

297_519_A Football Player with Multiple Skills (बहु-कौशलता भएको फुटबल खेलाडी)

TOTAL DURATION: 00:16:25

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:01:20	Sudina: नमस्ते, Speak My Language कार्यक्रममा तपाईंलाई स्वागत छ। यो कार्यक्रममा अशक्तताका साथ राम्रो जीवन बिताइरहेको र सांस्कृतिक रूपमा विविध समुदायका व्यक्तिहरूको बारेमा कुरा गर्नेछौं। मेरो नाम Sudina Ghmire हो। म Multicultural Council, of Tasmania लागि काम गर्छु। हाम्रो अन्तर्वार्तामा सांस्कृतिक रूपमा विविध समुदायहरूबाट अशक्तता भएका व्यक्तिहरू जहाँ भएपनि राम्रोसँग बाँच्नका लागि व्यक्तिगत सीप र सामुदायिक स्रोतको कसरी प्रयोग गरिरहेका छन् भन्नेबारेमा केही नयाँ कुरा सिक्न सकिन्छ। साथै, यस कार्यक्रममा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूको वास्तविक कथाहरू, सुझावहरू र विचारहरू मार्फत् पहुँचयोग्य ठाउँहरू, कार्यक्रम र अवसरको बारेमा पनि आफ्नो कथा सुनाउनेछन्। अब हामी अन्तर्वार्ता सुरु गर्नेछौं। अन्तर्वार्तापछि मसँग अन्य अनुमतिहरू छन्, म तपाईंलाई सोध्नेछु। के तपाईं तयार हुनुहुन्छ?	Sudina: Hi, welcome to the Speak My Language program. In this event we will talk about people who are living well with disabilities सांस्कृतिक and are from culturally diverse communities. My name is Sudina Ghimire. I work for Multicultural Council of Tasmania. From our interviews, you can learn something new about how जहाँ people with disabilities from culturally diverse communities are using individual skills and community resources to live well. In addition, people with disabilities will also share their stories about accessible spaces, events, and opportunities through their true stories, suggestions, and ideas. Now we are going to start the interview. There are other permissions that I need after the interview, I will ask you later. Are you ready?
00:01:21	00:01:22	Sanjeev: हजुर, म तयार छु।	Sanjeev: Yes, I am ready.
00:01:23	00:01:46	Sudina: आजको हाम्रो अतिथिले उहाँको फुटबल खेल्ने जोशको बारेमा आफ्नो कथा बताउँदै हुनुहुन्छ। जुन जोशले उहाँलाई अन्य सीपहरू पनि निखार्न सहयोग गर्यो। र, यिनै सीप तथा सोखहरू प्रयोग गरेर समाजमा एक उदाहरणीय रूपमा बाँच्न सकिन्छ भन्ने कुरा बताउँदै हुनुहुन्छ। यहाँ आउनुभएकोमा तपाईंलाई स्वागत छ।	Sudina: Our guest today is telling his story about his passion to play football; the passion that helped him hone other skills as well. And, using these skills and hobbies, he is telling us that one can live as an example in society. Welcome to our program.
00:01:46	00:01:49	Sanjeev: धेरै धेरै धन्यवाद।	Sanjeev: Thank you very much.
00:01:50	00:02:00	Sudina: म तपाईंलाई केही प्रश्नहरू गर्नेछु। के तपाईं आफ्नो बारेमा केही बताउन चाहनुहुन्छ र तपाईं तास्मानिया कहिले आउनुभयो?	Sudina: I'll ask you a few questions. Do you want to tell something about yourself and when you came to Tasmania?
00:02:01	00:02:09	Sanjeev: आफ्नो बारेमा भन्नुपर्दा, पेशागत म एक हेयर ड्रेसर हो र तास्मानिया आएको लगभग दुई वर्ष भयो, म आएको।	Sanjeev: About myself, professionally, I am a hairdresser and it has been almost two years since I came to Tasmania.
00:02:10	00:02:21	Sudina: मैले सुनेको अनुसार तपाईंलाई फुटबल खेल्न सारै मनपर्छ। तपाईंले कहिलेदेखि फुटबल खेल्न थाल्नुभयो?	Sudina: I heard that you absolutely love playing football. When did you start playing football?
