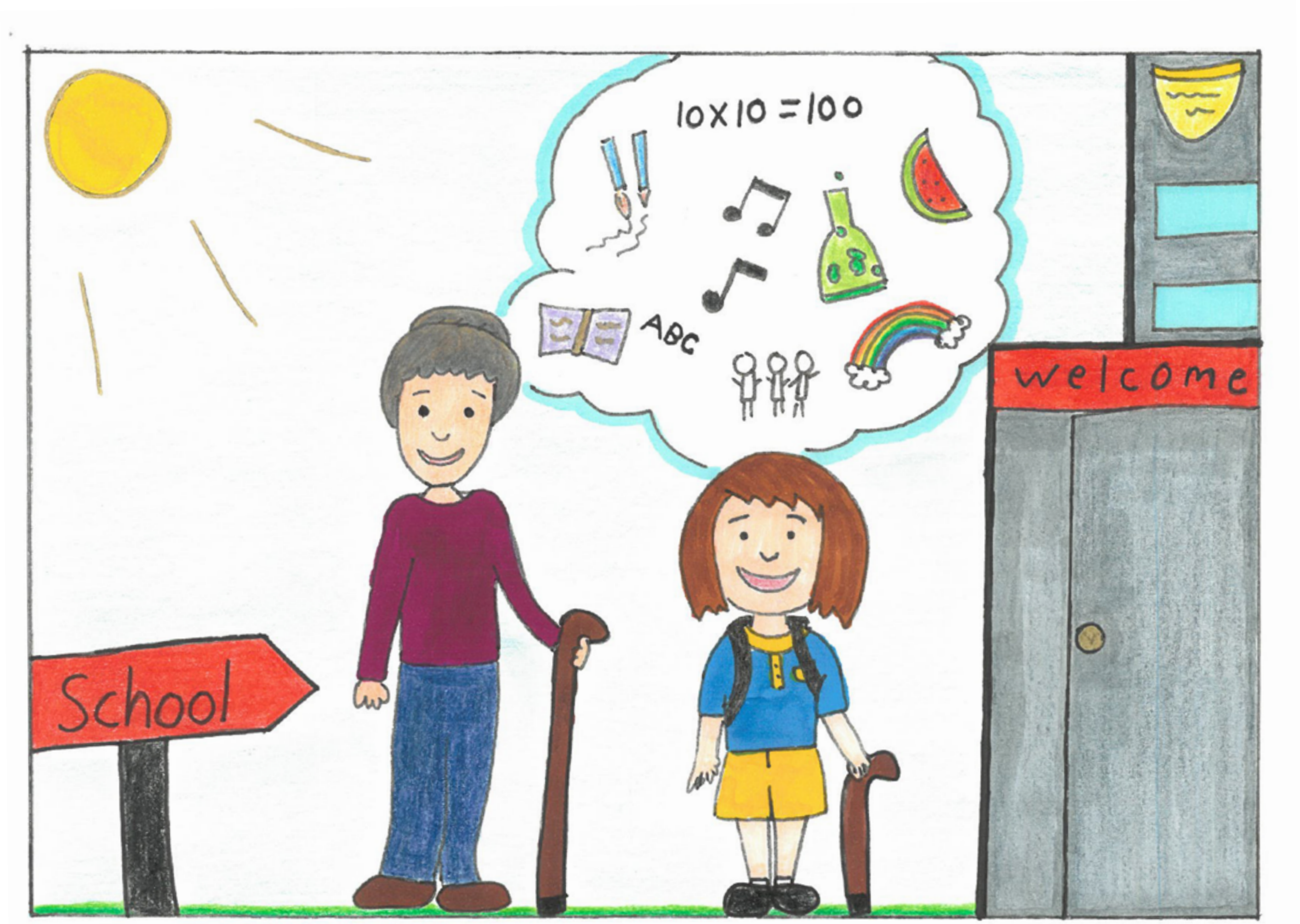
Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਸੋਫ਼ੀਆ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲੱਗੀ

ਲੌਰਾ ਪੇਟੇਨੂਜ਼ੋ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ
ਟੈਕਸ ਪੇਨਟਰ ਵੱਲੋਂ ਚਿੱਤਰਿਤ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ CYDA ਦੇ Take Charge of Change (ਟੇਕ ਚਾਰਜ ਆਫ਼ ਚੇਂਜ) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। Take Charge of Change ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਸਮੂਹ **cyda.org.au** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

