

کیشەت ھەيە لەگەڵ مامە لەکردن لەگەڵ نیکەرانییە داراییەکان لە مالاھووە؟ یارمەتی بوو خۆت و خێزانیەکەت.

"پیرنیت کەب"
(Parent Club) دەتوانیت
رێنمایی بەکات بوو
وەرگرینی ئامۆژگاری
تایبەت بە خۆت سەبارەت
بە هاوکاریەکان،
بەدەستەینانی کارامەیی
نوێ، یان دۆزینەوێ
کارێک کە لەگەڵ
خێزانیەکەتدا بگونجێت -
ئەو ھەنگاوێ ێکەمە لە
[parentclub.scot/
money-work](http://parentclub.scot/money-work)



گرنگیدان بە تەندروستی دەروونیت

نیکەرانبوون لەبارە ی پارەو دەتوانیت
کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی
دەروونیت ھەبێت و ئەگەر ھەست دەکەیت
ھەموو شتێک زۆر بوو، گرنگە لەبیرت
بێت کە تۆ بە تەنیا نیت و پشتیوانی
بەردەستە. ھەموو کەسێک ھەندێک جار
ھەست بە گوشاری دەروونی، دڵەراوکی،
یان ماندووییەکی زۆر دەکات، و ئەگەر ئەمە
بەلاتەو قورسە، "پیرنیت کەب"
(Parent Club) ئامۆژگاری ھەيە بوو
یارمەتیدان تا گرنگی بە تەندروستی
دەروونیت بەیت و شوینت پێ نیشان
دەدات کە دەتوانیت بوو وەرگرینی پشتیوانی
سەردانیان بکەیت. زۆر کەسی تر لە ھەمان
بارودۆخان، بۆیە مەترسە و شەرم مەکە لە
داواکردنی یارمەتی لەم کاتە سەختانەدا.
بوو وەرگرینی ئامۆژگاری سەبارەت بە گرنگیدان
بە تەندروستی دەروونیت، سەردانی
بە parentclub.scot/mental-health بکە.

White Bread (1 loaf)	£1.20
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£1.20
Couscous (500g)	£1.20
Canned Tomatoes (400g)	£0.60
Fresh Broccoli	£1.50
Pears (4)	£1.80
Oranges (5)	£2.00
Fresh Spinach (150g)	£1.20
Bananas (4)	£1.00
Plain Yogurt (4-pack)	£2.00
Margarine (250g)	£0.80
Toilet Rolls (4 pack)	£2.50
Laundry Detergent (750ml)	£3.50
Crisps (6-pack multipack)	£3.50
Bottled Water (6 x 500ml)	£2.50
Total	£37.75

یەکەم ھەنگاو بنی بوو
دۆزینەوێ کار، چاودێری
مندال و هاوکاریەکان لە
parentclub.scot



خزمه‌ت‌گوزارییه‌کانی دامه‌زراندن

ئەگەر بیر لە گەران بەدوای کاردا
دەکەیتەوه بەلام دلنیا نیت روو لە کوێ
بکەیت، خزمه‌ت‌گوزارییه‌کانی دامه‌زراندن
کە دەسەلاتی ناوخییه‌کەت پێشکەشی
دەکات، شوینیکی زۆر باشن بۆ
دەستپێکردن. پشتیوانییه‌کی تایبەت
بە خۆت وەرەگرت کە دەتوانیت
یارمەتیت بدات لە هەموو شتێکدا،
لە نووسینی سیفی و ئاماده‌کاری بۆ
چاوپێکەوتنەوه، تا گەشتن بە
داواکردنی کار. هەروەها دەتوانن
یارمەتیت بدن بۆ داواکردنی کۆلیج،
وەرگرتنی رهاپنان، یان بەدەستپێانی
هەر خزمه‌ت‌گوزارییه‌کی تر بۆ یارمەتیدان
لە چوونه ناو کارهوه. بەکارهێنانی
ئەم خزمه‌ت‌گوزارییانه بە تەواوی
ئارەزوومەندانه، بۆیه ناچار ناکریت
بە کارێک کە بۆت گونجاو نییه. هەروەها
ئەمە بەو مانایه دیت کە هیچ هاوکارییه‌ک
لەدەست نادهیت ئەگەر بریار بدەیت
کە ئەمە بۆ تۆ نییه. هەروەها پشتیوانی
بەردەسته بۆ ئەو دایک و باوکانه‌ی کە لە
ئێستادا دامه‌زراون و بەدوای زیادکردنی
داهاپاندا دەگەرێن.

بۆ دۆزینه‌وه‌ی خزمه‌ت‌گوزاری دامه‌زراندنی
ناوخییه‌کەت و زانینی ئەوه‌ی چۆن
دەتوانن یارمەتیت بدن، سەردانی
parentclub.scot/job بکە.



دۆزینه‌وه‌ی کارێک کە بۆ خێزانه‌کەت گونجاو بێت

بیرکردنەوه لە دۆزینه‌وه‌ی کارێک
دەتوانیت هەستیکی قورس بێت،
بەتایبه‌تی ئەگەر بەدوای شتێکدا
دەگه‌ڕیت کە لەگەڵ چاودێری منداڵ
و پابه‌ندییه‌کانی تێدا بگونجێت.
ئەگەر بۆ ماوه‌یه‌ک لە شوینی کار دوور
بووبیت، رهنگه‌ که‌می‌ک نیکه‌رانی گه‌ران‌ه‌وه
بیت، یان نیکه‌ران بیت له‌وه‌ی کە
کارامه‌یه‌کانت به‌سه‌رچوون. رهنگه‌ ئەمە
یه‌که‌مجار بێت بەدوای کاردا بگه‌ڕیت
و نازانیت لە کوێه‌ ده‌ست پێکەیت.
یان رهنگه‌ لە ئێستادا کارێکت هه‌ییت،
بەلام بەدوای زیادکردنی داهاهه‌کەتدا
دەگه‌ڕیت. بارودۆخت هه‌رچیه‌ک بێت،
پێویست ناکات بە تهنیا بیکه‌یت، چونکه
خزمه‌ت‌گوزاری پشتیوانی زۆر هه‌ن بۆ
یارمەتیدان.

دەستگیرۆی (بەزەفیت) و بەخشین کە دەشیت تۆ شیاو بیت بۆیان

زۆر جار زانینی ئەوه‌ی کە لە کوێه‌
ده‌ست پێکەیت بۆ داواکردنی
هاوکارییه‌کان و پاره‌دانه‌ یه‌که‌جاره‌کییه‌کان
کە شایسته‌ییت، دەتوانیت بێته‌ هۆی
گوشاری ده‌روونی. رهنگه‌ وازانیت کە
شایسته‌ی هیچ پشتیوانییه‌کی دارایی
زیاده نیت، بەلام هه‌میشه‌ شایه‌نی ئەوه‌یه‌
کە بپیشکیت چونکه‌ له‌وازه‌یه‌ به‌سه‌رام
بیت. ئێمه‌ ده‌توانین رێنماییت بکەین
بۆ لای راویزکاریکی متمانه‌پێکراو کە
یارمەتیت بدات لە دۆزینه‌وه‌ و داواکردنی
هه‌موو ئەو هاوکاری و پاره‌دانانه‌ی کە بۆ
خۆت و خێزانه‌کەت به‌رده‌ستن. هه‌موو
ئامۆزگارییه‌کان نه‌ینین، بۆیه‌ پێویست
ناکات نیکه‌رانی له‌ده‌ستدانی هیچ
هاوکارییه‌کی ئێستات بیت.

یارمەتی به‌گۆڕه‌ی پیداویستیه‌کانی خێزانه‌کەت

ئەگەر به‌لاته‌وه‌ قورسه‌ کە خه‌رجیه‌کان
کەله‌کە دەبن و بیرکردنەوه‌ له‌ داواکردنی
ئەو هاوکارییانه‌ی کە شایسته‌ییت،
هه‌نگاونان به‌ره‌و کارکردن یان گه‌ران
بەدوای رێگا‌کانی زیادکردنی داهاهه‌کەتدا
زۆر قورسه‌، "پیرنیت کله‌ب"
(Parent Club) ده‌توانیت یارمەتیت
بدات. هه‌وا‌له‌ خۆشه‌کە ئەوه‌یه‌ کە
یارمەتی زۆر به‌رده‌سته و ئێمه‌ ده‌توانین
رێنماییت بکەین بۆ لای که‌سیک کە
بتوانیت قسه‌ی له‌گه‌لدا بکەیت.

