



GLOBAL MAIL

The Official Quarterly Newsletter

Published with Aim of Building a Sustainable Inclusive Society.

IN THIS EDITION:

We can...The story about Success.

Our Voice- At India Generosity Runs-2022 .

Motivation on Safe use of Technologies and Disability Inclusion.

Orientation on Mental Health Issues and Handling Techniques.

Special Kids Rejoiced with Colors of Diwali.

Gandhi Jeyanthi- A Day for Remembering Peace and Non-Violence.

The National Trust Board Member Visit to Global Trust.

WE CAN...THE STORY ABOUT SUCCESS.

All things are possible while the Opportunity is accessible to every one... Adults with Special Needs are witnessing the story of success.

“Disability, poverty, ignorance, ridicule etc are no matter when right opportunity, guidance and support given in an appropriate time to anyone who has a strong commitment can raise their status” Mr. Vettrisevian and Mr. Arun has proven the above statement even they were faced and pass through all kinds negativity to step-in their graduation. Both of the youngsters are coming from the most disadvantaged socioeconomic background and affected with Cerebral palsy with mild intellectual disability. One of them lost his father when he was at the age of 10 and the single mother struggled to care for her family with her other two kids. Although the other had parents who has unable to give daily care, therapies for disabilities and education to him. They approached Global Special School through some of their neighbours and admitted them to the school. The special teachers and therapists were trained in Activities for Daily Living skills (ADL) to care for themselves and teach academics as per the special education methodologies to know letters, words, arithmetic etc along with physiotherapy and other therapies.



Gradually they started to take care of themselves and to learn their basic education through continuous training and therapies given to them. At this juncture, the Global Special School admitted them in the Government Middle school for giving inclusive education towards improving their social integration skills along with academic education with special attention. After completing their middle school level, they were admitted into Government Higher secondary school and given special care and attention to prepare them to appear 10th and 12th examinations which are public examinations and also it is a gateway to enter them into higher studies. The dedicated staff team of Global Special School wholeheartedly encouraged them and gave additional coaching in the evening hours for performing well while attending these examinations and succeeded in it. At present Mr. Vetteriselvan is pursuing a bachelor degree in Economics at Kolanjiyapper College of Arts and Science, Viruthachalam and the other one Mr. Arun studying Diploma in Electronic Engineering in Aries Polytechnic College, Vadalur. Now the families have a new hope when their children enter into a higher education and strongly believe that their situations will be changed soon. Despite this journey not at all completed, Global Special School feels pride in the achievements of its students and the staff team.

Address: 77, 4th Cross Street, Subburayalu Nagar ,Thiruppapuliyur ,Cuddalore, Tamil Nadu,India

Contact us at +91 9786334741, +91 9345216488 or globaltrust2014gk@yahoo.com

OUR VOICE- AT INDIA GENEROSITY RUNS -2022 .

The Disability Social Awareness Rally was inaugurated by the District Differently Abled Welfare Officer.

India Generosity Run is a movement that organizes various programs every year to create awareness among people about the various social welfare activities of charitable organizations. In the year 2022, to commemorate the Satyagraha walk for Indian freedom by our National father Mahatma Gandhi, a marathon run, walk, wheelchair walk and exercise will be held on 1st October to 18th October to create awareness and mobilize support for the social welfare activities being implemented by various social welfare organizations across India.

As a part of this movement, an awareness rally "Our Voice" was organized to raise awareness among the public about the various needs and demands of children with intellectual impairment and persons with disabilities and to gain support from the common public on behalf of Global Trust.

Mr.R.Balasundarm, District Differently Abled Welfare Officer inaugurated the rally from the premises of Global Trust and it reached Jawans Bhavan at Lawrence Road. Cuddalore. Dr.Sethuraman, HOD of Social work Department, Periyar Arts College gave his felicitation and concluded the rally. Various demands like barrier free access in all public and private premises, appointment of legal guardianship for all intellectual disabled,

EDITORIAL..

Dear Readers and Supporters,

We are happy to share our wholeheartedly advance wishes to everyone on the forthcoming special occasions of **Christmas, Near Year- 2023 and Pongal** festivals. These three festivals are a good beginning for us.

And it was also a great pleasure to meet you again in the another quarterly newsletter from Global Trust. We came across varieties of events such as celebrations, campaigns for the rights of differently abled, Sensitize people on social activities , raising supports, commemorating richest values from the life of our leaders, encouraging children to do goodness etc which helped us to learn new experiences and lessons in the last quarter. From these experiences, we want to share with you the message of the understanding and importance of diversity and give due respect to it. Usually people approach someone who seems to be different from themselves with a sympathetic attitude. Though it is a common phenomenon, we need to change our attitude to accept the differences and support diversity. It is good to be concerned about a differently abled but the best way is to accept him as he is with dignity. If such kind of attitudinal changes occur, the children with special needs or the differently abled can interact with the community and socialize themselves. We have the responsibility and duty to bring about the changes in the society and it must be started from us.....



Address: 77, 4th Cross Street, Subburayalu Nagar ,Thiruppapuliur ,Cuddalore, Tamil Nadu,India

Contact us at +91 9786334741, +91 9345216488 or globaltrust2014gk@yahoo.com

ensure accessibility in the polling booth and voting rights , enforcing severe punishments to the offenders who sexually abuses the persons with disabilities including special children with intellectual disabilities raised and awareness on social activities done by nongovernmental organizations was created among the public.

Mrs.Kumudham , Founder Chairperson of Global Trust Presided over the program and Mr. R. A . Gopal . Managing Director of Global Trust welcomed all and delivered the introductory address about the rally Dr. Kumar and Prof. Vinoth , Guests Professors and Students of second year Social work department , Periyar Arts College Cuddalore , Mr. Musthafa, President of Unnaal Mudiyaam Thozha disable persons association and many other supporters participated in the event.



MOTIVATION ON SAFE USE OF TECHNOLOGIES AND DISABILITY INCLUSION

Around 250 and more Children enjoyed and Benefited in the Children Day celebration-2022.

Grand National Children Day Celebrated Jointly by Global Trust and Lions Club of Cuddalore Cosmopolitan on 22.11.22 at Lions Club Hall Chellangkuppam, Cuddalore. The program was supported by Apex Club of Cuddalore, Bob Kids Achievers Academy and Style in Smile. 250 Children from 9 special schools, St Joseph's Hr.Sec.School, Thiruppapuliur and Don Guvanella Boys Home, Cuddalore were participated in this celebration. Varieties of games like balloon inflating, water filling, bun eating and race were conducted inclusively for both children with and without disabilities which motivated them to participate happily and the prizes were distributed to the winners of the competitions. Amid the celebration a special session was conducted for creating awareness among children and their parents on using electronic gadgets. As Children are unavoidably using cell phones to study in the present situation, at the same time they are more exposed and tempted to use unsafe applications and online games.

Considering this vulnerability, Dr.C.Saravanan, Head of The Department, Clinical Psychology, Aarupadaiveedu Medical College had conducted awareness and motivation sessions on advantages and disadvantages of cell Phone usage and how to improve their mental health towards achieving in their career. Mr. S. Babu, Managing Director, Bob Kids Achievers Academy gave a motivational talk about how children can develop their innovative knowledge and attitude through use of modern technologies, Games and Arts. At the end of the event Children were performed cultural programs in the event and certificates were given to all children who participated in the event.



Address: 77, 4th Cross Street, Subburayalu Nagar ,Thiruppapuliur ,Cuddalore, Tamil Nadu,India

Contact us at +91 9786334741, +91 9345216488 or globaltrust2014gk@yahoo.com

Mr. R. Balasundaram, District Differently Abled Welfare Officer Cuddalore District, Dr. Jothi Venkatewaran , Principal of Periyar Arts College , Cuddalore, Rev. Fr. S. Antonysamy , Correspondent and Headmaster of St. Joseph's Hr.Sec.School, Thirupapuliur, Ln. R.Ramkumar, President , Lions Club of Cosmopolitan attended and presented their facilitations in the event and gave prizes and certificates to the children who won the competitions. Ln.K. Thirumalai , Secretary and Ln. R. Manikadaprabu,Treasurer, Lions club of Cosmopolitan , Mrs. Linda, Proprietor, Style and Smiles, Mrs. E.Angelin Vasanthi, Head Master, Govt. Blind and Deaf school, Cuddalore. Mr. S. Muruganantham, IEPC, Mrs. Prabavathy Selvam, Ezhuchi Special School.Cuddalore , Mr. R.Venkatesan , Vasantham Special School, Vadalur, Mrs. M. Vanathy, Dhaya Special School Cuddalore ,Mrs. C.Valli, Sivasakthi Special School, Cuddalore, warden and children of Don Guvanella Boys Home, Samipillai Nagar, Teachers, NGO staff, Parents and Donors participated in the event. Earlier Mr. R.A. Gopal, Managing Trustee, welcomed all dignitaries, special guests, resource persons and supporters Mr.F.Christopher delivered keynote address and Mrs.Kumudham, Founder Chairperson of Global Trust delivered vote of thanks in this grand celebration.

