

# القمار، المال وأنت



ينبغي أن تأتي نفقاتك اليومية قبل خياراتك الترفيهية بما فيها ألعاب القمار.



طرق ذكية للحفاظ على ميزانيتك في المسار الصحيح.

**YOURBESTBET**

# ثلاث خطوات للحفاظ على ميزانيتك في المسار الصحيح

ندرج في ما يلي ثلاث خطوات هامة لضمان عدم إنفاقك على ألعاب القمار بما يتجاوز حدود قدراتك:

## 1. ضع ميزانية شهرية

تُسهّم الميزانية الشهرية في مساعدتك على تحديد الأمور التي ستنفق عليها مالك. يمكنك استخدام النموذج المقترح لمقارنة دخلك بنفقاتك. إحرص على تدوين كل شيء بدءاً من النفقات الكبيرة كنفقات السكن، والتدفئة والنقل، وصولاً إلى المدخرات ودفعات البطاقات الائتمانية، مروراً بالأمور الأقل أهمية كالقهوة، والصحف ووجبات الغداء. وكلما التزمت بالدقة، كان ذلك أفضل لك.

## 2. تحديد مبلغ المال الذي يمكنك إنفاقه على ألعاب القمار

بعد مقارنة دخلك بنفقاتك، يمكنك أن تحدد مبلغ المال المتبقي (إن وجد) لإنفاقه على وسائل الترفيه. قد تحتاج إلى التفكير في الأمور التي تستمتع بها، كالذهاب إلى السينما، أو المشاركة في الفعاليات الرياضية، أو الحفلات الموسيقية، أو قراءة الكتب، أو ممارسة إحدى الهوايات المفضلة، أو السفر أو لعب القمار. يجب اقتطاع تكاليف هذه الأمور كافة من الميزانية الشهرية المخصصة للترفيه. كن على بينة من المبلغ الذي تنفقه وتوقف عن الانفاق بعد صرف الميزانية المخصصة للترفيه.

## 3. رصد نفقات القمار

بعد مراجعة ميزانيتك الشهرية وتحديد المبلغ الذي بإمكانك إنفاقه على ألعاب القمار، تتمثل المرحلة التالية في الالتزام بها. يمكنك رصد حجم إنفاقك على القمار بخطوات بسيطة مثل الاكتفاء بحمل المبلغ المحدد في الميزانية عند الخروج للعب القمار.



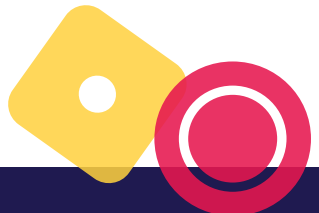
# ينبغي إدراج المبلغ الذي قررت إنفاقه نصائح مفيدة لعدم تجاوز الميزانية المحددة

- حدد المبلغ الذي تريد إنفاقه على ألعاب القمار قبل المباشرة باللعب ولا تحمل معك سوى هذا المبلغ فحسب.
- توقف عن اللعب فور بلوغ حدود الميزانية التي خصصتها للمقامرة.
- اختر حداً أقصى للربح. وفي حال بلوغه، اجمع نقودك وتوقف عن اللعب.
- لا تسهّل وصولك إلى مبالغ إضافية. اسحب مسبقاً المبلغ الذي تعتزم إنفاقه واحتفظ ببطاقة السحب في المنزل.
- لا تقترض المال للعب القمار.

## على ألعاب القمار في القسم المخصص للفعاليات الترفيهية من ميزانيتك.

### مثال:

إذا خصصت 200 دولار أميركي في الشهر لميزانية الترفيه، وكنت تحب الذهاب إلى السينما مرتين في الشهر (2 x 15 دولاراً أميركياً = 30 دولاراً أميركياً)، وحضور الفعاليات الرياضية مرتين في الشهر (2 x 20 دولاراً أميركياً = 40 دولاراً أميركياً)، لن يتبقى لديك سوى 32,50 دولاراً أميركياً لتنفقها أسبوعياً على ألعاب القمار.



إن للمقامرة ثمن، على غرار العديد  
من أشكال الترفيه الأخرى. لهذا  
السبب، من الحكمة النظر في  
ميزانيتك الإجمالية وكيفية إدراج  
ألعاب القمار فيها. إن اتباع  
الخطوات البسيطة المحددة في ما  
يلي هو أفضل خيار للتأكد من بقاء  
إنفاقك ضمن حدود قدراتك.



للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة :

**YOURBESTBET.ca**

# نموذج عن الميزانية الشهرية

## الدخل الشهري

الأجر الصافي (بعد دفع الضرائب والاقطاعات)

الدخل الاجمالي

## النفقات الشهرية

السكن

الإيجار أو الرهن العقاري

الضرائب العقارية

الكهرباء

التدفئة

الصيانة والتصليلات

الكابل / الانترنت

الهاتف الأرضي / الجوال

التأمين (شخصي، منزل)

النقل

قرض / إيجار سيارة

وقود

التأمين والرخصة

التصليلات والخدمات

النقل العام

تكاليف المعيشة

البقالة (بما فيها وجبات الغداء وسواها..)

الرعاية الطبية/الشخصية

ملابس

حضانة الأطفال

مصروف الجيب

هبات/ هدايا

مجلات / كتب / صحف

مجلات / كتب / صحف

مطاعم / حانات / مقاهي

سينما/ مسرح/ عروض / حفلات موسيقية

ألعاب القمار

تذاكر اللوتو/ اليانصيب

ماكينات القمار الآلية "سلوتس"

ألعاب الكازينو

المراهنات الرياضية

مراهنات سباق الخيل

البينجو

الدفعات الشهرية

المدخرات المنتظمة / برنامج التوفير التقاعدي

القروض الشخصية/ التسهيلات الائتمانية

البطاقات الائتمانية

النفقات القانونية

غيرها

إجمالي النفقات الشهرية

\*لا يجب أن تتجاوز النفقات حجم الدخل



## نموذج عن سجل المقامرة

حانة جو	المكان:
1 مايو	التاريخ:
45 دقيقة	فترة بقائك:
10 دولار	المبلغ الذي أنفقته:
8 دولار	مبلغ الخسارة:
2 دولار	مبلغ الربح:

## سجل المقامرة

_____	المكان :
_____	التاريخ:
_____	فترة بقائك:
_____	المبلغ الذي أنفقته:
_____	مبلغ الخسارة:
_____	مبلغ الربح:

_____	المكان :
_____	التاريخ:
_____	فترة بقائك:
_____	المبلغ الذي أنفقته:
_____	مبلغ الخسارة:
_____	مبلغ الربح:

_____	المكان :
_____	التاريخ:
_____	فترة بقائك:
_____	المبلغ الذي أنفقته:
_____	مبلغ الخسارة:
_____	مبلغ الربح:

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:



توفر شبكة دعم المقامرة المسؤولة المساعدة عبر شبكة الانترنت والهاتف لسكان نوفا سكوشا وعائلاتهم الذين قد يعانون من مخاوف ناجمة عن المقامرة. إن هذه الخدمة مجانية، سرية ومتوفرة على مدار الساعة، 7 أيام في الأسبوع.

1-888-347-8888 أو 711 للوصول إلى الهاتف النصي TTY

[gamblingsupportnetwork.ca](http://gamblingsupportnetwork.ca)

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة :

[YOURBESTBET.ca](http://YOURBESTBET.ca)