

## HALIS LA'AANTA IYO NABADQABKA CIYAARID KHAMAARKA

Ciyaaraha khamaarku waa in ay noqdaan il xiisona farxad leh. Wakhti gaaga si aamina oo aan dhib lahayn baad ciyaaraha khamaarka ugu qaadan kartaa hadii talooyinkan hoose raacdo.

## TUSMAD QAABKA CIYAARAHAMA AMA KHAMAARKA

Waxa aannu kugula talinayanaa inaad talooyinkan iyo tusaalahan raacdo goorta aad ciyaarayso si aad uga digtoonaato, una xakamayso balwadaada dhinaca ciyaaraha.

1. Hore u sii qorsheyso ilaa xadka aad diyaar u tahay in aad guuldareysato
2. Hore u sii qorsheyso ilaa wakhti intee leeg baad dooneysaa in aad ciyaaraha khamaarka ku bixiso
3. Ha ku bixin wakhti ka badan waqtiga aad ka raaliga tahay ee kugu haboon adoo u sheegaya qoyskaaga ama saaxiibadaaba
4. Waligaa ha filan oo ha is odhan wixiiad weyday baad dib ugu guuleysan doontaa
5. Guusha ciyaaraha ama khamaarka badnidooda iyo yaridooduba waxa ay dhamaantood ku xidhantahay bakhtiyaa nasiibka
6. Waligaa khamaar lacag ha u amaaha

## Ciyaaraha Khamaarku dadka waaweyn bay u gaar tahay

Waa qasab in da'daadu ahaato 18 jir iyo wixii ka weyn si aad u ciyaaraha khamaarka ee ay soo diyaariso Norsk Tipping. Cilmi baadhsitu waxa ay ina tusaysaa in markasta oo da'a yari ciyaaraha khamaarka lagu bilaabo, in halista ka dhalata la qabsiga ciyaarista khamaarku ay sii korodho. Dhalinyarada garaadkoodu ama maskaxdoodu way kobacdaa, sidaa darted caruurta iyo dhalinyaraduba wax uma qiimayn karaan khatarta iyo halista sida dadka waaweyn oo kale.

## DIGTOONIDA IYO IS XAKAMAYNTA

Waxa aannu kugu kaalmaynaynaa sidii aad uga digtoonaan lahayd, ee aad iskaga xakamayn lahayd, balwaddaada dhanka ciyaaraha khamaarka.

## Xaddidaada ciyaaraha khamaarka

Xaddidaada ciyaaraha khamaarku waxa ay kaa kaalmaynaysaa sidii aad u joojin lahayd wakhati iyo lacag lumis hore aanad u qorshaysan.

Cilmi baadhsitu waxa ay ina tusaysaa in xaddidaada ciyaaraha khamaarku in ay digtooni iyo foajignaan ku bidayso oo dhinaca balwadda ciyaarta khamaarka sidoo kale waxa ay kugu dhiirineysaa qaabkii aad isku xaxamayn lahayd adigu. Ciyaarahaasi qaarkood waxa ay xambaarsanyihiin oo ay haystaan astaamo mashaakil dheeraada oo aan kuwa kale haysan leh. Tusaale ahaan wax ka mida goobaha khamaarka ee loo yaqaanno kaasiino, halkaa uuaad siisdaba jooga wakhti yar oo gaaban.

Norsk Tipping waxa loo qeexay xadka caalamiga ah ee xaddidaay halista lacagta aad ku lumiso ciyaart khamaarka inta u dhaxaysa maalin ama bil ahaan.

(The global limit includes) Xadka guud ee Caalamiga ah wax aka mida dhamaan ciyaaraha khamaarka eek a diiwaan gashan Norsk Tipping, ka ciyaar barta internetka ama xarumaha eejansiyadooda ganacsi kuudoono ha noqdee.

Qaar ka mida ciyaaraha khamaarku waxa ay leeyihiin waxyaabo u keena halis iyo mashaakilo u kala duwan dadka ciyaara oo midba siu saameeya. Haddii aad doonto in aad ciyaaraha sidaa oo kale ah ka ciyaarto Norsk Tipping marka hore waa in aad samaysato wax ciyaartaada xakamaynaya.

Waxa kale oo aannu bixinaa waxa loo yaqaan (**sublimits**) oo noqon kara xeereeye ama xeer xaddide aan la dhaafi Karin oo ku xaddidaya qiimaha aad ku bixin karto ee ka mida xadka xuud ee caalamiga ee aad ku bixin karto ciyaaraha khamaarka ee *Belago, Multix, iyo KongKasino, Flax and Bingoria*.

Labadanba (the global limit and sub-limits) waxa ay qeexayaan xadka ugu badan eek u cad Sharciyadayada u gaarka ah Ciyaaraha khamaarka.

Waxa aad leedahay “ wakhti go’an” waxa ay xadidaysaa wakhtiga aad ku bixin karto in aad ciyaarto.

Haddii aad aad yareyso muddada, muddadaa cusub isla markiiba way hirgalaysaa. Haddii aad muddada kor u qaado o aad kordhiso, muddada cusubi ma hirgalayso ilaa laga gaadho xilligeeda la filaayay.

### (Playscan) Waashmaanka qofka balwadda ciyaarahakhamaarka leh

Playscan waa nidaam ilaaliya caadooyinkaiyo balwadahaaga ciyaaraha khamaarka. Haddii habdhaqankaaga cayaaraha khamaarku isku beddalayo sida halis ku galin karta iyo in ay dhibaatooyin kuu soo kordhayaan, waxaad heli doontaa ogeysiin.

Playscan waxa uu kuu soo gudbin doonaa warbixin.

- Nal Cagaaran: Ciyaarta khamaarkaagu waa mid xasiloon oo muujinaysa in ayhalistu ay hoosayso.
- Huruud: Balwaddaada ciyaarista khamaarku waxa ay u sii siqaysaa dhanka halista.
- Guduud ama Casaan: Fariin muujinaysa in aad halis galayso, ama aad mar horeba gashay, dhibaato dhanka khamaarka ah.

Playscan waxay sidoo kale ku siinaysaa talooyin ku saabsan sida aad u bedeli lahayd dabeecadaada ciyaaraha khamaarka si aad uga fogaato ku soo jiidashada balwadda aan caafimaad qabin halis hor leh ku gelin karto dhibaatooyin.

### Fasaxyada Ciyaaraha khamaarka iyo ka bixitaankaba

Mararka qaar waxaa laga yaabaa inaad dareentid inaad u baahan tahay inaad fasax ka qaadato ciyaaraha ama inaad joojiso helitaanka ciyaaraha gebi ahaanba (ka baxixitaan).

Waa sahlan tahay inaad fasax ka qaadato ciyaarta khamaarka ama aad xannibto helitaanka ciyaaraha khamaarka si gooni ahaana. Waxaad fasax ka qaadan kartaa cayaaraha khamaarka hal 1 maalin, 7 maalmood, 30 maalmood ama 180 maalmood. Waxaa lagu diidi doonaa helitaanka ciyaaraha khamaarka aad dooratay inta lagu jiro xilliga nasashada. Waanad kordhin kartaa muddada fasaxa nasashada inta lagu jiro fasax hadda jira. Marka uu dhamaado xilliga nasashada, waxaad dib u bilaabi kartaa ciyaaraha khamaarka.

Waxaad sidoo kale xayiri kartaa helitaanka ciyaaraha khamaarka gebi ahaanba (ka bixitaan). Xayiraadda noocan oo kale ah waa mid joogto ah, mar walbana waa lagu diidi doonaa helitaanka ciyaartaha khamaarka ama cayaaraha khamaarka ee aad dooratay inaad xakameyso. Waxaad ka qaadan kartaa nasasho, ama xannibaad gelid, dhamaan cayaaraha, koox koox ah oo la soo xulay, ama cayaar gaar ah.

## Dhinaca warbixinta guudmarka ciyaaraha khamaarkaaga

Dhinaca warbixinta guud ee ciyaaraha khamaarkaaga wuxuu ku siinayaa warbixin kooban oo ku saabsan inta lacag ee aad ku bixisay wakhti uun. Guudmarkaaga ciyaaraha khamaarkawuxuu muujinayaa kharashka go'an ee ciyaaraha khamaarka. Tirada kharashka saafiga ah waxay ka dhigan tahay lacagta aad qaadatay ka dib markii laga soo gooyo lacagtaada aad ku guuleysatay.

