

Punarjjany

மீட்சி மற்றும் மறுவாழ்வு மையம் · பூமலா, திருச்சூர், கேரளா

போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை. வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய தொடக்கம்.

Punarjjany என்பது கேரளாவில் உள்ள 21 நாள் தங்கிச் சிகிச்சை பெறும் மீட்சி மற்றும் மறுவாழ்வுத் திட்டம். மதுவையோ மற்ற போதைப் பொருட்களையோ விட்டுவிட விருப்பம் உள்ளவர்களுக்கானது இது. ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கு ஏற்ப மருத்துவ, மனநல, உளவியல், ஆயுர்வேத நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதல் ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. 21 நாட்களும் குடும்பத்தில் ஒருவர் உங்களுடன் வளாகத்திலேயே தங்குவார்.

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

www.punarjjany.com

எங்களைப் பற்றி

Punarjjany என்றால் என்ன?

Punarjjany (புனர்ஜனி) என்ற பெயருக்கு மறுபிறப்பு, ஒரு புதிய தொடக்கம் என்று பொருள். போதைப் பழக்கம் ஒருவரின் உடலையும் மனதையும் பாதிக்கிறது. அத்துடன் குடும்பம், உறவுகள், வேலை என வாழ்க்கை முழுவதையும் பாதிக்கிறது. அதனால், சிகிச்சை இவை அனைத்தையும் சேர்த்துக் கவனிக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

Punarjjany மையத்தை 2004-ஆம் ஆண்டு மறைந்த டாக்டர் ஜான்ஸ் கே. மங்கலம் தொடங்கினார். கல்லூரிப் பேராசிரியரான அவர், தாமே மதுப் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டவர். அதன் பிறகு, மற்றவர்கள் மீண்டு வர உதவுவதற்கே தம் மீதி வாழ்நாளை அர்ப்பணித்தார். இன்று இந்த மையம் கருணையுடனும், கண்ணியத்துடனும், குடும்பத்தின் முழுப் பங்கேற்புடனும் அவரது பணியைத் தொடர்கிறது.

பூமலா அணைக்கு அருகில், அமைதியும் பசுமையும் நிறைந்த பூமலாவில் இந்த வளாகம் அமைந்துள்ளது. இது திருச்சூர் நகரிலிருந்து சுமார் 12 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.







ஒரு மாறுபட்ட பாதை

இது வழக்கமான போதை மறுவாழ்வு மையம் அல்ல

எங்கள் நிறுவனர் டாக்டர் ஜான்ஸ் கே. மங்கலம் சுமார் இருபது ஆண்டுகள் மதுப் பழக்கத்துடன் வாழ்ந்தவர். 1990-களில் கேரளாவின் பல போதை மறுவாழ்வு மையங்களுக்கு அவரே சென்று வந்தார். ஒருவருக்கு உண்மையில் தேவைப்படும் ஆதரவைத் தரும் இடம் எதையும் அவர் காணவில்லை.

அந்த நபர் தவறு செய்தவர் அல்ல, ஒரு போதைப் பொருளால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்று அவர் உணர்ந்தார். அதனால் ஒரு மாற்று வழியாக 2004-ஆம் ஆண்டு Punarjjany-ஐத் தொடங்கினார்: அந்த மனிதரைப் புரிந்துகொண்டு, அன்புடனும் மரியாதையுடனும் கருணையுடனும் ஏற்றுக்கொள்ளும் இடம். வர விருப்பம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே இங்கு சேர்க்கப்படுகிறார்கள்.

எங்கள் கொள்கை

> மருந்துகள் மட்டுமே ஒரு வாழ்க்கையை மாற்றிவிடுவதில்லை. முறையான சிகிச்சை, குடும்பத்தின் ஆதரவு, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, சமூகத்தின் துணை ஆகியவையே உண்மையான மீட்சிக்கு வழிவகுக்கின்றன.

இந்தக் காரணத்தால், Punarjjany-இல் தேவைப்படும்போது மட்டுமே மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆயுர்வேத சிகிச்சை, ஆலோசனை, கூட்டு வாழ்க்கை முறை, யோகா, தியானம், வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி ஆகியவற்றுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது.

குடும்பங்கள் ஏன் Punarjjany-ஐத் தேர்ந்தெடுக்கின்றன

குடும்பத்தில் ஒருவர் உங்களுடன் தங்குவார்
கணவன் அல்லது மனைவி, அல்லது பெற்றோரில் ஒருவர் திட்டம் முழுவதும் வளாகத்திலேயே தங்கி, ஆலோசனையில் (கவுன்சலிங்) பங்கேற்பார்.

ஆயுர்வேத பராமரிப்புக்கு முக்கியத்துவம்
அப்யங்கம், நஸ்யம், தாரா ஆகியவை உடலைத் தளர்த்தி, மனதை அமைதிப்படுத்தி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன. நல்ல தூக்கத்துக்கும் உதவுகின்றன.

தேவைப்பட்டால் மட்டுமே மருந்து
ஆலோசனை வழங்கும் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படும்; வழக்கமாக எல்லோருக்கும் கொடுக்கப்படுவதில்லை.

நிபுணர் வழிகாட்டுதல்
மருத்துவர்கள், மனநல மருத்துவர், உளவியல் நிபுணர்கள், ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் ஆகியோர், ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கு ஏற்ப, முன்கூட்டியே திட்டமிட்ட வருகைகளின் மூலம் ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள்.

கூட்டு வாழ்க்கை முறை
இது பூட்டி வைக்கும் மூடிய இடம் அல்ல. இங்கு அனைவரும் சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள், ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருக்கிறார்கள், பொறுப்புணர்வைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

வீடு திரும்பிய பிறகும் கவனிப்பு
தங்கியிருக்கும் காலத்தில், மீண்டும் பழக்கத்துக்குத் திரும்பாமல் இருப்பதற்கான பயிற்சி. வீடு திரும்பிய பிறகு தொடர் வழிகாட்டுதல்.

21 நாள் திட்டத்தில் என்னென்ன இடம்பெறலாம்

சிகிச்சை என்பது ஆலோசனை மட்டும் அல்ல. ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஒரு திட்டமிட்ட அமைப்பு உண்டு. அது தன்னம்பிக்கை, உணர்வு சார்ந்த நலம், ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் ஆகியவற்றை வளர்க்கிறது. ஒருவரின் திட்டத்தில் என்னென்ன இடம்பெறும் என்பது தனிப்பட்ட மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் முடிவு செய்யப்படுகிறது. அதில் கீழே உள்ளவை இடம்பெறலாம்.

- மருத்துவ மதிப்பீடு
- மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனை

- உளவியல் மதிப்பீடு
- தனிநபர் ஆலோசனை (கவுன்சலிங்)
- குழுச் சிகிச்சை
- குடும்ப ஆலோசனை
- மனநலம் குறித்த விளக்க வகுப்புகள் (சைக்கோ எஜுகேஷன்)
- வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி
- யோகா மற்றும் தியானம்
- மனக்கவனப் பயிற்சி (மைண்ட்ஃபுல்னஸ்)
- மீண்டும் பழக்கத்துக்குத் திரும்பாமல் தடுக்கும் திட்டம்
- சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்புத் திட்டமிடல்

ஆயுர்வேத நல சிகிச்சைகள்

- அப்யங்கம்
- நஸ்யம்
- தாரா
- ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கு ஏற்ப மற்ற ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள்

இந்தச் சிகிச்சைகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தூக்கத்தை மேம்படுத்தவும், உடலையும் மனதையும் தளர்த்தவும் உதவுகின்றன.

Punarjjany-இல் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (ICU) இல்லை. மருத்துவமனை அளவிலான அவசர சிகிச்சை, அவசர நச்சு நீக்கச் சிகிச்சை, உள்நோயாளியாகத் தங்க வைத்து அளிக்கும் மனநலச் சிகிச்சை ஆகியவையும் இங்கு வழங்கப்படுவதில்லை. அந்த அளவிலான சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்கள், அதற்கான வசதிகள் உள்ள மருத்துவமனைக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்.