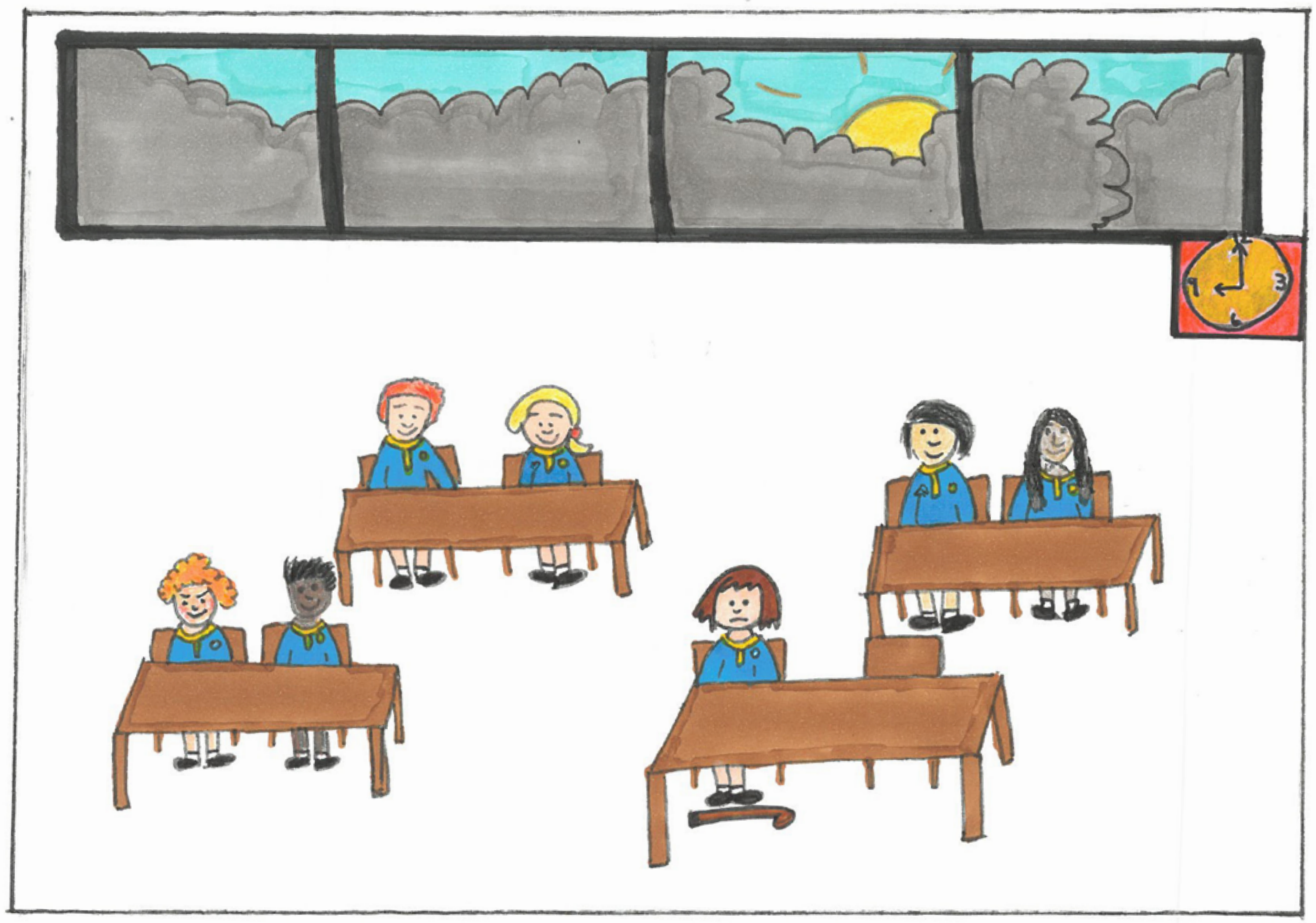


ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, ਸੋਫ਼ੀਆ ਨੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਸੀ!

“ਤੂੰ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਵੇਗੀ, ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇ ਕਰੇਂਗੀ,” ਨੋਨਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ।

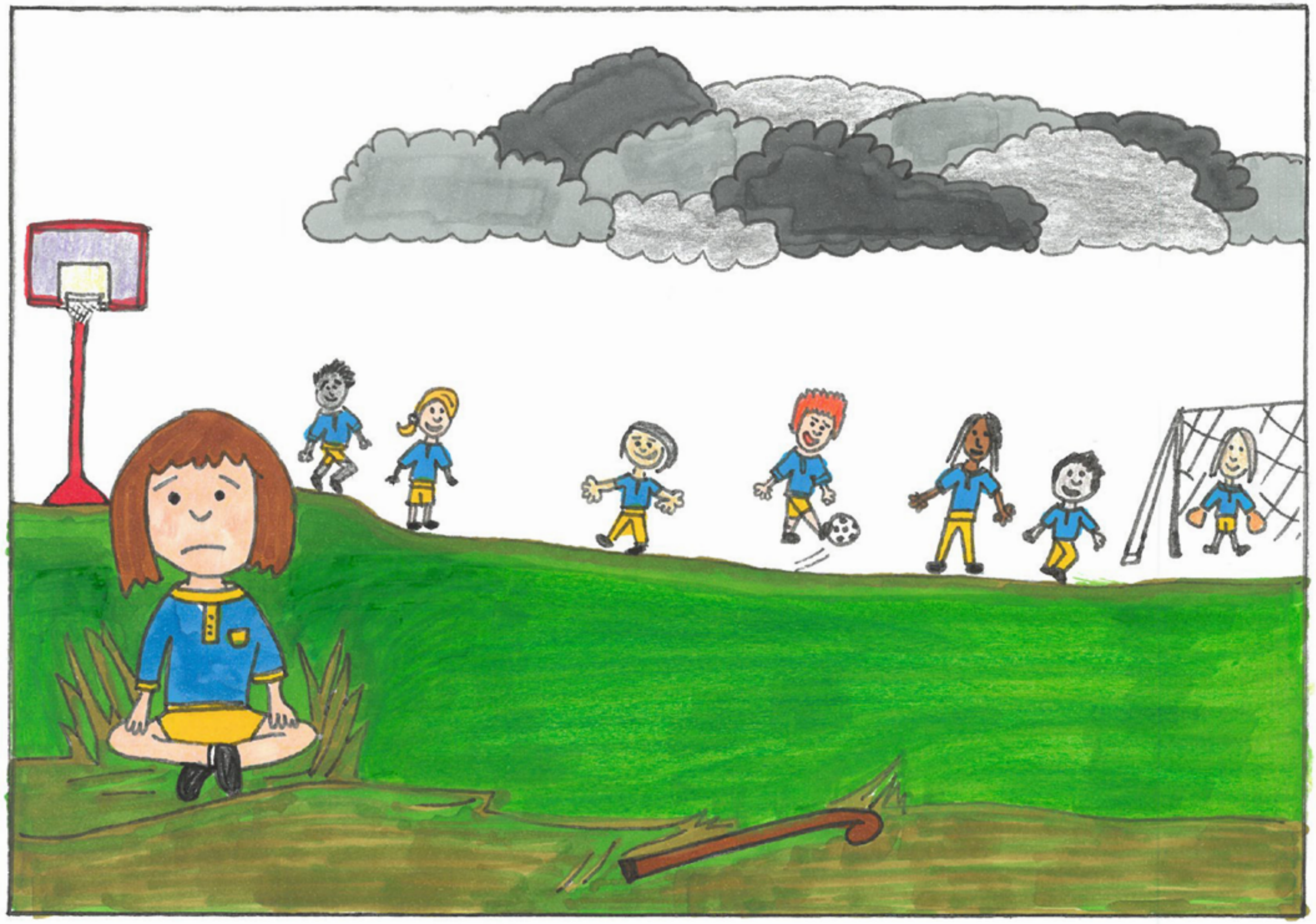
ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਸੋਫ਼ੀਆ ਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾ, ਮਿਸ ਬੇਕਰ, ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ੀਆ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਈ।



ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ, ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ, ਸੋਫ਼ੀਆ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਫੜੋ-ਫੜਾਈ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। “ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”

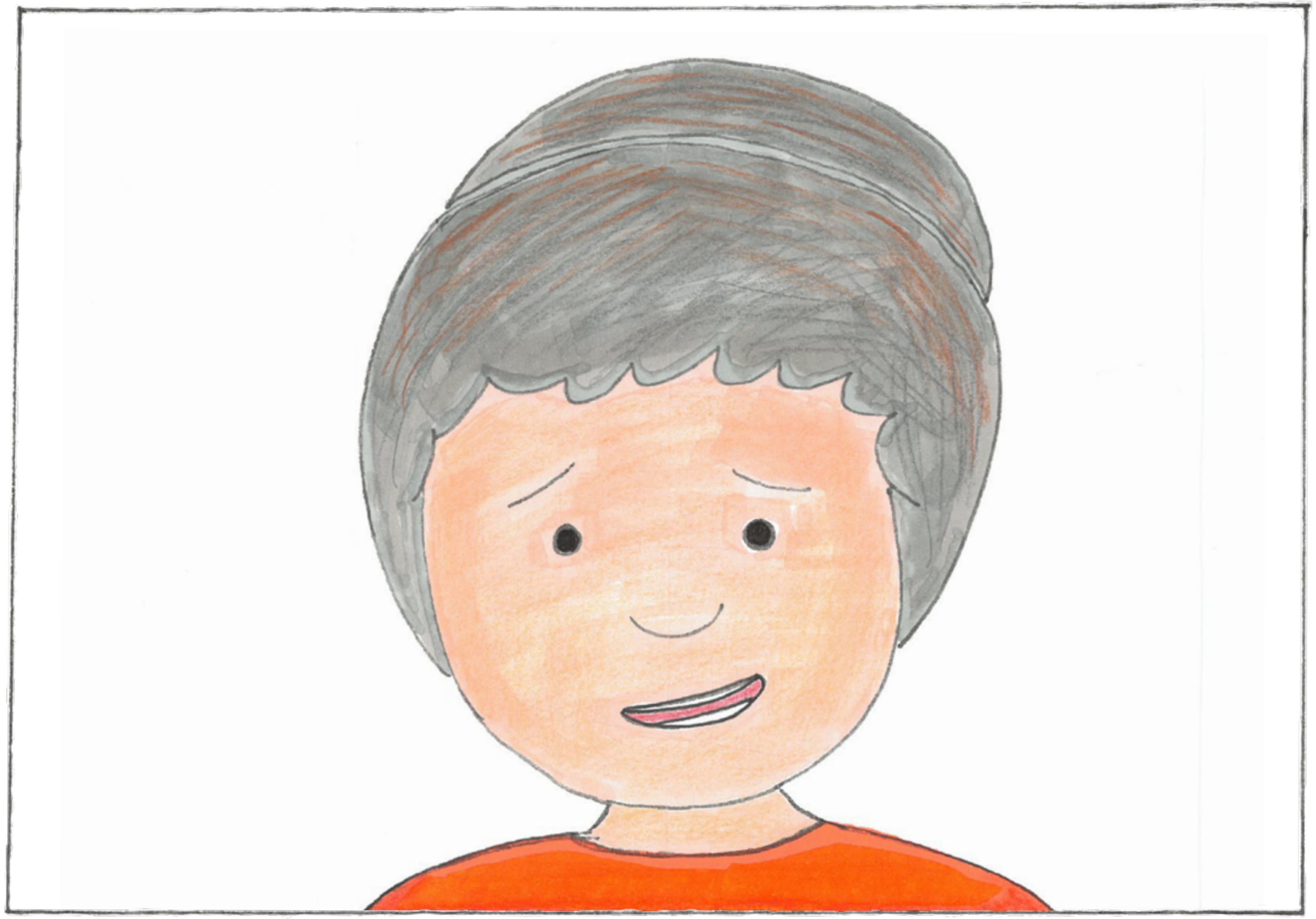
“ਕੀ ਤੂੰ ਦੌੜ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈਂ?” ਨੇਹਾ ਨੇ ਕਿਹਾ।
“ਤੂੰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈਂ!” ਐਲੈਕਸ ਨੇ ਕਿਹਾ।
“ਤੇਰੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਲੱਤ ਲੱਕੜ ਦੀ ਹੈ,” ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ।



ਸੋਫ਼ੀਆ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ।

ਮੰਗਲਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਨੋਨਾ ਨੇ ਸੋਫ਼ੀਆ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ।
"ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, *ਬੇਲਾ ਮੀਆ*?"

"ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ!" ਸੋਫ਼ੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ।
"ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਮੈਨੂੰ ਚਿੜਾਉਂਦੇ ਸਨ।
ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹਾਂ।"

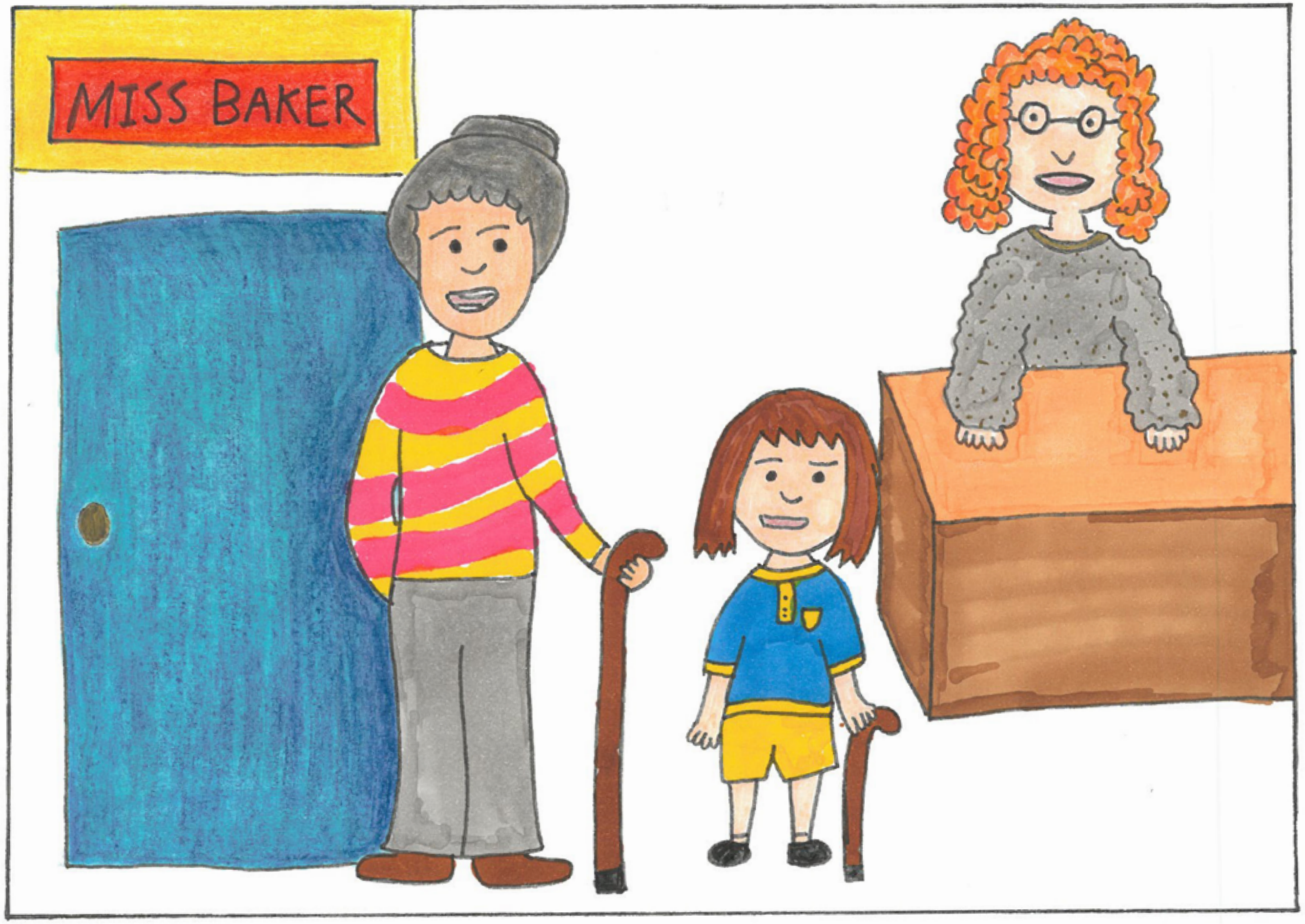


“ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ।
ਤੇਰਾ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ,” ਨੋਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ।
“ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੇਰੀ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਤੇਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਤੇਰੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।”

“ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮਿਸ ਬੇਕਰ ਨੂੰ ਦੱਸੀਏ?”

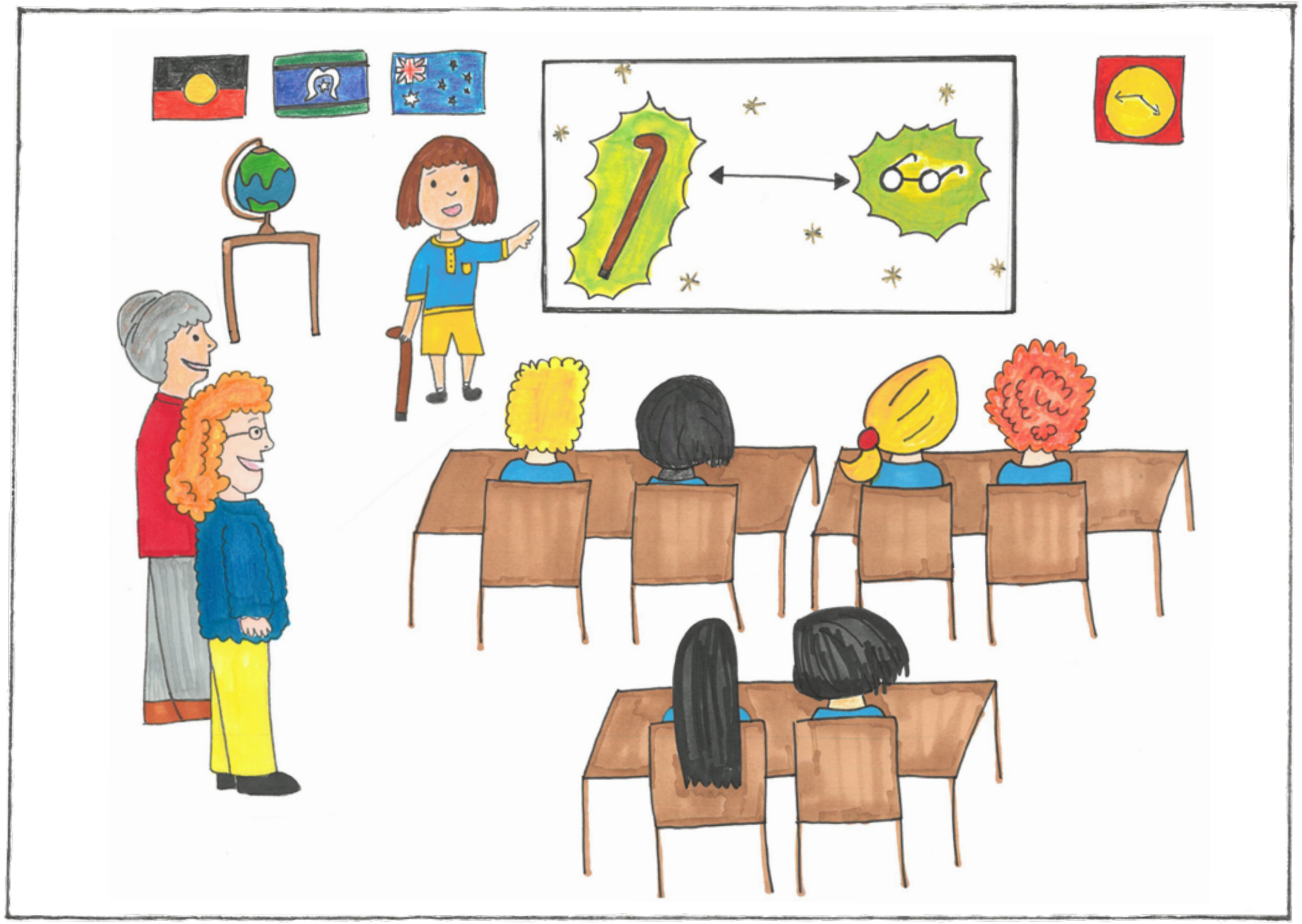
“ਠੀਕ ਹੈ।”



ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ, ਨੋਨਾ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ੀਆ ਨੇ ਮਿਸ ਬੇਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।

"ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਤੇਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ 'ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਵਿਖਾਓ' ਕਰ ਸਕੀਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ?" ਮਿਸ ਬੇਕਰ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ।

