

Punarjjany

రికవరీ, పునరావాస కేంద్రం · పూమల, త్రిసూర్, కేరళ

వ్యసనం నుంచి విముక్తి. జీవితంలో కొత్త ఆరంభం.

Punarjjany కేరళలోని 21 రోజుల రెసిడెన్షియల్ రికవరీ, పునరావాస కార్యక్రమం. మద్యం లేదా ఇతర మాదక ద్రవ్యాలను వదిలేయడానికి స్వయంగా సిద్ధంగా ఉన్నవారి కోసం ఇది. ప్రతి వ్యక్తి అవసరాన్ని బట్టి వైద్య, మానసిక వైద్య, మనస్తత్వ, ఆయుర్వేద నిపుణుల మార్గదర్శనం ఏర్పాటు చేస్తారు. కుటుంబ సభ్యులు ఒకరు మొత్తం 21 రోజులూ మీతో పాటు క్యాంపస్‌లోనే ఉంటారు.

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

www.punarjjany.com

మా గురించి

Punarjjany అంటే ఏమిటి?

Punarjjany (పునర్జని) అనే పేరుకు అర్థం పునర్జన్మ, కొత్త ఆరంభం. వ్యసనం మనిషి శరీరాన్ని, మనసును దెబ్బతీస్తుంది. అంతేకాదు, కుటుంబాన్ని, బంధాలను, పనిని, మొత్తం జీవితాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అందుకే చికిత్స వీటన్నింటినీ కలిపి చూసుకోవాలని మేము నమ్ముతాం.

Punarjjanyని 2004లో దివంగత డా. జాన్స్ కె. మంగళం స్థాపించారు. ఆయన కళాశాల ప్రొఫెసర్. స్వయంగా మద్యపాన వ్యసనం నుంచి బయటపడ్డారు. ఆ తర్వాత మిగిలిన జీవితాన్ని ఇతరులు కోలుకోవడానికి సహాయం చేయడానికే అంకితం చేశారు. నేడు ఈ కేంద్రం ఆయన పనిని కరుణతో, గౌరవంతో, కుటుంబం పూర్తి భాగస్వామ్యంతో కొనసాగిస్తోంది.

క్యాంపస్ పూమలలో, పూమల డ్యామ్ పక్కన, ప్రశాంతమైన పచ్చని పరిసరాల్లో ఉంది. త్రిసూర్ పట్టణం నుంచి సుమారు 12 కి.మీ. దూరం.







ఒక భిన్నమైన దారి

ఇది మామూలు వ్యసన విముక్తి కేంద్రం కాదు

మా వ్యవస్థాపకులు డా. జాన్స్ కె. మంగళం దాదాపు ఇరవై ఏళ్లు మద్యపాన వ్యసనంతో జీవించారు. 1990లలో కేరళలోని ఎన్నో వ్యసన విముక్తి కేంద్రాలకు ఆయన స్వయంగా వెళ్లి వచ్చారు. కానీ ఒక మనిషికి నిజంగా అవసరమైన తోడ్పాటు ఇచ్చే కేంద్రం ఆయనకు ఎక్కడా కనిపించలేదు.

ఆ వ్యక్తి తప్పు చేసిన మనిషి కాదు, మత్తు పదార్థం వల్ల నష్టపోయిన మనిషి అని ఆయన గ్రహించారు. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా 2004లో Punarjjanyని స్థాపించారు: ఆ మనిషిని అర్థం చేసుకుని ప్రేమతో, గౌరవంతో, కరుణతో ఆదరించే చోటు. ఇష్టపూర్వకంగా రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నవారిని మాత్రమే ఇక్కడ చేర్చుకుంటారు.

మా దృక్పథం

> మందులు మాత్రమే జీవితాన్ని మార్చలేవు. సరైన చికిత్స, కుటుంబం తోడు, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం, సమాజం తోడు నిజమైన స్వస్థతకు దారితీస్తాయి.

