

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, parentclub.scot/mental-health 'ਤੇ ਜਾਓ।

parentclub.scot 'ਤੇ ਕੰਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।



Parent Club
ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ
ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ



Parent Club
ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ
ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ।

ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - parentclub.scot/money-work 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।



White Bread (1 loaf)	£0.50
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£6.00
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	

White Bread (1 loaf)	£0.50
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£6.00
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	

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਖਰਚਿਆਂ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਵਾਸਤੇ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੈਨੀਫਿਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੱਲ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਗੁਪਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬੈਨੀਫਿਟ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

TE### 02C
0232326 £1.
0244329 £0.
3675321 £1.
2304928 £0.
0345986 £0.
3049580 £1.
0987354 £1.
3675322 £1.
3249508 £0.
3045789 £4.
0382344 £1.
3093459 £0.
3675322 £0.
2349089 £1.
3045834 £3.
E46.7
E46
20
CODE 3234
INGS
BEAS more poi
Port Bäu
Fresh
Frozen
Apples 1.5kg
Bananas 1kg
Carrot



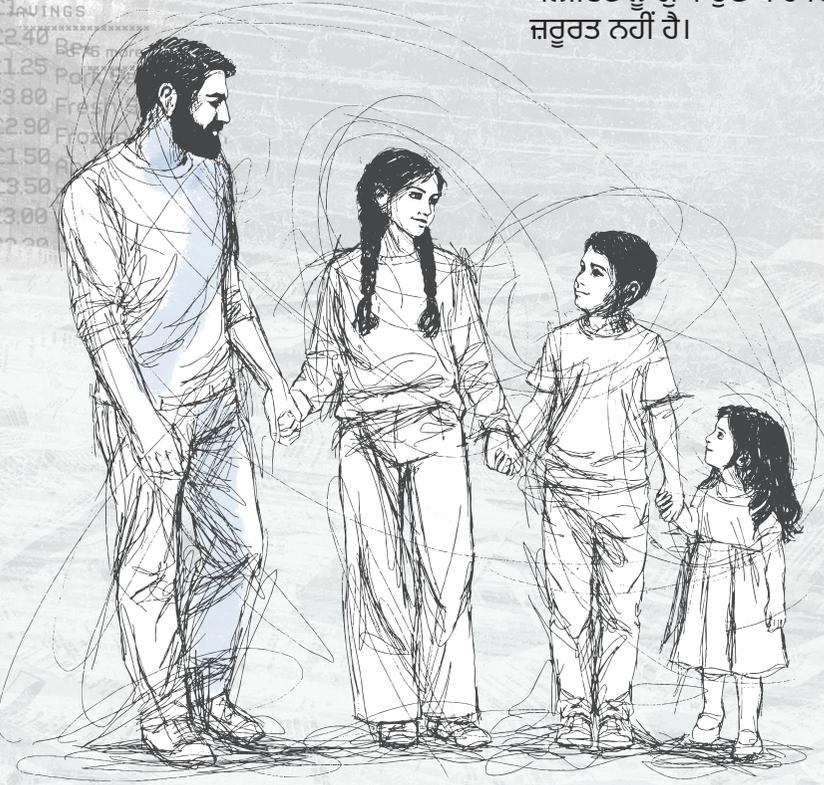
ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਜੇ ਸੀ.ਵੀ. (ਸਿੱਖਿਆ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲਜ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਨੀਫਿਟ ਨਹੀਂ ਗੁਆਓਗੇ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ

ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, parentclub.scot/job 'ਤੇ ਜਾਓ।



ITEMS: 20
3778
0925
APPR CODE 3234
INGS
£2.40
£1.25
£3.80
£2.90
£1.50
£3.50
£3.00
TE### 02C
0232326 £1.
0244329 £0.
3675321 £1.
2304928 £0.
0345986 £0.
3049580 £1.
0987354 £1.
3675322 £1.
3249508 £0.
3045789 £4.
0382344 £1.
3093459 £0.
3675322 £0.
2349089 £1.
3045834 £3.
E46.7
E46
20
CODE 3234
INGS
BEAS more poi
Port Bäu
Fresh
Frozen
Apples 1.5kg
Bananas 1kg
Carrot