

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਾਦੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਣ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING
HELPLINE

1-888-230-3505

ਵਿਖੇ ਗੁਪਤ, ਅਗਿਆਤ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ
ਹੈ।



Ontario Problem Gambling Helpline
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ Responsible Gambling
Council ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਜਾਓ

www.responsiblegambling.org

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, “ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ”



Punjabi

www.responsiblegambling.org



ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ

Responsible Gambling Council ਰੋਕ-ਥਾਮ
ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਕਰਤਾਈ ਨਾਲ ਧਿਆਣ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ
ਹੈ

Responsible Gambling Council ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ
ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ
ਖ਼ਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਲਭਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੀ
ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ
ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਚਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੀਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੋਵੇ।
ਜਾਗਰਤੀ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ
ਰਾਹੀਂ RGC ਅਜਿਹੇ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ
ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ
ਹੈ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਜੁਆਰੀਆਂ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਾਦੀ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਤੋਂ
ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਸੰਬੰਧੀ
ਸ਼ੀਘਰ ਗਾਈਡ



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਟਰੈਕ (ਘੋੜ-ਦੌੜ) ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲਾਟਰੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਸਪੋਰਟਸ (ਖੇਡਾਂ) ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਿੰਗੋ ਵਿਖੇ ਕਿਸਮਤ ਅਜ਼ਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਤੀਰ-ਤੁੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਓਵੇਂ ਹੀ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੇ “ਆਦੀ” ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਤ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੂਏ ਦੇ ਇਹ ਆਦੀ ਅਕਸਰ ਸਾਰੀ ਰਕਮ ਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਬਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਪਛਾਣੋ ਕਿ “ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ”

	ਸੀਮਾਵਾਂ		ਬਰੇਕਾਂ (ਖੇਡ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ)
ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ		ਮਨੋਰੰਜਣ	

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਗੁਰ

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਿੱਤ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਕਤ ਲੰਘਾਅ ਕੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਰਕਮ ਹਰ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੰਜ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੂਏ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਣ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਹਰਨਾ ਇੱਕ ਰਾਤ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਣ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰਨ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਮੂਵੀ ਵੇਖਣ ਦੀ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਬਿੱਲ।

ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਗੁਰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਹਾਰ ਦੀ ਰਕਮ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਖੇਡਦੇ ਖੇਡਦੇ ਅਕਸਰ ਬਰੇਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ
- ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਰਕਮ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੰਜਣ ਲਈ ਵੱਖ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖੀ ਰਕਮ ਨਾਲ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਓਦੋਂ ਜੂਆ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ।

ਮੁਸੀਬਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਜੁਆਰੀ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡ-ਭਾਗੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧ ਰਕਮ ਜੂਏ ਉੱਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧਦੀ ਹਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੱਧ ਰਕਮ ਦਾਅ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਘਿਰਣਤ ਚੱਕਰ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣਾ
- ਹਰ ਵਕਤ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿਣਾ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰਕਮ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- “ਹਰ ਚੁਕੀ ਰਕਮ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ”
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਰਕਮ ਉਧਾਰ ਲੈਣੀ
- ਜੂਏ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਰਕਮ ਕਰਜ਼ੇ ਤੇ ਲਈ ਜਾਣਾ
- ਪੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ
- ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਉੱਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
- ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੀਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨੀ
- ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ।