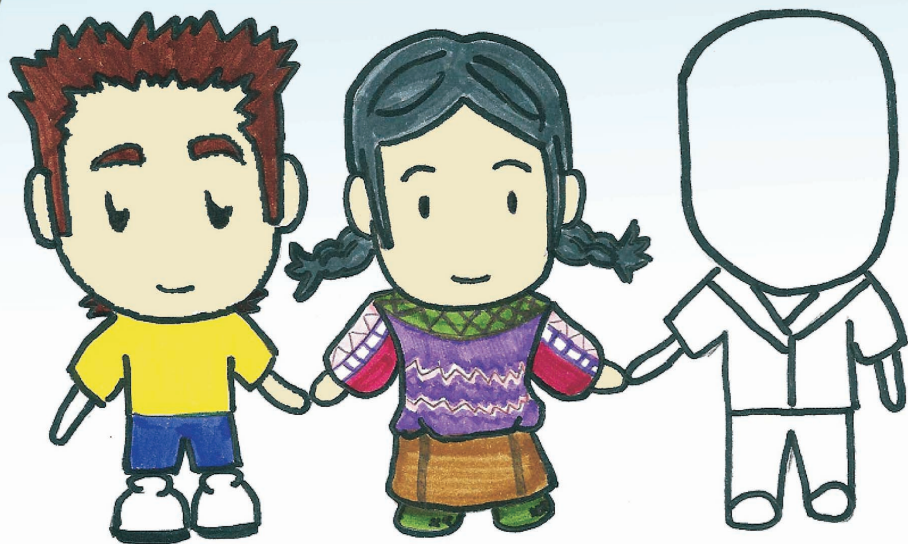


من دەتوانم! خۆم و ھاوپرێکانم بناسم

من، زارا و کاروان



نووسینی

پروفیسۆر ئەمەندە کلینتۆن

ئیلڤیا ئەمیستی

KOMAK©2008

زانبارى دهربارهى خۆم

ناو:

ناونیشان:

ژماره تلهفون:

تەمەن:

پۆژى لەدایک بوون:

قوتابخانه:

شار:

وولات:

له خوارهوه وینهى خۆت بکیشه:

بەرگی 1 وانەى 1

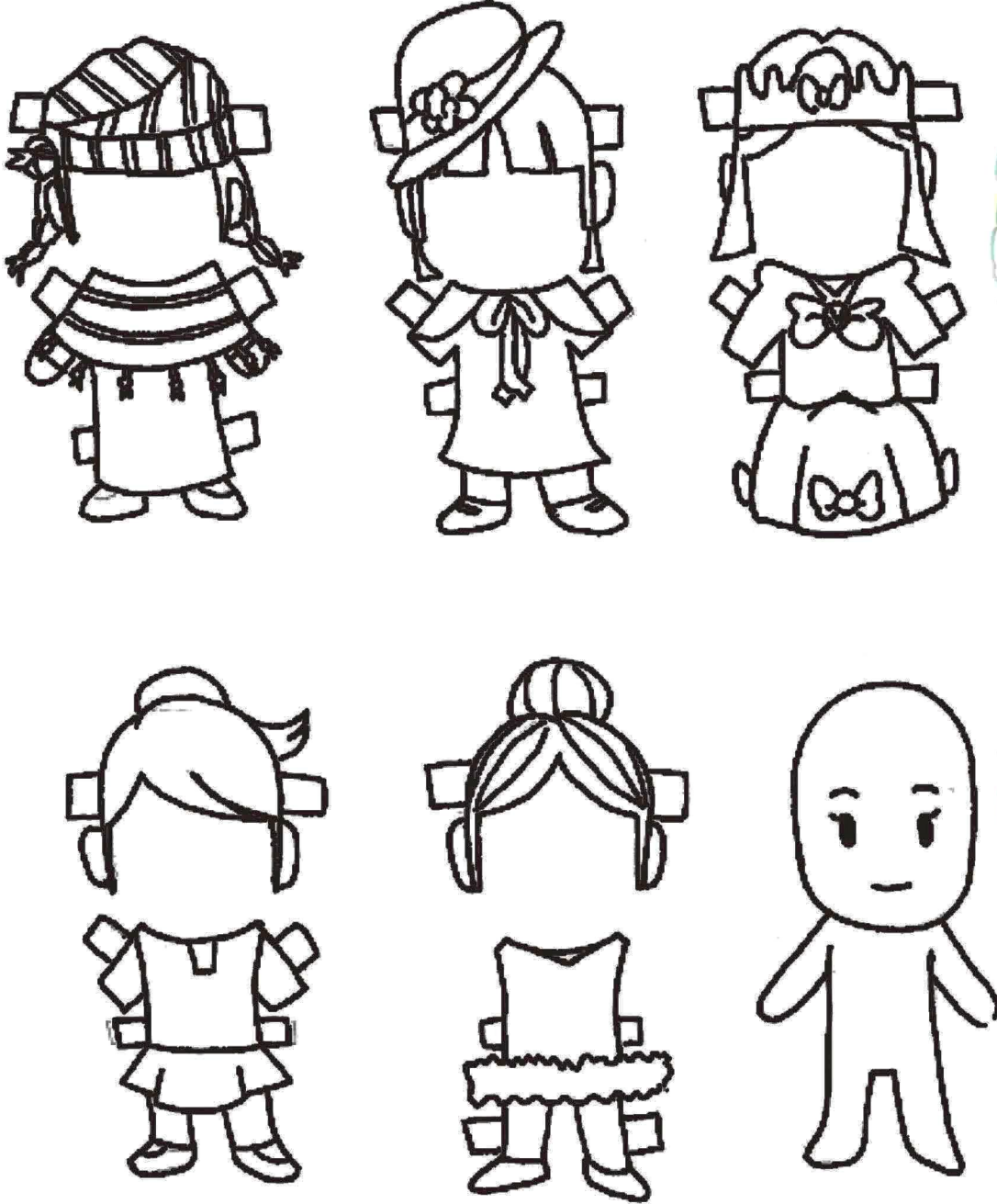
ئەمە منم!
بۆ ئەوەى لە خۆم دۇنياىم، دەبىت خۆم بناسم

وینەى خۆت بکیشە کاتیک خۆشتىن سات بەسەر دەبەیت.

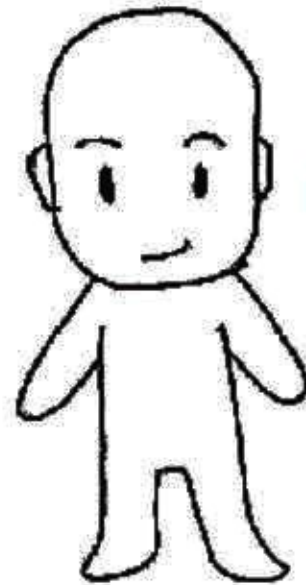