ORIENTATION ON MENTAL HEALTH ISSUES AND HANDLING TECHNIQUES.

Parents of Intellectual disabled Children and Staff of Global Trust have sensitized on World Mental Health Day.

Global Trust organized an awareness program on World Mental Health Day to the parents and the staff of Global Trust on 10.10.22 at Global Special School premises, Cuddalore . The Topic delivered on the day of the event was upon Mental Health issues among children with developmental disabilities.

The programme started with a welcome note by Mr.F.Christopher (Project Manager) and then proceeded towards an introductory note by Mr. R.A. Gopal, Managing Director of Global Trust welcomed Dr.C.Saravanan Head of the Department, Clinical Psychology, Aarupadaiveedu Medical College, Puducherry the Resource person of the program explained about the mental health issues among the children with Developmental Disabilities like ID (Intellectual Disability),ASD (Autism Spectrum disorder), ADHD - Attention Deficit/Hyperactive disorder and psychiatric comorbidity conditions. Also he talks about the symptoms, characteristics, problems facing by the parents and caregivers and methods to manage the problems to the parents and staffs.

At the end of the awareness session, the parents asked questions about the mental health issues of their children and the resource person clarified their doubts. The participants gave their positive feedback on the program. Finally Mrs. Lakshmi, Special Educator, delivered the vote of thanks to the resource person, participants and global trust for organizing such a meaningful program.



... having a positive mental attitude that prompts you to expect favorable results is crucial.

SPECIAL KIDS REJOICED WITH COLOURS OF DIWALI.

Global Special Children enjoyed Diwali celebration by Bursting Crackers.

Lions Club of Cuddalore Cosmopolitan has celebrated diwali festival with the special children of Global Special School on 21.10.22 . President Ln. R. Ramkumar . other office bearers of the club had participated and distributed sweets and fire crackers to the children to firing it. The delegates of the clubs were shared their happiness with special children and staff team.



Global Special Children and Staff celebrated Deepavali Festive on 24.10.22 at Global Special School for imparting skills on social integration and following the cultural practices of various religious rituals and celebrations . The special children were wearing new dresses and lighting fire crackers, bursting Crackers and enjoyed to had the delicious sweets and varieties of snacks and food. Mrs. Kumudham Founder and Chairperson of Global Trust presented gifts with sweets to the staff for sharing her care and love on the occasion of this festival.



GANDHI JAYANTHI-A DAY FOR REMEMBERING PEACE AND NON VIOLENCE .

Emphasized School Going Children for value based education instead of internet addiction.

Our National Father Mahatma Gandhiji's Birthday was celebrated on 02 October every year as International Non Violence Day across the world. It was celebrated this year with the children and their families of Stain Nagar, near banks of Guedilam river at Cuddalore on behalf of Global Trust Mr. R. A. Gopal Managing Director of Global Trust had Preside over the event and the Special Guest Mrs. Durga, Member of Juvenile Justice Board, Cuddalore motivated the children who have participated in the event . She interacted with the children that the younger generations are more vulnerable and addicted to using mobile phones and social media and they are exposed to various unwanted thoughts which affects their character, education and ambition. So the children will avoid mobile phone and social media usage and concentrate on their studies , career development and obey their parents in this stage. She described some of the incidents which happened in Gandhiji's life. Finally note books, educational materials and sweets were distributed to all participants. Special teachers and Social workers of global trust made all arrangements of the event and it was completed with vote of thanks.



HOW THE EXPOSURE VISIT EMPOWER SPECIAL KIDS ON RITUAL PRACTICES.

Learning by Seeing is one of the way that the Special Kids get Socialization.

At Vaitheeswarn Temple

A Picnic to Vaitheeswarn Temple has organised to the special children of Global special School in order to explore the experience of practising religious rituals which other children without intellectual disabilities can do. Three batches of Special Children went on a picnic travelling by train to reach the vaitheeswarn temple, an ancient Saiva Thirumurai Temple for worshipping Lord Sivan. Children enjoyed the train travel and worshipping in the trample and spending their time in a park near the railway station before departing from Vaithieeswarn koil.



Silver Beach, Cuddalore.

Special Children of Global Special School have enjoyed their happiest moments in the Silver beach in Cuddalore. The objective of the trip is to build the social skills and community interactions among the special children, particularly severe ID children. The special teachers and staff of global trust encouraged them to actively involved in playing games in the children park, beach sand and the shore waters.



OUR TEAM AT SRISTI.

