

# R O O M

M A G A Z I N

#2, Mart 2016

HISTORIA



*Ma bisten...  
o nacistia mudarðe najhari  
2 milionia Romen*

STUDENT

Kolese phiravav akava  
telefoni ki depa

HUMOR

Romani ajgara

HABE

O sastipe kotar  
muj khuvela!

# Roma hijam, Roma ka mera!

Sead Šerifi - Seja

## E redaktoresoro lafi

**A**vdije publicirinaja o dujto broj kotar o *Magazin Rom*. Me ičerava imizi so akava magazin ka ovel amencar but berša. Ama, čim alo o dujto broj ko redo hem sarine amen čereja buti badihava, me mislinava so akava pozitiviteti ka trajini. Amen na te dozvolina o magazin te ljal pe ko maribe muj hem ko negativno konteksti te phenel pe "Romani buti", nego sarine amen ka pomožina kober šaj o magazin te trajini hem te ovel amaro čalumi!

O premierno broj hine but popularno! Ko trin masek, ki oficialno internet strana [www.magazinrom.com](http://www.magazinrom.com) pobuter kotar 1 000 manuša khuđe te dikhen o magazin. Prekalo *Google Analytics* dikhlijam so odola manuša hine kotar Švedska, Srbia, Rusia, Amerika, Špania, Ukraina, Izrael... Amen ki redakcia, but bare čefljie hijam so o Roma kotar bilo koja phuv ko sveto mothovena interes e magazinse. Zalji oficialno internet strana, o magazin hine popularno hem ki socialno media. Oven saste sarine tumen so delinđen, lajkuinđen o magazin!

Me hijum hine aktivno hem bičhalđum po jekh e-majl ko sa o 290 komune ki Švedska, ko e Vladakere organizacie e Romende ko *Antiziganism* hem ki *Romsk strategi*... Disave komune pisinde maje palal, disave biblioteke publicirinde o magazin ki piklji internet strana, a samo ništa na dobinđum kotar o organizacie e Romendje, o *Antiziganism* hem i *Romsk strategi*. Baš čerena buti e Romendje, na li?!

Me hijum but bahtalo so isi amen neve manuša ki redakcia hem so o čhavore hem o studentia kotar škole mangena te bičhaljen peklje artiklia. Odoljese, sarine tumen so mangena diso te vačeren, te publicirinen ja isi tumen disavi idea slobodno kontaktirinen man. Samo i šuži saradnja hem i demokratia ka ičeri o magazin te trajini but berša!

Di aver broj hem o tato nilaj, mangava tumenđe suksesi ki tumari buti, a pana pobuter mangava tumenđe te mangen hem te respektirinen jekh jekhe!

Seljami kotar

Sead Šerifi - Seja



### Redakcia:

Brima Gudinci, Ilija Rajkovic - Icko,  
Emran Murina, Sead Šerifi - Sejo,  
Neđmedin Jašar, Mirsad Šerifi

### Slike:

Sead Šerifi - Sejo  
Free Images

### Design:

Sead Šerifi - Sejo

### Autor hem glavno redaktori:

Sead Šerifi - Sejo

### ISSN:

2002-195X (Online)  
2002-1968 (Print)

### Kontakt:

[info@magazinrom.com](mailto:info@magazinrom.com)

[www.magazinrom.com](http://www.magazinrom.com)  
[www.arlicenter.se](http://www.arlicenter.se)

### Produkcia:

**A r l i c e n t e r**  
Kunskapscenter

### Amendar

O magazin "Rom" tano jekh kvartalno hem badihava internet-magazin. Amaro fokus tane o Roma, a amari primarno idea tani te vazda e Romengoro interes e čitibase. O teme ko magazin šaj te oven kultura, integracia, svakodivesoro đandipe, informacia, muzika, sastipe, ajgara, nevipe, historia, kariera... O magazin "Rom" ka ovel jekh forum kuri o Roma kotar celo sveto šaj te diskutirinen razna teme, te vačeren jekh bitno informacia, te reklamirinen pe..., znači o magazin ka barjol hem ka asimilirini pe premalo e Romengere kritike hem premalo Romengoro čefi! Amen ka počmina te pisina ko Arli dialekti, ama phravde hijam hem dijekhvar te publicirina artiklia ko avera Romane dialektia. O moto kotar o magazin tano te pisini pe odija čib sar so vačeri pe čhere! Zalo amari Romani čib, jekh artikli ka pisina ki Švedsko čib, sebepi amen o Roma kokri mangaja te bičhala i korektno informacia kotar e Romengiri historia, čib, kultura, adetia...

O magazin "Rom" tano bizo profiti! Iniciativa te čerel pe jekh esavko projekt ijljia o Sead Šerifi – Sejo. Ov kontaktirinda fantastična manušen kola bizo problemi prihvatindje akava izazov. Sarinenđe sviđisalji akija idea hem sarine prihvatindje te pisinen badihava, bizo pare!

Ako isi tumen disavo pućibe, idea ja komentari pisinen amenđe ko: [info@magazinrom.com](mailto:info@magazinrom.com)

### Om oss

Tidskriften "Magazin Rom" är en online-kvartalstidning, som innehåller allmän kunskap, kultur, nyheter och information. I första hand tidskriften vänder sig till romer, men även vill hjälpa svenska myndigheter, olika organisationer och alla andra som är intresserade att göra skillnad, bidra till kulturen på olika sätt och utöka sina kunskaper om romer, romarnas historia, kultur och tradition. På det sättet ska vi tillsammans försöka att bekämpa diskrimineringen, samt bevara mångkulturella verksamheter.

### Ko akava broj:

Glöm inte... nazister mördade minst 2 miljoner romer.....	5
O sastipe kotar muj khuvela!.....	6
Da li đanđan so...?.....	8
SAFI - jekh aplikacia ko but čibja.....	9
Bijando dive.....	10
Kolese phiravav akava telefoni ki đepa.....	11
Stres.....	12
Romani Ajgara.....	14
Ma bistren... o nacistia mudardje najhari 2 milionia Romen.....	15

VILL DU SYNAS HÄR  
ELLER KANSKE VILL  
BARA GE OSS STÖD

R O M

M A G A Z I N

Skicka din gåva till  
BankGiro: 597 - 6311



Vårt mål är att varje rom ska få sitt exemplar i handen utan någon kostnad



## Glöm inte ...

**Under andra världskriget, nazisterna mördade minst två miljoner oskyldiga romer.**

Ännu ett 27:e januari är förbi! 27:e januari som är Förintelsens minnesdag, även känd som den internationella minnesdagen för förintelsens offer eller på engelskan känd som - holocaust. Denna dag är baserad på samma datum då fångarna i koncentrationslägret Auschwitz befriades, året 1945. Minnesdagen är för oss alla en påminnelse att vi tillsammans måste bekämpa fördomsfullhet, främlingsfientlighet och racism i vårt samhälle. År 2005 deklarerade FN denna dag som en internationell minnesdag. Förintelsen var nazisternas största vapenför massmord på bl.a. judar och romer i Europa under andra världskriget. Det beräknas att nazisterna mördade cirka 6 miljoner judar varav cirka 3 miljoner i förintelseläger. Förintelseläger eller koncentrationsläger var en plats för så kallade politiska motståndare, som ansågs "farliga" för framtiden. I före detta Jugoslavien fanns över 70 koncentrationsläger, men officiellt ansågs Auschwitz i Polen som den största och för oss mest kända koncentrationslägret. Miljontals männskor arresterades och placerades i olika koncentrationsläger utan någon rättvis juridisk prövning.

Staten Tyskland har, cirka fyra decennier efter krigets slut, äntligen erkänt att även romer mördades under andra världskriget. Menade de att det inte var något viktig historisk händelse eller att "vi" inte var viktiga?! Man

kan läsa i historiska böcker, tidningar och olika forskningsrapporter att cirka 500 000 romer mördades, men man glömmer att många romer under denna period var som en nedtrampad myra. Många romer har inte registrerats innan de mördades och ännu fler saknas i det offentliga registret, trots den långa tiden som har passerat. 500 000 mördade romer är självklart en betydelsefull siffra och en mycket viktig historisk händelse, men denna siffra inkluderar endast de registrerade och dokumenterade romska kroppar. Vi romer kan högröstat säga att minst **två miljoner romer mördades!**

Vi saknar bevis för vårt påstående i



Ređep Salih, fånge  
under andra världskriget

dokumenterat form, vi kan heller inte hänvisa till några begravningsplatser, men vi vet exakt vem som saknas i vår romska familj.

Under andra världskriget nazisterna gjorde många extrema och omänskliga experimenten på romska barn. Vuxna romer betraktades som slavar och tvingades till hårt arbete bland annat i koncentrationsläger. En av dem var min farfars far Ređep Salih,

bland romerna känd som Aguš. Han var mycket klok och rik affärsman, men kunde inte undgå nazisternas gripande. Min farfars far fördes till ett koncentrationsläger i Jugoslavien, men långt innan dess lyckades han ordna skydd för sin familj. Han sålde allt han ägde och fokuserade endast på deras överlevnad. Farfars mor, med min farfar och hans syskon, gick "under jorden", medan farfars far arbetade hårt på ett koncentrationsläger. Lyckligt nog, så överlevde min farfars far, men konsekvenser av överlevnaden var tydliga!

Förra året läste jag att EU besluta Första året läste jag att EU beslutade om att romer skulle få sin "egen" Förintelsens minnesdag. Minnesdagen inträffar den 2 augusti, samma datum 1944 upplöstes den "romska delen" av Auschwitz.

Jag och många andra i världen tycker att begreppet Förintelsen eller holocaust bör omfatta förutom judar, även nazisternas systematiska dödande av andra grupper som romer, sovjeter, polacker, homosexuella, handikappade, Jehovas vittnes och andra, enligt "dem" deras politiska och religiösa fiender. Utifrån denna definition skulle den totala summan av offer vara upp till 20 miljoner oskyldiga människor och vi skulle hedra och minnas de under en och samma dag med likvärdig respekt.

# O sastipe kotar muj khuvela!

**Amaro sastipe but zavisi kotar amaro habe. Svako dive mora te ha voče hem zelenipa. On isi oljen vitaminia so valjanena amendē amaro organizam te ovel sasto. Ako amaro habe nane korektno, onda hem amaro imunitet slaboni, a amaro sastipe pohari ruminđola.**

Ko jekhto than o alkohol hem o cigare but ruminena amaro sastipe. Aka-la buča hič na valjani te koristinen. Ama, ako koristinena o alkohol hem o cigare, probinen te koristinen oljen minimalno. Soj odova so valjani te koristina pobuter kotar habe hem te ova posaste?

## Mas hem mačhe

Ko jekh kurko mas hem mačhe valjani te ha najhari duj, trin putija. Jekhe manušese ko dive dovoljno te hal 150gr mas ja 200gr mačhe.

## Thud, jogurt

Valjani te la thud hem jogurt kola isi oljen najhari masnoča. Thud tano korisno e tikne čavorenđe. O thud isi olje but kalcium hem odova pomožini o kokala hem o danda te oven pozoralje hem saste.



Akana ka  
dikha sose  
svako dive  
valjani te  
ha phabaj,  
krastavice, ba-  
nane...

Ako na biđidinena o thud, probinen te koristinen jogurt ja čiral.

## Zelenipe

Zelenipe valjani te ha svako dive. On isi oljen but vitaminia hem nane oljen but kalorije. Odova značini but e manušese, sebepi pomožini te slaboni posigate.

## Voće

O voće isi oljen but vitaminia kola čerena amaro imunitet te ovel pozoralo. Ko jekh dive valjani te hal 250-300 gramia voće. Najšukar te hal pe sezonsko voće.

O voće hem o zelenipe isi oljen but barvalje parvaribasere materie, so valjanena amendē, amaro organizam te ovel posasto.

## Phabaj

I phabaj tani but korisno amendē! Čistini amare danda kotar bakterie, pomožini amen te slabona, dela amendē energija hem peravi e kancereser šanse. I phabaj isi ola vitaminia C, A, E, B1, B2 hem B6. Oj Isi ola but mineralia - kalium, kalcium, mangezium...

## Banana

Ukusno hem gudlji hem plus isi ola but vitaminia hem mineralia. Dela amendē energija, odoljese o sportista najviše koristinena banana. Ama i banana isi ola but prirodno šičeri. Oj vazelina o šičeri ko rat. Dovoljno jekh ja duj banane te ha... ko dive.

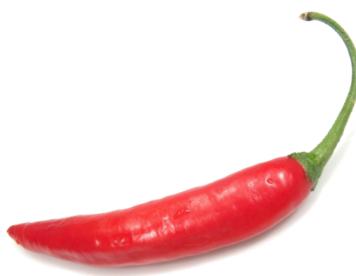


## Limoni

Šutlo, ama but korisno. Ov tano pherdo ano vitamin C. Čistini amari jetra, amari koža hem so najvažno čerala amaro imunitet te ovel pozoralo. Odova značini so našti naborsaljova but t e kolaj.

## Paprika

Lolji, žuto, zeleno, ljuto... Bilo savi te ovel, oj tani but korisno. Pherdi tani ano vitaminia, a najviše isi ola vitamin C. Pomožini ko sastraljibe kotar alergia, astma, infarkt, diabetes... Najšukar te koristini pe taze. Tegani tane hem e paprikakere vitaminia taze!



## Krastavice

Jekh kotar o najšuže ko zelenipe tani i krastavica. Ukusno hem but sasti. Ako jekh krastavica tani phari 500gr, čak 90% tano pani? Oj čistini amaro organizam hem šaj te cidel o bara kotar bubrege. I krastavica isi ola but mineralia hem vitaminia kola valjanena amendje svako dive. Najšukar te ha koraja, hič te na ljuštini, sose i kora isi ola but vitamin C. O vitamin C čerela amaro imunitet te ovel zoralo!

Isi pana biljke kola tane but korisna amendje, sar ko primer brokoli. Ov isi olje but parvaribasere materie hem vitamin C. Ov pomožini te dikha pošukar, te cidel pe i nabormipe, ako šudriljam hem ked isi amen infekcia ko korlo.

Šaj najgudlo voče nilajese tano o bostani. Sar i krastavica hem o bostani čak 90 % tano

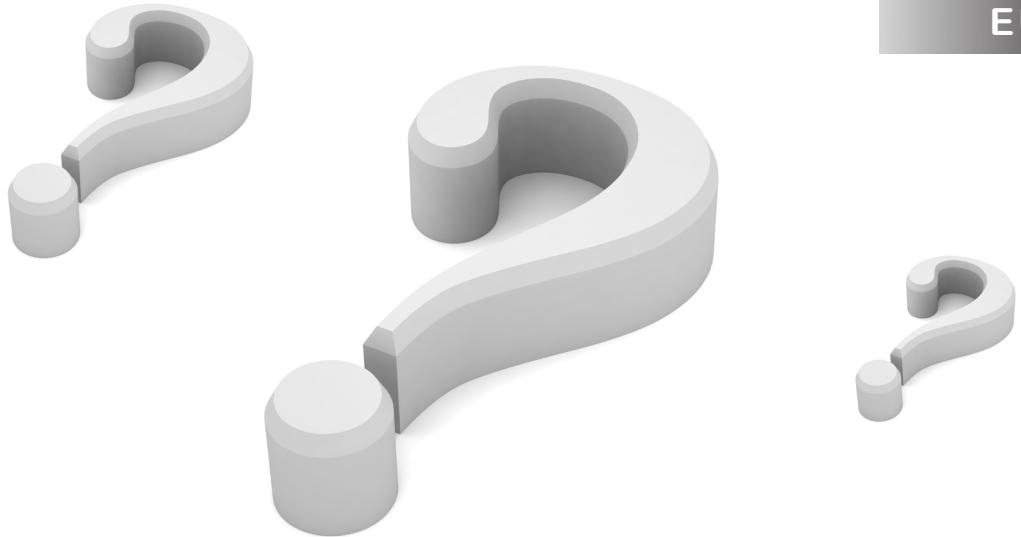
p a n i .  
Isi olje  
h a r i  
kalorie,  
šaj te ha  
kozom te  
mange, a  
te na thul-  
jove! Ama,  
mora te  
pazine sose  
isi olje but  
prirodno šičeri,  
šaj te vazdel  
amaro šičeri ko  
rat.



Zalo  
avera  
svako-  
divesere  
buča, am-  
aro đivdipe za-  
visini hem kotar ama-  
ro habe! Ako isi amen  
korektno habe, našti  
kolaj te ova naborme, te  
šudrova... o vitaminia ko-  
tar o voče hem zelenipe  
pomožinena amen te ova  
saste. Osnovna pravilo ko-  
tar korektno habe tano te  
konzumirina parvaribasere  
materie, kola ka čeren amaro  
telo te ovel zoralo. Ama, zalo  
sa akava šužo habe, ma te bistra  
te ova hem fizički aktivna!

## Zeleno salata

Zeleno salata isi ola hari kalorie hem nane mrsno. Odoljese ko mangela te slaboni, i zeleno salata ka pomožini. O mineralia so isi ola akija salata čisti-  
nena amaro organizam kotar toksinia hem pomožini pošukar te sova. Zalo odova, čerela amari koža te ovel sasti.

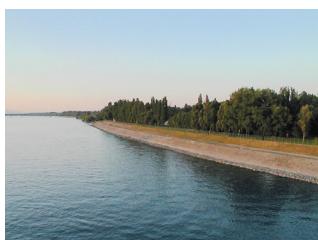


# Da li đandđan so ...

... o francusko kljičo patentirinđa jekh Šveđani *Johan Petter Johansson* e beršeste 1891?



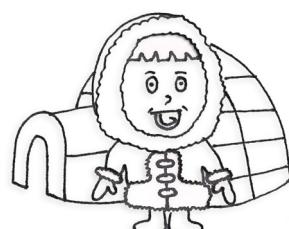
... i Dunava tani dujto najbari ljen ki Evropa?



... o lafi *vampir* tano jekh jedino Srbijansko lafi kova koristini pe sar internacionalno lafi?



... o Eskimia isi oljen prekalo 15 sinonimia e lafese *iv*, ama nane oljen nijekh e lafese *borba*?



... jekh manuš ko prosek vačeri koro 30 000 lafia ko dive?



... o mačke sovena  $\frac{2}{3}$  kotar poklo đivdipe?



... o lafi *losion* avela kotar o latinsko lafi *lotium*, so ko klasično prevod ovel muter?



... o lav ked pištini, šaj te šundol đi ko 8 km dur?



# SAFI - jekh aplikacia ko but čibja

**SAFI tano jekh projekti kova počmisalo sebepi tumende so isi tumen čavore ki škola ja ko zabavište. SAFI tano jekh programi/aplikacia so šaj te huljave ko toklo telefoni, ako isi tut Android ja OS.**

Ko akava programi šaj te ovel tut but šužo kontakti e školaja hem e sikvaneja ki škola. O programi isi olje but funkcie, sar ko primer te prijavine tekije čavore soj tano nabormo hem pana but avera. Prekalo SAFI o sikavno ki škola ka dobini i poruka so toklo čavoro tano nabormo hem so našti avel ki škola.

O programi SAFI tano e čavorenđe so đana ki škola, a hem tuče sar jeri te šaj te dobine pobuter informacija kotar toklo čavoro so đala ki škola.



Ače jekh primer: mangela tekije čavoresoro sikavno te bičhali tuče jekh poruka so toklo čavoro valjani tajsa te dal ko bazeni, a tu na haljoveja i čib. Ko SAFI programi šaj te irine ki odija čib savi tu mangeja. Ko programi isi 82 čibja, a maškarod odola 82 čibja isi hem Romani čib. Tu šaj sa i informacija so isi ko SAFI te čitine ki Romani čib ako mangeja.

I nevi aplikacia tani esavki so tu sar jeri šaj te pisine poruka e sikavnesse ki Romani čib, a o sikavno isto odija poruka ka dobini ki Švedsko čib. Ako mangeja te poručine jekh vakti te rese tut e sikavneja ki škola hem te čere lafi baš o toklo čavoro, valjani samo te pisine jekh poruka ko.

O projekti počmisalo te čerel pe ko škole, ama ka dikhel pe te šaj te khuvel hem ko bolnice. O direktoria ko bolnice vačerđe so but šukar ka ovel akava programi te koristini pe hem ko bolnice, sebepi o pacientia ađahare šaj pokolaj te čeren pese vakti ko doktori, te dobinen peklje analize hem o resultatia hem pana aver buča bizo pharipe hem ki piklji čib.

O projekti SAFI ki Flen komuna počmisalo te čerel buti kotar nilaj e beršeste 2015, a šaj akava berš te avel hem đi ki tumari diz.

- Sarine šaj te haljoven, ki bilo savi čib
- Sarine šaj te den podrška e čavorenđe
- Sarine šaj te oven aktivna ko akava projekti
- But lokheste šaj te prijavine so toklo čavo našti te avel ki škola

# Bijando dive

Kompozicia hem tekst:  
Sead Šerifi - Sejo

9

Av - di - je šu - žo di - ve, šu - žo di - ve, šu - žo di - ve.

