

द्व्याप्तिक संकेतहरू सम्बन्धी पुस्तक

लेखन/संकलन

स्पर्श सञ्चार कार्यदलका सदस्यहरू

प्रकाशक



अवणदृष्टि विहीन संघ नेपाल
केन्द्रिय कार्यालय

इन्द्रचोक-१०, पोखरा

पुस्तक : ह्याप्टिक संकेत सम्बन्धी पुस्तक
प्रकाशक : श्रवणदृष्टि विहीन संघ नेपाल केन्द्रिय कार्यालय
इन्द्रचोक-१०, पोखरा
फोन नं. : ०६१-४३३८१८
E-mail : info@deafblindassociationnepal.org.np
Website : www.deafblindassociationnepal.org.np
संस्करण : दोस्रो, २०८१ मंसिर
प्रति : २०० प्रति
सल्लाहकार : पुष्प राज रिमाल, हरि के.सी
सम्पादन : सानु शिम्बाजा, सुनिता राना, सन्तोष बराल
फोटोग्राफर : पवन पाठक, शंकर सिंह चैसिर
आर्थिक सहयोग : Korea's Disabled people's Development Institute
लेआउट डिजाइन : सन्जय भुजेल
मुद्रक : पोख्रेल फ्लेक्स प्रिन्टिङ्ग
E-mail : pokhrelflexprinting@gmail.com
contact : 061-552760, 9856031360, 9846306222

हामी भनाइ

श्रवणदृष्टि विहीन संघ-नेपाल, श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको हक, अधिकार तथा जीवनस्तर सुधार गर्ने उद्देश्यले कार्यरत संस्था हो। सञ्चार हरेक व्यक्तिको मौलिक अधिकार हो, तर श्रवणदृष्टि विहीन व्यक्तिहरुका लागि यो चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको जीवन सहज बनाउन, उनीहरुको सञ्चारका माध्यमलाई प्रभावकारी बनाउन, तथा उनीहरुको आत्मनिर्भरता अभिवृद्धि गर्न ह्याप्टिक संकेत (Haptic Signals) अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। ह्याप्टिक संकेत भनेको श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुलाई कुनै सूचना, अवस्था वा वातावरण सम्बन्धी जानकारी दिन प्रयोग गरिने एक विशेष स्पर्शजन्य सञ्चार प्रविधि हो। श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको सञ्चार अत्यन्त जटिल हुन्छ, किनकि तिनीहरुले न त सुन्न सक्छन्, न हेर्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा ह्याप्टिक संकेतले संवाद सहज बनाउने, वरपरको वातावरण बुझ्ने, अन्य व्यक्तिहरुको गतिविधि थाहा पाउने, दिशा पहिचान गर्ने तथा भावनात्मक अभिव्यक्तिलाई साभ्भा गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यो संकेतको प्रयोग विशेष गरी हातको हल्केला, काँध वा ढाडमा विभिन्न आकार र थिचाइ (pressure) को संयोजनमा गरिन्छ। श्रवणदृष्टि बिहीन संघ नेपालले ह्याप्टिक संकेतको महत्वलाई बुझ्दै यस प्रविधिको विकास, प्रशिक्षण तथा प्रवर्द्धनमा कार्य गर्दै आएको छ। यसै सन्दर्भमा, संघले एक विशेष ह्याप्टिक संकेत पुस्तिका प्रकाशन गर्न लागेको छ, जसले श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरु, तिनीहरुका परिवारजन, शिक्षकहरु, सहायता प्रदान गर्ने व्यक्ति (Support Person) तथा अन्य सरोकारवाला हरुलाई व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्नेछ। ह्याप्टिक संकेतको विकास र प्रयोगले श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुलाई सामाजिक रूपमा थप समावेशी बनाउन मद्दत पुऱ्याउने विश्वासका साथ हामी यस पुस्तिका सार्वजनिक गर्दैछौं। यसले उनीहरुको आत्मनिर्भरता, पहुँच, र सञ्चार क्षमतामा सुधार ल्याउने छ भन्ने हामी अपेक्षा छ।

श्रवणदृष्टि बिहीन संघ नेपाल

ह्याप्टिक संकेत भनेको के हो ?

