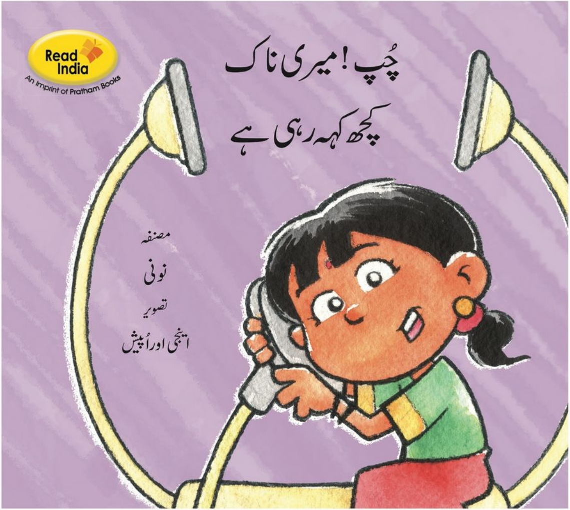
Read India
An Imprint of Pratham Books

چُپ ! میری ناک
کچھ کہہ رہی ہے



مصنفہ
نونی
تصویر
اینجی اور اُپیش

Original Story (*English*) Listen to My Body by Noni
© Pratham Books, 2007

First Urdu Edition: 2007

Illustrations: Angie & Upesh
Urdu Translation: Faiyaz Ahmed

ISBN: 978-81-8263-969-0

Registered Office:
PRATHAM BOOKS
No.633/634, 4th "C" Main,
6th 'B' Cross, OMBR Layout, Banaswadi,
Bangalore 560043
✆ 080 25429726 / 27 / 28

Regional Offices:
Mumbai ✆ 022 - 65162526
New Delhi ✆ 011 - 65684113

Typesetting by: Faiyaz Ahmed
Layout by: Arun Graphics, Delhi

Printed by:
xxxxxxxxxxxxx

Published by:
Pratham Books
www.prathambooks.org

Some rights reserved. This book is CC-BY-3.0 licensed.
Full terms of use and attribution available at:
http://www.prathambooks.org/cc

چُپ ! میری ناک
کچھ کہہ رہی ہے

مصنفہ

نونی

تصویر

اینجی اور اُپیش

ترجمہ

فیاض احمد

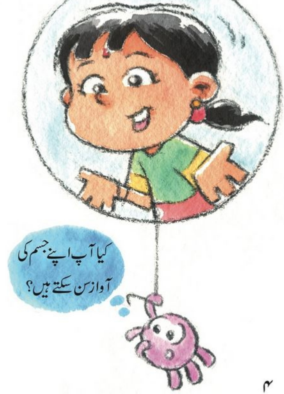
آج میں اسکول نہیں جاؤں گی۔

آج چھٹی ہے!

آج میں ٹیلی ویژن نہیں دیکھوں گی۔

کیونکہ آج بجلی نہیں ہے۔

میں کیا کروں گی؟



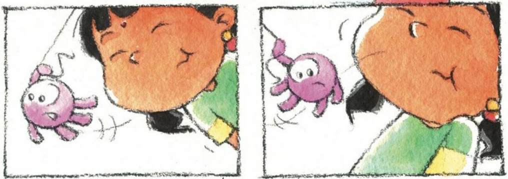
آج میں اپنے جسم کی آواز سنوں گی!

پہلے، مجھے خاموش رہنا ہے۔

بالکل خاموش تاکہ میں اپنے جسم کی آواز سن سکوں۔

ہاں، اب میں اپنی سانسوں کی آواز سن سکتی ہوں۔

اندر... باہر...



اندر... باہر...

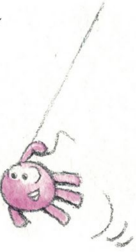
میں اپنی سانسوں کی آوازیں اور بلند کر سکتی ہوں۔

اور میں اب اپنے دل کی دھڑکن کو سن سکتی ہوں۔

دھک، دھک،

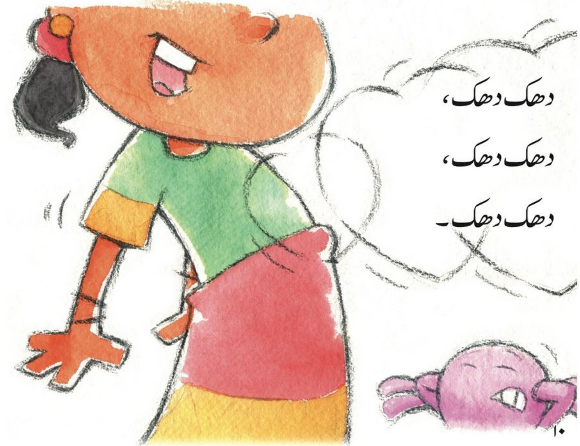
دھک، دھک۔

کیا میں اپنے دل کی دھڑکن کو تیز کر سکتی ہوں؟ اور آواز بھی اونچی...؟



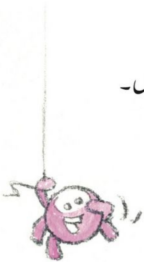
ہاں، صرف بیس مرتبہ اوپر نیچے
کود کر ہم یہ
کام کر سکتے ہیں۔

دیکھا! اب میرے دل کی دھڑکن پہلے سے تیز ہوگئی۔



اگر میں اپنی انگلیوں کو اپنی کلائیوں پر رکھوں تو میں نبض کی آواز کو سن سکتی ہوں۔

میں اپنی ہنسی سن سکتی ہوں۔

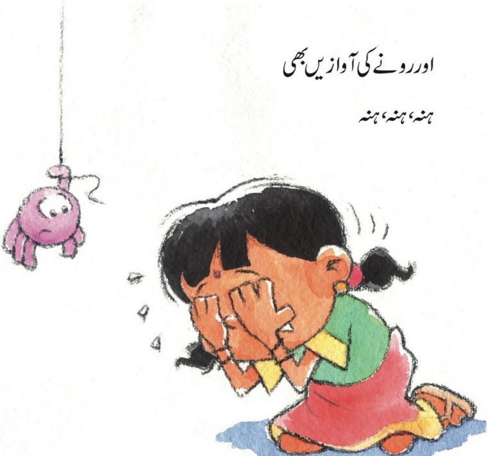


ہا، ہا، ہا،

ہا.... ہا...!

اور رونے کی آوازیں بھی

ہنہ، ہنہ، ہنہ



اور تالی کی آواز!

تپ تپاک،
تپ تپاک۔

میں سب سے زیادہ

اپنے پیٹ کی گڑگڑاہٹ کو سن سکتی ہوں۔

گُڑ...

گُڑ...

گُڑ...

اور پیٹ کی آواز...

کھانا دو،

کھانا دو۔

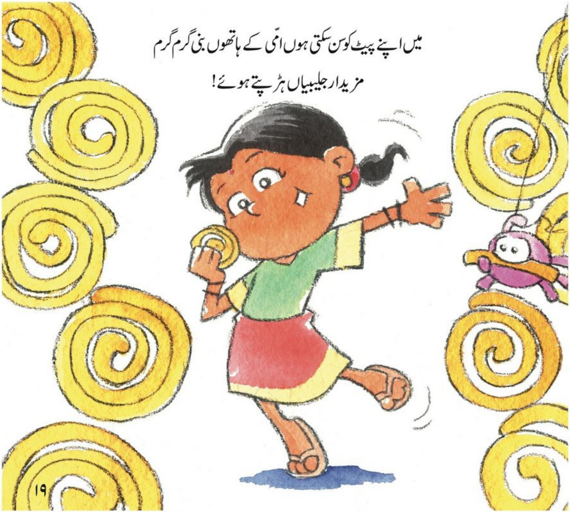
میری ناک یہ بھی سن سکتی ہے کہ میری امّی باورچی خانہ میں جلیبیاں چھان رہی ہیں۔

جسم کی آوازیں سننے میں مزہ آتا ہے۔

میں اب اپنے جبڑوں کو

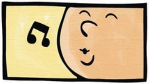
چباتے ہوئے سننا چاہتی ہوں۔

میں اپنے پیٹ کو سن سکتی ہوں امّی کے ہاتھوں بنی گرم گرم
مزیدار جلیبیاں ہڑپتے ہوئے!



جسم کے حصوں کے مناسبت سے آواز ملائیے:

ہاتھ



ہونٹ

پاؤں

سیٹی

دھب، دھب

تپاک، تپاک

میرا نام انکت ہے۔ میں ساتویں جماعت میں پڑھتا ہوں اور بڑا ہوکر وکیل بننا چاہتا ہوں کیونکہ قانون سبھی کے لیے برابر ہوتے ہیں۔ آپ مجھے کبھی ڈانس کرتے ہوئے یا کرکٹ کھیلتے ہوئے نہیں پائیں گے۔
اس کتاب کو خریدنے کے لئے آپ کا بہت بہت شکریہ۔ آپ نے یہ کتاب خریدی تو میری لائبریری میں اور بہت ساری کتابیں آئیں گی، جنہیں میں اور میرے دوست پڑھ سکیں گے۔

نوتی بنگلو کی ایک مصنفہ کا تخلص ہے۔ وہ تعلیم کے میدان میں کام کرتی ہیں۔

انجی ایک گرافک ڈیزائنر ہیں۔ وہ اپنے خالی وقت میں سرامک سے چیزیں بناتی ہیں۔
اُپیش ایک اینی میٹر ہیں جو گرافک ناول جمع کرتے ہیں اور خالی وقت میں فلمیں بناتے ہیں۔
ان دونوں نے مل کر دی ادر اسٹوڈیو نام کی ایک فلم بنائی تھی۔

ہم سبھی کے پاس ایک انوکھا جسم ہے۔
لیکن کیا کبھی آپ نے اپنے جسم کی بات سنی ہے؟

ہندوستان کی کئی زبانوں میں ہماری مزیدار کتابوں کی تفصیلات کے لئے www.prathambooks.org لاگ آن کریں۔

ہماری کتابیں انگریزی، ہندی، تمل، تیلگو، کنڑ، مراٹھی، گجراتی، بنگالی، پنجابی، اردو اور اڑیا زبانوں میں بھی دستیاب ہیں۔

PRATHAM BOOKS

'پرتھم بکس' منافع بخش اشاعتی ادارہ نہیں ہے۔ اس کا مقصد ہندستانی زبانوں میں بچوں کے لئے سستے داموں میں عمدہ قسم کی کتابیں دستیاب کرانا ہے۔

ISBN 978-81-8263-969-0
9788182639690

Age Group : 3-6 years
Chup! Meri Naak Kuchh Kah Rahi Hai (Urdu)
MRP: Rs. 15.00