முழுமையான சிகிச்சை

<u>நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியன:</u>

- நமக்கு போதைநோய்தான் பிரச்சனையே தவிர, போதையினால் பாதிக்கப்பட்டவர் (போதைநோயாளி) அல்லர். எனவே, நாம் அவர்களைக் கரிசனையோடும், அக்கறையோடும், மதிப்போடும் நடத்தி, போதையை நிறுத்துவதற்கான சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

- போதைநோயும், நீரழிவுநோய், இருதய நோய், எய்ட்ஸ் நோய் போன்று, ஒரு குணப்படுத்த முடியாத நோயாகும். ஆனால், இதை மருத்துவத்தால், சிகிச்சையால், ஆற்றுப்படுத்துதலால் கட்டுக்குள் வைத்து மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.

- போதைநோயிலிருந்து விடுபட்டு வாழ, ஒரு முழுமையான 'வாழ்க்கை சிகிச்சை திட்டம்' தேவை.

<u>அதன் படிகள்:</u>

- தலையீடு & மதிப்பிடுதல் (முழு வாழ்வை ஆராய்தல்)
- மருத்துவம் & சிகிச்சை கொடுத்தல் (நச்சு நீக்குதல்)
- ஆற்றுப்படுத்துதல் (மாற்று-வாழ்வை நோக்கிச் செல்லுதல்)
- தொடர் கவனித்தல் & பராமரித்தல் (சுய-உதவிக் குழுக்கள்: ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ், அலனான் மற்றும் அலட்டீன் துணை கொண்டு வாழுதல்)

சிகிச்சைக்கு பின்

<u>போதைநோயாளி அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலியின் நான்கு கால்கள்</u>

- கடவுள் (அன்றாடம் கடவுளை நாடுவது)
- AA/NA (தினமும் ஏஏ / என்ஏ தோழமையில் இயங்குவது)
- வழிகாட்டி (வழிகாட்டியின் வழிகாட்டுதலில் இருப்பது)
- குடும்பம் (குடும்பத்தின் ஆதரவோடு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது)

கிளரீசியன்
போதையில்லா நலவாழ்வுப்பணியின் செயல்பாடுகள்

புனித கிளாரட்டின் உந்துதலால்-வழிகாட்டுதலால், சென்னை மறைமாநிலத்தைச் சேர்ந்த கிளாரட் சபை அருள்பணியாளர்கள், போதையில்லா நலவாழ்வுப்பணியின் மூலம், எல்லா விதமான போதைப்பொருள்/நடத்தை அடிமைத்தனங்களிலிருந்து மக்களை விடுவிக்க; தடுப்பு, மறுவாழ்வு மற்றும் மறு-ஒருங்கிணைப்புப் பணிகளைச் செயல்படுத்த, கீழ்கண்ட செயல்பாடுகளை முன்னெடுக்கிறார்கள்

- போதை பற்றிய விழிப்புணர்வை அனைவரிடமும் ஏற்படுத்துதல்
- போதைக்கு அடிமையானவர்கள் மற்றும் அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கு தகுந்த வழிகாட்டுதல்
- போதை ஒழிப்பில் ஈடுபடும் தன்னார்வலர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திச் சேர்ந்துழைத்தல்
- போதை சம்பந்தப்பட்ட தகவல் / தரவுகளைச் சேகரித்தல்
- போதைநோய்க்கு முழுமையான சிகிச்சை கொடுத்தல்
- போதைநோய் சிகிச்சைக்கு பின் தொடர் கவனித்தல் மற்றும் பராமரித்தல்
- போதையற்ற சமூகம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் உருவாகுதலின் மூலம் சமூக முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுத்தல்

உதவி-தொடர்புக்கு:

Fr. Dr. விக்டர் CMF
இயக்குநர்
7708302050

Fr. ஜெயபாலன் CMF
நிர்வாகி
9843438241

மனிதம் லைஃப் கேர்

(கிளரீசியன் போதையில்லா நலவாழ்வுப்பணி)
நொச்சியோடைப்பட்டி,
திண்டுக்கல் - 624 003.
<u>கைபேசி:</u> 8608792180, <u>மின்னஞ்சல்:</u> manithamcmf@gmail.com

போதையிலிருந்து
மனிதம்
காப்போம்...

MANITHAM
Cares Your Life

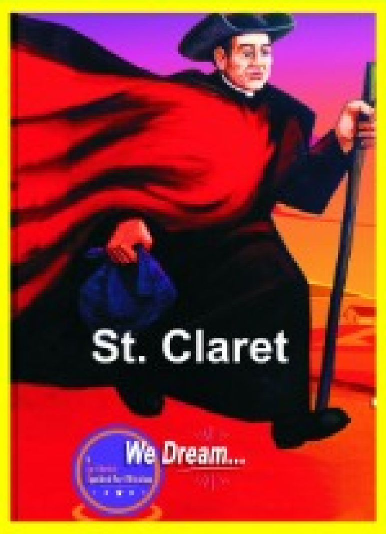
பதிவு பெற்ற அறக்கட்டளை

சானார்பட்டி, திண்டுக்கல்
பதிவு எண்: 18/2021

குடி-போதை சிகிச்சை & மறுவாழ்வு மையம்

தமிழ்நாடு மாநில மனநல ஆணையம்
பதிவு எண்: 636/2024

மனிதம் லைஃப் கேர்



(கிளரீசியன் போதையில்லா நலவாழ்வுப்பணி)

நொச்சோடைப்பட்டி, திண்டுக்கல்-௬௨௪ ௦௦௩.

கைபேசி: 8608792180 மின்னஞ்சல்: manithamcmf@gmail.com

MANITHAM
Cares Your Life

மனிதம் லைஃப் கேர் ஆரம்ப விழா - 28.02.2022

விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகள் - மார்ச் முதல் டிசம்பர் 2022 வரை

கல்லூரியில் - மாணவர்களுக்கு

கல்வி நிறுவனங்களில் - ஆசிரியர்களுக்கு

பங்கில் - இறைமக்களுக்கு

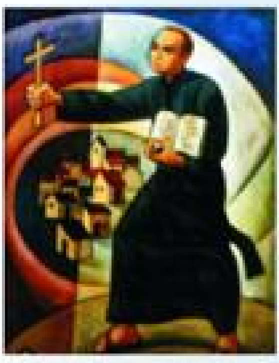
பள்ளியில் - மாணவர்களுக்கு

போதையிலிருந்து
மனிதம்
காப்போம்!

மனிதம் நிறுவனத்தில்
- நலவிரும்பிகள்/தன்னார்வ குடும்பங்களுக்கு

நலவிரும்பிகள் - தன்னார்வ குடும்பங்களின் கூடுகை - 02.10.2022

- James Arts Crafts, Sivakasi - 97897 74520



மனிதம் லைஃப் கேர்

(கிளரீசியன் போதையில்லா நலவாழ்வுப்பணி)

நொச்சியோடைப்பட்டி, திண்டுக்கல் – 624 003.

போதையிலிருந்து
மனிதம்
காப்போம் !

குடி-போதை சிகிச்சை & மறுவாழ்வு மையம்

தமிழ்நாடு மாநில மனநல ஆணையம்

பதிவு எண்: 636/2024

நன்றியுடன்...

கிளரீசியன் சமூகம்

அருட்பணி.	அருட்பணி.	அருட்சகோ.
விக்டர் CMF	ஜெயபாலன் CMF	கிரண் CMF
இயக்குநர்	நிர்வாகி	களப்பணியாளர்
7708302050	9843438241	

குடி-போதை சிகிச்சை & மறுவாழ்வு மையம்

மனிதம் லைஃப் கேர்

போதையிலிருந்து **மனிதம்** காப்போம்.

MANITHAM
Cares Your Life

(கிளரீசியன் போதையில்லா நலவாழ்வுப் பணி)

நொச்சியோடைப்பட்டி, கூவனூத்து அஞ்சல், திண்டுக்கல் – 624 003.

அலைபேசி : 86087 92180

குடி-போதை பிரச்சனையா...?