Exposure visit is a way forward to exchange ideas and knowledge.

Our warm thanks to Mr. Karthigeyan, the founder of Sristi foundation, Thindivanan, Viluppuram District. As Always exposure visit and knowledge sharing session help to acquire new ideas and insights on our working area. A team of Global Trust staff has visited to Sristi Village on 16 .11.2022 to know about their service to build independent living to Adult boys with Intellectually Disabled. it was indeed a lesson learnt visit to know about the service system they have adopted and various skills provided to improve the life skills of Adult boys. Moreover, the visit has helped to understand the community living and maintenance of home with clean and neat. The team was headed by J. Ananthi, Program incharge, Samarth Centre, Global Trust.



Address: 77, 4th Cross Street, Subburayalu Nagar ,Thiruppapuliur ,Cuddalore, Tamil Nadu,India

Contact us at +91 9786334741, +91 9345216488 or globaltrust2014gk@yahoo.com

A NEW BEGINNING IS OUR NEXT MILESTONE .

Global Trust extends it's service to nearby districts of Mayiladuthurai.

Global Trust stepped on another milestone of its 10 year journey towards empowering the children with intellectual disabilities through extending its services to Mayiladuthurai District.

A grand opening of Global Special Residential School for Intellectual disabilities has conducted on 1 st August 2022 at Aranimanai Nagar, Mayiladuthurai. The opening Ceremony was held in the presence and blessings of His Grace Thiruvavaduthurai Atheenam 24th Guru Maha Sannithanm Shrilashri Ambalavana Thesiga Paramachariya swamigal opening the Name Board of the Global Special School Mayiladuthurai, The Revenue Divisional Office Ms. V.Yureka was opened the Special School, The District Differently Abled Welfare Officer Mr. V. Srivasan, The Municipal Chairman Mr . Kundamani @ S. Selvaraj and Mr. S. Gandhiraja , Municipal Counselor 18th ward, Mayiladurai Municipality and other dignitaries and guests participated and blessed in the inaugural Ceremony. Mr. R. A. Gopal , The Managing Director of Global trust has welcomed all special Guests and dignitaries and documentry video about the Global Trust Activities was shown in the Event and Mrs Kumudham the Founder Chairperson thanked every who participated in the event.



OUR PRESENCE AT ARIYALUR AND NAGAPATTINAM

Being a NGO LLC Member presented our activity report to District Collectors.

Global Trust is one of the Local Level Committee members of Ariyalur and Nagapattinam Districts for appointing Legal Guardianship for persons with intellectual and other developmental disabilities. The first committee meeting of Nagapattinam District was conducted on 03.08.2022. The meeting was chaired by the District Collector Dr. Arun Thamburaj I.A.S. In this meeting Mr. V.Srinivasan the DDRO has explained the necessity of LLC and the importance of appointing Legal Guardian to Persons with Intellectual Disabilities.

Global Trust strategic Planning report was presented to Tmt. Ramana Saraswathi I.A.S. District Collector, Ariyalur District on 17.08.2022 by the Trust's Chairperson Tmt. M.Kumudham. During this event the status report for Legal Guardian appointment was also updated to her.



Address: 77, 4th Cross Street, Subburayalu Nagar ,Thiruppapuliur ,Cuddalore, Tamil Nadu,India

Contact us at +91 9786334741, +91 9345216488 or globaltrust2014gk@yahoo.com

NATIONAL TRUST BOARD MEMBER VISITED TO SAMARTH CENTRE.

She encouraged our service to forward reaching needy people.

National Trust Board member Mrs. Rubi Singh had visited the Samarth Centre program activities on 8th of September 2022 for monitoring the program implementation process at Global Special School and other programs of Global Trust. Samarth Centre is a program that provides respite home care and support to the persons with intellectual disabilities at the age group of 14 to 35 years under the National Trust Act, Government of India. At present 35 beneficiaries were given residential care, life skills, Vocational skills and socialization interventions through this program. As part of monitoring trip to knowing the status of program implementation, the National Trust board member visited and interacted with the beneficiaries, program staff and management of Global Trust. She appreciated the Global Trust management to provide good services to the beneficiaries under the Samarth Centre as well as the other programs of the Global Trust.



ROTARY CLUB RECOGNIZED OUR SERVICE.

On Teacher's Day Celebration our Special Teachers honored with Nation Builder Award.