అందుకే Punarjjanyలో అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే మందులు వాడతారు. ఆయుర్వేద చికిత్స, కౌన్సెలింగ్, సామూహిక జీవనం, యోగా, ధ్యానం, జీవన నైపుణ్యాల శిక్షణకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

కుటుంబాలు Punarjjanyని ఎందుకు ఎంచుకుంటాయి

కుటుంబ సభ్యులు ఒకరు మీతోనే ఉంటారు
జీవిత భాగస్వామి లేదా తల్లి/తండ్రి కార్యక్రమం మొత్తం క్యాంపస్‌లోనే ఉంటారు, కౌన్సెలింగ్‌లో పాల్గొంటారు.

ఆయుర్వేద సంరక్షణకు ప్రాధాన్యం
అభ్యంగం, నస్యం, ధార శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తాయి, మనసును ప్రశాంతపరుస్తాయి, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి, మంచి నిద్రకు తోడ్పడతాయి.

అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే మందులు
సంప్రదించిన డాక్టర్ సూచించినప్పుడు మాత్రమే మందులు వాడతారు; అందరికీ అలవాటుగా ఇవ్వరు.

నిపుణుల మార్గదర్శనం
వైద్యులు, సైకియాట్రిస్ట్, సైకాలజిస్టులు, ఆయుర్వేద వైద్యులను ప్రతి వ్యక్తి అవసరాన్ని బట్టి, ముందుగా నిర్ణయించిన సందర్శనల ద్వారా సంప్రదిస్తారు.

సామూహిక జీవనం
ఇది తాళాలు వేసి మూసి ఉంచే కేంద్రం కాదు. ఇక్కడ అందరూ కలిసి ఉంటారు, ఒకరికొకరు తోడుగా నిలుస్తారు, బాధ్యత నేర్చుకుంటారు.

ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాత కూడా సంరక్షణ
ఇక్కడ ఉన్న సమయంలో వ్యసనం తిరగబెట్టకుండా ఉండేందుకు శిక్షణ. డిశ్చార్జ్ తర్వాత ఫాలో-అప్ మార్గదర్శనం.

21 రోజుల కార్యక్రమంలో ఏమేమి ఉండవచ్చు

చికిత్స అంటే కౌన్సెలింగ్ మాత్రమే కాదు. ప్రతి రోజుకూ ఒక క్రమం ఉంటుంది. అది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంచుతుంది. ఒక వ్యక్తి కార్యక్రమంలో ఏమేమి ఉండాలో వ్యక్తిగత అంచనా ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. అందులో కింది అంశాలు ఉండవచ్చు.

- వైద్య పరీక్ష
- సైకియాట్రిస్ట్ సంప్రదింపు
- మానసిక స్థితి అంచనా (సైకలాజికల్ అసెస్‌మెంట్)
- వ్యక్తిగత కౌన్సెలింగ్
- గ్రూప్ థెరపీ
- కుటుంబ కౌన్సెలింగ్
- సైకోఎడ్యుకేషన్ తరగతులు
- జీవన నైపుణ్యాల శిక్షణ
- యోగా, ధ్యానం
- మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన
- వ్యసనం తిరగబెట్టకుండా నివారణ కార్యక్రమం
- ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాతి సంరక్షణ ప్రణాళిక

ఆయుర్వేద ఆరోగ్య చికిత్సలు

- అభ్యంగం
- నస్యం
- ధార
- వ్యక్తి అవసరాన్ని బట్టి ఇతర ఆయుర్వేద చికిత్సలు

ఈ చికిత్సలు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, నిద్రను మెరుగుపరచడానికి, శరీరానికీ మనసుకూ విశ్రాంతినివ్వడానికి సహాయపడతాయి.

