

## Adaptive Sport Boosted my Confidence (विकलांगता समावेशी खेल ने मेरा आत्मविश्वास बढ़ाया)

TOTAL DURATION: 00:08:34

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:08	00:00:50	<p>Preeti: नमस्कार, SBS Hindi से मैं हूँ Preeti Jabbal अगर इंसान अपनी कमजोरियों को अपनी ताकत बना ले तो उसे कोई हरा नहीं सकता। मेलबर्न में रहने वाली Para Badminton खिलाड़ी Prima इस बात का प्रत्यक्ष उदाहरण है। Prima पिछले 3 साल से Wheelchair Badminton खेल रही हैं और उन्होंने 2019 में Victoria की Para Badminton Championship में Mixed Double Champion का खिताब भी जीता है। आइए जानते हैं उन से उनके जीवन के प्रेरणादायक सफर के बारे में। Prima आपका SBS Hindi में हार्दिक स्वागत है। कैसी हैं आप?</p>	<p>Preeti: Hello, I am Preeti Jabbal from SBS Hindi If a person makes his weaknesses his strength, then no one can defeat him. Para Badminton player Prima, who lives in Melbourne, is a clear example of this. Prima has been playing Wheelchair Badminton for the past 3 years and she has also won the title of Mixed Double Champion in Victoria's Para Badminton Championship in 2019. Let's know from her about the inspiring journey of her life. Prima, a warm welcome to you to SBS Hindi. How are you?</p>
00:00:51	00:00:53	<p>Prima: बहुत अच्छे, Thank you very much for having me here.</p>	<p>Prima: Very good. Thank you very much for having me here.</p>
00:00:54	00:01:00	<p>Preeti: आप कब से Wheelchair Badminton खेल रही हैं और आप इस खेल से कैसे जुड़ीं?</p>	<p>Preeti: How long have you been playing Wheelchair Badminton and how did you get involved in this sport?</p>
00:01:00	00:01:52	<p>Prima: मैं Wheelchair Badminton कुछ सालों से खेल रही हूँ और इसकी Journey ऐसे हुआ कि मैं अपने लिए कुछ Sport ढूँढ रही थी जिस से मुझे Exercises ही नहीं लेकिन मुझे वो Confidence भी मिले जो Body Limitations से होते हैं। तो मैंने google किया, तो Badminton Victoria के through मुझे Para Badminton का Reference मिला। उनसे बात की और उनसे</p>	<p>Prima: I have been playing Wheelchair Badminton for a few years and its journey was such that I was looking for some sport for myself so that I not only get to do exercise but something that would also give me the confidence which are due to body limitations. So I Googled and through Badminton Victoria I got a reference to Para Badminton. I talked to them and I obviously</p>

		obviously मैंने पूछा कि मैं कैसे Trainings वगैरह होते हैं तो मुझे लगा कि मैं शायद try कर करके देखूं कि ये हो सके या नहीं। तो That's how I got in to Para Badminton.	asked them how can I do training and so on, so I thought that maybe I should try it or see if it can be done or not. So that's how I got in to Para Badminton.
00:01:54	00:01:56	Preeti: तो Coaching और Training के लिए आप कहाँ जाती हैं? Prima	Preeti: So where do you go for coaching and training? Prima
00:01:57	00:02:20	Prima: Coaching के लिए पहले तो MSAC जाते थे जहाँ पर जो Melbourne Sports Accordion Centre है at albert Park. लेकिन अभी Recently और Centers Open हुए हैं बहुत ही Encouraging है जो Different Areas of Melbourne से Participate कर सकें। तो अभी चार और Centres खुले हैं Which is good.	Prima: For coaching, earlier we used to go to MSAC, Melbourne Sports Accordion Center at Albert Park. But recently more centers have opened. It is very encouraging meaning people from different areas of Melbourne can participate. So four more centers have opened which is good.
00:02:21	00:02:29	Preeti: तो Encouragement से मझे याद आया की आपको अपने समुदाय से कौन से Reources या संसाधन मिले हैं। आपको किस तरह की Support मिली है?	Preeti: So, encouragement reminded me of what resources have you received from your community. What kind of support have you received?
00:02:30	00:03:22	Prima: Sport तो बहुत ही Encouraging था क्यूंकी ऐसे Sport में जब Join किया मुझे बिल्कुल expect नहीं था की expect नहीं कर रही थी कि कोई Training मिलेगी लेकिन वहाँ Dedicated Trainers होते हैं जो हमारे Disability का ख्याल रखते हुए exercise देते हैं और बहुत ही Encourage करते हैं और Support करते हैं और वही नहीं The main thing was कि socially also जो हमारे साथ खेल रहे थे वो भी लोग बहुत ही Encouraging होते हैं इस बारे में हमें एक Normal नजरिया से ही सब देखते थे तो वो बहुत ही अच्छा लगा बहुत ही	Prima: Sport was very encouraging because when I joined sport, I did not expect that, I was not expecting that there would be any training, but there are dedicated trainers who consider our disability and give us exercises accordingly and encourage and support a lot and that's not all. The main thing was that people who were playing with us socially, they are also very encouraging, they used to look at us from a normal point of view, so it felt very good, very supportive.

		Supportive लगता है।	
00:03:23	00:03:27	Preeti: तो वहां से आपके काफी Connections और friendships और दोस्तियां बनी?	Preeti: So you made a lot of connections and friendships from there?
00:03:28	00:03:46	Prima: हाँ हाँ काफी बनी बहुत ही Supportive लोग थे और The beauty of it कि हर Age Group के लोग थे लोग हैं so जिससे हम अपनी friendship भी बढ़ा सकते हैं different types of people के साथ।	Prima: Yes, yes, there were very supportive people and the beauty of it was that there were people from every age group, so through that we can also increase our friendship with different types of people.
00:03:47	00:03:54	Preeti: तो Prima एक अच्छा Wheelchair खिलाड़ी बनने के लिए जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है उसके बारे में जरा हमें बताएं।	Preeti: So Prima, tell us about the challenges one has to face to become a good wheelchair player.
00:03:55	00:04:42	Prima: मुझे पहले तो लगा कि मैं नहीं कर पाऊँगी लेकिन जब start किया तो Challenging था मैं यह नहीं कह रही कि एकदम आसान था लेकिन Positively Challenging था तो थोड़ा Capacity Build Up करना पड़ा क्योंकि वो Core Parts of Your Body ज्यादा use करते हैं नीचे का part ज्यादा use नहीं करते तो Wheelchair में बैठे हुए हाथ पैर और ऊपर का भाग जो होता है वो ज्यादा strong करना पड़ता है। तो वो एक दो हफ्ते में तो वो थोड़ा use to हो गई थी वो ही main था, वो ही Main Challenging Issue था लेकिन धीरे धीरे वह भी ठीक हो गया।	Prima: At first I thought that I would not be able to do it but when I started, it was challenging. I am not saying that it was very easy but it was positively challenging so I had to build up some capacity because they use core parts of your body more, they do not use the lower part of the body much, so sitting on the wheelchair, one has to make the hands, feet and upper body part more strong. So in a couple of weeks, I was a little used to it. That was the main thing. That was the main challenging issue, but gradually that too got fine.
00:04:43	00:04:50	Preeti: तो Prima इस खेल में शामिल होने से शारीरिक फायदों के अलावा आपके जीवन पर और क्या प्रभाव पड़ा है?	Preeti: So Prima, apart from the physical benefits of being involved in this sport, what other impact it had on your life?
00:04:51	00:05:30	Prima: आईने में जब देखती हूँ तो एक Confident Person दिखता है तो because वो limitation एक चीज थी जो मुझे Restrict कर रही थी कि मैं	Prima: When I look in the mirror, I see a confident person, because that limitation was something that was restricting me whether I would be able to

		<p>Sport खेल पाऊंगी या नहीं। तो खेलना जब start किया तो मुझे confidence था और Surface Team में बहुत फर्क पड़ा। तो शारीरिक Development और Capacity Development के अलावा मुझे confidence में बहुत फर्क पड़ा।</p>	<p>play sport or not. So when I started playing, I had confidence and it made a big difference in the Surface Team. So apart from physical development and capacity development, there was a lot of difference in confidence in me.</p>
00:05:31	00:05:40	<p>Preeti: तो Prima मुझे पता है कि आप अक्षमता के साथ पैदा नहीं हुई थी। ऐसा क्या हुआ था कि आप को Wheelchair में जाना पड़ा और क्या इससे किसी तरह से आपका नजरिया बदला है?</p>	<p>Preeti: So Prima, I know you were not born with a disability. What made you get into a wheelchair and has it changed your perspective in any way?</p>
00:05:41	00:07:05	<p>Prima: yeah मैं इस Disability से Born नहीं हुई थी लेकिन बीमारियाँ हुई थीं जैसे operation वगैरह हुए थे जिससे ये problem develop हुआ और टाइम के साथ यह problem develop हुआ और time के साथ यह problem worse होने लगी तो उससे मैं अपने आप को Restrict करने लगी लेकिन फिर एक time आया कि मुझे लगा कि नहीं मुझे अपने लिए और अपने Health के लिए mental health और Physical Health के लिए कुछ करना चाहिए। तो बचपन मैं Badminton खेलती थी इसी वजह से इसमें वापस आई इससे मेरा नजरिया ऐसा है कि मुझे वह Confidence आ गया कि मैं अपने आप को अपनी Disability के नजरिये से नहीं देखती थी देखने लगी तो वो बहुत important है हमें अपने आप को positive नजरिया से देखना चाहिए। तो Disability हमारे से और You Know हमारे में होती है लेकिन वह हमें Limit न करे तो वह मुझे बहुत ही Realization</p>	<p>Prima: Yes, I was not born with this disability but I suffered from diseases, I had operations etc. due to which this problem developed and with time this problem developed and with time this problem started getting worse, then I started restricting myself but then a time came when I felt that, no more, I should do something for me and my health, my mental health and physical health. So I used to play badminton as a child, that's why I returned to it. From it, my perspective is that, it gave my confidence back that I no longer saw myself from the perspective of my disability. So, it is very important, we should look at ourselves with a positive attitude. So disability is between us and you know we have it, but it should not limit us. I got that realization.</p>

		मुझे हुआ।	
00:07:06	00:07:16	Preeti: एकदम बढ़िया। तो प्रेमा लोगों को खेल में भाग लेने के लिए Encourage करने के लिए आप उनसे क्या कहना चाहेंगी?	Preeti: That's great. So Prima, what would you like to say people to encourage them to participate in sports?
00:07:17	00:07:48	Prima: मैं यही कहना चाहूंगी कि Age और Disability को अपने को रोकने मत दीजिए अपनी कमियों से हार मत मानिए ; think हर इंसान में कमियाँ होती हैं, Physical होती हैं या कुछ और होती हैं तो उसका सामना करना बहुत जरूरी है, easy नहीं है, लेकिन उसका सामना करना बहुत जरूरी है।	Prima: I would like to say that do not let age and disability stop you, do not give up on your shortcomings. I think every person has their shortcomings, be it physical or something else, but it is very important to face them. It is not easy, but it is very important to face them.
00:07:49	00:07:59	Preeti: एकदम सही कहा आपने प्रेमा, आसान तो एकदम नहीं है पर आपने बहुत हिम्मत दिखाई है। आपके समय और हिम्मत के लिए बहुत बहुत धन्यवाद।	Preeti: You said it right, Prima. It is not easy at all but you have shown a lot of courage. Thank you so much for your time and courage.
00:08:00	00:08:02	Prima: Thank you so much. धन्यवाद सबके लिए also	Prima: Thank you so much. Thank you for everything as well.
00:08:03	00:08:30	Preeti: यह Podcast Series speak my language के समर्थन से बनाया गया है। speak my language Commonwealth के समाज सेवा विभाग द्वारा वित्त पोषित कार्यक्रम है, जिसे पूरे Australia में सभी राज्य और उपराज्यों की संजातिय और बहु सांस्कृतिक समुदाय परिषदों के बीच साझेदारी के माध्यम से गर्व से SBS के जरिए वितरित किया जा रहा है।	Preeti: This podcast series is created with the support of Speak My Language. Speak My Language is a programme funded by the Commonwealth Department of Social Services, which is being proudly delivered via SBS through partnerships between Ethnic and Multicultural Community Councils of all the states and territories across Australia.