

लकवे के साथ जीवन

लकवाग्रस्त लोगों के लिए अनुकूली  
खेल और मनबहलाव



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

प्रथम संस्करण 2022

यह मार्गदर्शिका वैज्ञानिक और पेशेवर साहित्य के आधार पर तैयार की गई है।  
इसे शिक्षा और जानकारी के लिए प्रस्तुत किया गया है; इसे चिकित्सीय निदान या उपचार सलाह नहीं समझा जाना चाहिए। अपनी  
परिस्थिति विशेष से संबंधित प्रश्नों के लिए कृपया किसी चिकित्सक या उपयुक्त स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें।

श्रेय:

रचयिता - लिज़ लेडेन

---

**क्रिस्टोफर रीव डाना रीव फ़ाउंडेशन**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
फ़ोन: 973-379-2690  
टोल-फ़्री फ़ोन: 800-539-7309  
ChristopherReeve.org**

## लकवाग्रस्त लोगों के लिए अनुकूली खेल और मनबहलाव

### विषय-सूची

- 4 परिचय
- 5 शुरुआत कैसे करें
- 5 सक्रिय सहभागिता: तलाश कहाँ करें
- 8 स्पोर्टलाइट: केडन बैक्सटर
- 10 नई रुचियों का विकास: क्या करें
- 12 स्पोर्टलाइट: गैरिसन रैड
- 13 हर कार्यक्षमता के लिए खेल और मनबहलाव
- 15 चोटों से बचाव
- 16 स्पोर्टलाइट: ट्रेसी कोल
- 17 स्वस्थ जीवन का समर्थन
- 19 पूर्व-सैनिकों को जोड़े रखना
- 20 स्पोर्टलाइट: वर्जीनिया रोज़
- 22 अनुकूली उपकरण
- 23 संसाधन

**“समुदाय से एकीकरण, व्यक्तिगत विकास, मानसिक विकास, और दीर्घकालिक शारीरिक स्वास्थ्य। ये वे सारी चीजें हैं जो खेलों में भाग लेने से मिलती हैं। इसलिए, हर किसी को समान पहुँच देना महत्वपूर्ण है।”**

— एरिक रोबेज़नीक्स, मिशिगन यूनिवर्सिटी के स्पोर्ट्स एंड फ़िटनेस प्रोग्राम के असिस्टेंट डायरेक्टर



फोटो एरिक रोबेज़नीक्स के सौजन्य से

## लकवे के साथ जी रहे लोगों के लिए क्या संभव है? बेहतर प्रश्न यह है कि, क्या संभव नहीं है?

स्कीअर बैठने वाली स्की पर बैठकर पहाड़ों से नीचे धड़धड़ाते हुए उतरते हैं। स्कूबा डाइवर जालदार दस्ताने पहनकर अपने हाथों से खुद को पानी में आगे धकेलते हैं। सायकल सवार सुगम्य पार्क मार्गों पर दूरियाँ तय करते हैं, वहीं बोलर सिप एंड पफ़ सिस्टम और रैंप का उपयोग करके शुक्रवार रात स्ट्राइक पर स्ट्राइक बनाते हैं।

अनुकूली खेल और मनबहलाव गतिविधियाँ लोगों को अपना जीवन इस आधार पर जीने में मदद देती हैं कि वे क्या-क्या कर सकते हैं, न कि इस आधार पर कि वे क्या-क्या नहीं कर सकते।

खेल खेलने से संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, हृदयवाहिकीय रोगों का, हाई ब्लड शुगर का और वजन बढ़ने का जोखिम घटता है, और मूड व आत्मसम्मान में सुधार आता है। किसी टीम में शामिल होने से, या नई मनबहलाव गतिविधियाँ अपनाने से, जीवन में आनंद लाने वाले महत्वपूर्ण सामाजिक संपर्क भी बन सकते हैं।

विकल्पों की कोई सीमा नहीं है। कल्पना करें कि आप अपने बच्चों के साथ चप्पू वाली नाव चला रहे हैं, वीकेंड पर दोस्तों के साथ कैपिंग ट्रिप पर जा रहे हैं, या स्थानीय पूल में एकांत में तैराकी का मज़ा ले रहे हैं। व्हीलचेयर फ़ेंसिंग से लेकर अनुकूली बागबानी तक, आकाश ही आपकी सीमा है। आपकी उत्सुकता जो दिशा कहे उस दिशा में आगे बढ़ें, कोई नया शौक ढूँढ़ें, और खुश व स्वस्थ जीवन का रास्ता खुद गढ़ें।

## शुरुआत कैसे करें

समय निकालकर अपने लक्ष्यों के बारे में सोचें। क्या आप अपनी प्रतिस्पर्धी भावना को सक्रिय करने को उतावले हैं? क्या आपको टीम में होने के सौहार्द की रह-रहकर याद आती है या आप नए सामाजिक संपर्क बनाने की उम्मीद पाले हुए हैं? कुछ नया आजमाकर खुद को मानसिक या शारीरिक चुनौती देने में दिलचस्पी है? शक्ति और संपूर्ण स्वास्थ्य बढ़ाने की उम्मीद रखते हैं?

हो सकता है कि आपकी प्रेरणा बस थोड़ा मज़ा करने जितनी सीधी-सादी हो। आपको चाहे जो भी लक्ष्य प्रेरित करता हो, विभिन्न प्रकार की गतिविधियों को आजमाने के इच्छुक रहें। हर चीज़ एकदम से साफ़ नहीं होगी, और हो सकता है कि आपको कोई ऐसी चीज़ पसंद आ जाए जो आपने सोची भी नहीं थी और आप आश्चर्यचकित रह जाएँ।

इंटरनेट के अजूबों की बदौलत, खोजबीन अब जितनी आसान है उतनी पहले कभी नहीं थी। तुरंत प्रेरणा चाहिए? सोशल मीडिया में खोजबीन करें और दुनिया भर के ऐसे लोगों के हज़ारों पोस्ट देखें जो अशक्तता से ग्रस्त होने के बावजूद खेल खेल रहे हैं और अपना जीवन पूरी तरह जी रहे हैं। आप जिस भी चीज़ को लेकर उत्सुक हों उसे खोजने के लिए हैशटैग (#) प्रतीक का उपयोग करें, जैसे #adaptivesports (अनुकूली खेल), #wheelchairtennis (व्हीलचेयरटेनिस) और #accessiblecamping (सुगम्य कैम्पिंग), और आप देखेंगे कि क्या-कुछ संभव है।

## सक्रिय सहभागिता: तलाश कहाँ करें

अपने समुदाय में सक्रिय होने के विशिष्ट अवसरों को तलाशने के ढेरों तरीके हैं, फिर चाहे आप गंभीर प्रतिस्पर्धा करना चाहते हों या नए दोस्तों से मिलना।

1956 में स्थापित नॉनप्रॉफ़िट संगठन **मूव यूनाइटेड** 200 से भी अधिक सामुदायिक समूहों के राष्ट्रीय नेटवर्क के ज़रिए अनुकूली खेलों और मनबहलाव गतिविधियों में सहभागिता को बढ़ावा देता है। इस संगठन की वेबसाइट पर उपलब्ध सर्च इंजन से आप पता लगा सकते हैं कि आपके क्षेत्र में कौन-कौनसे कार्यक्रम उपलब्ध हैं। संगठन वर्ष में तीन बार अपनी मुफ्त पत्रिका प्रकाशित करता है और हर सप्ताह “Redefining Disability” नामक पॉडकास्ट प्रसारित करता है; दोनों को सब्सक्राइब करके अनुकूली खेलों और खिलाड़ियों के बारे में नियमित जानकारी पाएँ।

सर्वोच्च स्तर पर या शौकिया स्तर पर प्रतिस्पर्धा में रुचि रखने वाले व्यक्ति **U.S. ओलिम्पिक एंड पैरालिम्पिक कमिटी** के ज़रिए स्थानीय कोच, आयोजन, और क्लब खोज सकते हैं; सभी पैरालिम्पिक खेलों के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध है और साथ में खेल-विशिष्ट खोज की

