

# मलाई समावेश गर

श्रवण-दृष्टिविहिन वा  
बहु-अपाङ्गता भएका  
बालबालिकाहरुको आवाज

CREATED IN PARTNERSHIP BY:

JUNE 2020

Perkins SCHOOL  
FOR THE  
BLIND



Tanne  
Schweizerische Stiftung für Taubblinde  
Sinne öffnen, Dialog ermöglichen

# मलाई हेर्नुहोस!

म पनि यहाँ छु है  
एक बालबालिका, एक मानव...तपाईंहरु जस्तै छु

मेरो अपांगतालाई होइन मलाई हेर्नुहोस  
म पनि स्वतन्त्र र स्वावलम्बी हुन चाहन्छु

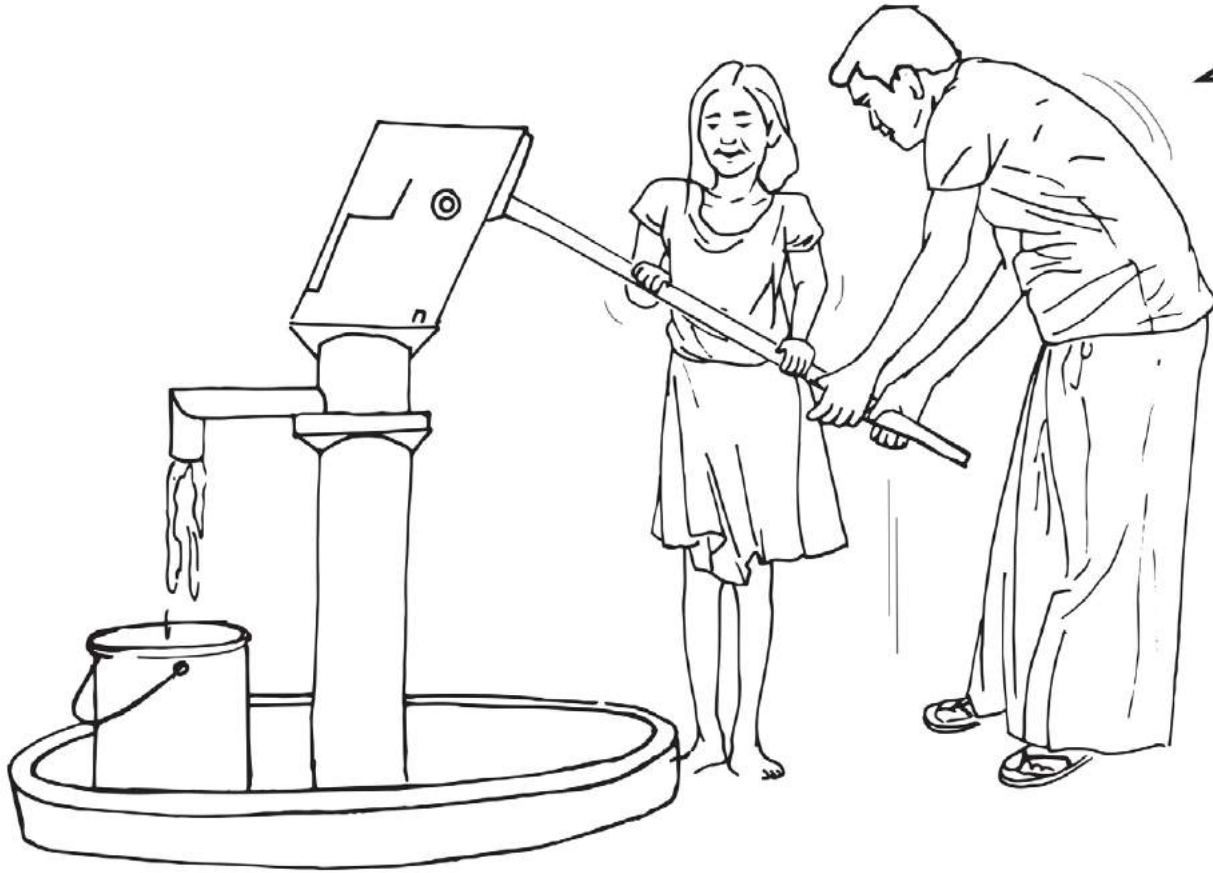
मैले सिक्नका लागि केहि समय लाग्न सक्छ, मेरो  
सिक्ने तरिकामा आफ्नै मौलिकता छ  
तर सिक्छु, हरेक दिन मेरो सिकाई बढ्दै जानेछ

हातेमालो गरौं, मसंग आऊ  
अनि संगै मिलेर मेरो भित्रि गुण पहिचान गरौं



नमस्ते ! म सानी  
बच्ची हुँ। म परिवार  
को अभिन्न अंग हुँ।  
मेरो जस्तै परिवार  
संसारमा धेरै छन्।  
मेरी आमा भन्नुहुन्छ  
म आँखा देखिन, म  
अलिकति सुन्छु, र  
मैले सबै कुराहरु  
बुझ्न अलिक कठिन  
छ...

श्रवणयन्त्र लगाएकी सानी बच्ची  
काखमा लिएकी आमा; दुवै एक  
अर्कालाई हेरेर मुस्कुराउँदै।



म परिवारका हरेक क्रियाकलापहरुमा सहभागी हुन चाहन्छु। यस्ता धेरै कुराहरु छन् जसमा मैले सघाउन सक्छु। म परिवारमा हुने उत्सव तथा चाडपर्वहरु मन पराउँछु। म पम्पबाट पानी तान्न सक्छु। मेरो हजुरबुवाले साइकिलमा बनाउनु भएको टोकरीमा चढ्न सक्छु। यस्ता धेरै कुराहरु छन् कि म तपाईंसंग मिलेर गर्न सक्छु।

एक बालिका र वयस्क व्यक्ति पम्पबाट संगै पानी तान्दै।

**म आफ्नो परिवार र समुदायमा सहभागी हुन सक्छु!**

# म खेलन सकछु!

म घर वरिपरी विभिन्न कुराहरु संग खेलन रुचाउँछु। मैले भेट्ने ठाउँमा मेरो खेलौनाहरू राखीदिनुस ला खासगरि म अरु बच्चाहरूसंग खेलन रुचाउँछु। मेरो वरिपरी मेरा भाइ बहिनीहरु खेलेको हेर्दा मन पर्छ र उनीहरूसंग खेल्दा धेरै राम्रो लाग्छ।



चस्मा लगाएको एउटा बालक ठुलो बाटामा बसेर आवाज आउने खेलौना हल्लाईरहेको छ।



एक अर्काको हात समात्दै केटाकेटीहरु उफिँएर खेल्दै छन्।

# म संचार गर्न सक्छु!



म तपाईंसंग कुराकानी गर्न चाहन्छु। तपाईंको लागि जस्तै यो मेरो लागि पनि एकदमै महत्वपूर्ण छ। मेरो नजिक आउनुहोस, मसंग कुरा गर्नुहोस, मेरा प्रतिक्रियाहरु हेर्नुहोस। मेरो भाषा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस, म पनि तपाइको भाषा सिक्न प्रयास गर्दै छु। हामी संगै रमाइलो गरौं ल!

बच्चा र हजुर  
आमा बाटामा  
हरियो तरकारी  
राखेर पिंढीमा  
बसेका छन्। दुवै  
मिलेर खाना  
बनाउनका लागि  
तरकारी केलाउँदै  
छन्।



## म सिक्न सक्छु!

म सधैं सिकिरहेको हुन्छु...कुनै कुरा छोएर महसुस गरे पछि त्यो बस्तु कसरि प्रयोग गर्ने भन्ने मलाई थाहा हुन्छ! मैले केहि कुरा आफै गर्नका लागि पर्याप्त समय र अभ्यास चाहिन्छ। तपाईंले मेरो लागि दैनिक तालिका बनाएर सिक्न मद्दत गर्न सक्नु हुन्छ। अनि हो, अरु बालबालिका जस्तै म पनि विद्यालय जान सक्छु।

अभिभावक र बच्चा छोएर संचार गर्दै। अभिभावक भुईंमा बसिरहेका छन् भने बच्चा उनि तर्फ फर्केर उनको दुई खुट्टाको आडमा भुईंमा पल्टिरहेको छ। अभिभावक र बच्चा हात अघि बढाएर ताली बजाईरहेका छन्।

# म मायालु बच्चा हुँ र म तपाइलाई पनि मायाँ गर्छु...

म सहित सबै बच्चाहरुलाई माया र हेरचाह चाहिन्छ! म देखाउन त सक्दिन होला तर म तपाइलाई औधी माया गर्छु! म तपाइले मलाई माया र हेरचाह गर्नु हुन्छ भनेर देखाउनुहोस भन्ने पनि चाहन्छु। म तपाइको मायाँ महसुस गर्न सक्छु!



याद राख्नुहोस:  
म बच्चा हुँ, एक  
अनमोल उपहार!

बुवाले आफ्नो  
बच्चालाई बोकेर  
अनुहारमा चुम्बन  
गरिरहेको ।



भाई र बहिनि एक  
अर्कालाई अँगालो हाली  
मुस्कुराउँदै ।

सबै बच्चाहरु जस्तै म पनि असिम सम्भावना र सपना बोकेको ,चकचके, हँसिलो बच्चा हुँ! के तपाइले मलाई देख्नु भएको छ? म यहाँ हाम्रो समुदाय र छरछिमेकमै छु। म तपाइहरुको माया, सम्मान पाउन र हरेक कुरामा समावेश हुन प्रतिक्षा गरिरहेको छु। यदि तपाइले मेरो कदर गर्नुभयो र मलाई हौसला दिनुभयो भने समुदायका अरुले पनि मलाई उस्तै व्यवहार गर्ने छन्। उहिलेको कुरा हो, म जस्तै एउटा बच्चा थिइन्! पछि उनि हेलेन केलरका नामले प्रसिद्ध महिला बनिन! उनले भनेकी छन् - 'एकलै हामी थोरै मात्र गर्न सक्छौं; सबै मिलेर हामि धेरै गर्न सक्छौं।' म संग धेरै सपनाहरु छन् के तपाइँ मलाई ति सपना पुरा गर्न सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ?