

ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ

ਛੁੱਟੀਆਂ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਘੁੰਮਣ-ਫ਼ਿਰਨ ਅਤੇ ਮੋਜ਼-ਮਸਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗਾ ਬੀਤੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇਗੀ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਾਸਪੋਰਟ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੇਟ ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 0870 521 0410 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ £51 ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਹਨ। <http://www.ukpa.gov.uk/>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 26 ਹੱਫ਼ਤੇਆਂ ਤਕ ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਲਾਉਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਲਾਉਂਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ।

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ ! ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸੂਚੀ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੁਅਸਥ ਹੋ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਬੈਗ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। www.google.co.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ "ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਸ਼ਯੋਰੈਂਸ" ਟਾਇਪ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰੀਨ ਸੌਦੇ ਲਈ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੂਰੋਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਈ.ਏਚ.ਆਈ.ਸੀ. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਯੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੁਅਸਥ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। <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/>

ਮਿੱਤਰ ਬਨਾਉਣੇ

ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲੋਕ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ? ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵੇਬਸਾਇਟਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਉਸਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ (ਜੋ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਜਾਂ ਟੇਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ

ਕਾਰਵਾਈ : www.google.co.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮੈਨਚੈਸਟਰ ਤਾਈ ਕਵਾਂਡੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋ।

ਇਹ ਵੇਬਸਾਇਟਾਂ ਵੇਖੋ :

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

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਿੰਨਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਡਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ - ਹਾਂ ਮੁੰਡੇ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ! ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਬਣਾਓ। ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਰੇਡਿਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਦਲਣ (ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ !) ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

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

ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ !? ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ :

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

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

ਜੂਥ ਕਲੱਬਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ !

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

ਸਰੂਲ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਮਿੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਇੱਕ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਚੇਹਰਾ ਵੇਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ !

ਆਵਾਜਾਈ

ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ ਮਹਿੰਗਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ !

ਕਾਰਵਾਈ :

ਜਰਨੀ ਪਲੈਨਰਸ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 0870 774 3587 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਹੈ :

<http://www.communitytransport.com>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ? ਇਹ ਵੈਬਸਾਇਟ ਇੱਕ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ।

<http://www.transportdirect.info>

ਕਾਰ

ਬਲੂ ਬੈਜ ਨੈਟਵਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੱਡੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੂ ਬੈਜ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

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

ਟੈਕਸੀ

ਕਈ ਵਾਰ ਟੈਕਸੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਨੀ ਆਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰਿੱਪਸਕੋਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੰਝ ਕਰਦਾ ਹੈ : 0845 758 5641

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

ਬਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਸਲ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇਹ ਲਿੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

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

ਰੇਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਤਜਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਥਰਡ ਆੱਫ ਰੇਲ ਯਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ : 020 7904 3072

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

ਸ਼ੌਪਮੋਬਿਲਿਟੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਂਈ ਕੋਈ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਕੂਟਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਜੱਸਟ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ : 0845 644 2446

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

ਆਸਥਾਵਾਂ

ਅਧਿਆਤਮ ਅਤੇ ਧਰਮ ਕੀ ਹਨ ? ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਹਸਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਰੱਬ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਆਸਥਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਆਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਬਾਲਗ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ, ਬਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਸੰਗੀਤ, ਗਾਉਣ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਚੰਗੀਆਂ

ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਜਾ ਲਈ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੁਦਾਯ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਧਰਮ ਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਇਟਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ :

www.bbc.co.uk/religion/ - ਇਹ ਸਾਇਟ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

www.jewish.co.uk

www.thebuddhistsociety.org

www.hindunet.org

www.sikh-heritage.co.uk

www.islamic.org.uk