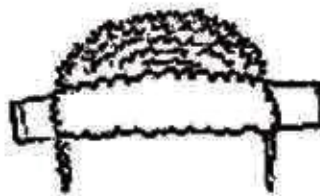
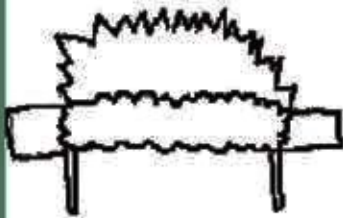
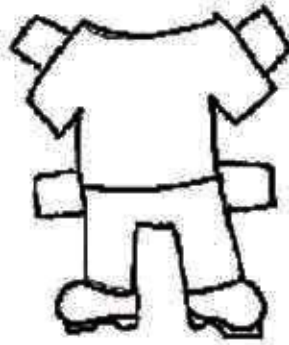
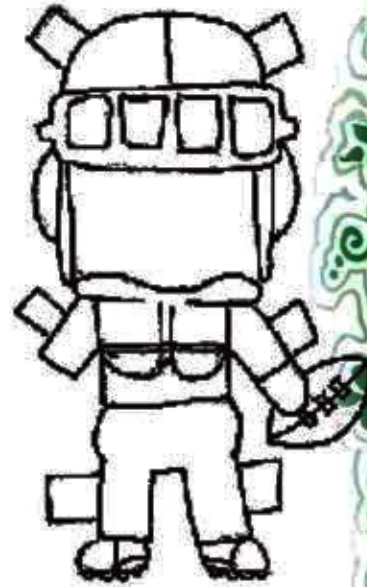
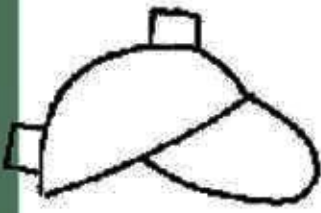
دریژه‌ی به‌رگی 1وانه‌ی 1

من شانازی به خۆمه‌وه ده‌که‌م: پروالته‌ی جهسته‌ی من

ئەو پۆشاکه‌ی لات جوانه، رهنگپێژی بکه و بیبپه، و پاشان بیلکینه به وینه‌که‌ی خۆته‌وه.



دریژه‌ی بهرگی 1 وانه‌ی 1



دریژہی بہرگی 1 وانہی 1

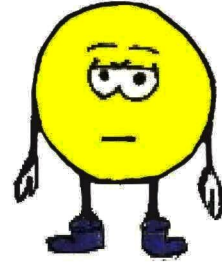
من شانازی بہ خۆمہوہ دہکہم: کہسایہتی من

کج لہمانہی خواروہ لہگہل کہسایہتی تۆدا دہگونجیت، بازنیہکی بہ دہوردا بکیشہ.

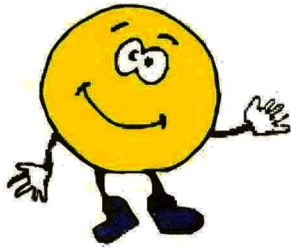
شاد



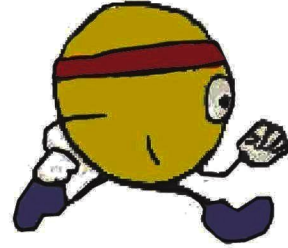
جدیدی



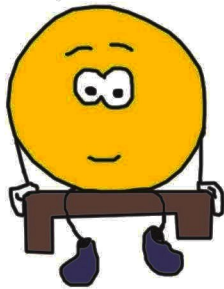
ریندار



وہرزشہوان



ئارام



ئیشکەر

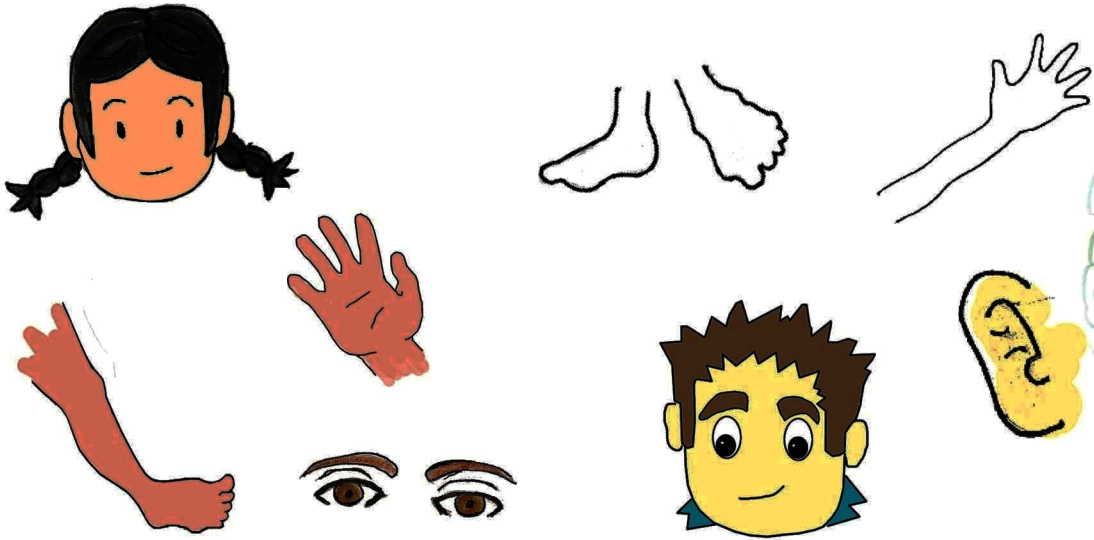


وینہی شیوازیکی دیکہی خۆت بکیشہ.

کاری دۆزکار!

کام ئەندامی لەشی خۆم خۆشتر دەوێت؟

بازنە بکێشه بە دەوری یەک ئەندامی لەشی خۆت کە زۆرت لا خۆشهویسته



دایکوباوکم کام ئەندامی لەشی منیان لا خۆشهویسته؟

ئەو ئەندامانەی لەشت بکێشه کە دایکوباوکت پێیان باشتترینە.



هسته‌کانم

چۆن هسته‌کانی خۆم بناسمه‌وه

بازنه بکیشه به دهوری یهک پوخساری گونجاو بۆ زارا و یهک پوخساری گونجاو بۆ کاروان

زارا دیاریه‌کی بۆ هاتووه و دهیکاته‌وه



کاروان به‌سته‌نیه‌که‌ی لیده‌که‌ویته خواره‌وه



دریژہ ہی بھرگی 1 وانہی 2



کاروان دەبیت تەلەفیزیۆن بکوژینیتەوہ






زارا ناتوانیت قەیتانی پیلاوہکەہی کاروان گری بدات




ناسینه‌وه‌ی هست

رینونینی: **نم چیرۆکه له‌گه‌ل دۆستینکا بخوینره‌وه، پاشان پینشیاژیک بده ده‌بارهی چوینیته‌ی هست کردنی هەر یەک له‌کسایه‌تییه‌کانی ناو چیرۆکه‌که و بۆچی هەر یه‌که‌یان نه‌و جزره‌هسته‌ی هه‌بوو.**

کاروان مندالینکی **شاد**  بوو، له‌گه‌ل دایکوباوکی له‌شارۆچکه‌یه‌کی نێزیک زه‌ریا ده‌زیان. هه‌موو رۆژیک له‌گه‌ل سه‌گه‌که‌ی  ده‌چوو بۆ که‌نار زه‌ریا بۆ پیاسه‌کردن و خه‌پال کردن به‌گه‌شتی ناو زه‌ریادا و دیتنی شوینه‌ جوانه‌کانی دیکه.

رۆژیکیان کاروان له‌که‌نار زه‌ریا دانیشبوو، بینی سه‌گه‌که‌ی «بۆره»  هاتوو به‌دداکه‌کانی لولپینجیکی هه‌لگرتبوو باری له‌گه‌ل ده‌کرد، له‌ناکاو گوتی له‌ده‌نگیک بوو هاواری ده‌کرد: تکایه‌ فریام که‌ون!

کاروان به‌سه‌رسورمانه‌وه‌ تییینی کرد ده‌نگه‌که‌ له‌لولپینچه‌که‌وه‌ دیت، به‌هه‌ردوو ده‌ستی به‌نهرم و نیانی هه‌لی گرت.

