

Punarjjany

റിക്കവറി, പുനരധിവാസ കേന്ദ്രം · പൂമല, തൃശ്ശൂർ, കേരളം

ലഹരിയിൽ നിന്ന് മോചനം. ജീവിതത്തിൽ ഒരു പുതിയ തുടക്കം.

കേരളത്തിലെ 21 ദിവസത്തെ, താമസിച്ചുള്ള റിക്കവറി, പുനരധിവാസ പ്രോഗ്രാമാണ് Punarjjany. മദ്യമോ മറ്റു ലഹരിവസ്തുക്കളോ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സ്വയം തയ്യാറുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയാണിത്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആവശ്യമനുസരിച്ച് മെഡിക്കൽ, സൈക്യാട്രിക്, സൈക്കോളജിക്കൽ, ആയുർവേദ വിദഗ്ധരുടെ മാർഗനിർദേശം ഏർപ്പെടുത്തുന്നു. 21 ദിവസവും ഒരു കുടുംബാംഗം നിങ്ങളോടൊപ്പം ക്യാമ്പസിൽ താമസിക്കുന്നു.

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

www.punarjjany.com

ഞങ്ങളെക്കുറിച്ച്

എന്താണ് Punarjjany?

Punarjjany (പുനർജ്ജനി) എന്ന പേരിന്റെ അർത്ഥം പുനർജന്മം, ഒരു പുതിയ തുടക്കം എന്നാണ്. ലഹരി ആസക്തി ഒരാളുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. കുടുംബത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും ജോലിയെയും ജീവിതത്തെ മുഴുവനും അത് ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ചികിത്സ ഇവയെല്ലാം ഒരുമിച്ചു പരിഗണിക്കണം എന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു.

പരേതനായ ഡോ. ജോൺസ് കെ. മംഗലം 2004-ൽ Punarjjany സ്ഥാപിച്ചു. കോളേജ് പ്രൊഫസറായിരുന്ന അദ്ദേഹം മദ്യാസക്തിയെ സ്വയം അതിജീവിച്ചയാളാണ്. പിന്നീടുള്ള ജീവിതം മുഴുവൻ മറ്റുള്ളവരെ ലഹരിയിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ സഹായിക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം നീക്കിവെച്ചു. കരുണയോടെയും അന്തസ്സ് മാനിച്ചും കുടുംബത്തിന്റെ പൂർണ പങ്കാളിത്തത്തോടെയും ഈ കേന്ദ്രം ഇന്നും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു.

തൃശ്ശൂർ നഗരത്തിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 12 കിലോമീറ്റർ അകലെ, പൂമല ഡാമിനരികെ, പൂമലയുടെ ശാന്തവും പച്ചപ്പു നിറഞ്ഞതുമായ ചുറ്റുപാടിലാണ് ക്യാമ്പസ്.







വേറിട്ട ഒരു വഴി

ഇതൊരു സാധാരണ ലഹരി വിമുക്തി (ഡി-അഡിക്ഷൻ) കേന്ദ്രമല്ല

ഞങ്ങളുടെ സ്ഥാപകൻ ഡോ. ജോൺസ് കെ. മംഗലം ഏകദേശം ഇരുപതു വർഷം മദ്യാസക്തിയുമായി ജീവിച്ചയാളാണ്. 1990-കളിൽ കേരളത്തിലെ പല ലഹരി വിമുക്തി കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെയും അദ്ദേഹം സ്വയം കടന്നുപോയി. ഒരാൾക്ക് ശരിക്കും വേണ്ട പിന്തുണ നൽകുന്ന ഒരിടവും അദ്ദേഹത്തിനു കണ്ടെത്താനായില്ല.

ആ വ്യക്തി തെറ്റുകാരനല്ല, ഒരു ലഹരിവസ്തു മൂലം ദോഷം സംഭവിച്ചയാളാണ് എന്ന് അദ്ദേഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞു. 2004-ൽ ഒരു ബദൽ മാർഗമായി അദ്ദേഹം Punarjjany സ്ഥാപിച്ചു: ആ മനുഷ്യനെ മനസ്സിലാക്കുകയും സ്നേഹത്തോടും ആദരവോടും കരുണയോടും കൂടി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരിടം. സ്വയം വരാൻ തയ്യാറുള്ളവർക്കു മാത്രമാണ് ഇവിടെ പ്രവേശനം.

ഞങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാട്

> മരുന്നുകൾ കൊണ്ടു മാത്രം ഒരു ജീവിതം മാറില്ല. ശരിയായ ചികിത്സ, കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതി, ഒരു കൂട്ടായ്മയുടെ പിന്തുണ എന്നിവയാണ് യഥാർത്ഥ സൗഖ്യത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നത്.

അതുകൊണ്ടാണ് Punarjjany-യിൽ ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മാത്രം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ആയുർവേദ ചികിത്സ, കൗൺസലിംഗ്, കൂട്ടായ ജീവിതം, യോഗ, ധ്യാനം, ജീവിത നൈപുണ്യ പരിശീലനം എന്നിവയ്ക്കാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം.

കുടുംബങ്ങൾ Punarjjany തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്

ഒരു കുടുംബാംഗം കൂടെ താമസിക്കുന്നു
ജീവിതപങ്കാളിയോ മാതാപിതാക്കളിൽ ഒരാളോ പ്രോഗ്രാം മുഴുവൻ ക്യാമ്പസിൽ താമസിക്കുകയും കൗൺസലിംഗിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മാത്രം മരുന്ന്
കൺസൾട്ട് ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർ നിർദേശിച്ചാൽ മാത്രമേ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കൂ; പതിവു രീതിയായി മരുന്നു നൽകുന്നില്ല.

കൂട്ടായ ജീവിതം
ഇത് അടച്ചുപൂട്ടിയ ഒരു സ്ഥാപനമല്ല. ഇവിടെ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചു താമസിക്കുന്നു, പരസ്പരം താങ്ങാകുന്നു, ഉത്തരവാദിത്തം പഠിക്കുന്നു.

ആയുർവേദ പരിചരണത്തിന് പ്രാധാന്യം
അഭ്യംഗം, നസ്യം, ധാര എന്നിവ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുന്നു, മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നു, മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു, നല്ല ഉറക്കത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

പ്രൊഫഷണൽ മാർഗനിർദേശം
ഡോക്ടർമാർ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ, ആയുർവേദ വിദഗ്ധർ എന്നിവരുടെ സേവനം ഓരോരുത്തരുടെയും ആവശ്യമനുസരിച്ച്, മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച സന്ദർശനങ്ങളിലൂടെ ലഭ്യമാക്കുന്നു.

വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങിയ ശേഷമുള്ള കരുതൽ
താമസകാലത്ത്, വീണ്ടും ലഹരിയിലേക്കു മടങ്ങാതിരിക്കാനുള്ള പരിശീലനം (റിലാപ്സ് പ്രിവൻഷൻ). ഡിസ്ചാർജിനു ശേഷം തുടർ മാർഗനിർദേശം.

21 ദിവസത്തെ പ്രോഗ്രാമിൽ എന്തെല്ലാം ഉൾപ്പെടാം

ചികിത്സ എന്നാൽ കൗൺസലിംഗ് മാത്രമല്ല. ഓരോ ദിവസത്തിനും ഒരു ചിട്ടയുണ്ട്. അത് ആത്മവിശ്വാസവും വൈകാരിക സ്വാസ്ഥ്യവും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളും വളർത്തുന്നു. ഒരാളുടെ പ്രോഗ്രാമിൽ എന്തെല്ലാം ഉണ്ടാകണമെന്ന് വ്യക്തിഗത വിലയിരുത്തലിലൂടെയാണ് തീരുമാനിക്കുന്നത്. അതിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടാം.

- മെഡിക്കൽ പരിശോധന
- സൈക്യാട്രിക് കൺസൾട്ടേഷൻ
- സൈക്കോളജിക്കൽ വിലയിരുത്തൽ
- വ്യക്തിഗത കൗൺസലിംഗ്
- ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പി
- കുടുംബ കൗൺസലിംഗ്
- സൈക്കോ എജ്യുക്കേഷൻ ക്ലാസുകൾ
- ജീവിത നൈപുണ്യ പരിശീലനം (ലൈഫ് സ്കിൽസ്)
- യോഗയും ധ്യാനവും
- മൈൻഡ്ഫുൾനെസ് പരിശീലനം
- റിലാപ്സ് പ്രിവൻഷൻ പ്രോഗ്രാം (വീണ്ടും ലഹരിയിലേക്കു മടങ്ങാതിരിക്കാൻ)
- തുടർപരിചരണ ആസൂത്രണം (ആഫ്റ്റർകെയർ)

ആയുർവേദ സ്വാസ്ഥ്യ ചികിത്സകൾ

- അഭ്യംഗം
- നസ്യം
- ധാര
- ഓരോരുത്തരുടെയും ആവശ്യമനുസരിച്ച് മറ്റ് ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ

മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം നൽകാനും ഈ ചികിത്സകൾ സഹായിക്കുന്നു.

