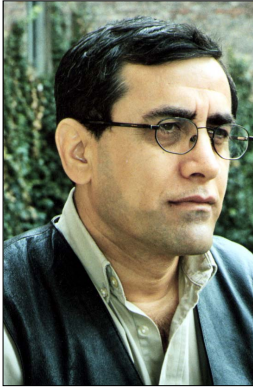


بۆ عاره قهخوره به ریزه گان

حه ده سه عیله حه سه ن- سوئید



دهشیت کوهلیبوونمان به میرات بۆ بمینیتتهوه، ناخر ئهوی باوکی یان دایکی کوهلی بووبیت، مهترسی ئهوه زۆره که زووتر ببیتته کوهلی. دوو منداڵ که هه مان دایک یان بابی کوهلیان هه بیته، با له دوو

ژینگه ی جیاوازی شدا گه وره بین، هه ر دوو چاری هه مان مهترسی ده بنه وه. ئه وانه ی که زۆر ده خۆنه وه و سه رخۆش نابن، زووتر ده بنه کوهلی وه که له وانه ی به رگه ی عاره ق ناگرن و هه و زوو سه رخۆش ده بن. تا زووتر سه رخۆش بین، درهنگتر ده بینه کوهلی. که له گه ل هاوریکانتدا ده خۆیتته وه و ئه وان سه رخۆش ده بن و تۆ هه ر مایه ی خۆته، ئه وه جیی داخه تۆ پیش وان ده بیته کوهلی.

زۆربه ی کوهلییهکان ئه وانه ن که به رگه ی زۆرخواردنه وه ده گرن. خۆگرتن له به رده م زۆرخواردنه وه دا خه سه لته یك نییه به میرات بۆ مان مابیتته وه، به لکوو له ئه نجامی خواردنه وه ی به رده وامه وه ده بینه خاوه نی. زۆرن ئه وانه ی شانازی به وه وه ده که ن که درهنگ سه رخۆش ده بن، وه لی تا درهنگتر سه رخۆش بین، زووتر ده بینه کوهلی. گه رچی ئه وانه ی زوو سه رخۆش ده بن، مهترسی ئه وه یان که متره بین به کوهلی، به لام ئه گه ر زوو زوو بخۆنه وه ئه وا هی دی هی دی پتر به رگه ی عاره ق ده گرن و له هه واری کۆهلییهکاندا بارگه ده خه ن.

چۆن بزانی که هینده ی نه ماوه بینه کوهلی؟ با وای دابننن هیلیک له له شی هه ر یه کیک له ئیمه دا

به هیوا نیم دوا ی خۆیندنه وه ی ئه م نامه یه، ده ست له خواردنه وه ی عاره ق هه لگرت، ناخر ده زانم له وانه یه که لیک وه ختی خۆشت له ته که عاره قدا به سه ر بر دیته. ده زانم چه زت له خواردنه وه یه، وه لی دنیام چه ز ناکه یته ببیتته کوهلی. دهشیت هه نوو که بلیت، من که سیکی به هیزم و ئه وانه خه لکانی ته نیا و لاوازن ده بنه کۆیله ی عاره ق، به لام به داخه وه ئه و لیکدانه ویت له جیی خۆیدا نییه. ناخر خۆ کوهلییهکان هه ر که سانی لاواز و ته نیا و به ده بخت نین، ته نیا ئه وانه نین که له باخ و گۆره پانه کاندایه بینرین، ئه وانه به شیکی زۆر که می له شکر ی کوهلییهکانن. شیوا ی گوته هه ندی لیکۆلینه وه وای نیشان ده دن، که خه لکانی له ژیاندا سه رکه وتووش به ناسانی ده بنه کوهلی. ئه وه کیشه ی دهروونی نییه که خه لکی ده کاته کوهلی، ئه وه کوهلیبوونه ده مانکاته خاوه نی کیشه ی دهروونی.

وه که چۆن مه رچ نییه هه موو زۆر خۆریک دوو چاری قه له وی ببیت، هه رواش مه رچ نییه هه موو عاره قخۆریک ببیتته کوهلی. هه یه خۆی له خواردنی شیرینی و چه وری ده پاریزیت و قه له ویش ده بیته، که سانی واش که م نین سل له زۆرخواردن ناکه نه وه و ناو قه دیشیان هه ر باریکه، بۆیه ده بیته خۆمان بناسین و لاسای که سانی دیکه نه که ینه وه. شیوازی ژیان پیوه ندییه کی پته وی به کوهلیبوونه وه هه یه. که سیکی که چه زی له خواردنه وه نه بیته، بی گومان عاره ق هه یچ کیشه یه کی بۆ دروست ناکات، وه لی ئه وی زۆر بخواته وه و زوو زووش هانا بۆ عاره ق ببات، ئه وه زوو یان درهنگ هه ر ده بیته کوهلی.

عارهق چۆن کارمان تێدهکا؟ ههیه بهخواردنهوه تێک دهچیت، ههیه خهوی دیت، ههیه گلۆپی دهنگی دهسووتیت. کهسانی وا درهنگتر دهبنه کوهولی. ئهوانه ی بهسهرخۆشی قسهیان خۆشتر و دلایان شادتر و پرویان گهشتر و تهناهت نازارتريش دهبن، ئهوانه زووتر بهرهو ههلدیری کوهولیبوون خلۆر دهبنهوه.

کوهولی ناتوانیت به شیوهیهکی ئاسایی بخواتهوه و ئهوه عارهقه ههلی دهسوورپینیت. به لای ئهوهوه تاقه بیریهکه له ههموو شتیکی بهبایهختره. ئهوهی باشه پێش ئهوهی بپینه کوهولی ههندی نیشانه سهه ههلهدهن، لهو قوناغهدا دهتوانین فریای خۆمان بکهوین. ئهگه ناهاهنگهکه تهواو بووه و تهنیا تۆی لی ماوی، ئهگه له کاتی خواردنهوهدا قسهی وا دهکهیت که دواتر پهنجهی پهشیمانی بگهزیت، ئهگه بۆ سهپینیش بهری نهداویت و لهکار دوا دهکهیت، ئهگه بیرت نهماوه دوینی شهو چیت گوتوه، یان کردوه، ئهوا تا زووه فریای خۆت بکهوه، دهنا هیندهت نهماوه ولاتی بهرینی کوهولیبوون ئاوهداتر بکهیهوه. ئهگه لهسهه ئهوه سنوره ترسناکهیت، ئیدی وهک چۆن ئهوی ئاستی کۆلسترۆل لهخوینیدا بلند بیت، هیندهی پێی بکریت، خۆی له خواردنی کهره، هیلهکه و پهراسوو دهپاریزیت، دهبیت تۆش بهههمان شیواز رهوتار لهتهک عارهقدا بکهیت، ئهگه رنا بروا بکهیت یان نا، هاكا بوویته کوهولی.*

03.07.2002

*Alkoholkommiten, Grundkurs för dig som gillar att bli full, Aftonbladet 30maj2002

ههیه، ههه که گهیشتیته ئاستی ئهوه هیله، ئیدی دهپینه کوهولی. بۆ زۆربهمان ئهوه هیله له ئاستی قولهپیماندایه، وهلی ههیه له ئاستی گویچهکهدایه. درهنگ یان زوو له ئهجامی زوو زوو سهرخۆشبوونهوه، ههموو عارهقخۆریک دهگاته ئاستی هیلهکه و ئیدی دهبیته کۆیلهی عارهق و عارهقی له هاوپی، خیزان، کار و پهیمان پی گرنگتر دهبیت.

خواردنهوهی پهراخیکی شهراب لهگهله خواردندا، یان ههلدانی بیریهکه دوا ئیش ههنگاوێکی نییه بهرهو کوهولیبوون. کۆیرهوهرییهکه به تهواو سهرخۆشبوونهوه بهنده. ههه جارێک که تهواو سهرخۆش دهبن، ئاستی بهرگهگرتهی عارهق تپماندا بلندتر دهبیتهوه. تا زیت بهرگهی عارهق بگهین، زووتر دهپینه کوهولی. لهه روانگهیهوه رۆژانه کهم بخۆینهوه، باشتره لهوهی لهکۆتایی ههفتهدا تهواو خۆ سهرخۆش بکهین.

زۆریه پێیان وایه کوهولی کهسیکه رۆژانه بخواتهوه، دهنا خۆ سهرخۆشکردنی کۆتایی ههفته و رۆژانی دیکهی پشوو شتیکی ئاساییه. به داخهوه ئهوه بۆچوونیکهی ههلهیه. راستییهکهی کهسانی وا ههه، به دریزایی ژیانیان رۆژانه گلاسیک یان دووان شهراب دهخۆنهوه و تووشی هیچ کیشهیهکیش نابن، وهلی خهلهکانیکهی زۆر که سههههتا تهنیا له رۆژانی پشوودا خۆ سهرخۆش دهکهن، دواتر رۆژانه دهخۆنهوه و دهبنه کوهولی. لهخۆشی و سهیران و ئاههنگهکاندا خۆ سهرخۆش بکهین، یان بۆ لهبیرچوونهوهی ناخۆشییهکانمان، به ههردوو بارهکهدا، هههمان مهترسی کوهولیبوون چاوهپیمانه.