



Changing Our Lives

An Ordinary Life in Translation

ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਜੀਵਨ
অনুবাদে একটা সাধারণ জীবন
م ا ر ع ك ي ط ا ن ي م ه م ج ر ت
ي ك د ن ر

Monique Mehra - Dancing Queen

ਮੋਨੀਕ ਮਹਿਰਾ - ਡਾਂਸਿੰਗ ਕਵੀਨ
মনকি মহেরা - নাচরে রানী সমতার
گ ن س ن ا ڈ - ا ر م ك ي ن و م
ن ي ي و ك



An Ordinary Life in Translation

ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਜੀਵਨ | अनुबादे एकटि साधारण जीबन | ترجمہ میں ایک عام زندگی

Monique Mehra - Dancing Queen

ਮੋਨੀਕ ਮਹਰਾ - ਡਾਂਸਿੰਗ ਕਵੀਨ | মনকি মহেরা - নাচরে রানী সমতার | نئی نئی گنگ ن س ن اڈ - ارہم کئی ن وم



Monique's passion for equality and her love of life is boundless. She is a passionate disability rights activist, campaigning for equality and disability access.

ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਮੌਨੀਕ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦਾ ਪਿਆਰ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਭਾਵੁਕ ਅਪੰਗਤਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਰਕੁਨ ਹੈ, ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ।

জন্য মনিকের আবেগ এবং জীবনের প্রতি তার ভালবাসা সীমাহীন। তিনি একজন অনুরাগী প্রতিবন্ধী অধিকার কর্মী, সমতা এবং অক্ষমতা অ্যাক্সেসের জন্য প্রচারণা চালাচ্ছেন।

ہے یوں ہے کہ میری ربا رب
رواہ بذج اک کئی دن وم
ی کس اے س ی ک دن ر
ہو۔ ہے ہج سے بت بح م
ی ک ق و ق ح سے ک ی ر و ذ ع م
ن ک راک ش و ج ر پ ک ی ا
ی ر و ذ ع م ر و ات لو ا ش م، ی ہ
ہے ک ی ی اس رک ت
ی ہ ی ہ ر ال چ م ہ م سے ی ل

At times in her life, people have told Monique that disability can be cured. This is not true. There is no cure for disability, Monique describes what people have said to her:

‘What’s wrong with you and why don’t you go to the Golden Temple in India and go into the waters to get healed? I know myself and know what I can and can’t do. I enjoy the waters but they will not bring about a cure. Telling people God will heal them gives them false hope.’

ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੌਨੀਕ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੌਨੀਕ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ:

‘ਤੁਹਾਡੇ ਠਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਉਹ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੁੱਠੀ ਉਮੀਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।’

তার জীবনের মাঝে মাঝে, লোকেরা মনিকে বলেছে যে অক্ষমতা নিরাময় করা যেতে পারে। এই সত্য না অক্ষমতার কোনপ্রতিকার নেই, মানুষ যা বলেছে তা বর্ণনা করেছেন মনিক তার:

‘আপনার কি হয়েছে এবং আপনি কেন ভারতের স্বর্ণ মন্দিরে যান না এবং সুস্থ হওয়ার জন্য জলে যান না? আমি নিজে কে জানিএবং জানি আমি কি করতে পারি এবং কি করতে পারি না। আমি জল উপভোগ করি কিন্তু তারা একটি প্রতিকার আনতে হবেনা। মানুষকে বলা ঈশ্বর তাদের সুস্থ করবেন তাদের মিথ্যা আশা দেয়।’

ਮੈਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਉਹ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੁੱਠੀ ਉਮੀਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

‘What’s wrong with you and why don’t you go to the Golden Temple in India and go into the waters to get healed? I know myself and know what I can and can’t do. I enjoy the waters but they will not bring about a cure. Telling people God will heal them gives them false hope.’



CISSC



Disability is only one part of the person. It should not be used to judge or define the person. In Monique's own words: 'Before I stepped into the disability world I didn't know much about the politics of it. Now I see what a positive impact disability has on people's lives.'

ਅਪੰਗਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੌਨਿਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ: 'ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।'

प्रतिबन्धी व्यक्ति शुधुमात्र एकटि अंश. एटि व्यक्तिके विचार वा संज्जयित करते व्यवहार कर उचित नय। मनिकेर निजेरकथाय: 'आमि प्रतिबन्धी जगते पा राखार आगे एर राजनीति सम्पर्के तेमन किछु जानताम ना। एखन आमि देखते पाछिह अक्षमतामानुषे र जीवने की इतिवाचक प्रभाव फेले।'

