

Hindi Script translation

##	SPEAKER	English	TARGET LANGUAGE
SCRIPT 1			
1	INTRO	This is part one of a three series program which will cover information about dementia. The final session will allow for a talk back session where by listeners can ring in and ask questions about dementia to a general practitioner.	यह अंश तीन हिस्सों वाली एक श्रृंखला का पहला हिस्सा है जिसमें डिमेंशिया के बारे में जानकारी दी जायेगी। इसके आखरी सेशन में एक टॉक-बैक सत्र होगा जिसमें श्रोतागण फोन करके, एक डॉक्टर से डिमेंशिया के बारे में प्रश्न पूछ सकेंगे।
2	-	WIFE GOES TO DOCTOR BECAUSE OF HER GROWING CONCERN OVER HER HUSBAND'S UNUSUAL BEHAVIOUR.	अपने पति के असाधारण व्यवहार को लेकर पत्नी के मन में चिंता बढ़ने लगती है इसलिये वो डॉक्टर के पास जाती है।
3	WIFE:	Doctor I'm worried about my husband. Over the past eight months he is not himself. He's doing and saying some unusual things.	डॉक्टर साहब मुझे अपने पति की चिंता है। वो पिछले 8 महीनों से सामान्य बर्ताव नहीं कर रहे हैं। वो कुछ असाधारण बातें कहते हैं और उल्टे सीधे काम करते हैं।
4	DOCTOR:	Can you tell me what kind of unusual things?	क्या आप मुझे बता सकती हैं कि वो किस तरह की असामान्य चीजें कर रहे हैं?
5	WIFE:	Well, for one thing he doesn't seem to remember things. He can remember what he did when he was young but he sometimes doesn't remember if he ate breakfast. My sons have told me that he's also making mistakes when he's driving and sometimes he gets confused with directions or forgets his way home. But the other day something happened that made me very worried. We had friends visiting and my husband kept repeating the same things over and over again and then he would forget what he was saying and the conversation would suddenly stop. It was very embarrassing and I had to	मुझे ऐसा लगता है कि उन्हें बातें याद नहीं रहतीं। उन्हें ये तो याद आता है कि बचपन में उन्होंने क्या किया था लेकिन कभी-कभी उन्हें ये याद नहीं रहता कि उन्होंने सवेरे नाश्ता किया था या नहीं। मेरे बेटों ने मुझे बताया है कि वे गाड़ी चलाते समय भी गलतियां करते हैं और कभी - कभी उन्हें याद नहीं रहता कि उन्हें किस तरफ जाना है, या फिर वे घर का रास्ता भूल जाते हैं। अभी उस दिन कुछ ऐसा हुआ जिससे मुझे उनकी बहुत चिंता हो गई। हमारे कुछ मित्र हमारे यहाँ आये हुए थे, उस समय मेरे पति या तो एक ही बात को बारबार दोहराते या फिर भूल जाते कि वे क्या कह रहे थे जिससे बातचीत वहीं रुक जाती। ये बहुत ही शर्म की बात थी और मुझे हमारे दोस्तों से माफी मांगनी पड़ी। मुझे पक्का भरोसा है कि वो लोग ये सोच रहे होंगे कि मेरे पति का मानसिक संतुलन खो रहा है। जब मैं उनको बताती हूँ कि वे क्या करते हैं तो वे

		apologise to our friends. I'm sure they think my husband's losing his mind. When I tell him what he's doing he gets angry with me. I don't know what's wrong with him.	मेरे ऊपर गुस्सा हो जाते हैं। मुझे समझ में नहीं आता कि उनको क्या हो रहा है।
6	DOCTOR:	From what you have described, your husband may have some issues with his memory, it may be dementia.	अपने मुझे जो बातें बताई हैं उनसे तो लगता है कि आपके पति की याददाश्त में कुछ प्रॉब्लम है, हो सकता है इन्हें डिमेंशिया हो।
7	WIFE:	I have heard of dementia but I thought only very old people get it.	मैंने डिमेंशिया के बारे में सुना है, लेकिन मैं सोचती कि ये तो केवल बहुत ही बूढ़े लोगों को होता है।
