

Benefits of Disability Inclusive Sport (अशक्तता समावेशी खेलकुदका फाइदाहरु)

TOTAL DURATION: 00:29:56

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:01:43	<p>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 को 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। आजको हाम्रो अतिथि Sanjeev जी हुनुहुन्छ। उहाँ तास्मानियाको एक ब्याटमिन्टन प्रशिक्षक हुनुका साथै एक प्रबल खेलाडी पनि हुनुहुन्छ। Sanjeev जीले अशक्तता भएका मानिसहरूलाई खेलकुदले के कस्ता फाइदाहरू हुन्छन् भन्ने बारे जानकारी दिँदै हुनुहुन्छ जुन कुरा धेरै व्यक्तिका लागि उपयोगी हुन सक्छ। उहाँलाई मेरो भाषामा बोल्नुहोस् कार्यक्रममा स्वागत छ। अब म तपाईंलाई केही प्रश्नहरू सोध्नेछु। के तपाईंले हामीलाई आफ्नो बारेमा केही जानकारी दिन चाहनुहुन्छ?</p>	<p>Sudina: Hi! Welcome to the Speak My Language program. In this program, we will talk about individuals from a culturally diverse community who are living a good life with disabilities. My name is Sudina Ghmire. I work for Multicultural Council of Tasmania. In our interview, you can learn something new about how the people with disabilities from culturally diverse communities are using personal skills and community resources to live better life, wherever you are. In addition, people with disabilities will also share about accessible places, events, and opportunities through their real stories, suggestions, and ideas in this program. Our guest today is Mr Sanjeev. He is a badminton coach as well as a dominant player from Tasmania. Mr Sanjeev is informing people with disabilities about the benefits of sports which can be useful to many people. He is welcome to the Speak My Language program. Now I will ask you some questions. Would you like to give us some information about yourself?</p>
00:01:43	00:02:43	Sanjeev: हजुर। म चैं तास्मेनियामा	Sanjeev: Yes. I have been

4	7	<p>विगत एक वर्षदेखि ब्याटमिन्टन खेलिरहेको छु। अँ, तास्मानिया स्टेटमा मैले चैं ओपन ग्रेडको ब्याटमिन्टन खेलिरहेको छु र मैले चैं as a badminton coach पनि मैले चैं विभिन्न क्लबहरूमा गएर मैले चैं कोचिङ गर्ने गरिरहेको छु। र मैले विगत छ सात महिनादेखि मैले एउटा चैं सोसल क्लब चैं मैले रन गर्ने गरिरहेको छु, सोसल ब्याटमिन्टन क्लब। हँ, जुन क्लब चाहिँ मा चैं विभिन्न ब्याकग्राउण्डको मानिसहरू, विभिन्न skill, ability भएको मान्छेहरू join भएर चाहिँ ब्याटमिन्टन खेललाई every Friday आउनुहुन्छ र मैले चाहिँ हँ, तास्मेनियामा चाहिँ स्पोर्ट्स र specially ब्याटमिन्टनमा भनौँ न, join हुन चाहनुहुने मान्छेहरूको लागि चैं मैले एउटा भनौँ न, सानो एउटा सहयोग गर्ने चैं मौका पाको छु। यो चैं एकदम खुसी लाग्छ मलाई।</p>	<p>playing Badminton for the the past year in Tasmania. Well, in State of Tasmania, I've been playing open-grade badminton and I've been coaching a lot of different clubs as a badminton coach. And for the last six-seven months, I've been running a social club, a social badminton club. The club in which many people from different backgrounds, people with different skills, abilities join and come to play badminton every Friday; and I must say, in Tasmania, for people who want to join sports and especially badminton, I have had the opportunity to help them a little bit. I feel very happy about it.</p>
00:02:48	00:02:52	<p>Sudina: तपाईँले ब्याटमिन्टन कहिलेदेखि खेलन सुरु गर्नुभयो त?</p>	<p>Sudina: When did you start playing Badminton?</p>
00:02:52	00:04:16	<p>Sanjeev: मैले ब्याटमिन्टन खेलन सुरु गरेको 2006 बाट हो। हँ, म तेह्र वर्षको हुँदादेखि मैले यो गेम खेलन थालेको हुँ। मैले सुरुमा चैं धेरै गेमहरू खेल्थे, हजुरको मैले बच्चादेखि मैले फुटबल, टेबुलटेनिसहरू, क्रिकेटहरू धेरै मैले गेमहरू खेलेँ र अँ, एउटा चाहिँ धनगढी चाहिँ मेरो भनौँ न, birthplace नेपाल, धनगढी हो र मैले त्यहाँ चाहिँ ब्याटमिन्टन सुरु गर्नुभन्दा अगाडि चाहिँ, त्यो ठाउँमा, धनगढीमा एउटा ब्याटमिन्टनको राष्ट्रिय गेम भएको थ्यो र त्यो गेममा मैले चैं त्यो ब्याटमिन्टनको कम्पिटिसन एकदमै भनौँ न, एउटा चाहिँ, एकदमै अँ, मन परेको थ्यो त्यो कम्पिटिसन मलाई हेर्दा ब्याटमिन्टनको खेल हेर्दा। र, त्याँबाट चैं मैले ब्याटमिन्टनलाई नै मैले रोजेँ as a professionally म यही गेम खेल्छु र म यही गेम सिक्छु र यही गेमबाट</p>	<p>Sanjeev: I started playing Badminton since 2006. Yeah, I've been playing this game since I was thirteen. I used to play many games in the beginning, since I was a child, I played football, tabletennis, crickets, I played a lot of games. My birthplace is Dhangadi, Nepal, and before I started badminton there, there was a national game of badminton organised in that place, and in that game, I liked the competition of badminton very much. And, from there, I chose Badminton professionally, I play this game and I learn this game and from this game I have got the opportunity to represent my place, my state then my country from Badminton. And I am</p>

