

ماددای هشبَر ژ هـری جست وود روون . شوان حسان ئ بو ب کر

بکاره نانی ماددای هشبَر

کاریگرایی و برانکار و سخت دروست د کات ل سَر لای نی جستایی و
درونی بکاره نانی.

ناوندگانی تندرستی جیهانی تایبَت ب هـشیارکردن و
ئالود بوان ب ماددای هشبَر و کارت کَر عقیق کان هـشدار
توند د دَن ل سَر کایگرایی خراپ کانی بکاره نانی مادد
هشبَر کان، و ئاماز ب و د کَن ک کاریگرایی کان هـندکیان
کورت خای ن و هـندکیشان د بن ب ن خشیکی درخای ن تا
ک تای ت م نی بکاره نانی ناتوانر چار سَر بکرت، ژ ب ر
رژای بکاره نانی ماددای هشبَر ل جیهاندا روو ل زیاد بوون
د کات و ب ت م ترسیکی جیهانی ک هـش ل گنج و لوانمن
د کات.

_ ل ردا ئماژ ب ۱۰ ل دیارترین ئ و م ترسیان د کین ک
رو ب ووی ک سانی ئالود بوو د ب ت و:

1. ناکستی: ب رد وام بوون ل بکاره نانی مادد
هشبَر کان و ل جستایی مَر ف ک د کات ب شو یکی
هـمیشای ب ر و ت کچونی گشای خان کان بوات، ب ج ر ک
هـندکیان لاواز د بن و ب ر ژ یکی ب رچاو ک شیان
داد ب زت، و هـندکیشان ک شیان ب ر و زیاد بوون دوات و
توشی ق قوی و ن خشیکی کانی ق قوی د بن.
2. کسفی و س ر ل شوان: ی ک ل نشان باو کانی ک سانی
ئالود بوو دا و خانی ک س تی، ب ج ر ک ت وای ژ یانی
د ش و ت و ت نانت نتوانر گرنگی ب پاک اگرتنی خشی
بدات، هـست و ر کانی ب ج ر ک لاواز د بن و د پوک ن و ک
توانای ر ک خستنی ژ یانی خای ناب ت ک ب م ج ر حا ت
د وترت (کسفی).
3. ن خشیکی کانی ددان و پوک: ک سانی ئالود بوو ب رد وام ک شای
ن خشیکی کانی ناو د میان هـ ی، ددان کان یان ز رد
هـ د گ ت و د پوک ت و، پ ک کان یان توشی هـ و کردن د ب ت و
س رد ک شت ب ش ر پ ن ج ی پ ک کان.

4. هـ وکردنی سییـ کان و تـ نگـ نـ فـ سی: کـ سانی ئالودـ بوو
سییـ کانیاں توشی هـ کردنی توند دـ بن کـ ئـ مـ ش دـ بـ تـ هـ ی
گیرانی بـ ریـ کانـی هـ وا و کـ کـ یـ کی زـ ر دروست دـ کات، کاری
سییـ کان پـ ک دـ خات و دـ بـ تـ هـ ی توش بوون بـ شـ رپـ نجـ ی
سییـ کان.

5. نـ خـ شیـ کانـی پـ ست : رـ نگـ ی پـ ستی ئالودـ بوو زـ رد
هـ دـ گـ گـ ت، نـ خـ شیـ کانـی پـ ست بـ بـ اوترین نـ خـ شی دادـ نـ ر
لـ جیهاندا و بـ ردـ وامیان هـ ی، بـ مـ ام ئـ و نـ خـ شیـ انـ ی
بـ هـ ی ماددـ ی هـ شبـ رـ و دروست دـ بن نـ خـ شی مـ ترسی دار کـ
داخوران و پیس بونی پـ ست دـ گرـ تـ و، هـ ندـ ک لـ
بـ کارهـ نـ ران کـ لـ رـ گـ ی دـ رزی ماددـ بـ کار دـ هـ نـ شوـ نـ ی
دـ رزیـ کـ دـ بـ تـ دـ رـ چـ یـ کی بـ هـ ز بـ بـ کتـ ریا، و هاوکات
بـ گواستـ وـ ی نـ خـ شیـ کان مـ ترسی دار.

6. ناـ کی لـ کـ ئـ نـ دامی دـ مار و کـ شـ کانـی مـ شک : ماددـ
هـ شبـ رـ کان بـ شـ وـ یـ کی استـ وـ خـ کاردـ کـ نـ سـ ر کـ ئـ نـ دامی
دـ مار، و دـ بـ تـ هـ ی سست بونی بـ جـ رـ ک توانای هـ سوـ انـ ی
کارـ کانـی خـ ی نا بـ ت، وـ ک (قسـ کردن، بیرکردنـ و)، بـ یاردان
(...) و لـ کـ سی ئالودـ بوو دـ کات توشی تاوانی دـ کات و رـ ژـ ی
توند و تیژی زیاد دـ کات.