ਉਸ ਰਾਤ, ਨੋਨਾ ਨੇ ਸੋਫ਼ੀਆ ਦੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

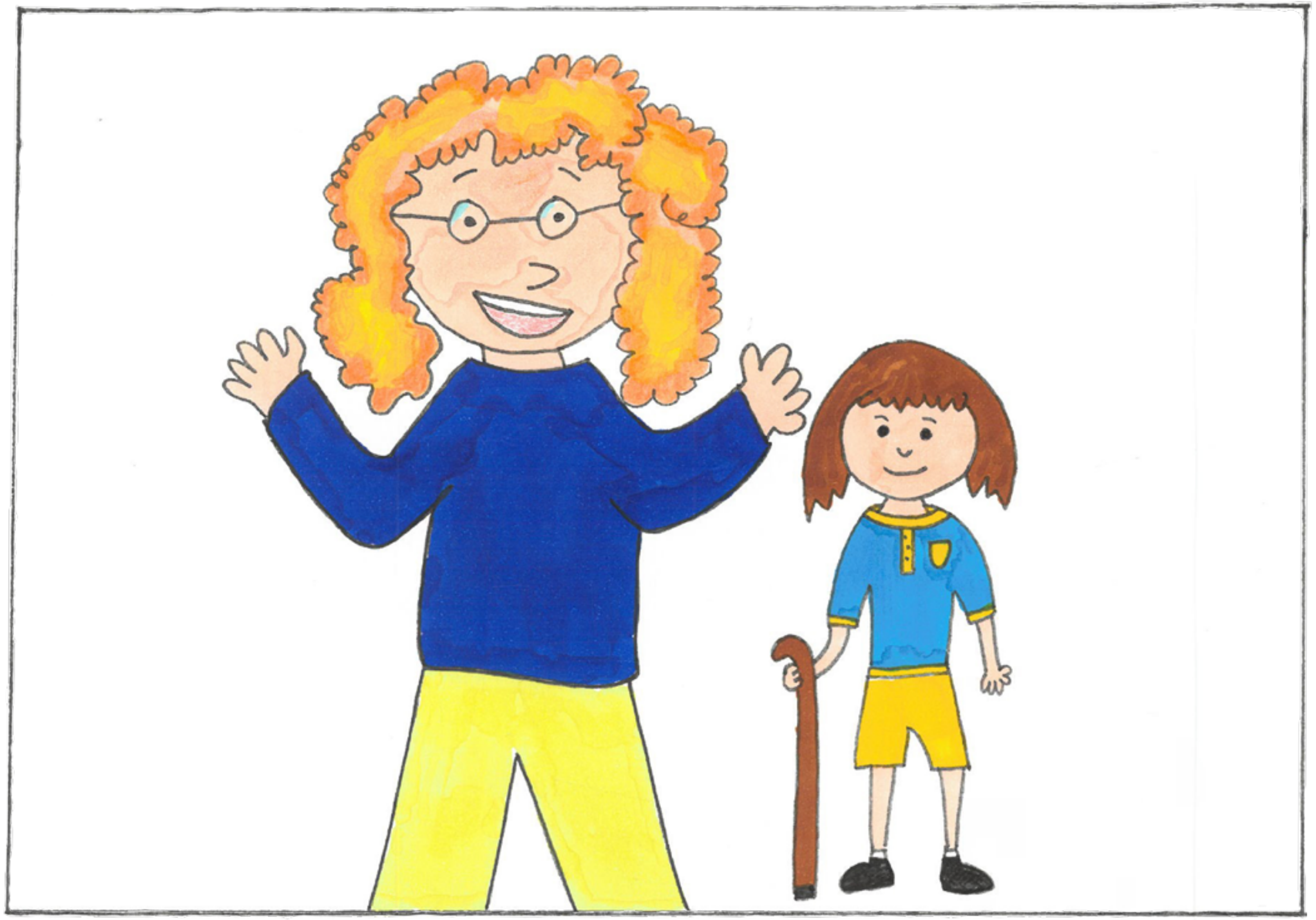


ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ, ਸੋਫ਼ੀਆ ਨੇ 'ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਵਿਖਾਓ' ਕੀਤਾ।

‘ਮੈਂ ਅਪਾਹਜ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਸ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।’

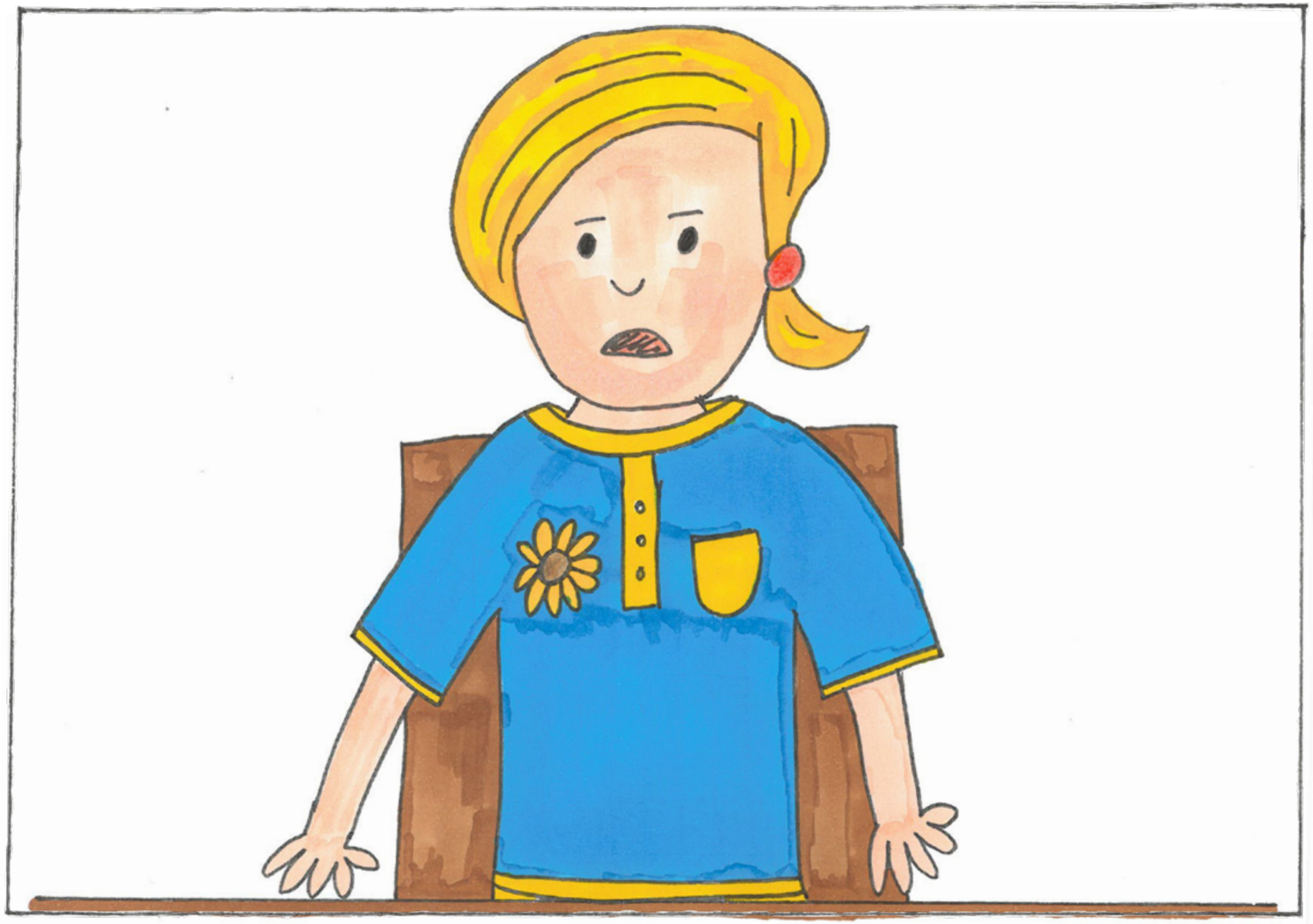
“ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਐਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।”

“ਮੇਰੀ ਸੋਟੀ ਮੈਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
“ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।”



“ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,” ਮਿਸ ਬੇਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਥੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ।”

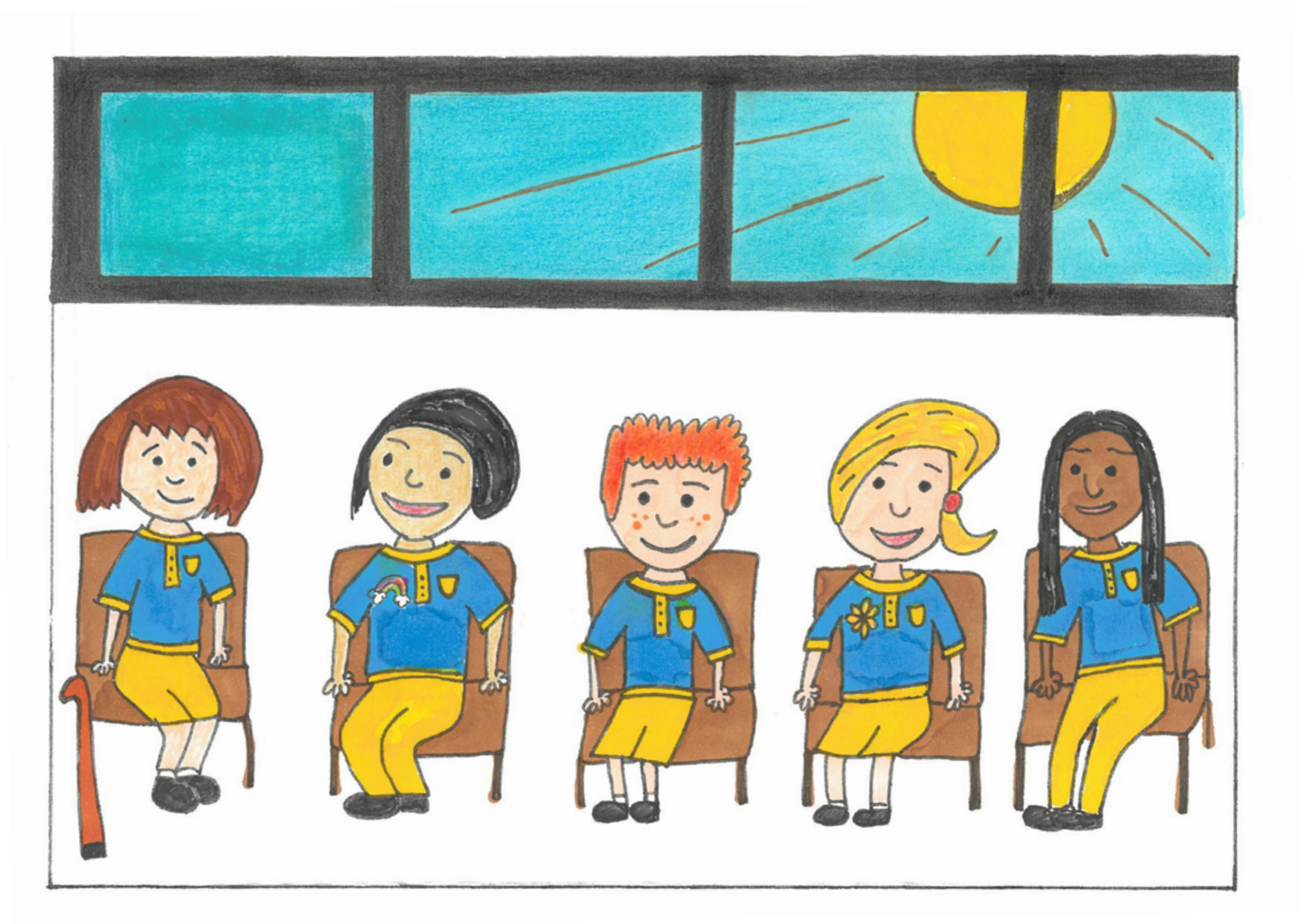


“ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ,”
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਵਾਲੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਹਿਨੀ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।
“ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

‘ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ,’ ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ।
“ਅਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ,” ਨੇਹਾ ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਅਸੀਂ ਦਿਆਲੂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ,” ਐਲੈਕਸ ਨੇ ਕਿਹਾ।

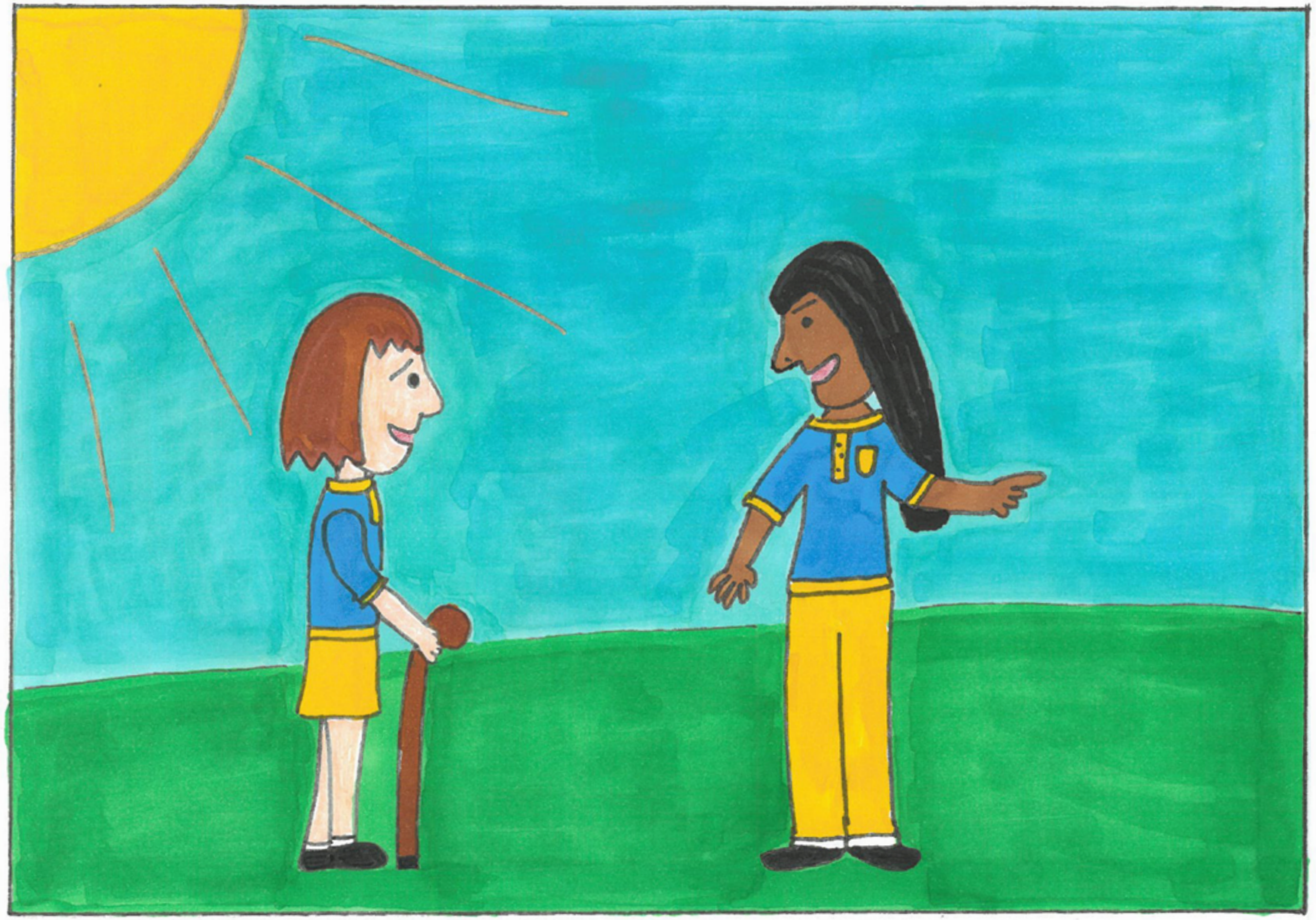
“ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹਨ! ਯਾਦ ਰੱਖੋ,” ਮਿਸ ਬੇਕਰ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ,
“ਇੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”



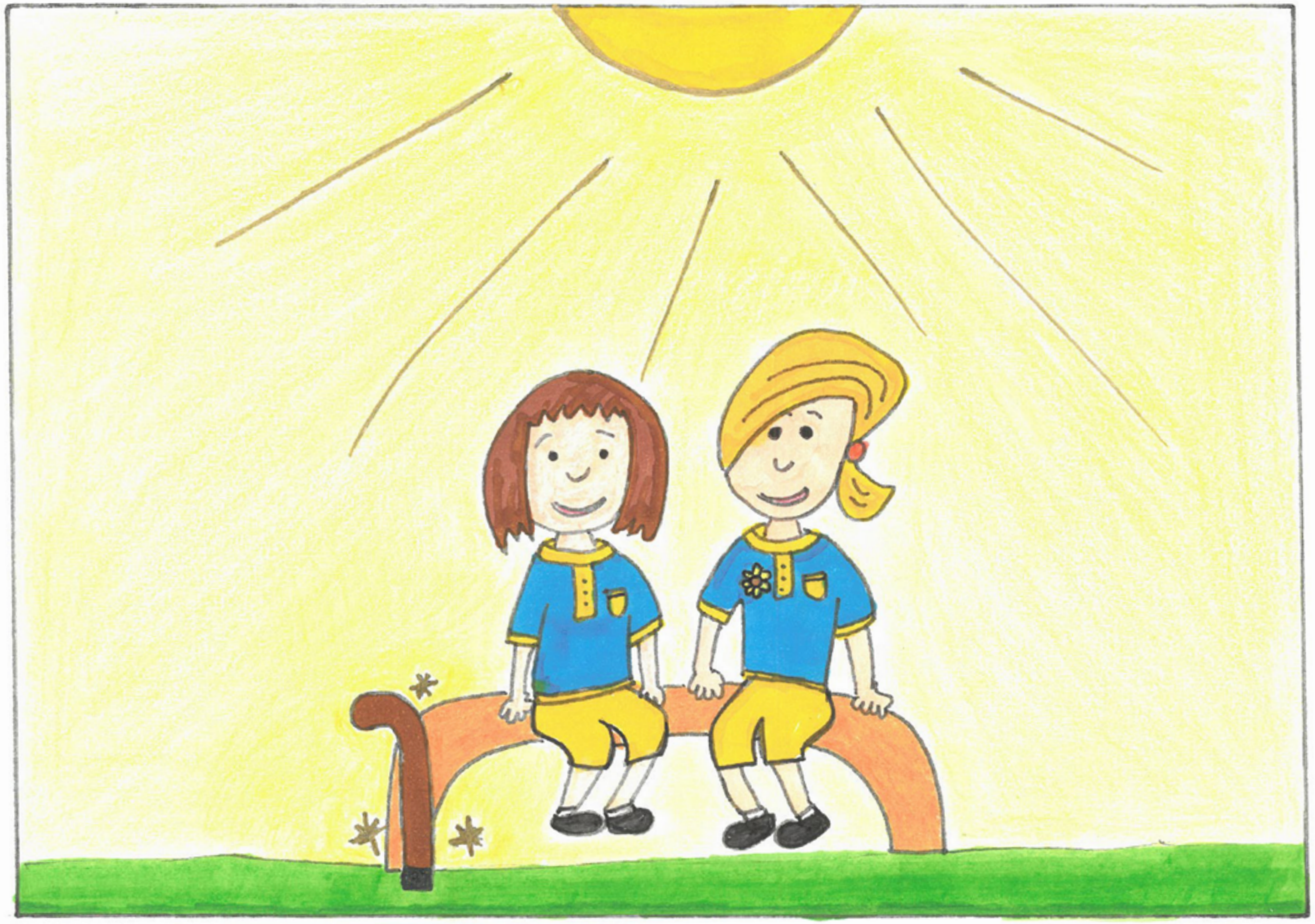
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ
ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਿਹਾ,
ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ।
ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ...

“ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਸੋਫੀਆ,” ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਸਨ,” ਐਲੇਕਸ ਨੇ ਕਿਹਾ।

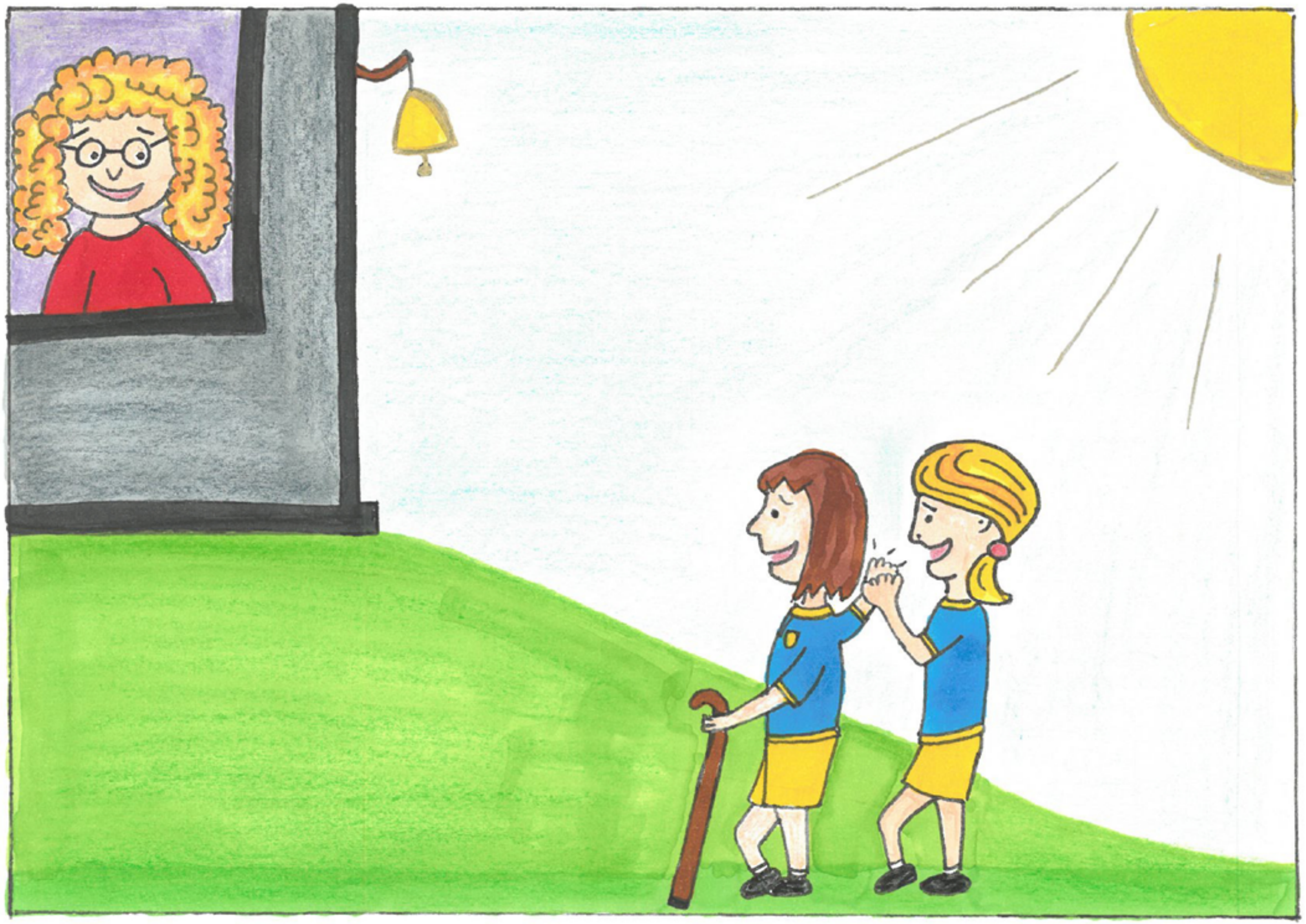


“ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਕੀ ਤੂੰ ਵੀ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੇਂਗੀ?” ਨੇਹਾ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।



ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਵਾਲੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਹਿਨੀ ਕੁੜੀ ਸੋਫ਼ੀਆ
ਦੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਗਈ। “ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਲੈਲਾ ਹੈ,” ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਤੇਰੀ ਸੋਟੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?”
“ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦੋਸਤ!” ਸੋਫ਼ੀਆ ਨੇ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ।



ਸੋਫ਼ੀਆ ਲੈਲਾ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵਾਪਸ ਜਮਾਤ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਈ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਂਗ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸੀ।

“ਨੋਨਾ, ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ!”

“ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ!”

ਉਪਯੋਗੀ ਸ਼ਬਦ

ਅਪੰਗਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹੁੰਚ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ

ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰੈਂਪ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਵਾਂ।

ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ ਮਾਣ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ੋਖਮ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਣ।

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਹੀ "ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ" ਕਹਿਣਾ।

ਵਾਜਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਮਚੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਚਮਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਮਝਣਾ। ਹਰ ਕੰਮ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਚਮਚੇ ਮੁੱਕ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!

ਟੈਕਸ ਪੇਨਟਰ ਇੱਕ 12 ਸਾਲ ਦਾ ਕਲਾਕਾਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕੀਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੌਰਾ ਪੇਟੇਨੂਜ਼ੋ ਵੂਰੰਡਜੇਰੀ ਕੰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੀ ਲੇਖਿਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬ, ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਬੈਠੀ ਆਪਣੀ ਬਿੱਲੀ ਗਾਈਲਜ਼ ਨਾਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

cyda Children and Young People with Disability Australia

Take Charge of Change