		<p>मैले चाहिँ आफ्नो ठाउँलाई, मैले चाहिँ, मेरो स्टेटलाई त्यसपछि मैले आफ्नो देशलाई represent गर्ने मौका पाएँ, ब्याटमिन्टनबाटै र मलाई मान्छेहरूले आज ब्याटमिन्टनबाट as a खेलाडी भनेर चै मान्छेहरूले चिन्नुहुन्छ र त्यल्ले गर्दा मलाई एकदम भनीँ न, proud feel हुन्छ र मलाई एकदमै खुसी लाग्छ, मानिसहरूको अगाडि भनीँ न, जाँदा, उहाँहरूको respect पाउँदा।</p>	<p>known by many people today as a player of Badminton and that is why I feel proud and I feel very happy, in front of people, where I go, I get their respect.</p>
00:04:1 7	00:04:2 3	<p>Sudina: तपाईंलाई यो खेल खेल्न चै कुन कुराले चै एकदमै उत्प्रेरित गर्यो त?</p>	<p>Sudina: What really motivated you to play this game?</p>
00:04:2 3	00:06:2 6	<p>Sanjeev: अँ, ब्याटमिन्टन खेल हजुरको, एकदमै भनीँ न, एकदमै interesting छ आफैँमा हजुरको। यो चाहिँ, हँ, यसमा injury हुने चान्स पनि एकदमै थोरै छ हजुरको यसको human यो यसमा प्लेयरबीच कन्ट्याक्ट हुँदैन। त्यसपछि यसमा चै हामी एउटा लाइट एउटा सानो सटल कर्कले हामीचाहिँ एकअर्कासँग खेल्ने हो, अनि यो गेमचाहिँ हामी जुनसुकै एजमा पनि खेल्न सक्छौँ, जस्तै: मैले हँ, अहिले म तीस वर्षको भएँ, मलाई लाग्छ, I can play this sports until I am seventies, in my eighties हजुरको खेल्न सकिने खेल हो यो। अनि त्यसपछि, यो गेम खेल्नमा चै मलाई चै एकदमै interest चै कहाँबाट आयो भनेपछि, जुन स्टेट, जुन ठाउँबाट मैले चै सुरूवात गरँ ब्याटमिन्टन खेल्न, त्यो ठाउँमा चै ब्याटमिन्टनको क्रेज एकदमै धेरै थ्यो, हजुरको हाम्रो नेसनल च्याम्पियनदेखि लिएर एकदमै नाम भएको मानिसहरू ब्याटमिन्टनमा हाम्रो स्टेटमा हुनुहुन्थ्यो, क्लबमा खेल्नुहुन्थ्यो, हाम्रो सिनियर दाईहरू र, वहाँहरूलाई देखेर, वहाँहरूको proper guidance हरूमा, वहाँहरूको कोचिङमा चै मैले चै जुन चै learn गर्ने मौका एउटा चै हुन्छ नि हजुरको आफ्नोभन्दा</p>	<p>Sanjeev: Well, the Badminton game is, let's say, is very interesting in itself. In this, the chance of injury is also very less, there is no contact between the players in it. Then, we have a light, a small shuttlecock, to play with each other, and this game can be played in any age, like I am now thirty, I think, I can play this sport until I am seventies, in my eighties. This is the type of game it is. And after then, how I got a lot of interest in playing this game is that the state that I started to play badminton from had a lot of craze for badminton, from our national champion to the very famous people who were in our state, playing in the club, our senior brothers and, looking up to them, under their proper guidance, coaching, there is always a chance for me to learn something better, looking at the seniors, observing what they play like, searching for the opportunities, I found that out. I always had such an excitement for playing badminton that I used to be desperate to wait till morning and have such a vigor</p>

		<p>सिनियरलाई चैं हेर्दै सिक्दै, उहाँहरू जस्तो खेल्ने चैं खोज्दाखोज्दै, खोज्दाखोज्दै जुन चैं एउटा अपरच्युनिटीहरू चैं मैले पाको थैं। जहिले पनि मलाई चैं कोर्टमा कतिखेर बिहान हुन्छ र मलाई कतिखेर ब्याटमिन्टन समातेर फेरि खेल्न जान्छु भन्ने त्यो एउटा भनौं न, एउटा जोश, एउटा चाहिँ त्यो किसिमको एउटा चैं एउटा addiction जस्तै भइसक्या थ्यो मलाई ब्याटमिन्टन, हजुरको हरेक दिन ब्याटमिन्टन खेल्न नपाउँदा जबसम्म बिहान कतिखेर हुन्छ भन्ने हुन्थ्यो, ब्याटमिन्टन खेल्नलाई। हजुरको जुन दिनदेखि मैले सुरु गरें ब्याटमिन्टन खेल्न, त्यो दिनदेखि मैले एकदमै भनौं न, डेडिकेटेड भएर यो खेलमा लागौं र म अहिले पनि लागि नै रहेको छु र फ्यूचरमा पनि यै खेललाई म continue गर्नेछु।</p>	<p>to play badminton again. It was like a kind of addiction of badminton. I would be so keen to play badminton everyday, and if missed, I hardly wait till the morning time to play it. From the day I started playing Badminton, from that day I went into this game with dedication and I am still there and I will continue the same game in the future.</p>
00:06:28	00:06:36	<p>Sudina: के तपाईंलाई खेलकुदमार्फत् अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्छ जस्तो लाग्छ?</p>	<p>Sudina: Do you feel like sports helps people with disabilities to strengthen their capacity?</p>
00:06:37	00:09:37	<p>Sanjeev: हजुर, definitely पनि। हजुरको अब, डिसेबिलिटी भएको मानिसहरू पनि they are equal to all human being इन सोसाइटी। हजुरको उहाँहरूलाई पनि हाम्ले equal अपरच्युनिटी दियो भने, उहाँहरूलाई चैं उहाँहरूले पनि लाइफमा एउटा चैं कन्फिडेन्ट कन्फिडेन्स build up गर्न सक्नुहुन्छ। उहाँहरूले चैं भोलि गएर स्पोर्ट्सबाट नै उहाँहरूलाई चैं मानिसहरूले समाजमा चित्रे चैं मौका पाउन सक्छ र प्लस ब्याटमिन्टनबाट उहाँहरूलाई मेन्टल, हजुरको चैं एउटा सपोर्ट मेन्टल्ली सपोर्ट त्यसपछि गएर एउटा चैं त्यसपछि गएर फिजिकल्ली एउटा फिटनेसको लागि। यस्तो होइन कि जस्तै person who is physically fit, उनीहरूले मात्र आफ्नो</p>	<p>Sanjeev: Yes, definitely. Now, people with disabilities are also equal to all human being in society. If we give equal opportunity to them, they can also build up a better confidence in life. They can get a chance to have people know them in the society through sports and Badminton they get a chance to get mental support and physical fitness. It is not just like that a person who is physically fit should only take care of their fitness. Yes, they need a physical fitness everyday, but it is not written anywhere that they should only do it. The disabled people also need fitness, there may also have increased level of calories,</p>

	<p>फिटनेसको ध्यान दिनुपर्छ, उनीहरूलाई मात्र चैनै भनी न, एउटा फिजिकल फिटनेस चाहिन्छ, everyday physical, उनीहरूले मात्र गर्नुपर्छ भन्ने काहीँ पनि लेखेको छैन, हजुरको डिसेबल भएको मानिसहरूले पनि फिटनेस चाहिन्छ, वहाँहरूको पनि क्यालोरिजहरू, वहाँहरूको पनि हजुरको बढेको हुन सक्छ, वहाँहरूलाई पनि कुनै किसिमको प्रयुक्तमा सानोतिनो रोगहरू नलागोस् भनेर वहाँहरूलाई पनि रेगुलर एउटा फिटनेस, जुन चाहिँ उहाँहरूले स्पोर्टबाट नै पाउनुहुन्छ फिटनेस। अरू कुनै, हामी फिटनेसको लागि केही हामी खान सक्दैनौं, हामी फिटनेस गर्नी हो, एउटा कुनै खेल खेल्ने हो। त्यसको लागि वहाँहरूलाई पनि त्यति नै इम्पोर्टेन्ट छ, जति अरू मानिसलाई पनि छ। त्यसैले डिसेबिलिटी म के, म के कसरी बुझ्छु भने, डिसेबिलिटी भएको मानिसहरूले पनि एउटा उहाँहरूलाई कसरी हुन्छ, जस्तै, अब डिसेबिलिटी भएको मान्छेलाई हाम्ले ब्याटमिन्टनमा मैले कुरा गर्नुपर्दा, उहाँहरूलाई हाम्ले यदि कसैलाई चैनै न्याकेट र सटल अल्लि फास्ट टाभल गर्छ, त्योसँग अलि गाह्रो हुन्छ भने, उहाँहरूलाई हाम्ले चैनै एउटा बेलुन, हजुरको बेलुनमा हावा भरेर, बेलुनहरूबाट उहाँहरूको hand र eye एउटा coordination को लागि त्यस्तो हाम्ले चैनै एउटा there are different ways, हजुरको कसरी उहाँहरूलाई चैनै भनी न, एउटा किसिमको चैनै सपोर्ट मिल्छ, उहाँहरूलाई कसरी चैनै, यो खेलकुदमा कसरी चाहिँ, भनी न, उहाँहरूलाई चैनै अगाडि बढाउन सकिन्छ भनेर त्यसमा there are different ways कोचिङको टेक्निक, टेक्निकल पार्टहरूमा उहाँहरूलाई कसरी involve गराउन सकिन्छ, हजुरको</p>	<p>so they, too, need regular fitness so that they do not get minor diseases in the future, which they get from sports fitness. Nothing else, we can't eat anything for fitness, so we have to do fitness, to play one of the sports. So, sports has the same importance as it is to other people. So what I understand is people with disabilities also can do one of them, devising ways to work for them; for example, if I have to talk about people with disabilities in Badminton, if someone does their racket and shuttle travel fast, they have a little difficulty with that. For this, we have to fill a balloon with air, from the balloons, we can teach them their hand and eye coordination and there are different ways, to give them a kind of support, to make them march ahead in this sport, and there are different ways of coaching techniques, ways to get them involved in the technical parts of the game, even now in our para Badminton Olympics, the players now are progressing significantly, they are in very high levels in the para badminton. I understand that sports can make a big impact in their lives, from their international sponsorship, some are in that level, though others are not, to their regular fitness, to their body's overall fitness, to their mental support and to their motivation.</p>
--	---	---

		<p>अहिले चैं हाम्रो प्यारा ब्याटमिन्टन ओलम्पिकहरूमा पनि अहिले हजुरको ब्याटमिन्टनको प्लेरहरूले अहिले चैं भनौं न, एकदमै progress गरिरख्नुभको छ, एकदमै high level मा वहाँहरू हुनुहुन्छ, हजुरको प्यारा ब्याटमिन्टनमा। उहाँहरूलाई चैं international sponsorship देखि लिएर, त्यस्तो लेभलमा पनि हुनुहुन्छ र कोही त्यहाँसम्म नपुगेता पनि आफ्नो रेगुलर फिटनेसको लागि, आफ्नो बडीको ओभरअल, हजुरको चैं एउटा फिटनेसको लागि, र एउटा चैं मेन्टल सपोर्टको लागि, एउटा मोटिभेसनको लागि पनि, स्पोर्ट्सले वहाँहरूको लाइफमा भनौं न, एउटा ठूलो इम्प्याक्ट पार्न सक्छ भन्ने म बुझ्दछु।</p>	
00:09:40	00:09:46	<p>Sudina: खेलकुदमा सहभागी हुनाले मानिसहरूलाई अकअर्कासँग जोडिन मद्दत गर्छजस्तो लाग्छ?</p>	<p>Sudina: Do you feel like participating in sports helps people connect with each other?</p>
00:09:46	00:11:31	<p>Sanjeev: हजुर, definitely। खेलकुदले गर्दा नै मलाई लाग्छ, सबैभन्दा पपुलर हुने भनौं न, एउटा सेक्टर भन्ने कि एउटा के भने, त्यो खेलकुद नै हो। हजुरको आज हामी चैं भनौं न, अब स्पोर्ट्सपर्सनहरूको हजुरको हेर्न सक्नुहुन्छ fan following हरू, उहाँहरूलाई चिन्ने एउटा चैं भनौं न, मानिसको भीडहरू, त्यही गरेर, त्यो त प्रोफेशनल पाटोमा भयो, अरू पाटोमा पनि एज अ चैं, भनौं न, कोही मान्छे स्पोर्ट्स खेल्छ भने चैं त्यो क्लबमा जानुपर्ने हुन्छ, क्लबमा जाँदाखेरी, त्यो क्लबमा डिफरेन्ट कम्युनिटीको मान्छेहरू त्यहाँ उपस्थित हुन्छ, त्यो एउटा डिप अपरच्युनिटी हो, रिलेसनसिप डेभलप गर्नलाई, अब त्यो खेल्ने ठाउँमा, हजुरको एउटा कोही भनौं न, एउटा सोसियल ब्याकग्राउण्डको मान्छे होला, एउटा पोलिटिकल ब्याकग्राउण्डको मान्छे होला, एउटा चैं</p>	<p>Sanjeev: Yes, definitely. It is because of sports that I think, let's say itis one of the most popular sector. That is definitely sports. Let's say, we can see the sportspersons, their fan following, let's say a person who knows them, a crowd of people, similarly, that is on the professional side, in the other side as well, let's say, if someone plays sports, then he has to go to the club, while going to the club, people from different communities are also present there, that is a deep opportunity to develop relationship, now in that playing space, let's say there may a person from a social background, a person from a political background, a person who is a student, but when they are all playing as a team, at the</p>

		<p>कोही स्टुडेन्ट होला त्याँ तर एउटा टिम भएर खेल्दाखेरी त्यो सबैले आफ्नो नलेज, एक्सपिरियन्स हजुरको चैं, एउटा त्यो ठाउँबाट चैं धेरै मान्छेलाई चिन्ने चैं जुन एउटा मौका पाइन्छ नि, which is priceless, हजुरको चैं त्यै भएर स्पोर्ट्समा बाट चैं भनौँ न, समाजमा आफ्नो स्कूलमा, अब हजुरको चैं पढ्यो घर गयो, जुन चाहिँ त्योबाट हाम्ले कुनै मान्छे स्पोर्ट्स खेल्छ as a टिमको लागि खेल्छ भनेपछि, उ मान्छेलालाई धेरैले चिनिरा हुन्छ के! हजुरको म, म चैं त्यो एउटा चैं लिन्छु for example जस्तै कुनै विद्यार्थीले आफ्नो स्कूललाई रिप्रजेन्ट गरेर खेलिराछ एउटा चैं टिममा चैं उल्ले राम्रो खेलिराछ भनेपछि, उल्लाई क्लासमा टिचरहरूको अगाडि, भन्न खोजेको, स्पोर्ट्सले चैं ओभअल मान्छेलाई चैं चिनाउनमा, हजुरको relationship build गर्नमा, एकअर्कासँग, यो एकदमै एकदमै ठूलो चैं यसको चैं भनौँ न, हात छ यसको।</p>	<p>end, everyone gets a chance to get to know a lot of people from that place, which is priceless, let's say from sports, in that society, in their school study and return home, who plays sports, plays as team, more people know them. Of course, I take that as an example, for a student to represent his school and play in a team, then he plays well in a team; in front of the teachers in the class, what i am trying to say is that sports to identify the people, to build the relationship with each other, it has a huge contribution.</p>
00:11:3 2	00:11:4 2	<p>Sudina: तपाईंलाई सामुदायिक खेलकुद क्लब तथा अन्य सुविधाहरू अशक्तता भएका व्यक्तिहरूका लागि पहुँचयोग्य र समावेशी हुन महत्त्वपूर्ण छन् जस्तो लाग्छ?</p>	<p>Sudina: Do you think community sports clubs and other facilities are important to be accessible and inclusive for people with disabilities?</p>
00:11:4 3	00:14:2 0	<p>Sanjeev: हजुर, एकदमै। हजुरको डिसेबिलिटी भएर चैं हुनुभको, डिसेबिलिटी भको मानिसहरू जो हुनुहुन्छ, उहाँहरूको लागि पनि, सामाजिक क्लबहरू, कम्युनिटी हलहरू, कम्युनिटी सेन्टरहरू, कम्युनिटी पार्कहरू, सबै कुरा चाहिँ एउटा चाहिँ easy accessible जहाँ चाहिँ उहाँहरू आरामसँग गएर त्यो भको फ्यासिलिटीहरू युज गर्नलाई उहाँहरूलाई कुनै कठिनाई नहोस् भनेर, त्यो किसिमको चैं हाम्ले चाहिँ व्यवस्थापन गर्न एकदमै जरूरी छ। हजुरको ब्याटमिन्टन क्लब पनि मैले देखेको छु यहाँ, क्लेरेन्स सेन्टरमा,</p>	<p>Sanjeev: Yes, of course. Being a person with a disability, even for those who have a disability, social clubs, community halls, community centers, community parks, everything should be easily accessible where they can go comfortably so that they do not have any difficulty in using those facilities, it is very important for us to manage that. Yes, I have also seen the Badminton Club here, at the Clarence Center, at the Clarence Sports Center. That is very easy for people with disabilities, they can go and play badminton in</p>

	<p>क्लेरेन्स स्पोर्ट्स सेन्टरमा। त्यौं चाहिँ एकदमै easily, डिसेबिलिटी भको मानिसहरू गएर ब्याटमिन्टन खेलन सक्नुहुन्छ, त्यो ठाउँमा त्यो ठाउँमा, भनौं न, एउटा चाहिँ ह्विलचियरमै ह्विलचियरमा बसेर खेलन सक्ने मानिसहरू पनि त्यो ठाउँमा ह्विलचियरबाट जान सक्नुहुन्छ र सबै त्यस्तो नहोला कुनै क्लबहरूमा तर म के भन्न चाहन्छु भनेपछि, उहाँहरूले पनि, सबै क्लबहरूले एउटा किसिमको डिसेबिलिटी भको मानिसहरूलाई हाम्ले चैं आगामी दिनमा उहाँहरूलाई चैं भनौं न, एउटा चैं ल्याउन, उहाँहरूलाई पनि एउटा चैं equally treat गर्न र उहाँहरूको confident build up गर्नलाई हाम्ले चैं कसरी चैं यो क्लबमा उहाँहरूलाई ल्याउन सक्छु भनेर, उहाँहरूको चैं एउटा छुट्टै किसिमको उहाँहरूको इन्टी गर्दाखेरी, एउटा किसिमको उहाँहरूलाई एउटा सुरक्षित ढङ्गले कोर्टसम्म, खेल्ने मैदानसम्म जानलाई एउटा चैं व्यवस्थापन हुनुपर्छ किनकी हाम्ले चैं कसैलाई पनि भनौं न, छुट्याउन मिल्दैन यो सामाजिक भएको, एउटा मानिस एउटा सामाजिक प्राणी हो हाम्ले सबैलाई एज अ चैं भनौं न, friendship, brotherhood एउटा डेभलप गर्नुपर्छ, सबै कम्युनिटीको सबै एबिलिटी, डिसेबिलिटी, सबै किसिमको ग्रुपलाई हाम्ले चैं समेट्नु पर्दछ र त्यो गरेपछि मात्र हामी चैं भनौं न, एउटा चाहिँ whole community चैं हामी भनौं न, एउटा अगाडि बढ्छौं एउटा कुनै हामी certain group अथवा certain मान्छे मात्र एउटा चैं माथि पुगेर अथवा चैं facility हरू grab गरेर अनि अर्को कुनै certain group मान्छेहरूलाई चैं हाम्ले पछाडि छोडेर हामी कहिले पनि भनौं न, सक्सेस अथवा चैं कहिले पनि माथि</p>	<p>that place, let's say, the first thing is, people who can play using a wheelchair can also go through a wheelchair in that place and not at all clubs might be like this. What I want to say is, all clubs should bring at least one person with any kind of disability to treat equally, to build up confidence, when they enter by a different entry, there should be a kind of management to help them go to the court, to the playground in a safe way, because we cannot discriminate anyone as human is a social animal, we should develop friendship, brotherhood with all, all the capabilities of all the communities, disabilities, all kinds of groups should be included in it and only after that the whole community move forward. Those of us from certain groups or certain people just reach up or grab facilities leaving some other group of people behind, we can never get succeed or we will never rise, we have to take everyone equally, we have to treat everyone equally and think on how we can help them for others without thinking only of ourselves, I think we should move forward with that kind of thought.</p>
--	---	--

		<p>पुग्न सकदैनाँ, हाम्ले सबैलाई equally लग्नपर्ने हुन्छ, हाम्ले सबैलाई equally treat गर्नुपर्ने हुन्छ र हाम्ले चैं आफ्नोमात्र नसोचेर अरूको लागि पनि how we can help them त्यो त्यो किसिमको हाम्ले सोच राखेर अगाडि बढनुपर्छ जस्तो लाग्छ मलाई।</p>	
00:14:2 2	00:14:3 3	<p>Sudina: मेरो जानकारी अनुसार तपाईंले ब्याटमिन्टन सामाजिक क्लब पनि सुरुवात गर्नुभएको छ, तपाईंलाई यो क्लब सुरु गर्न के कुराले उत्प्रेरित गरायो त?</p>	<p>Sudina: To my knowledge you have also started a Badminton social club. What motivated you to start this club?</p>
00:04:3 4	00:16:3 5	<p>Sanjeev: हजुर। मैले, ब्याटमिन्टन होबार्ट नाम गरेको एउटा चैं भनाँ न, एउटा ब्याटमिन्टन सोसल ग्रुप मैले चैं एउटा बनाको छु। यो ग्रुप चाहिँ मैले Six months ago, म तास्मेनिया आइसकेपछि मैले ब्याटमिन्टन खेल्ने क्रममा, मैले चैं मलाई query हरू आयो, हजुरको एक दुईवटा मानिसहरूबाट, मेरो साथीभाईबाट, अनि अर्को मानिसबाट पनि।</p> <p>Sanjeev, we also want to join badminton, अनि म कसरी खेल्ने? कहाँ गएर खेल्ने? यस्तो किसिमको query हरू मलाई धेरै आयो, अनि त्यसपछि मैले चाहिँ, त्यसपछि मैले अब कसरी चैं उहाँहरूलाई गर्ने भन्ने साँच मलाई आयो। त्यसपछि मैले चैं एउटा यो ब्याटमिन्टन होबार्ट नाम गरेको क्लब मैले चैं एउटा चाहिँ भनाँ न, एउटा Messenger मा छ हाम्रो ग्रुप Facebook Messenger मा छ, यो चैं मैले फर्म गरेँ र यसमा चाहिँ आजको दिनमा यसमा twenty five plus जतिको मेम्बर्सहरू हुनुहुन्छ। यसमा डिफरेन्ट ब्याकग्राउण्डको कोही हजुरको चाहिँ बिजनेसम्यान हुनुहुन्छ भनेदेखि, कोही हजुरको चैं social worker हुनुहुन्छ, कोही हजुरको भनाँ न, कुनै कम्पनीको employee हरू हुनुहुन्छ यसमा सबै, सम्पूर्ण किसिमको मानिसहरूको</p>	<p>Sanjeev: Yes. I have created a Badminton Social Group called Badminton Hobart. I formed this group six months ago, after I came to Tasmania while I was playing Badminton, I got queries from some friends, and a few other people. Sanjeev, we also want to join badminton. How do we play? Where to go and play? People made those enquiries a lot, and then I began thinking about how to help them. Then I formed a club called Badminton Hobart, one is in Messenger, our group is in Facebook Messenger, it has twenty five plus members in it till today. There are people from different backgrounds some are businessmen, some are social workers. If someone is a social worker, if someone is an employee of a company, including all of them there is a group of all kinds of people, let's say badminton lovers. I have made that group of sports lovers and we always go to play badminton every Friday, we go to this Southern Tasmanian Badminton Association, South Hobart and play. One thing is the faith within myself and I feel</p>

