بې خطره او خوندي قماربازی لوبې

قماربازی لوبې باید د خوښۍ او د خوند سرچینه وی. تاسوپه دی لاندې لارښونې او چمتو شویو معلوماتو له لاری کولې شئ چې دخوندي او بی خطره قماربازی لوبو کولو څخه خوند واخلئ.

د قماربازۍ لوبو لارښونې

موږ تاسو ته سپارښتنه کوو چې کله قماربازی لوبې کوئ نو دغه لارښونې تعقیب کړئ زکه چې تاسو به د قیماربازی په اړه خبر اوسئ او د قماربازی لوبو دعادتونو د کنټرولولو توان به ولرئ.

1. مخکې له مخکې پریکړه وکړئ چې تاسو څومره پیسې د لاسه ورکولو اراده لرلی شئ
2. مخکې له مخکې پریکړه وکړئ چې تاسو څومره وخت په قماربازی لوبو کولو مصرفه وئ
3. تر دی زیات مه مصرفه وئ چې تاسو یی دوستانو او کورنئ ته په ویلو کی راحت نه محسوسه وئ
4. هیڅکله باور مه لرئ چې تاسو به خپل زیانونه (تاوانونه) بیرته تر لاسه کړئ
5. د قماربازی لوبو کولو تولې ګټې همیشه په ډیره یا په لږه کچه چانس او د قسمت پایله وي.
6. هیڅکله هم د قماربازی لوبو کولو لپاره پور (قرض) مه اخلئ

قماربازی لوبو کول د ځوانانو لپاره

تاسو باید 18 کلن اوسئ چې د نورسک ټپنګ (Norsk Tipping) قماربازی لوبې وکړي شئ. څیړنې ښایې چې کله تاسو په کم عمرئ کې قماربازی لوبې شروع کړئ نو لوي زیان یی دا دی چې د قماربازی لوبو کولو ستونزې رامینځته کوی. د کم عمره ځوانانو دماغ په بشپړه توګه پاخه نه وی او ماشومان, کم عمره ځوانان او هم ځوانان بیا نه شي کولې چې زیان معلوم کړی.

پوهه او ځان ساتنه

موږ تاسو سره د کومک کولو وړاندیز کوو چې د قماربازی لوبو د کنټرول اوعادتونو په اړه پوهه شئ.

د قماربازی لوبو اندازه

د قماربازی لوبو اندازه تاسو د ډیر وخت او پیسو مصرف څخه منع کولو کي مرسته کوی د کوم مصرف چې تاسو مخکې له مخکې پریکړه کړی وې.

څیړنې ښاي چې د قماربازی لوبو اندازه تاسو ته ستاسود قماربازی لوبو عادتونو پوهه او دځان کنټرول پیاوړتیا درکوې. ځینې قماربازی لوبې برخی لری چې د نورو په پرتله لوبغاړو ته د ستونځو ډیر خطر ور پیښوې. په بیلګو کې د کاسینو قماربازی لوبې شاملې دی چیرې چې تاسو لنډ وخت کې کولی شئ په تکرار سره لوبه وکړئ.

Norsk Tipping **د نړیوال حدوددو (اندازې) په توګه** تعریف شوی چې هغه پیسې محدودوبې کومی چې تاسو د ورځې یا د میاشتې په جریان کې زموږ قماربازی لوبو کې له لاسه ورکولی شئ. نړیوالو حدودو (نړیواله اندازه) کې د Norsk Tipping تولی ثبت شوي قماربازی لوبې شاملې دی پرته له دې چې تاسو آنلاین یا پلورنځئ کې لوبه وکړئ.

ځینې قماربازی لوبې برخی لری چې د نورو په پرتله لوبغاړو ته ډیري ستونځو ور پیښوې. که تاسو NorskTipping دغه قسمه قماربازی لوبې کول غواړئ نو اول به مو د قماربازی لوبو اندازه وټاکئ.

موږ همداراز د **ټیټ حد** وړاندیز کوو چې څومره نړیوال حد (ګلوبل لیمټ) تاسو د دې لوبو Belago, Multix، KongKasino, Flax او Bingoria مصرف باندی محدود کړئ.

نړیوال حد (ګلوبل لیمټ) او ټیټ حد دواړه مقدارونه زموږ د قماربازی لوبو کولو مقرراتو کې مشخص شوي.

ستاسو د وخت اندازه هغه مقدار محدوده وی کوم چې تاسو قماربازی لوبو ته ورکړي دی.

که تاسو د لوبې حد کم کړئ نو نوی حد به ژر تر ژره په عمل کې راشي. که تاسو یو حد لوړ کړئ نو نوی حد به د څه مودی انتظاره وروسته په عمل کې راشي.

پلې سکین

پلې سکین یاو داسی سیسټم دي چې ستاسو د قماربازی لوبو عادتونه څاري. که ستاسو د قماربازی لوبو کولو په چلند کې کوم ډول بدلون ومومي کم چې ستاسو د ستونزو د ډیریدو خطر ګرزی نو تاسو به خبرتیا تر لاسه کړئ.

پلې سکین به تاسو ته منظم ځواب درکړئ.

- شنه رڼا: ستاسو د لوبو عادتونه پر زائ دی او کم (لګ) خطر شتون لري.
- طلاي رڼا: ستاسو د لوبو عادتونه خطرناکه کیږي.
- سره رڼا: یاو خبرتیا درکوي چې تاسو د لوبو ستونځې د ډیریدو په حال کې دي، یا خطر در پیښه شوي ده.

پلې سکین سیسټم تاسو ته دا لارښونه هم کوي چې تاسو څنګه کولی شئ د قیمار بازی کولو چلند بدل کړئ له دی امله تاسو کولی شئ چې د غیر معتبره عادتونو څخه ځان وژغورئ کوم چې د ډیریدو په خطر کې وی.

دقماربازی لوبو وقفې او محرومیت

وخت په وخت شاید تاسو له قیمار بازی لوبوڅخه وقفه کول غواړئ یا په بشپړه توګه قیمار بازی لوبوته لاسرسی ختمول (بلاکول) غواړئ.دا اسانه ده چې د قیمار بازی څخه وقفه واخلئ یا انفرادي قیمار بازی ته لاسرسی ختم(بلاک) کړئ. تاسو د قیمار بازی څخه د 1ورځ لپاره, د 7 ورځو لپاره, د 30 ورځو لپاره یا د 180 ورځو لپاره وقفه اخیستي شئ. تاسو به د وقفې د دورې په جریان کې خپلې ټاکل شوي قماربازی لوبو ته لاسرسی ختم کړئ. د موجوده وقفې په جریان کې تاسو کولی شئ چې د وقفې موده پراخه کړائ.کله چې د وقفې وخت پای ته ورسیږی نو بیا تاسو په قماربازی لوبو پیل کولی شئ.

تاسو په بشپړه توګه قماربازی لوبو ته لاسرسی بندولې شئ. دا ډول بندیز دایمي وی او همیشه به تاسو بند (بلاک) کړي شوې قماربازی لوبې یا لوبو ته لاسرسی نه شئ لرلې.

تاسو کولی شئ وقفه واخلئ یا بندیز وکئ د ټولو لوبو څخه یا منتخب شوې ګروپ د لوبو څخه یا د انفرادي لوبو څخه.

ستاسو د قیمار بازی لوبو کتنه

ستاسو د قماربازی لوبو کولو کتنه تاسو ته لنډیز (خلاصه) درکوی چې په ورکړل شوې وخت کې تاسو څومره پیسي په کومه لوبه مصرف کړې.

ستاسو د قماربازی لوبو کتنه تاسو ته په لوبو شوې د ټولوخا لصو (مجموعی) لګښتونو حساب درکوي. د خالص (مجموعی) لګښت شمیره د هغه پیسو اندازه ښیي چې د ګټلو وروسته تاسو نه کمې کړي شوي.

- که چیرته ستاسو ګټه د خطرڅخه زیاته وه نو مثبت مقدار به وښودل شي.

- که چیرته ستاسو ګټه د خطر څخه کمه وه نو تاسو ته به منفي مقدار ښکاره شي.

تاسو کولی شئ چې خپل ټول لګښت د انټرنیټ له لاری په خپل موبایل کې وګورئ.

- د نن لپاره
- د دې اونۍ لپاره
- د دې میاشت لپاره

تاسو کولی شئ چې د تیرو 8 میاشتو ټول لګښت مو د نقشې (ګراف) له لاری وګورئ.

تاسو کولی شئ چې د تیرو 8 میاشتو دخطر, د ګټې او د خالصه (مجموعه) لګښتونو تفصیلي راپور غوښتنه وکړئ. دا راپور تاسو ته ښایي چې تاسو څومره پیسې د انفرادې قماربازی لوبو په خطر کې اچولې دی. راپور به ستاسو بریښنالیک (ای میل) ته دروستوول شي.

ایا تاسو د قماربازی لوبو کولو ستونځو سره مخامخ یاست؟

ایا ستاسو د قماربازی لوبو کولو چلند له واکه (کنټروله) وتلی؟

ایا تاسو د قماربازی لوبو عادتونو باندی کنټرول له لاسه ورکړې, یا تاسو شک لرئ چې تاسو ته نږدې د چا د قماربازی لوبو ستونزه پیدا شوې؟

خلک چې د لوبو کولو ستونځه لري د نیږدې دوستانو څخه سمدستي خپلې ستونزې پټوي. د لوبود ستونزو عمومي نښي او د لوبو کولو خطرې چلند شاید لاندې ټکو کې شامل وي.

- تاسو د قیمار بازی لوبو په اړه د فکر کولو مخه نشئ نیولی, او دې لپاره د تجربې غوښتنه کوئ.
- تاسو د خطر د ډیریدو په وخت کې د مرستې دضرورت احساس کوئ, او تاسو ډیر زر زر قماربازی لوبې کوئ.
- تاسو دروغ وایئ تر څو پټه کړئ چې څومره وخت او پیسې تاسو مصرفه وئ.
- تاسو هڅه کوئ چې هغه پیسې بیرته ترلاسه کړئ کومې چې تاسو له لاسه ورکړې وې.
- تاسو څه فکر کوئ چې دا فقط د لاس نه اخیستو خبره ده او فرصت له لاسه نه ورکول دی.
- تاسو خپل مالیات قاچاقه وئ او پیسې مو په خطر کې اچوئ تاسو باید هغه پیسې په نورو کارونو مصرف کړئ.ممکن تاسو د قماربازی لوبو لپاره پیسې پورولې (قرض کړې) وي.

مرسته ترلاسه کول

که تاسو د قیمار بازی لوبو مشکل لرئ یا چا ته مشکل وې نو مرسته شتون لري. تجربه ښيي چې د قماربازی لوبو د ستونزې درملنه ښې پایلې تولیدوي, نو د ښه ژوند تیرولو په لار کې د مرستې لټول ډیر ضرورې اقدام دي.

د ټیلفوني مرستي شمیره

تاسو کولی شئ ټیلیفون له طریقه په دې شمېرې تماس ونیسئ 40 800 800. تاسو سره په مناسب ډول چلند کیږي او ټیلیفون کول وړیا دي. دلته تاسو کولی شئ د روغتیا په اړه مسلکي خلکو سره خبري وکړئ څوک چې ستاسو د قیمار بازی لوبو د ستونځو د وضیعت متخصص دي. د مرستي لاره (هیلپ لاین) تاسوته مشوره هم درکئ چې څنګه نوره مرسته ترلاسه کړئ. دوی کولی شي تاسو ته ستاسو په سیمه کي د مناسبو خدماتو موندلو کي مرسته وکړي. تاسو کولی شئ په دی ادرس موږ ته بریښنالیک (اي میل) راولیګئ post@hjelplinjen.no

په دی وختونو تماس نیولي شئ د 09.00 بجو نه تر 21.00 بجو پوری (د دوشنبي څخه تر جمعي ورځي پوری)

ستاسو جی پی (عمومي ډاکټر)

که تاسو د قماربازی لوبو ستونځي او یا بې وسی تشخیص کړي وی نو تاسو د درملني مستحق یاست. ستاسو جی پی (عمومي ډاکټر) تاسو سره د درملني مراجعه کولو کي مرسته کوي. هغه څوک چي په قماربازی لوبو کولو انحصار (روږدی) وی ممکن چي نوری ستونځی ورته پیښي شي لکه اندیښنه یا خپګان, د کوم چي درمالنه هم کیدای شي. ستاسو جی پی (عمومي ډاکټر) کولی شی دی کي هم تاسو سره مرسته وکړی.

دانټرنیټ له لاری درملنه

د ناروې روغتیایی خدمات تاسو ته د انټرنیټ له لاری د قیماربازی لوبو د ستونځو درملني وړاندیز کوي. په دی کي د کار یو لړۍ شامله ده چي انلاین ترسره کیږي, چي د ډاکټرسره په اونی کي ټیلیفوني مشوره ده. درملنه د دریو میاشتو په موده کي ترسره کیږي, تاسو د جی پی (عمومي ډاکټر) څخه هیڅ حوالي (سفارش) ته اړتیا نلري او درملنه وړیا ده.

د Spillavhengighet-Norge سازمان

Spillavhengighet-Norge یاو مرستندویه اداره ده څوک چي د قیماربازی لوبو ستونځي لرونکو خلکو سره او د هغوئ نژدې غړو سره په مرسته تمرکز کوي.Spillavhengughet تاسو ته د ناروې په لوئ ښارونو کي د ډلیز (ګروپونو) بحث کولو وړاندیز کوي او هم د مرستي شمیره په کوم چي تاسو زنګ وهلي شئ د دوشنبي نه تر پنجشنبي, په وخت د 10:00 بجو نه تر 14:00بجو پوري.

د ناروې کارګر او فلاحی اداره (NAV)

د ناروې کارګر او فلاحی اداره (NAV) هاغه خلکو ته لارښونه ورکوي څوک چي پورونکي (قرضداره) وي. تاسو کولی شئ په دې شمیری ته زنګ اوهئ 353 45 800 تر څو د خپلې وضعی(حالت) په اړه ورسره خبری وکړي.ټیلیفونونو سره به مو په مناسب ډول چلند وشي. تاسو کولی شئ چي خپله منطقه کي د ناروې کارګر او فلاحی اداري (NAV) دفتر سره اړیکه ونیسئ او د پورونکو مشاور سره د ملاقات لپاره وخت واخلئ. نور معلومات دلته ولولئ https://www.nav.no