



**An Ordinary Life in  
Translation**

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

**Siraaj Nadat - British  
Empire Medal Holder**

ਸਿਰਾਜ ਨਦਤ -  
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਮਰਾਜ ਮੈਡਲ ਧਾਰਕ  
সরিজ নাদাত - ব্রিটিশ সাম্রাজ্য

ش ٹ ر ب - ت ا دن ج ا ر س  
رڈل وہ ل ڈی م ری آپ م ی ا



# An Ordinary Life in Translation

ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਜੀਵਨ | ਅਨੁਵਾਦੇ ਏਕਟੀ ਸਾਖਾਰਗ ਜੀਵਨ | ترجمہ میں ایک عام زندگی

Siraaj Nadat - British Empire Medal Holder

ਸਰਿਜ ਨਦਤ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਮਰਾਜ ਮੈਡਲ ਧਾਰਕ | ਸਰਿਜ ਨਾਦਤ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਮਰਾਜ

ਰੁੱਲ ਵੇਲ ਡੀ ਮ ਰੀ ਮ ਪ ਮੀ ਅਸ਼ ਠ ਰ - ਤ ਡਨ ਜ ਆਰ ਸ

Siraaj is a well known and well respected advocate for the rights of people with learning disabilities, both on a local and a national level.

ਸਿਰਾਜ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮੈਂਬਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹੈ।

ਪਦਕਧਾਰੀ ਸਿਰਾਜ ਸਥਾਨੀਯ ਏ  
ਬੰਗ ਜਾਤੀਯ ਉਭਯ ਸ਼ਤਰੇਏ ਸੇਖਾ  
ਰ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧੀ ਬਯਕਿਤਦੇਰ ਅਧਿਕਾ  
ਰੇਰ ਜਨਯ ਏਕਜਨ ਸੂਪਰਿਚਿਤ ਏ  
ਬੰਗਸਸ਼ਮਾਨਿਤ ਸਦਸਯ ਉਕਿਲਾ

ਯਿ ਮੁਕੁ ਰੋਯਿ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ  
ਰਿ ਪੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ  
ਯਿ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ  
ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ  
ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ  
ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ ਮੁਕੁ







From childhood, Siraaj's mom and dad always supported him to be seen in his local community and to be treated as an equal. They did not want him to miss out on opportunities in life just because he was disabled. They did not want him to stay at home. They wanted him to be respected and to have a job.

Since 2012, Siraaj has worked for Changing Our Lives. He is paid to make people aware of the rights of disabled people.

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਸਿਰਾਜ ਦੇ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੋਖਿਆ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਅਪਹੁਜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

2012 ਤੋਂ, ਸਿਰਾਜ ਨੇ ਚੇਂਜਿੰਗ ਲਾਈਵ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਅਪਹੁਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੈਸ਼ਬ ਥੇਕੇਝੇ, ਸਿਰਾਜੇਰ ਮਾ ਏਬੰਗ ਬਾਬਾ ਸਬਸਮਯ ਤਾਕੇ ਤਾਰ ਸਥਾਨੀਯ ਸਸਪ੍ਰਦਾਯੋਰ ਮਥੇਯ ਦੇਖਾ ਏਬੰਗ ਸਮਾ ਨ ਹਿਸਾਬੇ ਵਿਬੇਚਿਤ ਹਤੇਸਮਥਨ ਕ ਰੋਛਿਲੇਨ। ਤਾਰਾ ਚਾਯਨਿ ਯੇ ਹਿਰਮ ਪ੍ਰ ਰਤਿਬੰਧੀ ਹੋਯਾਰ ਕਾਰੇਯੇ ਯੀਬਨੇ ਰ ਸੁਯੋਗਘੁਲਿ ਹਾਤਛਾਫ਼ਾ ਕਰੁਕ। ਤਾਰਾ ਚਾਯਨਿ ਸੇਵਾਫ਼ਿਤੇ ਥਾਕੁਕ। ਤਾਰਾ ਚੇਯੋਛਿਲ ਤਾਕੇ ਸਸਮਾਨ ਕਰਾ ਹੋਕ ਏਬੰਗ ਚਾਕਰਿ ਹੋਕ।

2012 ਸਾਲ ਥੇਕੇ, ਸਿਰਾਜ ਆਮਾਦੇ ਰ ਯੀਬਨ ਪਰਿਬਰਤਨੇ ਕਾਯ ਕਰੇਛੇਨ। ਤੇਰਿ ਕਰਾਰ ਯਨਯ ਤਾਕੇ ਅਰਥ ਦੇ ਚੋਯਾ ਹਯ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧੀਦੇਰ ਅਥਿਕਾਰ ਸ ਸਪਕੋ ਸਚੇਤਨ ਮਾਨੁਸ਼।

ਜ਼ਾਰਸ ਯੇ ਹੇ ਸੇ ਸਨ ਪੋਛ ਬ  
 ਨੇ ਦਲ ਆਰ ਆ ਮ ਯੇ ਕ  
 ਤੇ ਯੀ ਅ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਸ ਯੀ ਮ  
 ਯੀ ਕ ਸ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ  
 ਨ ਯੀ ਮ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਮ ਯੀ ਕ ਯੀ ਮ  
 ਯੀ ਕ ਨ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ  
 ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਯੀ ਕ

ਯੀ ਰਾਮ ਹੇ ਸੇ 2012 ਨੇ ਜ਼ਾਰਸ  
 ਨ ਯੀ ਮ ਨੇ ਨ ਲ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ  
 ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ ਯੀ ਕ





In Sirraaj's job he has achieved many things. He has worked at a national level across England, making sure staff in social care and in the NHS respect the rights of people with learning disabilities. He has spoken to the All Parliamentary Group on Learning Disabilities in the House of Commons as part of a panel of experts focusing on why sometimes people with learning disabilities die earlier than the rest of the population.

ਸਿਰਾਜ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਪੂਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ NHS ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਹਾਉਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਦੀ ਸਮੂਹ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਨਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਾਕੀ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਰਾਜੇਰ ਚਾਕਰਿਤੇ ਸੇ ਅਨੇਕ ਕਿੱਛੁ ਅਰਜਨ ਕਰੇਛੇ। ਤਿਨਿ ਸਮਗਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜੂਡੇ ਏਕਟਿ ਜਾਤੀਯ ਪਰਯਾਏ ਕਾਜ ਕਰੇਛੇਨ, ਸਾਮਾਜਿਕਯਤਨ ਏਬੰ NHS- ਏਰ ਕਰਮੀਰਾ ਸੇਖਾਰ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧੀ ਬਯਕਿਤਦੇਰ ਅਧਿਕਾਰਕੇ ਸਮਮਾਨ ਕਰੇ ਤਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਛੇਨ। ਤਿਨਿ ਹਾਉਸ ਅਫ ਕਮਨਜ਼ਪਾਲ ਪਾਰਲਾਮੈਂਟਾਰਿ ਗਰੁਪ ਅਨ ਲਾਰ ਨਿੰਗ ਡਿਸੇਬਿਲਿਟਿਸੇਰ ਸਾਥੇ ਕਥਾ ਬਲੇਛੇਨ ਬਿਸੇਖਯਦੇਰ ਏਕਟਿ ਪਯਾਨੇਲੇਰ ਅੰਸ਼ ਹਿਸਾਬੇ ਕੇਨਮਾਏ ਮਾਏ ਸੇਖਾਰ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧੀ ਬਯਕਿਤਰਾ ਬਾਕਿ ਜਨਸੰਘ ਯਾਰ ਤੁਲਨਾਯ ਆਗੇ ਮਾਰਾ ਯਾਯ।

ਮ اک ربح طس ی موق ی مڈنی ل گ ن اے روپ سے ن س اے ہ ای ک ل ص ا ح ہ چ ک ت ہ ب سے ن س ا ی م م اک سے ک ج ارس  
 ل اوچی روزع می ک سے ن ہ ک می س ہ ل م ع ی م NHS رواتش ادہ گ ن ی ج ام س ہ ک ان ان ب ی ن ی ق ی و ک ت اب س ا، ہ ای ک  
 ی ارب ب ورگ ی ن ام ی ل راپ م امت ن ی م زن م اک ف اس واہ سے ن و ن اے ر ک م ارتح ا اک ق وق ح سے ک ن و ک بول  
 رپ ت اب س ا ی م س ج سے ہ ی ک ت اب رپ روط سے ک سے ص ح سے ک ل ن ی ب سے ک ن ی رہ ام سے س زی سٹل ب ی اس ڈ ک ن ن رل  
 سے ل ب اق م سے ک ی داب ای ق اب دارف ا سے ل او ی روزع م ی م سے ن ہ ک ی س ت اق واضع ب ہ ک سے ہ ی ی ک ی ک زو ک رم ہ ج و ت  
 س ی ہ سے ت اج رم ی و ی ک سے ل ہ پ ی م



'Being able to work is being seen as an equal in society. To me being employed has improved my well being and has boosted my confidence and with the right support you can achieve just the same as any other person in society.'

Sirraaj

‘ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਜੌਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।’

ਸਿਰਾਜ

‘ਕਾਜ ਕਰਤੇ ਪਾਰਾਕੇ ਸਮਾਜੇ ਸਮਾਨ ਹਿਸੇਬੇ ਦੇਖਾ ਹਚੇਛ। ਆਮਾਰ ਕਾਛੇ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਯਾ ਆਮਾਰ ਸੁਖਤਾਰ ਉਨਨਤਿ ਕਰੇਛੇ ਏ ਵੰ ਆਮਾਰਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਡਿਯੇ ਛੇ ਏਵੰ ਸਠਿਕ ਸਮਥਨੇਰ ਮਾਧਯੇ ਮੇ ਆਪਨਿ ਸਮਾਜੇਰ ਅਨਯ ਯੇ ਕੋਨਓ ਬਯਕਿਤਰ ਮਤੋਏ ਅਯੋ ਨ ਕਰਤੇ ਪਾਰੇਨ।’

ਸਿਰਾਜ

‘ਕੇ ਕੇ ਨੇ ਨ ਰਕ ਮ ਆ  
ਕੇ ਨੇ ਨ ਵੇ ਲ ਬ ਆ  
ਯੀ ਰਬ ਆਰ ਬੀ ਨੀ ਮੇ ਰੇ ਰੇ ਸ਼ ਆ  
ਯੀ ਆਹ ਕ ਨੀ ਡਰ ਰੋ ਟ ਕੇ  
ਯੀ ਲੇ ਰੇ ਰੇ ਮੇ - ਏ ਏ ਆ  
ਏ ਸੇ ਨੇ ਨ ਰਕ ਤ ਮੇ ਤ ਆ  
ਯੀ ਮੇ ਤ ਚ ਯੀ ਰੀ ਮੇ  
ਰੋ ਆ ਏ ਯੀ ਯੀ ਆ ਰੇ ਤ ਏ  
ਯੀ ਮੇ ਡਾ ਮੇ ਤ ਏ ਆ ਏ ਰੀ ਮੇ  
ਯੀ ਚ ਯੀ ਚ ਯੀ ਰੋ ਆ ਏ ਆ ਏ ਫ ਆ  
ਯੀ ਆ ਏ ਸ ਨ ਵ ਆ  
ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਮੇ ਰੇ ਰੇ ਸ਼ ਆ  
ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ ਯੀ  
ਏ ਤ ਕੇ ਸ ਰਕ ਲ ਯੀ ਆ  
- ਯੀ ਏ

ਯੀ ਆ







Over the years, working across England, Siraaj's mom Hasina, watched as he became more and more independent: 'When Siraaj first started going on his own to meetings, especially London, this was very worrying. We used to make sure he text us at different times. We just weren't used to him being so independent. But this gave him confidence to become more independent. I don't worry about him now as he looks after us. He's a tower of strength for the family.'

ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰਾਜ ਦੀ ਮਾਂ ਹਸੀਨਾ ਨੇ ਦੱਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ: 'ਜਦੋਂ ਸਿਰਾਜ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਇੰਨੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦਾ ਮੀਨਾਰ ਹੈ।'

বছরের পর বছর ধরে, ইংল্যান্ড জুড়ে কাজ করে, সিরাজের মা হাসিনা দেখেছেন যে তিনি আরও বেশি স্বাধীন হয়ে উঠছেন: 'যখন সিরাজ নিজে নিজে মিটিংয়ে যেতে শুরু করেন, বিশেষ করে লন্ডন, তখন এটা খুবই উদ্বেগজনক ছিল। আমরা নিশ্চিতকরতাম যে সে বিভিন্ন সময়ে আমাদের টেক্সট করেছে। আমরা শুধু তাকে এত স্বাধীন হতে অভ্যস্ত ছিল না। তবে এটি তাকে আরও স্বাধীন হওয়ার আত্মবিশ্বাস দিয়েছে। আমরা এখন তাকে নিয়ে চিন্তা করি না কারণ সে আমাদের দেখাশোনা করে। তিনি পরিবারের জন্য শক্তির টাওয়ার।'

سے ہدای زہوہ کبھی دے نہ ہی سچوں امی کی جارس، سے ہی وہ سے ترک ماک میں رہ بڈن یل گنا، ان اردے کوں وس رب  
 امی گات وہ رات مخم دوح ہدای زہوہ  
 تہبت اب ہی وت ای کع ورش ان اج میں دن ل اوص وخ ں وت اق ال م روط سے پ ار اب ی ل ہ سے ن ج ارس ب ج  
 ات بخ ی ہ ب ن ب م ں میں مت اق و اف ل تخ م ں می ہ ہ ہ ہ ہ ک سے ت سے ت ان ب ی ن ی ق ی و ک تواب س ام ہ - ی ہ ت ک ان ش ی و ش ت  
 سے ن ن ب ز اب تخ م دوح دی زم سے س سے س سے ان ک ی ل - سے ت ں می ہ ن ی داغ سے ک سے ن وہ دا ز اے ن ت اے ک سے س اف ر ص م ہ - سے  
 سے ک ن ادن اخ ہو - سے ات رک ل اب ہ ک ی دی رام ہ ہ ہ ہ ک ن وی ک ات رک ں می ہ ن رک ف ی ک سے اب اں می م - ال م دام ت ع ا اک  
 " - سے ران می م اک ت ق اط سے ی ل

In January 2017, Siraaj was awarded the British Empire Medal in the Queen's New Year's Honours List in recognition of his achievements.

ਜਨਵਰੀ 2017 ਵਿੱਚ, ਸਿਰਾਜ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਰਾਣੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਸਨਮਾਨ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਮਰਾਜ ਮੈਡਲ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਾਨੁয়ারੀ 2017 সালে, সিরাজ কে তার কৃতিত্বের স্বীকৃতিস্বরূপ প্ৰাণীর নববর্ষের সম্মানী তালিকায় ব্রিটিশ সাম্রাজ্য পদক প্রদান করা হয়।

ج ارس لى م 2017 حرى رون ج  
ل وى ب اى م ا ك ل ك ن ا و ك  
ل ل م ف ا ر ت ع ا ل ك  
ل ل اس ل ل ن ل ل ك ل م  
ل ل ر ه ف ل ل ز ا ر ع ا ل ك  
ل ل و ن ل ل ر ب ل ل ل م  
ل ل ا ل د ه غ م ل ل ا ك ل ل ن ل ل س  
ل L







Siraaj is also a respected member of his mosque. In 2020, during the Covid-19 pandemic when people were allowed to attend the mosque but many were still afraid to be around other people, Siraaj had a key role within the mosque of encouraging and supporting people to return. As many people go to the mosque five times a day to pray, the impact of the mosque being closed during Covid was significant on mental health and community spirit. Siraaj is seen within the mosque as a brother; just another member of the community.

ਸਿਰਾਜ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਸਜਿਦ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। 2020 ਵਿੱਚ, ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਸਜਿਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁੱਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ, ਸਿਰਾਜ ਦੀ ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਸਜਿਦ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਵਿਡ ਦੌਰਾਨ ਮਸਜਿਦ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। ਸਿਰਾਜ ਨੂੰ ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਰਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ।

ਸਿਰਾਜ ਤਾਰ ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੈਂਬਰ ਸਨ। 2020 ਸਾਲੇ, ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਚਲਾਕਾਲੀਨ ਥੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਸਜਿਦ ਵਿੱਚ ਉਪਸ਼ਿਠਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸਜਿਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁੱਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ, ਸਿਰਾਜ ਦੀ ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਸਜਿਦ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਵਿਡ ਦੌਰਾਨ ਮਸਜਿਦ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। ਸਿਰਾਜ ਨੂੰ ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਰਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ।

دجس می ک بن ارج اس  
 می هب ن ک رزغ م سے ک  
 یں می نم 2020 - یں  
 Covid-19 ضرم می اب و  
 ن وک وول ب ج ن ارودے ک  
 سے ن اں می م دج س م وک  
 می هت ت ز ا ج ا می ک  
 گ و ل سے س ت ه ب ن ک می ل  
 سے رس و می هب ب ا وک و ل  
 س ا ب س ا سے ک ن وک و ل  
 سے ت رڈ سے س سے ن وه  
 دجس م ا ر ک ج ا ر س ، سے هت  
 س پ ا و وک ل وک و ل پ می م  
 ب می غ رت می ک سے ن ا  
 سے ن ر ک د م ر و ا سے ن می د  
 ر ا د ر ک می دی ل ک می م  
 ت ه ب ه ل ک ن وچ - ا هت  
 یں می نم ن د گ و ل سے س  
 ا و ا ز ا م ن ر ا ب چ ن ا ب  
 سے ت ا ج د ج س م سے ن ر ک  
 ن ا ر و دے ک ڈ و وک ، یں ه  
 ا ک سے ن وه دن ب دج س م  
 ر و ا ت ح ص می ن ه ذ ر ت ا  
 ر پ سے ب د ج می ت ر ش ا ر ع م  
 و ک ج ا ر س - ا هت ن ا می ا م ن  
 می می ا ه ب ر دن ا سے ک دج س م  
 ا ه ک می د ر پ ر و ط سے ک  
 می سٹ ن و می م ک - سے ا ت ر ا ج  
 - ن ک ر ر و ا ک می ا ف ر ص ا ک

'I have known Sirraaj since he was small. To everyone in the community of the mosque he's just a member of the family, just like everyone else. As Muslims we shouldn't really see anyone as different and disrespect them. Sirraaj is also highly respected because his dad was a president of the mosque and he is now continuing his dad's legacy, and his mom is a prominent member of the community. He is known in the local community and whenever he walks down the street it takes him a long time as he knows so many people.'

Shakir Pathan

‘ਮੈਂ ਸਿਰਾਜ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਸੀ। ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰਾਜ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਡੈਡੀ ਮਸਜਿਦ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂਮੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।’

ਸ਼ਾਕਿਰ ਪਠਾਨ

‘ਆਮਿ ਸਿਰਾਜਕੇ ਛੋਟੇ ਥੇਕੇਓ ਚਿਨਿ। ਮਸਜਿਦੇਰ ਕਮਿਊਨਿਟਿਰ ਸ ਵਾਰ ਕਾਛੇ ਸੇ ਪਰਿਵਾਰੇਰ ਏਕ ਜਨ ਸਦਸਯ, ਅਨਯ ਸਵਾਰ ਮਤੋਏ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਹਿਸੇਬੇ ਆਮਾਦੇਰ ਸਤ੍ ਬਿਏ ਕਾਊਕੇ ਆਲਾਦਾ ਹਿਸੇਬੇ ਦੇਖਾ ਏਬੰ ਤਾਦੇਰ ਅਸਮਮਾਨ ਕ ਰਾ ਉਚਿਤ ਨਯ। ਸਿਰਾਜਓ ਅਤਯਨ੍ ਤਸਮਮਾਨਿਤ ਕਾਰਯ ਤਾਰ ਵਾਵਾ ਮਸਜਿਦੇਰ ਸਭਾਪਤਿ ਛਿਲੇਨ ਏ ਬੰ ਤਿਨਿ ਏਖਨ ਤਾਰ ਵਾਵਾਰ ਉ ਤੁਰਾਥਿਕਾਰ ਚਾਲਿਯੇ ਯਾਛੇਛਨ ਏਬੰ ਤਾਰ ਮਾਸਪਦਾਯੇਰ ਏਕਯ ਨ ਬਿਸ਼ਿ਷ਟ ਸਦਸਯ। ਤਿਨਿ ਸੁਥਾਨੀ ਯ ਸਪਦਾਯੇਰ ਮਥੇ ਪਰਿਚਿਤ ਏ ਬੰ ਯਖਨਏ ਤਿਨਿ ਰਾਸੁਤਾਯ ਘਾਂਟੇ ਨ ਤਖਨ ਅਨੇਕ ਸਮਯਲਾਗੇ ਕਾਰਯ ਤਿਨਿ ਅਨੇਕ ਲੋਕਕੇ ਛੇ ਨੇਨ।’

ਸ਼ਾਕਿਰ ਪਾਠਾਨ

تقوس او كج ارس لى م  
 هوب ج ن وه اتن اج سے س  
 ي ك دج س م - اهت اٹ وھچ  
 درف ره سے ك ي ٹ ن وي م ك  
 ي ه ب ه و سے ي ل سے ك  
 ج رطري ك س ي ق اب  
 درف ك ي ا ك ن ادن اخ  
 ت ي ث ي ح ب - سے  
 بى ع ق او ل ي م نه ن ام ل س م  
 فل ت ح م و ك ي س ك  
 سے ي ه اچ ان ه ك ي د ل ي ه ن  
 ي ت زع سے ب ي ك ن اروا  
 - سے ي ه اچ ي ن ر ك ل ي ه ن  
 سے ي ل س ا ك ج ارس  
 م ارتح ات ه ب ي ه ب  
 س ا ه ك سے ه ات اچ ا ي ك  
 سے ك دج س م دل او سے ك  
 هوب اروا سے هت ر دص  
 ث ا ز ي م ي ك دل او سے ن پ ا  
 سے ي و م سے ه ك ر ي راج و ك  
 ه دل او ي ك ن اروا، ل ي ه  
 ك ي ا ي ك ي ٹ ن وي م ك  
 ه و - ل ي ه ن ك ر زات م م  
 ي ٹ ن وي م ك ي م ا ق م  
 روا سے ه ات اچ ان اج ل ي م  
 ر ب ك ر س ه و ي ه ب ب ج  
 سے س او ت ل ي ه سے ث ل چ  
 سے ه ات ك ل ت ق و ي ف ا ك  
 سے راس ته ب ه و ه ك ن وي ك  
 اتن اج و ك ن و ك و ل  
 - سے

ن اھٹ پ ر ك اش









 Changing  
Our Lives



Sirraaj's father passed away during the pandemic and his role within the family has developed as a result:

'My life changed when dad passed. I've had to step up my game and take responsibility. I see myself as a representative of dad so I do things he would be doing. This makes me very proud.'

Sirraaj

ਸਿਰਾਜ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਹੈ:

'ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਗਈ ਜਦੋਂ ਪਿਤਾ ਜੀ ਚਲੇ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਪਈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।'

ਸਿਰਾਜ

ਸਿਰਾਜੇਰ बाबा महामारी एवं परिवारेर मध्ये तार भूमिका र समय मारा यान फलस्वरूप वि कशित हय़ेछे:

'बाबा चले गेले आमार जीव न बदले गेल। आमाके आमा र खेला बाड़ाते हवे एवं दायित्व निते हवे। आमा निजे के बाबारप्रतिनिधि हिसाबे दे थि तहै आमा एमन काज क रि या तिनि करबेन। एटा आमा के खुब गर्वित करे।'

सिराज

اک دل اوے کے کج ارس  
ض ارم ای می اب ول اقت ن ا  
ے کے کس اروا اوہ ن ا رودے ک  
ن ا دن ا ح ل ی م سے ج ی تن  
رای ت ر ا در ک ا ک ن ا ل ی م  
: اوہ

ے کے ل ا ق ت ن ا ے ک دل او  
ل د ب ی ک دن ز ی ر ی م د ر ب  
ے ن پ ا ے ه ج م - ی ی ک  
ان ر ک ز ی ت و ک ل ی ه ک  
ل و ب ق ی ر ا د ه م ذ ر و ا ا ر پ  
ن ی م - ی ر پ ان ر ک  
دل او و ک پ ا ے ن پ ا  
ے کے ک ے دن ی ا م ن ے ک  
س ا ا و ه ا ت ه ک ی د ر پ ر و ط  
م ا ک ه و ی م ی ل  
ے ه ر ر ک ه و و ج ل و ه ا ت ر ک  
ے س س ا - ے ک ل و ه  
ا ت و ه ر ح ف ت ه ب ے ه ج م  
- ے

ج ا رس



### Acknowledgements:

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

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

ਜੇইন ਲਿਸਨ (লেখক); সিরাজ নাদাত। 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) مگ یب ہم ط اف؛ (ہم جرت یب اجن پ) روک یب دن م ر۔ ت ادن ج ارس؛ (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 س 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 ਜੀਵਨਯਾਪਨ ਕੋਊ ਅਕਸ਼ਮ ਨਯ।

کے ہوں یہ دن روز عزم ان ت ای ہب می می فوک  
رے کس س رازک می ک دن زم اع ہو ہک

Changing Our Lives

Tel: 0300 302 0770

Email: [ask@changingourlives.org](mailto:ask@changingourlives.org)

Web: [www.changingourlives.org](http://www.changingourlives.org)

Twitter: @positive\_lives

Registered Charity Number: 1093883