8	DOCTOR:	Dementia is not a natural part of ageing and it is not mental illness Dementia is a physical illness that is caused by damage to the brain. The reason for the changes in your husband's behaviour could be caused by the changes that are happening in his brain. There are several forms of dementia the most common forms are Alzheimer's disease and vascular dementia. The symptoms of dementia may include memory loss especially remembering recent events, mood changes, people may feel sad, frightened or angry about what is happening to them and communication problems having difficulty finding the right words or slowly losing the ability to talk, read and write. But dementia affects each person differently and it's important to get a diagnosis as early as possible.	डिमेंशिया बुढ़ापे का साधारण हिस्सा नहीं है और यह कोई मानसिक बिमारी भी नहीं है। डिमेंशिया एक ऐसी शारीरिक बिमारी है जो दिमाग को नुकसान होने के कारण होती है। हो सकता है आपके पति के दिमाग में हो रहे परिवर्तनों के कारण उनका व्यवहार बदल रहा हो। डिमेंशिया कई तरह का होता है, साधारणतया डिमेंशिया के 2 रुप ज्यादा देखने को मिलते हैं। एक तो Alzheimer's व दूसरा वैस्कुलर डिमेंशिया। डिमेंशिया के लक्षणों में शामिल हैं, याददाश्त खोना विशेषकर पिछले कुछ दिनों की घटनायें याद ना रहना, मूड बदलना। इस रोग के पीड़ितों को, उनके साथ जो हो रहा है उस पर दुख, डर घबराहट और गुस्सा भी आ सकता है। साथ ही किसी से बात करते समय सही शब्द सोचने में परेशानी अथवा बोलने, पढ़ने व लिखने की क्षमता धीरे-धीरे खत्म होना भी इस रोग के लक्षणों में शामिल हो सकता है। लेकिन डिमेंशिया का हर व्यक्ति पर अलग रूप से प्रभाव पड़ता है इसलिये इस बारे में जल्दी से जल्दी जाँच कराना महत्वपूर्ण होता है।
9	WIFE:	What should I do?	तो अब मुझे क्या करना होगा?
10	DOCTOR:	Your husband should come and see me as soon as possible. When he comes, I will start by talking with you and your husband to get a better picture of what has been happening to	आपके पति को जल्दी ही मुझसे आकर मिलना चाहिये, आपके पति की स्थिति के बारे में और भी अच्छी तरह जानने के लिये, मैं आपसे व आपके पति से बात करूंगा। उसके बाद मैं आपके पति की पूर्ण शारीरिक जाँच करूंगा और उनसे ब्लड टैस्ट करवाने के लिये कहूंगा। अवसाद,

		<p>him. I will then give your husband a full physical examination and get him to have a blood test. I want to rule out or identify other possible medical conditions like depression, stress or infection, which can also create similar symptoms in the early stages. I'll test his memory by asking a few simple questions and I will also test to see how well he can follow instructions by giving him a task to complete. Then, if necessary, I would refer your husband to a specialist who will do other tests and maybe run a brain scan to identify if any changes are happening in his brain. The specialist will be able to give us a definite diagnosis of what is happening to your husband.</p>	<p>तनाव या संक्रमण आदि सेहत की कुछ अन्य स्थितियां ऐसी होती हैं जिनकी प्रारंभिक अवस्था में भी इसी तरह के लक्षण दिखाई देते हैं, मैं यह निश्चित करना चाहूंगा कि कहीं आपके पति को इनमें से कोई एक बिमारी है या नहीं है। मैं उनसे कुछ आसान से प्रश्न पूछ कर उनकी याददाश्त की जाँच करूंगा और उनसे कोई काम करवाकर ये भी देखूंगा कि वो कितनी अच्छी तरह से निर्देशों का पालन करते हैं। इसके बाद यदि जरूरी हुआ तो, मैं आपके पति को किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करूंगा जो कुछ अन्य टेस्ट करेगा और आपके पति के दिमाग का स्कैन करके ये भी पता लगा सकेगा कि उनके दिमाग में परिवर्तन हो रहा है या नहीं। वो विशेषज्ञ हमें यह बता पायेगा कि आपके पति को क्या हो रहा है।</p>
11	WIFE:	<p>Thank you doctor. It's helped to talk to a professional about this – I've had an awful feeling about this. I'll organise an appointment for my husband right away.</p>	<p>धन्यवाद डॉक्टर साहब। मुझे इस बारे में बहुत चिंता हो रही थी और एक प्रौफेशनल से बात करके अच्छा लगा। मैं, अपने पति को, आपको दिखाने के लिये अपोइंटमेंट बुक करा लूंगी।</p>
12	-	<p>If you are worried about the behavior of someone you know, ring the National Dementia Helpline on 1800 100 500 delivered by Alzheimer's Australia. An interpreter service is available to assist. Speaking to someone who knows about memory loss can be really helpful.</p>	<p>यदि आप अपनी जान पहचान के किसी व्यक्ति के व्यवहार को लेकर चिंतित हैं तो Alzheimer's ऑस्ट्रेलिया की, नैशनल डिमेंशिया हैल्पलाइन को 1800 100 500 पर फोन करें। वहाँ सहायता के लिये, दुभाषिये की सेवा भी उपलब्ध है। याददाश्त खोने के बारे में किसी जानकार से बात करना वास्तव में सहायक हो सकता है।</p>
13	-	<p>This is a Dementia Community Support Grant Program funded through the Australian Government's Department of Health and Ageing and developed by the Australian Multicultural Foundation.</p>	<p>ये एक डिमेंशिया कम्युनिटी सपोर्ट ग्रांट प्रोग्राम है जिसे ऑस्ट्रेलियन सरकार के हैल्थ एंड ऐजिंग विभाग से फंडिंग दी गई तथा ऑस्ट्रेलियन मल्टीकल्चरल फाउंडेशन द्वारा तैयार किया गया।</p>

SCRIPT 2			
14	INTRO:	This is part two of a three series program which will cover information about dementia. The final session will allow for a talk back session where by listeners can ring in and ask questions about dementia to a general practitioner.	यह अंश तीन हिस्सों वाली एक श्रृंखला का दूसरा हिस्सा है जिसमें डिमेंशिया के बारे में जानकारी दी जायेगी। इसके आखरी सेशन में एक टॉक बैक सत्र होगा जिसमें श्रोतागण फोन करके, एक जनरल प्रैक्टीशनर से डिमेंशिया के बारे में प्रश्न पूछ सकेंगे।
15	-	HUSBAND AND WIFE (Mr. & Mrs. XXX) ARE AT THE DOCTOR'S SURGERY TO DISCUSS HUSBAND'S SYMPTOMS AND DIAGNOSIS.	पति के लक्षणों व निदान पर विचार विमेश के लिये पति पत्नी (मिस्टर व मिसेज जैन) डॉक्टर के क्लिनिक में गये हुए हैं।
16	DOCTOR:	Good to see you Mr and Mrs XXX. Mr. XXX your wife has been worried about you lately, can you tell me how you've been feeling over the past few months?	आइये, आइये मिस्टर एंड मिसेज जैन। मिस्टर जैन पिछले कुछ दिनों से आपकी पत्नी आपको लेकर चिंतित है, क्या आप मुझे बता सकते हैं कि पिछले कुछ महीनों से आपको कैसा लग रहा है?
17	HUSBAND:	I feel fine. My wife thinks there's something wrong with me just because I forget things every now and then. I know sometimes I get a little confused when I'm driving but that's probably just my age. I am 72 after all. I think my family is overreacting.	मुझे तो ठीक ही लग रहा है। मैं कभी-कभी कुछ बातें भूल जाता हूँ इसलिये मेरी पत्नी को लगता है कि मेरी तबियत में कुछ गड़बड़ी है। मैं जानता हूँ कि मैं जब गाड़ी चलाता हूँ तो कभी-कभी थोड़ा कन्फ्यूज हो जाता हूँ लेकिन ये शायद मेरी उम्र के कारण है। आखिर मैं 72 साल का हो गया हूँ। मुझे लगता है कि मेरा परिवार कुछ ज्यादा ही सोच रहा है।
18	DOCTOR:	Tell me about this feeling of confusion you have when you're driving. When did it start?	गाड़ी चलाते समय होने वाले कन्फ्युशन की उन बातों के बारे में मुझे बतायें, ये सब कब शुरु हुआ?
19	HUSBAND:	I don't know exactly, maybe five, six months ago. It's nothing really, sometimes I just forget where I am and I need a bit of time to remember whether I should turn right or left. I'm probably not paying attention to where I'm going.	मुझे पक्का तो मालुम नहीं लेकिन शायद पाँच या छः महीने पहले ये सब शुरु हुआ। वैसे ये कुछ भी नहीं है, बस, कभी-कभी मैं ये भूल जाता हूँ कि मैं कहाँ हूँ और मुझे ये याद करने में थोड़ा समय लगता है कि मुझे दायें मुड़ना है या बायें। मैं शायद इस बात पर ध्यान नहीं देता हूँ कि मैं कहाँ जा रहा हूँ।

20	DOCTOR:	Has this been happening every time you drive?	क्या हर बार ड्राइविंग के समय ऐसा होता है?
21	HUSBAND:	Not every time but it is happening more often lately. It does scare me a little because it makes me feel silly.	हर बार तो नहीं लेकिन पिछले कुछ दिनों से ऐसा ज्यादा हो रहा है। मुझे थोड़ा डर भी लगता है क्योंकि इससे मुझे लगता है कि मैं मूर्ख हूँ।
22	DOCTOR:	Tell me about some of the other things you have difficulty remembering.	मुझे कुछ और ऐसी चीजों के बारे में बतायें जिन्हें याद रखने में आपको कठिनाई होती है।
23	HUSBAND:	Well, to tell you the truth, I've noticed that I'll forget our friends' names and sometimes I can't even remember the name of everyday objects like spoon or comb. It's like it's on the tip of my tongue...I get angry when the word doesn't come into my head; it's very frustrating especially when I'm talking to friends. My wife keeps reminding me but it doesn't seem to stay in my head. I often wondered if I was losing my mind.	देखिये अगर मैं सच्ची बात बताऊं तो, मैंने देखा है कि, मैं अपने दोस्तों के नाम भूल जाता हूँ, यहाँ तक कि मुझे रोजमर्रा की चीजों जैसे चम्मच या कंघे को क्या कहते हैं ये भी याद नहीं रहता। ऐसा लगता है .. जैसे ... नाम बस मेरी जुबान पर है.....लेकिन याद नहीं आ रहा, इस पर मुझे गुस्सा भी आता है; निराशा भी होती है; विशेषकर तब, जब मैं अपने दोस्तों से बात कर रहा होता हूँ। मेरी पत्नी बार-बार मुझे याद दिलाती है लेकिन लगता है मेरे दिमाग में वो बात टिकती ही नहीं। मैं कई बार सोचता हूँ कि कहीं मेरा मानसिक संतुलन तो नहीं बिगड़ रहा।
24	WIFE:	And he keeps repeating the same things over and over again. The boys sometimes lose their patience with him and tell him to be quiet. That makes him very upset and he won't talk to anyone for hours.	और ये एक ही बात को बार-बार बोलते रहते हैं। कभी-कभी हमारे बेटे अपना धीरज खो बैठते हैं और इन्हें चुप होने के लिये कह देते हैं। इस पर ये बहुत परेशान हो जाते हैं और कई घंटों तक, किसी से भी बात नहीं करते।
25	DOCTOR:	Mr. XXX it seems to me you are aware that you have difficulties with your memory and you are also feeling anxious, depressed and angry about your forgetfulness. I think we need to deal with this issue right away and I'd like to send you to a specialist who will do some tests to assess your memory. He may also want to do a brain scan so we can get a better	मिस्टर जैन मुझे लगता है कि आप ये जानते हैं कि आपको चीजें याद रखने में दिक्कत हो रही है और आपको अपने इस भूलझुलपन को लेकर बैचेनी, अवसाद (डिप्रेशन) और गुस्सा भी आता है। मुझे लगता है कि हमें इस परेशानी के लिये अभी कुछ करना चाहिये, मैं आपको एक विशेषज्ञ के पास भेजना चाहूंगा जो आपकी याददाश्त के आकलन के लिये कुछ टेस्ट करेगा। हो सकता है वो आपके दिमाग का स्कैन भी करे ताकि हमें इस बारे में और भी अच्छी तरह से पता

		picture of what is happening in your brain. But firstly, I want to give you a full physical examination and a blood test. The sooner we find out what is going on, the earlier you can get the right help, treatment and support.	चल जाये कि आपके दिमाग में क्या हो रहा है। लेकिन पहले मैं आपका पूर्ण शारीरिक परीक्षण व ब्लड टेस्ट करना चाहूंगा। जितनी जल्दी हमें ये पता चले कि आपको क्या हो रहा है, उतनी ही जल्दी आपको सही सहायता, ईलाज व सपोर्ट मिल सकेगा।
26	HUSBAND:	My wife said you think I have dementia?	मेरी पत्नी बता रही थी कि, आपको लगता है कि मुझे डिमेंशिया है?
27	DOCTOR:	We need to do these tests first to make sure that we make the right diagnosis	हम स्थिति का सही-सही पता लगा सके इसके लिये हमें पहले ये टेस्ट कराने होंगे।
28	HUSBAND:	Thank you doctor. Even though I'm not quite sure what is going on in my head at least I know that I have taken the first step and it's a relief to talk about it.	धन्यवाद डॉक्टर साहब। हालांकि मुझे पक्का मालुम नहीं है कि मेरे सिर में क्या हो रहा है लेकिन मैं कम से कम इतना तो जानता हूँ कि मैंने पहला कदम उठा लिया है, और इस बारे में बात करके राहत भी महसूस हुई।
29	DOCTOR:	Mr. XXX try not to feel guilty or silly about what is happening to you. This is not in your control. And don't think it's your fault or that you've done anything wrong. And certainly you are not losing your mind.	मिस्टर जैन आपको जो हो रहा है उसके लिये आप खुद को दोषी या मूर्ख न समझें। ये आपके बस में नहीं है। और आप ये भी न सोचें कि इसमें आपकी गलती है या आपने कुछ गलत किया है। और ये बात तो पक्की है कि आप अपना मानसिक संतुलन नहीं खो रहे हैं।
30	-	If you are worried about the behavior of someone you know, ring the National Dementia Helpline on 1800 100 500 delivered by Alzheimer's Australia. An interpreter service is available to assist. Speaking to someone who knows about memory loss can be really helpful.	यदि आप अपनी जान पहचान के किसी व्यक्ति के व्यवहार को लेकर चिंतित हैं तो Alzheimer's ऑस्ट्रेलिया की, नैशनल डिमेंशिया हैल्पलाइन को 1800 100 500 पर फोन करें। वहाँ सहायता के लिये, दुभाषिये की सेवा भी उपलब्ध है। याददाश्त खोने के बारे में किसी जानकार से बात करना वास्तव में सहायक हो सकता है।
31	-	This is a Dementia Community Support Grant Program funded through the Australian Government's Department of Health	ये एक डिमेंशिया कम्युनिटी सपोर्ट ग्रांट प्रोग्राम है जिसे ऑस्ट्रेलियन सरकार के हैल्थ एंड ऐजिंग विभाग से फंडिंग दी गई तथा ऑस्ट्रेलियन मल्टिकल्चरल फाउंडेशन द्वारा तैयार किया गया।

		and Ageing and developed by the Australian Multicultural Foundation.	
		SCRIPT 3	
32	INTRO:	This is the final program of a three series which will cover information about dementia. The final session will allow for a talk back session where by listeners can ring in and ask questions about dementia to a general practitioner.	यह अंश तीन हिस्सों वाली एक श्रृंखला का अन्तिम हिस्सा है जिसमें डिमेंशिया के बारे में जानकारी दी जायेगी। इस अन्तिम सेशन में एक टॉक बैक सत्र होगा जिसमें श्रोतागण फोन करके, एक जनरल प्रैक्टीशनर से डिमेंशिया के बारे में प्रश्न पूछ सकेंगे।
33	-	MR. & MRS. XXX DISCUSS THEIR LIVES AFTER RECEIVING MR. XXX'S DIAGNOSIS OF DEMENTIA.	मिस्टर जैन को डिमेंशिया होने का पता लगने के बाद, मिस्टर व मिसेज जैन अपने जीवन के बारे में बातचीत कर रहे हैं।
34	WIFE:	My sons felt their father was always angry. He was forgetting things a lot, making mistakes with driving and saying strange things to our friends. We should have taken him to see a doctor a lot earlier. I just thought he was getting old and was totally unaware of dementia. I think people need to be much more aware of the symptoms.	मेरे बेटों को लगा कि उनके पिताजी हमेशा गुस्से में रहते थे। ये चीजों के बारे में बहुत ज्यादा भूल जाते थे, ड्राइविंग के समय गलतियां करते थे और हमारे दोस्तों को अजीब-अजीब बातें बोलते थे। हमें इनको बहुत पहले ही डॉक्टर के पास ले जाना चाहिये था। मुझे डिमेंशिया के बारे में कुछ भी मालुम नहीं था, मैंने सोचा कि ये बुढ़े हो रहे हैं इसलिये ऐसा हो रहा है। मेरे ख्याल से लोगों को लक्षणों के बारे में बहुत ही सतर्क रहना चाहिये।
35	HUSBAND:	I knew that something wasn't right with me but I didn't know what. I thought I was losing my mind. When my wife told me to go to the doctor, I said no. I guess at some level, I was scared of what he might find. But my sons and wife persisted and I finally gave in.	मुझे ये तो लग रहा था कि मेरे साथ कुछ ठीक नहीं है, लेकिन वो क्या था ये मुझे नहीं मालुम था। मैंने सोचा मैं अपना मानसिक संतुलन खो रहा हूँ। जब मेरी पत्नी ने मुझे डॉक्टर के पास जाने के लिये कहा तो मैंने मना कर दिया। कुछ हद तक मुझे शायद इस बात का डर रहा था कि डॉक्टर पता नहीं क्या बतायेगा। लेकिन मेरे बेटों और पत्नी ने ज़िद की और अंत में मैं मान ही गया।
36	WIFE:	When the doctor told my husband he had dementia he was upset. It was a terrible shock for him. And it was a shock for all of us. But there was also a sense of relief. Finally we could make sense of his behaviour. All the stress and wondering	जब डॉक्टर ने मेरे पति को बताया कि उन्हें डिमेंशिया है तो वे अपसैट हो गये। उन्हें इस बात का बहुत जबरदस्त शॉक लगा था और हम सब के लिये भी यह बात चौंकाने वाली थी लेकिन साथ ही थोड़ी राहत भी महसूस हुई क्योंकि अंततः हम इनके व्यवहार के बारे में कुछ जान

		what was wrong suddenly went away. We had a diagnosis and now we could do something about it.	सके। इन्हें क्या हो रहा था इस बात को लेकर मन में जो भी चिंतायें या जिग्यासायें थीं वे सब अचानक ही दूर हो गई थीं। हमने जाँच कराई और अब हम इस बारे में कुछ कर सकते हैं।
37	HUSBAND:	The doctor gave us some good advice. He told me about different types of treatment and put us in touch with Alzheimer's Australia. They came over and talked to us about many different things. They even brought an interpreter, which made it a lot easier for my wife and me. I remember we asked many questions that day. They were very helpful.	उन डॉक्टर साहब ने हमें कुछ अच्छी बातें सुझाईं। उन्होंने मुझे अलग-अलग तरह के ईलाजों के बारे में बताया और हमारा संपर्क Alzheimer's ऑस्ट्रेलिया से करवाया। वे लोग हमारे पास आये और उन्होंने हमसे कई चीजों के बारे में बातें कीं। वे अपने साथ एक दुभाषिये को भी लाये थे, जिससे मुझे व मेरी पत्नी को बहुत आसानी हुई। मुझे याद है उस दिन हमने उनसे बहुत से प्रश्न पूछे थे। उन लोगों ने हमारी बहुत सहायता की।
38	WIFE:	The support we have received from everyone, family, friends and Alzheimer's Australia has been wonderful. I have been telling my family and friends about dementia. I think people don't understand this disease and there needs to be more awareness and information.	हमें सभी लोगों, जैसे हमारे परिवार, मित्रों तथा Alzheimer's ऑस्ट्रेलिया से बहुत ही अच्छा सपोर्ट मिला। मैं अपने परिजनों तथा मित्रों को डिमेंशिया के बारे में बताती रहती हूँ। मेरे ख्याल से लोगों को इस रोग के बारे में मालुम नहीं है और इस तरफ अधिक जानकारी व जागरुकता की आवश्यकता है।