ی ک س ای سے ن رک هل ص ی ف و ک ص خ ش ل ام ع ت س ا اک س ا - ے ه ه ص ح ک ی ا ف ر ص ا ک ن اس ن ای روز ع م
: ی م ظ ا ف ل ا ے ن پ ا ے ک ک ی ن وم - ے ی ه ا چ ان ا ج ای ک ی ی ه ن ے ی ل ے ک ے ن رک ف ی ر ع ت
ی ی ه ن ه د ای ز ی م ے ر ا ب ے ک ت س ای س ی ک س ای ی م ے ل ه ب ے س ے ن ه ک ر م د ق ی م ای ن دی ک ی روز ع م
ہی ت ل ا ڈ ر ث ا ت ب ث م ا ن ی ک ر پ ی و ی ک د ن ز ی ک ی و ک و ل ی روز ع م ه ک ی و ه ی ر ه ک ی د ی م ب ا - ی ه ت ی ت ن ا ج
ے -

Over the years Monique has campaigned for disability equality in many ways. On one occasion, she worked with the Youth Hostelling Association, to ensure their venues were accessible. The BBC Asian Network interviewed Monique about disability rights. Monique spoke of the importance of speaking about disability in the Asian community as families can be made to feel embarrassed and are discriminated against.

ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਨਿਕ ਨੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਪੰਗਤਾ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਉਸਨੇ ਯੂਥ ਹੋਸਟਲਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਬੀਬੀਸੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੇ ਅਪੰਗਤਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮੌਨਿਕ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ। ਮੌਨਿਕ ਨੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

বছরের পর বছর ধরে মনিক বিভিন্নভাবে প্রতিবন্ধী সমতার জন্য প্রচারণা চালিয়েছে। একবার, তিনি ইয়ুথ হোস্টেলিং অ্যাসোসিয়েশনে র সাথে কাজ করেছিলেন, তাদের ভেন্যুগুলি অ্যাক্সেসযোগ্য ছিল তা নিশ্চিত করতে। বিবিসি এশিয়াননেটওয়ার্ক প্রতিবন্ধী অধিকার সম্পর্কে মনিকের সাক্ষাৎকার নিয়েছে। মনিক এশিয়ান সম্প্রদায়ের অক্ষমতা সম্পর্কে কথা বলার গুরুত্বের কথা বলেছেন কারণ পরিবার গুলিকে বিব্রত বোধ করা যায় এবং তাদের প্রতি বৈষম্য করা হয়।

— ے ہ ی ی ال چ م ہ م ے س ں وق ی ر ط ی ی ی ک ے ی ل ے ک ت او اس م ہ ی ک ی روز ع م ے ن ک ی ن وم ں ی م ں ول اس ی ی ک ی ن ی ی ی ہ ی ہ ک ات ، ا ی ک م اک ھ ت اس ے ک ن س ی ای س وس ی ا ک ن ل ٹ س وہ ھ ت وی ے ن س ا ر ب ع ق وم ک ی ا ے ن ک رو ٹ ی ن ی ن ی ی ای س ی ی س ی ب ی ب ی ب — ے ن ک م م ی ی ی اس ر ک ت ت ام اق م ے ک ن ام ک ے ک س ا ج ای ان ب ی ٹ ن وی م ک ی ی ی ای س ی ا ے ن ک ن ی ن وم — ای ک وی ور ٹ ن ا اک ک ی ن وم ں ی م ے ر اب ے ک ق وق ح ے ک ی روز ع م و ک ں ون اد ن ا ح م ک ن وی ک ی ک ت اب ر ت ی م ہ ای ک ے ن ر ک ت اب ں ی م ے ر اب ے ک ی روز ع م ں ی م ے ات ا ج ای ک ک ول س ی ز ای ت م ا ھ ت اس ے ک ن اروا ے ات ا ج ای ال دس اس ح اک ی ک دن م رس



'Work is very important for me because I can contribute financially to my own life. As I already need quite a lot of physical support in my life already, having my own money helps with my independence.'

'ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।'

'কাজ আমার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ আমি আমার নিজে র জীবনে আর্থিকভাবে অবদান রাখতে পারি। যেহেতু আমি ইতিমধ্যেই আমার জীবনে বেশ অনেক শারীরিক সমর্থন প্রয়োজন, আমার নিজের আছে টাকা আমার স্বাধীনতার সাথে সাহায্যকরো।'

تہہ بے ی لے ری م م اک
لی م ی ک ن و ی ک لے م ہ ا
لی م ی ک دن زی ن پ ا
رک ن و اع ت ی ل ام پ ا
ہ ک اس ی ج ل وہ ی ت ک س
ی ہ ل ہ پ ل ہ ج م
لی م ی ک دن زی ن پ ا
دوم ی ن ام س ج ہ د ای ز ت ہ پ
لے ری م ، لے ہ ت ر و رض ی ک
لے ن وہ لے س ی پ لے ن پ ا
ہی د ا ز ای ری م لے ہ ج م لے س
لے ہ ی ت ل م د م ل ی م

Being as independent as she can is the most important thing to Monique. Although people support her with different aspects of her life, she is in control of her life and how she is supported.