- குடியும், போதையும் கொண்டாட்டத்தில் தொடங்கி, பொழுதுபோக்காகி, பழக்கமாக உருவெடுத்து, சிலருக்கு நோயாக மாறிவிடுகிறது.
- இந்நோய், உடல் நலம், மனநலம், குடும்ப நலம், சமூக நலம், பொருளாதார நலம் மற்றும் ஆன்மீக வாழ்வை முழுமையாகப் பாதிக்கிறது.
- இம்மையம், குடி-போதையற்ற நலமான - மகிழ்வான - நிறைவான வாழ்விற்கு வழிகாட்டுகிறது.

குறைந்த பட்ச சிகிச்சை நாட்கள் : 30
சிகிச்சை செலவு : Rs. 16,000/-
(மருந்து செலவுகள் மட்டும் தனியாக கட்ட வேண்டும்.)

சிறப்பு அம்சங்கள்

- சிறந்த மருத்துவம்
- நேர்மறையான ஆற்றுப்படுத்துதல்
- யோகா & மூச்சுப் பயிற்சி
- ஆன்மீக நலன் சார்ந்த பயிற்சி
- இயற்கை, அமைதி மற்றும் பாதுகாப்பான சுற்றுச்சூழல்
- குடி-போதை நோய் பற்றிய வகுப்புகள்
- திறன் மேம்படுத்தும் கல்வி வகுப்புகள்
- குடும்ப ஆற்றுப்படுத்துதல் அமர்வுகள்
- நல்ல சத்தான உணவுகள் மற்றும் வசதியான தங்குமிடம்
- ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட கவனம்

(குடும்பத்தார் உடனிருக்கத் தேவையில்லை.)

தொடர்புக்கு

அருட்பணி. **விக்டர்** CMF
இயக்குநர் – 77083 02050

அருட்பணி. **ஜெயபாலன்** CMF
செயலாட்சியர் – 98434 38241

வழித்தடம்

மனிதம் லைஃப் கேர்

(கிளரீசியன் போதையில்லா நலவாழ்வுப்பணி)

பதிவு பெற்ற அறக்கட்டளை எண்: 18/2021

நொச்சியோடைப்பட்டி, திண்டுக்கல்–௬௨௪ ௦௦௩.

கைபேசி: 8608792180 (அலுவலகம்) 7708302050 (இயக்குநர்) 9751026575 (துணை இயக்குநர்)

மின்னஞ்சல்: manithamcmf@gmail.com

விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்

தகவல் & தரவுகள் சேகரித்தல்

வழிகாட்டுதல்

சிகிச்சை அளித்தல்
(மருத்துவம் & ஆற்றுப்படுத்துதல்)

சேர்ந்துழைத்தல்

தொடர் கவனித்தல் & பராமரித்தல்

MANITHAM
Cares Your Life

175 YEARS
Spreading the Flame of the Spirit

கிளாரட் சபை உருவாகி, 175-ஆவது ஆண்டில்...

போதையிலிருந்து மனிதம் காக்கும் பணியில், 2-ஆவது ஆண்டில்...

- James Arts Crafts, Sivakasi - 97897 74520

நோய்

- என்றோ, எங்கோ, எப்போதோ, 'ஒரு தடவை', 'இன்று ஒருநாள் மட்டும்' என்று ஒரு கொண்டாட்டமாகப் போதை தொடங்கி, பொழுதுபோக்காக வளர்ந்து, பழக்கமாக நீடித்து, நோயாக மாறிவிடுகிறது.

- முதல் மடக்கு போதை உள்ளே போவதுதான் கொண்டாட்டம். ஒரு சில மடக்குகளாய் தொடர்வதுதான் பொழுதுபோக்கு. பல மடக்குகளாய் நீடிப்பதுதான் பழக்கம். மடக்கு, மடக்கு என்று நிரந்தரமாவதுதான் போதைநோய்.

- 1956-ஆம் ஆண்டு அமெரிக்கா மருத்துவக் கழகமும் (AMA), உலக நல அமைப்பும் (WHO), போதையைச் சார்ந்திருப்பதை ஒரு நோயாக அறிவித்தன.

