

خالی وقت

چھٹیاں

چھٹیاں آرام اور تفریح کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔ چھٹیوں پر جانے سے پہلے آپ کو یہ یقینی بنانے کے لئے محتاط منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ کا وقت اچھا گزرے۔ اس کا مطلب اس مقام کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ہے جہاں آپ جا رہے ہیں اور یہ یقینی بنانا ہے کہ یہ آپ کی ضرورتوں کے عین مطابق ہو۔

کیا آپ کے پاس پاسپورٹ ہے؟ اگر آپ متحدہ مملکت سے صرف ایک دن کے لئے بھی باہر جانا چاہتے ہیں تو پاسپورٹ کی ضرورت ہوگی۔ آپ انٹرنیٹ پر یا 0870 521 0410 پر فون کر کے اس کا فارم حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی لاگت £51 ہوتی ہے اور معیاد 10 سال ہوتی ہے۔

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

اگر آپ لمبی چھٹیوں پر جانا چاہتے ہیں تو آپ کو 26 ہفتوں تک معذوریت کے ساتھ گزر بسر کرنے کا وظیفہ جاری رہ سکتا ہے۔ اگر آپ کسی دوسرے ملک میں قیام کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو معذوریت کے ساتھ گزر بسر کرنے کا وظیفہ حاصل نہیں ہوگا۔

جب آپ چھٹیوں پر جاتے ہیں تو کیا آپ کو کسی کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ مدد کرنے والا یہ شخص آپ کے کنبے یا دوستوں میں سے کوئی نہ ہو؟ آپ اپنے ساتھ جانے کے لئے کسی شخص کو کرائے پر لے سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل لنک ملاحظہ فرمائیں۔

<http://www.direct.gov.uk/D11/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/fs/en>

اگر آپ گولیاں کھاتے ہیں تو انہیں ساتھ لے جانا نہ بھولیں! اس بات کو یقینی بنانے کے لئے بہتر ہے کہ آپ اپنی ضرورت سے کچھ فاضل گولیاں اپنے ساتھ لے جائیں اور اپنے ڈاکٹر سے ایک فہرست حاصل کریں کہ کون سی گولیاں آپ لے جا رہے ہیں اور آپ کو ان کی کس لئے ضرورت ہوگی۔

سفر کا بیمہ کروانا ضروری ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ چھٹیاں گزارتے وقت علیل ہو جاتے ہیں اور آپ کو ڈاکٹروں کو دکھانے کی ضرورت پڑتی ہے یا آپ کا کوئی بیگ گم ہو جاتا ہے تو آپ کو اس کی ادائیگی کے لئے رقم حاصل ہو سکتی ہے۔ www.google.co.uk پر جائیں اور "ٹریول انشورنس" ٹائپ کریں – آپ کو بہتر بیمے کے لئے کئی جگہ معلومات حاصل کرنی پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ یورپ میں کہیں جا رہے ہیں تو آپ کو ایک ای ایچ آئی سی بھی حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ یہ ایک یورپی ہیلتھ انشورنس کارڈ ہے اور اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ چھٹیوں کے دوران بیمار ہو جاتے ہیں تو آپ کی دیکہ بھال کی جائے گی۔

<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/>

دوست بنانا۔

آپ اپنے ہم خیال لوگوں کو کہاں تلاش کر سکتے ہیں؟ ویب سائٹوں کے ان رابطوں پر تلاش کرنے کی کوشش کریں جو آموزش کی معذوری والے ایسے افراد کے لئے ہیں جو دوسرے نوجوانوں کے ساتھ خط و کتابت کرنا چاہتے ہیں۔ ان لوگوں سے محتاط رہیں جن کو آپ کوئی بھی معلومات فراہم کرتے ہیں۔ اپنے سے بڑے کسی شخص (جس کی عمر 18 سال سے زائد ہو) سے دریافت کئے بغیر کسی بھی شخص کو اپنا پتہ یا فون نمبر بالکل نہ دیں۔ آپ اس وقت تک کسی اجنبی شخص سے ملاقات نہ کریں، جب تک کہ آپ کے ساتھ کوئی ایسا شخص نہ جائے جو آپ کی دیکھ بھال کرتا ہو۔

عمل: www.google.co.uk پر جا کر اپنی دلچسپی کی چیز تلاش کریں اور دیکھیں کہ کیا آپ کے علاقے میں ایسی کوئی چیز موجود ہے۔ مثلاً مانچیسٹر تائی کوانڈو۔ یہ آپ کے شہر میں ایسے گروپ تیار کر سکتے ہیں جن میں آپ شامل ہونا چاہ سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ویب سائٹوں کو دیکھیں:

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

گھر پر بنانا۔

اگر آپ کو معلوم ہو کہ کیا کرنا ہے تو گھر پر رہنا بھی باہر گھومنے کی طرح دلچسپ ہو سکتا ہے۔ یہ اپنے، اپنے کنبے اور اپنی ثقافت کے بارے میں جاننے کا ایک اچھا موقع ہے۔ آپ نئی چیزیں آزما سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں اور سرگرمیوں کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے ذوق کی تسکین کا اہتمام کریں۔ ہاں لڑکوں آپ بھی! اپنی پسندیدہ موسیقی سنیں یا خود موسیقی تیار کرنے کی کوشش کریں۔ ایک نیا ریڈیو اسٹیشن دریافت کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ ذائقہ دار کھانا بنانے یا اپنے کمرے کو دوبارہ ترتیب (اس کا مطلب اس کی صفائی کرنے سے بھی ہے!) دینے کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے۔ یہ بہت خوب ہوگا اگر آپ کے پاس گیمز کھیلنے یا انٹرنیٹ استعمال کرنے کے لئے کمپیوٹر ہو۔

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

باہر جانا۔

کہاں جانا ہے اور کیا کرنا ہے؟! باہر جانے سے آپ کو دوسرے لوگوں کے ساتھ تفریح کرنے اور نئی چیزیں آزمانے کا موقع ملتا ہے۔

عمل:

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

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

نوجوانوں کے کلبوں (یوتھ کلب) کے لئے اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں اور وہ آپ کے لئے کسی موزوں یوتھ کلب کے سلسلے میں آپ کی مدد کرسکیں گے۔ اپنی مقامی کونسل کی تلاش کریں اور دریافت کریں!

<http://www.direct.gov.uk/D11/Directories/LocalCouncils/fs/en>

اسکول میں اپنے دوستوں سے ان کی مصروفیات کے بارے میں پوچھیں – ایک دوستانہ چہرہ دیکھنا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے!

نقل و حمل

باہر جانا اور اس سے متعلق اعمال مہنگے اور آپ کو مایوس کرنے والی ہو سکتی ہیں تاہم اگر اگر اس کا مطلب کوئی ایسا کام کرنے سے ہے جس سے آپ لطف اندوز ہو سکتے ہوں تو یہ دشواری گوارا کی جا سکتی ہے۔

عمل:

سفر کی منصوبہ بندی کرنے والے

اپنے علاقے میں آنے جانے کے تمام طریقوں کی فہرستیں کمیونٹی ٹرانسپورٹ ایسوسی ایشن کے پاس ہیں۔ ان کو 0870 774 3587 پر فون کیا جا سکتا ہے یا ان کی ویب سائٹ

<http://www.communitytransport.com> ہے

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کو کہاں جانا ہے لیکن وہاں پہنچنے کے طریقے کے بارے میں معلوم نہیں ہے؟ یہ ویب سائٹ آپ کو ایک راستے کی منصوبہ بندی میں مدد کرے گی اور آپ کو نقل و حمل کے مختلف ذرائع بارے میں بتائے گی، جن کا آپ استعمال کر سکتے ہیں۔

<http://www.transportdirect.info>

کار

اگر آپ کے پاس کار ہے تو بلیو بیج نیٹ ورک آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد کرے گا کہ آپ اپنی کار کے لئے بلیو بیج کیسے حاصل کریں۔

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

ٹیکسی

کبھی کبھار ٹیکسی کمپنیاں معذور لوگوں کے لئے رقم میں چھوٹ دیتی ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں کوئی اس قسم کی پیشکش کرتا ہو تو اس کی معلومات ٹریپ اسکوپ سے حاصل ہوگی:

