



ਬਚਤ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਵਰਕਬੁੱਕ

ਨਾਮ:

ਮਿਤੀ:



BANK OF SCOTLAND
ACADEMY

ਬਚਤ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਸਮੱਗਰੀ

ਬਚਤ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ.....	2
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	3
ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?.....	4
ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ.....	5
ਬਚਤ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ.....	7
ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ.....	11
ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ.....	12
ਚੈਰਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ.....	12
ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ.....	16
ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ.....	17

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕੋਰਸ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚਤ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ 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:

- ਬਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ
- ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ
- ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਚਤ ਖਾਤਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਬਚਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਬਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫੌਰੀ ਕਵਿਜ਼!

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਜ਼ੇ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

- 1) ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਤ ਨਹੀਂ ਹੈ?
 - a) 10 ਵਿੱਚੋਂ 1
 - b) 10 ਵਿੱਚੋਂ 3
 - c) 10 ਵਿੱਚੋਂ 5
 - d) 10 ਵਿੱਚੋਂ 7

- 2) 2020 ਵਿੱਚ, ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਬਚਤ ਕੀਤੀ ਸੀ?
 - a) £550
 - b) £2,010
 - c) £6,750
 - d) £15,328

- 3) ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਬਰਤਾਨਵੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬਚਤਾਂ ਵਿੱਚ £600 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
 - a) ਸਹੀ
 - b) ਗਲਤ

- 4) ਕਿੰਨੇ % ਬਰਤਾਨਵੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਏਨੀਆਂ ਬਚਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਣ?
 - a) 9%
 - b) 16%
 - c) 35%
 - d) 41%

- 5) ਬਿਨਾਂ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਚਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਕਮ ਹੈ?
 - a) 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖਰਚੇ
 - b) 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ
 - c) 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ
 - d) 1 ਸਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ

ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?



ਸੂਜ਼ਨ ਨੂੰ ਮਿਲੇ

ਆਓ ਸੂਜ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ – ਉਸਨੇ £1,000 ਦੀ ਬਚਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਚਤ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਰਕਮ ਬਚਤ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੈਂਕ ਉਸਨੂੰ ਵਿਆਜ ਦਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸੂਜ਼ਨ ਜਿਸ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਆਜ ਦਰ 2% ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਚਤ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਲਈ ਕੋਲ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਹੋਵੇਗੀ?

ਇੱਕ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ 'ਤੇ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

1000 x 2 [ਫਿਰ ਇਹ ਬਟਨ ਦਬਾਓ] %। ਜਵਾਬ ਹੈ _____

ਬਚਤ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਚਤ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੈਮ ਜਾਰ ਬਚਤ ਖਾਤਾ:

--

ਕੈਸ਼ ISA ਬਚਤ ਖਾਤਾ:

--

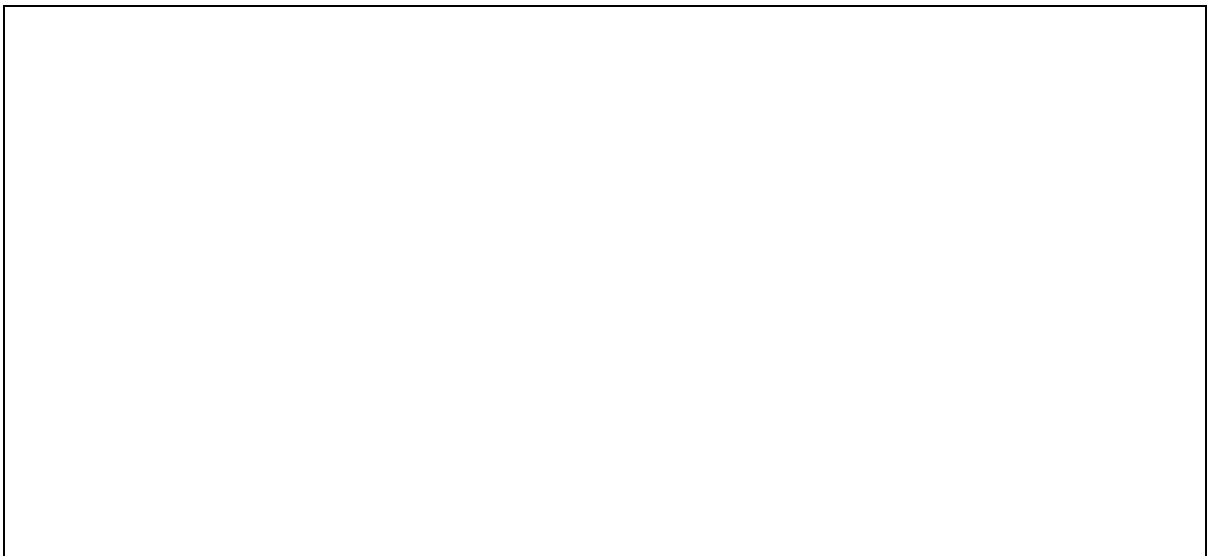
ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਬਚਤ ਖਾਤਾ:

ਨੋਟਿਸ ਬਚਤ ਖਾਤਾ:

ਨਿਯਮਿਤ ਬਚਤ ਖਾਤਾ:



ਸਥਿਰ ਦਰ ਬਾਂਡ ਖਾਤਾ:



ਹੈਲਪ ਟੂ ਸੇਵ ਖਾਤਾ:



ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Bank of Scotland Academy

ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੱਖਿਆ।

<https://www.bankofscotlandacademy.co.uk>

ਬਚਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇੱਕ ਸਬਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

<https://www.bankofscotlandacademy.co.uk/learn-for-life/budgeting-basics/introduction-to-saving/>

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 ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: <https://www.bankofscotland.co.uk/helpcentre/money-worries.html>

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

ਚੈਰਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ		
PayPlan – ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਮਦਦ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ 	0800 280 2816 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.payplan.com/
StepChange ਡੈਬਟ ਚੈਰਿਟੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ 24/7 ਜਾਂ ਫੋਨ 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/how-we-help/debt-advice-scotland
National Debtline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟਲਾਈਨ)	<ul style="list-style-type: none"> ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਗਾਈਡਾਂ, ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਨਮੂਨਾ ਪੱਤਰ ਸਲਾਹ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ 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	<ul style="list-style-type: none"> ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਫੰਡਾਂ, 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	<ul style="list-style-type: none"> ਲਾਭਾਂ, ਟੈਕਸਾਂ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਨੀ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ, ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੇਖ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਔਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਹਮੇ-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	<ul style="list-style-type: none"> ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭ, ਕਰਜ਼ਾ, ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਔਨਲਾਈਨ, ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਕੇ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ 	ਕਾਲ: 0800 144 8848 ਜਾਂ 0800 702 2020 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ - ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.cas.org.uk
Mental Health and Money Advice (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ)	<ul style="list-style-type: none"> 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 	ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.mentalhealthandmoneyadvice.org/scot/

	<ul style="list-style-type: none"> • ਇਨਾਮ-ਜੇਤੂ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ 	
--	---	--

ਬਸੇਰਾ		
Shelter Housing and Homeless (ਸ਼ੈਲਟਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਮਲੈਸ) ਚੈਰਿਟੀ	<ul style="list-style-type: none"> • 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/

ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਗਲੇਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

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

- ਫੋਨ 'ਤੇ 1-2-1 ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸਿਖਲਾਈ
- ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਇੰਟਰਨੈੱਟ 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

ਜੇ ਲੋਕ ਬੋਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੂਏਜ (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 ਹੈ

ਸ਼ਬਦ	ਅਰਥ
ਬਜਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਹਨ
ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਡੈਬਿਟ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ 'ਡੈਬਿਟ' ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
ਕਰਜ਼	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ
ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ	ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਖਰਚੇ	(ਦੇਖੋ ਆਉਟਗੋਇੰਗਜ਼)
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਆਮਦਨ	ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਵਿਆਜ ਦਰ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਬਚਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਜ ਕਮਾਓਗੇ। ਇਹ ਪੈਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਲੋਨ	ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਹੈ
ਖਰਚੇ	ਉਹ ਪੈਸਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ 'ਤੇ
ਓਵਰਡ੍ਰਾਫਟ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਆਰਡਰ	ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਭੁਗਤਾਨ