د معذورۍ په اړه د ماشومانو کتاب

a kids book about DISABILITY

کریستین نیپر

پښتو ژباړه
محمد الیاس

by Kristine Napper

Translate to Pashto
Muhammad Ilyas

A Kids Book About Disability

Kristine Napper

د معزورۍ په اړه د ماشومانو کتاب

کریستین نپپر

ژباړه: محمد الیاس

Published by
GRAN PUBLICATION

حقوق د مصنف په حق کښې خوندي دي

د کتاب نوم : د معزوری په اړه د ماشومانو کتاب
لیکوال : کریستین نپپر
ژباړه : محمد الیاس
ناشر : سمیع الله ګران
سیټنګ : لقمان حکیم
کمپوزنګ : محمد الیاس
ټائټل: : ابراهیم عابد
د چاپ کال : نومبر 2024ء
بیعه : 400 روپۍ
چاپوُنکي : گران خپرندویه ټولنه

A Kids Book About Disability

Kristine Napper

Pashto Translation:
Muhammad Ilyas

د خپلو لوريانو په نوم چې ما ته ډېرې ګرانې دي



محمد الياس



د پښتو ژبې تکړه شاعر، سماجي کارکن او د

صدا فاونډېشن چیئرمېن

ښاغلي خورشېدعالم خورشېد ته

چې زمونږ د ټولنې د معذورانو کسانو سره داسې
مرسته کوي. کوم چې زمونږ د سیمې نور خلق په
شریکه هم نۀ شي کولے.

خپلې خبرې

دا کتاب ما پښتو ژبې ته په دې غرض ژباړلے دے چې د معذوره خلقو د اهمیت او د ټولنې د یو مهم غړي په توګه د هغوي پېژندګلو او د هغوي سره د چلند په اړه خلقو ته پوهه ورکړم ۔ دغه شعور او پوهې له د ودې په لور سفر اوږد او ستونزمن دي ځکه چې د دې کتاب د لوستو نه پس به هم زیات تره کسان په مکمله توګه دا خبره نۀ منې چې معذوران هم لکه زمونږ په شان عام خلق دي. خو زۀ دلته بیا هم دا ضروري ګڼم چې خلقو کښې دې دغه شعور راپیدا کړے شي چې معذورانو ته داسې خبرې او نۀ کړي چې هغوي یې په اوږدو حوصله اوبائیلي.

مونږ په یوه داسې سیمه کښې ژوند کوو. چرته چې غُربت دے د کار روزګار ډېر مشکلات دي کارخانې نیشته نو

ځکه زمونږ د معاشري معذوره ملګري د روزګار د پاره يا خو د سوال او يا د نورو د رحم په طلب ځان په ريښتيا معذوره کړي. او بيا زمونږ ټولنه هم هغۀ ته د معذوره په ډول ګوري. او داسې نۀ کوي چې د هغوي حوصله افزائي وکړي چې په خپلو پښو ودرېږي د معذوره کس په معذورۍ افسوس کول هغۀ نور هم معذوره کول دي.

باقي که تاسو غواړئ چې د معذورانو سره مرسته وکړئ نو په دې کتاب ځان پوهه کړئ او که درنه کيدے شي نو دا کتاب د ډالۍ په ځاے په هغه قيمت واخلئ کوم چې د دې خپله بيعه ده. ځکه چې ددې کتاب د خرچ نه چې کومې پيسې تر لاسه شي دا به د هغه معذورانو د مالي مرستې په لړ کښې کارولے شي ځوک چې علم حاصلول غواړي خو د دغه علم د حصول د پاره مالي وسائل نۀ لري.

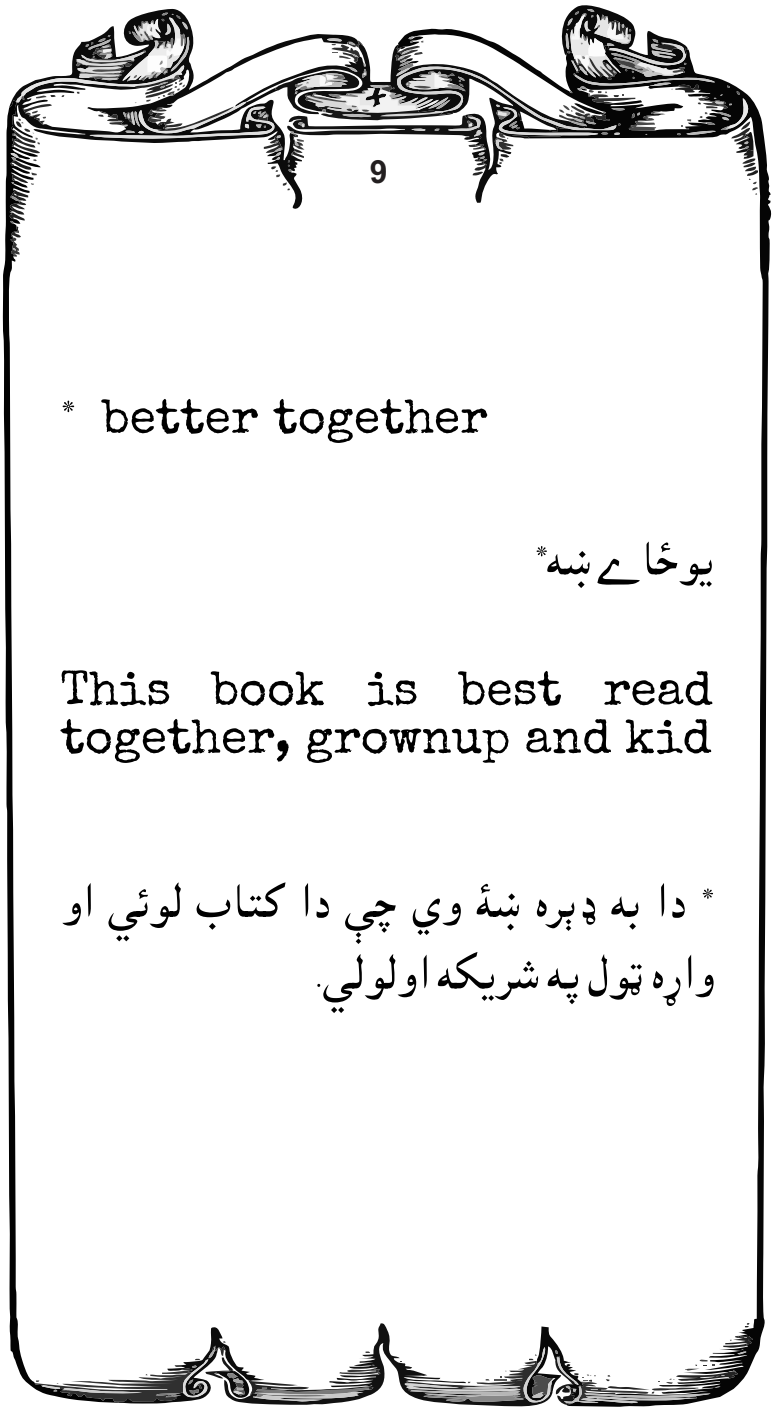
دلته دا هم ډېره مهمه ده چې دا مرستې په داسې طريقه وړاندې شي چې د دغه معذورانو وقار او عزت نفس وساتلے شي بلکې دغه مرسته دې په داسې ډول ورکړے شي. چې دغه معذورانو ته ډاډ ترلاسه شي او هغوي ته داسې احساس ورنۀ کړے شي چې ګنې دوي يوازې د خېرات اخيستونکي دي.

نو راځئ چې هڅه وکړو چې په خپل چاپېرچل کښې معذوره خلق ځواکمن (طاقتور) کړو، د هغوي ځواک او د هغوي صلاحیتونو ته وده ورکړو چې دوي هم د نړۍ سره د عامو خلقو په رنګ ژوند تېر کړي. بلکې د نورو بې کسو سره د مدد جوګه شي که مونږ اوغواړو نو په شریکه داسې ټولنه جوړولے شو چرته چې به هر کس ته د هغه د ځانګړي صلاحیتونو اهمیت ورکولے شي.

په ډېره مینه

محمد الیاس دمام سعودي عرب

۲۲ ستمبر ۲۰۲۴

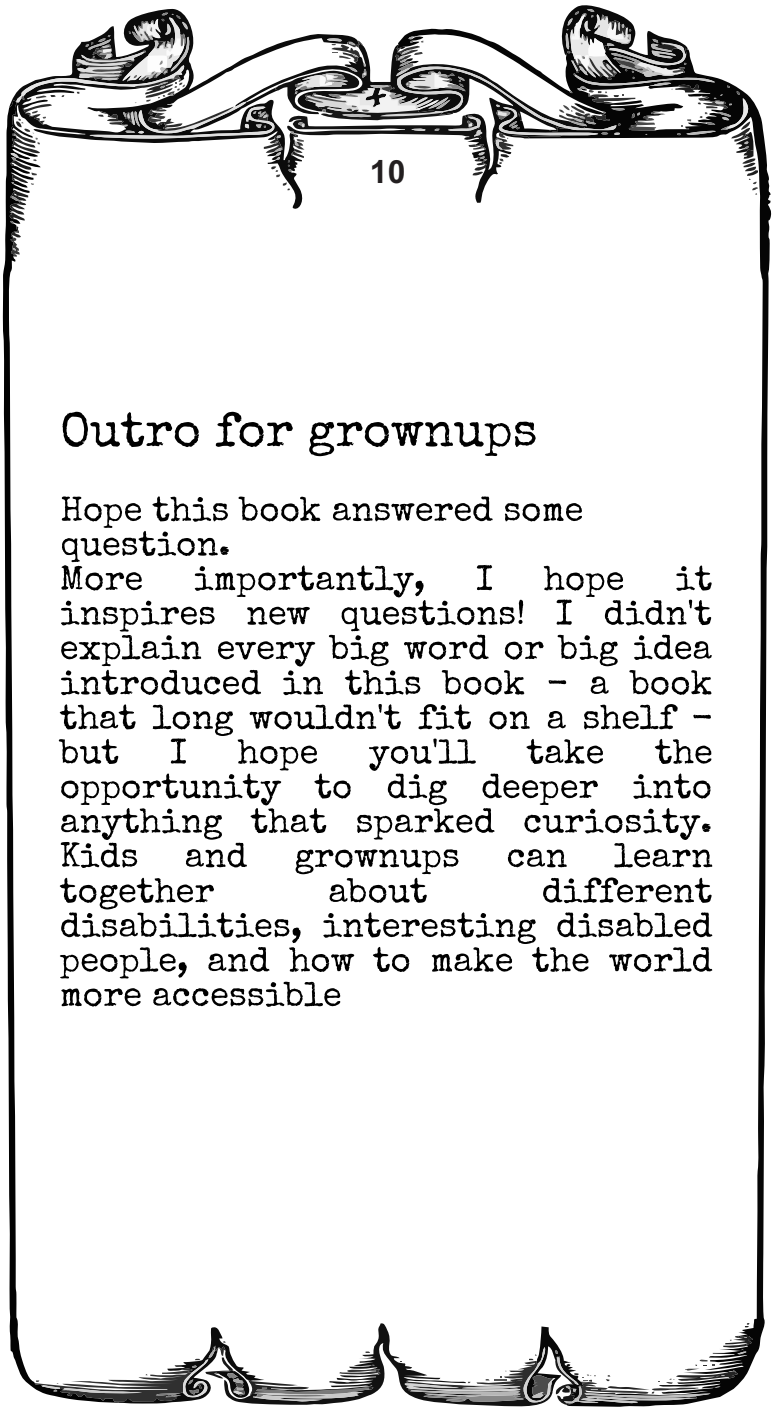


* better together

یوځاے ښه*

This book is best read
together, grownup and kid

* دا به ډېره ښۀ وي چې دا کتاب لوئي او
واړه ټول په شریکه اولولي.



Outro for grownups

Hope this book answered some question.
More importantly, I hope it inspires new questions! I didn't explain every big word or big idea introduced in this book - a book that long wouldn't fit on a shelf - but I hope you'll take the opportunity to dig deeper into anything that sparked curiosity. Kids and grownups can learn together about different disabilities, interesting disabled people, and how to make the world more accessible

د لويو کسانو د پاره نور

امید دے چې دې کتاب به د ځینې پوښتنو جواب کړے وي.

تر ټولو مهم، زهٔ امید لرم چې دا به نوې پوښتنې رامخې ته کړي! ما په دې کتاب کښې د بیان شوي هر لوئي ټکي یا لوئي مفکورې تشریح نهٔ ده کړې.

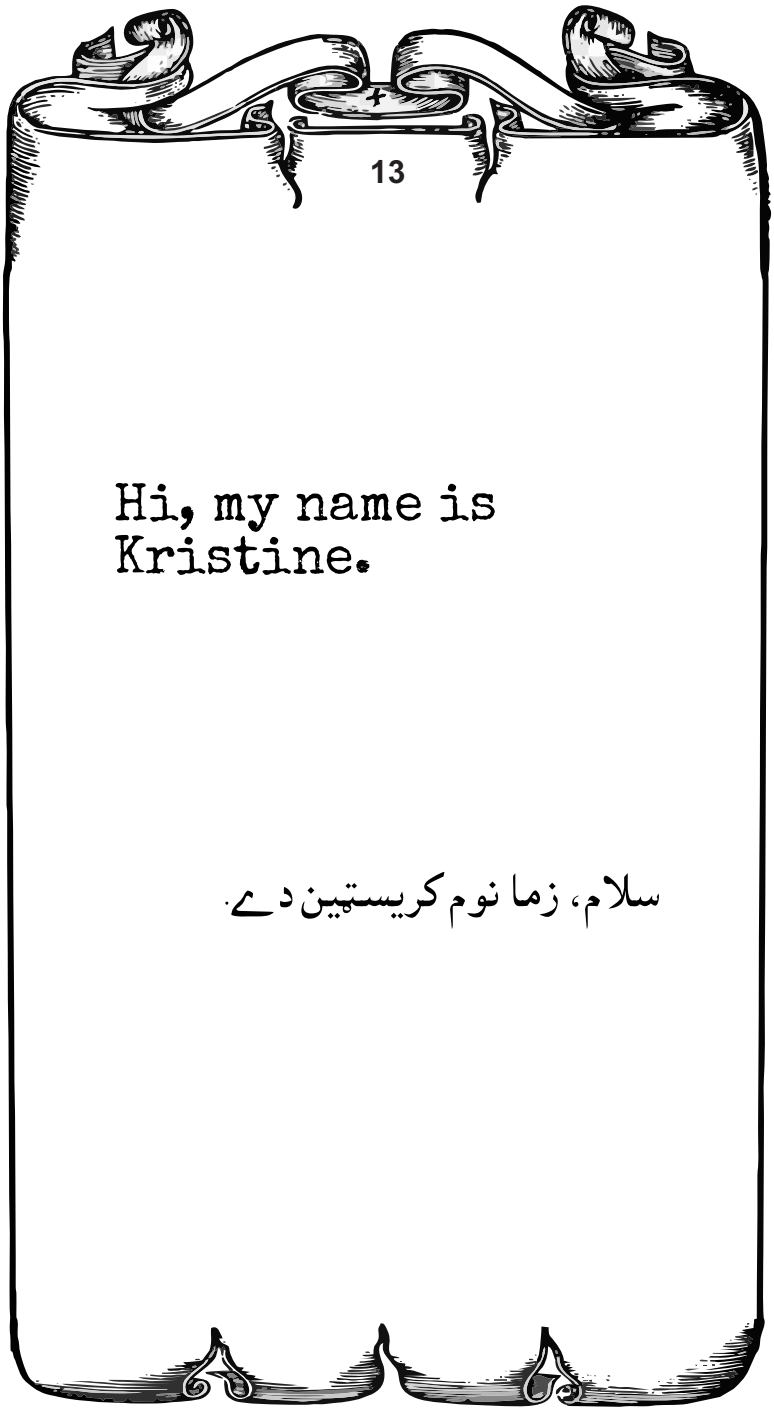
دومره وړوکے کتاب چې په الماری کښې به هم سم نهٔ اېښودے شي. خو زهٔ امید لرم چې تاسو ته به دا موقع مېلاؤ شي چې هر هغه څهٔ ته په دومره ژور نظر وګورئ چې تجسس یې رامېنځ ته کړے وي. ماشومان او لوئي کولے شي چې د ببلا ببلو معزورتیاګانو او زړهٔ پورې معذورانو، په اړه داسې زده کړه وکړي چې څنګ به نړۍ ته لا زیات لاسرسي وشي.

As the kids in your life become comfortable with the different ways people navigate the world, you might be surprised by their brilliant ideas for improving accessibility

Their open minds and hearts might even help change the world. Thank you for starting the conversation!

لکه څنګه چې ستاسو په ژوند کښې ماشومان د مختلفو لارو سره په راحته کېږي دنیا هم خلق په دغه رنګ چلوي، ممکنه ده چې تاسو نړۍ ته د لاسرسي ښۀ کولو لپاره د دوي په زړۀ پورې نظرونو ته حېران شئ.

ممکنه ده چې د دوي کولاو ذهنونه او زړونه د نړۍ په بدلولو کښې مرسته وکړي. د خبرو شروع کولو د پاره مننه!

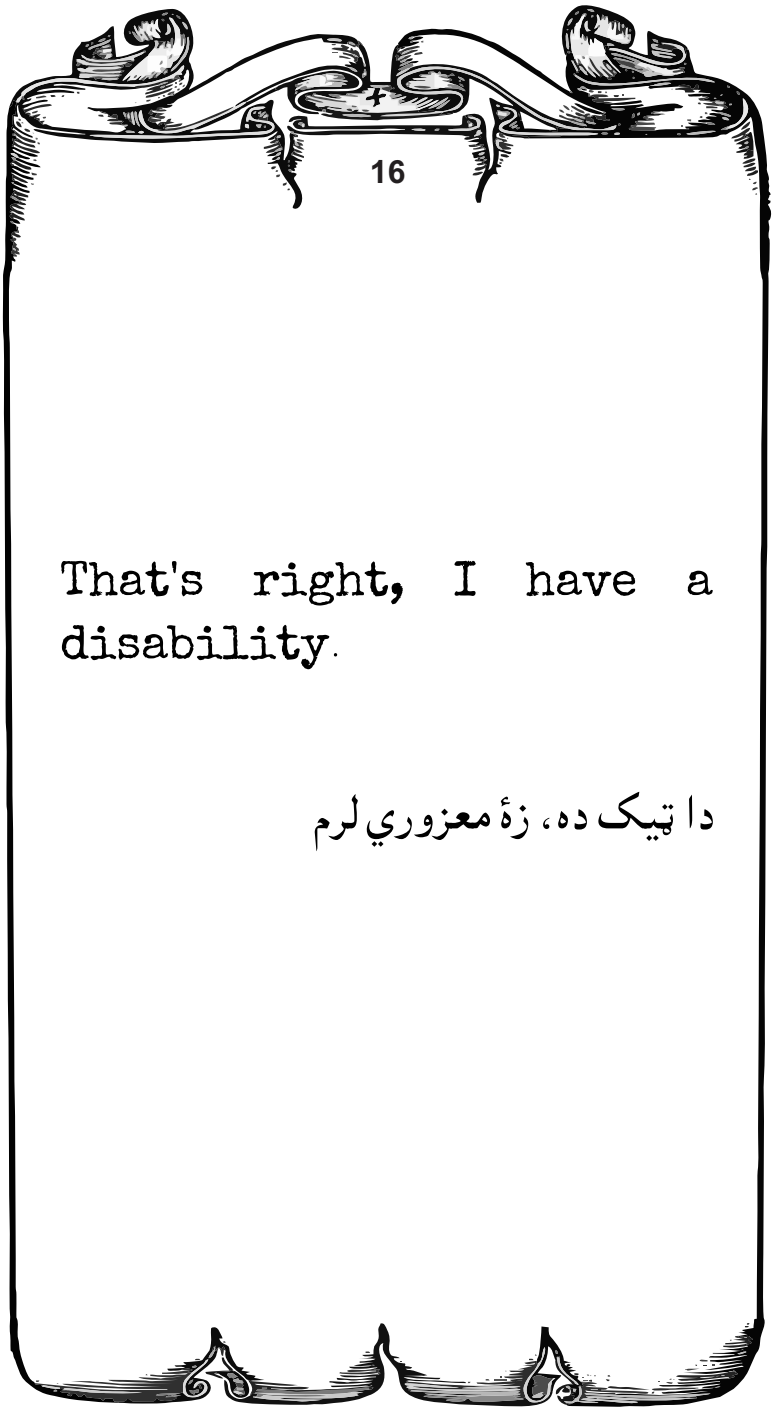

13
Hi, my name is
Kristine.
سلام، زما نوم کریستین دے.

If you could see me right now, you'd see .....

که تاسو اوس ما لیدلے شئ،
تاسو به وګورئ .....

brown hair with a little purple in the front,
some dangly earrings,
a cosy sweater,
and a pretty purple wheelchair.
(I call her Lydia)

نسواري وېښته مخې ته پکښې لږ ارغواني سره،
يو څو ځوړندي د غوږونو والی،
يو ارام واله بنېن،
او يو ښکلے ارغواني و يلچيئر پايو واله کرسۍ.
(زۀ هغې ته ليډيا وايم.)



That's right, I have a disability.

دا ټیک ده، زهٔ معزوري لرم

I was born with SMA, which stands for
Spinal Muscular Atrophy
It affects my whole body, making my muscles weak

زهٔ د اېس ايم اے سره زېږېدلے ووم، کوم چې
معنىٰ لري
سپائينل مسکولر اټروپي
دا زما په ټول بدن اثر کوي، زما عضلات
(سپيني) کمزورې کوي.

While I can't stand up and walk around,
my chair goes really fast!

په داسې حال کښې چې زهٔ ودرېدے نشم او
خواوشا وګرځم،
زما کرسۍ واقعي تېزه ځي!

Sometimes
when people see me and my chair .....

کله کله

چې خلق ما او زما کرسۍ اووینې .....

they get uncomfortable, they don't know what to say,
they talk to me like I don't understand, they ask really personal questions,
they feel sorry for me, and sometimes, they just stare at me with a sad face.

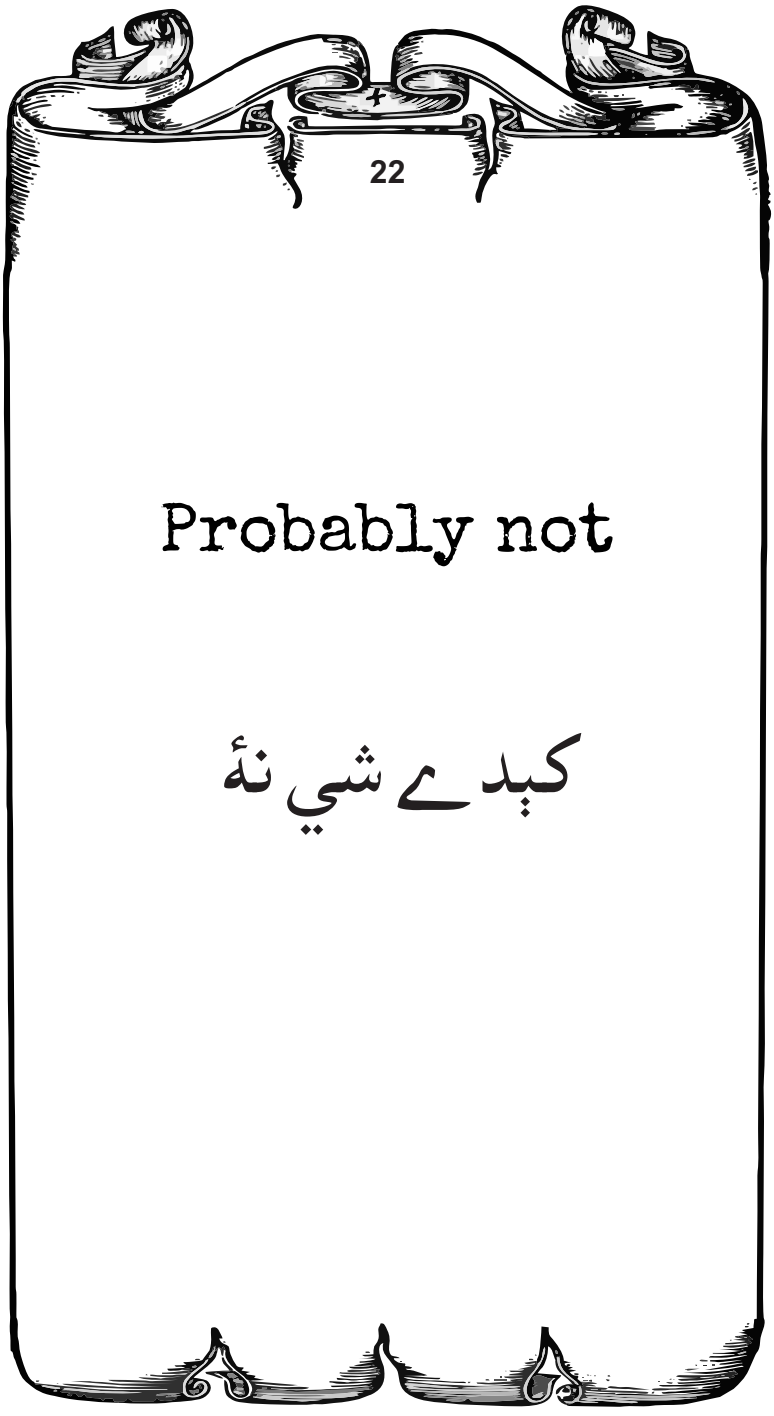
دوي بې ارامه کېږي، دوي نۀ پوهېږي چې څۀ اووائي،
دوي زما سره داسې خبرې کوي لکه چې زۀ نۀ پوهېږم، دوي واقعي ذاتي پوښتنې کوي،
دوي ته زما سره د غمرازۍ احساس وشي اوکله کله دوي ما ته بس په غمژن مخ ګوري.

Would you like people greeting you this way?

Not just once or twice, but all the time?

ایا تۀ غواړې چې خلق دې درته داسې پخبر راغلے اووائي؟

بس یو یا دوه ځله نۀ، بلکې هر وخت؟



Probably not

كبدے شي نۀ

When they do this, it's not because of my brown eyes, or short hair,

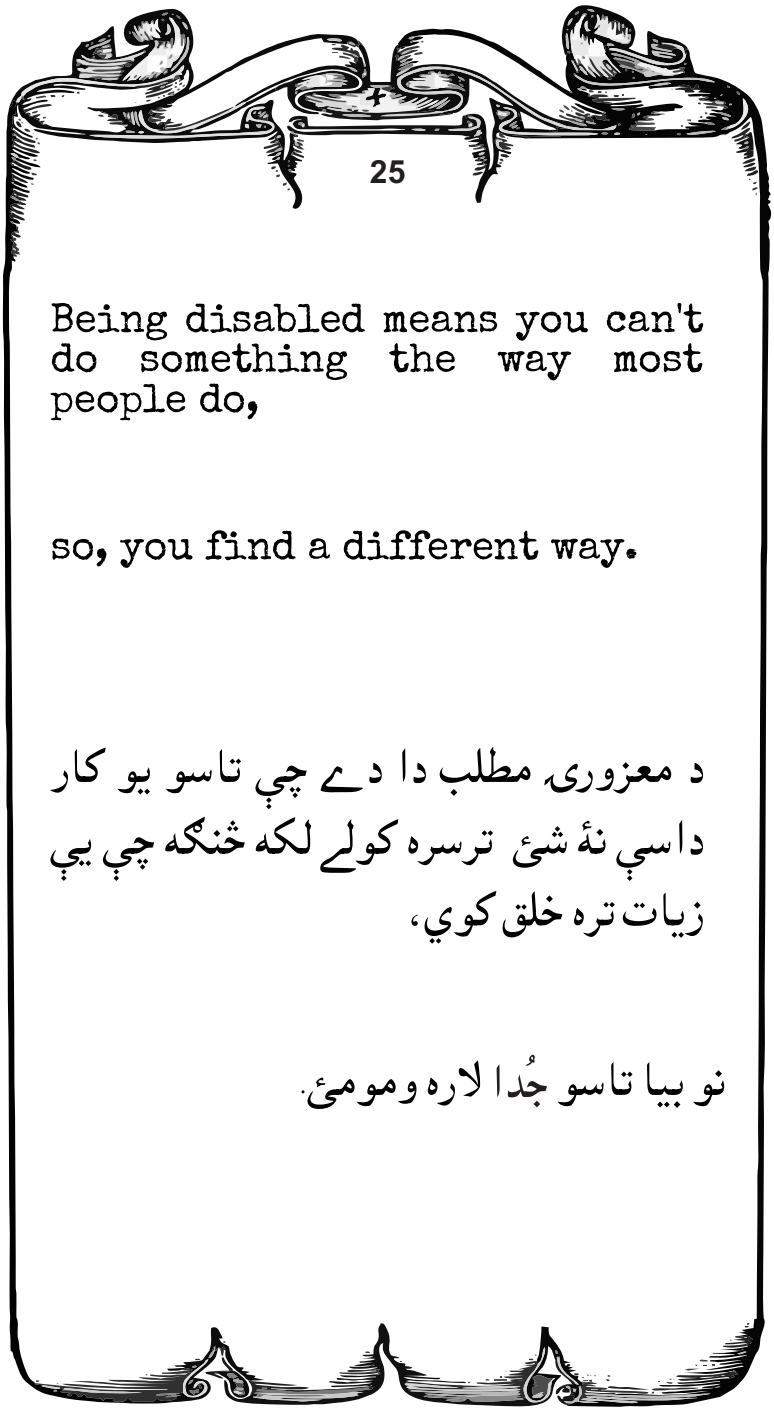
and it's not because they're having a bad day.

کله چې دوي دا کوي، دا زما د نسواري سترګو، يا لنډ ويښتو د وجې نۀ دي،

او نه دا د دې د وجې چې ګڼې دوي په بده ورځ دي.

It's because I have a disability

دا ځکه چې زهٔ معزوره یم

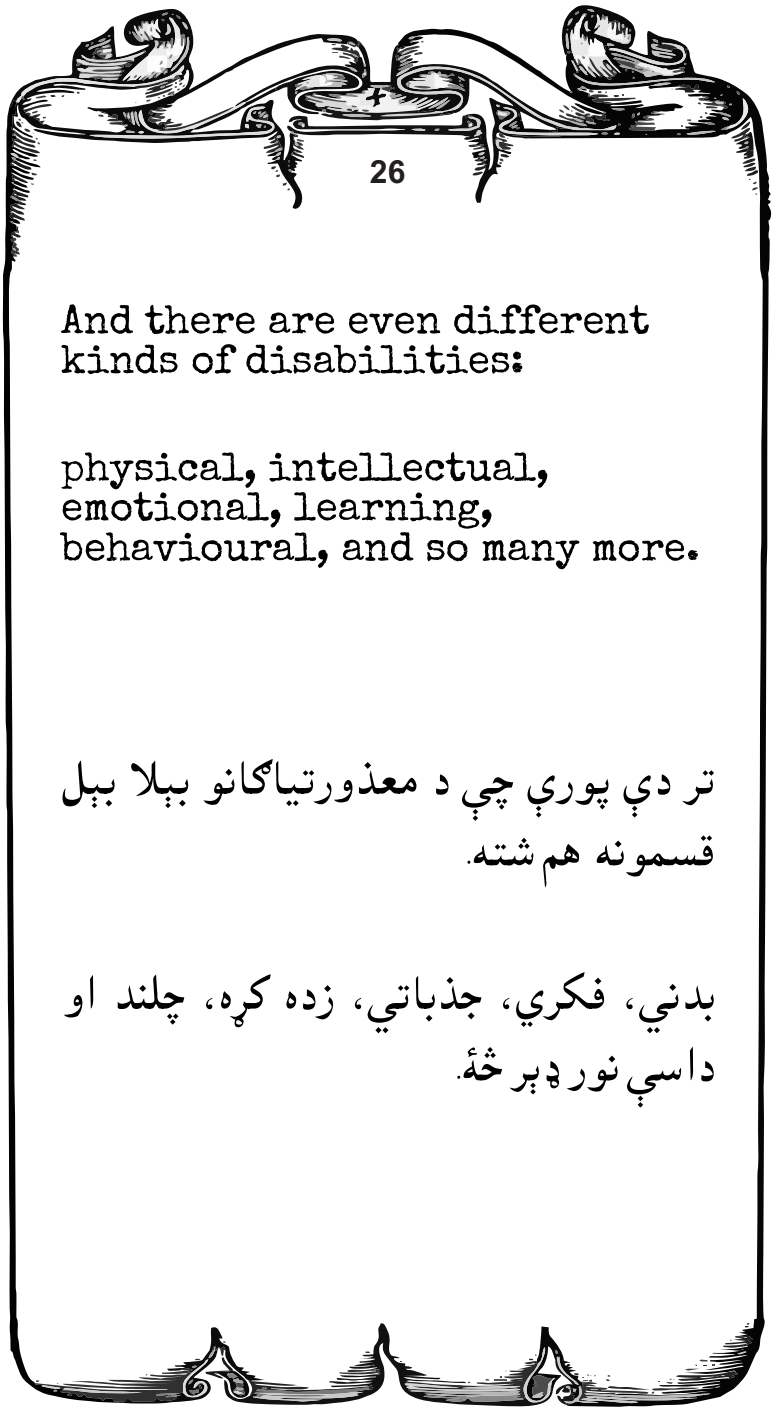


Being disabled means you can't do something the way most people do,

so, you find a different way.

د معزورۍ مطلب دا دے چې تاسو يو کار داسې نۀ شئ ترسره کولے لکه څنګه چې يې زيات تره خلق کوي،

نو بيا تاسو جُدا لاره ومومئ.



And there are even different
kinds of disabilities:

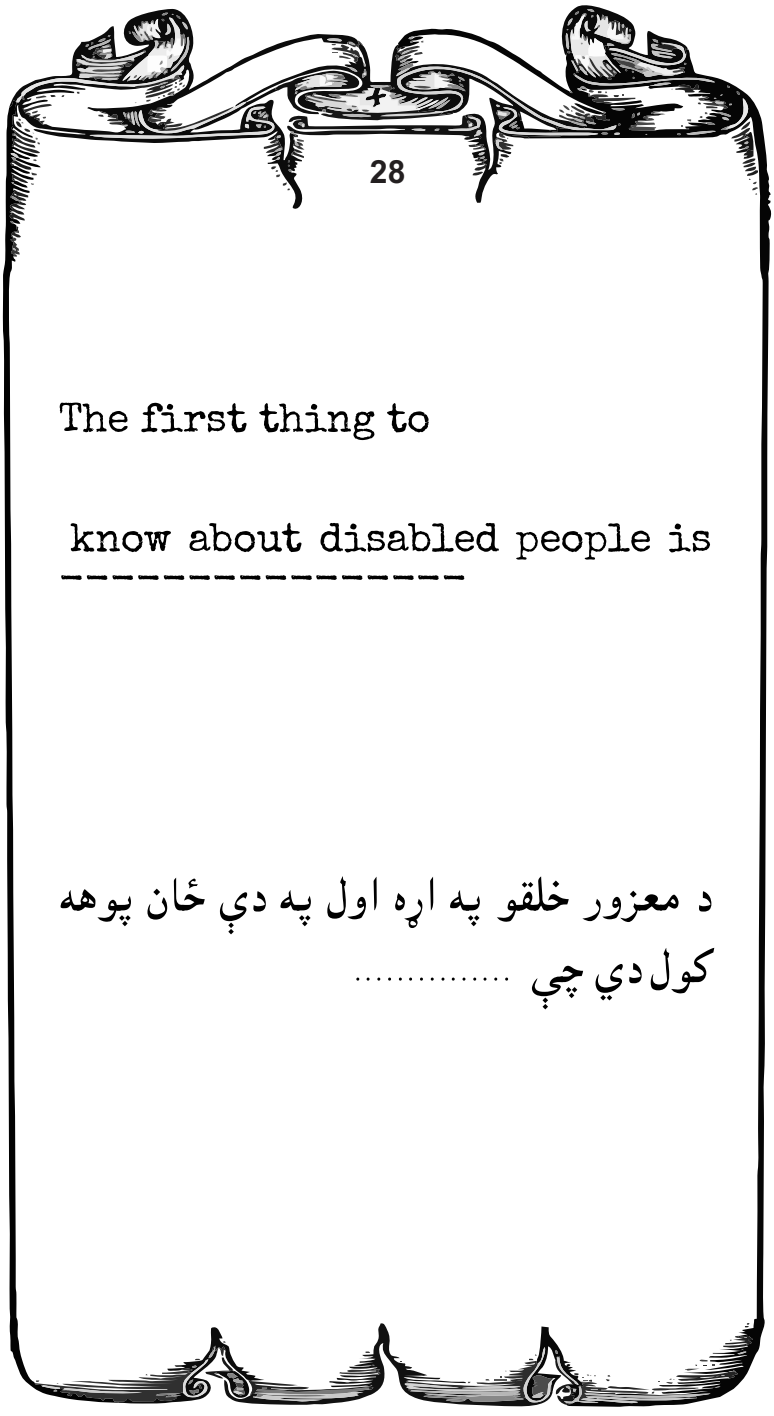
physical, intellectual,
emotional, learning,
behavioural, and so many more.

تر دې پورې چې د معذورتیاګانو بېلا بېل
قسمونه هم شته.

بدني، فکري، جذباتي، زده کړه، چلند او
داسې نور ډېر څۀ.

I've learned a lot from living with a disability, so I'd like to share some things with you

ما د معزورۍ سره د ژوند کولو دوران کښې ډېر څۀ زده کړل، نو زۀ غواړم چې تاسو سره هم ځینې څېزونه شریک کړم.



The first thing to

know about disabled people is

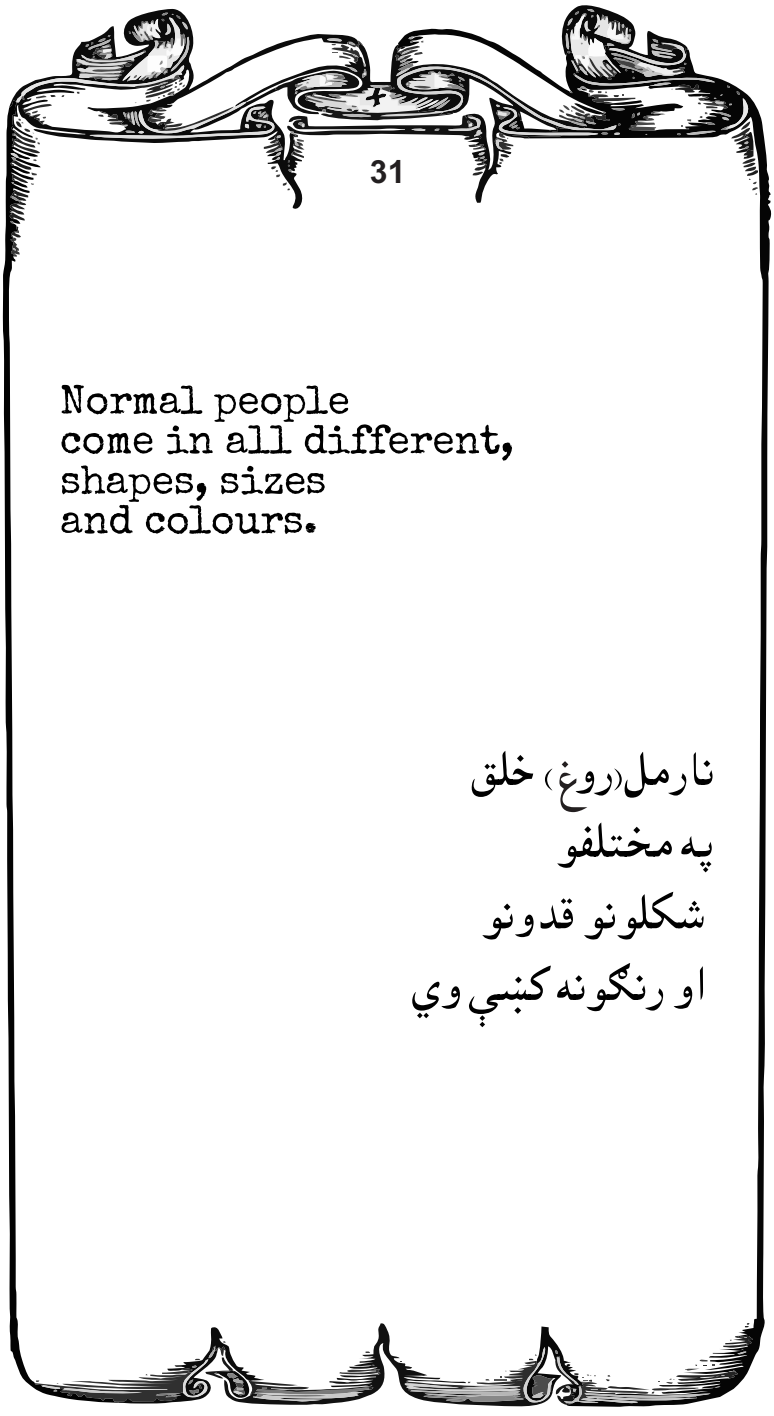
د معزور خلقو په اړه اول په دې ځان پوهه
کول دي چې .....

---------- we are normal

------ مونږ نارمل خلق یو

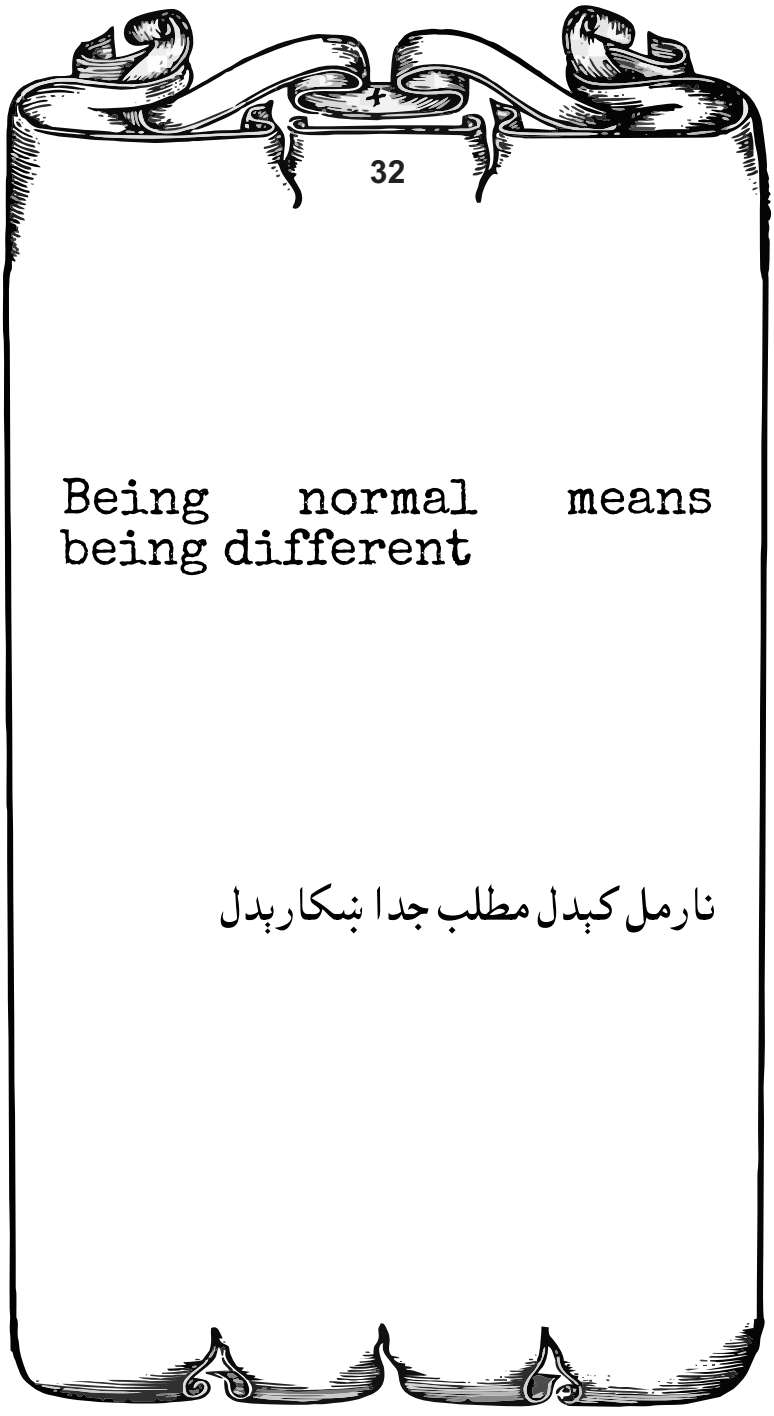
Yup, that's right
We're not scary monsters, space aliens, or sad stories

هو، دا ټیک ده.
مونږ ویرونکي بلاګانې، خلائي مخلوق، یا څهٔ غمژنې قیصې نهٔ یو.



Normal people
come in all different,
shapes, sizes
and colours.

نارمل(روغ) خلق
په مختلفو
شکلونو قدونو
او رنګونه کښې وي



Being normal means being different

نارمل کېدل مطلب جدا ښکارېدل

And having a disability is one of the
MANY ways to be normal.

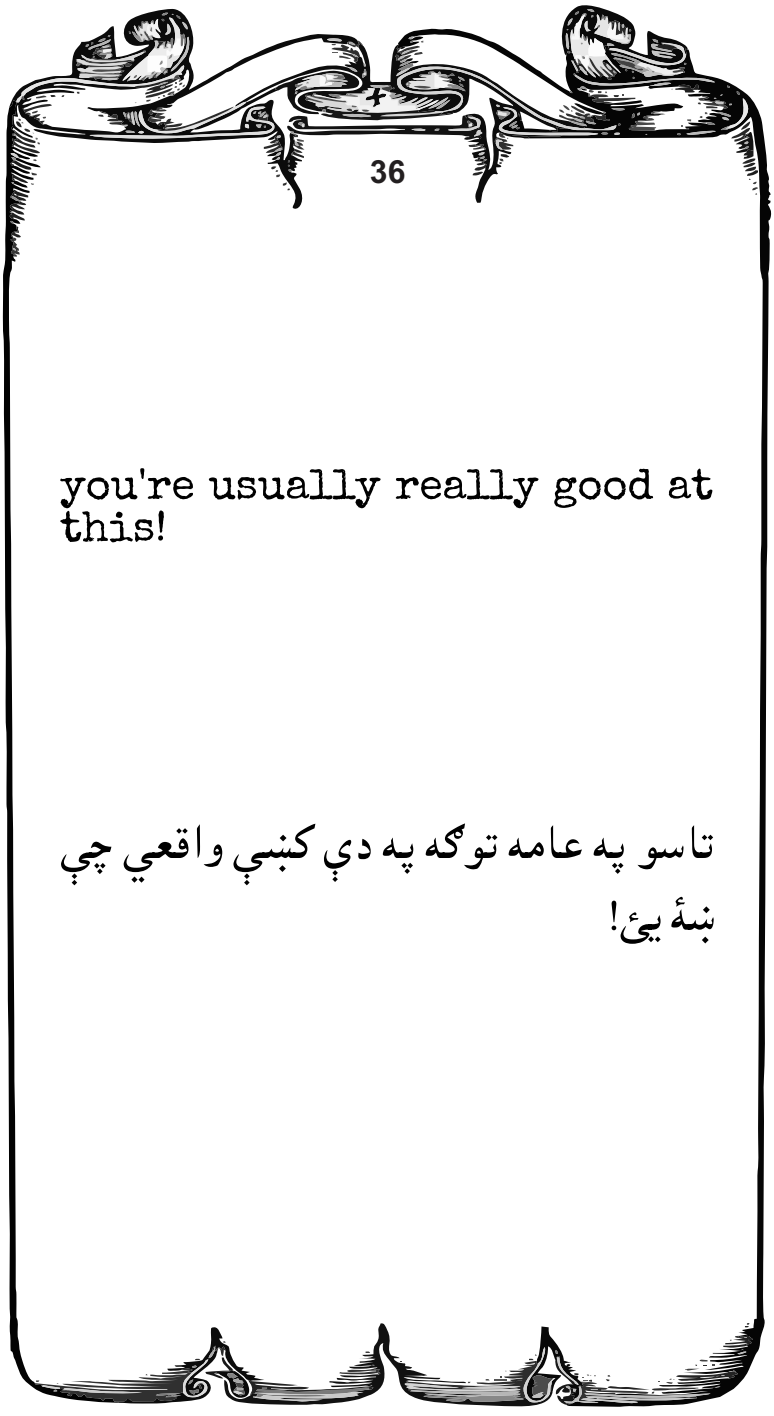
او معذوري په دغه ډېرو حالتونو کښې د
نارمل کېدو یو حالت دے.

If you understand that disabled people are normal, then you'll have no problem with everything else we're going to talk about.

که تاسو په دې پوهه شوئ چې معذوره خلق نارمل دي، نو تاسو ته به د هر هغه څۀ په اړه ستونځې نه وي د کومې په اړه چې مونږ خبرې کوو.

And guess what...

او اندازه ولګوئ چې څۀ



you're usually really good at this!

تاسو په عامه توګه په دې کښې واقعي چې ښۀ یئ!

Sorry, grownups - you're usually not.

په بخښنه سره، ځوانانو تاسو په عامه توګه په دې کښې نۀ يئ.

Kids are good at being curious and respectful, including people and not excluding them

ماشومان په لیوالتیا او درناوي کښې ښه دي، په شمول د خلقو او دوي نه دي پریښودل

Grownups are usually just afraid they'll
say or do the wrong thing.

د لويو کسانو اکثر دا ويره وي چې دوي به
غلطې خبرې يا غلط کارونه وکړي.

So, as my disability is normal, how do you think I like to be treated?

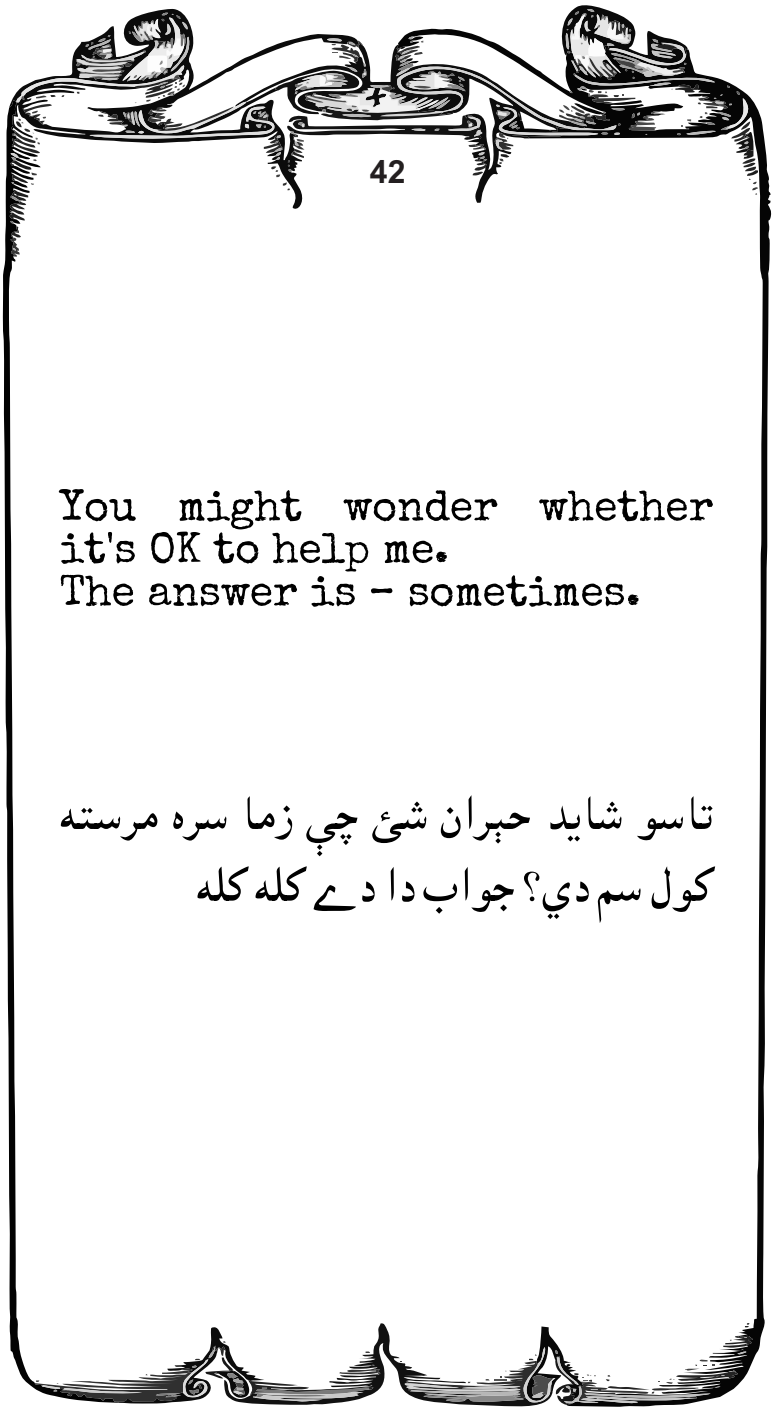
نو، لکه څنګه چې زما معزوري نارمل ده، تاسو څنګه فکر کوئ چې زما سره دې څنګ سلوک وشي؟

Normal

That's right - treat me normally!

نارمل

دا ټیک ده زما سره دې نارمل چلند وکړے شي.



You might wonder whether
it's OK to help me.
The answer is - sometimes.

تاسو شاید حېران شئ چې زما سره مرسته
کول سم دي؟ جواب دا دے کله کله

There are lots of things I can do on my own, but some things I need help with

I might ask for your help opening a door, reaching for something on the floor, or taking the cap off a marker

دلته ډېر څيزونه دا سې شته چې زۀ يې پخپله کولے شم، خو ځينې شيان چې زۀ يې مرستې ته ضرورت لرم.

زۀ کېدے شي ستاسو نه د دروازې په خلاصولو، په فرش کښې يو څۀ ته د رسېدو، يا د مارکر نه د سر په لرې کولو کښې مرسته وغواړم.

If you think I might need help, it's OK to ask.
I'll either say,

Yes, please!

or,

No, thank you

که تاسو فکر کوئ چې زۀ کېدے شي مرستې ته ضرورت لرم، دا سمه ده چې پوښتنه وکړئ زۀ به یا اووایم.

جي مهرباني

یا

نه، مننه

But if I say no, please listen,

because help I don't want
really isn't helpful.

خو که چرې زۀ اووايم چې نۀ. نو مهرباني
وکړئ دا واورئ.

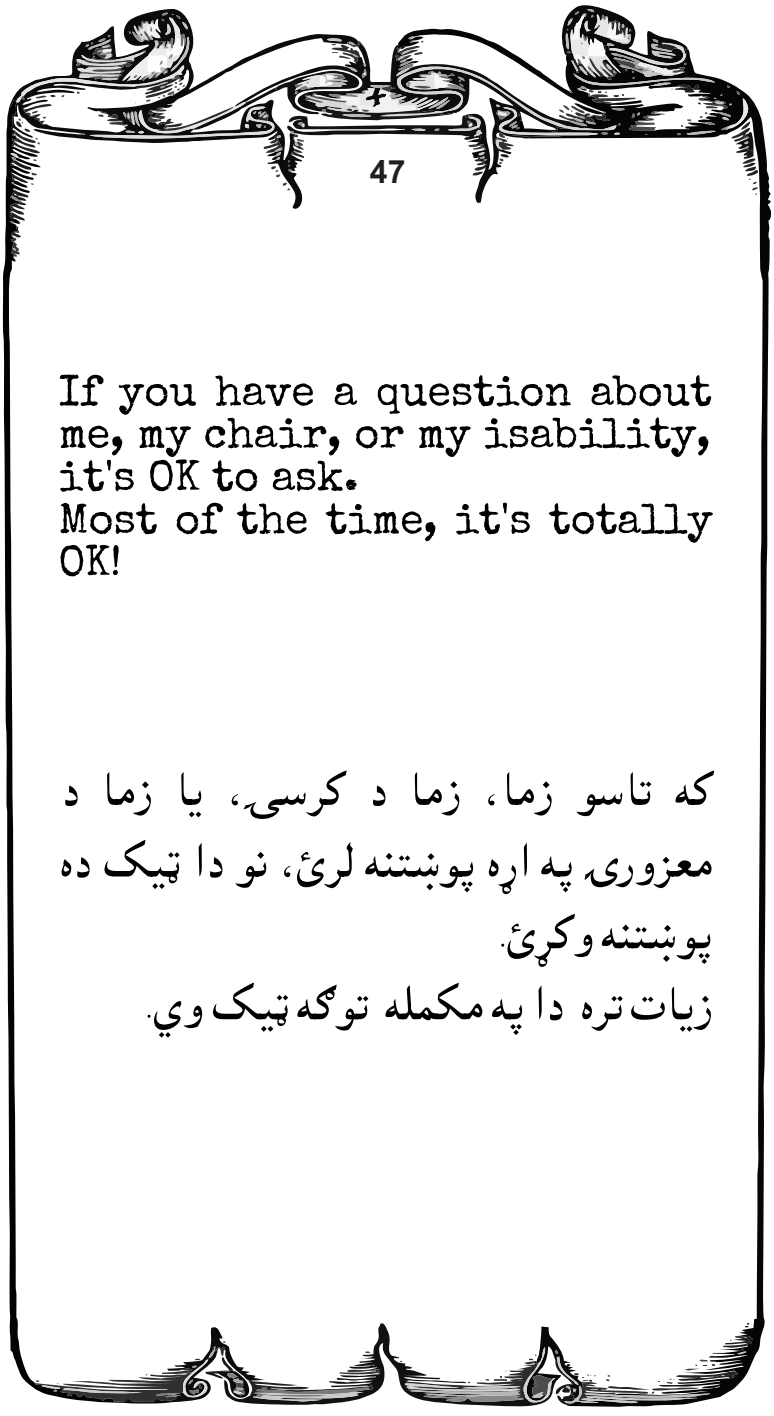
ځکه چې هغه مرسته کومه چې زۀ نۀ غواړم
واقعي چې ګټوره نۀ ده.

Another thing - I don't like being stared at.

It's just not polite.

یو بل څیز زهٔ نه خوښوم او هغه ما ته په غور کتل.

بس دا ښهٔ نهٔ ده.



If you have a question about me, my chair, or my isability, it's OK to ask.
Most of the time, it's totally OK!

که تاسو زما، زما د کرسۍ، یا زما د معزورۍ په اړه پوښتنه لرئ، نو دا ټیک ده پوښتنه وکړئ.
زیات تره دا په مکمله توګه ټیک وي.

But some questions aren't nice.
Some are kinda mean.
Questions like a -------

خو ځينې پوښتنې ښې نۀ دي.
ځينې يو څۀ معنې لري.
لکه دا پوښتنې چې _______

What's wrong with you ?
How do you use the bathroom ?
What happened to you ?
Can you have babies ?

ستا سره څۀ ستونزه ده؟

تۀ غسل خانه څنګه استعمالوې؟

په تا څۀ شوي؟

ستا ماشومان کېدے شي؟

The best thing is to try to avoid questions that will make the other person feel bad or embarrassed

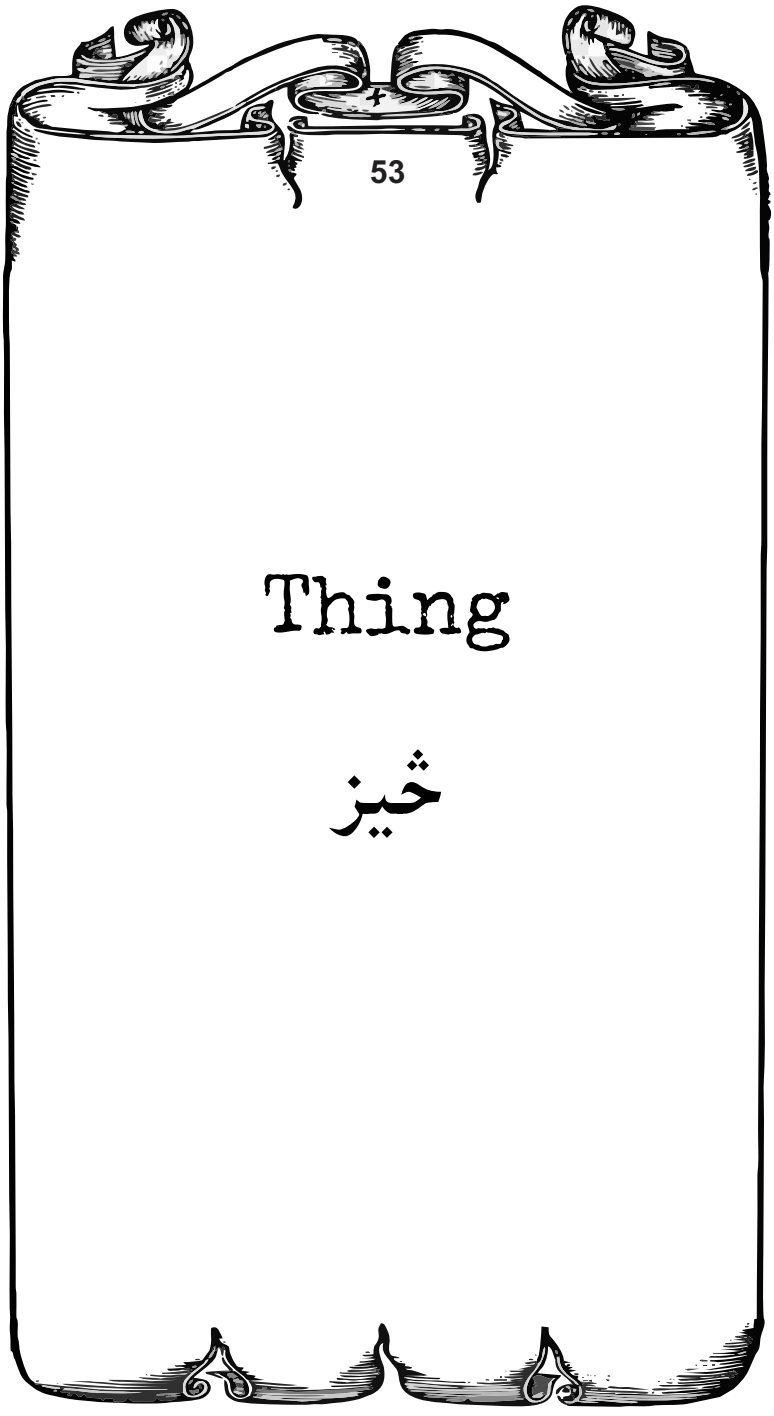
غوره خبره دا ده چې دا هغه وکړئ چې د هاغو پوښتنو نه ډډه وکړئ د کومې په وجه چې بل کس بد وګڼي یا شرم محسوس کړي.

So what do you talk about
with a disabled person?

نو تاسو د څۀ په اړه خبرې کوئ
د یو معذوره کس سره؟

Any

هر

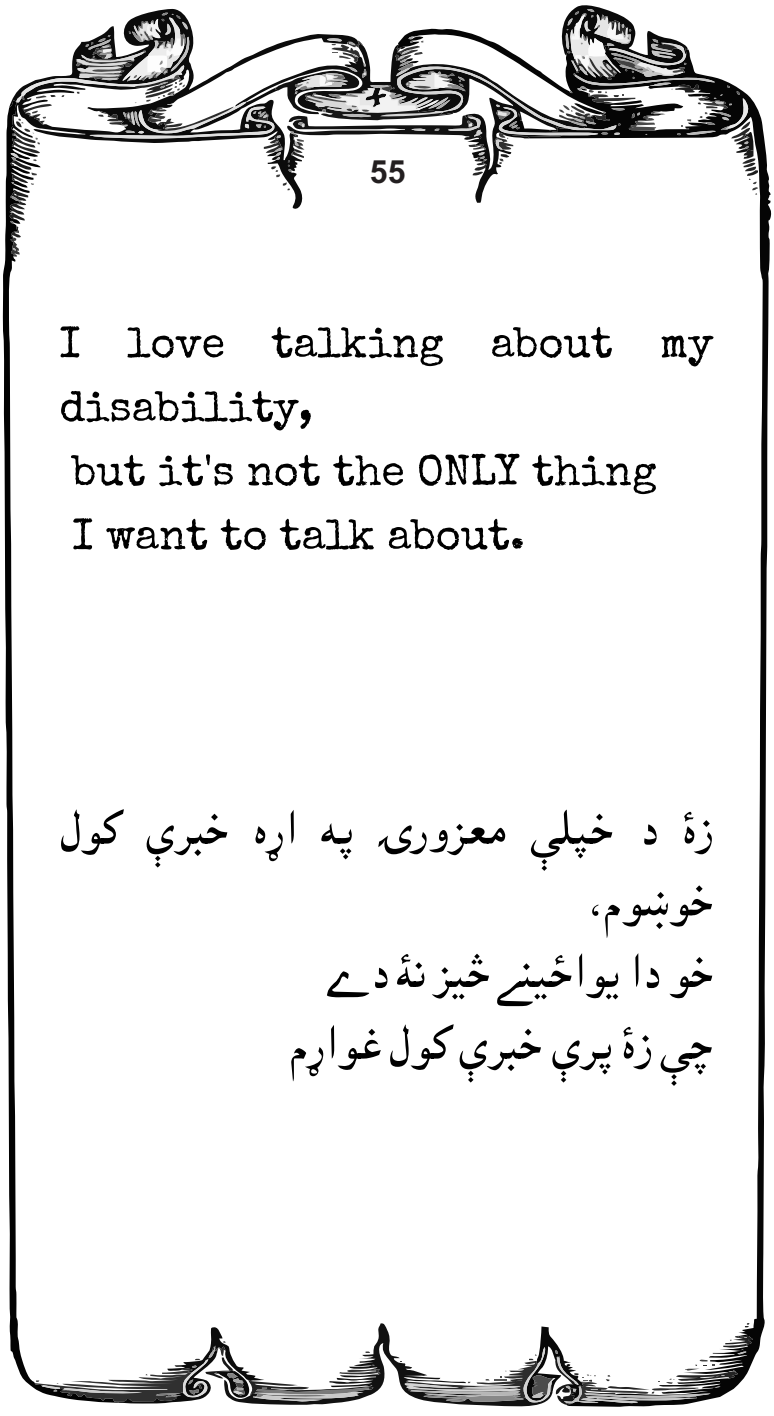


Thing

ثیز

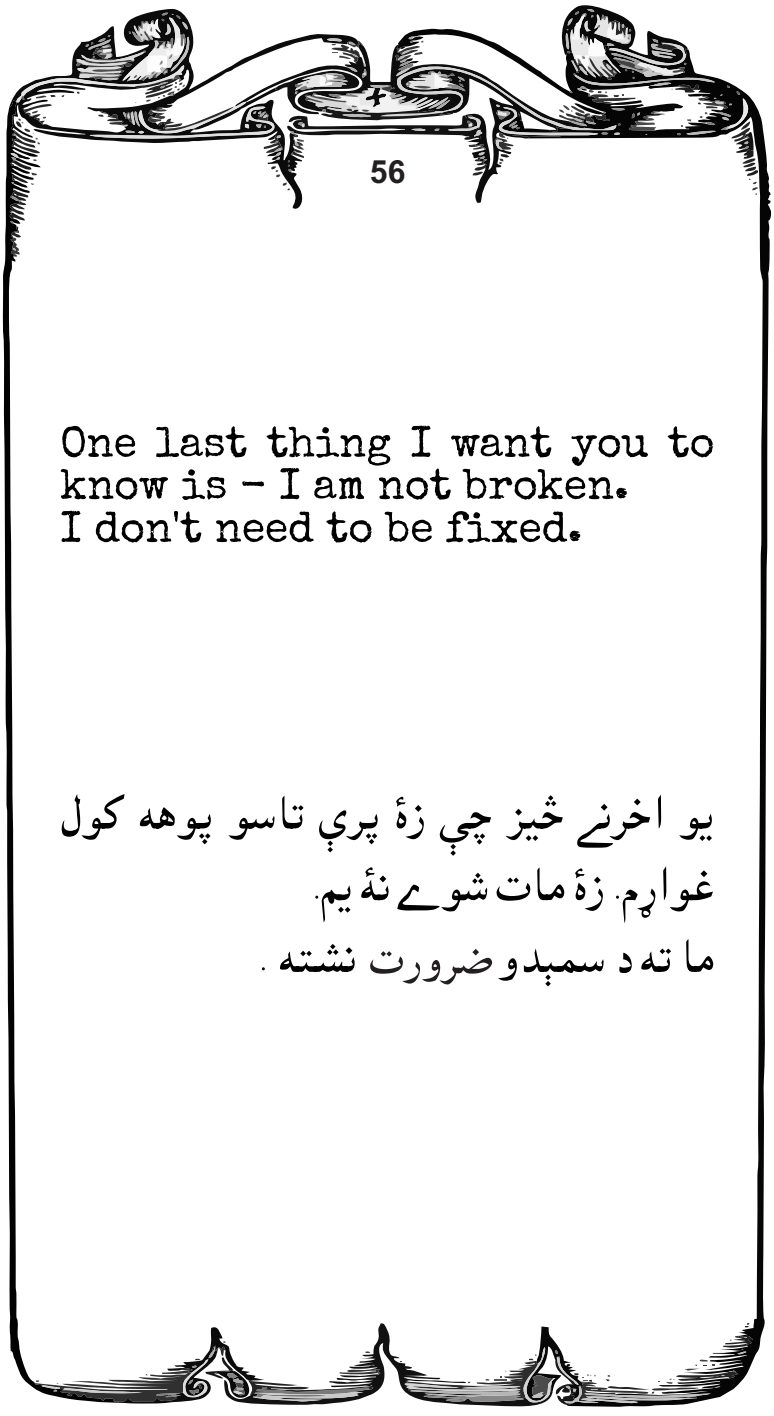
Ask,
Hi, how are you?
How's your day going?
Ask about what movies they like, where they grew up?
or what their favourite ice cream flavour is?
(Mine is cookie dough!)

پوښتنه وکړه،
سلام تاسو څنګه یئ؟
ستا ورځ څنګه تېرېږي؟
پوښتنه وکړئ چې کوم فلمونه دوي خوښوي، دوي چېرته لوئي شوي؟
یا د ذائقې په لحاظ د دوي د خوښې آیس کریم کوم یو دي.
(زما کوکي ډوګ دي!)



I love talking about my disability,
but it's not the ONLY thing
I want to talk about.

زۀ د خپلې معزورۍ په اړه خبرې کول خوښوم،
خو دا یوائینے څیز نۀ دے
چې زۀ پرې خبرې کول غواړم



One last thing I want you to
know is - I am not broken.
I don't need to be fixed.

یو اخرنے څیز چې زهٔ پرې تاسو پوهه کول
غواړم. زهٔ مات شوے نهٔ یم.
ما ته د سمبدو ضرورت نشته .

In fact, my disability helps me be a wiser, kinder, stronger person.
But, there is something really important
that needs to change .....

په حقيقت کښې، زما معزوري زما سره مرسته کوي چې يو هوښيار، مهربانه، او مضبوط وګړے شم.
خو ځينې څيزونه واقعي چې مهم دي چې د هغې د بدلون ضرورت دے .....

The world

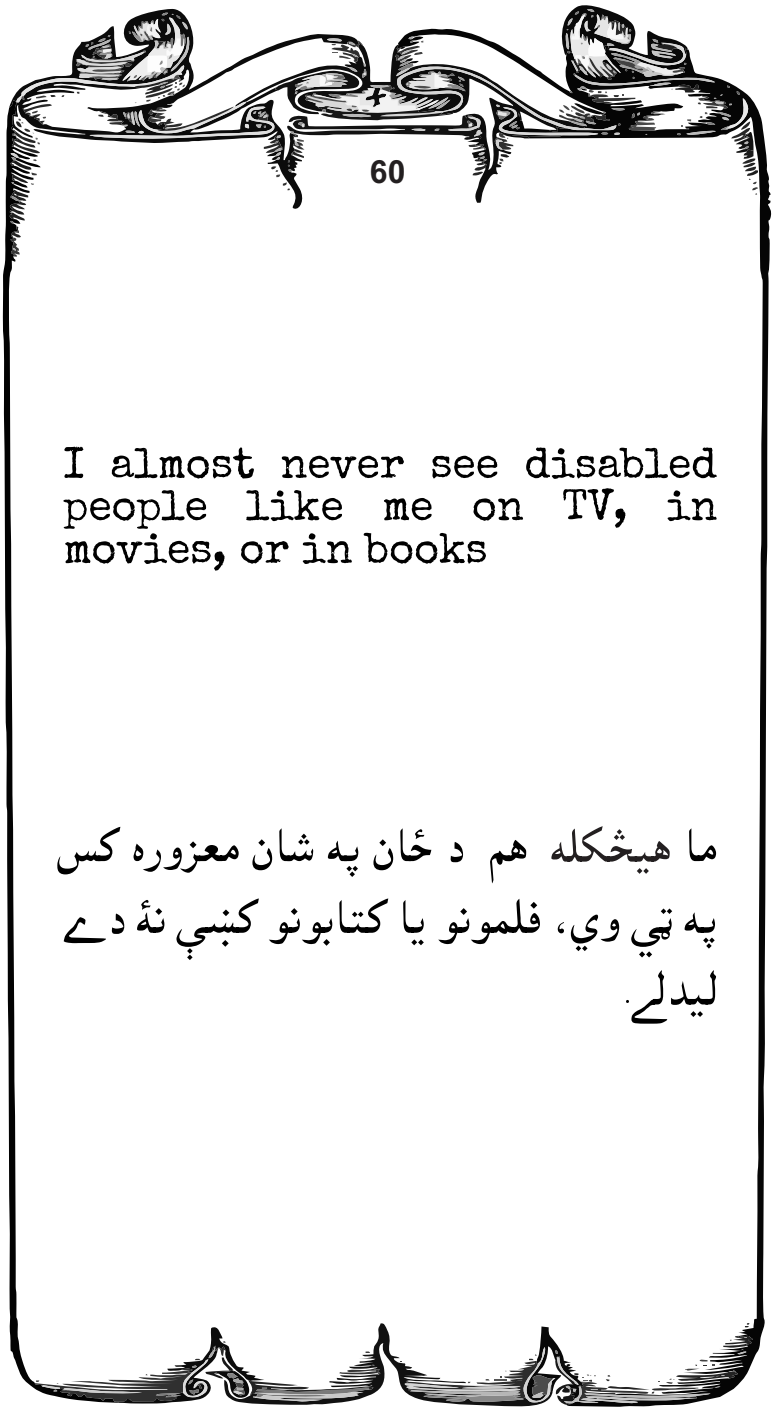


نړۍ

There are places I can't go

because nobody built a ramp
or put in a lift

دا سې ځایونه شته چې زهٔ ورته نهٔ شم تللے
ځکه چې هیڅا ورته ریمپ نهٔ دے جوړ کړے
او نهٔ یې په کښې لفټ لګولے دے.



I almost never see disabled people like me on TV, in movies, or in books

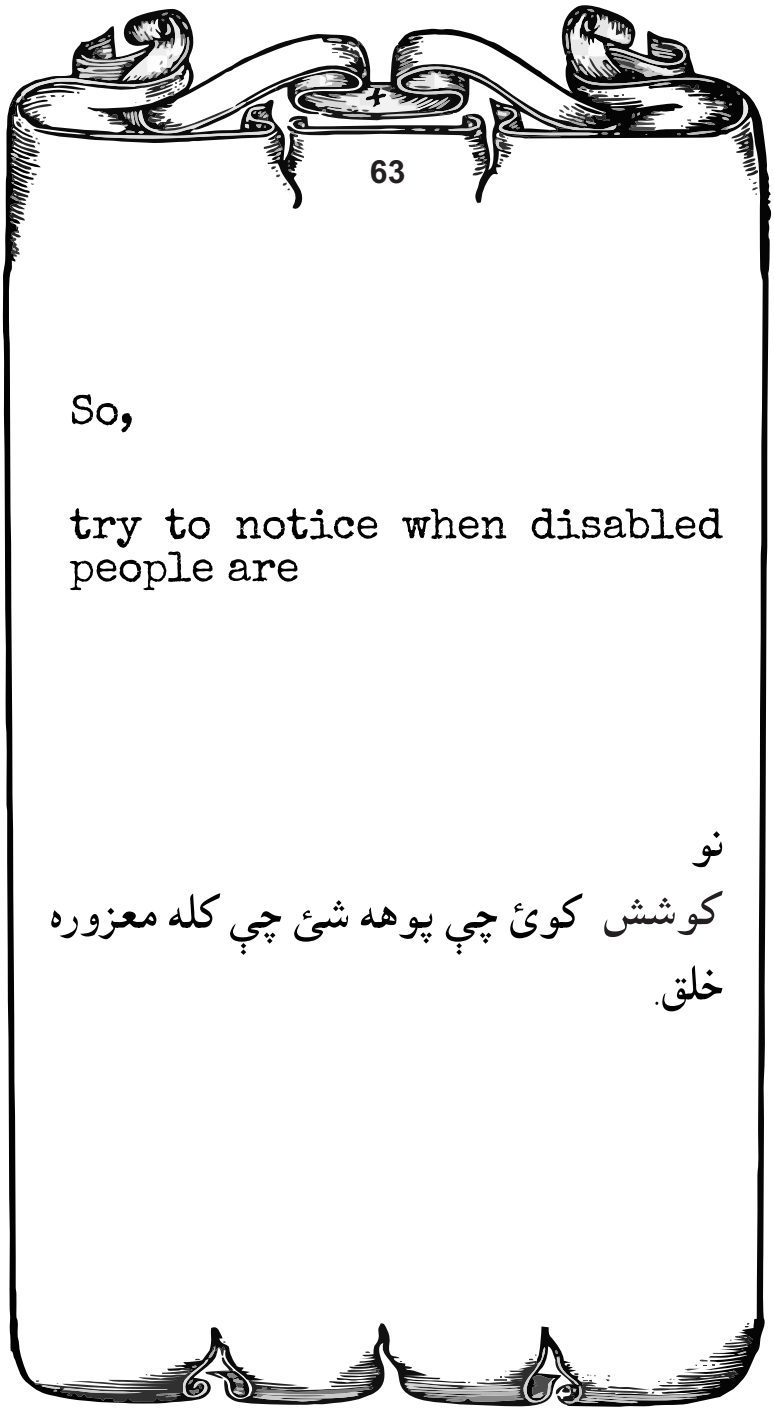
ما هیڅکله هم د ځان په شان معزوره کس په تي وي، فلمونو یا کتابونو کښې نۀ دے لیدلے.

I have a job that I love. (I'm a teacher)

زما یو کار دے کوم چې زۀ خوښوم. (زۀ یو استاذ یم)

But I know lots of disabled people who can't get jobs even though they want to work

خو زهٔ ډېر معزوره پېژنم چې هېڅ کار روزګار نهٔ شي ترلاسه کولے اګر که هغوي غواړي چې کار وکړي.



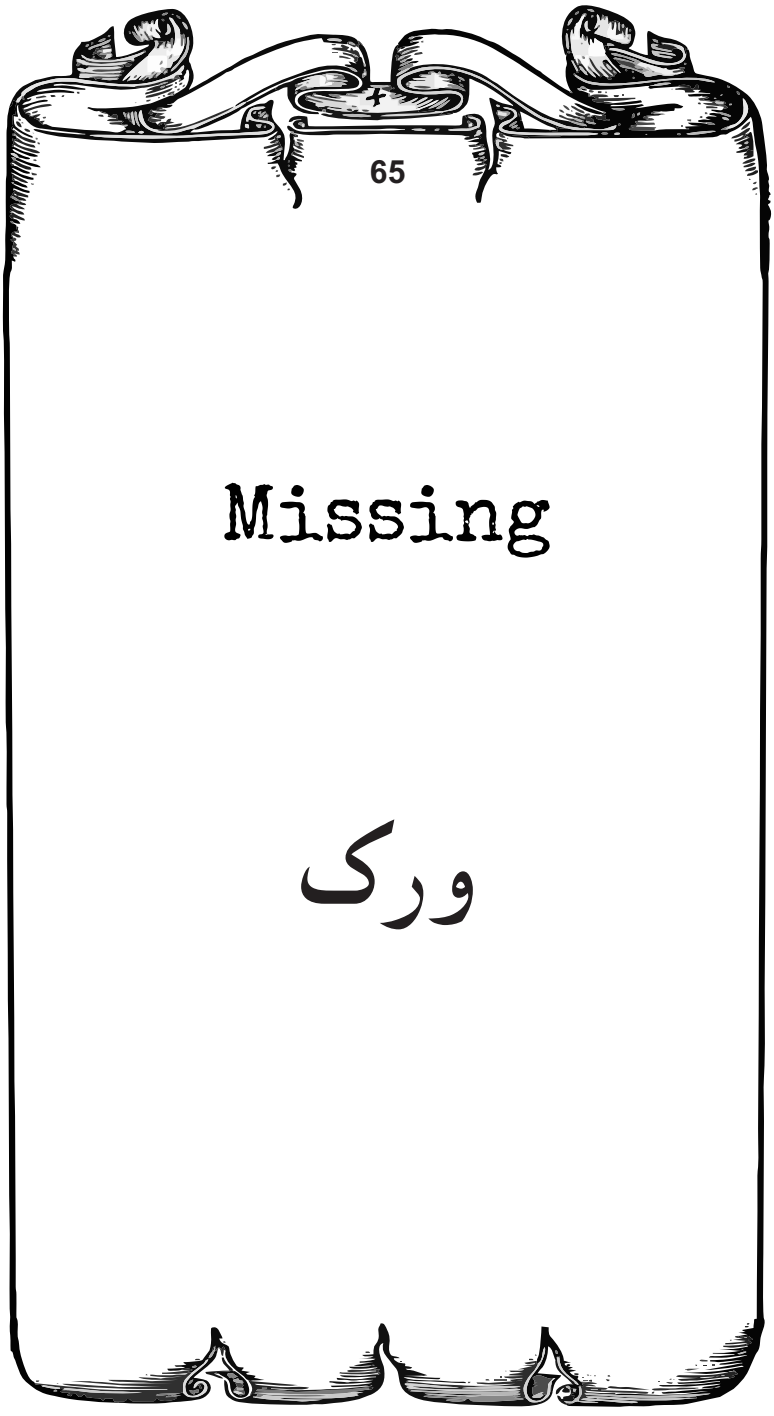
So,

try to notice when disabled people are

نو
کوشش کوئ چې پوهه شئ چې کله معزوره خلق.

left out, excluded, Or

پرېښودلے شي يا اوويستلے شي يا

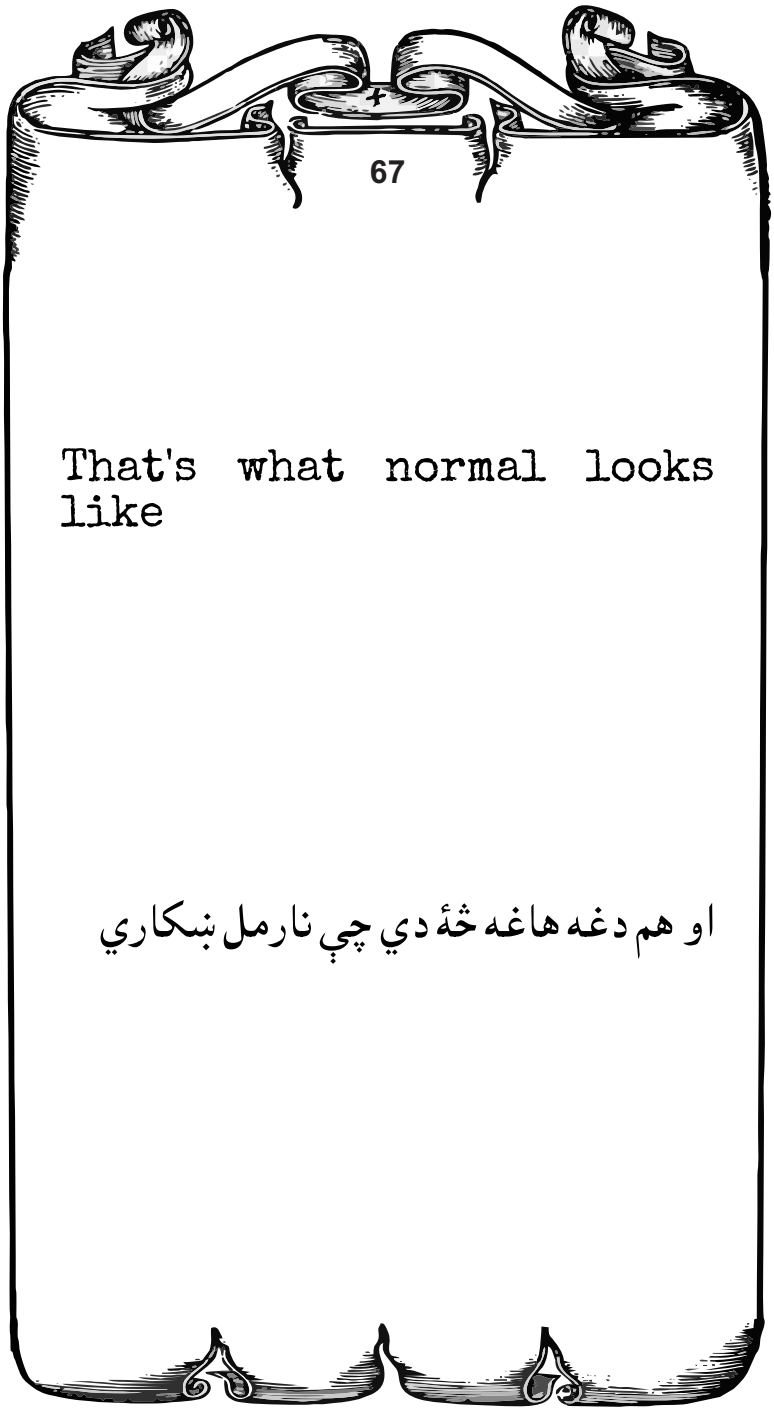


Missing

ورک

The world needs to be more accessible.
People need to be more inclusive.
Disabled people belong everywhere.

نړۍ ته ضرورت دے چې لا ډېره رسائي ورته وشي.
خلق بايد چې خپل ذهنونه فراخه کړي.
ځکه چې معزوره خلق په هر ځاے کښې دي.



That's what normal looks like

او هم دغه هاغه څۀ دي چې نارمل ښکاري

Kristine Napper (she/her) has used a wheelchair for as long as she can remember - in black, hot pink, shimmery blue, and now lavender purple. As a kid, Kristine managed to enjoy almost any activity she chose, thanks to her own creativity, and supportive friends and family.

د لیکوال په اړه

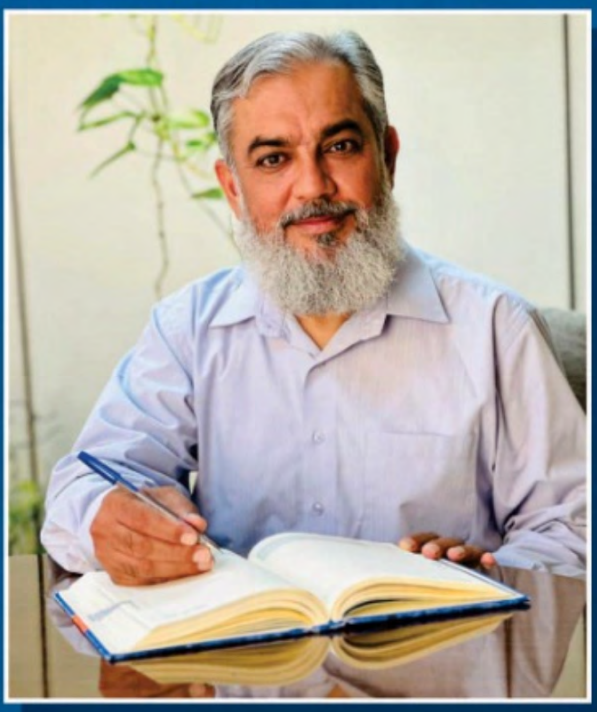
کریستین نیپر (هغې) تر هغه وخته پورې ویلچئیر کارولے چې هغۀ یې په یاد لري. په تور، ګرم ګلابي، اودي چمکدار او اوس شیشنوبې ارغواني کښې. د ماشوم په توګه، کریستین د هرهغه کار نه خوند اخیستے چې هغې غوره کړے، د هغې د خپل تخلیق، او ملاتړ کونکیو ملګرو او کورنۍ مننه.

When she grew up, moved out, went to university, and became a teacher, Kristine discovered many accessibility barriers in the grown-up world. She learned that those barriers were created by people, and they're fixable by people.

Kristine channels her creative, inclusive spirit into writing, teaching, and speaking. She believes our words can help people know better, and do better

کله چې هغۀ لویه شوه، بهر ته لاړه، پوهنتون ته لاړه، او ښوونکې شوه، کریستین په لویه شوې نړۍ کښې د لاسرسي ډېرې خنډونه وموندل. هغې زده کړه چې دا خنډونه د خلقو له خوا رامینځ ته شوي، او دا د خلقو په ذریعه حل کېدے شي.

کریستین خپل تخلیق، په روحاني شمولیتي لیک، ښوونې او وېنا کښې څرګندوي. هغۀ باور لري چې زمونږ لفظونه خبرې د خلقو سره دا مرسته کولے شي چې په ښۀ پوهه شي، او ښۀ کار وکړي.



یادګیرنه

دا کتاب ستاسو د لوست د پاره چاپ شوے دے۔ دې کتاب کښې د هر معذوره د زړۀ خبرې لیکلې شوې دي دا کتاب د ټولنې د اجتماعي سوچ د بنۀ بدلون اړخ ته یو ګام دے

ګران خپرندویه ټولنه

ګران خپرندویه ټولنه

Email: gransamiullah@gmail.com
0345-9523153 / 0304-5241487