E Li - o - sor bi - jan - do di - ve, bi - jan - do di - ve, bi - jan - do di - ve.

17

Nek div - di-ni, nek hi-lja - di-ni e - nja - še - lu - e - nja berš.

25

Nek div - di-ni, nek hi-lja - di-ni e - nja - še - lu - e - nja berš.





## Kolese phiravav akava telefoni ki đepa

Ađive isi amen duj bare konkurentora maškar e telefonora, o Samsung hem o iPhone.

O Samsung produciril pe ani Južno Koreja, a but đene mislin kaj o iPhone čerol pe ki glavno fabrika ani Amerika. Bari ironia ko sa akava maškar o iPhone hem o Samsung, so von duj naj samo bare konkurentora, nego hem but paše komšije. Ani Kina o cikne hem o bokhalje čhavore montirinena o skupo hem o luksuzno iPhone. O sveto mangol te peravol o rasizam, ama ki e manušesiri natura o manuš stalno cirdol palo piro narodo, čhib hem kultura. Agjate šaj hem amen o manuša te ulava amen ko duj bare grupe: tipično kalje Samsungora hem e luksuzno parne iPhonora. But đene ni voljin iPhone kolese kaj špet rumil pe oljengo punjači. Kola punjačora but špet romin pe hem svako iPhone modeli isi piro posebno punjači. Kola manuša kaj isi oljen iPhone 4 našti te pheren piro telefonni e punjačesa kotar o iPhone 5. O Samsung čerda samo jekh punjači te pasujil ke sa e Samsungora. Ama, akava punjači pasujil hem ko HTC, Nokia, Motorola, LG hem ke but, but avera telefonora. Ako isi tut problemora e Samsungese bateriasa, onda tribul samo te čine aver bateria. A ako isi tut problemi e iPhone'se bateriasa, onda mora te čine nevo iPhone. Ko Samsung si but kolaj te restartirine o operativno sistemi hem but aplikacie si badihava, a ko iPhone sa si but popharo hem but poskupo. O Samsung si gačik tipično kaj mothoda vi manušikani duša. E beršeste 2015 ki Pariz sasa jekh but baro terorističko bilačhipe, a o Samsung spasisarda jekhe manušeso đivdipe.

Sa akava si manđe but komplikirimo hem but skupo. Man naj man jekh kalo Samsung ja parno iPhone, nego isi man jekh obično bikomplikiromo, modro Nokia 3310 kaj me pherav i bateria samo jekh drom ano kurko. Jekh telefonni značil manđe te šaj te akharav kas mangav hem kana mangav. Manđe ni tribul telefonni te đav andre ko Facebook te dikhav savo mangro hala o Skenderi ađive ja ko Youtube te dikhav sode love nila o Đemailji ko bijav ko Šabano ani Italia. Ako mangav, sa akava but pokvalitetno hem but polačhi grafika šaj te dikhav po kumpjuteri.

Akava purano, ama fantastično telefonni peradem but droma hem kur ni mukhljem olje ko majstori. Kolese phiravav akava telefonni ki mungri pantoljenđiri đepa!

*Ferdi Jonusi*

# Stres

Akija tema izbirinđam sebepi o manuša ki celo phuv isi oljen sa pobaro hem pobaro stres.



## Soj odova stres?

Stres tano jekh fizičko hem hemijsko ja emocionalno faktori kova anela amaro trupi di odova te ova psihičko hem čedime(napeta) ano amare damaria.

O stres tano jekh prirodno reakcia ano amaro trupi hem ov tano but šukar ked valjani te čera diso sigate. Sar ko primer, te resa ko vakti te završina diso, ja paljem siđaraja te resa pobuter te čera. O stres tano jekh reakcia ano amaro trupi so pomžini amen te čera odova so valjani. O stres tano jekh osečaj ked avela tuče, ka phene isi tut but te čere, a dičhola tuče samči ked nane tut vakti hič.

## Sar čerela amari godi ked hijam talo stres?

I godi bičhalji pestar stresna signalia ano amaro trupi hem amaro vilo (srce) khuvela posigate. Počminaja posigate te la amari duša hem amare mišičia steginena pe.

Akija reakcia ano amaro trupi čerela amen pobuter buča te završina hem ako nane amen but vakti odolje bučače.

## Da li amen hijam stresime samo ked siđaraja?

Na! Dijekh puti šaj te osetina o stres hem ked na siđara, ja na hijam hič ani dijekh sigutni situacija. Šaj te ova talo stres ked amen ja avera đačerena amendar but pobuter, nego so amen šaj te da ja te čera. Isto ađahare, ked amen mislinaja so našti te utičina opro amaro đivdipe but poviše sar amen mangaja hem mislinaja.

Odova šaj te phena amare ternendje kola tane bizo buti avdije. On tane talo stres so nane oljen nisavi buti, a mangena te den sa pestar, te arakhen jekh buti kaj šaj te mothoven so on tane bare hem bučarne. Te mothoven pekljendje so hem on šaj te pomožinen peklje daja hem peklje dade.

## Kola tane odola so tane talo stres?

Sare amen o manuša šaj te ova talo but baro stres. Avdije šaj te phena so o stres tano jekh delo kotar amaro đivdipe. Sa o manuša ki celo phuv isi oljen pharipe hem nikase nane kolaj!