வகுப்புகளும் செயல்பாடுகளும்

- போதைப் பழக்கம் குறித்த விழிப்புணர்வு வகுப்புகள்
- மனநலக் கல்வி
- குடும்ப உறவுகளை மேம்படுத்தும் அமர்வுகள்
- இசை மற்றும் குழுச் செயல்பாடுகள்
- உள்ளரங்க, வெளியரங்க விளையாட்டுகள்
- ஆளுமை வளர்ச்சி அமர்வுகள்

கூட்டு வாழ்க்கை முறை

மருத்துவமனை போன்ற, மூடிய சூழலை நாங்கள் உருவாக்குவதில்லை. பாதுகாப்பான, ஒழுங்கான, நட்பான சூழலில் சிகிச்சை நடைபெறுகிறது. சேர்ந்து வாழும் இந்த முறையின் மூலம் இங்கு இருப்பவர்கள்:

- பொறுப்பேற்கக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்
- ஆரோக்கியமான உறவுகளை உருவாக்கிக்கொள்கிறார்கள்
- மற்றவர்களுடன் பேசிப் பழகும் விதத்தை மேம்படுத்துகிறார்கள்
- குழுவாகச் சேர்ந்து செயல்படக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்
- குடும்பத்துக்கும் சமூகத்துக்கும் திரும்ப தன்னம்பிக்கையுடன் தயாராகிறார்கள்

திட்டக் கட்டணம்

திட்டக் கட்டணம்

₹45,000

21 நாட்கள், தங்கிச் சிகிச்சை

கட்டணத்தில் அடங்குபவை

- 21 நாட்கள் தங்கும் வசதி
- பொதுத் தங்கும் அறை (டார்மிட்டரி)
- சிகிச்சை பெறுபவருக்கு உணவு
- குடும்பத்தில் ஒருவர் (உடன் தங்குபவர்) தங்கும் வசதி
- மருத்துவ மதிப்பீடு
- ஆலோசனை (கவுன்சலிங்)
- குழுச் சிகிச்சை
- குடும்ப ஆலோசனை
- சிகிச்சைத் திட்டத்தின்படி ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள்
- யோகா மற்றும் தியான அமர்வுகள்
- மனநலம் குறித்த விளக்க வகுப்புகள் (சைக்கோ எஜுகேஷன்)
- கூட்டு வாழ்க்கை முறைத் திட்டம்

கட்டணத்தில் அடங்காதவை

- தேவைப்பட்டால் செய்யப்படும் ஆய்வகப் பரிசோதனைகள்
- மையத்துக்கு வெளியே மருத்துவமனையில் பெறும் அவசர சிகிச்சை
- மருத்துவர் எழுதித் தரும் மருந்துகள்
- தனிப்பட்ட செலவுகள் மற்றும் பயணச் செலவு

சேர்க்கைக்கான நிபந்தனைகள்

- சிகிச்சை பெறுபவர் இந்தத் திட்டத்தில் பங்கேற்க விருப்பம் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும்.
- பொருத்தம் குறித்த மதிப்பீடு முடிந்து, மருத்துவ அனுமதி கிடைத்த பிறகே சேர்க்கை வழங்கப்படும். இந்தத் திட்டம் பொருந்துமா என்ற இறுதி முடிவை நிபுணர்களே எடுப்பார்கள்.
- சிகிச்சைக் காலம் முழுவதும் குடும்பத்தில் ஒருவர் (உடன் தங்குபவர்) அவருடன் தங்க வேண்டும்.
- மையத்தின் விதிகளையும் தினசரி நேர அட்டவணையையும் பின்பற்ற வேண்டும்.
- சிகிச்சை பெறுபவர் தனது திட்டத்தில் உள்ள எல்லாச் செயல்பாடுகளிலும் பங்கேற்க வேண்டும்.

சேர்க்கை நாளன்று கொண்டு வர வேண்டியவை

ஆவணங்கள்

- சிகிச்சை பெறுபவரின் ஆதார் அட்டை (அசலும் நகலும்)
- குடும்ப உறுப்பினரின் ஆதார் அட்டை
- இருவரின் பாஸ்போர்ட் அளவு புகைப்படங்கள்
- முன்பு பெற்ற சிகிச்சை ஆவணங்கள் மற்றும் மருத்துவ அறிக்கைகள்
- டிஸ்சார்ஜ் சம்மரி மற்றும் ஆய்வக அறிக்கைகள் (இருந்தால்)

மருந்துகள்

- தற்போது எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளும்
- அந்த மருந்துகளுக்கான மருத்துவரின் மருந்துச் சீட்டுகள்

தனிப்பட்ட பொருட்கள்

- வசதியான அன்றாட உடைகள் மற்றும் இரவு உடைகள்
- துண்டு மற்றும் செருப்பு
- பல் துலக்கும் பிரஷ், பற்பசை, சோப்பு, ஷாம்பு, சீப்பு
- தனிப்பட்ட சுகாதாரத்துக்கான மற்ற பொருட்கள்

மையத்தின் விதிகள்

- மது, போதைப் பொருட்கள், புகையிலை, சிகரெட், பீடி, குட்கா, பான் மசாலா உள்ளிட்ட போதை தரும் எந்தப் பொருளுக்கும் வளாகத்தில் கண்டிப்பாக அனுமதி இல்லை.
- ஆலோசனை, வகுப்புகள், குழுச் செயல்பாடுகள், ஒவ்வொருவரின் திட்டத்தில் உள்ள ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றில் அனைவரும் பங்கேற்க வேண்டும்.
- இங்கு தங்கியிருக்கும் மற்றவர்கள், ஊழியர்கள் ஆகியோரின் தனியுரிமையையும் கண்ணியத்தையும் மதிக்க வேண்டும்.
- வளாகத்தை அமைதியாகவும் சிகிச்சைக்கு ஏற்றதாகவும் வைத்திருக்க அனைவரும் உதவ வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எங்கள் வாக்குறுதி

> போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை மட்டும் அல்ல, ஒருவருக்குப் புதிய வாழ்க்கையைத் தருவதே எங்கள் நோக்கம்.

Punarjjany ஒரு சிகிச்சை மையம் மட்டும் அல்ல. இது ஒரு குடும்பம், நம்பிக்கையின் ஊற்று, ஒரு புதிய தொடக்கம்.

தொடர்பு கொள்ள

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

தொலைபேசி மற்றும் WhatsApp-க்கு 24 மணி நேரமும் பதில் அளிக்கப்படும்

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

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

Punarjjany, பூமலாவில் டாக்டர் ஜான்ஸ் கே. மங்கலம் சாலையில் உள்ளது. இது திருச்சூர் நகரிலிருந்து சுமார் 12 கி.மீ. தொலைவு. திருச்சூரில் ரயில் நிலையம் உள்ளது. அருகிலுள்ள பெரிய விமான நிலையம் கொச்சி சர்வதேச விமான நிலையம். திருச்சூரிலிருந்து டாக்ஸி அல்லது ஆட்டோவில் வரலாம். புறப்படுவதற்கு முன் எங்களை அழையுங்கள். நாங்கள் வழி சொல்கிறோம்.

இந்தப் பக்கம் பொதுவான தகவல்களைத் தருகிறது. இது மருத்துவ ஆலோசனை அல்ல. ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக மதிப்பீடு செய்த பிறகே, சம்பந்தப்பட்ட நிபுணர்கள் அவருக்கான திட்டத்தை முடிவு செய்கிறார்கள். பலன்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். Punarjjany அவசர சிகிச்சை மையம் அல்ல. மருத்துவ அவசர நிலையில், தயவுசெய்து அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள்.

Punarjjany, 2004-ஆம் ஆண்டு Punarjjany Charitable Trust-ஆல் தொடங்கப்பட்டது. வளாகம் அந்த அறக்கட்டளைக்குச் சொந்தமானது. இந்தத் திட்டத்தை The Shore Wellness Pvt Ltd நடத்துகிறது. Reg. No. 217/2004/IV · ISO 9001:2015