39	HUSBAND:	It hasn't been easy for me to accept that I have dementia but slowly, with the help of family and friends I am learning how to live with it. I make sure that my lifestyle is healthy, I try to exercise more, I've stopped smoking and I've started reading again. I don't feel silly any more if I forget someone's name or if I can't find the right word. My wife and children are more understanding. We know that this disease isn't something I can control.	मुझे डिमेंशिया है, ये स्वीकार करना मेरे लिए आसान नहीं था लेकिन, अपने परिवार व मित्रों की सहायता से मैं यह सीख रहा हूँ कि इसके साथ कैसे जिया जाये। मैं इस बात का पूरा ध्यान रखता हूँ कि मेरी जीवनशैली स्वस्थ हो, मैं अब और अधिक कसरत करता हूँ, मैंने धूम्रपान छोड़ दिया है और मैंने रीडिंग वापस शुरू कर दी है। अगर अब मैं किसी का नाम भूल जाता हूँ या मुझे सही शब्द याद नहीं आता तो मैं खुद को मूर्ख नहीं समझता। मेरी पत्नी व बच्चे भी अब और ज्यादा अंडरस्टैंडिंग हैं। हम यह जानते हैं कि ये रोग एक ऐसी चीज है जिस पर मेरा बस नहीं है।
40	WIFE:	Sometimes it can be very hard and sad seeing my husband this way. But support is the key that helps both of us cope with	अपने पति को इस स्थिति में देखना, मेरे लिये कभी-कभी बहुत ही मुश्किल हो जाता है। लेकिन

		<p>daily life. The support from my family, friends and Alzheimer's Australia means that sometimes I can go out with my friends and know my husband is safe. Other times they come over and take him out and this gives me a little bit of time to do the things I need to do. Everyone says that because I am the carer I need to make sure that I am healthy and well too. I know how important it is to take a break, even just to go for a short walk or have a good laugh with a friend. Talking to someone is also very helpful. I feel I can cope better, I know I'm not alone.</p>	<p>सपोर्ट एक ऐसी चीज है जो हम दोनों को अपना दैनिक जीवन चलाने में सहायक है। मेरे परिवार, मित्रों व Alzheimer's ऑस्ट्रेलिया के सपोर्ट का अर्थ है कि मैं जब अपने दोस्तों के साथ कहीं बाहर जाती हूँ तो मन में ये तसल्ली रहती है कि मेरे पति सुरक्षित हैं। और कभी वे लोग इनको बाहर ले जाते हैं, जिससे मुझे जो काम करने होते हैं उनके लिये थोड़ा वक्त मिल जाता है। सब लोग कहते हैं कि, चूंकि मैं एक देखभालकर्ता या केयरर हूँ इसलिये मुझे खुद को भी स्वस्थ व ठीक रखना होगा। मैं जानती हूँ कि थोड़ा ब्रेक लेना मेरे लिये कितना जरूरी है, चाहे इसके लिये थोड़ी देर वॉक पर जाया जाय या फिर किसी दोस्त के साथ खूब हँसा जाये। किसी से बात करना भी बहुत ही सहायक होता है, मुझे लगता है की मैं अच्छी तरह से कोप कर सकती हूँ, मैं जानती हूँ कि मैं अकेली नहीं हूँ।</p>
41	-	<p>If you are worried about the behavior of someone you know, ring the National Dementia Helpline on 1800 100 500 delivered by Alzheimer's Australia. An interpreter service is available to assist. Speaking to someone who knows about memory loss can be really helpful.</p>	<p>यदि आप अपनी जान-पहचान के किसी व्यक्ति के व्यवहार को लेकर चिंतित हैं तो Alzheimer's ऑस्ट्रेलिया की, नैशनल डिमेंशिया हैल्पलाइन को 1800 100 500 पर फोन करें। वहाँ सहायता के लिये, दुभाषिये की सेवा भी उपलब्ध है। याददाश्त खोने के बारे में किसी जानकार से बात करना वास्तव में सहायक हो सकता है।</p>
42	-	<p>This is a Dementia Community Support Grant Program funded through the Australian Government's Department of Health and Ageing and developed by the Australian Multicultural Foundation.</p>	<p>ये एक डिमेंशिया कम्युनिटी सपोर्ट ग्रांट प्रोग्राम है जिसे ऑस्ट्रेलियन सरकार के हैल्थ एंड ऐजिंग विभाग से फंडिंग दी गई तथा ऑस्ट्रेलियन मल्टीकल्चरल फाउंडेशन द्वारा तैयार किया गया।</p>