7. خـ وزـ اند و نـ کردن: یـ کـ کی تر لـ کاریـ گـ ریـ کانـی ماددـ ی
هـ شبـ ر تـ کـ چونی کاتـ کانـی خـ و بـ پـ ی جـ ری ئـ و ماددـ یـ کـ
بـ کاری دـ هـ نـ ت، کـ هـ ندـ ک لـ بـ کارهـ نـ ران بـ مـ بـ ستی
هـ ورکردنـ و و خـ و تـ نـ کی باش بـ کاری دـ هـ نـ بـ مـ پاش
نـ مانی کاریـ گـ ری ماددـ کـ سیستـ می خـ و ی تـ ک دـ چـ ت، ئـ مـ ش و
لـ کـ سـ کـ دـ کات بـ ردـ وام و نـ بـ کات.

8. هـ نـج دان: کـ سی بـ کارهـ نـ ر بـ هـ ی هـ وکردنی گـ دـ و و
خـ راک بـ ردـ وام هـ نـج دـ دات، وای لـ دـ ت هـ ستیاری بـ هـ موو
جـ ر بـ نـ ک و تامـ ک دروست دـ کات، ئـ مـ ش و دـ کات کـ سی
بـ کارهـ نـ ر ئارـ زووی خواردنی نامـ نـ ت.

9. قـ بزی: کـ سانی ئالودـ بوو بـ ماددـ هـ شبـ رـ کانـ و بـ هـ ی وشک
بونی جـ ستـ یانـ و بـ ردـ وام کـ شـ ی قـ بزیان هـ ی، جیا لـ و
وـ ک ئاشکرایـ کـ وشک بونـ وـ ی لـ ش و کـ م بونـ وـ ی ئـ و لـ
خانـ کانـی لـ ش چـ نـ دـ ها مـ ترسی لـ جـ ستـ ی مرـ قـ دا دروست دـ کات
وـ ک (نـ خـ شی گـ رچیلـ، وشک بونـ وـ ی پـ ست، سستی لـ
چالاکییـ کانـی مـ شک...).

10. پـ نابردن بـ بـ کارهـ نـ انـی دـ رمانی پزیشکی: کـ سانی ئالودـ بوو
لـ کاتی دـ ست نـ کـ و تـ نی ماددـ ی هـ شبـ ردا ناچار پـ نـ بـ

دږمانی پزیشکی ببات، که ئم دږمانان گږ ل ژر چاودږی
پزیشکیدا نږبت دږبت هږی زږر گږیاندن بږ ئږندام
جیاوازکانی جږست و ژهرای بوون.

بږ داخو و لږ که مږگای ئم ماندا گرفتار بوون بږ (ماددږی
هږشبر) ی وک (تلیاک، هیرین، کهکاین، حږشیش، کریستا و
...هتد) بږ تایبږتی لږ ناو گږنجاندا بږر وام لږ هږکشاندای،
و باندکانی ماددږی هږشبریش بږ بږزینو و بږ گوږدان هږچ
بږهایکی ئږخلاقوی و مرقدستان و تږنها لږ پږناو
بږدږسته نانی سودی ماددی خږیان بږرد وام لږ هږوی
هاوردږکردنی ئو ماددان و بږاو کردنوین.

هږرچږند هږندک لږ تاککانی که مږگا خوازیری بږکاره نان
و تاقیکردنوی ئو مادد زیانږبخشانن، بږام خږشبرختان
بږشی هږر زږری که مږگا روږروی ئم دیاردږی دږبنو و
نایان و که مږگا بږم جږر ژهر پږس بږبت و بږرو
سږرلږشوان بږن، بږی پږویست لږسږر هږموو تاککانی
که مږگا بږ سږرجم چین و توږژکانو هږگږی ئو گوټارږبن
و لږسږنگی دږو هږر که س لږاستخږیو بږ من ووبږووی
ماددږی هږشبر دږو ستم و بږکردار و لږکه تاید ا ئو
ماو بږم پږویست هږموومان روږروی هږر که سږکیش
بوږستینو که بږ نیازی بږاوکردنوی ماددږی هږشبر بږبت و
یاخود بازرگانی پږو بکات.

شوان حږسن ئو بوږکر