له‌ناکاو  لولپینچه‌که‌ به‌کاروانی گوت:

- هه‌رچییه‌کت ده‌وینت داوا‌ی بکه‌ با بۆت جینیه‌چی بکه‌م.
- کاروان وه‌لامی دایه‌وه‌ و وتی، ده‌مه‌وینت به‌هه‌موو جیهاندا بگه‌رێم.

داواکارییه‌که‌ی په‌سه‌ند کرا و ده‌سته‌بچه‌ی هه‌موو دیمه‌نه‌کانی جیهانی به‌پینش چاوانیدا تێبه‌ر بوون. کاروان هه‌ستی به‌

تووره‌یی  کرد ساتینکی زۆر ناخۆشی چه‌شت و **سه‌ری سورما**  چونکه‌ وێرانکاری و شه‌ر و برسپیه‌تی و

ناخۆشی بینی، به‌راستی کاروان **خه‌مبار**  و **نیگه‌ران**  بوو، چونکه‌ له‌توانای دا نه‌بوو کاریک بکات نه‌و بار و دۆخه‌ بگوریت.

لولپینچه‌ له‌خه‌می کارواندا بوو، پتی گوت:

- خه‌م مه‌خۆ، چونکه‌ هه‌موو ناخۆشیه‌کان به‌بارانی به‌خته‌وه‌ریم باش ده‌بن.
پاشان لولپینج رێژنه‌بارانیککی به‌سه‌رتاپای جیهاندا باراند و کردی به‌به‌هه‌شتیک هه‌مووان به‌شادی و دۆستایه‌تی تێیدا شاد بوون.

- کاروان گوتی، چهند جوانه‌نم دونیایه‌! سوپاس بۆ تۆ نه‌ی لولپینجی هاوڕێ!



نم چیرۆکه‌ وه‌رگه‌راوه‌ له: www.elhuevodechocolate.com



کاری دۆزکار!



من ده‌توانم هه‌سته‌کانی خۆم بناسمه‌وه
هه‌ستی هه‌ریه‌ک له کاروان و لولپینچ روون بکه‌ره‌وه

کاروان و سه‌گه‌کی پتکه‌وه له که‌نار زه‌ریا پیاسه ده‌کن. کاروان هه‌ست به:



لولپینچ ژیا‌نی بزگار کرا، لولپینچ هه‌ست به:



کاروان شه‌ر و برسینه‌تی بینی، هه‌ست به _____ ده‌کات،

هه‌روه‌ها هه‌ست به _____ ده‌کات



من ههسته کانی خۆم دهردهبرم له ناوهوه بۆ دهرهوه!
پوخسار و جهستهم هاوکاریم دهکهن بۆ دهربرینی
ههسته کانم

ئهو بهشانه دیاری بکه که کاروان به هزیهوه ههستهکانی خۆی دهردهبریت،
پوخسار، گۆی، دهست، چاو، باسک(قۆل)، دم، ئانیشک و دل



من هسته‌کانی خۆم دهرده‌بپرم له ناوه‌وه بۆ دهره‌وه!

پوخسار و جه‌سته‌م، هاوکاریم ده‌که‌ن بۆ دهر‌بپینی هسته‌کانم

ئه‌و به‌شانه‌ی دیاری بکه‌ که کاروان به‌ هۆیه‌وه هسته‌کانی دهر‌ده‌بپیت،
پوخسار، گوئی، ده‌ست، چاو، پاسک، ده‌م، ئه‌نیشک و دل.