'I don't want sympathy from people. Acts of kindness are great, but sympathy is not.'

ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੰਨੀਕ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋਕ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਮਹਾਨ ਹਨ, ਪਰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।'

ਸੇ ਬਤੌਰ ਸੁਆਥੀਨ ਹਤੇ ਪਾਰੇ ਮ ਨਿਕੇਰ ਕਾਛੇ ਸਬਚੇਯੇ ਗੁਰੁਗੁਪੁਰੁ ਾ ਬਿਯਾ। ਯਦਿਓ ਲੋਕੇਰਾ ਤਾਰ ਜੀ ਬਨੇਰ ਬਿਭਿਨ ਦਿਕ ਦਿਯੇ ਤਾਕੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ, ਤਬੇ ਸੇ ਤਾਰ ਜੀਬ ਨ ਨਿਯਨ੍ਰਾ ਕਰੇ ਏਬੰ ਕੀਭਾਬੇ ਤਾਕੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਾ ਹਯ।

'ਆਮਿ ਮਾਨੁਸ਼ੇਰ ਸਹਾਨੁਭੂਤਿ ਚਾਏ ਨਾ। ਦਯਾਰ ਕਾਯ ਮਹਾਨ, ਕਿਨ੍ਤੂ ਸਹਾ ਨੁਭੂਤਿ ਨਯ।'

ਯਿ ਤਕ ਸੋ ਵੇ ਦਾ ਆਨ ਤ ਜ ਹੋ
 ਏ ਯਿ ਲੇ ਕੇ ਕੇ ਯਿ ਨੋ ਮ ਏ
 ਸੇ ਏ ਯਿ ਚ ਮੇ ਏ ਸੇ ਬ ਸ
 ਯਿ ਕੇ ਸ ਆ ਕੋ ਲ ਚ ਰ ਕ ਆ
 ਫ ਲ ਤ ਖ ਮ ਏ ਕੇ ਯਿ ਕੋ ਡ ਨ ਤ
 ਸ ਆ ਹ ਤ ਆ ਸ ਏ ਕੇ ਯਿ ਫੋ ਲ ਹ ਪ
 ਏ ਤ ਰ ਕੇ ਤ ਯਿ ਆ ਮ ਚ ਯਿ ਕੇ
 ਯਿ ਨ ਪ ਆ ਹੋ ਨ ਕੇ ਯਿ ਲ, ਯਿ ਏ
 ਯਿ ਕੇ ਯਿ ਆ ਰੋ ਆ ਯਿ ਕੋ ਡ ਨ ਤ
 ਰ ਆ ਕੇ ਯਿ ਰ ਫ ਏ ਕੇ ਯਿ ਆ ਮ ਚ
 ਏ ਏ ਯਿ ਤ ਹ ਕੇ ਰੋ ਬ ਆ ਕੋ ਪ
 ਯਿ ਦਰਦ ਮੇ ਏ ਸੋ ਯਿ ਗੋ ਲ ਹੋ
 ਨ ਆ ਸ ਚ ਆ ਏ ਯਿ ਤੇ ਆ ਚ ਯਿ ਏ ਨ
 ਯਿ ਏ ਮ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ
 ਮ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ
 ਏ ਏ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ ਯਿ



In Monique's mom's words: 'Even if she can't walk I brought Monique up to tackle barriers and overcome them. I'm happy for her to do her own thing. She needs to fly. I tell her to get on with it. People should not think of disability but think of what is possible.'

ਮੌਨੀਕ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ: 'ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਮੈਂ ਮੌਨੀਕ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਆਇਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।'

মনিকের মায়ের কথায়: 'যদিও সে হাঁটতে না পারে, আমি মনিককে নিয়ে এসেছি বাধাগুলো মোকাবেলা করতে এবং সেগুলো কাটিয়ে উঠতে। আমি তারনিজের জিনিস করতে খুশি। তার উড়তে হবে। আমি এটা সঙ্গ পেতে তাকে বলি। মানুষের অক্ষমতার কথা না ভেবে ভাবা উচিতকী সম্ভব।'

س وٹ واک روک ک ی ن وم سے ن ی م ی ہ ب و ت ی ت ک س ی ی ہ ن ل چ ہ و ر گ ا: ی م ظ ا ف ل اے ک ی م ی ک ی ن وم ان پ ا ہ و ک ی وہ س و ح ی ل ی ل سے ک ی س ا ن ی م رے ہ ات ا ا ک ی ر ت ا ک ی ن اب و ب ا ق ر ب ن ا ر و اے ن ٹ م ن سے س ی و ک و ل - و ل چ ہ ت اس سے ک س ا ہ ک ی وہ ی ت ہ ک سے س س ا ی م - سے ہ ت ر و ر ق ی ک ی ن اے س ا - سے ر ک م ا ک ہ ت اس سے ک ی ر و ذ ع م ہ ک سے ی ہ ا چ ا ن چ و س ہ ی ہ ک ل ب سے ی ہ ا چ ا ن چ و س ی ی ہ ن ی ی م سے ر ا ب سے ک ی ر و ذ ع م و ک - سے ن ک م م ا ی ک



When she is not working Monique is planning her next travel adventure. Having already been to India, Amsterdam and Paris, she's now looking further afield to Africa where she's planning to practice the AfroDesi dance style and other African fusion dance styles.

ਜਦੋ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੌਨੀਕ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰਤ, ਐਮਸਟਰਡਮ ਅਤੇ ਪੈਰਿਸ ਜਾਣ ਤੋ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਹੁਣ ਅਫਰੀਕਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੂਰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਅਫਰੀਕੀ ਡਾਂਸ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਫਰੀਕਨ ਫਿਊਜ਼ਨ ਡਾਂਸ ਸਟਾਈਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ।

যখন সে কাজ করছে না তখন মনিক তার পরবর্তী ভ্রমণের দুঃসাহসিক পরিকল্পনা করছে। ইতিমধ্যেই ভারত, আমস্টারডাম এবং প্যারিসে যাওয়ার পরে, তিনি এখন আফ্রিকার দিকে আরও দূরে খুঁজছেন যেখানে তিনি আফ্রোদেশি নৃত্য শৈলী এবং অন্যান্য আফ্রিকান ফিউশন নৃত্য শৈলী অনুশীলন করার পরিকল্পনা করছেন।

بیہر رکسری دن بے ب و ص ن م ی ک ی ی و ج م م ی ر ف س ل گ ا ن ب ا ک ی ن و م و ت ل ی ہ ر ر ک ی ہ ن م ا ک ہ و ب ج
ف ر ط ی ک ہ ق ی ر ف ا د ی ز م ب ا ہ و ، د ع ب ل ی ک بے ن ل ا ج س ر ی پ ر و ا م ی ڈ ر ٹ س م ی ا ، ن ا ت س و د ن ہ ی ہ ل ہ پ س ر ہ
ق ش م ی ک ل ی ا ٹ س ا س ن ا ڈ ن ٹ و ی ف ی ق ی ر ف ا ر ک ی د ر و ا ل ی ا ٹ س ا س ن ا ڈ ی س ی د و ر ف ا ہ و ا ہ ج ل ی ہ ر ہ ک ی د
ہ ل ہ ت ہ ک ر ہ د ا ر ا ک ل ی ہ ن ر ک

Acknowledgements:

Jayne Leeson (author); Monique Mehra. Ramandeep Kaur (Punjabi translation); Fatima Begum (Bengali translation); Tahira Asghar (Urdu translation). Katie Seymour (photos and design). Published May 2023.

ਜੈਨ ਲੀਸਨ (ਲੇਖਕ); ਮੌਨਿਕ ਮਹਿਰਾ। ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ); ਫਾਤਿਮਾ ਬੇਗਮ (ਬੰਗਾਲੀ ਅਨੁਵਾਦ); ਤਾਹਿਰਾ ਅਸਗਰ (ਉਰਦੂ ਅਨੁਵਾਦ)। ਕੇਟੀ ਸੇਮੂਰ (ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ)। ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

জেইন লিসন (লেখক); মনিক মেহরা। রমনদীপ কৌর (পাঞ্জাবি অনুবাদ); ফাতেমা বেগম (বাংলা অনুবাদ); তাহিরা আসগর (উর্দু অনুবাদ)।
কেটি সেমুর (ফটো এবং ডিজাইন)। মে 2023 সালে প্রকাশিত।

ہرہ اط؛ (ہم جرت یل اگن پ) مہگ یب ہم ط اف؛ (ہم جرت یب اجن پ) روک یب دن م رہہ م ک ی ن وم؛ (فن ص م) ن س ی ل ن ی ج
- اوہ ع ی اش وک 2023 ی ی م - (ن ی ازی ڈرو ارنی و اص پ) روم ی ش ی ٹ ی ک - (ہم جرت و در ا) رع ص ا



No one is too disabled to lead an ordinary life.

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਾ ਅਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ
ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕੇ।

ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨਯਾਪਨੇ ਕੋਏ ਅਕਸ਼ਮ ਨਯ।

کے ہوں یہ دن روز عزم انت ای ہب می می نوک
رے کے کس رازک می ک دن زم اع ہو ہک

Changing Our Lives

Tel: 0300 302 0770

Email: ask@changingourlives.org

Web: www.changingourlives.org

Twitter: @positive_lives

Registered Charity Number: 1093883