		<p>एउटा यो ग्रुप, bádminton lovers भनौँ न, एउटा चाहिँ, यसमा sports lovers को चाहिँ एउटा ग्रुप बनाको छु र we are, we always go to play bádminton every Friday, यो Southern Tasmanian Badminton Association, South Hobart मा हामी गएर खेल्दछौँ। र, सबैको भनौँ न, एउटा चाहिँ मप्रतिको विश्वास र मैले पनि कम्प्युनिटीमा केही दिनुपर्छ भन्नेजस्तो लागेर मैले चैं क्लब र यो भनौँ न, यो हाम्रो ग्रुप चैं मैले फर्म गरेको हो किनकि म आफूमात्र खेलेर अथवा आफ्नो फिटनेस, अथवा मैले चैं आफूमात्र भनौँ न यो स्पोर्ट्समा अगाडि बढेर मात्र हुँदैन भन्ने सोच आयो मलाई र मैले, मैले अरूअरू मानिसहरू जोलाई चैं ब्याडमिन्टको बारेमा थाहा छैन, र ब्याडमिन्टमा थाहा भएको मान्छेहरूले खेल्ने ठाउँ पाउनुभएको छैन, option पाउनुभएको छैन, उहाँहरूको बारेमा पनि मैले चैं सोचेर यो क्लब चैं मैले हजुर खोलेको।</p>	<p>like I have to give something back to the community, so I formed a group, because I don't think it's just me playing or my fitness, or it's not just about me moving forward in sports. I think other people who don't know about badminton, and people who know about badminton but don't have a place to play, don't have an option, I think about them as well, so I opened this club.</p>
00:16:37	00:16:46	<p>Sudina: तपाईंले ब्याडमिन्टन क्रियाकलापलाई थप पहुँच योग्य र समावेशी बनाउन के कस्ता प्रयासहरू गरिरहनु भएको छ?</p>	<p>Sudina: What kind of efforts are you putting in to make Badminton activities more accessible and inclusive?</p>
00:16:46	00:18:49	<p>Sanjeev: हजुर। मैले चैं, अहिले चैं यो, यो Six Month देखि मैले चैं जुन यो क्लब खोलेँ, मैले अहिले चैं यसमा चैं अझै, अझै मेम्बरहरूलाई इन्भाइट गरिरहेको छु, हजुरको मैले Facebook बाट नै हो, मैले अहिले मानिसहरूलाई जो ब्याडमिन्टन खेल्दै हुनुहुन्छ र मैले पोष्ट गर्छु डिफरेन्ट ग्रुपहरूमा, "Anybody who likes to play bádminton in Hobart, you can contact in this number", भनेर मैले आफ्नो नाम, नम्बरहरू नै चाहिँ मैले विभिन्न ग्रुपहरूमा छोड्ने गरेको छु। अनि मानिसहरूको बाट मलाई फोन आउँछ अनि मलाई चैं फोन आउँछ</p>	<p>Sanjeev: Yes. Now it has been six months since I opened this club; I am still inviting members, of course, from Facebook. There are people who are playing Badminton now and I post in different groups like, "Anybody who likes to play badminton in Hobart, you can contact in this number", I have been leaving my name, phone numbers in different groups. And I get calls from people and I invite them and they don't have a racket when they come for the first time and second time. I also give them my rackets. Some people say how are they going to play</p>

		<p>अनि उहाँहरूलाई मैले इन्भाइट गर्छु र उहाँहरू आउँदा First time, Second time उहाँहरू आउँदा उहाँहरूसँग र्याकेट हुँदैन र मैले त्यो र्याकेटहरू पनि मैले आफ्नै र्याकेटहरू उहाँहरूलाई दिने गर्दछु कतिपय मानिसहरू चैं अब भनौं न, अब, एहे कसरी खेल्ने होला मसँग त र्याकेट छैन घरमा, म के र्याकेट ल्याउन पर्छ कि पर्दैन? कसरी कहाँ किन्ने भन्ने कुरा हुन्छ, मानिसहरूलाई फर्स्टमै आउँदा र मैले चैं उहाँहरूलाई चैं भनौं न, दुक्कसँग आउनुस्, र्याकेट नहुँदा केही छैन, मसँग स्पेयर र्याकेटहरू छ भनेर मेरो र्याकेटहरू नै provide गरेर उहाँहरूलाई मैले खेल्ने मौकाहरू दिने गरेको छु र प्लस, मैले चैं two monthly चैं मैले एउटा internal हाम्रो ग्रुपको एउटा टूर्नामेन्ट भनौं न, एउटा चैं Grand Social भनेर मैले चैं गर्ने गरेको छु र त्यो चाहिँ एउटा कस्तो भनेपछि, मैले टिम बनाइएको हुन्छु, प्लेयरहरूको एबिलिटी हेरेर, अनि हामीचाहिँ एउटा इन्टरनल खाली एउटा internal fun tournament मैले अर्गनाइज गर्छु, दुई महिनाको एक चोटि चैं अनि त्यो टूर्नामेन्टमा जित्नेलाई चैं मैले चैं सानोसानो gift hamper, last time जित्ने विनर्सहरूलाई चैं मैले टिशर्टहरू विनर्सहरूलाई अनि रनरअपहरूलाई चैं चकलेटहरू देको थैं। त्यस्तोत्यस्तो कुराहरू पनि मैले बेलाबेलामा गरिरहेको हुन्छु र यस्यस्तै कुराहरू र मैले चैं मेरो सर्कलमा भएकोहरूलाई हाम्रो यो ग्रुपको इन्फरमेसनहरू र यो ब्याटमिन्टन क्लबको बारेमा मैले चाहिँ सेयर गरेर हजुरको यल्लाई चैं अगाडि बढाइरहेको छु।</p>	<p>since they don't have a racket at home and they ask me whether they should bring it or not? They also ask me where to buy it. When people come first and I tell them not to worry even if you don't have racket. It doesn't matter as I have spare rackets and I have given them opportunities to play by providing my own rackets. And plus, I have been doing two monthly internal tournaments of our group, one is a Grand Social. I make a team of players looking at their ability, and we have an internal fun tournament, I organise it once in two months and I give a small gift hamper for the winners. Last time, I gave chocolates to the runner ups and t-shirts to the winners. I am also doing such things from time to time and things like this and I am sharing with the people in my circle about the information of this group and this badminton club.</p>
00:18:49	00:18:59	Sudina: हजुर अनि अशक्तता भएका मान्छेहरूलाई चैं कसरी पहुँचयोग्य र समावेशी गरिरहनुभएको छ त?	Sudina: How do you make people with disabilities accessible and inclusive?
00:19:0	00:21:5	Sanjeev: हजुर, मैले चाहिँ, अहिले	Sanjeev: Yes, right now, for

0	3	<p>चाहिँ, मसँग चैं डिसबिलिटी भको मानिस चैं मैले कोचिङ गर्ने एकदमै मैले मेरो चाहिँ त्यो भनौँ न, हजुरको चाहिँ, मैले अपरच्युनिटी दिनलाई मैले एकदमै खोजिरहेको छु, खोज्ने क्रममा छु, हजुरको, मैले तपाईंलाई अघि पनि भनौँ, Clarence Sports Centre, जुन हाम्रो Clarence, हाम्रो चाहिँ त्यहाँ रहेको छ, त्यहाँ चैं ह्विच इज पोसिबल, र मैले चैं डिसेबिलिटी भको मानिसलाई पनि मैले चैं, if someone is interested, कुनै स्पोर्ट्स त्यसमा पनि ब्याटमिन्टन खेल्ल, इच्छुक हुनुहुन्छ भनेपछि, you can contact me, मेरो नम्बरहरू म दिनेछु र you can contact me, anytime, र उहाँहरूले कुनै अफ्यारो मान्नु पर्दैन, उहाँहरूको एबिलिटी अनुसार, उहाँहरूको क्षमता अनुसार र त्यो क्षमता पनि, उहाँहरूको कसरी त्यो भन्दा, त्यल्लाई buildup गर्ने, हजुरको चैं, कसरी त्यल्लाई चैं अझै बढी भनौँ न, उहाँहरूलाई confident develop गर्ने भन्ने विषयमा मैले चाहिँ विभिन्न किसिमको, मैले भनौँ नि हजुरको उहाँहरूको एबिलिटी अनुसार मैले बेलुनहरू युज गरेर हुन्छ कि, सटलको सट्टा, हजुरको सटलको ठाउँमा बेलुन युज गर्ने, किनकि बेलुनहरू कस्तो हुन्छ भनेसी लाइट हुन्छ हावामा, उहाँहरूलाई चैं, यो टाइम लिएर उहाँहरूले judgement गरेर हान्दाखेरी, भनौँ न उहाँहरूलाई very easy, र, पछि गएर उहाँहरूले त्यो continue practice पछि, उहाँहरूलाई सटल कर्क दियो भने, उहाँहरूले चैं त्यो भनौँ न, easily खेल्ल सक्नुहुन्छ। र, त्यसत्यस्तो कुराहरू, हजुरको चाहिँ त्यसपछि ब्याटमिन्टन कोर्ट चैं एकदम ठूलो, अलि हजुरको ठूलो हुन्छ र त्यल्लाई चैं हाम्रो हाफ कोर्ट युज गरेर पनि खेल्ल सकिन्छ, डिसेबिलिटी भको</p>	<p>people with disabilities, I will be coaching them, I am looking for an opportunity to do this. I have told you before about our Clarence Sports Centre, our clearance is there, which is possible there. and, I have also asked many people with disabilities, if someone is interested to play Batminton or any sports, then, they can contact me, I give my numbers and tell them that they can contact me, at any time, and they do not have to feel awkward. According to their ability and how they build up more than that, how do I develop their confidence in different ways, I say that according to their ability, I use balloons instead of shuttles. Using balloons instead of shuttles, because the balloons are so light in the air, it is very easy for them to hit with judgement, and, later on if we can give them a shuttlecock, after that continued practice, they can play it very easily. And, things like that, of course, then the badminton court is very big, a little big and we can also play it by using the half court, after all for people with disabilities it is in the international rules, in parabadminton too, in a different category. There is also a wheelchair Badminton, as a matter of fact, by looking at the ability of that person, by looking at the types of disabilities they have, the game is differentiated. There is a game in the half-court, another is in the Para Olympics, there is no full-court use even in the Olympics, it is</p>
---	---	--	---

		<p>मानिसहरूलाई यो international rules मा पनि के हुन्छ भनेपछि, प्याराब्याटमिन्टनमा, यो हजुरको different category छ के प्याराब्याटमिन्टनमा पनि। ह्वीलचेयर ब्याटमिन्टन भन्नेहरू छ, हजुरको चैं त्यो मान्छेको चैं एबिलिटी हेरेर, उहाँहरूको चैं अशक्तताको किसिमहरू हेरेर चैं त्यो गेमलाई छुट्याइएको हुन्छ। हाफ कोर्टमा गेम हुन्छ, एउटा चाहिँ हजुरको, त्यो प्यारा ओलम्पिकमै हुन्छ, ओलम्पिकमा पनि फुल कोर्ट युज हुँदैन, हाफ कोर्टमा मात्र हुन्छ किनकि, उहाँहरूलाई फुल कोर्ट खेलन अलि गाह्रो हुन्छ, उहाँहरू कोर्ट धेरै ठूलो हुन्छ, उहाँहरूको दौडने बेला, त्यो एउटा एबिलिटी हेरेर, त्यही भएर we have different भनौँ न, टेक्निक, how to भनौँ न, create them as a better player, उहाँहरू फिटनेसको लागि कसरी हुनुहुन्छ त्यसमा दुनियाँ किसिमको चाहिँ हामीसँग चैं मसँग चैं, त्यो नलेज र एक्सपिरियन्स पनि छ, त्यही भएर चैं म के भन्न चाहन्छु भने, अशक्तता भएको मानिसहरू पनि, you can contact, me, मलाई चैं कन्ट्याक्ट गर्न सक्नुहुन्छ र मैले सकेसम्म, उहाँहरूलाई कसरी चैं यो खेलको रूलहरू, यो खेलबाट उहाँहरूको जीवनमा कसरी पोजेटिभ इम्प्याक्ट पार्ने विषयमा चैं, I will definitely goanna help।</p>	<p>only in the half-court because they is a bit difficult to play in full-court, the court is very big for them, when they run. It is decided by looking at an ability, that is why we have different technique to create them as a better player, how they become fit, I have that great deal of knowledge and experience, that is why I want to say, even people with disabilities, you can contact me, and I will definitely help, as much I can, how to make a positive impact in their lives with the rules of the game, I will definitely help.</p>
00:21:55	00:22:03	<p>Sudina: मानिसहरूले आफ्नो सामुदायिक खेलकुद क्लब र त्यहाँ प्रस्ताव गर्ने क्रियाकलापहरू कसरी पत्ता लगाउन सक्छन् त?</p>	<p>Sudina: How can people find out about their community sports club and the activities those are proposed there?</p>
00:22:04	00:24:17	<p>Sanjeev: हजुर। अब तास्मेनियाको कुरा गर्नुपर्दा, तास्मेनिया, Specially अझै Hobart को कुरा गर्नुपर्दा, we have different, हजुरको धेरै धेरै वटा हामीसँग स्पोर्ट सेन्टरहरू छ, याँ, हरेक सबहबमा, हरेक हजुरको चैं</p>	<p>Sanjeev: Yes. Now speaking about Tasmania, especially Hobart, we have different and many sports centers, in every suburb, in every single place, up to two-three different sports centers are there. And, speaking</p>

	<p>ठाउँमा, दुईटा, तीनटासम्म हजुरको स्पोर्ट्स सेन्टरहरू छ। र, ब्याडमिन्टको कुरा गर्नुपर्दा I think more than five, badminton center we have in Hobart, त्यसमा पनि, अझै सबैभन्दा ठूलो र भनी न, प्रोपर ब्याटमिन्टनको लागि र सबभन्दा ठूलो हल भनेको Southern Tasmanian Badminton Association भन्ने हल छ, जुन चैं South Hobart मा छ, त्यसमा बाह्रवटा ब्याटमिन्टन कोर्ट छ, अनि त्यो चैं प्रोपर म्याट ब्याटमिन्टनमा चैं भनी न, फ्लोर पनि त्यो कार्पेट हुन्छ नि त, जुन ब्याटमिन्टनको म्याट भएको कार्पेट छ। तपाईंहरू त्यहाँ गएर खेल सक्नुहुन्छ अथवा तपाईं ग्लेनवर्थसिटी तिर, मुनातिर बस्नुहुन्छ भने, मुनामा छ, पिएफसन स्पोर्ट सेन्टर भन्ने, त्यहाँ पनि हजुरको ब्याटमिन्टन खेल सकिन्छ। त्यसपछि गएर हाम्रो Clarence मा छ, त्यसपछि गएर हाम्रो, अर्को एउटा ग्लेनवर्कमा पनि छ, त्यही भएर, यो अनि त्यसपछि एउटा स्याण्डिवेतिर छ एउटा हल। we have different भनी न, places to play badminton। तपाईंहरूले चैं इन्टरनेटबाट, यो इन्फरमेशनहरू, हजुरले चैं इन्टरनेटमा सर्च गर्दाखेरी यो क्लबको नामहरू अथवा चैं तपाईंहरूले सिधै "badminton court near me", "badminton center near me" भनेर हान्दा पनि आउँछ र तपाईंहरूलाई त्यति नै कहिलेकाहीं गाहो भयो भने चैं you can contact in Facebook as well, Facebook मा पनि तपाईंले "badminton in Tasmania", "badminton in Hobart" हान्दाखेरी पनि आउँछ र तपाईंहरूले काउन्सिल, काउन्सिलसँग पनि गयो भने तपाईंहरूले चैं, काउन्सिलबाट पनि यो इन्फरमेशन पाउन सक्नुहुनेछ, जस्तै</p>	<p>of badminton, I think more than five badminton centers we have in Hobart, even in that, the biggest one for proper badminton is a hall called the Southern Tasmanian Badminton Association, which is in South Hobart, it has twelve badminton courts, and that is proper matt Badminton, the floor is also the carpet, which is the matt carpet for the badminton. You can go and play there or you can play in Glenworth City, in Moonah, if you are living there, it is PFson Sport Center, you can play Badminton there too. The other one is in Clarence, then another one is also in Glenorchy, this and then there is a hall in the Sandy Bay. We have different places to play badminton. When you search on the internet, this information comes from the names of this club or even if you type "badminton court near me", directly and if you find it difficult to do so, then you can contact on Facebook as well. Even on Facebook, if you type "badminton in Tasmania" or "badminton in Hobart", it shows the lists and if you contact the council, you will also get this information from the council, like when you go to the council, you will be able to get this information from the council, like when you visit the council and tell them that you have always wanted to play Badminton, and ask them where Badminton Center is, how to play, how to go reach there, as there is no center that is unregistered in the council, when you ask the employees</p>
--	---	---

		<p>तपाईं काउन्सिलमा गको बेला, तपाईंले चैं मलाई चैं ब्याटमिन्टन खेल एकदमै इच्छा लाग्छ, म चैं यो ब्याटमिन्टन सेन्टर काँ छ होला, कसरी खेल्ने?, कसरी त्यो ठाउँमा जाने भनेर यो खोज्दा, काउन्सिलसँग, किनकि काउन्सिलको भनौं न, कन्ट्याक्टबिना र काउन्सिलमा दर्ता नभएको कुनै पनि सेन्टर हुँदैन र काउन्सिलको भनौं न, त्यहाँको employee हरूलाई तपाईंहरूले सोध्दाखेरी उहाँहरूले चैं तपाईंहरूलाई हेल्प गर्न सक्नुहुन्छ, त्यो सेन्टरको इन्फरमेशन दिन।</p>	<p>there, you can get help from them, they can give the information of such centers.</p>
00:24:17	00:24:31	<p>Sudina: हामी कार्यक्रमको अन्त्यमा आइपुगेका छौं। हाम्रो कार्यक्रममा आउनुभइ अशक्तता भएका मानिसहरूलाई खेलकुदमार्फत् कसरी खुसी राख्न सकिन्छ भन्ने बारे बताउनुभएकोमा धन्यवाद दिन चाहन्छु।</p>	<p>Sudina: We have come to the end of the program. Thank you for joining our program and letting us know how we can keep people with disabilities happy through sports.</p>
00:24:32	00:24:34	<p>Sanjeev: हस्, Thank you, so much।</p>	<p>Sanjeev: Okay, thank you, so much.</p>
00:24:36	00:25:06	<p>Sudina: व्यक्तिगत रूपमा मैले पनि उहाँबाट धेरै कुरा सिक्ने। उहाँले सामुदायिक खेलकुद क्लबमा सहभागी हुन कसरी सक्छौं र त्यसका फाइदाहरू के के हुन सक्छन् भन्ने कुरा थाहा पाएँ। अनि तपाईंले नि? तपाईं हाम्रा श्रोताहरूलाई के महत्त्वपूर्ण सन्देश छाड्न चाहनुहुन्छ, Sanjeev जी?</p>	<p>Sudina: I personally learned a lot from him as well. I learnt about how to join a community sports club from him and what the benefits there might be. And how about you? Would you like to leave some important message to our listeners, Mr Sanjeev?</p>
00:25:06	00:28:42	<p>Sanjeev: हजुर। फर्स्टमा त तपाईंलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु मलाई चैं यहाँ, यो प्लेटफर्ममा चैं भनौं न, इन्भाइट गर्दिनुभएकोमा, मलाई चैं मेरो एक्सपेरियन्स, ब्याटमिन्टनसँग मेरो भएको नलेजहरू, सोसाइटी, मा भएको मान्छेसम्म पुर्याउनमा चैं भनौं न, एउटा चैं जुन अपरच्युनिटी दिनुभो त्यसको लागि एकदम एकदम धन्यवाद। र, म के भन्न चाहन्छु भनेपछि, जो मानिसहरू, ब्याटमिन्टन खेल चाहनुहुन्छ, उहाँहरूको लागि, मैले चैं,</p>	<p>Sanjeev: Yes. First of all, I would like to thank you for inviting me here, on this platform, for bringing here to share my experience and knowledge about badminton with people in the society, I would like to say thank you very much for giving me an opportunity. And, what I want to say is for the people who want to play badminton, for them, I have created a group, a club called Badminton</p>