सुविधा भी है जिससे आप देश भर में स्थानीय क्लब का पता लगा सकते हैं।

बड़े पुनर्वास अस्पतालों के पास भी समुदाय के लोगों के लिए संसाधन हो सकते हैं: मैरीलैंड स्थित **केनेडी क्रीगर इंस्टीट्यूट** बच्चों और वयस्कों के लिए अनुकूली खेलों के ढेरों विकल्प पेश करता है, जैसे सिटिंग वॉलीबॉल, व्हीलचेयर लक्रॉस और वेट ट्रेनिंग; बोस्टन स्थित **स्पॉल्डिंग रीहैबिलिटेशन हॉस्पिटल** पूरे क्षेत्र में सशरीर और वर्चुअल कार्यक्रमों की देखरेख करता है, जैसे पिकलबॉल, स्लेड हॉकी, तैराकी, और योग; और शिकागो स्थित **शर्ली रायन एबिलिटीलैब** स्थानीय सामुदायिक समूहों के साथ गोल्फ, हैंडसायक्लिंग और अनुकूली चढ़ाई के सत्र आयोजित करती है। बच्चों के अस्पतालों में भी अशक्तताओं से ग्रस्त बच्चों के लिए अनुकूली खेलों के मुफ्त समर डे कैंप या ओवरनाइट प्रोग्राम हो सकते हैं। **चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल ऑफ़ पिट्सबर्ग का कैप इंस्पायर (INSPIRE)** जटिल मेडिकल स्थितियों से ग्रस्त और ट्रेकिऑस्टमी, वेंटिलेटर, और BiPAP मशीनों वाले बच्चों और किशोरों के लिए विशेष रूप से बनाया गया है। कनेक्टिकट स्थित **हॉस्पिटल फ़ॉर स्पेशल केअर** में शारीरिक अशक्तताओं से ग्रस्त कैंपर अपनी इच्छानुसार या तो पारंपरिक कई खेलों और मनबहलाव वाला कैपिंग अनुभव चुन सकते हैं या फिर ऐसा अनुभव चुन सकते हैं जो खेल कौशलों के विकास पर अधिक गहराई से फ़ोकस करता है।

कॉलेज और यूनिवर्सिटी भी अब अधिकाधिक संख्या में ऐसे अनुकूली खेल कार्यक्रम स्थापित कर रहे हैं जो अशक्तताओं से ग्रस्त विद्यार्थियों के लिए इनडोर खेल खेलने या उनमें प्रतिस्पर्धा करने के अवसरों की रचना करते हैं। इनमें से कई कार्यक्रम समुदाय के अशक्तताग्रस्त सदस्यों और अशक्ततामुक्त विद्यार्थियों के लिए भी खुले होते हैं। **मिशिगन यूनिवर्सिटी के अडैप्टिव स्पोर्ट्स एंड फ़िटनेस प्रोग्राम** (अनुकूली खेल व फ़िटनेस कार्यक्रम) में प्रतिस्पर्धी व्हीलचेयर टेनिस और बास्केटबॉल तथा एक अनुकूली ट्रैक व फ़ील्ड टीम उपलब्ध हैं; साप्ताहिक अनौपचारिक मनबहलाव गेम उपलब्ध हैं, और स्ट्रेंथ कंडीशनिंग के सत्र भी हैं जहाँ अशक्तताओं से ग्रस्त विद्यार्थी और उनसे मुक्त विद्यार्थी आते हैं। **ऑबर्न यूनिवर्सिटी** में व्हीलचेयर बास्केटबॉल और टेनिस की टीमें हैं; वेट (weight) रूम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और कार्डियो ट्रेनिंग के सुगम्य उपकरण उपलब्ध हैं; और मनबहलाव के लिए पाँच हैंड सायकल भी हैं। और, **पोर्टलैंड स्टेट यूनिवर्सिटी** में अशक्तताओं से ग्रस्त व्यक्तियों और उनसे मुक्त व्यक्तियों के लिए चढ़ाई की दीवार, समावेशी फ़िटनेस केंद्र, और अनौपचारिक क्लिनिक हैं जहाँ कई अनुकूली खेल उपलब्ध हैं, जैसे सिटिंग-वॉलीबॉल। अपने आस-पास के कॉलेजों से संपर्क करके पूछें कि उनके यहाँ कौन-कौनसे कार्यक्रम हैं।

किसी खेल विशेष में रुचि रखने वाले लोग उस खेल की राष्ट्रीय शासी संस्था से संपर्क करके खेल के स्थानीय अवसर ढूँढ़ सकते हैं। जैसे, यदि आपको सटीकता के किसी खेल में रुचि है, जैसे बोचा (boccia) में, तो **USA बोचा (Boccia)** की वेबसाइट पर आपको क्लबों और उनकी संपर्क जानकारी की लिस्ट मिल जाएगी। या, यदि आपको स्पीड और पीछा करने के रोमांच वाली व्हीलचेयर रग्बी लुभाती है, तो **U.S. व्हीलचेयर रग्बी एसोसिएशन** की वेबसाइट पर जाकर देश



भर की सामुदायिक टीमों का मैप देखें।

स्थानीय सरकारें अशक्तताओं से ग्रस्त निवासियों के लिए अक्सर विभिन्न प्रकार के अनुकूली कार्यक्रम प्रदान करती हैं। **डेनवर, कोलोराडो का उद्यान व मनबहलाव विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ पार्क्स एंड रीक्रिएशन)** की ओर से अनुकूली मार्शल आर्ट, बोलिंग और गोल्फ़ उपलब्ध हैं। फ़्लोरिडा में, **हिल्सबरो काउंटी पार्क्स एंड रीक्रिएशन** व्हीलचेयर बास्केटबॉल, तैराकी और तीरंदाजी के कार्यक्रम संचालित करता है। पता लगाएँ कि आपके समुदाय में क्या-क्या उपलब्ध

है—और यदि विकल्प कम हों, तो स्थानीय नेताओं से मिलकर किसी कार्यक्रम की शुरुआत की तरफ़दारी करें।

साथ ही, अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों को सेवाएँ देने वाले ऐसे कई नॉन-प्रॉफ़िट संगठन हैं जो समर कैंप से लेकर प्रतिस्पर्धी लीग तक, विभिन्न प्रकार के अनुकूली खेल कार्यक्रम प्रदान करते हैं। आपके समुदाय में क्या हो रहा है यह जानने के लिए आप अपनी **ईस्टरसील्स (Easterseals)** शाखा को या स्थानीय **सेंटर फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग (आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र)** को कॉल कर सकते हैं।

**ककाना (Kakana)** में, अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों के लिए वर्चुअल फ़िटनेस कक्षाएँ उपलब्ध हैं। इन अनुकूली कक्षाओं का नेतृत्व अशक्तताओं के साथ जी रहे लोग करते हैं।

दक्षिण-पश्चिम मिशिगन में पले-बढ़े केडन बैक्सटर बचपन में काफ़ी सक्रिय थे और उन्हें खेल पसंद थे, विशेष रूप से बेसबॉल, जिसे वे तब से खेलते आ रहे थे जब वे घुटनों पर चलना सीखे थे।

15 वर्ष की आयु में बैक्सटर को एक ऑल-टरेन वाहन की सवारी के दौरान दुर्घटना हो जाने पर T12 स्तर पर मेरु रज्जु की चोट लगी। उनकी रिकवरी की कई चुनौतियों में से एक चुनौती यह थी कि उनके बदले हुए जीवन में खेल और प्रतिस्पर्धाएँ किस प्रकार फ़िट होंगी।

वे कहते हैं, “मैं मेरी पहचान के खिलाड़ी वाले हिस्से को खोने को लेकर सच में चिंतित था। मुझे यह चिंता भी थी कि मैं किस प्रकार की शारीरिक फ़िटनेस बनाए रख पाऊँगा।”

उन्हें अपने पुनर्वास अस्पताल के उपचारी कार्यक्रम के ज़रिए अनुकूली खेलों के बारे में पता चला; हालाँकि उन्हें उन खेलों में मज़ा आया, पर वे अपनी छुट्टी के बाद बहुत जल्द ही एक अधिक प्रतिस्पर्धी खेल ढूँढ़ने लगे—और उन्हें मिली रिवर सिटी रोलर्स, जो थी साउथ बेंड इंडियाना की एक व्हीलचेयर बास्केटबॉल टीम।

इस कार्यक्रम में अशक्तताओं से मुक्त लोगों को व्हीलचेयर पर गेम खेलने को आमंत्रित किया जाता था; इसने बैक्सटर को न केवल दोबारा खिलाड़ी बनने का मौका दिया, बल्कि समाज के साथ फिर से एक होने में मदद भी दी।

