

મુક્ત સમય (Free Time)

રજાઓ.

રજાઓ બહાર ફરવાનો અને મજા માણવાનો સમય છે. તમે રજાઓ પર જાઓ એ પહેલાં તમારો સમય સારો વીતે એની ખાતરી કરવા તમારે ઘણી કાળજીપૂર્વક આયોજન કરવાની જરૂર છે. આનો અર્થ તમે જે સ્થળે જવા ધારો છો એ વિષે સંશોધન કરવાની અને ખાતરી કરવી કે એ તમારી જરૂરીયાતોને પૂરી પાડી આપશે.

શું તમારી પાસે પાસપોર્ટ છે? જો તમે યુનાઇટેડ કિંગડમની બહાર ભલે માત્ર એક દિવસ જ જવા ઇચ્છતા હો તો તમને એની જરૂર પડશે. તમે ઇન્ટરનેટ પર એક ફોર્મ મેળવી શકો છો અથવા નંબર 0870 521 0410 ઉપર ફોન કરી શકો છો. તેનો ખર્ચ £51 થાય છે અને દસ વર્ષો સુધી ચાલે છે.

<http://www.ukpa.gov.uk/>

જો તમે લાંબી રજા પર જવા ઇચ્છતા હો તો 26 અઠવાડિયાઓ સુધી તમે અક્ષમતા નિર્વાહ ભથ્થુ (Disability Living Allowance) મેળવવાનું ચાલુ રાખી શકો છો. જો તમે અન્ય દેશમાં રહેવાની ઇચ્છા ધરાવતા હો તો તમે અક્ષમતા નિર્વાહ ભથ્થુ મેળવી શકશો નહીં.

જ્યારે તમે રજા પર જાઓ ત્યારે તમને શું કોઈની મદદની જરૂર છે અને તેઓ તમારા કુટુંબી અથવા મિત્રો ના હોય શું એવું તમે ઇચ્છો છો? તમારી સાથે કોઈને રાખવા તમે ભાડે કરી શકો છો. આ લિન્ક તપાસી જુઓ.

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/fs/en>

તમારી ગોળીઓ ભૂલશો નહીં જો તમે કોઈ લેતા હો! તમારે જરૂરી કરતા થોડીક વધારાની તમારી પાસે રાખવી એ સારો વિચાર છે અને તમે જે દવાઓ લો છો અને ક્યા કારણે એની યાદી તમારા ડોક્ટર પાસેથી મેળવી લો.

પ્રવાસનો વિમો ઉતારવો અગત્યનો છે. એનો અર્થ કે જો તમારી સ્થિતિ કંગાળ હોય જ્યારે તમે રજા પર હો, ડોક્ટરો પાસે જવાની જરૂર હોય અથવા તમારી કોઈ થેલીઓ ગુમાવી દો તો એની ચૂકવણી કરવા તમે નાણાં મેળવી શકો છો. www.google.co.uk પર જવાનો પ્રયત્ન કરો અને ટાઈપ કરો “travel insurance” – ઉચ્ચ સોદાથી ખરીદી કરવાની તમને જરૂર પડી શકે છે. જો તમે યુરોપમાં ક્યાંક જતા હો તો તમારે EHIC લેવાની પણ

જરૂર છે. આ યુરોપિયન સ્વાસ્થ્ય વિમાનું કાર્ડ (European Health Insurance Card) છે અને એનો અર્થ કે તમારી સંભાળ લેવાશે જો તમારી સ્થિતી કંગાળ હોય જ્યારે તમે રજા પર હો. <http://www.ehic.ie/>

<http://www.holidaysforall.org.uk/>

<http://www.3hfund.org.uk/>

<http://www.break-charity.org/>

<http://www.caravan-sitefinder.co.uk/features/disabled/>

<http://www.enableholidays.com/>

મિત્રો બનાવવા.

તમે એવા લોકો ક્યાં શોધી શકો જેઓ સાથે તમારી અભિરુચિ સમાન હોય? આ વેબસાઇટોની લિન્ક્સ જોવાનો પ્રયત્ન કરો જે શીખવાની અક્ષમતા ધરાવતા લોકો જેઓ અન્ય યુવાન લોકોને લખવા માંગે છે તેઓ માટે છે. સાવધાન રહો કે તમે કોને માહિતી આપી રહ્યા છો – તમારે તમારું સરનામું અથવા ફોન નંબર તમારાથી મોટી ઉંમરના (જેઓ 18 વર્ષ થી મોટી ઉંમરના છે) સાથે પહેલા તપાસ્યા વિના ક્યારેય કોઈ વ્યક્તિને આપવું ના જોઈએ. તમારે એવી કોઈ વ્યક્તિને ક્યારેય મળવું ના જોઈએ જેઓને તમે પહેલા મળેલા ના હો સિવાય કે જેઓ તમારી સંભાળ રાખે છે તમે તેમની સાથે હો.

ક્રિયા: www.google.co.uk પર જાઓ જો એવું કંઈ પણ તમે કરવા યાદો અને જુઓ જો તમારા વિસ્તારમાં એવું કંઈ પણ હોય. ઉદાહરણ તરીકે માન્યેસ્ટર ટાએ ક્વોન્ડો (Manchester Tae kwondo) – એ તમારા શહેરમાં જૂથો લાવવું જોઈએ જેમાં જોડાવાનું તમને ગમી શકે છે. આ વેબસાઇટો તપાસી જુઓ:

www.choiceandvoice.com

www.write-away.org

www.sense.org.uk/involved/makingcontact/index.htm

discovertechnology.com/PenPals/DAP.html

www.friendsreunited.co.uk

www.circlesnetwork.org.uk

ઘરમાં રહેવું.

ઘરમાં રહેવું પણ એટલું જ ઉન્માદભર્યું બની શકે છે જો તમે જાણતા હો કે તમારે શું કરવું જોઈએ. તમારા પોતાના, તમારા કુટુંબ અને તમારી સંસ્કૃતિ વિષે જાણવાની સારી તક છે. તમે નવા કામોનો પ્રયત્ન કરી શકો છો અને અન્ય લોકો અને ક્રિયાઓ વિષે જાણી શકો છો. તમારા પોતાના

માટે લાડ લડાવવા સમય કાઢો – હા છોકરાઓ, તમે પણ! તમારા મનપસંદ સંગીતની મજા માણો અથવા તમારી પોતાની રીતે કંઈક રચો. નવું રેડિયો સ્ટેશન શોધવાનો પ્રયત્ન કરો. કંઈક સ્વાદિષ્ટ રાંધવા વિષે કેવું અથવા તમારો પોતાનો ઓરડો સજાવવા વિષે (જેનો અર્થ એની સજાવટ રાખવાનો પણ!) એ રોમાંચક હશે જો રમતો રમવા અથવા ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવા તમારી પાસે કોમ્પ્યુટર હોય.

www.bbc.co.uk/radio/

www.asiantelevision.com/

<http://www.bbc.co.uk/radio3/world/onyourstreet/index.shtml>

http://svt.se/hogafflahage/hogafflaHage_site/Kor/hestekor.swf

http://www.checkthemap.org.uk/links/fun_sites/

<http://www.trans-active.org.uk/teenz/index.htm>

www.asiarecipe.com

www.congocookbook.com

બહાર જવું.

ક્યાં જવું અને શું કરવું!? બહાર જવાથી તમને અલગ અલગ લોકો સાથે હળવા મળવાની અને નવી બાબતોનો પ્રયત્ન કરવાની તક મળે છે.

ક્રિયા:

www.nas.org.uk/nas/jsp/polopoly.jsp?d=680&a=7718

www.mencap.org.uk/html/services/leisure_services.htm

યુવાનોની ક્લબો માટે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો અને તેઓ તમારા માટે યોગ્ય મદદ કરવા સક્ષમ હશે. તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ શોધી કાઢો અને પૂછો!

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/LocalCouncils/fs/en>

શાળામાં તમારા મિત્રોને પૂછો કે તેઓ શેમાં સંકળાયેલા છે – એક મૈત્રીભર્યો ચહેરો જોવો એ હંમેશા સારી બાબત છે!

પરિવહન

બહાર જવું ખર્ચાળ અને મૂંઝવણભર્યું બની શકે છે પરંતુ એ યોગ્ય પ્રતિકુળતા છે જો એનો ભાવાર્થ તમે તમારા આનંદ માટે છે એમ કરી શકો!

ક્રિયા:

પર્યટન આયોજકો

કમ્યુનીટી ટ્રાન્સપોર્ટ એસોસિયેશન પાસે તમારા વિસ્તારમાં બધી રીતોથી ફરવાની યાદી છે. તેઓને 0870 774 3587 નંબર પર ફોન કરી શકાય છે અથવા તેઓની વેબસાઇટ છે:

<http://www.communitytransport.com>

શું તમને ખબર છે કે તમારે ક્યાં જવાની જરૂર છે પરંતુ ત્યાં કેવી રીતે જવું એ જાણતા નથી? આ વેબસાઇટ સ્ટ નક્કી કરવામાં તમને મદદરૂપ થશે અને તમે ઉપયોગમાં લઈ શકો એવા પરિવહનના અલગ પ્રકારો વિષે જાણ કરશે.

<http://www.transportdirect.info>

કાર

ભલ્યુ બેજ નેટવર્ક તમારી કાર માટે ભૂરો બિલ્લો શોધવામાં તમને મદદરૂપ થશે જો તમારી પાસે એક કાર હોય.

