

بـد نگی وک کارکتـری شـهاب لـل مانی "باوکی ئو" بـ نمونـ . . ئـژین فـهمی

هه موو چیرکـ، بـشـووـیک لـ شـووـکان دووباره یه، بـمـام گـرنگـ
بتوانیت له نـو چیرکـه دووباره کاندای خـت نو بـکـه یته و؛
نو بـوونه وه یه کـ به و مانایه ی له گـانـه وه و چینی په یقه کاندای وه
چیرکـه کـانیتـر داینه ئـژی و خو نـه ریش ئاشنا بکـه یـت به م نو کاریه.
هاوکات بتوانی لـو دووبارـ بوونـ و یـدا شتی نو بد زیتـ و.

مانی (باوکی ئه و)، له نووسینی (پرینووش سه نیعی) و به
کور دیکردنی (ووناک شوانی) شتـکی جیاوازمان لـناو چیرکـکی
دووبارـدا، بـ تـکنیک و شـوازـکی جیاواز بـ دگـگـتـ و. لـم
مانـدا، مـردمـندا کی بـچووک بـناوی (شـهاب) و، کـ خـی و
پـشان دـدات ناتوانـ قسـ بکات، دژی ئـو سیستـم پـروـردـیـ
دـبـتـ و، کـ لـنـو مـا کـیـاندا پـیـ و دـکـرت.

گـر بـت و به چـند دـکـ له دـخی سـایکـ لـژی شـهـابی سـ ساـهـوه
بدوم، کـ وک ئاماژـم بـ کردوو، پـاـهـوانی نـو مـانه کـیه: دـخی
ژیانی ئه و، وایلـ کردووـه ماوه یه کـی زـر هـم خو نـه ر، هـمـیش
خـزانـه کـی فـریو بدات، خـی لـمان بکات به مندای کی لا و بـ هـیچ
شـووـیک قسـ نـکات. ئـم مندای بـتوانای کی سـرسـو هـنـر و،
هـمـوو په یقه کانی له نـو ناخیدا پـنگـ بخواتـ و و وک هـزـکی بـرگـری
بـکاری بهـنـت. له استیدا ئـم بـد نگی و لـدـستدانی زمانـ،
قـهـره بووی زـر شتی بـ کردووـه تـ و. کاتـ ده بینـت باوکی بـ گـل و
نـفـام سـیری دـکات و جیاوازی لـنـوان ئـو و براکانی تریدا دـکات،
هـیچ گـایـکی بـ نامـنـتـ و، لـ بـد نگی زیاتـر. بـرگـریـکـی
شـهاب دژی هـمـوو ئـو نایـکـسانیا نـی بـرا بـری دـکـرت و بـوی وک
گـلـک سـیری دـکـن، هـر لـ بـد نگیـدا نامـنـتـ و، بـکـوو دوور لـ
چاوی هـمـووان، چـند پـرچـکردار کی فیزیکی شـی دـبـت، وک هـستان بـ
کـتنی جـراوجـری مندایانـ، بـ نمونـ لـ نهـمی سـر و گـوـدانـک
فر دـداتـ خوار و بـ سـر شان و ملی باوکی، یان شکانی سـری
براکی. هاوکات برا و ئامـزاکـشی کـتنی مندایانـی خـیان دـکـن،
بـ ئـوی لـ سـزا زـگاریان بـت، دـیخـنـ ئـستـی شـهاب. هـمـوو
خانـوادـک و خانـوادـی باوکی شـی، هـمـیش سـرکـنـی شـهاب دـکـن و

بـ گـل و نـفام ئاماژـى بـ دـكـن، تـنـيا كـسـك لـ خـمـى شـهاب
دايـ، هـستـى پـ دـكـات و هـمـيشـ بـرگـرى لـ دـكـات، داىكـيـتـى.
چـيرـكـانـى نـو ئـمـ مانـه بهـش بهـش لـ ى كـارهـكـتـرى داىكـى شـهاب
و خودى شـهابـهـو دـگـدرـتـو.

جـياواز لـ هـمـوو شـتـك بـ من، جگـه لـ گرنگـى پـدانـى داىكـى بـ
شـهاب، خودى داپـيرهـيشـى يارمـهـتـيدـهـرـكـى گرنگـى و دـهـبـ. داپـيرـى
دـتـوانـ سـرلـنـو شـهاب بـزـتـو و وـاى لـ بـكات بـهـيـفـت، ئـو
پـهـفـانـهـى لـ گـهـرووـيدا لـ ئـهـنـجامـى قـكـى زـرهـوه ساـانـكـه كـپ بوون
و نـهـاتـوونـهـتـه دـهـرـو، بـنـد دـرـو و شـهاب بـنـتـ قـسـ. داپـيرـى
شـهاب دـتـوانـت پـوـنـديـك لـگـ شـهاب دروست بـكات، كـ
مـتـمانـى كـى گـورـ دـبـتـ بـنـماى ئـو پـوـنـديـ، بـ شـوـيـك هـيـج
كـسـكـى تـر نـاتـوانـت ئـو پـوـنـديـ دروست بـكات. كـاتـ نـهـوه و
داپـيره پـكـهـوه به تـهـنـيا لـهـما دـهـمـنـهـوه، داپـيره، وـهـكـ ئـهـوهـى لـ
تـهـمـهـنى ئـهـودا بـت، مـامـهـى لـگـ دـهـكات، وـرد و چـ دـيـقـهـت لـ
هـهـسـوكـهـوتـهـكانـى دـهـدات، تـهـنـانـت ئـهـودـهـمـهـى نـهـوهـكـهـى، لـ ى وـشـكـى پـ
لـ تـوـيـدا، قـاـپـهـكان دـهـشـكـنـت، لـ دـهـگـهـت قـى چـهـنـديـن ساـهـى خـى
بـه شـكانـى قـاـپـهـكان بـهـوـنـتـو، نـكـهـر ئـو، بـوـكـو وـيـش چـنـد
قـاـپـكـى لـگـ دـشـكـنـت و دـيـكات بـ گـمـيـكـى خـش. لـ قـوـ بـ
دـخـشـى و خـنـد.

لـوانـى داپـيرـ هـو بـدات لـ گـى دروستـكـردنى ژينـگـى يـكـى ئـارام
و مـنداـانـو، مـتـمانـ و ئـاسـوودـى بـ نـوـكـ دروست بـكات. هـردو
لا هـو دـدن ى كـنـكان بـگـن و پـوـنـديـكـى نوـ دروست بـن.
لـهـم گـهـيـهـوهـيش دـهـكات بهـوهـى بـتـوانـت زماـنى نـهـوهـكـهـى بـپـژ و ئـاسـان
لـهـبـهـرـدهـمـى داپـيرهـدا بـتـه گـ و شـهـوانـهـيش دـواى چـيرـكـ خوـنـدـنـهـوه بـ
نـهـوهـكـهـى پـهـيـفـه شـاراوهـكان نـهـمـن و ئـهـوانـيدـيش لـهـ زمان بـزانـى شـهاب
تـبـگـهـن.

گـر سـرـنـج بـدـين بـپـى تـيـريـ (ئالفـرـد ئادلـر) دـهـكـر ئـم
فـتـار شـوازـك بـ وا بـكات لـهـم گـهـيـهـوه خـشـهـويـستـى و گرنگـى
پـدانـى داپـيره بـ نـهـوهـكـهـى سـهـرچـاوهـى گـرتـبـت. لـهـ گـهـيـهـكـيـتـريـشـهـوه
شـهاب هـهـستـى به كـهـمزـانـينـى خـى كـردـبـ و لـهـ گـهـى شـكانـدنـى
قـاـپـكـانـهـوه خـى لـاى داپـيرهـى بـسـهـپـنـ و تـشـمـانـبـگـهـيـهـنـت، كـه چـيـتر
نـابـت پـهـراوـز بـخـرـت و ئـهـويـش شـايـهـنى ئـوـيـ، وـكـ بـراكـانى
خـشـانـبوـت و ىـزى بـگـرن.

كـاتـك داپـيرـ هـو دـدات نـوـكـى بـ قـسـ بـهـنـت، ئـمـ دـكـر وـكـ
بـهـشـك لـهـ پـسـهـى چـاكـبوونـهـوهـى نـهـوهـكـهـى و هـوـكـيـش بـت بـ
گـهـانـهـوهـى دـخـى ئـاسـايـى شـهاب. ئـمـ نـيـشانـى ئـزـمـوون و هـسـتـيارى و
تـگـيـشتنى داپـيرـى بـ پـداويـستـيـكانـى نـوـكـى.

بـگومان نيشاندانى باري دـروونی (شهـاب) و پـشتگوـخستنی و تهـنانهـت
گـرنگيدانی ئەو له لایهـن دایکی و داپیرییهـوه، ووداوـکـانی و مانـکـ
بـ ئاقارـکی ترـدا دـبات، کـ بـ نموونـ جووـ دـخاتـ تـکـای
ووداوـکان و ژيانی کارـکـتـرـکانی تـریشـو.

بـای مـن زمانـی وـرگـانی ئـم مانـ، وـکی گـورـی لـ
دروستکردنی ژینگـ و پـشاندانـکی وون و ئاشکرای کارـکـتـرـکاندا
هـبوو. (ووناک شوانی) بـ لـزانانـ، بـ کوردییـکی پاراو
توانیویـتی سـتـکان بـ چـشنـک چـر بـکاتـو، وـک ئـوی بـ دیار
فیلمـکی سینـمایـو دانیشتـبین.

ئـمه لهـی وەرگـهـوه دهـتوانـن ئەم جوانییـهـی نـو دهـق ببـینـن،
جوانییـهـك هـم لهـ داـشـتهـوه و هـمیشـ لهـ چـینی سـتهـوه وشـهـگـهـلـکی
کوردانه و پوختمان بهـرچاو بـکهـوت، بهـپـی پـویست بهـ دواـی هـندـک
وشـهـدا وـ دهـبـین و بـزار نابـین. ئـمه لهـ گـهـی ئەم زمانـه سـاده و
پاکـهـی وەرگـهـو، بهـر ئیستاتیکایـهـك دهـکهـوین، کـ بهـرز و نـزم
پـکـو و لـ وـنـکانی مانـکـدا کـدـکـاتـو.

لام وایهـ گرنگی ئەم مانـه جگـه لهـ نيشاندانى باري دـروونی
منداـکـ، بهـ دیوـکی ترـدا نووسـهـر، کارهـکـتـرهـکانی تـری لهـهـر تهـمهـن و
وـش و ژینگـیی ترـدا، وهـك خـی تـیدا قووـ بووهـتهـوه. بـگومان کار
کردن لـ کایـکانی خـزاندا بهـو هـموو کارهـکـتـره جیاوازانـو
کارـکی ئاسان نییهـ.

سهـرچـاوـهـ:

باوکی ئەو، پهـرینووش سهـنیعی، وەرگـهـانی ووناک شوانی.
ناوهـندی ئەندـشهـ، ۲۰۱۷

گـ قاری نما ژمارـ ۵۸

بـ خوـندـنـوی ژمارـ ۵۸ گـ قاری نما کلـیکـ ئـرـکـنـ.

[Nma58Download](#)

ئیسلا میست کان، است و اسیست کان و پنا ب ران. ج مال ک شش

و ک ئ و ل ئ اسمان ک وتب ت خوار و، دیاریک ب د و تانی
ئ وروپا
ئیسلا میست کان، است و اسیست کان و پنا ب ران
ج مال ک شش

ئ ی ه ی (۲۰۲۴-۵-۳۱)، ل نا و بازار ی (مارکت پلاتس-Marktplatz) ی
شار ی (مانه ایم-Mannheim) ل ئ مانیا، ئ فغانی کی (۲۶) سا ان،
ب چ ق ه رش د کات س ر م زک ت بی (پاکس ئ وروپا)، (۷) ک س
ب س ختی بریندار د کات، ی ک ل و ان ج گری ک خرا و ک ی ک ب
خ ن گری ئیسلامی ناسراون و است و ی ک ن پار زن، ه ر ل ن و
بریندار ک اندا پ لیس ک ل ئ نجامی س ختی بریندار ک ی گیان ل د ست
د دات. ب و ستاندنی ئ و تیر ریس ت ئیسلامی (سلا مان ئ) ل
در ل د ان ب تاوان کانی، پ لیس ک ت ق ی ل د کات و پ کی د خات ل
در ل د ان ب تاوان کانی. تاوانبار ل سا ی ۲۰۱۳ و ل ل ئ مانیا و پ آش
ئ و ی داوای پنا ب ری ک ی فز د ک ریت و، هاوس گری ل گ
ک چ کی ئ مان ی ب چ ل ل ک تورک د کات و خا و نی دوو منا .

ب شو ن ئ م تراژیدیا ی دا، ل ک ل ل ی و ی جیا جیا ل س ر سیاس تی
پنا ب ری، ک ش کانی ک و تنام ی د ب ل ن (Dublin Regulation)،
ئیسلا میزم و تیر ریزم ه م لای ن ب ا و بو و.

ل س ر ت ای مانگی ه شتی ئ مسا (۲۰۲۴)، د وای ب ا و بون و ی ه و ای
کوژرانی (۳) کچی منا و برینداربونی (۷) ک سی تر ب چ ق ل
قوتا بخان ی کی ک رسی س ما، ه و ا ک ش ب ئانق ست و ک ئاگری ناو
پوشوپ ل اش ل س شال میدیا و ها ت ش ن ی س ن د ک گوا ی
تاوانبار ک پنا ب ر و ئیسلامی، لای ن است و اسیست کان ل
(۳۰) شار و شار چک ی ب ریتانیا و ئیرلاندای باکور، د ستیان کرد ب
خ پیشاندان و تا مانوب و ه رشیان کرد س ر ه تیل و مزگ و ت و
دووکان و بازار ی خ کی ب ئ س بیانی و شو نی مان و ی پنا ب ران.
س ل ل ای بریندار بوون و زیان کی مادی ز ر، نزیک ی (۷۰۰) ک س

دستبنه سړکران و هغه نډکیان بېلې جړاووچېر سزای زیندانی دران و سړک و زیرانی بېریتانیا (کیر ستارم) داوای کرد بې توندی سزای اسیستېکان بدرت و لایېن کم مې و و کخراو ئینساندست و مارکسیست و ئې نارشیست و سېشالیستېکانیشو و خپشان دانی چې ند هېزار کسې لې زېربې شارېکانی ئې و و ماتې بېلې و چوو، خاوبنی کمالی ئیکس (تویتري پېشو)، نوسی بېریتانیا بېر و نریکبونو وې شېی ناوځ دچېت.

لې کا تېکدا شارچکې (سولینگن-Solingen) ی ئېمانیا لې (۲۰۲۴-۸-۴) خې بې ئاهنگی یادې (۶۵۰) ساېی دام زرانندی ئامادې دکات، پېنا بېرکی سوری فزکراو هېر سېد مې ترک دوور لې شوېنی فیستفا کک لې (هایم) ک دژیت، بېچقېیکی (۱۵) سانتیم تر لې نریک سېکې ئاهنگک، "شلم کوېرم ناپارمزم" ان سېر و دې و ملی یانز کس داد پاجېت؛ دووپاوی تېمېن (۵۶) و (۶۷) و ژنېکی تېمېن (۶۵) ساېی دکوژت و (۸) کسې تریش بریندار دکات کې برینی چواریان سېخت بوو.

ژنې گورانېبېژې پې (تایلر سويفت-Taylor Swift) لې زنجیر ئاهنگکې ئې وروپایدا، ناچار بوو بیست و چوار سېعات پېش دسټېکردنی ئاهنگکې نېمسای هېلېو شیندو، کک (۹۰) هېزار کس لې کچان و کوېانی تېمېن (۱۸ تا ۲۵)، تکتیان کېبوو بې هېر (۳) ئاهنگکې، ئې و ش پاش ئې و کک دوو کسې ئیسلامیست بېر لې ئې نجامدانی کردو و ککېان لایېن پېلېسو و گیران و پلان ککېان پوچې کرایو.

لې (۲۰۲۴-۳-۲) لې (زوریخ) ی سویسې لاوېکی پانز (۱۵) ساېی تونسی و سویسری پاش ئې و ایډېگېیت کک سېربازکې بې و فای دې و تې ئیسلامی بېت و تا پېی بکرت مېسحیېکان و جووېکان سېربېت و بکوژت، پیاوېکی ئې رسد کسې جوول ککې پېنجا ساېی زېر بې سېختی بریندار دکات. هېر لې کک تایی مانگی (۸) ی ئې مسا لې شارچکې بې ناوبانگی (دافس) یش کوېکې (۱۹) ساېی جوول ککې ئې سېرد کسې، لایېن دوو پېنا بېری عېرې بی فزکراو و تفی لېد ککېت و بېلې پېد ککېت و ووتی دککېن و و هوار دککېن (بژې فېلېستین)، پاشان ئې و دوو کسې لایېن پېلېسو دگیرن.

(ساېان) لې ئېمانیا ۱۰ هېزار هېرش بېچقې هېی و لې سېدا (۹۰) یان لایېن گېنجانی موسما نې و ئې نجام دېدرن لې ئېمانیا) ساېان (۹۷۵۰) ئاهنگی گشتی خېکې هېی کک (۱۹۰) ملیېن کسې سېردانی دککېن).

لې ماوې دې مانگی ئې مسا دې (۲۰۲۴)، چوار قات هېرشې تیرېریستی لې ئې وروپا لایېن ئیسلامیېکان و زیادی کردو. لې (۷) ی ئې کتې بېری

سای پارو (۲۰۲۳) که (حما) هرسی تیرریستی به سر ئیسرائیل دستپکرد و سوپای ئیسرائیل غززی ختانی خوینی منان و ژنان کرد و تاوانی گور ئیجامدات و ملنادات به وستانی ش، توندوتیژی دژی جولکی فرایان بوو و قوایدکی گورتری وگرتروو.

ئم ژینگه ی زویدکی به پیتی دروستکردوو به ئوی وندی پناهران، له کسان چوساو و بددرتان و مافخوراو که شاینی زیانکی ئینسانین، بهت که رستی نائارامی و ترس و ترریست و تاوانباری گور و پویست گانگادریت بهندی خاکی ئیوروپا و میدیاکان به تایبت میدیای گوری استی لیبا و ناسی نالیستی مسیحگران، پشت بهستوو به زمانکی باهای یتریکیان و ژورنالیستی مدرن و پرفیسری تایبت و دبلماسی تی وندی و نیگان، همونکی گوریان له دیزان و بیناسازی بیروای گشتی و دانتندوویدا هه.

هنگاوکانی ابردوو و مرامی دوو ت ئیوروپییکان

ئو هنگاوانی که پیشتر نراون له لاین دوتانی ئیوروپا و به مکردندی وای ئیژی هاتنی پناهران؛ ککوتن لهگ تورکیا (۲۰۱۶)، به رفراوانکردن و پیشختنی دامزراوی (فرنتکس- Frontex) به کترئی سنورکانی دروی ییکتی ئیوروپا له (۲۰۱۰) و به بردوامی، ککوتن لهگ تونس و لیبا (۲۰۲۴)، دامزrandنی ناوندی (ئیروک- eurodoc)، و ککوتنامی دبلن (Dublin Regulation) و سیاستی هاوبشی پناهری ییکتی ئیوروپا (۲۰۲۴)، کاریگریان هبوو لیسر که مکردندی وای ئیژی پناهران، بهام هشتا به و ندازیه نیی که بهرنامی دوت ت ئیوروپییکان دیوت، هندی سیاستمدار و لاینی سیاسی له ئمانیا خوازیارن که (زیر که مکررت و) یان وک دانمارک و سوید (ککوتایی بههنن).

سیاستی پناهری له ئاستی نهوخیی ههر یک له ووالت ئیوروپییکاندا

دانمارک و سوید، داواکاری پناهریان کترئی کرد به وگرتنی کترین ئی، و له نهوخذدا ککوتن یاسایان جبهجکرد که بهشوو یکی کتوپ کاریگری گوری و سویدیش همان یاساو سائی گرت بهر، ییسر دیپرتکردندی، شانسی که مکردندی یی کگرتندی وای خزان، کترئی سنورکان به هموو جریک که تانانت به تکت بهین داوای شوناس و مکتی مانوت بکن...

سویسرا و نمسا و ههکاندا، هست دککن، درنگکوتوون، خیان

ناماد د کښ و د پان وټ ه ر ل مسا دا ه مو و ب یار و یاسا و ئ و ووشو پان ی ک دانمارک و سوید گرتیوویا ن ب ر ئ وانیس ج ب ج ی بکن. ئ مانیا ک ل (۲۰۱۵) و باو شی ب ی ک ملی ن پ نا ب ر ی سوری ب گ رمی ئاو ا کرد (کلتوری خ شها تن پ نا ب ران)، ئ ستا است و و ی کس ر ب ه مو ئا است کانی سنوری ئ مانیا (ن مسا، سویسرا، چیک، ف ر نسا، پ نیا و دانمارک) ئان ک نتر د کات و گ ا د گ رت ل و ی نایاسای چو ن ژور و، ل ئ ستادا "تاوانباران" ب سوری و ئ فگانستان د ن رت و، و ل ک ک ی ن و د کات ل س رانس ر ی سوری تا بزانت چ ن د د س م ات ل ک ک ی کان ل ب ر پرسیانی پار زگا و شار کانی سوری ها وئا ه نگی د کښ ب و رگرتن و ی پ نا ب ران، ئ م و د شی وټ چ ن د واتی تریش بخات ناو سنوری ئ و واتی تانی ک "ئارام" ب دی پ رتکردن و ی پ نا ب ران.

ب مج ر سیاستی پ نا ب ر ی ل ئ وروپا ب خ رایی ب ر و گای کی داخراو د چیت و پید چت ب ت و او ی ئ وروپا د سی ی (سیاس تی پ نا ب ر ی) ب تا بکات و، سوید ئ و نوبانگ و ترادس ن وئایک ن ئینسان ی ک ه یو و، ب ت و او ی ی ی خ ی ل بند و ت و گ و د ولت ی ک د ست ل سیاستی پ نا ب ر ی دا.

ورد تر ناسینی ک ش کان... پرسیار ب وون دانی تاوان کان

(ئ لیس شفا تر ر-Alice Schwarzer)، ژن چالاکوانی ناسراوی ئ مان ی، ل و تار کیدا ک هاود می ک چی ب ک م ی پ نا ب ران بوو ل سا ی (۲۰۱۵) دا د نوس ت: (س دا هشتاوی کی موس مان کانی ئ مانیا، ئ مانیا یان خ ش د ویت، و ئ مان ی کانیس خ یان س دا هشتا و پینچ ئ وانیان خ ش د وټ)، (س دا ن و د و هشتی ئ و پ نا ب رانی ک وویان ل ئ وروپا کردو و تاوانیان د رحق کراو ل لای ن ئیسلامی کان و، ل ه ر کام ل واتی کانی ئ ران، عراق، سوری، لیبیا، ئ فگانستان، جا چ ب د ستی د و ت ئیسلامی کان بوو ب ت، یان ب د ستی باند ب ک ر گ ر ا و کانیان و، یان ب ه ی ش ی ن و خ یان و، ئ گ ر تیر ر ی ئیسلامی توند و کان ن ب وای، ئ ستا ل ئ وروپا دیارد ی کمان ب ناوی ک ش ی پ نا ب ران و ن د بوو).

دواتر باس ل پشتیوانی ئ م ریکا د کات ب گروپ تیر ریست ئیسلامی کانی ناوچ ی ژ ه ماتی ناو است ل سا نی (۱۹۸۰) و ب (۱۹۹۰)، د نوس ت (ه ر ک س ک بی وټ یارم تی پ نا ب ران بدات، پویست دژای تی ئیسلامی کان بکات چ ل واتی خ یان، چ ل ئ وروپا).

لښکرېک لښکر چې وټنځي کاني پر فیسري زانکي هاملودی بډرلین، (وود کښمپاس-) لښکرګډ (سښتاګ تساتونګ-)، دښت (خښکی تورکيا بښتواوی دزانن کښ کښکی ئیسلامیستی وښک ئښردښگان، دتوانښت چي بکات، وښک وښک سوریانې بښ محازښک کاني دښن، بښشکی زښریان لښدښت خوښنښری ئیسلامیښکان هښهاتوون).

لښکرېدا بوار نیښ بښ لښکدانښوی زیاتری هښلومښرجښکی قښیراناوی و بښمافیښکی ښهای خښک و سیاسښتک کښ ئښمښریکا لښ ناوچښی ښژهښهاتی ناوښاستدا پښیښوی دښکات وښک هښکارښ استښوښکاني کښچ، بښام زښر بښ پښویستی دښزانم لښبارښی دوو لایښی ګرنګی تر بښوسم.

بښک:- هښمان پر فیسښر لښوښامی پرسیارښکیدا دښت: “من بښ کتښبښکښم (یانسیبی پښنا بښری) هښموو ئښو کښردښو تیرښریستیښ کوشندانښم شیکاری کښ لښ (۲۰۱۵) وښ لښ ئښورویا ښوویانداوښ، تاوانباران (ئیسلامی تیرښریست) هښر هښموویان لښماوښی ئښم دښ دونزښ (۱۰-۱۲) ساښی دوايیدا وښک پښنا بښر هاتوون بښ ئښورویا). لښنښو ئښم ښستانښدا شتښک شاردراوښتښوښ، بښوښی استښ ئښوان بښرګی پښنا بښریان کښردښتښ بښریان و ویستویانښ لښ پشت ئښو کښشښ ئینسانییښوښ خښیان بشارنښوښ، بښام هښرګیز نا بښت ئښو مانایښی لښوښوښ دښرکښشرښت کښ ئیدی هښموو پښنا بښرانښک، تیرښریستیښکی لښناودایښ.

لښماوښی ئښم دښساښدا لانی کښم (۴) ملیښن کښس هاتونښتښ ئښورویا، ئیسلامیښکان ناګښن بښ هښزار یښکیشی. داښشتنی ښستښکښ بښو شښوازښ لښ ووکاردا دروستښ، بښام ئښرګیومنښت بښ بښچوونښکی ښاسیستی دښهښنښتښوښ، پښنا بښر دښکاتښ ئښبجښکتښکی شښرپښنجښی بښ کښمښګای ئښورویي، ئښم سښرښای ئښوښی ئیسلامیښکاني ئښردښگان و سعودیښ و قښتښر، ښوټښ ئیسلامیښ جښراوښرښکاني تر بښ سښلښفیښکانیشښوښ، لښلایښن دښوښتښ ئښورویيښکانښوښ وښک نوښنښری ئایینښکان دښناسښن و پشتیوانی دښکرښن.

دوو: سیاسښتی پښنا بښری و کښچ و کار و هاوښهاتی بوون، لښ تښواوی وښاتانی ئښورویادا، لښم دښ ساښی دوايیدا سښدان کښسی توشی نښخښشی دښرونی، خښکوژی، خښشاردنښوښی بښ مښتښتی مانښوښ، سښدان خښزانی سښرګښردان کښدوښ. لښم دښ ساښدا بښبښردښوامی یاساکان توندتر کښراونښتښوښ، جښنښدین پښنا بښر لښلایښن پښلیسښوښ ګیانیان لښدښستداوښ، دپښرتکرښنښوښ زیاتر بووښ لښ هښندښ حاښتدا پاش دپښرتکرښنښوښ، پښنا بښر کښزیندانی کښراوښ یان تیرښرکښراوښ لښلایښن دښوښت و بانښ تیرښریستیښکانښوښ. سښدان پښنا بښر بښهښکاری جښراجښر بښناسنامښو بښ وښرښق وښرګښردان لښئښورویا. هښزاران پښنا بښر لښ

خراپترین کارګان، سځترین هډلومړج ، کښترین کر. ئه مانه ئه و
زښتانه کښ دوو کښمښگا له نه و نه وروپادا دروست بکښ. سډا
نه وډی نه و کښانه ی بونه ته نه چیری ئیسلامیه ګان وهښرشه ګانیهان
به اوکړدنه و له ته ته کښمښه یه تیښګان، کښانه کن کښ داوای مافی
پنه نابریهان ښفکر او ته و. هډموو نه و کښانه ی هاو ته نه وروپی
بوون به پښینه ی کښو، منایه کی سځتیهان هډبوو له پښراوښدا
ژیاون.

ته و پښانه ی پنه نابریان به ګشتی له کړدنه و تیښریستی، واقعی نیه،
به ښام به مښرامه کی تر به کارد هښریت، نه ویش ته اډی سفر
کښمکړدنه و مانه و پنه نابریان و مافی پنه نابریه.
نه و ښ یادداشت بکښم، به کاره ښانه ی کار ته پنه نابریان، له لایه کی دیه و
ته نه له ژر ګوشاری به هډبوونی استه ګاندا نیه، شته کی ګرنگتر
له و، کښه ی پنه نابرو کښچښریان، ده توانه زیادکړدنی هډموو
چښ ګانه ی باج، هډئاوسان، کښمکړدنه و بودجه ی کلتور،
دایه ګښګان، پر ژر زانسته ګان، کښمکړدنه و بیمه ی کښمښه ی ته
وخانه نشته، فرشته کی رته ته ندروستی، زیادکړدنی کر ښ قیتارو
پښته، زیادکړدنی کره ی خانوو، قیرانی نه شته چښبوون، نه مانه ښ
بکا ته ګښردنی پنه نابریان وسښرما یه داری نه وروپایی دوزمنه کی و هډمی
دروست بکات.

ناوښته استی سښپته مښری ۲۰۲۴

ګرنگی و بایاخی د ښنګښدان، به یکه ته د ښنګښان. زاهیر باهیر

کا ته له ګښ ځښکدا له سښ نه و سښ و د دوت ښووبه و دوو
پرسیار یاخود دوو و ښام د ښته و. یه کښم: به یکه ته هیچ ناګښته و
د چته گیرفانی حیزه ګانه و له و باره شدا لایه نه هډره خراپه کښ
سوودم نه د ښته. دوو م: نه ی نه ګښ به یکه ته بکښته جښګښ و چیه؟
به ای من نه و به چوونه نه هډدوکیان هډنه نه چاره ی و نه
ګښ انکاریه کیش د کات، چونکه چاره نه و نیه کښ نه ګښ به
لایه بدین، شښ له به ته یه باشته نیه، شښه نیه یه ځه ی

گرتبـتین و گـر نـیکـین تـیادـچین و زـرـرمـندی هـمیشـی دـبین .
لـل استـیدا لـل پـرسـی هـمـبـزاردنـدا لـل نـوان هـمـو و بـربـزـر و
حـیزبـانـدا تـنـها دـو بـزاردـمان هـمـیـ خـراپ و خـراپـترین . لـل و
بارـشـدا ئـمـ دـنگ بـ خـراپـکـ دـدـین تـاکـو خـراپـترینـکـمان لـل کـک
بـبـنـو .

