പുനർജനി
ഡി അഡിക്ഷൻ & റീ ഹാബിലിറ്റേഷൻ സെന്റർ

DE-ADDICTION & REHABILITATION CENTRE

ലഹരിയിൽ നിന്ന് മോചനം, പുതിയ ജീവിതത്തിലേക്ക്

Freedom from Addiction, A New Beginning in Life

ഞങ്ങളെക്കുറിച്ച് | *About us*

പുനർജനി എന്നത് വീണ്ടും ഒരു പുതിയ ജീവിതം എന്ന ആശയത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന പേരാണ്. ലഹരി ഉപയോഗം ഒരാളുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും മാത്രമല്ല, കുടുംബത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളെയും ബാധിക്കുന്നു. അതിനാൽ ചികിത്സയും സമഗ്രമായിരിക്കണം എന്ന വിശ്വാസത്തിലാണ് പുനർജനി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

പുനർജനിയുടെ പ്രചോദനം അതിന്റെ സ്ഥാപകനായ ഡോ. ജോൺസ് കെ. മംഗലത്തിന്റെ സ്വന്തം ജീവിതാനുഭവത്തിൽ നിന്നാണ്. മദ്യാസക്തിയെ അതിജീവിച്ച അദ്ദേഹം, അതേ പ്രതീക്ഷയും ജീവിതമാറ്റവും മറ്റുള്ളവർക്കും ലഭിക്കണമെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഈ ദൗത്യം ആരംഭിച്ചു. ഇന്ന്, കരുണയും മാന്യതയും കുടുംബപങ്കാളിത്തവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സമഗ്രമായ ലഹരിവിമുക്ത ചികിത്സയാണ് പുനർജനി നൽകുന്നത്.

പ്രകൃതിയുടെ ശാന്തത നിറഞ്ഞ പൂമല, തൃശൂരിൽ, ആയുർവേദവും ആധുനിക മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങളും സംയോജിപ്പിച്ച ചികിത്സയിലൂടെ രോഗിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പുനരധിവാസമാണ് ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.

*The name "**Punarjjani**" means "Rebirth" or "A New Beginning."Addiction affects not only anindividual's physical and mental health but also their family, relationships, career and quality of life. At Punarjjani, we believe that recovery is not just about stopping alcohol or drug use—it is about rebuilding a meaningful and healthy life.*

Inspired by the life journey of Dr. Johns K. Mangalam, who overcame alcoholism and dedicated his life to helping others recover from addiction, Punarjjani was established with the vision of offering compassionate, holistic and family-centred care. Today, the centre continues this mission by combining professional addiction treatment with Ayurvedic wellness, counselling, and community-based rehabilitation.

Located amidst the peaceful and scenic surroundings of Poomala, Thrissur, Punarjjani provides a calm, healing environment where individuals can focus entirely on their recovery.

പൂമല, തൃശൂർ

ഞങ്ങളുടെ ചികിത്സാ ദർശനം
Our Treatment Approach

ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നത് | *Our Philosophy*

"മരുന്നുകൾ മാത്രം ഒരു ജീവിതം മാറ്റില്ല; ശരിയായ ചികിത്സ, കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി, സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണ എന്നിവയാണ് യഥാർത്ഥ രോഗശാന്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്."
അതുകൊണ്ട് തന്നെ പുനർജനിയിൽ ആവശ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാത്രം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും, ആയുർവേദ ചികിത്സ, കൗൺസിലിംഗ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി ലിവിംഗ്, യോഗ, ധ്യാനം, ലൈഫ് സ്കിൽ പരിശീലനം എന്നിവയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

"Medicines alone do not change a life; proper treatment, family support, a healthy lifestyle, and community support lead to true healing." Therefore, in Punarjani, medications are used only when necessary, and more importance is given to Ayurvedic treatment, counseling, community living, yoga, meditation, and life skill training.

എന്തുകൊണ്ട് പുനർജനി? | *Why punarjjani?*

- **ആയുർവേദ ചികിത്സയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം**
  Importance to Ayurvedic treatment
- **കുറഞ്ഞ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം (ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മാത്രം)**
  Minimal use of medications whenever clinically appropriate.
- **ശാന്തവും പ്രകൃതിയോട് ചേർന്ന അന്തരീക്ഷം**
  Peaceful, nature-friendly healing environment
- **കുടുംബാംഗം കൂടെ താമസിക്കുന്ന ചികിത്സാ മാതൃക**
  Mandatory family participation throughout treatment
- **കമ്മ്യൂണിറ്റി ലിവിംഗ്**
  Community living
- **വിദഗ്ധ ഡോക്ടർമാർ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, കൗൺസിലർമാർ**
  Experienced multidisciplinary team
- **വ്യക്തിഗതവും കുടുംബപരവുമായ കൗൺസിലിംഗ്**
  Individual, group, and family counselling
- **റിലാപ്സ് പ്രിവൻഷൻ പരിശീലനം**
  Structured relapse prevention programme
- **ചികിത്സാനന്തര ഫോളോഅപ്പ്**
  Comprehensive aftercare guidance

ദയവായി ശ്രദ്ധിക്കുക: ലാബ് ടെസ്റ്റിന്റെ 500/- രൂപയും ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകളും ഈ പാക്കേജിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതല്ല.

ആയുർവേദ വെൽനെസ് ചികിത്സകൾ
Ayurvedic Wellness Therapies

- **അഭ്യംഗം** *(Abhyangam)*
- **നസ്യം** *(Nasyam)*
- **ധാര** *(Dhara)*
- **ആവശ്യാനുസരണം മറ്റ് ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ**
  Other Ayurvedic wellness therapies based on individual needs

ഈ ചികിത്സകൾ ശരീരത്തിന് വിശ്രമവും മനസ്സിന് ശാന്തതയും നൽകുകയും, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും, നല്ല ഉറക്കം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

These therapies help reduce stress, improve sleep, relax the body and mind, and enhance overall well-being.

ഞങ്ങളുടെ ചികിത്സാ പരിപാടികൾ | *Our Treatment Programme*

- **മെഡിക്കൽ വിലയിരുത്തൽ**
  Medical Assessment
- **സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് കൺസൾട്ടേഷൻ**
  Psychiatric Consultation
- **സൈക്കോളജിക്കൽ അസസ്മെന്റ്**
  Psychological Assessment
- **വ്യക്തിഗത കൗൺസിലിംഗ്**
  Individual Counselling
- **ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പി**
  Group Therapy
- **കുടുംബ കൗൺസിലിംഗ്**
  Family Therapy
- **സൈക്കോ എജ്യുക്കേഷൻ ക്ലാസുകൾ**
  Psychoeducation Sessions
- **ലൈഫ് സ്കിൽ പരിശീലനം**
  Life Skills Training
- **യോഗയും ധ്യാനവും**
  Yoga and Meditation
- **മൈൻഡ്ഫുൾനെസ് പരിശീലനം**
  Mindfulness Practices
- **റിലാപ്സ് പ്രിവൻഷൻ**
  Relapse Prevention Programme
- **ചികിത്സാനന്തര മാർഗനിർദ്ദേശം**
  Aftercare Planning

ക്ലാസുകളും വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങളും

Educational Sessions & Recreational Activities

ചികിത്സ എന്നത് കൗൺസിലിംഗ് മാത്രം അല്ല. ഓരോ ദിവസവും രോഗിയുടെ ആത്മവിശ്വാസവും ജീവിതനൈപുണ്യവും വളർത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും

Recovery is about rediscovering life—not just giving up substances. Every day includes structured activities designed to improve confidence, emotional well-being, and healthy living.

- ലഹരിയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ
  Addiction Awareness Classes
- മാനസികാരോഗ്യ ക്ലാസുകൾ
  Mental Health Education
- ജീവിതനൈപുണ്യ പരിശീലനം
  Life Skills Training
- കുടുംബബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന സെഷനുകൾ
  Family Relationship Sessions
- സംഗീതം, ഗ്രൂപ്പ് ആക്ടിവിറ്റികൾ
  Music and Group Activities
- ഇൻഡോർ & ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമുകൾ
  Indoor and Outdoor Recreational Games
- വിനോദ പരിപാടികൾ
  Personality Development Sessions
- വ്യക്തിത്വ വികസന പരിശീലനം
  Mindfulness and Relaxation Activities

കമ്മ്യൂണിറ്റി ലിവിംഗ്
Community Living

ഇത് ഒരു അടച്ചിട്ട സംവിധാനമല്ല. സുരക്ഷിതവും നിയന്ത്രിതവുമായ, സൗഹൃദപരവുമായ അന്തരീക്ഷത്തിലാണ് ചികിത്സ നടക്കുന്നത്.

Rather than creating an institutional atmosphere, we encourage community living where clients support, motivate, and learn from one another.

കമ്മ്യൂണിറ്റി ലിവിംഗിലൂടെ രോഗികൾ:
Community living helps clients:

- ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുന്നു.
  Develop responsibility
- പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.
  Build healthy relationships
- ഉത്തരവാദിത്തം പഠിക്കുന്നു.
  Improve communication skills
- ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നു.
  Learn teamwork
- സമൂഹത്തിലേക്ക് മടങ്ങാൻ തയ്യാറാകുന്നു.
  Prepare confidently for reintegration into family and society

21 ദിവസത്തെ റെസിഡൻഷ്യൽ പ്രോഗ്രാം
21-Day Residential Recovery Programme

21 ദിവസ കാലാവധി
21 Days Duration

45,000/- ചികിത്സാ നിരക്ക്
Programme Fee

ഫീസിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്
Programme Fee Includes

- 21 ദിവസത്തെ താമസം
  21 days residential accommodation
- ഡോർമിറ്ററി സൗകര്യം
  Dormitory accommodation
- രോഗിയുടെ ഭക്ഷണം
  Meals for the client
- ബൈസ്റ്റാൻഡറുടെ താമസം
  Accommodation for one bystander/family member
- മെഡിക്കൽ വിലയിരുത്തൽ
  Medical assessment
- കൗൺസിലിംഗ്
  Counselling
- ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പി
  Group therapy
- കുടുംബ കൗൺസിലിംഗ്
  Family counselling
- ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ (ചികിത്സാ പദ്ധതിപ്രകാരം)
  Ayurvedic therapies (as per treatment plan)
- യോഗ & ധ്യാനം
  AYoga and meditation sessions
- സൈക്കോ എജ്യുക്കേഷൻ ക്ലാസുകൾ
  Psychoeducation classes
- കമ്മ്യൂണിറ്റി ലിവിംഗ് പ്രോഗ്രാം
  Community living Program

ഫീസിൽ ഉൾപ്പെടാത്തവ | *Programme Fee Does Not Include*

- വ്യക്തിഗതമായി നിർദേശിക്കുന്ന പ്രത്യേക പരിശോധനകൾ
  Special laboratory investigations, if required
- അടിയന്തര ആശുപത്രി ചികിത്സ ആവശ്യമായാൽ അതിന്റെ ചെലവ്
  Emergency hospitalisation or treatment outside the centre
- വ്യക്തിഗതമായി വാങ്ങേണ്ട മരുന്നുകൾ (ആവശ്യമെങ്കിൽ)
  Personal medications prescribed outside the treatment package
- വ്യക്തിഗത ചെലവുകൾ
  Personal expenses

പ്രവേശന മാനദണ്ഡങ്ങൾ
Admission Criteria

- **ചികിത്സ സ്വീകരിക്കാൻ രോഗി തയ്യാറായിരിക്കണം.**
  Be willing to participate in the recovery programme.
- **മെഡിക്കൽ, സൈക്യാട്രിക്, സൈക്കോളജിക്കൽ വിലയിരുത്തലിന് ശേഷം മാത്രമേ പ്രവേശനം നൽകൂ.**
  Undergo medical, psychiatric, and psychological assessment before admission.
- **രോഗിയോടൊപ്പം ഒരു കുടുംബാംഗം (Bystander) മുഴുവൻ ചികിത്സാകാലവും നിർബന്ധമായും താമസിക്കണം.**
  Be accompanied by one family member (bystander) throughout the treatment.
- **ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിന്റെ എല്ലാ നിയമങ്ങളും പാലിക്കണം.**
  Follow the rules, regulations, and daily schedule of the centre.
- **എല്ലാ ചികിത്സാ പരിപാടികളിലും പങ്കെടുക്കണം.**
  Actively participate in all therapeutic activities.