<http://www.bluebadgenetwork.org/>

ટેક્ની

કેટલીક વાર ટેક્ની કંપનીઓ અક્ષમ લોકોથી નાણાં લેતા નથી. ટ્રિપ્સ્કોપ (Tripscope) તમને કહેશે જો તમારા વિસ્તારમાં એમ કોઈ સેવા આપતા હોય:

0845 758 5641

<http://www.tripscope.org.uk/>

બસ

તમારી કાઉન્સિલે ખાતરી કરાવવી જોઈએ કે બસો પર તમારે પૂરી કિંમત ચૂકવવી ના પડે. તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ શોધવામાં અને પાસ કેવી રીતે મેળવવો એ અંગે આ લિન્ક તમને મદદરૂપ થશે.

http://www.direct.gov.uk/Bfsl1/BenefitsAndFinancialSupport/BenefitsAndFinancialSupportArticles/fs/en?CONTENT_ID=10018680&chk=2CRwoB

ટ્રેઇન

તમે ભાડાના ત્રીજા ભાગે રેલ્વેની મુસાફરી કરી શકો છો જો તમે અક્ષમતા ધરાવતા હો. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો અથવા નીચેની લિન્ક પર ક્લિક કરો: 020 7904 3072.

http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/MotoringAndTransport/PublicAndCommunityTransport/PublicTransportArticles/fs/en?CONTENT_ID=4001063&chk=tJe00m

શોપમોબિલીટી (Shopmobility)

શું તમારે પ્રસંગોપાત વ્હીલચેર અથવા ઇલેક્ટ્રીક સ્કુટર ભાડે લેવાની જરૂર પડે છે? જસ્ટ મોબિલીટી જ તમને કહેશે કે સારી કિંમતે તમે એવું એક ક્યાં મેળવી શકો: 0845 644 2446

<http://www.justmobility.co.uk/shop/>

માન્યતાઓ

આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મ શું છે? તેમનો અર્થ અલગ લોકોને ઘણી અલગ ભાવતોનો થઈ શકે છે. તેઓ બંને આપણી જીંદગીઓની ભાવના વિષેનો છે, તેઓ તમારી જીંદગીમાં આશા અને સામર્થ્ય આપી શકે છે. તમારા પોતાનામાં, અન્યોમાં અને ઉંચા ધ્યેય રાખવાનું માનવામાં તમને એ મદદ કરી શકે છે, જેને કેટલાક લોકો ભગવાન કહે છે અને તમને એ પ્રેમની લાગણી અને સંભાળ રાખતા હોવાની અનુભૂતિ કરાવે છે. તમારા માટે એ ઘણું અગત્યનું છે કે અન્ય લોકોને સમજાવવું ઘણું મુશ્કેલભર્યું હોઈ શકે, કારણકે દરેકજણ અલગ અલગ લાગણી ધરાવે છે. માન્યતાઓ રાખવી એ તમને વિશિષ્ટ બનાવી શકે છે.

લોકો જ્યારે વિકસીત પામે તેઓ ઘણી વાર તેઓના વાલીઓની માન્યતાઓ વિષે સવાલો પૂછે છે – આ બધું એક વયસ્ક, તમારા પોતાના અધિકારની વ્યક્તિ બનવાના ભાગ રૂપે છે. અન્ય ધર્મો વિષેની જાણકારી અને અન્ય લોકો શું માને છે એ વિચારવાનું તમે ઈચ્છી શકો છો. તમારા પોતાના ધર્મ વિષે વધુ જાણકારી મેળવવાનું તમે ઈચ્છી શકો છો જેથી તમે સમજી શકો કે તમારા કુટુંબ માટે એ ક્યા કારણથી અગત્યનું છે.

સંખ્યાબંધ કારણોથી તમે પૂજા કરવા જવાની ઈચ્છા ધરાવી શકો છો. આમાં હંમેશા તમારો વિશ્વાસ ઘણો અગત્યનો હોવાનો સમાવેશ થશે પરંતુ સંગીત, ગીતો, પ્રાર્થના, મિજાબતીઓ, સારી સુગંધો હોઈ શકે છે અને આવી જ ક્રિયાઓ હંમેશા બને છે. સાથે સાથે પૂજાપાઠમાં જવાથી તમે જાતિ, લોકોના સમુહોના ભાગ બનો છો અને તમે મિત્રો બનાવી શકો છો. આ લોકોને ખુશ રાખી શકે છે જે ધર્મના તેઓ હોય અને તેઓને સમજવાની રીત આપે છે કે તેઓ કઈક વિશિષ્ટના ભાગ છે.

અલગ અલગ ધર્મો વિષે તમે આ સાઈટો પર જાણી શકો છો:

www.bbc.co.uk/religion/ – આ સાઈટ અલગ અલગ ધર્મો વિષે પુષ્કળ માહિતી આપે છે

www.jewish.co.uk

www.thebuddhistsociety.org

www.hindunet.org

www.sikh-heritage.co.uk

www.islamic.org.uk