Punarjjanyలో ఐసీయూ (ICU) లేదు. ఆసుపత్రి స్థాయి అత్యవసర చికిత్స, అత్యవసర డీటాక్సిఫికేషన్, ఆసుపత్రిలో చేర్చుకుని అందించే మానసిక వైద్య చికిత్స కూడా ఇక్కడ అందించరు. ఆ స్థాయి సంరక్షణ అవసరమైన వారిని తగిన సదుపాయాలు ఉన్న ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేస్తారు.

తరగతులు, కార్యకలాపాలు

- వ్యసనంపై అవగాహన తరగతులు
- మానసిక ఆరోగ్య విద్య
- కుటుంబ సంబంధాలను మెరుగుపరిచే సెషన్లు
- సంగీతం, బృంద కార్యకలాపాలు
- ఇండోర్, అవుట్‌డోర్ ఆటలు
- వ్యక్తిత్వ వికాస సెషన్లు

సామూహిక జీవనం

మేము ఆసుపత్రిలా మూసి ఉంచిన వాతావరణాన్ని కల్పించం. చికిత్స సురక్షితమైన, క్రమబద్ధమైన, స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో జరుగుతుంది. సామూహిక జీవనం ద్వారా ఇక్కడ ఉన్నవారు:

- బాధ్యత తీసుకోవడం నేర్చుకుంటారు
- ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు ఏర్పరచుకుంటారు
- ఇతరులతో మాట్లాడే తీరును మెరుగుపరచుకుంటారు
- బృందంగా కలిసి పనిచేయడం నేర్చుకుంటారు
- కుటుంబంలోకి, సమాజంలోకి తిరిగి వెళ్లడానికి ఆత్మవిశ్వాసంతో సిద్ధమవుతారు

కార్యక్రమం ఫీజు

కార్యక్రమం ఫీజు

₹ 45,000

21 రోజులు, రెసిడెన్షియల్

ఫీజులో కలిసి ఉన్నవి

- 21 రోజుల బస
- డార్మిటరీ వసతి
- చికిత్స పొందే వ్యక్తికి భోజనం
- కుటుంబ సభ్యుల్లో ఒకరికి (అటెండెంట్) వసతి
- వైద్య పరీక్ష
- కౌన్సెలింగ్
- గ్రూప్ థెరపీ
- కుటుంబ కౌన్సెలింగ్
- చికిత్స ప్రణాళిక ప్రకారం ఆయుర్వేద చికిత్సలు
- యోగా, ధ్యానం సెషన్లు
- సైకోఎడ్యుకేషన్ తరగతులు
- సామూహిక జీవన కార్యక్రమం

ఫీజులో కలిసి లేనివి

- ల్యాబ్ పరీక్షలు, అవసరమైతే
- కేంద్రం బయట ఆసుపత్రిలో అత్యవసర చికిత్స
- డాక్టర్ రాసిన మందులు
- వ్యక్తిగత ఖర్చులు, ప్రయాణ ఖర్చులు

ప్రవేశ నిబంధనలు

- ఆ వ్యక్తి కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి ఇష్టపడాలి.
- అనుకూలత అంచనా, మెడికల్ క్లియరెన్స్ తర్వాత మాత్రమే ప్రవేశం ఇస్తారు. ఈ కార్యక్రమం సరిపోతుందా లేదా అనే తుది నిర్ణయం నిపుణులదే.
- కుటుంబ సభ్యులు ఒకరు (అటెండెంట్) చికిత్స కాలం మొత్తం ఆ వ్యక్తితో పాటు ఉండాలి.
- కేంద్రం నియమాలను, రోజువారీ కార్యక్రమ పట్టికను పాటించాలి.
- ఆ వ్యక్తి తన కార్యక్రమంలోని అన్ని కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనాలి.