പ്രവേശന സമയത്ത് കൊണ്ടുവരേണ്ടവ | *Items to Bring on the Day of Entry*

രേഖകൾ | *Documents*

- രോഗിയുടെ ആധാർ കാർഡ് (Original & Copy)
  Aadhaar Card of the client
- ബൈസ്റ്റാൻഡറുടെ ആധാർ കാർഡ്
  Aadhaar Card of the bystander
- പാസ്പോർട്ട് സൈസ് ഫോട്ടോകൾ (രോഗിയും ബൈസ്റ്റാൻഡറും)
  Passport-size photographs (client and bystander)
- മുൻ ചികിത്സയുടെ രേഖകൾ
  Previous treatment records
- മെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടുകൾ
  Medical reports
- ഡിസ്ചാർജ് സമ്മറി (ഉണ്ടെങ്കിൽ)
  Previous discharge summaries (if available)
- ലാബ് റിപ്പോർട്ടുകൾ (ഉണ്ടെങ്കിൽ)
  Laboratory reports (if available)

മരുന്നുകൾ | *Medicines*

- നിലവിൽ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളും
  Prescriptions of current medications
- ഡോക്ടർ നിർദേശിച്ച മരുന്നുകളുടെ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ
  Prescriptions of medications from the Doctor

വ്യക്തിപരമായ സാധനങ്ങൾ | *Personal Belongings*

- ദിവസേന ധരിക്കാനുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ
  Comfortable clothing
- നൈറ്റ് ഡ്രസ്
  Nightwear
- ടവൽ
  Towel
- ചപ്പൽ
  Slippers
- ടൂത്ത് ബ്രഷ്, ടൂത്ത് പേസ്റ്റ്
  Toothbrush and toothpaste
- സോപ്പ്, ഷാംപൂ
  Soap and shampoo
- ചീപ്പ്
  Comb
- ആവശ്യമായ വ്യക്തിഗത ശുചിത്വ സാധനങ്ങൾ
  Personal hygiene items

കേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രധാന നിയമങ്ങൾ | *Centre Rules*

- **ക്യാമ്പസിനുള്ളിൽ മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന ഗുട്ക, പാൻമസാല, ഇസിഗരറ്റ് ഉൾപ്പെടെ യാതൊരു ലഹരി വസ്തുക്കളും അനുവദിക്കുന്നതല്ല.**
  Alcohol, narcotic drugs, tobacco products, cigarettes, beedis, gutka, pan masala, e-cigarettes, or any addictive substances are strictly prohibited inside the campus.
- **എല്ലാ കൗൺസിലിംഗ്, ക്ലാസുകൾ, ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കണം.**
  Participation in all counselling sessions, therapy groups, educational classes, Ayurvedic therapies, and scheduled activities is mandatory.
- **മറ്റ് രോഗികളുടെയും ജീവനക്കാരുടെയും സ്വകാര്യതയും ബഹുമാനവും പാലിക്കണം.**
  Mutual respect, privacy, and discipline should be maintained at all times.
- **കേന്ദ്രത്തിന്റെ ശാന്തവും ചികിത്സയ്ക്ക് അനുയോജ്യവുമായ അന്തരീക്ഷം നിലനിർത്താൻ എല്ലാവരും സഹകരിക്കണം.**
  Every individual is expected to contribute towards maintaining a peaceful and therapeutic environment.

ഞങ്ങളുടെ വാഗ്ദാനം

Our Promise

പുനർജനി ഒരു ചികിത്സാകേന്ദ്രം മാത്രമല്ല.

ഇത് ഒരു കുടുംബമാണ്,
ഒരു പ്രതീക്ഷയാണ്,
ഒരു പുതിയ തുടക്കമാണ്.

"ലഹരിയിൽ നിന്ന് മോചനം മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിന് പുനർജ്ജനി നൽകുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ദൗത്യം."

Punarjani is not merely a treatment center.

It is a family,
A source of hope,
A new beginning.

"Our mission is not just freedom from addiction, but giving a new life–a rebirth–to the individual."

+91 97472 01015 | +91 82814 78832 | +91 80896 25077
punarjjanipoomala@gmail.com
punarjjany.com
പൂമല, തൃശൂർ | Poomala, Thrissur | Kerala | India