ह्याप्टिक संकेत भनेको श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरूलाई कुनै कुरा बुझाउन वा सुचना दिन प्रयोग गरिने संचारको माध्यम हो । यो छुट्टै कुनै भाषा होईन तर आवाज, सांकेतिक भाषा वा कुनै अन्य संचारका माध्यमको विकल्प हो । हल्केला वा हातका औंलाहरूको प्रयोग गरेर ढाड वा काँधमा विभिन्न आकार वा संकेत बनाएर संक्षिप्तमा श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिलाई कुनै कुरा बुझाउन प्रयोग गरिने तरिका हो । ह्याप्टिक संकेत अन्य संवाद सँगैसँगै प्रयोग गर्न सकिन्छ र वरपर के भईरहेको छ भनि चित्रको माध्यमबाट सहजै वर्णन गर्न पनि सकिन्छ । श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरूले कोठामा रहेका अन्य व्यक्तिहरूको चालचलनको बारेमा समेत सहजै संकेतको माध्यमबाट जानकारी लिन सक्छन् ।

ह्याप्टिक संकेत कसले प्रयोग गर्न सक्छ ?

ह्याप्टिक संकेतको प्रयोग श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिले मात्र नभएर आँखा र कानमा समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसबाट लाभ लिन सक्दछन् । ह्याप्टिक संकेतको प्रयोगले यस्ता व्यक्तिहरूले आफू वरपरको अवस्थालाई सहजै चित्रको माध्यमले बुझ्न सक्दछन् भने बैठकमा हुने अनावश्यक हल्लालाई समेत व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ।

ह्याप्टिक संकेत प्रयोग गर्नुका फाईदाहरु

- बिना हल्ला कुनै सूचना लिन दिन सकिन्छ ।
- धेरै हल्ला भएको ठाउँमा पनि सूचना लिन दिन सकिन्छ ।
- हाम्रा हातहरु संकेतिक भाषाको प्रयोग गरिरहेको अवस्था वा ब्रेल लिपी पढ्दै गरेको अवस्थामा पनि सूचना ग्रहण गर्न सकिन्छ ।
- हाम्रो हात, आँखा, कान र हल्केललाई आराम दिँदै पनि सूचना लिनसकिन्छ ।
- कुनै निश्चित दिशाको संकेत पनि सहजै गर्न सकिन्छ ।
- सहजै कुनै पनि कोठा र कोठा भित्रको अवस्थालाई वर्णन गर्न सकिन्छ ।

ह्याप्टिक संकेत अभ्यास गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:

- शुरुमा धेरै र दैनिक प्रयोग हुने शब्दहरुको संकेतबाट अभ्यास गर्ने र बिस्तारै अन्य शब्दहरु अभ्यास गर्दै जाने ।
- ह्याप्टिक संकेत बनाउँदा त्यसको आकार, छुवाइको प्रेसर र जुन ठाउँमा छुँदा सहजै थाहा हुन्छ त्यहाँ नै अभ्यास गर्ने ।
- यस किताबमा सिकाइएको ह्याप्टिक संकेतहरु शरीरको कुनै पनि भागमा अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
- बाक्लो कपडा लगाएको अवस्थामा ह्याप्टिक संकेत चिन्ह गाह्रो हुन्छ ।

अभ्यास

अभ्यास १

सहभागीहरु गोलबद्ध रुपमा बस्ने र एक/एक गरी आफ्नो छेउको साथीको ढाडमा औंलाको प्रयोग गरेर ह्याण्डिक संकेत बनाउने । यहि क्रम गोलबद्ध रुपमा बसेका मध्ये अन्तिम व्यक्तिसम्म निरन्तरता दिने र अन्तिम व्यक्तिले ठूलो स्वरमा आफूले जे बुझ्यो त्यो भन्ने र शुरु गर्ने व्यक्तिले दिएको संकेत अनुरूप मिले नमिलेको जाँच गर्ने ।