00:02:22	00:02:48	Sanjeev: फुटबल भनेको चैं मेरो बचपनदेखि नै मैले खेल्ने एउटा फ्रिटाइममा लिजर टाइममा एउटा खेल्ने	Sanjeev: Football has been a sport activity that I used to play in my free/leisure time since my childhood and I continued it after I

		गतिविधि नै भईरहेको थियो र अष्ट्रेलिया आएदेखि नै यसलाई कन्ट्रिब्युनिटी दिईरहेको थिएँ। त्यसपछि, तास्मानियामा पनि मैले कन्ट्रिब्युनिटी दिईरहेको छु र लगभग यो भनेको चैँ एउटा हब्बीजस्तै नै भईसक्यो।	came to Australia as well. I am continuing this in Tasmania as well, and this has almost become like a hobby.
00:02:49	00:02:56	Sudina: तपाईंलाई फुटबल क्लब सुरुवात गर्न कुन कुराले प्रोत्साहन गर्यो?	Sudina: What encouraged you to start a football club?
00:02:57	00:03:38	Sanjeev: फुटबल क्लब भन्ने बित्तिकै फुटबल मात्रै होईन भन्ने एउटा मेरो चैँ त्यो साँच हो, त्यो कारणले गर्दा चैँ फुटबल क्लब सुरु गर्दाखेरी चैँ हाम्ले सबैजना साथीभाईहरुको एकअर्कामा भेट हुन्छ, एकअर्कालाई चिन्ने मौका हुन्छ, यो मेन कुरा, यो कुराले प्लस हाम्रो नयाँ पिँढीहरुलाई चैँ एकअर्कालाई हेल्प होस्, एकअर्कालाई सहयोग होस्, कुनै कुराहरुमा अफ्यारो पर्दा, केही कुरामा सहयोग गर्न सकियोस् भन्ने कुराले नै मलाई यो फुटबल क्लब स्टार्ट गर्नलाई सहयोग गरेको हो।	Sanjeev: I believe that a football club is not only about football. So, when we started the football club, the main idea was that all of us, friends, meet each other and would have opportunity to know each other. Also, along with this, our new generations would help each other and support each other. Also, whenever there are any problems, something could be done to help, these ideas helped me start this football club.
00:03:39	00:03:48	Sudina: यस क्लबले तपाईंलाई आफ्नो टिमका साथीहरु र समुदायबीच सम्बन्धलाई कसरी गहिरो बनाउन मद्दत गरेको छ?	Sudina: How has this club helped you deepen the relationship between your teammates and the community?
00:03:49	00:05:07	Sanjeev: हाम्रो फुटबल क्लबमा एभ्री इएर दुईटादेखि तीनवटासम्म टुर्नामेन्टहरु भइरहेको हुन्छ प्लस विभिन्न इभेन्टहरु पनि गरिरहेको हुन्छौँ। जसले गर्दाखेरी चैँ एकअर्कामा सोसियल लाइफहरुको अपरच्युनिटीहरु भइरहेको हुन्छन् प्लस एकअर्काले अझै नयाँनयाँ मान्छेहरुलाई, नयाँनयाँ बिजनेस पार्टनर्सहरुलाई र तास्मानियामा भएका लोकल बिजनेसहरुलाई चैँ समेटेर माथि लानको लागि चैँ एउटा सोसियल लाइफ क्रियट गरिरहेको हुन्छ जुनसुकै इभेन्टहरुले गर्दाखेरी चैँ। एकअर्कामा एउटा आफ्नो एक्सपेरियन्स बाँड्ने मौका भइरहेको हुन्छ र यो इभेन्टहरु, यो टुर्नामेन्टहरुले चैँ एउटा युथहरुलाई साथसाथै सबै जोजो चैँ फुटबलप्रेमीहरु हुनुहुन्छ, उहाँहरुलाई चैँ फुटबल खेल्नलाई पनि उत्सुकता जनाइरहेको हुन्छ जसले गर्दा चैँ एकअर्कामा, आफ्नो दाजुभाईहरुमा प्लस तास्मानियाको लोकल बिजनेसहरुमा प्लस नेशनल बिजनेसहरुमा पनि हाम्ले चैँ सामुदायिक सम्बन्ध कायम राख्न मद्दत पुगिरहेको हुन्छ।	Sanjeev: Our football club has two to three tournaments every year along with various other events. As a result, there are more opportunity to have a social life with each other, and no matter what the events are, they are creating social lives to bring new people and new business partners together and promote the local businesses in Tasmania progress them further. There is an opportunity to share the experiences with each other and these events, tournaments, along with the youth, are also encouraging all of those who are football lovers, to play football, which is helping us to maintain good community relations with each other, with our brothers and sisters, with the local businesses in Tasmania, along with the national businesses.
00:05:08	00:05:30	Sudina: फुटबल क्लब मार्फत तपाईंले केही परोपकारी काम गर्न सक्षम हुनुभएको छ। के तपाईं हामीलाई बताउन सक्नुहुन्छ कि खेलकुद कसरी व्यक्तिगत	Sudina: You have been able to do some charity works through the football club. Can you tell us how sports can be a way to live a better

		रुपमा राम्रो जीवन जिउने र तर अरुलाई पनि मद्दत गर्ने एक तरिका हुनसक्छ।	life individually but also to help others?
00:05:30	00:06:37	Sanjeev: यो बारेमा भन्नुपर्दा हाम्रो क्लबले टुनमिन्ट मात्रै नभएर विभिन्न च्यारिटी इभेन्टहरू पनि गरिरहेको हुन्छ, एथ्री इएर। जसले गर्दा चैं जसलाई निड भइरहेको हुन्छ, फर एकजाम्पल: इभन तास्मानियामा जो बुढाबुढीहरू, अशक्तहरू, उहाँहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरूलाई एउटा, उहाँहरूको आत्मविश्वास बढाउनको लागि, उहाँहरूको निडहरूको लागि रिसर्च गरेर हाम्ले इभेन्टहरू क्रियट गरिरहेका हुन्छौं। च्यारिटी इभेन्टहरू क्रियट गरिरहेका हुन्छौं जसले गर्दा चैं उनीहरूलाई वान डे फुल डे अफ एक्टिभिटीज फर अशक्तता पिपुल भनेर यस्तो इभेन्टहरू हाम्ले क्रियट गरिरहेका हुन्छौं। साथसाथै जो जो हाम्रो फुटबलप्रेमीहरू हुनुहुन्छ, जोजो हाम्रो मेम्बरहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरूको फ्यामलीहरूलाई पनि हाम्ले डोनेशन रुपमा कसैलाई अफ्यारो परेको छ भने यस्तै च्यारिटी इभेन्टहरूबाट हाम्ले डोनेट गरिरहेका हुन्छौं जसले गर्दा चैं एकअर्कामा आत्मविश्वास प्लस एउटा भाइबन्धुको सम्बन्ध प्लस सामाजिक सञ्जालमा एउटा उदाहरण बन्न सफल भएका छौं।	Sanjeev: Our club also organises various charity events along with conducting tournaments every year. For example, we are creating events even in Tasmania by researching about the needs of the elderly, the disabled, those who are in need, to increase their self-confidence, and address their needs. We are creating such charity events and call them "One Day Full Day of Activities for People with Disabilities". Along with those, who are our football lovers, our members and their families, if they have been facing difficulties we have been helping them by donating through charity events. Due to this we have developed confidence with each other, established brotherly relationships and become an example in the social media.
00:06:37	00:06:42	Sudina: के अशक्तता भए पनि क्लबमा कोही संलग्न हुन सक्छन्?	Sudina: Can anyone be involved in the club despite having a disability?