گـومان لـل و دـا نـیـی کـک لـل نـاو و بـربـزـرانـدا کـک سـانی زـر باش و
دـسـزبان تـدایـ بـ هـمـو نـت و نـاوـزی خـیانـو و وـا هـست دـکـن
کـک نـوان دـتـوانن گـانـکـاری بـکن . بـداخـو کـک نـو بـرادـرانـ
نـو نـد هـشـیاربان نـیـی و قـو و نـبـوونـتـو لـل کـشـ محـلیـکان و
جـهـانـیـکانـدا . نـوان ئـیدـراکی نـو نـاکـن کـک تـ هـر جـر
حـکـومـتـک دـامـزـرنـیت نـاچـاریت کـک بـیتـ پـاشـکـی ئـم سـیستـم ،
پـاشـکـی نـو و ی کـک پـی دـلـن کـک مـنـتی نـود و وـتی . بـی لـل و
بارـدا دـبـت نـو و بـزانـین نـو و کـسـ باشـانـش کـک خـیان بـربـزـر
کـردـو و دـبـنـ پـاشـکـ و سـیستـمـکـ زـر بـ باشـی دـیانـگـت بـو
جـر ی کـک پـوـیست بـکات . نـوان دـبـنـ بـرغـویـکی سـلاک ، لـکار کـوتـو ،
کـک بـ نـو و بـرغـوانـش پـچـکـی عـرـبانـی سـیستـمـکـ لـل یـشتـندایـ .
ئـم جـگـ لـل و ی کـک نـوانـیش دـبـنـ بـشـکـ لـل دـاپـسـر و سـرکـوتـکـری
نـو و چـین تـوـنـانـی کـک پـشـتر دـاواـی دـنگـدانـیان لـل دـکـن و گـواـیـ
'ئـم و ئـمان' جـیاواـز دـبـن لـوانـی کـک ئـستا دـسـتـدارن .

بـیکـت هـوـستـن ، لـل سـاتـ و خـتـکی نـاوادا هـوـست و هـنگـاوـکی
شـگـانـیـ کـک بـرـهـمی دـبـت ، سـوایـی و نـابـدی و نـادـسـزی و
زـوـم و زـری نـجـامـی پـرسـکـ و سـیستـمـکـ نـیـشان دـدات . بـیکـت
هـنگـاو یـکـمـ بـ گـانـکـاری گـورـ لـل سـیستـمـکـدا ، هـرگـیز شـش
وونادات بـ هـنگـاو بـچـوک و پـشـکیـکانـی . هـرگـیز سـاواـیـک بـ
نانـی هـنگـاو زـر بـچـوک فـر نـابـت یا نـایـت لـسـر نانـی هـنگـاو
گـورـ و دـوا تـریشـا کـردن .

بـیکـت یانـی پـشـو و چـوونـی هـش و گـشـی خـکی کـک گـورـترین مـترسی
لـسـر دـستـبـزـر و حـوکـمـانـان دـروست دـکات کـک بـ هـش خـیان
دـهـنـتـو کـک نـوان ووبـری مـترسی گـورـ بـوونـتـو .

ئـم خـمان لـل نـاهـشـیارمـانـو و تـقـدیری بـیکـت نـاکـین بـمـ
سـاسـمـداران و دـوـتمـداران زـر باش دـیکـن ، نـوان دـزانـن چ
مـترسیـک ووبـروویان دـبـتـو . هـر نـمـشـ کـک بـ ملیـن پـاوـند
و دـلار و یورـ لـل و هـکارـدا سـرف دـکـرت کـک بـچی خـکـ دـنگ
نادات؟ نـوان نـاوـرـک و حـقیقـتی بـیکـت تـدـگـن ، ووبـشـانـ
نایبـینن ، یا ووبـکو دـیاردـیـکی نـاسـایـی هـوـستی دـنگـر نایبـینن ،
نـوان نـو دـیوی کارـساتـکان و دـیاردـدـکان دـخـوـنـو کـک بـیکـت
چـکـرـکردنی دـربـینی چـالاکی نـا زـایـتی و دـروستـبوونی هـشـیارـیی ،

د زانن کچه چ م ترسیی ک ب یان ، م ترسیی ب ه شها تن و ی ج ما و ری
نا ازیی .

زاهیر باهیر

27/09/2024

ن خ شید کانی خواردن ل زانستی د روو نزا نی دا . . ابراهیم مود م د (ئ ب ا هام ل قای)

زنجیر ی ۱۴۹

ن خ شید کانی خواردن ک م م ک لادانی د روو ن ک کاریگ ری ل س ر
فتار کانی م ر ق ب خواردن و بیرکردن و ی تاک ک دروست د ک ن .
ئ م ن خ شیان د توانن کاریگ ری ن ر ن ل س ر ت ندروستی ج ست یی
و د روونی ک س ک دابن .

ن خ شید کانی خواردن ک ش ی کی ئا زن ک پ و یستیان ب ت گ یشتن و
چار س ری فر لای ن ه ی . ب ناسینی نیشا ن کان و و رگرتنی یارم تی
پ و یست و گ ا چار س ری زانستی و گونجاو کان ، ز ر ب ی ک س کان
د توانن چاک بند و و ژیا ن کی ت ندروستر ب س ر ب ب .

ل م و تار دا ، تیشک د خ ی ن س ر ناسا ندن ، ه کار کان ، نیشا ن کان و
چار س ری کانی ن خ شید کانی خواردن .

ناسا ندنی با ب ت ک :

ن خ شید کانی خواردن بریتین ل ک م م ک ت کچوونی د روونی ک
پ یو نندیان ب خواردن و و ن ی ج ست و ه ی . س ج ری س ر کی
ن خ ش خواردن ه ن :

ئ ن ر کس یا ن ر ق سا (Anorexia Nervosa) : ک س ک ل ترسی
ق و بوون ، خ ی ل خواردن ب دوورد گ رت و ک ش ز ر ک م د کا ت و .

بولیمیا نرفسا (Bulimia Nervosa): کسک دسټ هټدگرت ل خواردنی زلر ل ماویکی کورتدا، پاشان هوی ټگرتن ل زیادبوونی کس دات بل شانوی زلمل یان بکارهټانی دلمان سکوون.

نخشی خواردنی زلر (Binge Eating Disorder): کسک بټکی زلر خواردن دټوات ل ماویکی کورتدا، بټام هوی ټگرتن ل زیادبوونی کس نادات.

هټکارکان بټشویکی گشتی:

هټکارکانی نخشیکی کانی خواردن ټاټزن و فرلایټن. لټکټیندوکان ټماژ بل چټندین هټکار دټکن لم بارویو:

ټنټیکی- بټماوی: توټیندوکان پیشانیان داو ک هټندک کس لټووی ټنټیکیو زیاتر دټکونټ ټر مټرسی تووشبوون بل نخشیکی کانی خواردن (Bulik et al., 2019).

ټینگټی: فشار کټمټایټیټکان بل لاوازی و جوانی دټتوانن ټټکی گرنک بگټن ل پټرسټندی نخشیکی کانی خواردن (Culbert et al., 2015).

دټروونی: کټش دټرونیټکان وټک خټمټکی، دټټاوک و کټشکانی کټنټرټکردن دټتوانن پټیوټندیان بل نخشیکی کانی خواردن و هټټ (Stice et al., 2011).

بایټلټی: ناهاوسټنگی کیمیاوی ل مټشکدا دټتوانټ ټټی هټټټ ل پټرسټندی نخشیکی کانی خواردن (Kaye et al., 2013).

نیشانټکان بټشویکی گشتی:

نیشانټکانی نخشیکی کانی خواردن دټتوانن جیاواز بن بټپی جټری نخشیکی کټ، بټام هټندک نیشانی گشتی بریتین ل:

گټانکاری بټرچاو ل کټشدا (کټمبونو یان زیادبوونی خټرا).

سټرقاټبوونی زلر بل خواردن، کالټری و کټش.

گټانکاری ل خووی خواردندا.

کشانو ل چالاکیټ کټمټایټیټکان.

نیشانټ جټسټیټکان وټک سټرټش، ماندووبوون، یان کټشی گټد و یخټ.

چار ساریں کان بٹش واپس کی گشتی:

چار ساری نه څشيې کا نی خوار دن پويستی به ټټ باز کی فر لای نه ه ې :

دېرمان (clinical medicine) : دېرمان د ژخ مېکيدو کان دي توانن
يارم تيدارين ل ه نديک حايي تداء (Culbert et al., 2015).

CBT = Cognitive behavioural therapy

IPT = Interpersonal Psychotherapy

چارلساری د رونی: چارلساری ټټټاری-معریفی (CBT) و چارلساری
نوان کسې (IPT) ب کاریگر دانراون (Fairburn, 2008).

نمایه خوراکی (Dietary Guidelines): کارکردن لگام پیسپی‌ی خوراک بر دواستکردن و ای پو ندید کی ت ندروست لگام خواردن.

چارِسَری خَـزان (Family Therapy): بـِـتـا یـبـِـتـی بـِـ نـِـخـِـشـِـ گـِـنـِـجـِـکـان (بـِـتـا یـبـِـتـر هـِـر زـِـکـار کـان)، بـِـشـِـداری پـِـکـردنی خـِـزان لـِـ پـِـر سـِـی چارِسَریدا گـِـرنگ (Lock & Le Grange, 2013).

چاودری پزشکی (Medical care) : به چاروسا سرکردنی کاش
جاست پیانی پیوست به زخشیپک.

ابراهیم مودم‌د (نئی‌پ‌ا‌ه‌ام ل‌ق‌ای)

سەرچاوە زانستیی بکارهاتووکان ب نووسینی ئ.م. وتار:

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704640-](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704640/)

<https://psycnet.apa.org/record/2008-07785-000-2>

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23333342-3](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23333342-3)

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538484-ε](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538484-ε)

هالا ی گاردوون . شیری شالا نوری

گاردون لگگما زرانپازتی
گم دکا

گاردشی جیهان، سو انووی تمم نم لگگ دکات
تگگر و پچی ئاب وگاری پ دکات
مانووی ل مپری میانی هاردو دونیام دکات ا
سراخی مانا و وندی جوانیم بولوی دکات
یخم برنادات، دوو هراسان بم
کشمکش و حوی پیامینم فاردکات
بگگری جنجوی خ بلسر خرمانی دم ددا
ب کوتا نم ب دکات

نقیمی سوزی ناخ و جستم وردو خاش دکات
دکا تک کشی سببری ساری خی جژنی حسانو ساز دکات،
ب برداشی س نگی ئاسیاوی خ، برر ئشم نشان ددات
دات

هات و هاواران مک!
گاردون چاون زیت ل دکات

شالا نوری