

## ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ 19 ਨੁਕਤੇ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ।

1. ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਤੱਕ ਹੀ ਰੱਖੋ।
2. ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ।
3. ਜੂਆ ਉਤਨੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡੋ ਜਿਤਨਾ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ।
4. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਚੈਕ-ਬੁੱਕ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾਂ ਕਰੋ।
6. ਜੂਆ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਕਰਜ਼ੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਾਂ ਖੇਡੋ।
7. ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਸੋਫੀ ਰਹੋ।
8. ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
9. ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾਂ ਲਓ।
10. ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਜਾਓ ਜੋ ਬਹੁਤ ਇਛਕ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਓ।
11. ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾਂ ਕਰੋ।
12. ਜਿਹੜੀ ਖੇਡ (ਗੇਮ) ਵੀ ਖੇਡੋ ਉਸਦੇ ਰਕਮ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖੋ।
13. ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ- ਖਤਰਾ ਹਾਰਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ।
14. ਆਪਣੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਰੀਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
15. ਹਾਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝੋ।
16. ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੇਡੋ।
17. ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਂ ਖੇਡੋ।
18. ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਂ ਰਹੋ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।
19. ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨਨ ਜੇਤੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।