वे कहते हैं, “मेरे दोस्त और परिजन भी वहाँ आकर खेल सकते थे, जो बहुत ही अच्छी बात थी। समुदाय के ज़रिए जुड़ाव का एहसास दोबारा हासिल कर पाना मेरे लिए सबसे बड़ी बात थी।”

इस खेल ने उन्हें व्यस्त रखा और एक सक्रिय जीवन अपनाने को प्रेरित किया: जल्द ही बैक्सटर अपने माता-पिता के साथ हैंड सायक्लिंग करने लगे और घर के अहाते में ऊँची उठी क्यारियों की देखरेख करने लगे। इन दिनों वे मिशिगन यूनिवर्सिटी में मुख्य विषय के रूप में कम्युनिकेशंस और मीडिया की पढ़ाई कर रहे हैं; वहाँ वे प्रतिस्पर्धी व्हीलचेयर टेनिस टीम में खेलते हैं और अक्सर वे अनुकूली बास्केटबॉल के यूँ ही शुरू हुए गेम खेलते मिल जाते हैं।

वे कहते हैं, “अनुकूली खेल आपको आपके जैसे हालात वाले लोगों से जोड़ते हैं। यह बहुत मस्त बात है। जब मैंने शुरुआत की तो मेरा परिचय न केवल खेलों से दोबारा हुआ, बल्कि मेरे ही आस-पास रहने वाले ऐसे लोगों से भी मेरा परिचय हुआ जो मेरु रज्जु की चोटों से ग्रस्त थे। मैं उनसे ढेरों प्रश्न पूछता था। वे मुझसे भी



## नई रुचियों का विकास: क्या करें

हालाँकि खेल फ़िटनेस बनाए रखने और नए दोस्त ढूँढ़ने का एक बेहतरीन तरीका होते हैं, पर शौक और रुचियाँ भी ज़िंदगी को बेहतर बना सकते हैं।

किसी सामुदायिक गायन-मंडली में गाएँ। किसी स्थानीय स्कैपबुक क्लब से जुड़ जाएँ। आपके जैसे शौकों/रुचियों वाले अन्य लोगों को ढूँढ़ें। आप चाहे शिकार कर रहे हों या ब्रिज खेल रहे हों, यह जान लें कि विभिन्न प्रकार की योग्यताओं का सहारा बनने के लिए विभिन्न अनुकूलन मौजूद हैं।

ताज़ा हवा और रोमांच चाहने वाले प्रकृति प्रेमियों के लिए ढेरों विकल्प मौजूद हैं। वर्जीनिया रोज (स्पॉटलाइट देखें) द्वारा टेक्सस में स्थापित एक नॉन-प्रॉफ़िट संगठन **बर्डबिलिटी (Birdability)** ने नेशनल ऑडबन (Audubon) सोसायटी से साझेदारी में जनता प्रदत्त योगदानों की मदद से एक खोज योग्य मैप बनाया है जिसमें दुनिया भर के पक्षी-दर्शन स्थलों की सुगम्यता की विस्तृत जानकारी है। इसकी वेबसाइट पर अनुकूली उपकरणों और अशक्तताओं के साथ जी रहे पक्षी-प्रेमियों के साक्षात्कारों व ब्लॉग के बारे में विस्तृत जानकारी भी है और इस बारे में विस्तृत सुझाव भी हैं कि स्थानीय समुदायों में सुगम्य और समावेशी पक्षी-दर्शन को कैसे लागू किया जाए। **ऑडबन सोसायटी** की अपनी स्थानीय शाखा को कॉल करके पता करें कि आपके आस-पास कौन-कौनसे आयोजन हो रहे हैं।

राज्य की पर्यावरणीय और संरक्षण एजेंसियों के ज़रिए भी सुगम्य आउटडोर मनबहलाव कार्यक्रमों और अवसरों की जानकारी पाई जा सकती है। **एन्वायरन्मेंटल काउंसिल ऑफ़ द स्टेट्स** के पास उनकी लिस्ट उपलब्ध है। सुगम्य संसाधनों की और सरकारी पार्कों में हो रहे किन्हीं भी अनुकूली आयोजनों की लिस्ट पाने के लिए क्षेत्रीय ऑफ़िस को कॉल करें या मुख्य वेबसाइट देखें। जैसे, होलयाँक, मेसाचुसेट्स स्थित **माउंट टॉम स्टेट रिज़र्वेशन** में सुगम्य पगडंडियों पर घूमने के लिए पुश स्लेड और सिट-स्की किराये पर मिलती हैं, वहीं पाइन, कोलोरैडो स्थित **स्टैन्टन स्टेट पार्क** में ऑल-टरेन व्हीलचेयर उपलब्ध हैं।

संभव है कि राज्य का **मछली एवं वन्यजीव संभाग (डिवीज़न ऑफ़ फ़िश एंड वाइल्डलाइफ़)** भी अशक्तताओं से ग्रस्त काँटेबाज़ों के लिए सुगम्य फ़िशिंग स्थानों की लिस्ट बनाकर रखता हो। आम जनता के लिए खुले पिअर (मछली पकड़ने के घाट) कम-से-कम आठ फ़ीट चौड़े होने चाहिए ताकि व्यक्ति अपनी व्हीलचेयर मोड़-घुमा सके। स्थानीय झीलों या नदियों की खोजबीन में रुचि रखने वालों के लिए सही नाव या पेशेवर गाइड ढूँढ़ना महत्वपूर्ण होता है। ट्रांसफ़र की योग्यता पर निर्भर करते हुए, हो सकता है कि आप सपोर्ट के लिए लैप बेल्ट की मदद से नाव की सीट पर बैठ सकते हों। पॉन्टून नावें, जो कई रिज़ॉर्ट और फ़िशिंग आयोजनों में उपलब्ध होती हैं, व्हीलचेयर पर बैठे-बैठे पानी पर जाने की सुविधा देती हैं। **पैरालाइज़्ड वेटरन्स ऑफ़ अमेरिका** अशक्तता से ग्रस्त लोगों के लिए पूरे वर्ष विभिन्न प्रकार की फ़िशिंग प्रतिस्पर्धाओं का प्रायोजन करता है, और नॉन-प्रॉफ़िट संगठन **फ़िशिंग हैज़ नो बाउंड्रीज़** अशक्तताओं से ग्रस्त लोगों के लिए आठ राज्यों में अपनी शाखाओं के ज़रिए फ़िशिंग को बढ़ावा देता है। पर, इच्छुक काँटेबाज़ों को स्थानीय फ़िशिंग क्लबों और

मरीनाओं (छोटे बंदरगाहों) से भी संपर्क करना चाहिए; उनमें से कई क्लब व मरीना, अशक्तताओं से ग्रस्त शौकीनों और उनसे मुक्त शौकीनों को खुशी-खुशी आमंत्रित करते हैं।

नेशनल पार्कों में खोजबीन, चाहे हाइकिंग के ज़रिए की जाए या कैम्पिंग के, एक ऐसा आउटडोर विकल्प है जो विशेष रूप से परिवारों को आकर्षित कर सकता है। स्थायी अशक्तताओं वाले लोगों के लिए उपलब्ध नेशनल पार्क सर्विस एक्सेस पास पाँच संघीय एजेंसियों द्वारा प्रबंधित 2,000 से भी अधिक मनबहलाव स्थलों में आजीवन मुफ्त प्रवेश देता है। नेशनल पार्क सर्विस और डिपार्टमेंट ऑफ़ एग्रिकल्चर (कृषि विभाग), दोनों ही के पास देश भर के सुगम्य पार्कों, जंगलों, और घास के मैदानों के इंटरैक्टिव मैप हैं। कुछ कैम्प स्थलों पर सुगम्य बाथरूम और शॉवर, फ़ायर रिंग और पिकनिक टेबल उपलब्ध हो सकती हैं।



घर के पास रहते हुए, लोगों को बागबानी या तारा-दर्शन में आनंद मिल सकता है; मीटिंग और आयोजनों के बारे में जानने के लिए स्थानीय या क्षेत्रीय गार्डन सोसायटियों और एस्ट्रॉनमी (खगोलविज्ञान) क्लबों को कॉल करें। संभव है कि सामुदायिक मनबहलाव केंद्र या स्थानीय हॉबी शॉप बोर्ड गेम या आम कार्ड गेम की मेज़बानी करते हों।

कला और हिलने-डुलने

के मिश्रण के लिए, अनुकूली डांस के बारे में सोचें। संभव है कि स्थानीय सांस्कृतिक संगठन और कॉलेज व यूनिवर्सिटी, विशेष रूप से वे जो मनबहलाव चिकित्सा या किनेसियोलजी (शरीर-संचलन-विज्ञान) की डिग्रियाँ देते हैं, कुछ कार्यक्रम प्रदान करते हों। नेशनल डांस इंस्टीट्यूट K-12 स्कूलों में समावेशी डांस, वर्चुअल कक्षाएँ, और एक छमाही कार्यक्रम प्रदान करता है जो अशक्तताओं वाले बच्चों को परफ़ॉर्म करने के अवसर देते हैं। सेन डिएगो स्थित नॉन-प्रॉफ़िट संगठन व्हीलचेयर डांसर्स ऑर्गनाइज़ेशन मुफ्त बॉलरूम, लैटिन और हिप-हॉप डांस कक्षाओं, और साप्ताहिक अनुकूली फ़िटनेस कक्षाओं की मेज़बानी करता है। स्थानीय डांस स्टूडियो को कॉल करके या सोशल मीडिया का उपयोग करके पता करें कि आपके समुदाय में क्या-कुछ उपलब्ध है।

गैरिसन रैड को हाई स्कूल में गलती से पीठ में गोली लगने के कारण मेरु रज्जु में T12 पर चोट लगी। रैड फुटबॉल टीम के स्टार रनिंग बैक खिलाड़ी थे, पर इस दुरूह घटना ने उन्हें अनुकूली खेलों को आजमाने से वर्षों तक रोके रखा।

वे कहते हैं, “मैं मेरे फुटबॉल करियर को पूरा नहीं कर सका। इतनी अहम चीज को पलक झपकते खो देने के बाद, खेलों में भाग लेने की मेरी इच्छा भी खो गई।”

अंततः कॉलेज पूरा कर लेने और इंटरनल रेवेन्यू सर्विस में जॉब मिल जाने के बाद, रैड का बारंबार होने वाले मूत्रमार्गीय संक्रमणों से संघर्ष शुरू हो गया। कसरत से मदद मिलती है या नहीं यह देखने के लिए उन्होंने एक स्थानीय जिम जाने का फ़ैसला किया। मदद मिली— पर संक्रमण ठीक हो जाने के बाद भी रैड ने रोजाना वेटलिफ़्टिंग कसरत करना नहीं छोड़ा।

जैसे-जैसे उनके शरीर की शक्ति बढ़ी, वैसे-वैसे उन्हें और बेहतर महसूस होने लगा; जब एक स्थानीय कोच ने रैड को खेलों में लौटने को कहा तो वे इसके लिए तैयार थे।

उन्होंने व्हीलचेयर रेसर के रूप में ट्रेनिंग शुरू की, और बाद में वे न्यू जर्सी के नेविगेटर्स अडैप्टिव स्पोर्ट्स क्लब से जुड़े। इस अनुभव से उन्होंने जाना कि उनकी चोट से उनके अंदर के खिलाड़ी की इच्छाएँ मर जाएँ ऐसा जरूरी नहीं है।

वे कहते हैं, “हम सभी एक-दूसरे को बेहतर बनने में मदद दे रहे थे। आपसे यह उम्मीद की जाती थी कि आप जीते और बेस्ट बनें। मुझे वहाँ घर-सा महसूस हुआ, मुझे लगा कि मेरा शरीर यही करने को बना है।”

एक प्रतिस्पर्धा में रैड से पॉवरलिफ़्टिंग इवेंट में हिस्सा लेने को कहा गया; उन्होंने 250 पाउंड उठाकर अपने भार-वर्ग में रिकॉर्ड बना डाला। उन्हें अपना यह नया जुनून एक सबसे तेजी से बढ़ते अनुकूली खेल के रूप में मिला था।

रैड अपनी चोट के बारह वर्ष बाद 2018 में टीम USA पैरा पॉवरलिफ़्टिंग टीम में क्वालिफ़ाई कर गए। रैड देश भर में विभिन्न आयोजनों में प्रतिस्पर्धा करते हैं— उनकी नज़रें 2024 में पेरिस में होने वाले पैरालिम्पिक खेलों पर टिकी हैं—और इन आयोजनों में वे अशक्तताओं वाले युवाओं को अनुकूली खेल चुनने को प्रेरित करते हैं।



वे कहते हैं, “खेल खेलना आपके शरीर के लिए अच्छा होता है और इससे आपको आत्मसम्मान और आत्मविश्वास मिलता है। आपको हालात के पॉजिटिव पहलू को देखना चाहिए और आपके पास जो कुछ है उसके लिए शुक्रगुजार होना चाहिए। मैं अपनी क्षमताओं का उपयोग भला क्यों नहीं करूँगा? वहीं मैं पॉवरलिफ्टिंग से जुड़ा। मेरा लक्ष्य जीवन में अधिकतम संभव मज़बूत बनना है।”

## हर कार्यक्षमता के लिए खेल और मनबहलाव

अमेरिका में 5.4 मिलियन से अधिक लोग किसी-न-किसी स्तर के लकवे के साथ जी रहे हैं। लकवा चाहे किसी रोग से हुआ हो, जन्मजात दोष के कारण हो, या फिर किसी आघात के कारण, इससे कार्यक्षमता में जो हानि होती है वह मेरु रज्जु को पहुँचे नुकसान विशेष के आधार पर अलग-अलग होती है।

सचलता की सबसे गंभीर कमज़ोरियों, जिनमें उच्च-स्तरीय क्वाड्रीप्लेजिया के साथ जी रहे लोग शामिल हैं, के लिए भी खेल और मनबहलाव के विकल्प उपलब्ध हैं। C1-C3 के स्तर पर चोट लगने पर दोनों बाँहों और दोनों पैरों को लकवा मार जाता है, इसमें गर्दन से नीचे कार्यक्षमता का सीमित होना भी शामिल है। पर सहायक टेक्नॉलजी, जैसे टुड्डी और सिर के नियंत्रण, किसी माउंट पर लगे स्कोप, और सिप एंड पफ़ सिस्टम लोगों को विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने की योग्यता

देते हैं, जिनमें बॉलरूम डांस से लेकर हाइकिंग और पक्षी दर्शन तक शामिल हैं।

**यूनिवर्सिटी ऑफ़ यूटा हेल्थ के क्रेग एच. नील्सन रीहैबिलिटेशन हॉस्पिटल** का अनुकूली खेल कार्यक्रम **ट्रेल्स (TRAILS)** जटिल अशक्तताओं वाले लोगों को **टेट्रास्की (TetraSki)** की मदद से स्की करने का मौका देता है। यूनिवर्सिटी ऑफ़ यूटा की रीहैबिलिटेशन रिसर्च एंड डेवलपमेंट टीम (पुनर्वास शोध एवं विकास टीम) द्वारा विकसित यह सिस्टम जॉयस्टिक या साँसों से नियंत्रित होता है और स्कीअर को मुड़ने व स्पीड पर स्वतंत्र रूप से नियंत्रण करने की क्षमता देता है। टेट्रास्की देश भर में कुछ अनुकूली स्की कार्यक्रमों के ज़रिए भी उपलब्ध है, जैसे न्यू हैंपशायर के कैनन माउंटेन में **अडैप्टिव स्पोर्ट्स पार्टनर्स ऑफ़ द नॉर्थ कंट्री का कार्यक्रम**।

पॉवर सॉकर विशेष रूप से पॉवर व्हीलचेयर उपयोक्ताओं के लिए ही बनाया गया था और इसे ठुड्डी, सिर, या सिप एंड पफ़ (चूसने व फूँकने) के नियंत्रणों के साथ खेला जा सकता है। गेम किसी जिम्नेजियम में व्हीलचेयर के अगले भाग से जुड़े फ़ुटगार्ड से बॉल को नियंत्रित करके खेले जाते हैं, और इस खेल में पूरे अमेरिका में प्रतिस्पर्धी और शौकिया टीमों शामिल हैं।



उच्च-स्तरीय

क्वाड्रीप्लेजिया वाले लोग बोचा (Boccia) और बोलिंग भी खेल सकते हैं। बोलर व्हीलचेयर से रैप जोड़ सकते हैं और सिप एंड पफ़ सिस्टम या माउथ स्टिक का उपयोग करके बॉल को उसके रास्ते पर लुढ़का सकते हैं। बोचा में, माउथ या हेड स्टिक के साथ पोर्टेबल रैप का

उपयोग करके बॉल को टारगेट बॉल की तरफ़ फेंका जाता है; साथ ही, अत्यधिक सीमित सचलता वाले प्रतिस्पर्धी बोचा खिलाड़ी किसी सहायक को निर्देश भी दे सकते हैं जो खिलाड़ी के विस्तार के रूप में काम कर सकता है।

बाँह में सीमित या शून्य कार्यक्षमता वाले नाविक ठुड्डी से चलने वाली जॉयस्टिक या सिप एंड पफ़ सिस्टम का उपयोग करके नाव के रडर (दिशा नियंत्रक) और पाल की दिशा बदल सकते हैं। शिकारी अपनी व्हीलचेयर से जुड़े शूटिंग माउंट को इसी विधि से नियंत्रित कर सकते हैं।

रचनाशील सोच और तकनीकी उन्नतियाँ अनुकूली खेलों में लगातार बदलाव ला रही हैं; यदि किसी गतिविधि में आपकी कार्यक्षमता के सहारे के लिए फ़िलहाल कोई उपकरण नहीं है, तो किसी स्थानीय यूनिवर्सिटी के इंजीनियरिंग विभाग से संपर्क करें और उन्हें सहयोग का सुझाव दें।



लकवे के साथ जी रहे लोगों को सक्रिय रहने से स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण लाभ मिलते हैं। पर, आप चाहे व्हीलचेयर रेसिंग कर रहे हों या पूल के किनारे कोई कार्ड गेम खेल रहे हों, मेरु रज्जु की क्षति से हुई द्वितीयक स्थितियों के लिए अतिरिक्त सावधानी हमेशा आवश्यक रहेगी।

कंधा संरक्षण कार्यक्रम, जिनमें स्ट्रेचिंग और रेंज ऑफ़ मोशन (हिल-डुल सकने की रेंज) की कसरतें की जाती हैं, से ऐसी चोटों से बचने में मदद मिल सकती है जो आम तौर पर कंधों के अधिक

उपयोग के कारण लगती हैं। कोई भी नया खेल या शारीरिक गतिविधि शुरू करने से पहले, अपने डॉक्टर या फिजिकल थैरेपिस्ट से बात करके एक नियमित दिनचर्या तैयार करें जो कंधों की पेशियों और कंडराओं (टेंडन) की मजबूती बढ़ाकर चोटों से बचाव में मदद करेगी।

खेल खेलते समय, या किसी शारीरिक गतिविधि में भाग लेते समय, सिर चकराने, उबकाई महसूस होने या चक्कर आने के एहसासों के प्रति सावधान रहें, वे ब्लड प्रेशर कम होने के संकेत हो सकते हैं। मेरु रज्जु की चोटों वाले लोगों को शरीर का तापमान नियंत्रित करने में भी कठिनाई हो सकती है। कसरत से पहले, उसके दौरान और बाद में पानी पीते रह कर शरीर में पानी की कमी न होने दें। गर्म मौसम में खुद को ठंडा रखने के लिए अपने साथ ठंडा तौलिया या स्प्रे बोतल रखें। स्नोबोर्डिंग या क्रॉस-कंट्री स्कीइंग करते समय, अपनी बाँहों, हथेलियों, पैरों के पंजों और पैरों पर नजर रखकर सुनिश्चित करें कि वे बहुत ठंडे न पड़ जाएँ।

कसरत से कभी-कभी त्वचा पर घिसाव बढ़ सकता है, जिससे दबाव से होने वाले घावों का जोखिम बढ़ जाता है। बार-बार स्थान व स्थिति बदलना, कुशन का उपयोग करना, और कसरत के बाद त्वचा की नियमित रूप से जाँच करना न भूलें।

कैपिंग या हाइकिंग करते समय, प्राथमिक उपचार किट और अतिरिक्त बैटरी पैक साथ रखें। तैयारी रखने और अपने शरीर की ज़रूरतों के प्रति सजग रहने से आप सक्रिय रहेंगे और ज़िंदगी का मज़ा ले सकेंगे।

ट्रेसी कोल की पसंदीदा तस्वीरों में से एक, जिसमें वे 18 माह की हैं और झुलन-घोड़े के बगल में हैं।

वे कहती हैं, “ये मेरी शुरुआती तस्वीर एक घोड़े के साथ है, मेरे खयाल से घुड़सवारी मेरी किस्मत में लिखी थी।”

कोल को जन्म से ही सेरेब्रल पाल्सी थी और वे छः वर्ष की आयु तक चलना नहीं सीख पाई थीं। उससे पहले, उन्हें याद है कि वे एक खिलौना घोड़े पर आस-पड़ोस में घूमती थीं। उन्होंने उस घोड़े का नाम मार्वलस मस्टैंग रखा था।

जब 1972 में एक डॉक्टर ने कोल के माता-पिता को बताया कि कोल तैराकी या घुड़सवारी सीख सकती है, तो कोल की खुशी का ठिकाना न रहा। उस समय, न्यू जर्सी में एक उपचारात्मक सवारी कार्यक्रम था; कार्यक्रम के पहले दिन से ही उनका जीवन बदल गया।

वे कहती हैं, “मैं इस घोड़े पर चढ़कर अपनी धीमी चाल से कहीं तेज आ-जा सकती थी। मुझे किसी का सहारा नहीं लेना पड़ता था। मैं घोड़े पर संतुलन बना लेती थी। घोड़ा रेत व पानी से होकर जंगलों में चला जाता था। किनारे बैठकर दूसरों को देखते रहने की बजाए, अब मुझे कुछ करने को मिल गया था, और यह एहसास सच में कमाल का था।”

कोल का आत्मविश्वास आसमान चूमने लगा। वे अब एक ऐसी चीज कर रही थीं जो अधिकतर लोग—चाहे अशक्त हों या नहीं—नहीं करते थे। 15 वर्ष की आयु में वे एक कच्ची सड़क पर अपनी साथी घुड़सवार और भूतपूर्व राष्ट्रपति जॉन एफ़्र कैनेडी की पत्नी जैकलिन कैनेडी ओनैसिस के बगल से गुजरीं।

कोल कहती हैं, “जहाँ तक उनकी बात है, उनकी नज़र में मैं बस एक घुड़सवार थी। घुड़सवारी लोगों को बराबरी पर लाने का एक शानदार तरीका है।”

कोल ने अपने पूरे जीवन स्वतंत्र रूप से यात्रा की है, अलास्कन और कैरेबियन क्लूज़ पर दुनिया देखी है, और राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय घुड़सवारी प्रतिस्पर्धाओं में मेडल बटोरे हैं।

वे कहती हैं, “जब आप किनारे से उठकर सबके बीच आ जाते हैं तो आप लोगों से घुलने-मिलने लगते हैं और आपको चीजों में कामयाबी मिलने लगती है। लोग कहते हैं, ‘तुम यह नहीं कर पाओगी’, और मैं कहती हूँ, ‘देखो मैं क्या करती हूँ।’”



कोल 2011 से हैकैट्सटाउन, न्यू जर्सी में सेटेनरी यूनिवर्सिटी के उपचारात्मक सवारी कार्यक्रम (थैरेप्यूटिक राइडिंग प्रोग्राम) में भाग ले रही हैं और उसमें वे अनुदेशक (इंस्ट्रक्टर) भी हैं। इस काम से उन्हें युवा घुड़सवारों के सामने “दुनिया रखने” का मौका मिलता है और यदि उनकी बढ़ती आयु अंततः उन्हें घुड़सवारी से रोक देती है तो इस काम के ज़रिए वे इस खेल से जुड़ी भी रहेंगी।

वे कहती हैं, “घुड़सवारी ने मेरे जीवन को आकार दिया है। और मुझे उम्मीद है कि यह खेल अधिकतम संभव समय तक मेरे जीवन को आकार देता रहेगा।”

## स्वस्थ जीवन का समर्थन

क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन का जीवन की गुणवत्ता अनुदान कार्यक्रम पूरे अमेरिका में ऐसे नॉन-प्रॉफ़िट संगठनों की मदद करता है जो लकवे के साथ जी रहे लोगों का समुदाय से जुड़ाव बढ़ाते हैं, उनके लिए चीज़ों को सुलभ-सुगम्य बनाते हैं, और उनके आत्मनिर्भर जीवन-यापन को बढ़ावा देते हैं। पिछले पाँच वर्षों के दौरान रीव फ़ाउंडेशन ने खेलों और मनबहलाव कार्यक्रमों में \$3.5 मिलियन का निवेश किया है जिससे वॉशिंगटन में सुगम्य पगडंडियों और ऊँची उठी क्यारियों का निर्माण हुआ है; नेब्रास्का में झील किनारे की एक पहल को अनुकूली जेट स्की मिली है; और कोलोरैडो में एक ओवरनाइट एडवेंचर कैम्प की मदद हुई है जिसमें लकवे के साथ जी रहे लोगों और उनके परिजनों के लिए अनुकूली फ़िशिंग और घुड़सवारी की गतिविधियाँ संचालित की गई थीं।

प्रोग्राम डायरेक्टर मार्क बोगोसियन बताते हैं कि अनुकूली खेलों की बढ़ती लोकप्रियता और प्रभाव

से, हज़ारों परिवारों को अधिक अवसर व जुड़ाव मिल रहा है।

बोगोसियन कहते हैं, “अनुकूली खेलों की दुनिया बस अभी ही खुली है। अब, कुछ भी असंभव नहीं। आपके मन में जो भी गतिविधि है, उसे किया जा सकता है।”



### एटलांटा, जॉर्जिया स्थित **कैटलिस्ट स्पोर्ट्स (Catalyst Sports)**

को हाल ही में अनुदान मिला है और वह दक्षिणी शहरों में अनुकूली चढ़ाई व सायक्लिंग के आयोजनों की शुरुआत कर रहा है जिससे सामुदायिक जुड़ाव को बढ़ावा मिल रहा है। इस संगठन के संस्थापक एरिक ग्रे के मन में, पूर्व-सैनिकों के एक अस्पताल में मनबहलाव थैरेपिस्ट के रूप में काम करने के बाद, यह प्रेरणा जागी कि उन्हें सहभागियों को एक साथ लाने वाले एडवेंचर कार्यक्रमों पर

फ़ोकस करना चाहिए। ग्रे जानते थे कि ढेरों पूर्व-सैनिक अपने समय में रोमांच की हदों से गुजर चुके हैं, इसलिए उन्होंने उनकी ऊर्जा को फिर से फ़ोकस करने के लिए अनुकूली सायक्लिंग और कायाकिंग के कार्यक्रम शुरू किए। उन्होंने साइट पर ही एक 50-फुट ऊँची चढ़ाई की दीवार बनवाने में मदद की और थैरेपिस्टों व पूर्व-सैनिकों के बीच उस दीवार की लोकप्रियता देखकर उनके मन में एक ज़बरदस्त आइडिया आया।

वे कहते हैं, “दक्षिण-पूर्व में ऐसा कोई नहीं था जो अशक्तताओं वाले लोगों को इस तरह से एडवेंचर का स्वाद लेने के मौके दे रहा हो।”

2013 में कैटलिस्ट के पहले क्लिनिक में पूरे क्षेत्र से शारीरिक अशक्तताओं वाले 65 लोग आए; एक महिला तो अपने पिता के साथ मिशिगन से ड्राइव करके आई थी। उसके बाद, संगठन ने पूरे दक्षिण के शहरों में अपनी नौ शाखाएँ खोल लीं जो केवल अशक्तताओं वाले लोगों के लिए ही नहीं बल्कि उनके दोस्तों और परिजनों के लिए भी नियमित क्लिनिक और सवारियों का आयोजन करती हैं।

ग्रे कहते हैं, “सब कुछ समुदाय और जुड़ाव पर केंद्रित है। कुछ ही समय पहले एक महिला आई थी जो पॉवर व्हीलचेयर का उपयोग करती हैं और उन्होंने हमें बताया कि उन्होंने 30 वर्षों से बाइक की सवारी नहीं की थी। ये वह पहला मौका था जब वे कुदरत में अपने बूते बाहर निकल पाई और अपनी बहन के साथ बाइक की सवारी कर पाई। हम इसी लिए तो यह सब कुछ कर रहे हैं।”

*रिव फ़ाउंडेशन के जीवन की गुणवत्ता अनुदानों के बारे में और जानकारी के लिए, [www.ChristopherReeve.org/QOL](http://www.ChristopherReeve.org/QOL) पर जाएं।*

## पूर्व-सैनिकों को जोड़े रखना

अशक्तताओं से ग्रस्त पूर्व-सैनिकों के पुनर्वास और रिकवरी में अनुकूली खेल दूसरे विश्वयुद्ध से ही एक मुख्य भूमिका निभाते आ रहे हैं। जब हजारों सैनिक मेरु रज्जु की चोटों के साथ और बाँहों या पैरों के बिना लौटे, तो अमेरिका और इंग्लैंड में डॉक्टरों ने उपचार कार्यक्रमों में मनबहलाव को शामिल करना शुरू कर दिया; व्हीलचेयर बास्केटबॉल का आविष्कार विशेष रूप से पूर्व-सैनिकों के लिए ही किया गया था, पर आगे चलकर सभी खेलों को सुगम्य बनाने का विचार अपनी जड़ें जमाने में सफल हो ही गया।

### अब, अमेरिकी पूर्व-सैनिक कार्य विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटरंस अफ़ेयर्स, VA)

पूर्व-सैनिकों में आत्मनिर्भरता, सामुदायिक जुड़ाव और खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए तैयार



किए गए अनुकूली खेलों और उपचारी कला आयोजनों का वर्ष भर संचालन करता है। समर क्लिनिक में पूर्व-सैनिकों को सर्फ़िंग, नाव चलाने, कायाकिंग और सायक्लिंग के मौके दिए जाते हैं, वहीं सर्दियों में स्कीइंग, स्लेड हॉकी, और इनडोर स्कूबा डाइविंग व रॉक क्लाइम्बिंग के लेसन आयोजित किए जाते हैं।

साथ ही, नेशनल वेटरन्स

क्रिएटिव आर्ट्स कॉम्पिटिशन में

देशभक्ति की कथाओं व कविताओं से लेकर डांस और लकड़ी के काम तक, विभिन्न कला श्रेणियों पर फ़ोकस किया जाता है।

VA प्रतिस्पर्धी खेलों में सहभागिता का भी समर्थन करता है, और अशक्तताओं से ग्रस्त उन पूर्व-सैनिकों को मासिक सहायता भत्ता देता है जो पैरालिम्पिक खेलों में ट्रेनिंग ले रहे हैं।

**रीव फ़्राउंडेशन के सेना एवं पूर्व-सैनिक कार्यक्रम (मिलिटरी एंड वेटरन्स प्रोग्राम)** के संयोजक जेम्स हॉवर्ड एक पूर्व-सैनिक हैं जो मेरु रज्जु में C5-C7 पर चोट के साथ जी रहे हैं।

उन्होंने चोट लगने के बाद से कई VA आयोजनों में हिस्सा लिया है; सबसे पहले उन्होंने पूर्व-सैनिकों के लिए आयोजित एक हैंडसायक्लिंग आयोजन में हिस्सा लिया था जिसने उन्हें अनुकूली खेलों के महत्व से परिचित कराया।

हॉवर्ड कहते हैं, “मुझे चिंता थी कि अब मैं आज़ादी और आत्मनिर्भरता कभी महसूस नहीं कर पाऊँगा, पर उस आयोजन में हिस्सा लेने से मुझे ये दोनों ही चीज़ें महसूस हुईं।”

वर्जीनिया रोज के मन में एक रात न जाने क्या बात आई कि वे ऑस्टिन, टेक्सस में हो रहे ट्रैविस ऑडबन सोसायटी के पक्षी-दर्शन सेमिनार में चली गईं। जब वे वहाँ पहुँची तो वे उत्सुक थीं; और जब लौटीं तो अपना दिल हार चुकी थीं।

वे कहती हैं, “मैं पूरी तरह मोहपाश में जकड़ गई थी।”

रोज़, जो अब एक रिटायर्ड हाई स्कूल अंग्रेज़ी अध्यापिका हैं, ने तुरंत सोसायटी की कक्षाओं और सैर-सपाटों के लिए साइन-अप कर लिया, वहाँ वे ढीलचेयर का उपयोग करने वाली इकलौती सदस्य थीं। पर इससे उनका हौसला नहीं टूटा; सोसायटी के सदस्य मित्रवत थे और 14 वर्ष की आयु से T10 पर चोट के साथ जी रहीं रोज ने अपने जीवन को कभी-भी ढीलचेयर तक सीमित होने नहीं दिया था।

वे कहती हैं, “मैं अपने विद्यार्थियों से हमेशा कहती थी कि, ‘आपकी सबसे बड़ी उपलब्धियाँ आपको अपने कम्फ़र्ट ज़ोन में नहीं मिलेंगी’। मैं ऐसे काम तलाशती हूँ जिनके बारे में मुझे नहीं पता होता कि मैं उन्हें कैसे करूँगी। मैं रास्ता ढूँढ़ लूँगी। मैंने हमेशा ऐसा ही किया है।”

एक स्थानीय कैमरा शॉप की मदद से रोज के पास एक स्पॉटिंग स्कोप था जिसे वे अपनी ढीलचेयर से जोड़कर जैसे चाहें वैसे घुमा सकती थीं। जल्द ही वे खुद पक्षी-दर्शन यात्राओं का नेतृत्व करने लगीं। यह समुदाय, जो उन्होंने ढूँढ़ा था, अब उनके जीवन का केंद्र बन चुका था, पर उन्हें पक्षी-दर्शन से मिले एकांत और आज़ादी के एहसास का स्वाद चखने को भी मिल रहा था।

वे कहती हैं, “मैं इसे अकेले छूटने का महत्व कहती हूँ। एक सुगम्य पार्क में अकेले पक्षी-दर्शन करके मेरा सामना खुद के सर्वश्रेष्ठ संस्करण से हुआ। मैं पगडंडी पर खुद से मिली।”

रोज़ ने पूरे ऑस्टिन में पार्कों की सुगम्यता के बारे में विस्तृत नोट्स लिखने शुरू कर दिए ताकि ट्रैविस ऑडबन को अशक्तताओं के साथ जी रहे लोगों की सहभागिता को बढ़ाने में मदद मिले। जब नेशनल ऑडबन सोसायटी को इस कोशिश के बारे में पता चला, तो उसने रोज को अपने वार्षिक सम्मेलन में बोलने के लिए बुलाया, और उनके साथ मिलकर, जनता के योगदानों से निर्मित एक सुगम्यता मैप तैयार किया जिसमें अब दुनिया भर के एक हज़ार से भी अधिक पक्षी-दर्शन स्थल शामिल हैं।

संभावित पक्षी-दर्शकों से उन्हें इस बाबत लगातार कॉल और ईमेल आने लगे



कि वे इसमें कैसे शामिल हो सकते हैं, जिसके जवाब में रोज ने 2020 में बर्डेबिलिटी (Birdability) नामक नॉन-प्रॉफिट संस्था की स्थापना की जो पक्षी-दर्शन को समावेशी बनाने और आउटडोर को सभी के लिए सुगम्य बनाने हेतु समर्पित है।

वे कहती हैं, “मुझे जीवन भर का उद्देश्य और समुदाय मिल गया है। दरवाजा खोलें, अंदर झाँकें और कहें, ‘मैं ये कर सकता हूँ’; यह कहने से जो शक्ति मिलती है, मुझे इससे वही शक्ति मिली है। और यह बात हर चीज़ पर लागू है, केवल पक्षी-दर्शन पर ही नहीं।”

इस अनुभव ने उनका जीवन बदल दिया। हॉवर्ड एक जुनूनी सायक्लिस्ट बन गए और उन्होंने रिचमंड, वर्जीनिया में **रीचसायकल्स (REACHcycles)** नामक एक नॉन-प्रॉफिट संगठन की स्थापना की जो अशक्तताओं वाले बच्चों को 625 से अधिक अनुकूली ट्राइसायकल दे चुका है।

हॉवर्ड कहते हैं, “मेरे विचार से अनुकूली खेल अशक्तताओं वाले सभी छोटे-बड़े लोगों के लिए सहायक हैं, पर वे पूर्व-सैनिकों के लिए विशेष रूप से सहायक हैं; इससे उन्हें उस सौहार्द का एहसास मिलता है जिसे वे शायद याद कर-करके रह जाते थे। इससे मुझे मेरी रिकवरी की प्रक्रिया में आगे बढ़ने में सच में मदद मिली है।”

सामुदायिक संगठन भी, अक्सर VA के साथ साझेदारी में, विशिष्ट रूप से पूर्व-सैनिकों के लिए अनुकूली खेल और मनबहलाव के कार्यक्रम प्रस्तुत करते हैं। **पैरालाइज्ड वेटेरन्स ऑफ़ अमेरिका** विभिन्न खेलों, जिनमें बोलिंग, रग्बी और ट्रैप शूटिंग शामिल हैं, के लिए पूरे देश में प्रतिस्पर्धाओं और क्लिनिकों का आयोजन करता है। न्यू यॉर्क में उपलब्ध **सोल्वर्स अंडर सेल** एक अनुकूली नौकायन कार्यक्रम है जिसे हडसन रिवर कम्युनिटी सेलिंग के पूर्व-सैनिकों के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया है। **पोर्टलैंड, ओरेगॉन स्थित अडैप्टिव स्पोर्ट्स नॉर्थवेस्ट** विभिन्न कार्यक्रम पेश करता है जिनमें तैराकी से लेकर ट्रैक और फ़ील्ड तक शामिल हैं।

VA के राष्ट्रीय आयोजनों की लिस्ट देखें, और अपने स्थानीय VA अस्पताल या पूर्व-सैनिक समुदाय से पूछकर पता करें कि आपके आस-पास क्या-कुछ उपलब्ध है।

## अनुकूली उपकरण

अधिकतर अनुकूली खेल और मनबहलाव कार्यक्रम अपने सहभागियों को उपकरण देते हैं, पर ऐसे अनुदान भी उपलब्ध हैं जिनसे व्यक्ति को अपने लिए उपकरण खरीदने में मदद मिल सकती है। **केली ब्रश फ़ाउंडेशन** मेरु रज्जु की चोट के कारण लकवे से ग्रस्त हुए लोगों को अनुकूली खेल उपकरण खरीदने के लिए अनुदान देता है। **सेंपर फ़ाइ एंड अमेरिकाज़ फ़ंड** चोटिल पूर्व-सैनिकों को अनुकूली खेल उपकरण देता है, वहीं **चैलेंज एथलीट्स फ़ाउंडेशन** स्थायी शारीरिक अशक्तता से ग्रस्त व्यक्तियों को अनुकूली उपकरण खरीदने हेतु अनुदान देता है। कभी-कभी खेल-विशिष्ट फ़ंडिंग भी उपलब्ध होती है: **एथलीट्स हेल्पिंग एथलीट्स** 18 वर्ष से छोटे बच्चों को अनुकूली सायकल दान में देता है।

राजकीय सहायक टेक्नॉलजी केंद्र, जो सहायक टेक्नॉलजी अधिनियम (असिस्टिव टेक्नॉलजी एक्ट) 2004 द्वारा वित्तपोषित हैं और **सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग)** के नवाचार एवं साझेदारी केंद्र (सेंटर फ़ॉर इनोवेसन एंड पार्टनरशिप) की निगरानी के अधीन हैं, भी लकवे के साथ जी रहे लोगों के जीवन को बेहतर बनाने वाले उपकरणों के लिए लोन क्लोज़ेट (शून्य लागत या कम लागत पर टिकाऊ मेडिकल उपकरण खरीदने में मददगार कार्यक्रम) या फ़ंडिंग प्रदान कर सकते हैं।

इस पुस्तिका में उल्लिखित संगठनों के बारे में और जानें। या, अपने समुदाय में अनुकूली खेल और मनबहलाव के अवसर ढूँढने में आपकी अतिरिक्त मदद के लिए, रीव फ़ाउंडेशन जानकारी विशेषज्ञ सोमवार से शुक्रवार पूर्वी समयानुसार सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक टोल-फ़्री नंबर 800-539-7309 पर उपलब्ध हैं। और संसाधनों हेतु [www.ChristopherReeve.org/factsheets](http://www.ChristopherReeve.org/factsheets) पर जाकर खेल एवं प्रतिस्पर्धा तथ्यपत्रक (स्पोर्ट्स एंड कॉम्पिटिशन फ़ैक्टशीट) और मनबहलाव तथ्यपत्रक (रीक्रिएशन फ़ैक्टशीट) देखें।

### अडैप्टिव स्पोर्ट्स नॉर्थवेस्ट

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

### अडैप्टिव स्पोर्ट्स पार्टनर्स ऑफ़ द नॉर्थ कंट्री

<http://adaptivesportspartners.org/tetraski>

सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग): राजकीय सहायक टेक्नॉलजी केंद्रों (स्टेट असिस्टिव टेक्नॉलजी सेंटर्स) की जानकारी

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

### अमेरिकी व्हीलचेयर बोलिंग संघ (अमेरिकन व्हीलचेयर बोलिंग एसोसिएशन)

<https://awba.org>

### मछली एवं वन्यजीवन एजेंसी संघ (एसोसिएशन ऑफ़ फ़िश एंड वाइल्डलाइफ़ एजेंसीज़)

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

### एथलीट्स हेल्पिंग एथलीट्स

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

### ऑबर्न यूनिवर्सिटी अनकूली खेल (अडैप्टेड स्पोर्ट्स)

<https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports>

### ऑडबन सोसायटी

<https://www.audubon.org/about/audubon-near-you>

### बी अडैप्टिव इक्विपमेंट (शिकार और आउटडोर)

<https://beadaptive.com/products>

### बर्डेबिलिटी (Birdability)

<https://www.birdability.org/what-we-do>

### कैटलिस्ट स्पोर्ट्स

<https://www.catalystsports.org>

सेंटेनरी यूनिवर्सिटी थैरेप्यूटिक राइडिंग प्रोग्राम एंड इंस्ट्रक्टर कोर्स (हैकेट्सटाउन, न्यू जर्सी)

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

चैलेंज्ड एथलीट्स फ़ाउंडेशन

<https://www.challengedathletes.org>

चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल ऑफ़ पिट्सबर्ग, कैम्प इन्सप्रायर (INSPIRE)

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

क्रिस्टोफ़र एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन का जीवन की गुणवत्ता अनुदान कार्यक्रम

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

क्रिस्टोफ़र एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन का सेना एवं पूर्व-सैनिक कार्यक्रम

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

ईस्टरसील्स (Easterseals)

<https://www.easterseals.com>

राज्य पर्यावरणीय परिषद (एन्वायरन्मेन्टल काउंसिल ऑफ़ द स्टेट्स)

<https://www.ecos.org/members>

गैरिसन रेड प्रोजेक्ट

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

फ़िशिंग हैज़ नो बाउंड्रीज़

<https://fhnvinc.org>

हॉस्पिटल फ़ॉर स्पेशल केअर का अनुकूली खेल कार्यक्रम (अडैप्टिव स्पोर्ट्स प्रोग्राम)

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

ILRU आत्मनिर्भर जीवन-यापन केंद्र निर्देशिका (डायरेक्टरी ऑफ़ सेंटर्स फ़ॉर इंडिपेंडेंट लिविंग)

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

ककाना (Kakana) अनुकूली फ़िटनेस कक्षाएँ (अडैप्टेड फ़िटनेस क्लासेज़)

<https://onekakana.com>

केली ब्रश फ़ाउंडेशन

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

केनेडी क्रीगर इंस्टीट्यूट का अनुकूली खेल कार्यक्रम (अडैप्टिव स्पोर्ट्स प्रोग्राम)

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

माउंट टॉम स्टेट रिज़र्वेशन (होलयॉक, मेसाचुसेट्स)

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

मूव यूनाइटेड

[www.moveunitedsport.org](http://www.moveunitedsport.org)

नेशनल डांस इंस्टीट्यूट

<https://nationaldance.org>

नेशनल पार्क सर्विस एक्सेस पास

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

नेशनल पार्क सर्विस सुगम्यता मानचित्र (एक्सेसिबिलिटी मैप)

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

पैरालाइज्ड वेटरन्स ऑफ़ अमेरिका

<https://pva.org/adaptive-sports>



पोर्टलैंड स्टेट यूनिवर्सिटी इन्क्लूसिव रीक्रिएशन (इन्क्लूसिव रेक/समावेशी मनबहलाव)  
<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>

**रीचसायकल्स (REACHcycles)**  
<https://www.reachcycles.org>

**रिवर सिटी रोलर्स (साउथ बेंड, इंडियाना)**  
<https://rivercityrollers.org/>

**सेंपर फ़ाइ एंड अमेरिकाज़ फ़ंड**  
<https://semperfund.org/what-we-do/integrative-wellness/team-semper-fi/>

**शर्ली रायन एबिलिटी लैब का अनुकूली खेल एवं फ़िटनेस कार्यक्रम (अडैप्टिव स्पोर्ट्स एंड फ़िटनेस प्रोग्राम)**  
<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

**सोल्जर्स अंडर सेल (Soldiers Under Sail)**  
<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

**स्पॉल्डिंग रीहैबिलिटेशन नेटवर्क के अनुकूली खेल केंद्र (अडैप्टिव स्पोर्ट्स सेंटर)**  
<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

**स्टैन्टन स्टेट पार्क (पाइन, कोलोरेडो)**  
<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx>

**टेट्रास्की (TetraSki)**  
<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

**यूनिवर्सिटी ऑफ़ यूटा हेल्थ के क्रेग एच. नील्सन रीहैबिलिटेशन हॉस्पिटल में ट्रेल्स (TRAILS)**  
<https://www.utrails.us/about>

**ट्रैविस ऑडबन सोसायटी (ऑस्टिन, टेक्सस)**  
<https://travisaudubon.org>

**अमेरिकी कृषि विभाग की वन सेवा (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ एग्रिकल्चर फ़ॉरेस्ट सर्विस)**  
<https://www.fs.fed.us/ivm>

**अमेरिकी पूर्व-सैनिक कार्य विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटरंस अफ़ेयर्स) के पूर्व-सैनिक खेल कार्यक्रम (वेटरन्स स्पोर्ट्स प्रोग्राम) और विशेष आयोजन कार्यालय (स्पेशल इवेंट्स ऑफ़िस)**  
<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

**अमेरिकी पूर्व-सैनिक कार्य विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटरंस अफ़ेयर्स) का राष्ट्रीय पूर्व-सैनिक रचनाशील कला उत्सव (नेशनल वेटरन्स क्रिएटिव आर्ट्स फ़ेस्टिवल)**  
<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival>

अमेरिकी पॉवर सॉकर संघ (यू.एस. पॉवर सॉकर एसोसिएशन)

<https://www.powersoccerusa.org>

अमेरिकी नौकायन संघ (यू.एस. सेलिंग एसोसिएशन)

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

अमेरिकी ओलिम्पिक व पैरालिम्पिक समिति (यू.एस. ओलिम्पिक एंड पैरालिम्पिक कमिटी)

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

अमेरिकी व्हीलचेयर रग्बी संघ (यू.एस. व्हीलचेयर रग्बी एसोसिएशन)

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

**USA बोचा (Boccia)**

<https://usaboccia.org/clubs>

मिशिगन यूनिवर्सिटी का अनुकूली खेल एवं फिटनेस कार्यक्रम (अडैप्टिव स्पोर्ट्स एंड फिटनेस प्रोग्राम)

<https://www.umadaptivesports.com>

व्हीलचेयर डांसर्स ऑर्गनाइज़ेशन

<https://www.wheelchairdancers.org>

वर्ल्ड पैरा पॉवरलिफ्टिंग

<https://www.paralympic.org/powerlifting>





# CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

**हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं।**

आज ही और जानें!

**क्रिस्टोफर एंड डाना रीव फ़ाउंडेशन**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

टोल-फ़्री फोन.: 800-539-7309

फोन: 973-379-2690

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

इस प्रकाशन को कुल **\$87,00,000** मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, **ACL**), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, **HHS**) की ओर से सहायता मिलती है जिसका **100** प्रतिशत वित्तपोषण **ACL/HHS** द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचयिता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे **ACL/HHS**, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।