Rotary Club of Cuddalore Coastal City has organised the National Teachers Day on 5th September 2022 at Government Girls Higher Secondary School, Thiruppapuliur Cuddalore. The Special Teachers Mrs.P. Lakshmi, Mrs.J. Ananthi, Ms. Premalatha were recognized as Nation Builder Award for contributing their best services in the field of special education to the Children with Intellectual Disabilities. The awardees have been given their selfless services on special education, ADL skills and therapies to Children with ID's for overcoming their disabilities to live their life with a minimum dependency. Now their students are doing higher education and some of them are doing self and wage employment.

Earlier teacher's Day events were celebrated in the Global Special School in the morning of the same day and Mr.R.A. Gopal Managing Director presided over and felicitated the special teachers in the presence of Mrs. Kumdham, The Founder Chairperson of Global trust on this event. The special Children of Global Special School performed cultural dances for show their gratitude and token of love to their special educators.



ஆட்டிசம் குறைபாடு உள்ளவர்களை கையாலும் யுக்திகள்.

பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாவலர்களுக்கான வழிகாட்டி கையேடு.

முந்தைய தொடரில் ஆட்டிசம் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளை கண்டறிவது எப்படி என்ற கேள்விக்கு அவர்கள் தனித்துவமாக இருப்பார்கள், தனிமையை மட்டுமே விரும்புவார்கள், கண்களை பார்த்து பேசமாட்டார்கள், அவர்களது உலகத்திலேயே இருப்பார்கள், பேச்சுத்திறனில் குறைபாடு இருக்கும், தன்னுடைய உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்த தெரியாது என பலவிதமான புரிதல்கள் நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும். இது ஆட்டிசம் குழந்தைகளை பற்றிய அடிப்படையான புரிதலாகும். ஆனால் அவர்களை பற்றி இன்னும் சற்று கூடுதலாக நாம் தெரிந்து கொள்வது அவசியம் ஏன்னெனில் ஆட்டிசம் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளை கையாள்வதில் ஏற்படும் சிக்கல்களையும், அவற்றை எவ்வாறு சரி செய்ய இயலும் என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்ள உதவும்.

ஆட்டிசம் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் அவர்களுக்கு பிடித்த, சத்தம் எழுப்பும் பொருட்களுடன் அல்லது பல வண்ணமுடைய பொருட்களுடன் எவ்வித கவண சிதறலுமின்றி தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடிக்கொண்டிருப்பார்கள். பொதுவாக இப்படியான தருணங்களை ஆட்டிசம் குழந்தையின் பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்கள் பார்த்து அனுபவித்திருப்பார்கள். இப்படி ஆட்டிசம் குழந்தைகள் தனக்கு பிடித்த ஒன்றுடன் விளையாடும் போது அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள் ஆனால் அச்சமயத்தில் அவர்களின் பேச்சுத்திறன் குறைந்திருக்கும். இதை பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்கள் அறிந்திருக்க வாய்ப்புண்டு. ஆட்டிசம் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியான தருணத்தில் தனது உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அவர்களது பேச்சுத்திறன் குறைவதற்கும் தொடர்பு உண்டு.

மேற்கண்ட இந்த நிகழ்வைப்பற்றி சிந்திப்பதற்கு முன் நாம் நம்மை பற்றி சில விசயங்களை தெரிந்துகொள்வோம். மனிதர்கள் தங்கள் உணர்ச்சியை பலவிதமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். உதாரணமாக ஒருவர் தன்னை பற்றி கூறும் போது " நான் மிகவும் அமைதியானவன், அதிகம் பேசமாட்டேன், சிரிக்கமாட்டேன், ஆனால் எனக்குகோபம் வந்தால் நான் நானாகவே இருக்கமாட்டேன்" என்று கூறுவதை கேட்டிருப்போம். இன்னும் சிலர் "நான் மகிழ்ச்சியானவன், அதிகமாக பேசுவேன், சிரிக்கும் போது அருகில் யாரும் நிற்கக்கூட முடியாத அளவிற்கு சத்தமிட்டு சிரிப்பேன்" எனக்கூறுவதையும் கேட்டிருப்போம். இப்படி நம்மில் பலரும் இதுபோன்ற தகுந்த உணர்ச்சிகளை பல விதங்களில் வெளிப்படுத்துவது போலவே ஆட்டிசம் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளும் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். அச்சமயங்களில் அவர்களுக்கு எவ்வாறான குறைபாடுகள் இருக்கக்கூடும் என்பதை பற்றி நாம் அறிந்துகொள்வோம்.

ஆட்டிசம் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் அவர்களுக்கு பிடித்த ஒன்றுடன் ஆர்வத்தோடு விளையாடும் போது அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வானது அவர்களுக்கு மிகவும் பிடித்த அந்த சிறிய பொருட்களில் மீது மட்டுமே அடங்கியிருக்கும். அப்போது அவர்களின் பேசும் திறன் குறைந்திருக்கும் என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இக்குறைப்பாட்டை போக்குவதற்கு தூண்டுதல் (stimulation) என்ற யுக்தியை கையாளலாம். இந்த யுக்தியை குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த ஒரு விடயத்தில் நாம் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அந்த குழந்தையின் பேச்சுத்திறன் குறைப்பாட்டை சரி செய்ய முயலலாம். உதாரணமாக ஒரு குழந்தைக்கு பலவண்ணமுடைய பந்தை வைத்து விளையாடுவது பிடிக்குமென்றால் முதலில் அந்த குழந்தையை அப்பந்தை வைத்து விளையாட வைக்க வேண்டும். பிறகு அந்த பந்தை குழந்தையிடம் காண்பித்து விட்டு அதை மறைத்து வைக்க வேண்டும். முதலில் அக்குழந்தை பந்தை தேடும். பிறகு அந்த பந்தைகண்டுபிடித்து பார்த்துக்கொண்டே இருக்கும். அதன் பின் அந்த பந்தை எடுத்துத்தர கட்டாயப்படுத்தும். உங்கள் கைகளை பிடித்துக்கொண்டு செல்லமாக கோபப்படும் அல்லது அடம்பிடிக்கும், நாம் கண்டுகொள்ளாதபட்சத்தில் குழந்தை அந்த பொருளின் பெயரை சொல்லி கேட்க அதிக வாய்ப்புண்டு.

எனது சொந்த அனுபவத்தில், தூண்டுதல் யுக்தியை பயன்படுத்தி நான் பயிற்சியளித்த ஆட்டிசம் குழந்தையை மறைத்து வைக்கப்பட்ட அவனுக்கு பிடித்த பொருளின் பெயரை சொல்ல வைத்தேன். ஒருவேளை அந்த குழந்தையின் உச்சரிப்பு தெளிவற்று இருக்கலாம், இது போன்ற யுக்தியை பயன்படுத்தி தொடர்பயிற்சி அளிக்கும் போது குழந்தையின் பேச்சுத்திறன் குறைப்பாட்டை படிப்படியாக சரி செய்யலாம். இவ்வாறான யுக்தியை பயன்படுத்தும் போது குழந்தைகள் நம் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கு அருகிலிருக்கும் மற்ற குழந்தைகளை சீண்டலாம், சத்தமிட்டு அழலாம், உணவு அருந்தாமல் தவிர்க்கலாம் அல்லது அடம்பிடிக்கலாம். இந்த சவால்களை நாம் சாதாரணமாககையாண்டு அந்த குழந்தையை பேச தூண்டும் போது பேச்சுத்திறன் குறைபாட்டை சரிசெய்ய முடியும். மீண்டும் மற்றொரு யுக்தியுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்.....



JUST DIFFERENT
NOT LESS

மனநலபிரச்சனைகளும், தீர்வுகளும்.

நமது உடல் நலம் மற்றும் மனநலம் பராமரிப்பு பற்றிய வழிகாட்டுதல் கட்டுரை.

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் என நான்கு பேர் கொண்ட ஒரு அழகான குடும்பம், மேலும் எளிய முறையில், ஒருவருக்கொருவர் பாசத்துடன் வாழும் ஒரு நடுத்தர குடும்பத்தின் வாழ்க்கை போன்றது. கணவனுக்கு அரசுகூறையில் வேலை. அலுவலகத்தில் எல்லா வேலைகளையும் தானே இழுத்து போட்டுக்கொண்டு செய்வார். யார் உதவி கேட்டாலும் முகங்கோணாமல் செய்து தரும் பண்புள்ளவர். சிரித்த முகத்துடன் எல்லோரிடமும் பழகும் அற்புதமான மனிதர். அக்கூப்பக்கத்தில் அவருக்கு அப்படி ஒரு நல்ல பெயர். அவர் பணிபுரியும் அலுவலகத்தில் யார் எந்த வேலை சொன்னாலும் உடனே செய்து கொடுப்பவர். அவரது இந்த இயல்பை அவருடன் வேலை செய்வவர்கள் வெகுளித்தனமாக, ஏளனமாக பார்க்க தொடங்கினர். அவருக்கு பின்னால் அவரை பற்றி அவர்கள் செய்யும் கேலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவருக்கு வெளிப்படையாக தெரியவந்தது. அதிர்ந்துகூட பேச விரும்பாத அவருக்கு அதை ஏற்க இயலவில்லை. ஆனாலும் அவ்வாறான கேலி கிண்டல்களை மிகஎளிதாகவும் எடுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. இதனால் அவர்யாரிடமும் பேசாமல் தன்னை தனிமைப்படுத்திக்கொள்கிறார். வீட்டில் மனைவி பிள்ளைகளிடம் கூட பேச விரும்பாமல் தன்னை தனிமைப்படுத்தி கொண்டார். யார்என்ன பேசினாலும் தன்னை பற்றி தான் பேசுகிறார்கள், கிண்டல் செய்கிறார்கள் என்று நினைத்து கொண்டார். மனைவியிடமும் எதையும் சொல்லிக்கொள்ளவில்லை. நாளடைவில் அவர்கள் கேட்பதற்கு பதில் மட்டும் சொல்வார். மற்றபடி எதுவும் பேசுவதில்லை. ஒருநாள் இரவு வீட்டில் திடீரென அழுகை சத்தம் கேட்கிறது. மனைவிஎழுந்து சென்று பார்க்கிறார். அங்கே அவரது கணவர் சத்தம் போட்டு அழுது கொண்டிருக்கிறார். என்னாச்சங்க என மனைவி கேட்கும் பொழுது அலுவலகத்தில் அவரை மற்றவர்கள் நடத்திய விதம், தன்னை லூசு, இளிச்சவாயன் என்றெல்லாம் பேசிக்கொள்கிறார்கள் என தன் மனைவியிடம் சொல்லி கதறி அழுதார். அவரது மனைவி "நீங்கள் மிக நல்லவர், நீங்கள் ஏமாளியாக கூட இருக்கலாம் ஆனால் யாரையும் கெடுக்க மனதளவில் கூட நினைக்காதாவர்" என்று கூறி ஆறுதல்படுத்த, அவர்தன்னை பற்றி தன் மனைவி நன்குபரிந்து வைத்துள்ளதையும் தான் மற்றவர்கள் சொல்வதை போன்றவர் அல்ல என்பதையும் அவர் உணர்கிறார். அதன்பின் மனநல மருத்துவரிடம் சென்று சிச்சை எடுத்துக்கொண்டு இயல்பான வாழ்க்கைக்கு திரும்பினார். இதைப்போன்ற சம்பவங்களை நாம் பார்த்திருப்போம் அல்லது கேள்விப்பட்டிருப்போம். மேற்சொன்ன இந்த சம்பவத்தில் அந்த பெண்ணின் கணவருக்கு ஏற்பட்டது மன அழுத்தம் (Mental Stress). அதைப்பற்றி யாரிடமும் பேசாமல் அல்லது எதிர்வினையாற்றாமல் தனக்குள்ளே போட்டு குழப்பிக்கொள்கிறார். அதைப்பற்றியே திரும்ப திரும்ப நினைத்து தன்னை தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதால் மன உளைச்சலுக்கு (Depression) ஆளாகிறார். இவ்வாறான சூழலில் நாம்மன அழுத்தத்திற்கோ அல்லது மன உளைச்சலுக்கோ ஆளாகாமல் தவிர்க்க அதை தெரிந்து கொள்வது அவசியம். மன அழுத்தம் என்பது உண்மையாகவோ அல்லது கற்பனையாகவோ உடல்தீயாக அல்லது மனதீயாக

ஏற்படும் தாக்கங்களுக்கு சரியான முறையில் எதிர் செயலை செய்ய முடியாத நிலை தோன்றுவதன் தொடர் விளைவு அல்லது பின் விளைவாகும். மன அழுத்ததின் அறிகுறிகள் உடல், மனம், பழக்கவழக்கம், தொடர்பு ஆகியவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். சில பொதுவான அறிகுறிகளான எச்சரிக்கை உணர்வு, அதிகரிக்கும் அபரினலின் சுரப்பு, அதிகசோர்வு எளிதில் எரிச்சலடைதல், கோபமடைதல், தசைகளில் ஏற்படும் இறுக்கம், எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை, போன்றவற்றுடன் அதிகரிக்கும் இதயதுடிப்பு, தலைவலி போன்ற சில பிரச்சனைகளும் காணப்படும். மன அழுத்தமானது வெவ்வேறு நிலைகளில் காணப்படுவதுடன் அறிகுறிகளும் வேறுபடும். இந்த அறிகுறிகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப மாறுபடும். இதனால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுவதுடன் மனசோர்வும் ஏற்படும், உணர்வு தொடர்பான கவலை, மனக்குழப்பம், மனப்போராட்டம், எரிச்சல், தனிமையாக உணர்தல் அல்லது பழக்கவழக்கம் தொடர்பான மிக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ உணவு உண்ணுதல், அதிகமாக தூங்குதல் அல்லது தூக்கமின்மை, சமூகத்திடமிருந்து ஒதுக்கியிருத்தல் அல்லது தன்னை தானே தனிமைப்படுத்தி கொள்ளுதல், பொறுப்புகளில் ஈடுபாடற்றி வேலைபார்த்தல் அல்லது ஒதுங்குதல், புகைபிடித்தல் போன்றவையும் இதன் அறிகுறிகளாகும். இதற்குசரியான தீர்வு காணாவிட்டால் நாளடைவில் மன உளைச்சல் என்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுவார்கள். நம் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு அல்லது உறவினர், தெரிந்தவர்களுக்கு இப்படியான சிக்கல்கள் இருந்தால் அவற்றை நாம் எளிய முறையில் சரிசெய்ய முடியும். முதலில் அவர் தனிமையில் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல், பிடித்தவர்களுடன் மனம் விட்டு பேச வைத்தல். அவருடன் நேரம் செலவழித்தல். அவருடைய மனத்திற்கு பிடித்தவற்றை செய்ய தூண்டுதல், குடுபத்தினர் அனைவரும் அவருடன் ஒன்றாக அமர்ந்து உணவு உண்ணுதல், அவர்களுடன் சேர்ந்து வெளியிடங்களுக்கு சென்று வருதல் அகியவை அவருக்கு எண்ணைகளை மேம்படுத்தவும், மன அமைதியையும், உற்சாகத்தையும் தர உதவும். யோகபயிற்சிகள், தியானம் செய்வது, நல்ல இசைகளை கேட்பது, நடைப்பயிற்சி செய்தல், மனதிற்கு தோன்றுவதை டைரியில் எழுதுதல், கிறுக்கவேண்டும் என தோன்றினால் கிறுக்குதல், சத்தமாக கத்த வேண்டும் என தோன்றினால் கத்துதல், அழ வேண்டும் அல்லது சிரிக்க வேண்டும் என தோன்றினால் வாய்விட்டு அழுவோ அல்லது சிரிக்கவோ செய்தல் ஆகிய அனைத்தும் மன அழுத்தத்திலிருந்து வெளியே வர உதவும். மனநல பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும் என்ற தலைப்பில் தொடர்ந்து உரையாடலாம்

WORLD MENTAL HEALTH DAY

Participated in the awareness rally inaugurated by the District Collector.

World Mental Health Day is organised every year on behalf of the District Mental Health Program of Cuddalore District Headquarters Hospital. A rally was conducted to create awareness among the general public on mental health issues and treatments, The District Collector Thiru. K. Balasubramaniam I.A.S flagged off the rally and participated in the event. The Managing Director and staff of Global Trust, the District Officials from Health department , District Medical Officer Government Headquarters hospital, Staff team and students of Government and private Nursing college attended the rally. At the end of the Rally The Mental Health Program Director Dr.K.Sathiyamoorthy delivered his keynote address on mental health problems and treatments and thanked the participants for their presence in the event. Earlier slogans for mental health awareness were raised by the participants in the rally.



APEX CLUB DONATED COLOURFUL TOYS AND TEACHING MATERIAL.

A team with full of love...always shown concern on our Special Kids.

Apex Club of Cuddalore is one of the supporter and contributor to the betterment of special children in the Global special school. As a part of their support, Apexian's donated Teaching aids, Educational materials, work books and colourfull toys to the special children towards teaching special education. The presentation event was held at Global Special School on 3rd Spetember 2022 on the presence of Past District Governor, Apexian. Thiru. Senguttuvan, Apexian Mr.Krishnaraj,President of Apex Club Cuddalore, Apexians Thiru. Elango, Thiru.Muthukrishnan and Thiru. Ramalingam were attended and interacted with our special children.



Visit us :



DONATE US

Your generous donation will help us the Noble cause of saving the Children with Special Needs residing at Global Special School and it would ensure the Child's Good Health, Mental Well Being, and Happy Life.

A/C: 322102000000081

Indian Overseas Bank, Pudupalayam branch

IFSC Code: IOBA0001778

Account holder: Global Trust for The Differently Abled

Email: globaltrust2014gk@gmail.com

FB:<https://facebook.com/Global-Trust-For-The-Differently-Abled>

Insta page: [global.trust.npo](https://www.instagram.com/global.trust.npo)