Punarjjany-യിൽ തീവ്രപരിചരണ വിഭാഗം (ICU) ഇല്ല. ആശുപത്രി തലത്തിലുള്ള അടിയന്തര ചികിത്സ, അടിയന്തര ഡീടോക്സിഫിക്കേഷൻ, കിടത്തിച്ചികിത്സയോടെയുള്ള സൈക്യാട്രിക് പരിചരണം എന്നിവയും ഇവിടെ നൽകുന്നില്ല. അത്തരം പരിചരണം ആവശ്യമുള്ളവരെ അതിനു സൗകര്യമുള്ള ആശുപത്രിയിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുന്നു.

ക്ലാസുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും

- ലഹരി ആസക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ
- മാനസികാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം
- കുടുംബബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള സെഷനുകൾ
- സംഗീതവും ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങളും
- ഇൻഡോർ, ഔട്ട്ഡോർ കളികൾ
- വ്യക്തിത്വ വികസന സെഷനുകൾ

കൂട്ടായ ജീവിതം

ആശുപത്രി പോലെയുള്ള, അടച്ചിട്ട അന്തരീക്ഷം ഞങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നില്ല. സുരക്ഷിതവും ചിട്ടയുള്ളതും സൗഹൃദപരവുമായ അന്തരീക്ഷത്തിലാണ് ചികിത്സ. കൂട്ടായ ജീവിതത്തിലൂടെ ഇവിടെയുള്ളവർ:

- ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാൻ പഠിക്കുന്നു
- ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തുന്നു
- ആശയവിനിമയ രീതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- ഒരു ടീമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു
- കുടുംബത്തിലേക്കും സമൂഹത്തിലേക്കും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മടങ്ങാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്നു

പ്രോഗ്രാം ഫീസ്

പ്രോഗ്രാം ഫീസ്

₹45,000

21 ദിവസം, താമസിച്ചുള്ള പ്രോഗ്രാം

ഫീസിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവ

- 21 ദിവസത്തെ താമസം
- ഡോർമിറ്ററി താമസസൗകര്യം
- ചികിത്സ തേടുന്നയാൾക്കുള്ള ഭക്ഷണം
- ഒരു കുടുംബാംഗത്തിനുള്ള (കൂടെ നിൽക്കുന്നയാൾ / ബൈസ്റ്റാൻഡർ) താമസസൗകര്യം
- മെഡിക്കൽ പരിശോധന
- കൗൺസലിംഗ്
- ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പി
- കുടുംബ കൗൺസലിംഗ്
- ചികിത്സാ പദ്ധതി അനുസരിച്ചുള്ള ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ
- യോഗ, ധ്യാന സെഷനുകൾ
- സൈക്കോ എജ്യുക്കേഷൻ ക്ലാസുകൾ
- കൂട്ടായ ജീവിത പ്രോഗ്രാം (കമ്മ്യൂണിറ്റി ലിവിംഗ്)

ഫീസിൽ ഉൾപ്പെടാത്തവ

- ലാബ് പരിശോധനകൾ (ആവശ്യമായി വന്നാൽ)
- കേന്ദ്രത്തിനു പുറത്തുള്ള അടിയന്തര ആശുപത്രി ചികിത്സ
- ഡോക്ടർ കുറിച്ചു നൽകുന്ന മരുന്നുകൾ
- വ്യക്തിപരമായ ചെലവുകളും യാത്രാച്ചെലവും

പ്രവേശനത്തിനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ

- ചികിത്സ തേടുന്നയാൾ പ്രോഗ്രാമിൽ പങ്കെടുക്കാൻ തയ്യാറായിരിക്കണം.
- അനുയോജ്യത വിലയിരുത്തലിനും മെഡിക്കൽ ക്ലിയറൻസിനും ശേഷം മാത്രമേ പ്രവേശനം നൽകൂ. പ്രോഗ്രാം അനുയോജ്യമാണോ എന്ന അന്തിമ തീരുമാനം വിദഗ്ധരുടേതാണ്.
- ചികിത്സാകാലം മുഴുവൻ ഒരു കുടുംബാംഗം (കൂടെ നിൽക്കുന്നയാൾ / ബൈസ്റ്റാൻഡർ) കൂടെ താമസിക്കണം.
- കേന്ദ്രത്തിലെ നിയമങ്ങളും ദിനചര്യയും പാലിക്കണം.
- സ്വന്തം പ്രോഗ്രാമിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കണം.

പ്രവേശന ദിവസം കൊണ്ടുവരേണ്ടവ

രേഖകൾ

- ചികിത്സ തേടുന്നയാളുടെ ആധാർ കാർഡ് (ഒറിജിനലും കോപ്പിയും)
- കുടുംബാംഗത്തിന്റെ ആധാർ കാർഡ്
- രണ്ടുപേരുടെയും പാസ്പോർട്ട് സൈസ് ഫോട്ടോകൾ
- മുൻ ചികിത്സാ രേഖകളും മെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടുകളും
- ഡിസ്ചാർജ് സമ്മറികളും ലാബ് റിപ്പോർട്ടുകളും (ഉണ്ടെങ്കിൽ)

മരുന്നുകൾ

- ഇപ്പോൾ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളും
- ആ മരുന്നുകൾക്കുള്ള ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടികൾ

സ്വന്തം ആവശ്യത്തിനുള്ള സാധനങ്ങൾ

- ദിവസേന ധരിക്കാൻ സൗകര്യപ്രദമായ വസ്ത്രങ്ങളും രാത്രി വസ്ത്രങ്ങളും
- ടവലും ചെരിപ്പും
- ടൂത്ത് ബ്രഷ്, ടൂത്ത് പേസ്റ്റ്, സോപ്പ്, ഷാംപൂ, ചീപ്പ്
- വ്യക്തിശുചിത്വത്തിനുള്ള മറ്റു സാധനങ്ങൾ

കേന്ദ്രത്തിലെ നിയമങ്ങൾ

- മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകയില, സിഗരറ്റ്, ബീഡി, ഗുട്ക, പാൻ മസാല എന്നിവയും മറ്റെല്ലാ ലഹരിവസ്തുക്കളും ക്യാമ്പസിൽ കർശനമായി നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു.
- കൗൺസലിംഗ്, ക്ലാസുകൾ, ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഓരോരുത്തരുടെയും പദ്ധതിയിലുള്ള ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ എന്നിവയിൽ എല്ലാവരും പങ്കെടുക്കണം.
- ഇവിടെ താമസിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരുടെയും ജീവനക്കാരുടെയും സ്വകാര്യതയും അന്തസ്സും മാനിക്കണം.
- ക്യാമ്പസ് ശാന്തവും ചികിത്സയ്ക്ക് അനുയോജ്യവുമായി നിലനിർത്താൻ എല്ലാവരും സഹകരിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ വാഗ്ദാനം

> **ലഹരിയിൽ നിന്നുള്ള മോചനം മാത്രമല്ല, ഒരു വ്യക്തിക്ക് പുതിയൊരു ജീവിതം നൽകുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ദൗത്യം.**

Punarjjany ഒരു ചികിത്സാകേന്ദ്രം മാത്രമല്ല. ഇത് ഒരു കുടുംബമാണ്, പ്രത്യാശയുടെ ഉറവിടമാണ്, ഒരു പുതിയ തുടക്കമാണ്.

ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക

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

ഫോണിലും WhatsApp-ലും 24 മണിക്കൂറും മറുപടി ലഭിക്കും

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

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

തൃശ്ശൂർ നഗരത്തിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 12 കിലോമീറ്റർ അകലെ, പൂമലയിൽ ഡോ. ജോൺസ് കെ. മംഗലം റോഡിലാണ് Punarjjany. തൃശ്ശൂരിൽ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുണ്ട്. ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള പ്രധാന വിമാനത്താവളം കൊച്ചി അന്താരാഷ്ട്ര വിമാനത്താവളമാണ്. തൃശ്ശൂരിൽ നിന്ന് ടാക്സിയിലോ ഓട്ടോറിക്ഷയിലോ വരാം. യാത്ര പുറപ്പെടും മുമ്പ് ഞങ്ങളെ വിളിക്കൂ, വഴി പറഞ്ഞു തരാം.

ഈ പേജിലുള്ളത് പൊതുവായ വിവരങ്ങളാണ്; ഇത് വൈദ്യോപദേശമല്ല. ഓരോ വ്യക്തിയെയും പ്രത്യേകം വിലയിരുത്തിയ ശേഷം ബന്ധപ്പെട്ട വിദഗ്ധരാണ് അവരുടെ പദ്ധതി തീരുമാനിക്കുന്നത്. ഫലം ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. Punarjjany ഒരു അടിയന്തര ചികിത്സാ സേവനമല്ല. അടിയന്തര ആരോഗ്യപ്രശ്നമുണ്ടായാൽ ദയവായി ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ പോകുക.

2004-ൽ Punarjjany Charitable Trust ആണ് Punarjjany സ്ഥാപിച്ചത്. ക്യാമ്പസിന്റെ ഉടമസ്ഥതയും ഈ ട്രസ്റ്റിനാണ്. പ്രോഗ്രാം നടത്തുന്നത് The Shore Wellness Pvt Ltd ആണ്. Reg. No. 217/2004/IV · ISO 9001:2015