0845758 5641

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

بس

آپ کی کونسل کو یہ بات یقینی بنانی چاہیے کہ آپ کو بسوں پر پورا کرایہ نہ دینا پڑے۔ یہ لنک آپ کو اپنی مقامی کونسل کی تلاش اور پاس حاصل کرنے کے سلسلے میں آپ کی مدد کرے گا۔
http://www.direct.gov.uk/Bfsl1/BenefitsAndFinancialSupport/BenefitsAndFinancialSupportArticles/fs/en?CONTENT_ID=10018680&chk=2CRwoB

ٹرین

اگر آپ کو کسی قسم کی معذوری ہے تو آپ کو ٹرین کے سفر کے کرایہ میں ایک تہائی چھوٹ حاصل کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے اس نمبر پر فون کریں یا مندرجہ ذیل لنک پر کلک کریں: 020 7904 3072

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

شاپ موبیلیٹی

کیا آپ کو کبھی وپیل چیئر یا الیکٹرک اسکوٹر کرائے پر لینے کی ضرورت ہوتی ہے؟ موبیلیٹی سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ اسے بہتر قیمت پر مقامی طور پر کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں: 0845 644 2446

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

عقائد

روحانیت اور مذہب کیا ہے؟ ان چیزوں کا مطلب مختلف لوگوں کے لئے الگ الگ ہو سکتا ہے۔ ان دونوں ہی چیزوں کا تعلق ہماری زندگیوں کا مفہوم تلاش کرنے کی کوشش سے ہے۔ یہ ہماری زندگیوں کو تقویت اور امید دے سکتی ہیں۔ یہ آپ کو خود پر، دوسروں پر اور خدا پر اعتماد رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں، اور آپ کو یہ احساس کرا سکتی ہیں کہ آپ سے محبت کی جاتی ہے اور آپ کی دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ دوسرے لوگوں کو یہ بات سمجھا نا کافی دشوار ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے لئے بہت اہم ہے، کیونکہ ہر شخص کے احساسات مختلف ہوتے ہیں۔ عقیدے سے آپ کو خاص ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔

جب لوگ بڑے ہوتے ہیں تو وہ اکثر اپنے والدین سے ان کے عقیدے کے بارے میں سوالات پوچھتے ہیں۔ یہ بالغ بننے، اور اپنی شخصیت کے ارتقاء کا ایک حصہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ دوسرے مذہبوں کے بارے میں جاننا اور دوسرے لوگوں کے عقیدے پر غور کرنا چاہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مذہب کے بارے میں مزید جاننا چاہیں تاکہ آپ یہ سمجھ سکیں کہ یہ مذہب آپ کے کنبے کے لئے کیوں اہم ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ متعدد وجوہات کی بناء پر عبادت کرنے کے لئے جانا پسند کریں۔ اس میں ہمیشہ آپ کا عقیدہ شامل ہوگا جو کہ بہت اہم ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ہو سکتا ہے کہ اس میں موسیقی، گانے، دعائیں، موم بتیاں، اچھی خوشبوئیں بھی ہوں اور ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہو۔ عبادت کے لئے جانے سے آپ برادری، لوگوں کے ایک گروپ کا ایک حصہ بھی بن سکتے ہیں

اور آپ دوست بھی بنا سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے لوگوں کو مذہب سے وابستہ ہو کر خوشی حاصل ہو سکتی ہے اور ان کو یہ سمجھنے کا ایک راستہ ملتا ہے کہ وہ کسی خاص چیز کا ایک حصہ ہیں۔

آپ مختلف مذہبوں کے بارے میں مندرجہ ذیل سائٹوں سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں: www.bbc.co.uk/religion/ - یہ سائٹ مختلف مذہبوں کے بارے میں بہت ساری معلومات فراہم کرتی ہے۔

www.jewish.co.uk

www.thebuddhistsociety.org

www.hindunet.org

www.sikh-heritage.co.uk

www.islamic.org.uk