

Punarjjany

रिकवरी और पुनर्वास केंद्र · पूमला, त्रिशूर, केरल

नशे से आज़ादी। ज़िंदगी की नई शुरुआत।

Punarjjany केरल में 21 दिन का आवासीय रिकवरी और पुनर्वास कार्यक्रम है। यह उन लोगों के लिए है जो शराब या दूसरे नशीले पदार्थ छोड़ने के लिए खुद तैयार हैं। हर व्यक्ति की ज़रूरत के अनुसार चिकित्सा, मनोचिकित्सा, मनोविज्ञान और आयुर्वेद के विशेषज्ञों का मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जाता है। पूरे 21 दिन परिवार का एक सदस्य आपके साथ कैंपस में रहता है।

+91 97472 01015 · +91 82814 78832 · +91 80896 25077

www.punarjjany.com

हमारे बारे में

Punarjjany क्या है?

Punarjjany (पुनर्जनी) नाम का मतलब है पुनर्जन्म, यानी एक नई शुरुआत। नशा इंसान के शरीर और मन को नुकसान पहुँचाता है, और साथ ही परिवार, रिश्तों, काम और पूरी ज़िंदगी को भी। इसलिए हम मानते हैं कि इलाज में इन सबका एक साथ ध्यान रखा जाना चाहिए।

Punarjjany की स्थापना 2004 में स्वर्गीय डॉ. जॉन्स के. मंगलम ने की थी। वे कॉलेज के प्रोफ़ेसर थे। उन्होंने खुद शराब की लत पर काबू पाया और अपनी बाकी ज़िंदगी दूसरों को नशे से उबरने में मदद करने में लगा दी। आज यह केंद्र करुणा, सम्मान और परिवार की पूरी भागीदारी के साथ उनके काम को आगे बढ़ा रहा है।

कैंपस पूमला के शांत, हरे-भरे माहौल में, पूमला बाँध के पास है। यह त्रिशूर शहर से लगभग 12 किमी दूर है।







एक अलग राह

यह कोई आम नशा मुक्ति केंद्र नहीं है

हमारे संस्थापक डॉ. जॉन्स के. मंगलम लगभग बीस साल शराब की लत के साथ जिए। 1990 के दशक में वे खुद केरल के कई नशा मुक्ति केंद्रों से गुज़रे, पर उन्हें ऐसा कोई केंद्र नहीं मिला जो इंसान को वह सहारा दे जिसकी उसे सचमुच ज़रूरत होती है।

उन्होंने समझा कि ऐसा व्यक्ति गुनहगार नहीं, बल्कि नशीले पदार्थ से नुकसान उठाने वाला इंसान है। 2004 में उन्होंने एक विकल्प के रूप में Punarjjany की स्थापना की: एक ऐसी जगह जहाँ उस इंसान को समझा जाता है और प्यार, सम्मान और करुणा के साथ अपनाया जाता है। यहाँ सिर्फ़ उन्हीं लोगों को भर्ती किया जाता है जो खुद आने को तैयार हों।

हमारी सोच

> **सिर्फ़ दवाइयों से ज़िंदगी नहीं बदलती। सही इलाज, परिवार का साथ, स्वस्थ जीवनशैली और समुदाय का सहारा असली सुधार की ओर ले जाते हैं।**

इसीलिए Punarjjany में दवाइयाँ सिर्फ़ ज़रूरत पड़ने पर दी जाती हैं। आयुर्वेदिक उपचार, काउंसलिंग, सामुदायिक जीवन, योग, ध्यान और जीवन कौशल प्रशिक्षण को ज़्यादा महत्व दिया जाता है।

परिवार Punarjjany को क्यों चुनते हैं

परिवार का एक सदस्य आपके साथ रहता है

पति या पत्नी, या माता-पिता में से कोई एक, पूरे कार्यक्रम के दौरान कैंपस में रहते हैं और काउंसलिंग में हिस्सा लेते हैं।

आयुर्वेदिक देखभाल को महत्व

अभ्यंगम, नस्यम और धारा शरीर को आराम देते हैं, मन को शांत करते हैं, तनाव कम करते हैं और अच्छी नींद में मदद करते हैं।

दवा सिर्फ़ ज़रूरत पड़ने पर
दवाइयाँ तभी दी जाती हैं जब परामर्श देने वाले डॉक्टर इसकी सलाह दें। इन्हें हर किसी को यूँ ही नहीं दिया जाता।

