

6) ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಂತಹ ವಾತಾವರಣದೊಡನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. 3-4 ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು 5 ಅಡಿ ಮೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಟಿ.ವಿ ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋವನ್ನು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೆಯೇ ನೀವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

7) ಶಬ್ದ ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಎರಡು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಬ್ದ ಬರುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು, ಪ್ರತಿ ಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಶಬ್ದ ತಲುಪುವ ಸಮಯದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರವಣಸಾಧನಗಳು ದಿಕ್ಕನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಯಿ ಬೊಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ಒಂದೇ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ.

8) ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಗಲಾಟೆ ಇದ್ದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ನಿಂತು ಅವರ ತುಟಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೋ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೋ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಭಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಗಳ, ಕಂಬಗಳ ಹತ್ತಿರ, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಕನಿ ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಕೊನೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಬೇಡಿ. ಎಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದು ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವು ನಿಮ್ಮ ಕೇಳುವಿಕೆಯ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿದೂಗದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ. ಶ್ರವಣಸಾಧನದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶಬ್ದವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

## ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು/ ಸಲಹೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

### ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ

ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು 570 006

ದೂರವಾಣಿ : 0821 2514449 / 2514618

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 0821 2510515

ಇ ಮೇಲ್ : director@aiishmysore.in

ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5-30 ರವರೆಗೆ

ಸೋಮವಾರದಿಂದ - ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ

(ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ರಜಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವಾಕ್ ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ  
ಮಾನಸಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು - 570 006

## ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಶಬ್ದವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲೆಂದು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ರವಣದೋಷವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಿವಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದು. ಕೇವಲ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯು ಸರಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದಿಂದ ಬರುವ ಶಬ್ದವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

### ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

1) **ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳು:** ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ನೀವು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲದೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳು ಅಂದರೆ ರೆಪ್ಪಿಜೇಟರ್‌ನ ಶಬ್ದ, ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಶಬ್ದ, ದೂರವಾಣಿಯ ಶಬ್ದ, ಬಾಗಿಲ ಕರೆಗಂಟಿಯ ಶಬ್ದ, ಹೊರಗಿನ ವಾಹನಗಳ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡ ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನೀವು ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳಾವುದಾದರೂ ಅತಿ ಜೋರಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದರೆ, ಶ್ರವಣತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



2) **ಕಿವಿ ಒಳಗೆ ಏನೋ ಇರುವ ಅನುಭವ:** ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ನಂತರ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿವಿ ಅಚ್ಚು ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಕಿವಿಯ ಅಚ್ಚು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮುಜುಗರವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶಬ್ದದ ಸೋರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೀರಲು

ಶಬ್ದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದ ಬ್ಯಾಟರಿಯು ಸಹ ಬೇಗನೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3) **ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಧ್ವನಿ:** ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಿವಿಯಿಜ್ಜಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ನಾಳ ಮುಚ್ಚಿರುವುದು. ಜೋರಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಥವಾ ಪೇಪರನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗಮನಿಸಲು ಹೇಳಿ.



### ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

- 1) ಮೊದಮೊದಲು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಗಂಟೆಯಂತೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಬಳಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರಿ. ನೀವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ರವಣಸಾಧನವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬೇಕೆಂದು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಡಿ.
- 2) ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಕೇವಲ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮೀಸಲಾಗಿಡಬೇಡಿ. ಶ್ರವಣಸಾಧನವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಶ್ರವಣೋಪಕರಣಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಹಾಗೂ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- 3) ಮೊದ ಮೊದಲು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ನಿಶಬ್ದ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ಮನೆಯವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಮೊದಲೇ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಗಲಾಟೆ,



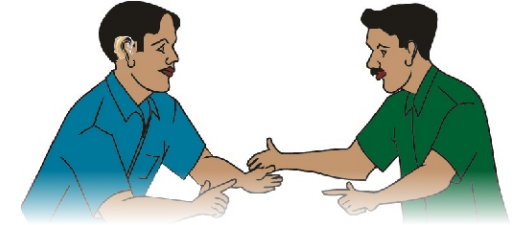
ಶಬ್ದವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅಹಿತಕರವಾಗಬಹುದು.

4) ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಮಾತುಕತೆ/ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜೋರಾಗಿ



ಮಾತನಾಡಬಾರದೆಂದು, ತುಟಗಳನ್ನು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಚಲಿಸಿಕೊಡದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಒಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರಿ.

5) ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದುರು ನಿಂತು ಅವರ ತುಟ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವವರ ತುಟ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುಖ ಭಾವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು



ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಹೇಳದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ನೀವು ತುಟ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವವರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.