Haddii guulahaaga aad ka sarre marinaysay dhibcahaaga, qiime wanaagsan ayaa la soo bandhigi doonaa. • Haddii guulahaaga aad ka yar tahay dhibcahaaga, waxaad arki doontaa lacag aan fiicneyn.

- Haddii guulahaaga aad ka sarre marinaysay dhibcahaaga ama guldaradaada, qiimo macquulaaoo wanaagsan baa la soo bandhigi doonaa.
- Haddii guulahaaga aad ka yar tahay dhibcahaaga ama guldaradaada, waxa aad arki doontaa qiimo aan macquul ahayn oo aan fiicneyn.

Waxaad ka arki kartaa waxa go'an ee aad isticmaasho shabakadda ama barta internetka iyo moobeelkaagaba .

- Ka maanta
- Ka to dobaadkan
- Ka bishan

Waxaad ka arki kartaa garaaf ama farshaxan muujinaysa oo soo koobaya kharashka go'an ama netka ah ee aad isticmaashay siddeedii todobaad ee ugu dambeeyay ama la soo dhaafay.

Waxaad sidoo kale aad codsan kartaa warbixin faahfaahsan oo muujinaysa dhibcaha, kharashka iyo kharashkago'an ama netka ah 12kii bilood ee ugu dambeeyey ama la soo dhaafay isticmaashay.

Warbixinta ayaa sidoo kale ku tusaysa inta lacag ah ee aad u qoondeysa ama ugu talo gashay ciyaaraha khamaarka gaar ahaaneed. Warbixinta waxa laguugu diri doonaa cinwaankaaga e-mailkaaga.

## MUSHKILADO DHANKA CIYAARISTA KHAMAARKU MA KU HAYSAA?

### Balwaddaada ciyaarista khamaarku faraha ma ka baxday?

Ma is leedahay halis baad ugujirtaa in aad lumiso qaabkii iyo kontoroolkii balwdada ciyaaraha khamaarkaaga, mise waxaad kashakisantahay in cid aad isugu dhowdhiin uu halis u yahay in uu ku dhow mushkilad dhnaka ciyaaraha khamaarka kaga timaada?

Dadka leh dhibaatooyinka cayaarah khamaarku waxa ay inta badan ka qariyaan arrimahooda kuwa ku u dhow. Tilmaamaha guud ee dhibaatooyinka ciyaaraha khamaarka ama dabecadda ciyaaraha khatarta ama halista ah waxaa ka mid ah kuwan soo socda:

- Ma joojin kartid ka fikirtid cayaaraha khamaarka, iyo xiisaha aad u xiiso qabtoba.
- Waxaad daremeysaa baahi marwalba ah oo marwalba sii kordhiso dhibcahaaga guusha, iyo in aad sii joogteyso marar aad u tiro badan.
- Been baad sheegeysaa si aad u qariso waqtiga iyo lacagta aad ku bixiso
- Waxa aad isku day inaad dib u soo celiso lacagta aad lumisay.
- Waxaad aaminsan tahay in ay tahay in aad isku sheegto in aanad quusan, oo aanad fursad uu helin in uu jaanisku kaa siibto.

- Waxaad dhaqdhaqaaqaada dhaqaale iyo dammaanad lacag aad ujirtaa oo aad dhab ahaantii kharashka ku bixinayso waxyaabo kale. Laga yaabee inaad lacag ka amaahday si aad u ciyaarto?
- Waxa aad luminaysaa dhaqaalahaaga iyo lacagtii aad soo heshay ee aad haysatay oo ahayd runtii in aad ku bixiso waxyaabo kale. Waxa kale oo malaha laga yaabaa in aad lacag soo amaahataya ama soo deynsatay si aad wili u ciyaarto?

### **In aad kaalmo raadsato**

Haddii aad heysato dhibaato dhanka ciyaaraha khamaarka ah, ama haddii aad taqaan qof kale oo dhibkaasi haysto, caawinaad ayaa la heli karaa. Waayo-aragnimadu waxay muujineysaa in daaweynta la iska daaweeyo dhibaatooyinka ciyaaraha khamaaku ay soo saaraan natiijooyin wanaagsan, sidaa darteed raadinta la raadiyo kaalmo waa tallaabo muhiim ah oo ku saabsan waddada iyo hayaanka nolol ka fiican nololsha ciyaarista khamaarka.

### **Khadka ama laynka Kaalmada**

Waad soo wici ama hadli kartaa [Khadka Caawinaada Help Line](#) ee 800 800 40. Wada hadalka waxa loola dhaqmi doonaa si qarsoodi ah waana lacag la'aan. Halkan waxaad kala hadli kartaa xirfadlayaasha caafimaadka ee ku takhasusay dhibaatooyinka balwadda ciyaarista khamaarka ee ku saabsan xaaladdaada. Khadka Caawimaaddu waxa kale oo uu kaa caawin karaa in aad heshid qaabkii aad kaalmo dheeraada u dalban lahay una raadan lahayd. Waxa ay kaa caawin doontaa helitaanka adeegyo ku habboon aaggaaga ama baahidaad. Waxa aad email u diri kartaa [Khadka kaalmada barta internetka post@hjelpelinjen.no](mailto:post@hjelpelinjen.no)

Wakhtiyada ay furanyihiin waa sida tan 09.00 ilaa 21.00 (Isniin ilaa Jimce)).

### **Jiibiigaaga ama Dhakhtarkaaga (GP)**

Haddii lagugu ogaado dhibaatooyinka ciyaaraha khamaarka iyo / ama ku-tiirsanaanta, waxaad xaq u leedahay daaweyn. Dhakhtarkaaga ayaa kaa caawin kara oo kuu diri doona daaweyn. Qofka ku xiran ciyaaraha khamaarka wuxuu sidoo kale horumarin karaa xaalado kale oo ka dhalan kara dhibaataada, sida walaaca ama niyad-jabka, oo sidoo kale la daaweyn karo. Dhakhtarkaaga (GP) ayaa sidoo kale kaa caawin kara halkaan.

### **Daaweynta dhanka barta internetka ama shabakadda**

Adeegga caafimaadka ee Norway wuxuu bixiyaa daaweynta dhanka barta ama shabakadda internetka. Tani waxay ku lug leedahay hawlo iyo qaaba taxane ah oo lagu sameeyay barta ama shabakadda internetka, oo ay weheliso la-talin dhanka tilifoonka oo toddobaadle ah oo lala yeesho daaweeyaha dhanka hadalka ee loo yaqaanno (therapist). Daaweyntu waxay qaadataa mudo saddex bilood ah, uma baahna in uu dhakhtarkaagu GP ku soogudbiyo waana bilaash lacag la'aana.

### **Hay'adda "Spillavhengighet-Norge"**

*Spillavhengighet-Norge* waa urur ama hay'ad u qaabaysan gargaar bixin oo diiradda saaraa kaalmaynta dadka ay dhibaataadu ka haysato dhanka ciyaaraha khamaarka, iyo qaraabadooda ama ehelkoodaba. is an aid *Spillavhengighet-Norge* hay'addu waxa ay bixisaa waxa loo yaqaanno (network discussion groups) oo qaab kulan wada hadal kooxeed ah ku salaysan oo ka ka qabsooma magaalooyinka waaweyn ee Noorweyjiyaanka (Norwegian cities), iyo wiliba dhanka kaalmada hadalka

ee dhanka khadka tilifoonka (477 00 200), kaas oo aad ka soo hadli karto ama baaqi karto maalinta Isniinta ilaa Khamiista laga bilaabo from 10.00 to 14.00.

## NAV

NAV ( Maamulka Shaqaalaha iyo Daryeelka ee Noorweyjiyaanka) waxa ay bixisaa talooyin dhanka deynka ku saabsan. Waxa aad heli kartaa kaalmo si aad uga hadasho xaaladdaada aad ku jirto idiga oo ka soo hadlaaya 800 45 353. Wicitaankaagu waxa uu noqon doonaa mid qarsoodi ah oo aan magaca aan lagu weydiin doonin. Waxa kale oo aad la soo xidhiidhi kartaa xafiiska NAV ee xaa xaafaddaada si aad balan uga samaysato la taliyaha deynta. Wixii dheeraada ka akhriso barta internetka ee <https://www.nav.no>.