ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਉਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ:

- ਬੇਵਜਾਹ ਕਰਜ਼ਾ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ
- ਜੂਏ ਬਾਰੇ ਲੁਕਾਅ ਰੱਖਣਾ
- ਵਿੱਤੀ ਬਿਓਰਿਆਂ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣਾ
- ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ
- ਬਟੂਆ ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਆਉਣਾ
- ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ

Gambler's Help (ਗੈਂਬਲਰਜ਼ ਹੈਲਪ) 'ਤੇ 1800 858 858 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
ਜਾਂ **gamblershelp.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

Gambler's Help
1800 858 858
gamblershelp.com.au

ਅਸੀਂ ਅਰਬੀ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **gamblershelp.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **relayservice.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

Victorian Responsible Gambling Foundation

VICTORIA State Government

Gambler's Help

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੂਏ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝਲ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Gambler's Help ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਜੁਆਰੀਆਂ ਨੂੰ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਓਨ੍ਹਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1800 858 858 'ਤੇ Gambler's Help ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **gamblershelp.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੋ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ **Gambler's Help Youthline** ਨੂੰ **1800 262 376** 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Gambler's Help ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨਾ
- ਵਿਕਲਪਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੂਏ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ।

ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ **1800 858 858** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ **gamblershelp.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਜੂਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜੂਏ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਵਿੱਤੀ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਾਇਦਾਦ ਵੇਚਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ

ਫ਼ੋਨ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

Gambler's Help ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1800 858 858**

ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ

ਸਲਾਹਕਾਰ (ਕੌਂਸਲਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ

Gambler's Help ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1800 858 858**

ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1800 858 858**

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਜੂਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

gamblershelp.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ

ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ

ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1800 858 858**

ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਖ਼ੁਦ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

gamblershelp.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ Gambler's Help' ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਲਾਈਨ

ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1800 262 376**

ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਔਨਲਾਈਨ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ

ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਕਰੋ

gamblinghelponline.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