00:06:42	00:07:55	Sanjeev: हाम्रो क्लबमा हाम्ले यो पनि गरिरहेका छौं। जोजो अशक्तताहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरूलाई पनि हामी वेलकम गर्छौं। उहाँहरूलाई पनि हामी अझै पनि तपाईंहरू हाम्रो क्लबमा आउनुस्। तपाईंहरूलाई सक्दो सहयोग हाम्ले गर्नेछौं, सक्दो आत्मविश्वास प्लस मोटिभेसन प्लस तपाईंहरूको निडअनुसार के के तपाईंहरूको आवश्यकता छ, तपाईंहरूलाई चैं कस्तो कस्तो आवश्यकताहरू छ, कस्तो कस्तो चैं तपाईंहरूको निडहरू छ र रिक्वाएरमेन्टहरू त्योअनुसार हाम्ले फूलफिल गर्ने गरिरहेका छौं र जुनजुन हाम्रो अहिले स्टिल अहिले फरदर प्लानिङमा पनि छौं कि सबै अशक्तताहरूलाई कसरी इन्क्लुजन हिसाबले हामीले अगाडि बढ्न सक्छौं भन्ने कुराको प्लानिङ पनि गरिरहेका छौं साथसाथै जोजो अशक्तता हुनुहुन्छ उहाँहरूलाई सधैं हाम्ले वेलकम गर्छौं र उहाँहरूलाई कसरी खेल्नलाई कसरी सजिलो हुन्छ र उहाँहरूको खेल्ने इच्छालाई हाम्ले अझै पनि कसरी बढाउन सक्छौं भन्ने	Sanjeev: We are also doing this in our club. We also welcome those with disabilities as well. We let them know that they are welcome in our club and we will help them as much as we can; we will give them the confidence, motivation and support as per their need. Assessing their needs and their requirements we have been fulfilling them and we are also planning further on how we can move forward in terms of inclusion of all disabilities. Along with this, we will always welcome people with disabilities. Also, we are figuring out about how we can make it easy for them to play and progress their desires to play further, so the people with disabilities also feel like they are fully able. This is our main motto, we are currently doing this and will continue to do it.

		<p>कुरामा चैं हामीले वर्कआउट गरिरहेका छौं जसले गर्दा चैं अशक्तता मान्छेहरुलाई पनि फुल्ली एबल फिल हुन्छ, त्यो चैं हाम्रो मेन मोटो नै हो र यो हाम्ले गरि नै रहेका छौं र यसलाई निरन्तरता दिने पनि छौं।</p>	
00:07:56	00:08:07	<p>Sudina: अशक्तता भएका मानिसहरु समावेश गर्ने सामुदायिक खेलकुद किन महत्वपूर्ण छ र यसका फाईदाहरु के के हुन सक्छ?</p>	<p>Sudina: Why is community sports that include people with disabilities important and what could be its benefits?</p>
00:08:08	00:09:05	<p>Sanjeev: जब हाम्ले अशक्तता भएका मानिसहरुलाई संलग्न गरेर एउटा खेलकुद कार्यक्रमहरु गरिरहेका हुन्छौं, खेलकुद कार्यक्रमहरु अर्गनाइज गरिरहेका हुन्छौं। ट्रेनिङहरु गरिरहेका हुन्छौं जसले गर्दा अशक्तता मान्छेहरुलाई एउटा आत्मबल प्लस आत्मनिर्भरता प्लस सेल्फ कन्फिडेन्स एकदम हाई रुपमा फिल भईरहेको हुन्छ जसको साथसाथै एउटा मानिसलाई, जुनसुकै मान्छेलाई अथवा अशक्तता मान्छेलाई आफ्नो मेन्टल, फिजिकल एण्ड साइकोलोजिकल स्टेन्थ, त्यो इन्क्रिज गर्न एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ जसले गर्दा अशक्तता मान्छेहरु पनि आफ्नो फुल लाइफ विथआउट एनी हेल्प आफ्नो आत्मनिर्भरता साथ जिउन सक्ने एउटा बाटो बनेको हुन्छ त्यसैले यसलाई चैं हामी निरन्तरता दिईरहेका छौं।</p>	<p>Sanjeev: When we are organising sporting events involving people with disabilities; conducting sports programs. We have been doing trainings so that people with disabilities feel highly confident and self-reliant. Along with it, it plays an important role for any person or people with disabilities in increasing their mental, physical and psychological strength; so for people with disabilities, it has also become a way to live their whole life without any help and with self-reliance. Thus, we are continuing it.</p>
00:09:06	00:09:14	<p>Sudina: अशक्तता भएका मानिसहरु समावेश गर्ने सामुदायिक खेलकुद पनि कसरी महत्वपूर्ण छ जस्तो लाग्छ?</p>	<p>Sudina: How do you think community sports that include people with disabilities are also important?</p>
00:09:15	00:10:02	<p>Sanjeev: यसको चैं एकदमै धेरै महत्वपूर्ण छ किनकि जब हामी अशक्तता भएका मान्छेलाई समावेश गरेर खेलकुद गरिरहेका हुन्छौं जसले गर्दा जोजो उहाँहरु अशक्तता हुनुहुन्छ, उहाँहरुले चैं आफूले अशक्त फिल गर्नुहुन्न, उहाँहरुले फुल्ली एबल फिल गर्नुहुन्छ, फुल्ली सबैकुरा गर्नसक्ने फिल गर्नुहुन्छ र उहाँहरुको आत्मविश्वास बढेपछि गर्न नसक्ने भन्ने कुरा केही पनि सोच्न सक्नुहुन्न जसले गर्दा डिप्रेसन, एन्जाइटीहरुको प्रब्लम पनि सल्भ भईरहेको हुन्छ र मान्छेलाई एउटा खुशी साट्ने मौका भईरहेको हुन्छ त्यसैले नै धेरैकुराको सहयोग हुने भावनाले नै यो कुरा चैं अगाडि बढाउनु पर्छ । अझै पनि यो कुरा बढाउने हाम्रो बाधा भईरहेको छ।</p>	<p>Sanjeev: This is very important because when we are conducting sports by including people with disabilities so that those with disabilities do not feel disabled; they feel fully able, fully able to do everything and do not think that they cannot do anything after having increase in their self-confidence, which is why depression and anxiety problems are also being solved and people are getting a chance to exchange happiness. So, keeping in mind that it would help in various things, this should be progressed forward. We are still having an impediment to progress this further.</p>
00:10:02	00:10:13	<p>Sudina: तपाईं एक राम्रो फुटबल खेलाडी हुनुबाहेक तपाईं एक प्रशिक्षित हेयर ड्रेसर पनि हुनुहुन्छ। तपाईंलाई यो पेशाको बारेमा सबैभन्दा मनपर्ने पाटो कुन हो?</p>	<p>Sudina: Apart from being a good football player, you are also a trained hairdresser. What is your most favorite aspect about this profession?</p>
00:10:14	00:11:22	<p>Sanjeev: मेरो पेशाअनुसार चैं सबैभन्दा</p>	<p>Sanjeev: In my profession, the</p>

		<p>मनपर्ने कुरा मलाई भनेको म चैं एउटा सोसल लाइफ क्रिएट भइरहेको हुन्छ जुन पेशाले गर्दा मैले डिफ्रेन्ट डिफ्रेन्ट मान्छेहरूसँग एउटा कनेक्सन बनाइरहेको हुन्छु जसले गर्दा समाजमा म संलग्न हुने अरु बाटोहरु पनि भईरहेको हुन्छ जसले गर्दा फुटबल इभेन्ट मात्रै नभएर विभिन्न इभेन्टहरुमा इन्क्लुड हुने, विभिन्न इभेन्टहरुमा आफ्नो सक्दो सहयोग गर्ने साथसाथै विभिन्न इभेन्टहरु, विभिन्न गतिविधिहरुमा संलग्न भएर आफूलाई मात्रै होईन, आफ्नो समाजलाई अगाडि बढाउने कुरामा चैं एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरेको हुन्छ, यै पेशामार्फत जसले गर्दा चैं मलाई यो पेशा एकदमै मनपर्छ र यसलाई कन्ट्युनिटी दिने मेरो प्लानिङ पनि छ र आफूले गर्नसक्ने जति एउटा समाजमा इन्क्लुड भएर गर्ने पनि प्लान छ।</p>	<p>most favorite thing for me is that I am creating a social life, which is why I am making a connection with different people due to the profession so that there are other ways in which I can get involved in the society. Because of this, I get get included, not only in the football events, but also in different events; helping the best I can at different events, also by engaging in different activities, it is playing a very important role in advancing not only myself but also my society, through this profession. So, I like this profession very much and I have a plan to continue it and I also plan to do as much as I can in a society by including myself in it.</p>