अभ्यास २

ह्याण्डिक संकेतको माध्यमले आफू बसेको कोठाको वर्णन गर्ने ।

शुरुमा दुवै हातको चोरी औंलाको प्रयोग गरेर कोठाको आकार बनाउने र भ्याल, ढोका, टेबल, कुर्सी कुन कुन ठाउँमा छ संकेत गर्ने ।

आफूले बनाउँदै गरेको ह्याण्डिक संकेतले के भन्न खोजेको हो आवाज वा सांकेतिक भाषाको माध्यमले सँगसँगै भन्ने ।

अभ्यास ३

अगाडि हिँड्नु ।

रुख, घर, कोठा, मूर्ति तथा अन्य वस्तु खोज्नु जसलाई ढाडमा चित्र बनाएर संकेत गर्न सकिन्छ ।

वर्णमालाअनुसार सूचकाङ्क

नेपाली शब्द	पृष्ठ संख्या
अँट्यारो	1
अक्षर	2
अगाडि बढ्नु	3
अचार	4
अल्छी	5
आकस्मिक अवस्था / खतरा	6
उज्यालो	7
उठ्नु	8
उत्तर	9
कपडा	10
कम्प्युटर	11
कलम	12
कापी	13
किताब	14
कुरा	15
कुरी	16
कोठा	17
खबर	18
खानाको थाली	19
खुसी	20
जर्मी	21
गाडी	22
गाली	23
गिलास	24
गृहकार्य	25
घडी	26
घन्टी	27
घर	28
चित्र	29
चिया	30
जेब्रा क्रस	31
कृगाडा/विवाद	32
करना	33
कठोला	34
क्याल	35

टिमी	36
टेबल	37
ठिक	38
ढोका	39
तरकारी	40
तराई	41
तल	42
ताली	43
थप	44
दाल	45
दिउँसो	46
दुखी	47
दुध	48
दोभासे	49
नदी	50
नमस्कार	51
नेपाल	52
पढ्नु	53
पढ्दा	54
पहाड	55
पानी	56
पुस्तकालय	57
पेज	58
प्रश्न	59
फोन बज्नु	60
बत्ती बाल्नु	61
बत्ती निभाउनु	62
बस	63
बस्नु	64
बादल	65
बाहिर	66
बिहान	67
भात	68
भिडियो कल	69
भिन्न	70
भूकम्प	71

माथि	72
माया	73
मासु	74
मुरकुराउनु	75
राती	76
रिसाउनु	77
रुनु	78
रोकिनु/पर्खनु	79
लाज	80
लेखनु	81
वर्षा	82
विद्यालय	83
विषय	84
शान्त	85
शौचालय	86
सँज	87
सफा	88
सरसफाई	89
साँभ	90
सेतो छडी	91
सेतोपाटी	92
हल्ला हुनु/कोलाहल	93
हस्ताक्षर	94
हाँस्नु	95
हाँई गर्नु	96
हावा	97
हिँइनु	98
हिउँ	99
हिमाल	100
तराजु	101
निरन्तर	102
मध्यान्तर	103
हत्या	104
दायाँ	105
घटकन	106
घिप्लनु	107
लइनु	108
नूहाउनु	109
चिलाउनु	110
पाइन्ट	111

कददु	112
ठेजाना	113
हस्पिटल	114
इरेजर	115
इस्टर	116
चढ्याइ	117
बिरामी	118
भित्तेपात्रो	119
बाढी	120
असिना	121
अर्को	122
होचो	123
अज्लो	124
अन्तिम	125
भोट हाल्नु	126
सर्ट	127
स्कूल ड्रेस	128
पुल	129
रुप	130
ठसवक	131
जामा	132
दमन	133
समानता	134
हेर्नु	135
पुरुष	136
लाइन बस्नु	137
कक्षा कोठ	138
सुरक्षा	139
मिठो	140
स्कूल बस	141
इन्द्रेणी	142
फोटो खिच्नु	143
निन्द्रा लाग्नु	144
महिला	145
खेलमैदान	146
रुख	147
भोक लाग्नु	148
बाचाँ	149
उपस्थिति	150