Okola so tane barvalje, čore, phure, terne, naborme, saste... paljem hem amare čhave so đana ki škola isi oljen but stres ko sikljojba. Samči, niked na resena sa te čeren peklje školakere buča.

## Da li sarine amen isi amen isto reakcia ko stres?

Na, amen hijam sare aver čhane (različita). Amen o manuša šaj jekh isto situacija te dikha ola različito.

Dijekhe šaj te doljel o stres, a dijekhe na.

## Sose?

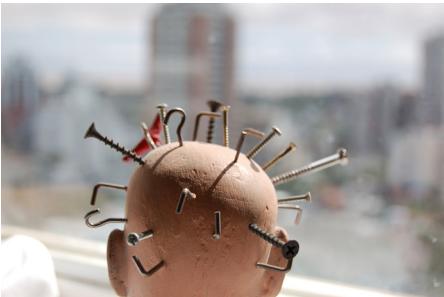
Amen hijam manuša so nakhljam sona ano amaro đivdipe. Hem o lošno hem o šukar. Ako hine amen hari pobuter lošno, onda amenđe valjani samo hari!

## So mangaja te phena odoljeja?!



Pa, ako ko sa diso so ovela reaguinaja sigate hem darindoj, čhivaja amende ki godi sa odova soj najlošno, na dikhaja aver drom, čhinjovaja sigate, samči sa kalo dikhaja. Sa so nakhljam ano amaro đivdipe hem sar dikhaja o buča anglo amende, šaj te utičini but opro amende sar ka phirava o stres, a hem sar amaro sastipe ka ovel.

Ako hijam saste hem laja vakti te dahina ked valjani, tegani aver čhane ka dikha opro stres. Ki celo situacija ka dikha sar jekh izazov kova šaj te nakha olje bizo pharipe.



Ako hijam čhinde, jedva ičeraja amen ko pre, a but buti isi amen. Na resaja ko sa o strane, mangaja but pobuter te resa te čera nego so šaj. Ako hijam osetljiva hem na dikhaja ikljobje ando pharipe, tegani but sigate ka astari amen hem ka peravi amen o stres. Šaj te ava di ko odova te čhinjova odoborkhar but di te naborsaljova. Odoljese uvek tano šukar te mislina: *Ako hijam hine disave dive talo stres, mora hari hem te dahina.*

### Sar šaj te dahina?

Pa, te čera diso so ka del amen rahatluko hem dahibe. Odova šaj te ovel sar ko primer jekh masaža, plivibe, čheljibe, čitibe, sojbe, đilajbe, te ove avri ki priroda, te čhelje tekije čhavencar, te vozine bicikla, phiribe ano veš, šukar habe hem pana but, but avera buča. Sa zavisini kotar e manušesiri volja hem ukus.

Ako amen na resaja te dahina hari ja hijam hine jekh baro vakti talo stres, sebepi so uvek isi amen pharipe kova avela amendje samo tek ađahare ano dive hem kova amen dijekh puti kokri

čeraja amendje, tegani but ka ovel pharo te nakha o dive.

Tegani o stres šaj te ovel opasno! O stres šaj te čerel amenje amaro šero te dukhal, sa amaro trupi te dukhal, phareste te ljal amen o sojbe, nervozna te ova, te na ova ko čefi hem te našti ama baš ništa te čera. Valjani te haljova so o hronično stres šaj te rumini amaro sastipe.

Jekh manuš kova tano talo baro stres, oljesoro vilo marela sigate, a e ratesoro pritisko sigate bajrola. O šičeri hem o hormonija ano rat bajrona. Ako o stres na hujela natelje, sa amare organia kola reagirinena opro stres sar soj i godi, vilo, koljin, ratesere damaria hem o žile, stalno šaj te ljen pobuter ja pohari impulsia. Esavko stanje ano amaro organizmi pohari, pohari šaj te rumindol. Šaj te avel di ko odova o vilo te naborsaljol, te šlogirina, amaro imunološko sistemi te rumindol, rako te dobina, šečeri te uštel... Odola tane samo disave boljke akana so pomijam, a isi pana but avera.

### Sar šaj te đana so hijam talo baro stres?

- Našti te sova račate šukar! Hem ako sučam hari, na hijam dahime.
- Uvek hijam čedime ano amare damaria hem dukhana amen amare piče.

- Kolaj šaj te holjana hem sigate nervozna te ova.
- Našti kolaj te koncentrisina amen ko odova so čeraja.
- Odova so mangljam angljeder te čera čefjea, akana čeraja zorjea.
- Negativno mislinaja.
- Bizo volja hem čefi hijam.
- Pharo amendje te opustina amen.
- Šaj te dukhal amaro šero hem o per.

Odoljese valjani te ovel amen ki godi pošukar te čhinava, nego te sastljara!

Ako iranaja amen hari popalal, akava nek ovel tut ki godi:

- ma lje but buča te čere te ovel tuče pharo hem ko krajo te na ove kaderi nisose hem nikase.
- ma te đaćere te ave di odova samo o iljačia te šaj te smirinen tu.

### Sar te smanjine o stres?

Te čhive ki godi, ako mangeja diso te čine valjani te puče tut, da li valjani tuče odova čače? Da li čineja sebepi so avera isi oljen pa hem tu mangaja te ovel tut?!

Ma bistro samo so o nevipe ki tehnička hem ki moda bajrola svako dive! E tegani na te rese nikase vreme te ovel tut, sebepi isi tut but buča te čera. Na te ovel tut tuče, ni teklijefamiliae, a ni teklijemaljenje.



# ROMANI AJGARA



## RODELA PE!

Akana sigate našaldilo mandar  
Mercedes CLS 350,  
kalo metalik boja, parni koža andre,  
krom felne, muzika 1000W...

Ko ka arakhi o vorda  
ka dobini barvalji nagrada.  
Pisinen maje ko:  
[babuscho07@gmail.com](mailto:babuscho07@gmail.com)

O tablice e vordangere nane važno save tane!

Oven saste,  
seljami kotar:

*Babus M.*

Alo o Rom peklje čhaveja ko doktori.  
**Rom:** A bre doktor, akava čhavo na hala  
ni maro, ni mas, ni lon, ni šičeri.  
**Doktor:** Sose na hala?  
**Rom:** Pa, nane amen!

Phirena o sloni hem o čumurso ko veš  
hem čerena muhabeti. Palo disavo  
vreme o sloni pučela e čumurse.

**Sloni:** Kobor berš isi tut?

**Čumurso:** Duj.

**Sloni:** Iiii... čače?!

Pa hem me isi man duj berš.

Ama samči tu but tikno hijan.

**Čumurso:** Po... ama, celo okova berš  
me hijum hine nabormo!

Vičini o Kurta e Murta ko telefoni.

**Kurta:** Ooooo Kurto bre, kaj hijan?

**Murta:** Ače čhere.

**Kurta:** So čereja?

**Murta:** Bašalava ko kvarteti!

**Kurta:** Čače?!

Pa kobor đene hijen othe?

**Murta:** Trin.

**Kurta:** Koj othe sa?

**Murta:** Moklo phral hem me.

**Kurta:** Isi tut phral?

**Murta:** Na.



## Ma bistren ...

**Ko Dujto Baro Maribe, o nacistia mudarđe najhari duj milionia Romen.**

Pana jekh memorialno dive nakhlja! 27. Januar hine memorialno dive kotar Holokaust. Akava dive tano bázirimo premalo dive keda o logori o Aušvic oslobojisalo e beršeste 1945. Akava dive tano but značajno sarinenđe amenđe so mangaja te ičera ki godi, te perava o stereotipia, ksenofobia hem rasizam ko amaro avdisutno društvo. E beršeste 2005 o UN deklarinđe akava dive, sar internacionalno memorialno dive. Holokaust hine e nacistengoro programi kuri mudarđe e Jevrejen hem averen ko Dujto Baro Maribe. Logor tano jekh than kuri o nacistia čhiđe sa okoljen so hine oljengere politička "protivnika". Samo ki purani Jugoslavia hine prekalo 70 logoria. Oficialno o Aušvic ki Poljska hine tano tegani najbaro, a amenđe avdije hem najpendžarutno. Milionia hem milionia manuša astardilje hem zorjea hine čhivde ko logori, bizo te oven igarde ko sudo!

I Germania, skoro štar dekade palo so bitindža o Dujto Baro Maribe, henez priznainđa so o Germanska nacista mudarđe hem e Romen. Pa, so mislinđe "on" odoljea?! Da li šaj, so odova na hine odobor važno te pominji pe? Ja šaj paljem "amen" na hijam važna?! Avdije ki jabandžisko čhib ko razna novine, knjige hem reportia šaj te čitina so 500 000 Roma mudardilje. Ama, baš odola jabandžije "bistrena" so o Roma ko odova periodi hine sar čirja. Gazinđe amen hič bizo te osetinen diso! Buten Romen ni na

registririnđe anglijeder so mudarđe. A disave Roma hem avdije, but berša palo maribe, na đandola pe kaj tane hem so hine oljencar. Apsolutno so 500 000 mudarde Roma tani jekh but značajno cifra hem but bitno historisko epizoda. Ama, akija cifra inkludirini samo okolje Romen so hine registririme hem dokumentirime. Samo amen o Roma šaj bare glasoja te vačera so najhari **duj milionia Romen mudarđe o nacistia!** Amen nane amen nisavo dokumenti te mothova,



*O Ređep Salihi hine phanlo  
ko Dujto Baro Maribe*

amen našti ko grobo te đa, ama amen tačno đanaja kola tane odola so nane više zalo amende.

Ko Dujto Baro Maribe o nacistia čerđe bilačhe hem bimanušikane eksperimentia opro Romane čhavore. O pobare Roma tretirisalje sar robia hem zorjea hine čhivde te čeren phari buti ko logoria hem avera thana. Jekh oljendar hine hem moklo parababo o

