



Global Cane Outreach

Equipping the Blind and Sharing Gods Love

حرکت پذیری کی ٹریننگ 101

”کبھی میں اندھا تھا لیکن اب میں دیکھتا ہوں“
جان نیوٹن۔

ہمارا یہ ماننا ہے کہ لمبی سفید چھڑی آزادی کا وسیلہ ہے۔ سفید چھڑی لاکھوں نابینا لوگوں کے لئے با اعتماد اور باحفاظت طور سے ان کے ماحول کے ساتھ مماثلت رکھنے کا ایک بہترین کارآمد آلہ ہے۔ یہ ایک ایسا آلہ ہے جو نابینا لوگوں کو جہاں وہ چاہیں اور جب چاہیں جانے کی اجازت دیتا ہے اور یوں یہ خود انحصاری کی طرف راہنمائی دیتا ہے۔

ہمارا یہ ماننا ہے کہ نابینا لوگوں کے لئے بہترین طرز زندگی میں آنے جانے کی آزادی اور خود مختاری اس قدر اہم ہیں کہ ہر نابینا شخص کو چھڑی کی تربیت ملنی چاہئے اور اس کا استعمال آنا چاہئے۔

یہ کتابچہ سفید چھڑی کو استعمال کرنے کے لئے حوالے سے تعلیم دینے والے معلمین کو مدد فراہم کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ اس تحفے کو نابینا لوگوں میں بانٹتے ہوئے آپ یسوع مسیح کی محبت کے بڑے تحفے کو بانٹنے کا دروازہ کھولتے ہیں۔

پچاس ریاستوں میں سے ، ڈسٹرکٹ پویرٹو ریگو اور کولمبیا میں سے ، کوئی بھی نابینا شخص اپنے ذاتی استعمال کے لئے سفید چھڑی کی درخواست کر سکتا ہے۔

<https://nfb.org/free-cane-program>

یہ کتابچہ منجانب

Global Cane Outreach

www.globalcaneoutreach.org

فون: (831) 588-8776

ای میل: info@globalcaneoutreach.org



کسی پینا راہنما کے ہمراہ چلانا

راہنما اپنی کہنی پیش کرتا ہے۔ پینا شخص کی راہنمائی میں، اس کی پیش کردہ کہنی کو پکڑیں اور اس راہنما سے ایک قدم پیچھے چلیں۔ راہنما کے جسم کی پوزیشن آپ کو سمت اور اونچ نیچ کی تبدیلیوں سے آگاہ کرے گی۔



پیشتر اس کے کہ سر پہ کوئی چوٹ لگ جائے اپنے سر کے آگے اپنا ہاتھ رکھتے ہوئے آنے والے خطرے سے اپنے سر کو محفوظ رکھیں۔



سابقہ ہدایت کے مطابق سفید چھڑی کے ساتھ چلیں۔ راستے کی نشاندہی کے لئے دیوار یا راستے کے کنارے کو استعمال کریں اور بات کو یقینی بنائیں کہ چھڑی کی نوک اسی طرف جائے جس طرف یہ رستہ مڑے۔



جب آگے رستہ محدود ہو تو پینا راہنما کو اپنا ہاتھ اپنے پیچھے کمر پر رکھنا چاہئے۔ یہ حرکت ناپینا شخص کے لئے اشارہ ہے کہ اسے پینا راہنما کے عین پیچھے پیچھے چلانا ہے۔



چھڑی کے حوالے سے بنیادی باتیں

شروعات کرنے والوں کے لئے سفید چھڑی کی لمبائی زمین سے بغل تک ہونی چاہئے۔ تجربہ کار سفید چھڑی استعمال کرنے والے لمبی چھڑی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔



پشت بندی

پشت بندی میں سڑک، رستے یا دیوار کے کنارے کو چھڑی کی نوک سے محسوس کرنا شامل ہے۔ اس تکنیک کا استعمال تب کیا جاتا ہے جب جانا پہچانا راستہ چلنے کے لئے دستیاب نہ ہو۔



چھڑی کی نوک کو سیزھی کے اگلے زینے کی پشت پر رکھیں۔ ہر زینے کی گہرائی جاننے کے لئے اسے چھوئیں۔ سیزھیوں کے اوپر، کسی بھی رکاوٹ کو دور کرنے کے لئے ایک بار پھر جھاڑو کی طرح چھڑی گھمائیں۔



ہاتھ اور چھڑی کی مناسب پوزیشن یہ ہے کہ ہاتھ کو چھڑی کی چوٹی پر انگوٹھے کے ساتھ سیٹ کر لیا جائے، شہادت کی انگلی کو چھڑی پر زمین کی طرف اشارہ کرتے ہوئے رکھیں اور باقی انگلیاں چھڑی کی گرفت سنبھالیں۔ کسی شخص کے ساتھ ہاتھ ملاتے ہوئے اپنی شہادت کی انگلی کو اس کی کلائی کی طرف کرنے کو تصور کریں۔



چھڑی کی چوٹی آپ کے جسم کے درمیانی حصہ کمر کی بلندی تک ہونی چاہئے۔ چھڑی کی چوٹی اسی
عمومی جگہ پر چلتے وقت اور چھڑی گھماتے وقت رہے گی۔



سیڑھیوں پر چلنا

ہوسکے تو دوبارہ ریٹنگ استعمال کریں۔ اور دوبارہ، زینوں کی لمبائی ماپنے کے لئے چھڑی کو استعمال کریں۔



سیڑھیوں سے اترنا

اگر سیڑھیوں پر رینگ گئی ہے تو رینگ کو پکڑ لیں اور دوسرے ہاتھ سے چھڑی پکڑ لیں۔ چھڑی کو زینوں کی لمبائی ماپنے کے لئے استعمال کریں۔

سیڑھیوں کے اختتام پر چھڑی زمین پر لگتے ہی آپ کو بتائے گی کہ مزید زینے نہیں ہیں۔ اگلا قدم اٹھانے سے پہلے رکاوٹوں کو چھڑی گھما کر صاف کر لیں۔



چھڑی سے چلنا

چھڑی کی نوک کو کندھوں سے زیادہ چوڑے فاصلے پر نہ لے کر جائیں۔ اس سے آپ کے سامنے آنے والی چیزوں کے بارے میں محدود معلومات ملے گی۔



جسم کے آگے چھڑی ادھر ادھر کر اس ہوتی ہے، اور یہ آپ کے پاؤں کے مخالف طرف ہوتی ہے
یعنی، جب دایاں پاؤں آگے آئے تو چھڑی بائیں جانب ہو۔



جھاڑو کی طرح گھمانا

جھاڑو کی طرح چھڑی کو گھمانے کا عمل کسی انجان جگہ پر یا ایسی جگہ پر جانے سے پہلے کیا جاتا ہے جہاں اونچ
پنچ کی تبدیلی ہو۔ آگے بڑھے بغیر، چھڑی کی نوک کو ادھر ادھر گھمائیں اور دیکھیں کہ کوئی رکاوٹ یا خطرہ تو
نہیں ہے۔