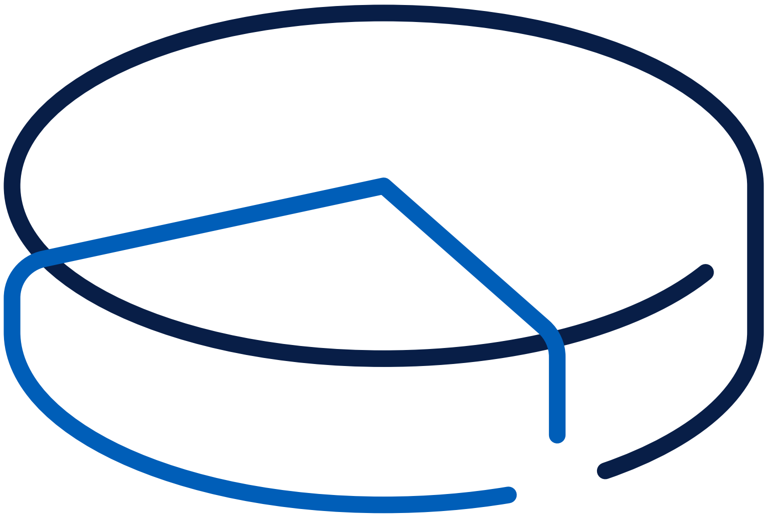
Classification: Limited



ਬਜਟ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਵਰਕਬੁੱਕ

ਨਾਮ :

ਮਿਤੀ :

ਬਜਟ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਸਮੱਗਰੀ

ਬਜਟ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ 2

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ 3

ਬਜਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 4

ਇਸ਼ਾਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ 5

ਅਲੇਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ 7

ਮਾਰਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ 7

ਸੈਮ ਦਾ ਬਜਟ 9

ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ 11

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ 12

ਗਤੀਵਿਧੀ – ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ 13

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 14

ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 14

ਚੈਰਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ 14

ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ 18

ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ 19

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕੋਰਸ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਟੂਲ ਆਦਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ:

- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਸ਼ਬਦ "ਬਜਟ" ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਬਜਟ ਬਣਾਓ
- ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਬਜਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਰੱਖੋਗੇ।

____

"ਬਜਟ" ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

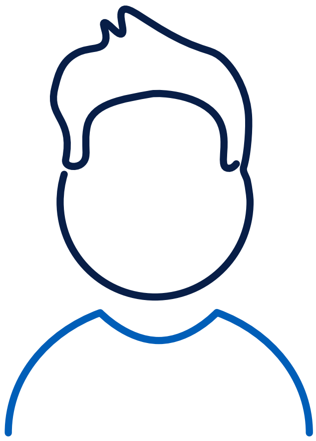
ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਸ਼ਾਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਇਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਡਲਿਵਰੀ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਸਦੀ ਆਮਦਨੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ਼ਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਬਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਲਈ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ਼ਾਨ ਆਪਣੀ ਔਸਤਨ ਮਾਸਿਕ ਆਮਦਨੀ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਜਟ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਾਨ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਆਮਦਨ £800
- ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਆਮਦਨ £1,500
- ਮਾਰਚ ਦੀ ਆਮਦਨ £1000

ਮਿਤੀ	£ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨ
ਜਨਵਰੀ	800
ਫਰਵਰੀ	1,500
ਮਾਰਚ	1,000
3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਕੁੱਲ	3,300

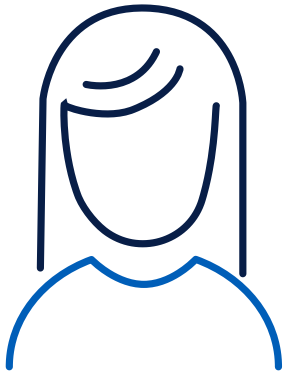
ਉਹ ਕੁੱਲ ਰਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੁੱਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਨਾਲ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ (ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ)।

ਮਿਤੀ	£ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨ
ਸਾਰੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਕੁੱਲ	3,300
ਇਸਨੂੰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ (3) ਨਾਲ ਵੰਡੋ	3,300/3
ਕੁੱਲ	1,100

ਇਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਇਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਔਸਤਨ £1,100 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਆਮਦਨ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

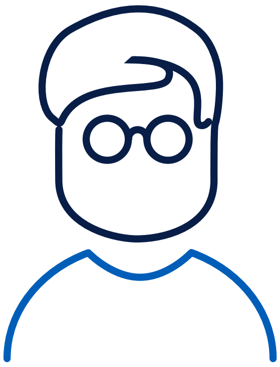
ਅਲੇਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ



ਅਲੇਕ ਇੱਕ ਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰੀਦਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਜਿਮ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਲੋਨ ਲਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਲੇਕ ਆਪਣੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੱਛੜ ਗਈ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਲੇਕ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕੀ ਹਨ?

ਮਾਰਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ



ਮਾਰਕ ਇੱਕ ਇਕੱਲਾ ਮਾਪਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਲਿਖੇ ਹਨ – ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਬਜਟ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਰਕਮਾਂ ਦਾਖਲ ਕਰੋ।

ਮਾਰਕ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ £950 ਦੀ ਤਨਖਾਹ, £500 ਦੇ ਲਾਭ (ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ £87.20 ਦਾ ਬਾਲ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਸ ਦੇ ਮਾਸਿਕ ਖਰਚੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ £167, ਪਾਣੀ £40, ਭੋਜਨ £350, ਕਿਰਾਇਆ £800, ਇੰਟਰਨੈਟ £17, ਫ਼ੋਨ £10, ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ £110।

ਉਸ ਕੋਲ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਵੀਕਲੀ ਦੀ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ £10 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਰਕ ਦਾ ਬਜਟ

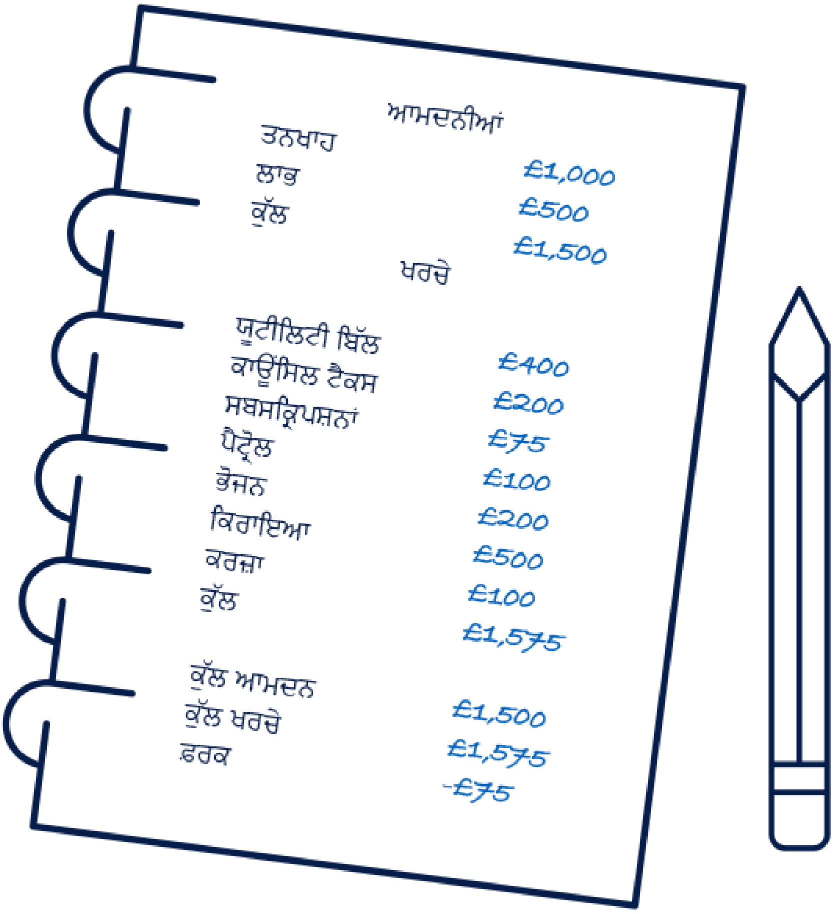
ਆਈਟਮ	ਕਮਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੈਸਾ
ਕੰਮ ਦੀ ਤਨਖਾਹ	
ਲਾਭ	
ਬਾਲ ਲਾਭ	
ਕੁੱਲ ਕਮਾਈ	

ਆਈਟਮ	ਖਰਚਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੈਸਾ
ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ	
ਪਾਣੀ	
ਭੋਜਨ	
ਕਿਰਾਇਆ	
ਇੰਟਰਨੈਟ	
ਫ਼ੋਨ	
ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ	
ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਵੀਕਲੀ	
ਕੁੱਲ ਖਰਚੇ	

ਕੁੱਲ ਕਮਾਈ	£
ਕੁੱਲ ਖਰਚੇ	£
ਕਮਾਈ ਚੋਂ ਖਰਚੇ ਘਟਾ ਕੇ	£

ਮਾਰਕ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ?

ਸੈਮ ਦਾ ਬਜਟ



ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਮ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ?

ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ

ਆਪਣਾ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

a. ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ
b. ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ
c. £1,000

ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਹਨਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ – ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਮਿਲਜਾ ਦਾ ਬਜਟ

ਆਮਦਨੀਆਂ	
ਕੁੱਲ	£1,100
ਖਰਚੇ	
ਕੁੱਲ	£1,000
ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ	£1,100
ਕੁੱਲ ਖਰਚੇ	£1,000
ਫਰਕ	£100

ਮਿਲਜਾ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਰਕਮ £________

ਇਰਮਾ ਦਾ ਬਜਟ

ਆਮਦਨੀਆਂ	
ਕੁੱਲ	£1,537.20
ਖਰਚੇ	
ਕੁੱਲ	£1,352.00
ਫਰਕ	£185.20

ਇਰਮਾ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਰਕਮ £________

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ। https://youtu.be/IiiqHWWZEXQ
Money Helper ਔਨਲਾਈਨ ਬਜਟ ਟੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ। https://www.moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/budget-planner
Money Saving Expert (ਮਨੀ ਸੇਵਿੰਗ ਐਕਸਪਰਟ) ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਵੈਬਸਾਈਟ https://www.moneysavingexpert.com/

ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: https://www.halifax.co.uk/managingyourmoney/moneyworries.html

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ Google ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ 'ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ' ਖੋਜੋ

ਚੈਰਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ		
PayPlan – ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	• ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ	0800 280 2816 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9

	• ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ • ਮਦਦ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ	ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.payplan.com/
StepChange ਡੈਬਟ ਚੈਰਿਟੀ	• ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ • ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ • 24/7 ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ	0800 138 1111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.stepchange.org/
National Debtline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟਲਾਈਨ)	• ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ • ਗਾਈਡਾਂ, ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਨਮੂਨਾ ਪੱਤਰ • ਸਲਾਹ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ	0808 808 4000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nationaldebtline.org/

ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ		
Turn2us – ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਰਿਟੀ	• ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ • ਫ਼ੰਡਾਂ, ਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ • ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ	ਕਾਲ: 0808 802 2000 - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.turn2us.org.uk/
MoneyHelper ਤੋਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ	• ਲਾਭਾਂ, ਟੈਕਸਾਂ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ • ਮਨੀ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ, ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੇਖ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੱਪਡੇਟਾਂ • ਸਹਾਇਤਾ ਔਨਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ	ਕਾਲ: ਪੈਸੇ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ 0800 138 7777 ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ 0800 011 3797 – ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.moneyhelper.org.uk/en

ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ		
Citizens Advice (ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ) ਤੋਂ ਮਦਦ	• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭ, ਕਰਜ਼ਾ, ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ • ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ • ਔਨਲਾਈਨ, ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਕੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	ਕਾਲ: 0800 144 8848 ਜਾਂ 0800 702 2020 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ ਵਿੱਚ ਹੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.citizensadvice.org.uk/
Mental Health and Money Advice (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ)	• ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ • ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਿਆਨ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ • ਇਨਾਮ-ਜੇਤੂ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ	ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.mentalhealthandmoneyadvice.org/

ਬਸੇਰਾ		
Shelter Housing and Homeless (ਸ਼ੈਲਟਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਮਲੈਸ) ਚੈਰਿਟੀ	• ਬਸੇਰੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ, ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ • ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ • ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰੋ	ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.shelter.org.uk/

ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

Digital Helpline – ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਜੋ We Are Digital ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ 1-2-1 ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ
- ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਇੰਟਰਨੈਟ ਬੈਂਕਿੰਗ, ਔਨਲਾਈਨ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ

ਕਾਲ: 0345 222 0333 - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੋ ਲੋਕ ਬੋਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੁਏਜ (BSL) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ BSL SignVideo ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ Safari, Chrome ਜਾਂ Firefox ਵੈਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਗਾਹਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਰਿਲੇਅ ਯੂਕੇ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਬਦ	ਅਰਥ
ਬਜਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖ਼ਰਚੇ ਹਨ
ਡੈਬਿਟ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ 'ਡੈਬਿਟ' ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਕਰਜ਼	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਆਮਦਨ	ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਲੋਨ	ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਹੈ
ਖਰਚੇ	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ 'ਤੇ