	<p>एउटा चैं, Badminton Hobart भनेर एउटा चैं मैले एउटा ग्रुप, एउटा क्लब बनाको छु, त्यो क्लब चैं उहाँहरूले Facebook मार्फत् खोजेर, Messenger मार्फत् खोजेर उहाँहरूले मलाई कन्ट्याक्ट गर्न सक्नुहुनेछ। मेरो नम्बर चाहिँ 0481966111 यो मेरो नम्बर रहेको छ। मेरो नम्बरमा you can contact me, anytime, तपाईंले मलाई म्यासेज गर्न सक्नुहुनेछ। र, you can join my group अथवा तपाईंहरूलाई चैं सिधै ब्याटमिन्टन क्लबमा गएर, तपाईंहरूको आफ्नै ग्रुप, अथवा चैं आफ्नै फ्यामिली, आफ्नै फ्रेण्ड सर्कलहरूसँग गएर सिधै तपाईंलाई चैं ब्याटमिन्टन सेन्टरमा खेल्नुछ भनेपछि, म तपाईंलाई एउटा वेबसाइट पनि दिन्छु, stva.net.au। यो वेबसाइट तपाईंले चैं सर्च गर्नुभयो भनेपछि, you can easily hire a court there, कोर्ट बुक गर्नलाई वहाँहरूको यो वेबसाइटबाट तपाईंहरूले easily तपाईंको नाम र तपाईंको इन्फरमेसन दिनुभयो भने वहाँहरूको यो वेबसाइटबाट तपाईंले hall book गरेर, you can go with your friend anytime अनि तपाईंहरूले त्यहाँ गएर खेल्न पनि सक्नुहुनेछ, सक्नुहुन्छ र, यस्तैगरी म अन्त्यमा के भन्न चाहन्छु भने चैं ब्याटमिन्टन यस्तो स्पोर्ट हो, त्यसको भनौं न, हाम्रो ओभरअल लाइफमा एकदमै ठूलो इम्प्याक्ट पार्छ, यो स्पोर्टस् ले फर्स्ट कुरा त यो स्पोर्टस् ले तपाईंहरूको भनौं न, ओभरअल फिटनेस बढीको, तपाईंको चैं, ओभरअल फिटनेस, तपाईंको चैं मेन्टल एउटा वेब साइट विडहहरू तपाईंको चैं एउटा चैं पर्सनल लाइफ, एकदमै इजी बनाउँछ, यो स्पोर्टस् ले, तपाईंले चैं रेगुलर खेल्ने खेल्नुभयो भने ब्याटमिन्टन, तपाईंको भनौं न, यो</p>	<p>Hobart, they can contact me by searching through the Facebook, by searching through Messenger. My number is 0481966111, this is my number. On my number, you can contact me, anytime, you can text me. And, you can join my group or go directly to the Badminton Club, and tell them that you have your own group, or your own family, your own friend circles and play directly at the Badminton Center, I will also give you a website, stva.net.au. After you search this website, you can easily hire a court there, if you give your name and your information on this website to book the court, then from this website, you can book the hall, you can go with your friend anytime and you can also go there and play, and, in the same way, what I want to say in the end is that Badminton is such a sport, let's say, makes a huge impact in our overall life, the first thing is that makes you overall fit, for your body's overall fitness, your mental wellbeing makes your personal life a lot easier. This sports, if you play a lot on regular basis, then Badminton helps to minimize the risks of little disease in you, which you may develop in future, we may suffer from in old age, likely to be in the old age like pressures, sugar diabetes, and many such small diseases of the old age may have very low chances of occurring in you, very rarely, since if you have been playing regular sports, eat food everyday, and, of course, some</p>
--	--	--

		<p>सानोतिनो चैं तपाईंको रोगहरू, जुनचाहिँ यो भोली गएर भनौं न, हाम्रो चाहिँ old age मा लाग्ने, हजुरको भनौं न, old age मा हुन सक्ने सम्भावना भएको जस्तै अब यो प्रेसरहरू, अब यो सुगर डाइबेटिजहरू, हजुरको चैं यस्तोयस्तो सानोतिनो रोगहरू चैं लाग्न सक्ने चैं भनौं न, सम्भावन एकदमै न्यून हुन्छ, एकदमै न्यून हुन्छ, यदि तपाईंले रेगुलर स्पोर्ट खेलिरख्नुभएको छ भनेदेखि किनकि हामी भनौं न, खानेकुरा everyday खाइरको हुन्छु, र, कतिपय खानेकुराहरूको चाहिँ, हाम्रो बडीमा सबै कुराको पोर्जेटिभ इम्प्याक्ट हुन्छ भन्न, नहुन पनि सक्छ, इम्प्याक्ट। त्यही भएर यदि हामीले रेगुलर फिटनेस चैं गरिरको छु, रेगुलर ब्याटमिन्टन खेलिरको छु भनेपछि, त्यो हामी sweat बाट, पसिनाबाट हाम्रो heart rate एउटा हाम्ले एउटा मेन्टेनहरू, हाम्ले चैं एउटा भनौं, आफ्नो प्रेसरहरू मेन्टेन गर्ने काम चैं त्यो स्पोर्टबाट हाम्ले गरिरहेको हुन्छौं, त्यसैले म के भन्न चाहन्छु, सबै सबै मानिसहरूलाई, you can come and join badminton, तपाईंहरूले चैं मलाई आउँछ, खेल आउँदैन, ए, मैले खेलन मिल्छ कि मिल्दैन, म त यो एजको हो, doesn't matter, तपाईंले जुनसुकै बेला, आजबाट, भोलीबाट यो तपाईंले चैं यो खेल ज्वोइन गर्न सक्नुहुन्छ, हजुर, Thank you!</p>	<p>foods, may not have positive impact in our body, impact. That's why if we are doing regular fitness, playing regular badminton, then we are releasing sweat, from sweat maintaining our heart rate, maintaining our pressers from that sport. So what I want to say, to all the people, you can come and join badminton. Don't overthink like whether you can play or not, get to play or not, I belong to this age etc. but it doesn't matter, you can join this game anytime, from today, from tomorrow, right, thank you.</p>
<p>00:28:4 4</p>	<p>00:29:4 7</p>	<p>Sudina: तपाईंले हाम्रो रेकर्डिङ मन पराउनुभयो भने कृपया हाम्रो वेवसाईट www.speakmylanguage.com.au मा थप जानकारी लिन सक्नुहुन्छ। Speak My Language कार्यक्रमको बारेमा अरुलाई पनि भन्न सक्नुहुनेछ साथै हामीलाई Facebook, Twitter, Instagram वा LinkedIn पनि हेर्न सक्नुहुनेछ। हामीलाई यस्तो किसिमको वार्तालाप अष्ट्रेलिया र</p>	<p>Sudina: If you liked our recording, please find out more on our website: www.speakmylanguage.com.au You can tell others about the "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. The Multicultural Council of</p>

	<p>शायद संसारभरि नै जारी राख्न मद्दत गर्नुहोस्। तास्मानियामा Speak My Language कार्यक्रम सञ्चालन गरेकोमा मल्टीकल्चरल काउन्सिल तास्मानिया गर्व गर्दछ। Speak My Language, Department of Social Services को आर्थिक सहयोगमा अष्ट्रेलियाभर सञ्चालित छ भने अन्य राज्य र क्षेत्रमा पनि Ethnic and Multicultural Communities' Council र Multicultural Councils को बिचको साझेदारीमा अष्ट्रेलियाभर सञ्चालित छ। हाम्रो राष्ट्रिय प्रसारण सेवाहरु SBS र NEMBC हो धन्यवाद।</p>	<p>Tasmania is proud to have conducted the "Speak My Language" program in Tasmania. The "Speak My Language" program is conducted across Australia with the financial assistance of the Department of Social Services, and in other states and territories with the partnership of Ethnic and Multicultural Communities' Councils and Multicultural Councils as well. Our national broadcasting services are SBS and NEMBC. Thank you.</p>
--	---	---