کاروان شاده



کاروان توورپیه



دریژه‌ی برگ‌کی 1 وانی 3



کاروان سه‌ری سوپ‌ماوه



کاروان خه‌مباره

دریژه‌ی بارگی 1 وانه‌ی 2

من ههستی خوّم پيشان ددهم

پوخسار و لهشت پيشان بده کاتیک، دلخۆش، خه‌سبار، تووره، نیگه‌ران و شه‌رمه‌زاریت

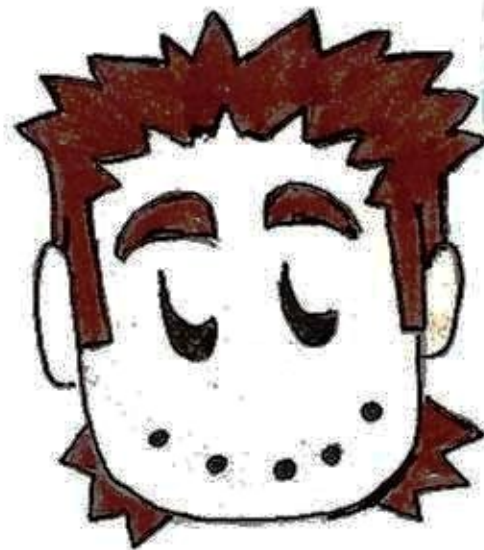
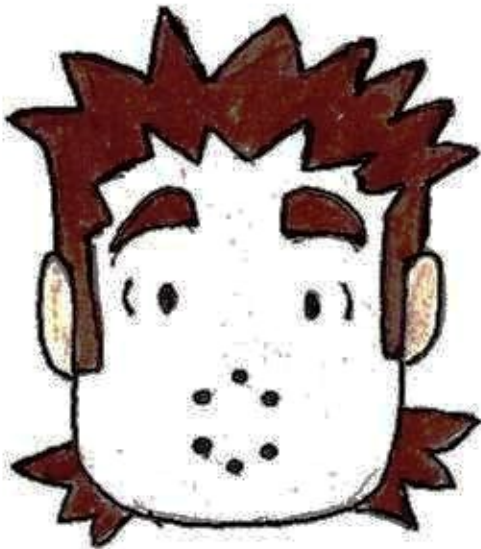


کاري دوزکار!



په پوهندي نيوان روخسار، له ش و هه ست

رېنويني: ته م خالانه به په کتر بگه يه نه تاوه کو جياوازي نيوان
روخساره کان ببينيت، دلخوش، خه مبار و سه رسورماو



دریژه‌ی برگ‌ی 1 وانه‌ی 4

ب‌پیارم داوه ئاگام له ساخله‌می (تەندروستی) ی خۆم بێت
ئەم خۆراکانه‌ی له خواره‌وه پینشان دراون، هەندیکیان به
سوودن بۆ ساخله‌می (تەندوستی) ی تۆ، خۆراکه به‌سووده‌کان
ببیره و له ناو یه‌خچال (به‌فرگر/سه‌للاجه) که‌دا دایان بنی.



















دریژه‌ی بهرگی 1 وانی 4



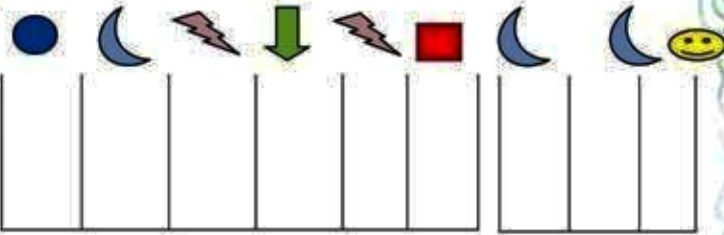
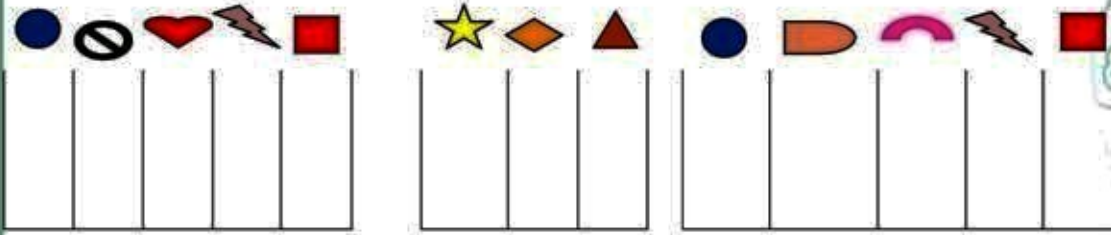
برپارم داوه تاگام له ساخله‌می (تەندروستی) ی خۆم بیت

دهبیت خۆم له‌سه‌ر پاکژیی رابهرینم

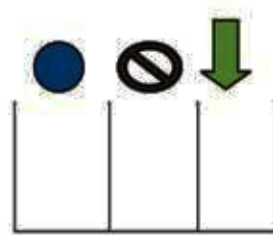
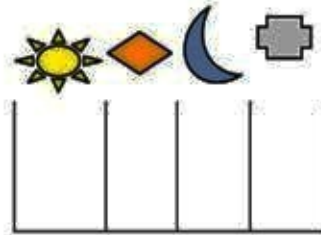
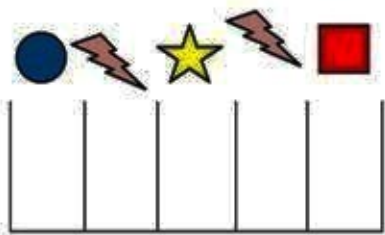
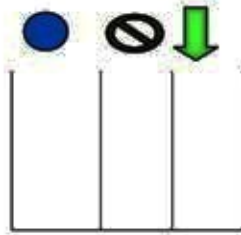
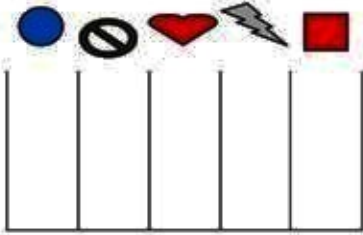
کۆده نه‌په‌نیه‌که ناشکرا بکه، فیر بیه چۆن ناگاداری له‌شی خۆت ده‌بیت

د		م		ش		خ	
ه		پ		و		ج	
س		ا		ز		ن	
ت		ک		و			

دریژه‌ی بهرگی 1 وانی 5



دریژه‌ی به‌رگی 1 وانی 5



کاری دوزکار!



ساخله‌می و پراگرتنی پاکژی

وینهی تم کوره رهنگرینژ بکه، که پارتیزگاری له لشی خزی دهکات و خزی دهشوات




بەريارم داوه ئاگام لە ساخلەمى (تەندروستى) ى خۆم



بەيت

دەبەيت خۆم لەسەر پاڤى رابەيتنم


تۆ دەزانیت دەرمان چیه؟

کۆمەلەىک ماددەيه وهک حەب  يان شرووبى کۆکه 

که بە کار دەهێنرین بۆ بەرگرى کردن لە نەخۆشى  و ئازار.

دکتۆر , بەرستار (سپستەر / هاوشیره) , دایکت ,

باوکت , دەتوانن دەرمانت  بدەن بۆ ئەوهى باشتەر ببیتەوه.

گەر لە قوتابخانە  بیت، هەست بە نەساختى , بکەیت،

دەبەيت مامۆستاکەت  ئاگادار بکەیتەوه، مامۆستاکەت دەتوانیت

دەرمانت  بدات بۆ ئەوهى باشتەر ببیت. بە هیچ جۆرىک دەرمان

لە هاوڕێکانت , کەسێکى نە ناسراو  يان کەسێکى

نامۆ  وەر نە گريت.



دوکتور / پزیشک



هاوری



دایک



ماموستا



پہرستار (سیستہر / هاوشیرہ)



کھسیکی نامو



کھسی نہناسراو



باوک

پرختی باس

من برپارم داوه داهاتوویه کی پرشنگدارم هه بیت!
داهاتووی خۆم چۆن دیته بهرچاو؟

ویندی داهاتووی خۆت له ناو تهه خشته په دا بکیشه.