विशेषज्ञ मार्गदर्शन
डॉक्टरों, मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिकों और आयुर्वेदिक चिकित्सकों से हर व्यक्ति की ज़रूरत के अनुसार, पहले से तय मुलाक़ातों के ज़रिए परामर्श लिया जाता है।

सामुदायिक जीवन
यह कोई बंद, ताले वाली जगह नहीं है। लोग साथ रहते हैं, एक-दूसरे का सहारा बनते हैं और ज़िम्मेदारी सीखते हैं।

घर लौटने के बाद की देखभाल
यहाँ रहने के दौरान दोबारा नशे की ओर लौटने से बचने की ट्रेनिंग, और छुट्टी (डिस्चार्ज) के बाद फ़ॉलो-अप मार्गदर्शन।

21 दिन के कार्यक्रम में क्या-क्या शामिल हो सकता है

इलाज सिर्फ़ काउंसलिंग नहीं है। हर दिन का एक तय ढाँचा होता है, जिससे आत्मविश्वास, भावनात्मक सेहत और अच्छी आदतें बनती हैं। किसी व्यक्ति के कार्यक्रम में क्या-क्या होगा, यह उसके व्यक्तिगत आकलन के आधार पर तय किया जाता है। इसमें नीचे दी गई बातें शामिल हो सकती हैं।

- मेडिकल जाँच
- मनोचिकित्सक से परामर्श
- मनोवैज्ञानिक जाँच
- व्यक्तिगत काउंसलिंग
- ग्रुप थेरेपी
- पारिवारिक काउंसलिंग
- साइकोएजुकेशन कक्षाएँ
- जीवन कौशल प्रशिक्षण
- योग और ध्यान
- माइंडफुलनेस अभ्यास
- दोबारा नशे की ओर लौटने से बचाव का कार्यक्रम
- घर लौटने के बाद की देखभाल की योजना

आयुर्वेदिक वेलनेस थेरेपी

- अभ्यंगम
- नस्यम
- धारा
- व्यक्ति की ज़रूरत के अनुसार अन्य आयुर्वेदिक थेरेपी

ये थेरेपी तनाव कम करने, नींद बेहतर करने और शरीर व मन को आराम देने में मदद करती हैं।

Punarjjany में गहन चिकित्सा इकाई (ICU) नहीं है, और यहाँ अस्पताल स्तर का आपातकालीन इलाज, आपातकालीन डिटॉक्सिफ़िकेशन या भर्ती रखकर दी जाने वाली मनोचिकित्सा सेवा नहीं दी जाती। जिन्हें इस स्तर की देखभाल चाहिए, उन्हें ज़रूरी सुविधाओं वाले अस्पताल में रेफ़र किया जाता है।

कक्षाएँ और गतिविधियाँ

- नशे के बारे में जागरूकता कक्षाएँ
- मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी
- पारिवारिक रिश्ते बेहतर करने के सत्र
- संगीत और सामूहिक गतिविधियाँ
- इनडोर और आउटडोर खेल
- व्यक्तित्व विकास के सत्र

सामुदायिक जीवन

हम अस्पताल जैसा बंद माहौल नहीं बनाते। इलाज एक सुरक्षित, व्यवस्थित और दोस्ताना माहौल में होता है। सामुदायिक जीवन के ज़रिए लोग:

- ज़िम्मेदारी लेना सीखते हैं
- स्वस्थ रिश्ते बनाते हैं
- अपनी बातचीत का तरीका बेहतर करते हैं
- टीम के रूप में काम करना सीखते हैं
- आत्मविश्वास के साथ परिवार और समाज में लौटने की तैयारी करते हैं

कार्यक्रम की फ़ीस

कार्यक्रम की फ़ीस

₹45,000

21 दिन, आवासीय

फ़ीस में शामिल है

- 21 दिन रहने की व्यवस्था
- डॉरमिटरी में ठहरने की जगह
- इलाज करा रहे व्यक्ति का भोजन
- परिवार के एक सदस्य (साथ रहने वाले परिजन) के ठहरने की व्यवस्था
- मेडिकल जाँच
- काउंसलिंग
- ग्रुप थेरेपी
- पारिवारिक काउंसलिंग
- इलाज की योजना के अनुसार आयुर्वेदिक थेरेपी
- योग और ध्यान के सत्र
- साइकोएजुकेशन कक्षाएँ
- सामुदायिक जीवन कार्यक्रम

फ़ीस में शामिल नहीं है

- लैब जाँच, अगर ज़रूरत पड़े
- केंद्र के बाहर अस्पताल में आपातकालीन इलाज
- डॉक्टर की लिखी दवाइयाँ
- निजी खर्च और यात्रा

भर्ती की शर्तें

- व्यक्ति का कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए राज़ी होना ज़रूरी है।
- भर्ती उपयुक्तता के आकलन और मेडिकल क्लीयरेंस के बाद ही की जाती है। कार्यक्रम उपयुक्त है या नहीं, इसका अंतिम फ़ैसला विशेषज्ञ करते हैं।
- इलाज की पूरी अवधि में परिवार के एक सदस्य (साथ रहने वाले परिजन) को व्यक्ति के साथ रहना ज़रूरी है।
- केंद्र के नियमों और रोज़ की दिनचर्या का पालन करना ज़रूरी है।
- व्यक्ति को अपने कार्यक्रम की सभी गतिविधियों में हिस्सा लेना होगा।

भर्ती के दिन क्या-क्या साथ लाएँ

दस्तावेज़

- इलाज करा रहे व्यक्ति का आधार कार्ड (मूल और फ़ोटोकॉपी)
- परिवार के सदस्य का आधार कार्ड
- दोनों की पासपोर्ट साइज़ फ़ोटो
- पिछले इलाज के कागज़ात और मेडिकल रिपोर्ट
- डिस्चार्ज समरी और लैब रिपोर्ट, अगर हों

दवाइयाँ

- अभी चल रही सभी दवाइयाँ
- उन दवाइयों के डॉक्टर के पर्चे

निजी सामान

- रोज़ पहनने के आरामदायक कपड़े और रात के कपड़े
- तौलिया और चप्पल
- टूथब्रश, टूथपेस्ट, साबुन, शैंपू और कंघी
- साफ़-सफ़ाई का अन्य निजी सामान

केंद्र के नियम

- कैंपस में शराब, ड्रग्स, तंबाकू, सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, पान मसाला और नशे की हर दूसरी चीज़ की सख्त मनाही है।
- सभी को काउंसलिंग, कक्षाओं, सामूहिक गतिविधियों और अपनी योजना में शामिल आयुर्वेदिक थेरेपी में हिस्सा लेना ज़रूरी है।
- यहाँ रहने वाले दूसरे लोगों और स्टाफ़ की निजता और सम्मान का ध्यान रखना ज़रूरी है।
- सभी से उम्मीद की जाती है कि वे कैंपस को शांत और इलाज के अनुकूल बनाए रखने में मदद करें।

हमारा वादा

> **हमारा मकसद सिर्फ़ नशे से आज़ादी नहीं, बल्कि इंसान को एक नई ज़िंदगी देना है।**

Punarjjany सिर्फ़ एक इलाज केंद्र नहीं है। यह एक परिवार है, उम्मीद का स्रोत है और एक नई शुरुआत है।

संपर्क करें

+91 97472 01015 · +91 82814 78832 · +91 80896 25077

फ़ोन और WhatsApp पर 24 घंटे जवाब मिलता है

Dr. Johns K. Mangalam Road, Poomala PO, Thrissur, Kerala 680581, India

punarjjanypoomala@gmail.com · www.punarjjany.com/hi/

Punarjjany पूमला में डॉ. जॉन्स के. मंगलम रोड पर है, त्रिशूर शहर से लगभग 12 किमी दूर। त्रिशूर में रेलवे स्टेशन है, और कोचीन अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा सबसे नज़दीकी बड़ा हवाई अड्डा है। त्रिशूर से आप टैक्सी या ऑटो-रिक्शा से आ सकते हैं। निकलने से पहले हमें फ़ोन करें, हम आपका मार्गदर्शन करेंगे।

यह पेज सामान्य जानकारी देता है। यह डॉक्टरी सलाह नहीं है। हर व्यक्ति की योजना उसके अलग आकलन के बाद संबंधित विशेषज्ञ तय करते हैं, और नतीजे हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। Punarjjany आपातकालीन सेवा नहीं है। मेडिकल इमरजेंसी में कृपया सबसे नज़दीकी अस्पताल जाएँ।

Punarjjany की स्थापना 2004 में Punarjjany Charitable Trust ने की थी, और कैंपस इसी ट्रस्ट का है। कार्यक्रम का संचालन The Shore Wellness Pvt Ltd करती है। Reg. No. 217/2004/IV · ISO 9001:2015