- போதை பொருளுக்கு அடிமையாவது ஓர் அடிப்படை நோய். இந்நோயின் முதன்மைக் காரணமே, போதைப்பொருள் மூளையில் ஏற்படுத்தும் இரசாயன மாற்றம்தான்.

- 'இது ஒரு தந்திரமான, குழப்பமான, திகைப்பூட்டும் சக்தி வாய்ந்த நோய்'.

  - பில் வில்சன், நிறுவனர்,
  ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் அமைப்பு

- போதை நோய் என்பது தன்னிலே ஒரு நோய், மூளை நோய், உணர்வு நோய், வளரும் நோய், குடும்ப நோய், சமூக நோய் மற்றும் மறுவீழ்ச்சி நோயாகும்.

பாதிப்புகள்

போதைநோய், ஆறு விதமான பாதிப்புகளை போதைநோயாளியிடம் ஏற்படுத்துகிறது.

- உடல் சார்ந்தது
- சமூகம் சார்ந்தது
- மனம் சார்ந்தது
- பொருளாதாரம் சார்ந்தது
- குடும்பம் சார்ந்தது
- ஆன்மீகம் சார்ந்தது

மூளை நோய்

போதை நம் முன்-மூளையை, 'பகுத்தறிவு மூளையின்' செல்களை அரித்து, அழித்து பலவீனப்படுத்துகிறது. போதைநோய் வளர வளர 'பகுத்தறிவு மூளை' வலுவிழக்கிறது. அது தீவிரமடையும்போது தன் சக்தியை முழுவதுமாக இழந்துவிடுகிறது.

போதையின் வகைகள்

1. <u>பொருள்-சார்ந்த அடிமையாதல்:</u>

ஏதாவது ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட போதைப்பொருட்களைச் சார்ந்து அதற்கு அடிமையாதல்.

- மது, கஞ்சா & புகையிலை

2. <u>செயல்-சார்ந்த அடிமையாதல்:</u>

சாதாரணமாக செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகள், சில நேரங்களில் வன்மையான பழக்கமாகி ஒருவரை ஒரே செயலை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதற்கும், மற்ற செயல்களைப் புறக்கணிக்கவும் தூண்டுகிறது.

- செல்போன், இன்டர்நெட் & வீடியோ கேம்ஸ்

போதை அடிமையாதலின் காரணிகள்

1. குடும்ப பின்னணி
2. படிப்பு / பணி வாழ்க்கை
3. சமூகம்
4. மரபணுக்கள்

குடும்பத்தின் பங்கு

- போதைநோயினால், குடும்பத்திலுள்ளவர் அனைவரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். போதை எடுப்பவர் போதை நோயாளியாகிறார் மற்றவர்கள் சகநோயாளிகளாகின்றனர்.

- போதைநோய் 'ஒரு மூளை நோய்' என்பதை உணர்வு ரீதியாக உள்-மனதில் போதைநோயாளியின் குடும்பத்தினர் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை, வேண்டுமென்றே செய்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறார்கள்.

- போதைநோயாளியின் மூளை பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால் அவர் தானாக நலம் பெற வரமாட்டார். முழு நலம் பெற, அவரது குடும்பம்தான் மனத்தெளிவோடு முழு முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

போதைப்பழக்கம்

<u>தெரிந்தவுடன் செய்ய வேண்டியவை</u>

ஒருவருக்கு 'போதைப்பழக்கம்' என்று தெரிந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய இரண்டு விஷயங்கள்:

- உண்மைத் தன்மையைக் கண்டறிதல்
- உதவி செய்ய முன்வருதல்
  - புரிந்து கொள்ளுதல்
  (பிரச்சனை - உதவி தேவை)
  - உறுதியாக செயல்படுதல்
  (பாதிப்பு - சிகிச்சை தேவை)

விழிப்புணர்வோடு வாழ
(நேர்மறையான சுயவாழ்வு)

- தான் விழிப்புணர்வு பெற்றவராக, விழிப்பாக வாழுதல்
- தன்-செயல்பாடுகளை ஆராய்ந்து, தவற்றை சரி செய்து வாழுதல்
- தன்-செயலால், பிறருக்கு முன்மாதிரியாக வாழுதல்