ప్రవేశం రోజున ఏమి తీసుకురావాలి

పత్రాలు

- చికిత్స పొందే వ్యక్తి ఆధార్ కార్డు (ఒరిజినల్, జిరాక్స్ కాపీ)
- కుటుంబ సభ్యుని ఆధార్ కార్డు
- ఇద్దరి పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోలు
- ఇంతకుముందు తీసుకున్న చికిత్స రికార్డులు, మెడికల్ రిపోర్టులు
- డిశ్చార్జ్ సమ్మరీలు, ల్యాబ్ రిపోర్టులు, ఉంటే

మందులు

- ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులన్నీ
- ఆ మందులకు డాక్టర్ రాసిన ప్రిస్క్రిప్షన్లు

వ్యక్తిగత వస్తువులు

- సౌకర్యంగా ఉండే రోజువారీ దుస్తులు, రాత్రి దుస్తులు
- టవల్, చెప్పులు
- టూత్‌బ్రష్, టూత్‌పేస్ట్, సబ్బు, షాంపూ, దువ్వెన
- వ్యక్తిగత శుభ్రతకు అవసరమైన ఇతర వస్తువులు

కేంద్రం నియమాలు

- మద్యం, మాదక ద్రవ్యాలు, పొగాకు, సిగరెట్లు, బీడీ, గుట్కా, పాన్ మసాలా, ఇతర వ్యసన కారక పదార్థాలు ఏవీ క్యాంపస్‌లోకి ఖచ్చితంగా అనుమతించరు.
- కౌన్సెలింగ్, తరగతులు, బృంద కార్యకలాపాలు, తమ ప్రణాళికలో ఉన్న ఆయుర్వేద చికిత్సల్లో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలి.
- ఇక్కడ ఉంటున్న ఇతరుల గోప్యతను, గౌరవాన్ని, అలాగే సిబ్బంది గోప్యతను, గౌరవాన్ని కాపాడాలి.
- క్యాంపస్ ప్రశాంతంగా, చికిత్సకు అనువుగా ఉండేలా ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని ఆశిస్తున్నాం.

మా వాగ్దానం

> **మా లక్ష్యం వ్యసనం నుంచి విముక్తి మాత్రమే కాదు, ఒక వ్యక్తికి కొత్త జీవితాన్ని ఇవ్వడం.**

Punarjjany చికిత్సా కేంద్రం మాత్రమే కాదు. ఇది ఒక కుటుంబం, ఒక ఆశాకిరణం, ఒక కొత్త ఆరంభం.

మమ్మల్ని సంప్రదించండి

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

ఫోన్, WhatsApp 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉంటాయి

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

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

Punarjjany పూమలలోని డా. జాన్స్ కె. మంగళం రోడ్డులో ఉంది. త్రిసూర్ పట్టణం నుంచి సుమారు 12 కి.మీ. దూరం. త్రిసూర్‌లో రైల్వే స్టేషన్ ఉంది. దగ్గరలోని పెద్ద విమానాశ్రయం కొచ్చిన్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం. త్రిసూర్ నుంచి టాక్సీ లేదా ఆటోలో రావచ్చు. బయలుదేరే ముందు మాకు కాల్ చేయండి, దారి చెబుతాం.

ఈ పేజీ సాధారణ సమాచారం మాత్రమే ఇస్తుంది. ఇది వైద్య సలహా కాదు. ప్రతి వ్యక్తిని విడిగా అంచనా వేసిన తర్వాత, సంబంధిత నిపుణులు ఆ వ్యక్తి ప్రణాళికను నిర్ణయిస్తారు. ఫలితాలు వ్యక్తిని బట్టి మారుతాయి. Punarjjany అత్యవసర సేవా కేంద్రం కాదు. వైద్య అత్యవసర పరిస్థితిలో దయచేసి దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి వెళ్లండి.

Punarjjanyని 2004లో Punarjjany Charitable Trust స్థాపించింది. క్యాంపస్ ఈ ట్రస్ట్ యాజమాన్యంలో ఉంది. కార్యక్రమాన్ని The Shore Wellness Pvt Ltd నిర్వహిస్తోంది. Reg. No. 217/2004/IV · ISO 9001:2015