00:11:25	00:11:32	<p>Sudina: तपाईंको पेशाले तपाईंलाई राम्रोसँग बाँच्न कसरी मद्दत गरेको छ?</p>	<p>Sudina: How has your profession helped you live well?</p>
00:11:33	00:12:45	<p>Sanjeev: राम्रोसँग बाँच्नको लागि सोसियल लाइफ एकदम इम्पोर्टेन्ट हुन्छ र जुन पेशामार्फत चैं म एउटा सोसियल लाइफ क्रियट गर्न एकदमै ठूलो भूमिका खेलिरेको छ मलाई र समाजमा जुनसुकै कार्यक्रमहरु, नयाँनयाँ गतिविधिहरु साथसाथै ठूलाठूला इभेन्टहरु हुन्छ त्यसमा मैले डिफ्रेन्ट डिफ्रेन्ट मान्छेहरु भेट्ने मौका पाईरहेको छु मेरो पेशामार्फत। मेरो आफ्नो काममार्फत जसले गर्दा चैं एउटा उदाहरणीय व्यक्तित्वहरूसँग आफ्नो परिचय गराउन पाउँदा धेरै नै खुशी हुन्छ मान्छेलाई र त्यो पनि मलाई फिल भइरहेको हुन्छ र समाजमा नयाँनयाँ चेन्जेहरुको कुरामा पनि धेरै कुराहरु थाहा भइरहेको हुन्छ जसले गर्दा न्यूजहरुप्रति पनि अप टु डेट हुन पाइरहेको छु। यस्तै कुराहरुले गर्दा चैं मलाई एउटा राम्रो लाइफ जिएको, राम्रो एउटा खुशीको लाइफ जिएको म अनुभव हुन्छ र यो महशुस चैं यस्तै भइराखोस् र हुनेछ भन्ने चैं मेरो धारणा छ।</p>	<p>Sanjeev: Social life is very important to live well and the profession through which I am playing a very big role in creating a social life. I am getting a chance to meet different people through my profession in different programs, new activities as well as big events that take place in the society. Through my own work, which also makes me feel very happy to introduce myself to an exemplary personality, which an individual does; I also know about a lot of new changes in the society so I am up to date with the news as well. By doing things like these, I feel like I have lived a good and happy life and I wish that this continues to happen and I think it will.</p>
00:12:49	00:13:42	<p>Sudina: हामी कार्यक्रमको अन्त्यमा आईपुगेका छौं। हाम्रो कार्यक्रममा आउनुभई अशक्तता भएका व्यक्तिहरु पनि फुटबल खेल्न सक्छन् भन्ने बारेमा बताउनुभएकोमा धन्यवाद दिन चाहन्छु। व्यक्तिगत रुपमा पनि मैले उहाँबाट धेरै कुरा सिक्न सकेँ जस्तै: फुटबल क्लबमा कसरी चैं मान्छेहरूसँग चिनजान बढाउने, सामाजिक सम्बन्ध कायम गर्ने त्यतिमात्र नभएर आफ्नो पेशाबाट पनि मान्छेहरूसँग</p>	<p>Sudina: We have come to the end of the program. Thank you for attending our program and telling us that people with disabilities can also play football. I learned a lot from him personally as well. For example, how to get to know people in football clubs, how to maintain social relationships, also about building relationships through our professions and i also</p>

		सम्बन्ध कसरी बढाउने, चिनजान कसरी गर्ने भन्ने कुरा मैले सिकेको छु। तपाईं हाम्रा श्रोतालाई के महत्वपूर्ण सन्देश छाड्न चाहनुहुन्छ?	learned how to introduce each other. What important message do you wish to give our audience?
