તમારું સપનું...
શ્રેષ્ઠ સંતાન પ્રાપ્તિનું

દરેક દંપતીનું સપનું હોય છે કે તેમના ઘરે સ્વસ્થ, તેજસ્વી અને સંસ્કારી સંતાન જન્મ લે, જેના કિલકિલાટથી આખું ઘર ગુંજી ઉઠે.

પણ, શું આજની જીવનશૈલી અવરોધરૂપ છે?

તણાવ, વ્યસ્ત દિનચર્યા અને પ્રદૂષણ જેવાં પરિબળો આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરી રહ્યા છે.

શું સ્વાસ્થ્યના પડકારો તમને રોકી રહ્યા છે?

PCOS, થાઇરોઇડ, Low AMH કે અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ગર્ભધારણની તકોને વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

અને મનની મૂંઝવણનું શું?

ગર્ભધારણ કરવામાં વારંવાર મળતી નિષ્ફળતા, વારેઘડીએ કસુવાવડ, તણાવ કે ચિંતા તમને માનસિક રીતે થકવી શકે છે. રિસર્ચ અનુસાર તણાવ 40% ફર્ટિલિટી ઘટાડે છે! શાંત મન એ ગર્ભાધાનની પહેલી શરત છે.

તમે એકલા નથી

આધુનિક જીવનશૈલી, તણાવ અને વિવિધ શારીરિક સમસ્યાઓના કારણે આજે 10 માંથી 6 સ્ત્રીઓની માતૃત્વ ધારણ કરવાની યાત્રા સંઘર્ષમય બની ગઈ છે.

કારણ ભલે ગમે તે હોય, ધ્યેય એક જ છે...

એક સફળ અને સુખદ ગર્ભાવસ્થા, અને એક એવા બાળકનો જન્મ જે સ્વસ્થ, સુખી અને શ્રેષ્ઠ ગુણોથી સંપન્ન હોય.

શું કોઈ એવો માર્ગ છે જે બધા માટે કામ કરે?

શું એક એવો રસ્તો છે જે દંપતીને સફળતાપૂર્વક ગર્ભધારણ કરવા માટે શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્તરે સંપૂર્ણ તૈયારી કરાવે? જવાબ છે, 'હા'.

આત્મનિરીક્ષણ: તૈયારીની શરૂઆત

શ્રેષ્ઠ બીજની વાવણી કરતાં પહેલાં જમીનને ઉત્તમ બનાવવી પડે છે. તેવી જ રીતે, નવા જીવનની યાત્રા શરૂ કરતાં પહેલાં, આપણી અંતરભૂમિને તૈયાર કરવી અનિવાર્ય છે. ચાલો, આપણે આપણી જાતને કેટલાક મૂળભૂત પ્રશ્નો પૂછીએ.

પહેલો સવાલ: શું તમારું મન તૈયાર છે?

ગર્ભધારણનો વિચાર કરતાં પહેલાં, એક ક્ષણ રોકાઈને તમારી જાતને પૂછો: શું મારું મન આવનારા મહેમાનને આવકારવા માટે ખરેખર શાંત, સ્થિર, હકારાત્મક, તણાવમુક્ત અને આનંદમય છે?

બીજો સવાલ:
શું તમારું શરીર તૈયાર છે?

સ્વસ્થ બાળકના જન્મ માટે દંપતીનું શરીર તંદુરસ્ત હોવું અનિવાર્ય છે. ખાસ કરીને, જો તમને કે તમારા સાથીને થાઇરોઇડ, PCOD, ડાયાબિટીસ, અનિયમિત માસિક કે વજનને લગતી કોઇ તકલીફ હોય, તો તે ગર્ભધારણ પર અસર કરી શકે છે.

ત્રીજો સવાલ: તમારા પ્રયત્નો કઈ દિશામાં છે?

મન અને શરીરની તૈયારી માત્ર વિચારવાથી નહીં, પરંતુ યોગ્ય પ્રયત્નો કરવાથી થાય છે. ગર્ભધારણની કુદરતી શક્યતાઓ વધારવા અને આવનારા બાળકને શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ આપવા માટે તમે શું કરી રહ્યા છો?

વિજ્ઞાન શું કહે છે? આજના પડકારોનું મૂળ

આધુનિક સંશોધનો સાબિત કરે છે કે તણાવ, અસ્તવ્યસ્ત જીવનશૈલી અને ખોટી આદતો સફળ ગર્ભધારણમાં સૌથી મોટા અવરોધો છે. આ પડકારો માત્ર માન્યતા નથી, પણ વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે.

જવાબ આપણા મૂળમાં છે: ગર્ભાધાન સંસ્કાર

ગર્વની વાત એ છે કે જે સમસ્યાઓ આજે વિજ્ઞાન શોધી રહ્યું છે, તેનું સમાધાન હજારો વર્ષો પહેલાં આપણા ઋષિઓએ 'ગર્ભાધાન સંસ્કાર'માં આપ્યું હતું. આ સંસ્કાર એ શ્રેષ્ઠ ગર્ભધારણ માટેની એક સંપૂર્ણ, વૈદિક અને વૈજ્ઞાનિક જીવનશૈલી છે.

આધારસ્તંભ

સંપૂર્ણ ગર્ભાધાન સંસ્કાર 3 મુખ્ય બાબતો પર આધાર રાખે છે:
આહાર (Diet), વિહાર (Lifestyle) અને વિચાર (Mindset).

આહાર શુદ્ધિ: અન્ન એવું મન અને શરીર

સાત્વિક, પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહાર ઉત્તમ બીજ (શુક્રાણુ/અંડાણુ) નિર્માણ માટે અત્યંત જરૂરી છે.

વિહાર શુદ્ધિ: યોગ, પ્રાણાયામ અને દિનચર્યા

યોગ અને પ્રાણાયામ તણાવ ઘટાડી હોર્મોન્સને સંતુલિત કરે છે, જે ફર્ટિલિટી વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

વિચાર શુદ્ધિઃ સકારાત્મક વિચારોનું વાવેતર

સકારાત્મક વિચાર, ધ્યાન, આત્મસંવાદ અને મંત્રોચ્ચાર માતાના મનને શાંત રાખે છે, જેની સીધી અસર ગર્ભધારણ પર થાય છે.

ડિજિટલ ડિટોક્સ: નકારાત્મકતાથી બચાવ

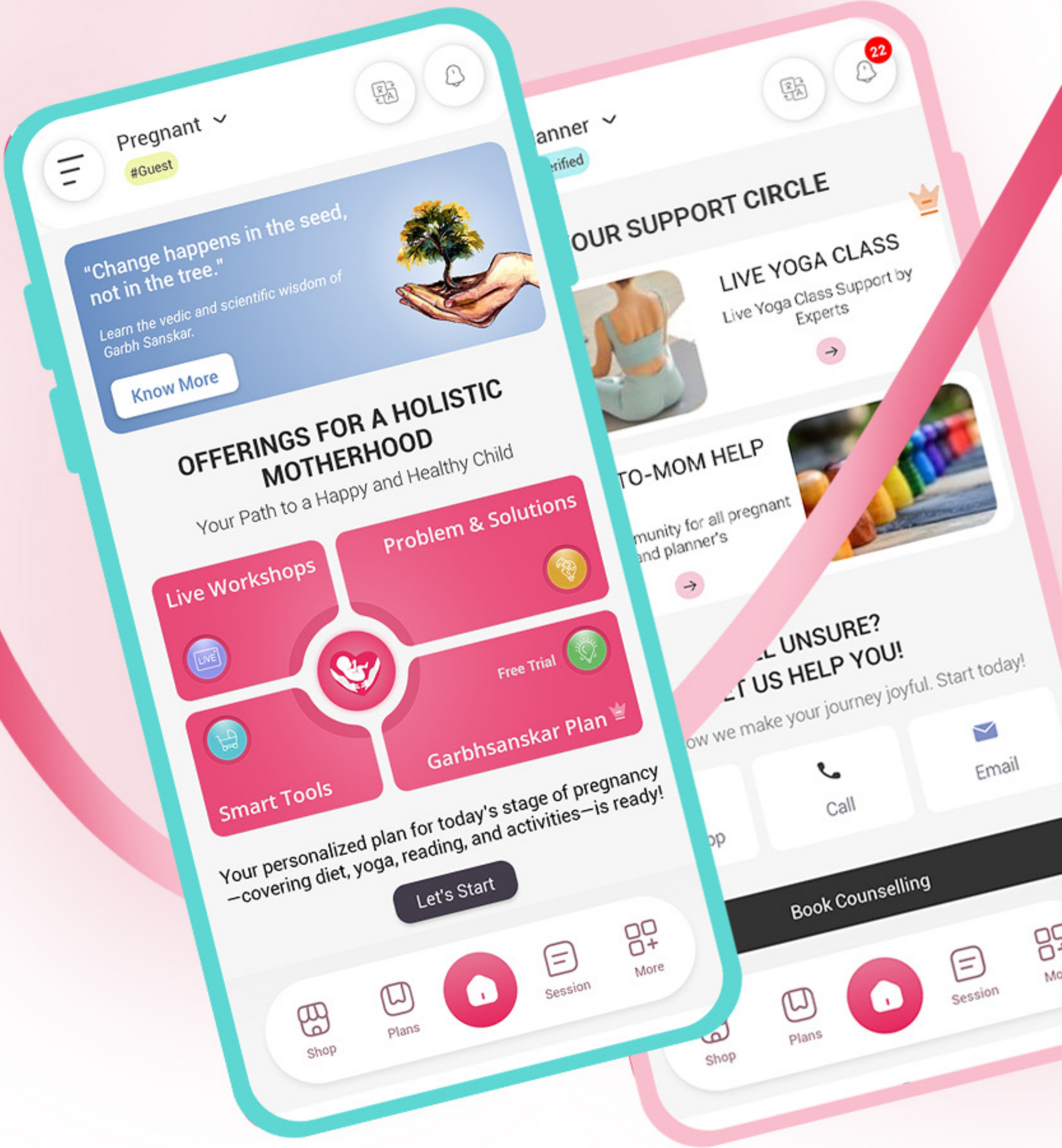
ટીવી, સોશિયલ મીડિયા કે OTT પર નકારાત્મક કન્ટેન્ટ જોવાથી બચવું એ પણ વિચાર શુદ્ધિનો જ એક ભાગ છે.

પણ આ બધું રોજ કેવી રીતે કરવું?

આજની વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં આ બધું યાદ રાખવું અને દરરોજ પાલન કરવું મુશ્કેલ લાગી શકે છે, ખરું ને?

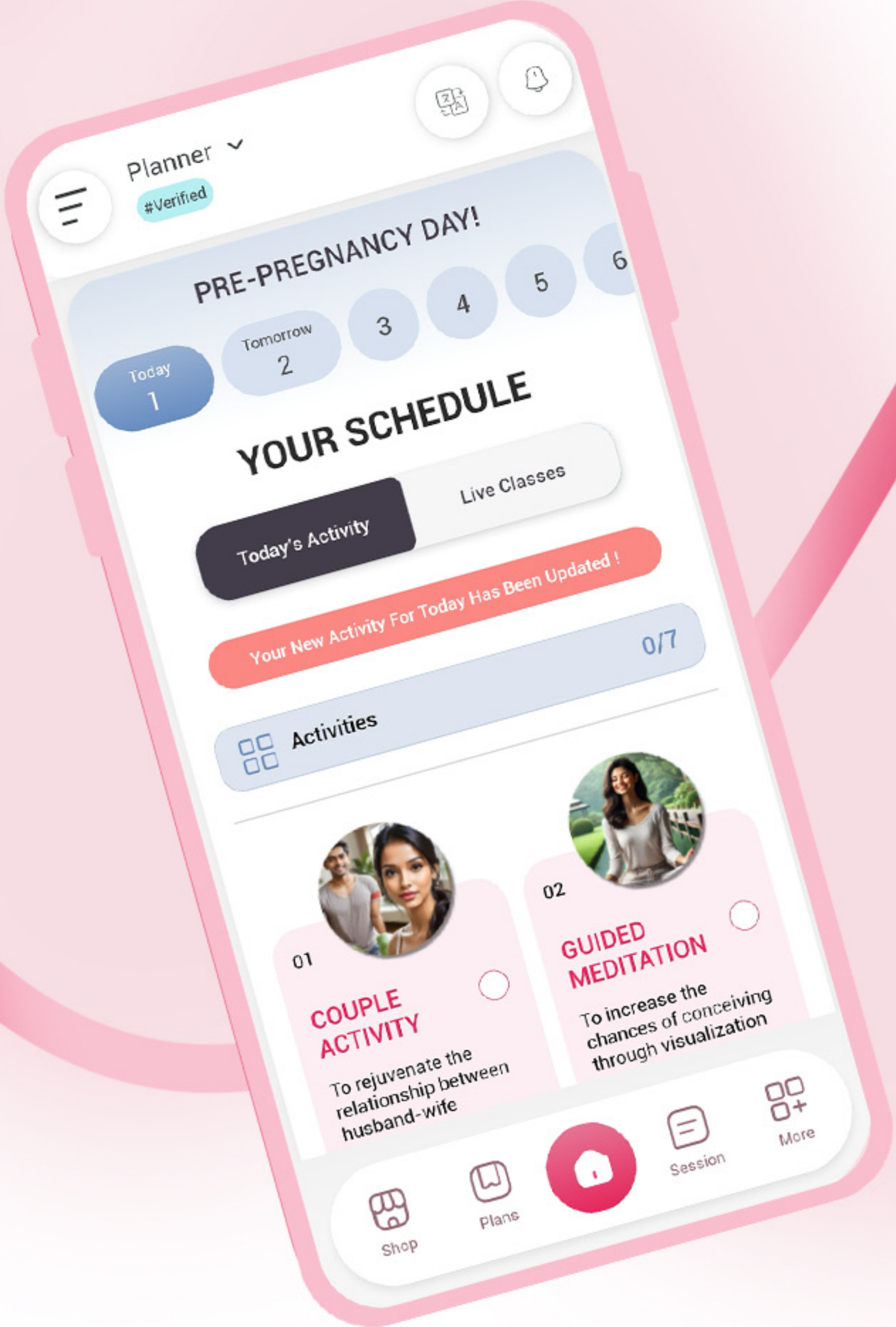
પ્રાચીન જ્ઞાન અને આધુનિક ટેકનોલોજીનો સંગમ

જો તમને એક એવો સાથી મળે જે તમને દરરોજ યાદ અપાવે અને સાચું માર્ગદર્શન આપે તો? તમારે જે કરવાનું છે, તે દરરોજ ઘરે બેઠા મળી જાય તો?



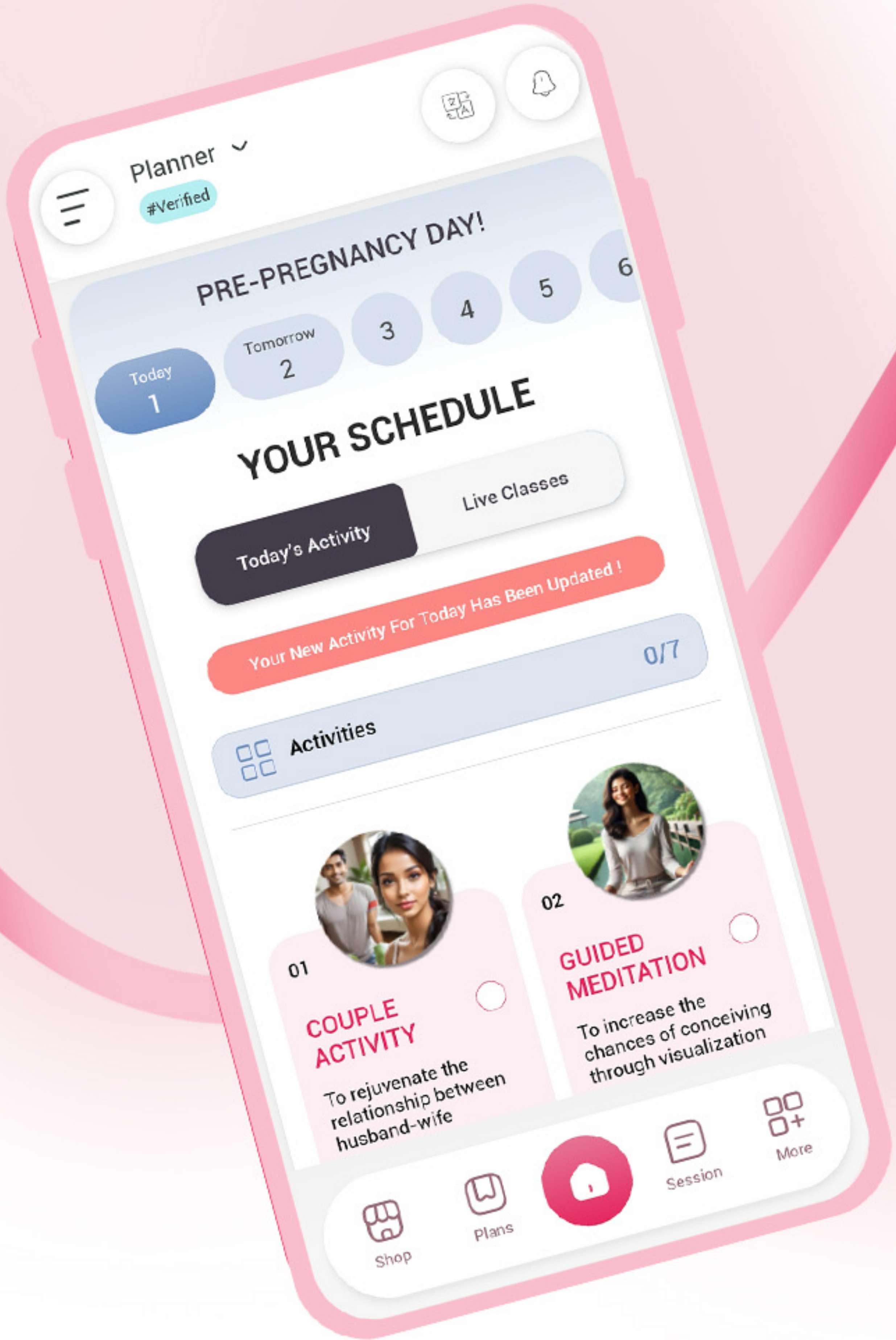
પ્રસ્તુત છે ગર્ભસંસ્કાર ગુરુ ઍપ

ગર્ભસંસ્કારના હજારો વર્ષ જૂના વિજ્ઞાનને તમારી આંગળીના ટેરવે લાવતી એકમાત્ર ઍપ.



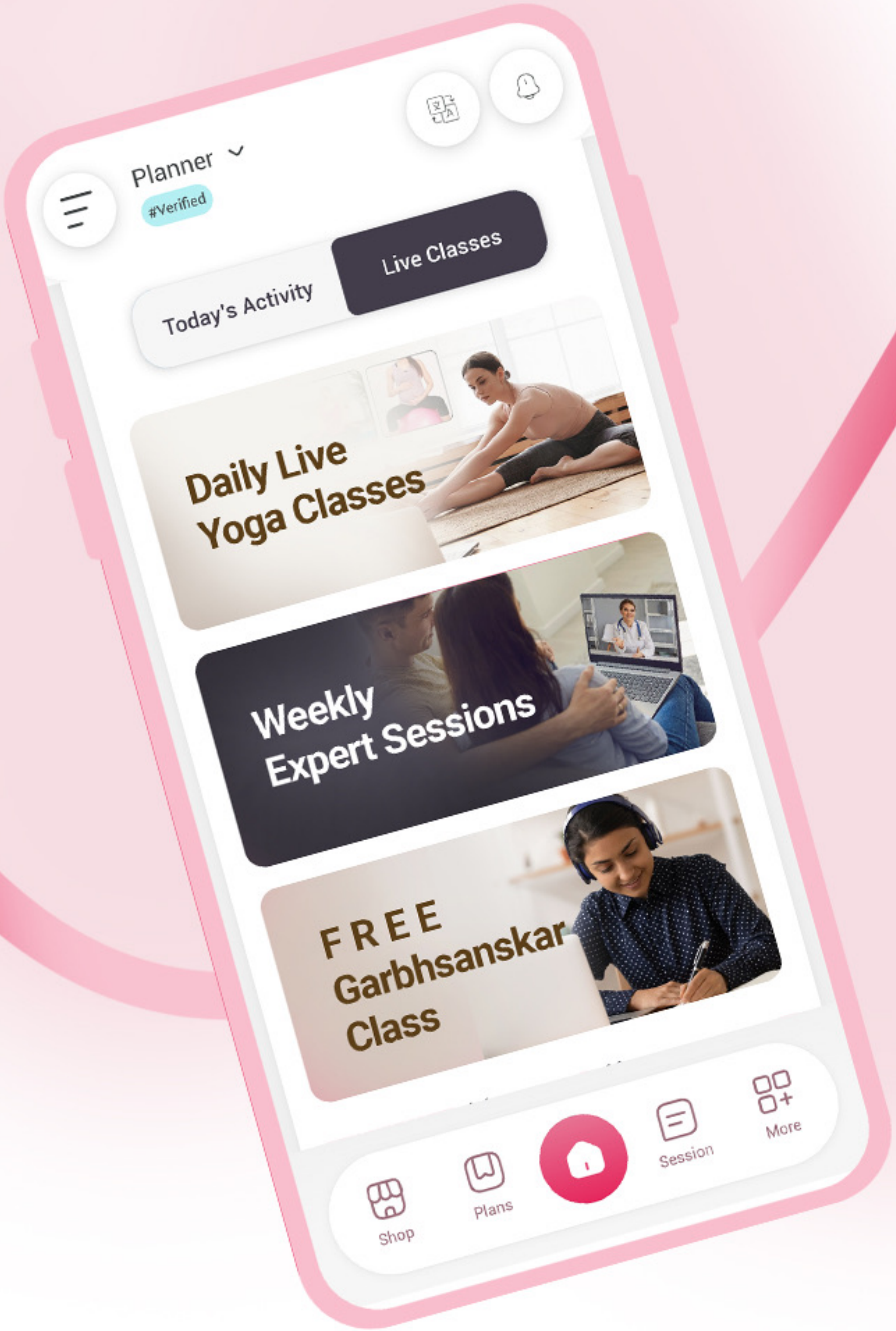
તમારો 90 દિવસનો પ્રી-પ્રેગ્નન્સી પ્લાન

ઍપ તમને દરરોજની 7 સરળ પણ શક્તિશાળી પ્રવૃત્તિઓનો પ્લાન તૈયાર કરી આપે છે જે તમારી ગર્ભધારણ કરવાની સંભાવનાઓ વધારવામાં મદદ કરે છે.



દૈનિક 7 પ્રવૃત્તિઓમાં શું છે?

કપલ એક્ટિવિટી, ડાયટ પ્લાન, ફર્ટિલિટી યોગ, સકારાત્મક વાંચન, એફર્મેશન્સ અને રિલેક્સેશન માટે વીડિયો-મ્યુઝિક.



નિષ્ણાતોનું માર્ગદર્શન હંમેશાં તમારી સાથે

ઍપમાં પ્લાનર્સ માટેના ફર્ટિલિટી બૂસ્ટર લાઇવ યોગા ક્લાસ, સાપ્તાહિક એક્સપર્ટ લેક્ચર્સ, દૈનિક ટિપ્સ અને સ્માર્ટ ટૂલ્સ આપેલા છે. દરેક સુવિધા તમને સાચું માર્ગદર્શન આપવા અને સતત પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે, જેથી તમે ક્યારેય એકલા ન પડો..

એક નિર્ણય, આવનારી પેઢીનું ભવિષ્ય

ગર્ભસંસ્કાર એ માત્ર પ્રેગ્નન્સી પ્લાનિંગ કે તે પછીના [illegible] મહિનાની પ્રક્રિયા નથી, તે આવનારી પેઢીના ઉત્તમ ભવિષ્ય માટેનું શ્રેષ્ઠ રોકાણ છે.

તમારી યાત્રા આજે જ શરૂ કરો

અમારી ફ્રી માસ્ટરક્લાસમાં જોડાઓ અને આ વૈદિક તેમજ વૈજ્ઞાનિક જીવનશૈલી વિશે માર્ગદર્શન મેળવો. ઍપમાં આપેલ પ્રી-પ્રેગ્નન્સી પ્લાન એ દંપતી માટે સફળ ગર્ભધારણ કરવા અને ઉત્તમ જીવનશૈલી જીવવા માટેનું એક અનોખું અને સર્વશ્રેષ્ઠ સોલ્યુશન છે.

જો કોઇ મૂંઝવણ હોય, તો અમારો સંપર્ક કરો.

- Helpline number: 9727006001
- WhatsApp helpline: 9512346001
- garbhsanskarguru@gmail.com
- https://garbhsanskarguru.com/
- App download link: https://download.garbhsanskarguru.com/