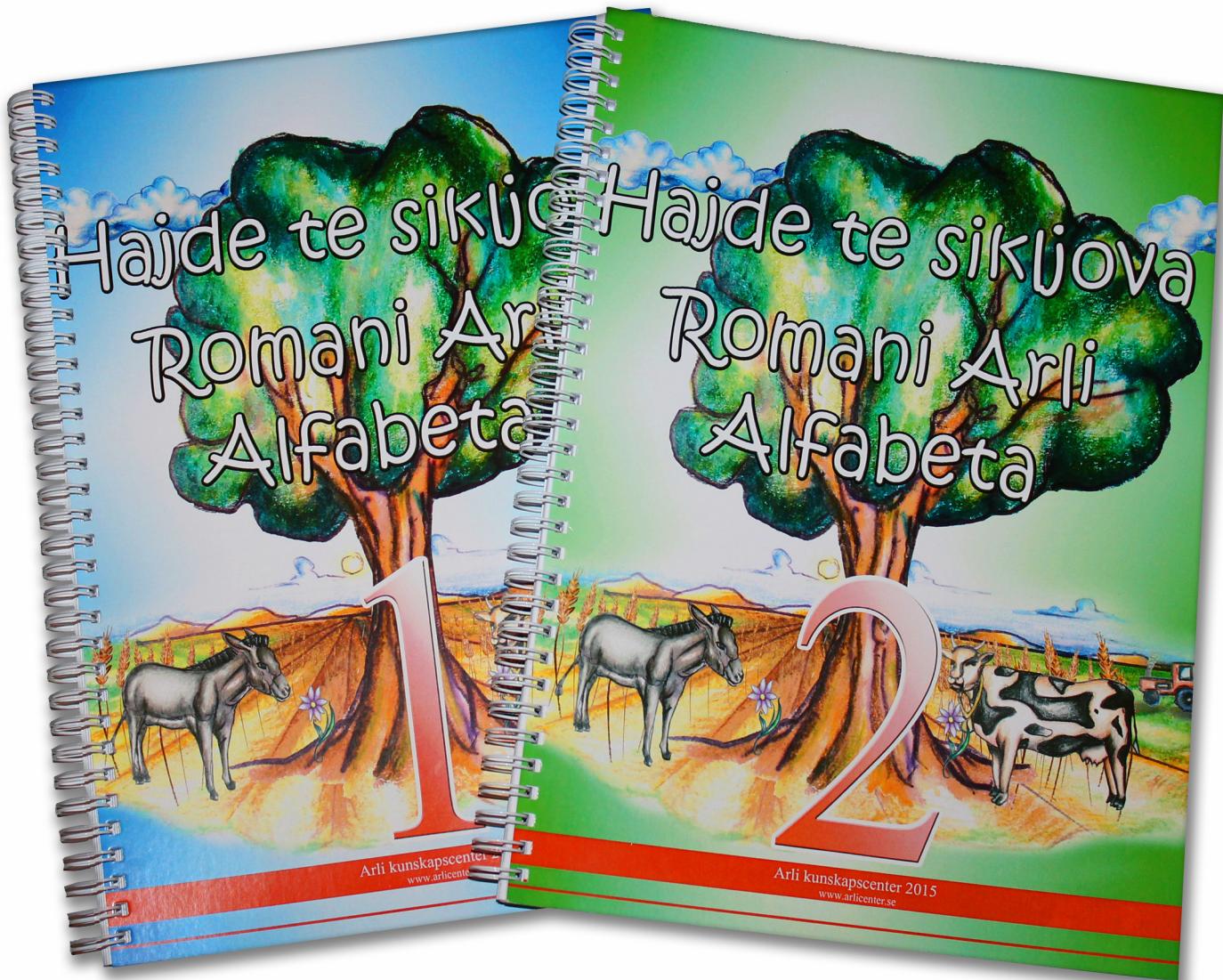
Ređep Salihi, maškar Roma pendžardo sar Aguš. Ov hine but gođalo hem baro biznismeni, ama ko žal našti našlja kotar e nacistengori phanljipe. Moklo phuro babo astardilo hem o nacistia igarđe olje ko jekh logori ki purani Jugoslavia. Ama, anglijeder te astardol ov bikindža sa so hine olje te šaj te arakhi peklje familia. Sa o barvaljipe hem sa o pare dija, oljese Čhave hem i romni te ačhov divde. Miklji parababa, meklje baboja hem oljesere phraljencar hem phenjencar garasalje đi moklo parababo hine ko logori phanlo. Bari baht hine olje moklo phuro babo. O Devel arakhija olje! Ama, o rezultati kotar e butberšengoro phanljipe ko logori hine katastrofalno!

Okova berš čitindžum so i EU anda odluka o Roma te oven oljen kokri poklo memorialno dive e Romenđe so mulje ko Dujto Baro Maribe. Odovala tano 2. August. Ko akava datum e beršeste 1944 o "Romano delo" kotar Aušvic oslobojisalo.

Me mislinava so o termini Holokaust valjani zalo Jevreja, te doljel hem e Romen, homoseksualcom, invaliden, Jehovasere svedokon... Premalji akija definicia i totalno suma mulje manuša ko Dujto Baro Maribe bi ovela đi ko 20 milionia manuša, a amen sarine ko jekh isto dive hine ka moljina amen oljendje hem ka čera akava dive te ovel pana pobaro.

# Hajde te sikljova Romani Arli Alfabeta

Šaj te poručine ko: [info@arlicenter.se](mailto:info@arlicenter.se)



Hajde te sikljova Romani Arli Alfabeta 1

ISBN: 978-91-982463-0-8

Hajde te sikljova Romani Arli Alfabeta 2

ISBN: 978-91-982463-1-5

O knjige "Hajde te sikljova Romani Arli Alfabeta 1" hem  
"Hajde te sikljova Romani Arli Alfabeta 2" tane podrška e  
Alfabetače, a specialno podrška tane e sikavnenđe ki Romani/Arli čib.  
O sikavne ki Romani/Arli čib šaj akava materiali te den e čavorenđe so đana  
ki 1 – 3 klasa.

Ako mangena te činen o knjige, đan ko [www.arlicenter.se](http://www.arlicenter.se)  
ja kontaktirinen amen ko [info@arlicenter.se](mailto:info@arlicenter.se)