00:13:43	00:15:11	Sanjeev: जति पनि मेरा श्रोताहरु, उहाँहरुले सुनिरहनुभएको छ, उहाँहरुलाई यति भन्न चाहन्छु: तपाईं लाइफमा आफ्नो लाइफमा तपाईं नसक्दै हुनुहुन्छ अथवा जुन अवस्थामा हुनुहुन्छ स्पोर्ट्सलाई चैं अल्वेज इम्पोर्टेन दिनुस्, फुटबललाई अल्वेज इम्पोर्टेन दिनुस्, तपाईंको इन्ट्रेस छ भने, फुटबल खेल्नुस्। आफ्नो स्पोर्ट्समा कायम राख्नुस्, आफ्नो स्पोर्ट्स गतिविधिहरु एभ्री विक गर्नुस् जसले गर्दा तपाईंलाई आत्मनिर्भर सेल्फ कन्फिडेन्स एज वेल एज गएर तपाईंलाई एउटा आत्मखुशी फिल हुन्छ। तपाईंलाई विभिन्न कुलतहरुबाट पनि यसले बचाइरहेको हुन्छ जसले गर्दा चैं तपाईंलाई खुशी फिल हुन्छ। तपाईंलाई खुसीको महशुस हुन्छ र एकअर्कामा एउटा सोसियल लाइफ क्रियट हुन्छ र धेरै मान्छेहरुको सम्बन्ध बिल्डअप भइरहेको हुन्छ जसले गर्दा तपाईंले आफ्नो आफ्ले आफलाई पनि अरु मान्छेहरुसँग चिनाउन सकिरहनुभएको हुन्छ र जोजो अशक्तताहरु हुनुहुन्छ उहाँहरुले पनि फुटबल खेल्नुस्, तपाईंको रिक्वायरमेन्ट अनुसार हाम्ले सहयोग गरिरहेका हुन्छौं। कसरी तपाईंहरुलाई अगाडि बढाउन सकिन्छ भन्ने कुरा हामी अझै पनि गरिरहेकै छौं र यो कुरामा चैं केही प्रब्लम पर्छ भने सधैं हाम्लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, हाम्रो फेसबुकमार्फत्। यति नै भन्न चाहन्छु।	Sanjeev: To all my audience those are listening, I would like to say this: No matter what state you are in, in life/your life, always give importance to sports; always give importance to football. If you are interested, play football. Maintain your sports, do your sports activities every week so that you will feel independent, self-confident as always you will feel happiness. It also protects you from various bad habits and that is what makes you happy. You feel happy and create a social life among yourselves and many people's relationships are developed so that you are able to introduce yourself to other people. Also, those with disabilities also play football, we are helping you according to your requirements. We are still working out on how to move you forward and you can always contact us through our Facebook if you have any problems. That's all I want to say.
00:15:13	00:16:22	यदि तपाईंले हाम्रो रेकर्डिङ मन पराउनुभयो भने कृपया हाम्रो वेबसाईट www.speakmylanguage.com.au मा थप जानकारी लिन सक्नुहुन्छ। Speak My Language कार्यक्रमको बारेमा अरुलाई पनि भन्न सक्नुहुनेछ साथै हामीलाई फेसबुक, Facebook, Twitter, Instagram वा LinkedIn मा पनि हेर्न सक्नुहुनेछ। हामीलाई यस्तो किसिमको वार्तालाप अष्ट्रेलिया र शायद संसारभरि नै जारी राख्न मद्दत गर्नुहोस्। तास्मानियामा Speak My Language कार्यक्रम सञ्चालन गरेकोमा मल्टीकल्चरल काउन्सिल तास्मानिया गर्व गर्दछ। Speak My Language कार्यक्रम Department of Social Services जको आर्थिक सहयोगमा अष्ट्रेलियाभर सञ्चालित छ भने अन्य राज्य र क्षेत्रमा पनि Ethnic and	If you liked our recording, please find out more on our website at www.speakmylanguage.com.au . You can tell others about Speak My Language program and also watch us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn. Help us continue this kind of conversation in Australia and perhaps around the world. Multicultural Council of Tasmania is proud to have conducted Speak My Language program in Tasmania. The Speak My Language programme which is organised across Australia is funded by Department of Social Services, and with the collaboration of Ethnic and Multicultural Communities' Councils and Multicultural Councils in other states and territories too.

		Multicultural Communities' Council र Multicultural Councils को बिचको साझेदारीमा अष्ट्रेलियाभर सञ्चालित छ। हाम्रो राष्ट्रिय प्रसारण सेवाहरु SBS र NEMBC हो धन्यवाद।	Our national broadcasting services are SBS and NEMBC. Thank you.
--	--	--	---