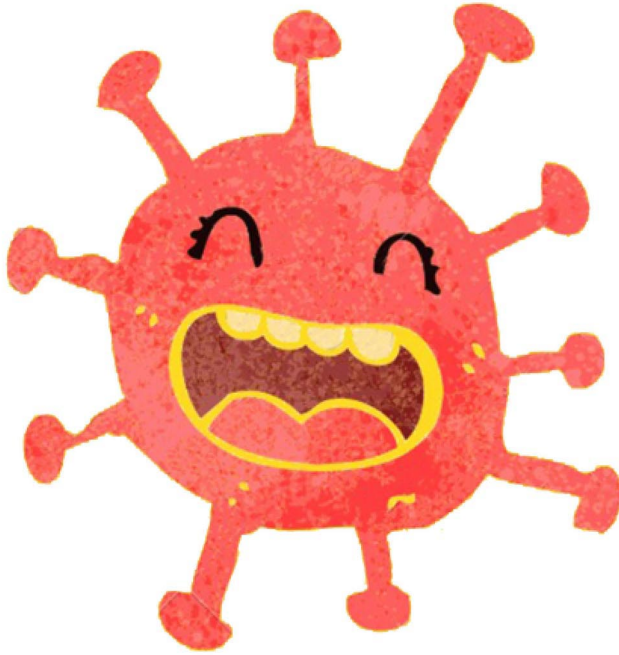
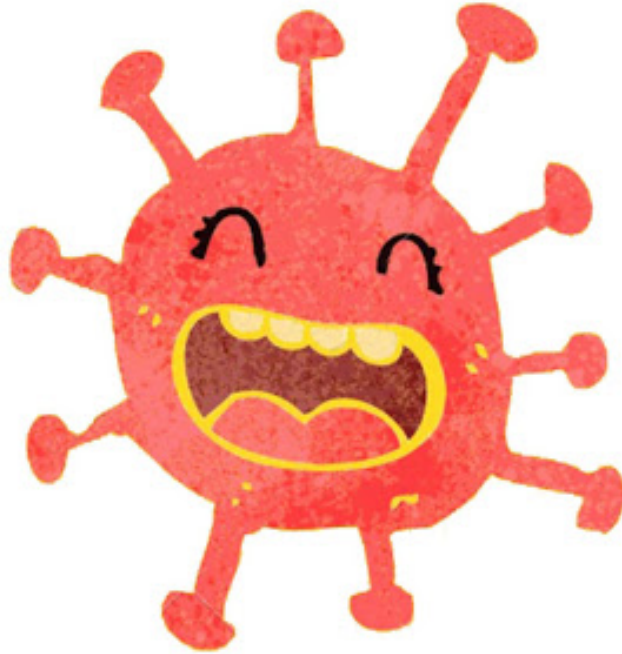


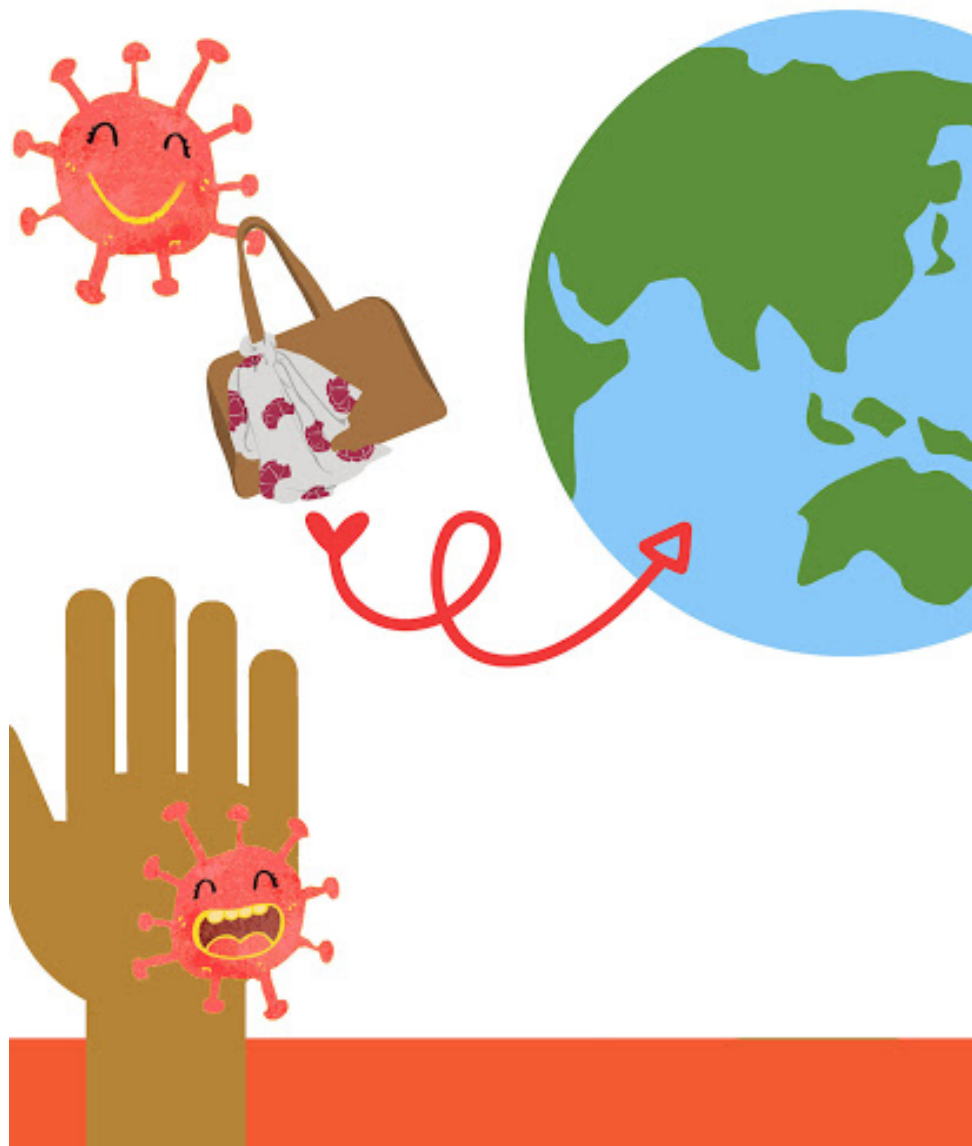
د کووي کتاب

Manuela Molina



سلام! زه يو وېروس يم چې د فلو
او عام زكام د كاكا زوى يم.
زما نوم كرونا وېروس دى.





زه له سفر کولو سره مینه لرم... او
خوښ یم چې له یو لاس نه بل لاس
ته ټوپ ووهم او درته سلام ووايم
واچوه چک!



1



2



3



4



5



6

ايا زما په اړه دې اورېدلي دي؟
هو؟ نه؟ کله چې زما نوم واورې
څرنگه احساس کوې؟

۱) آرام؟

۲) مغشوش؟

۳) اندېښمن؟

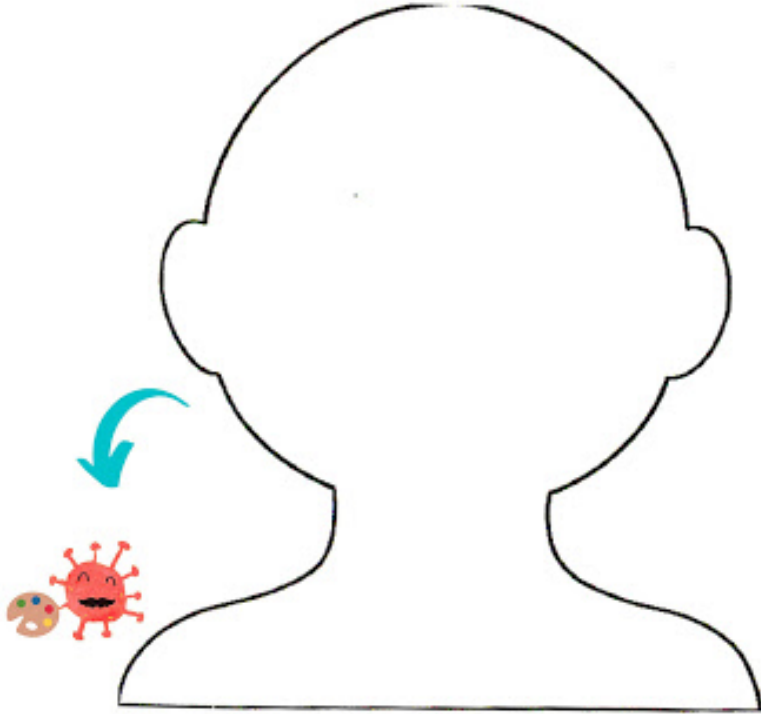
۴) کنجکاو؟

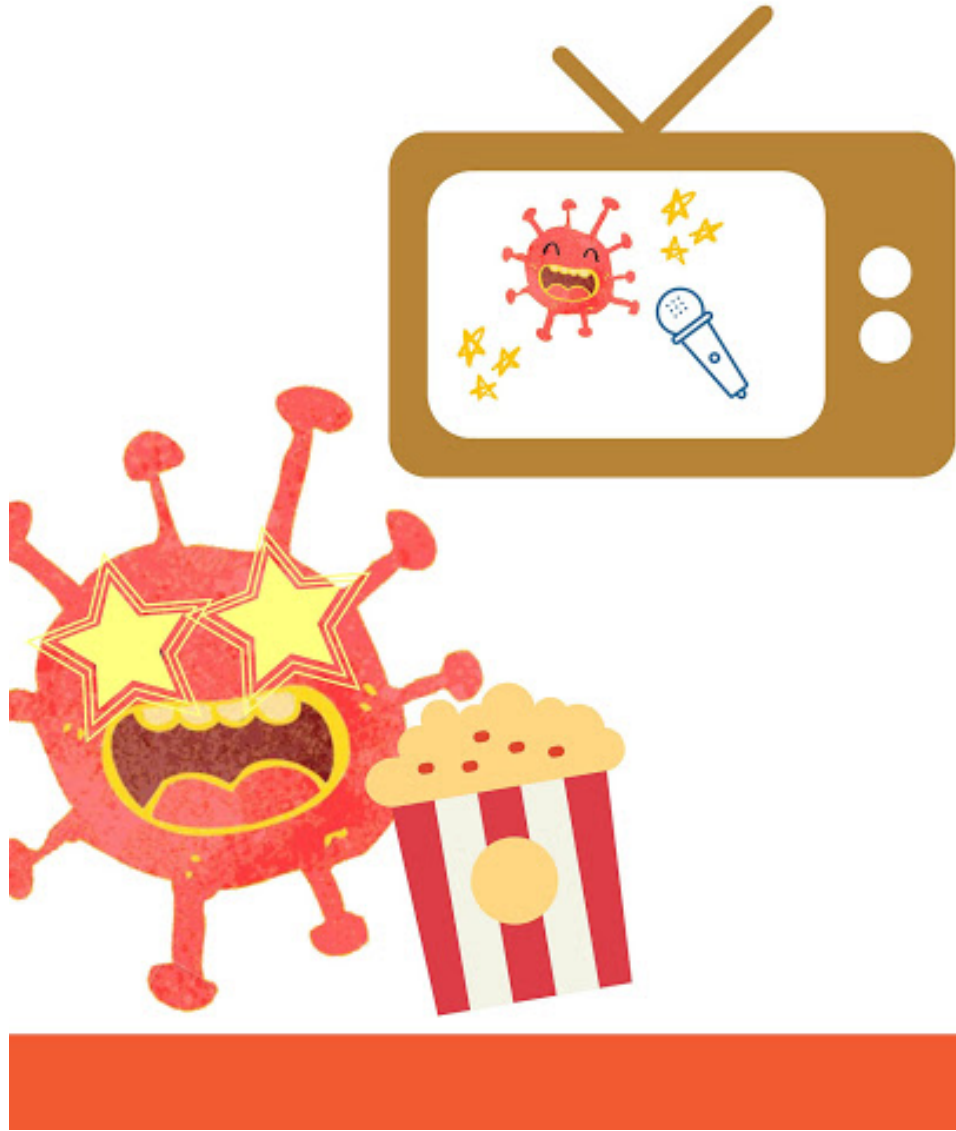
۵) په غوسه؟

۶) خفه؟

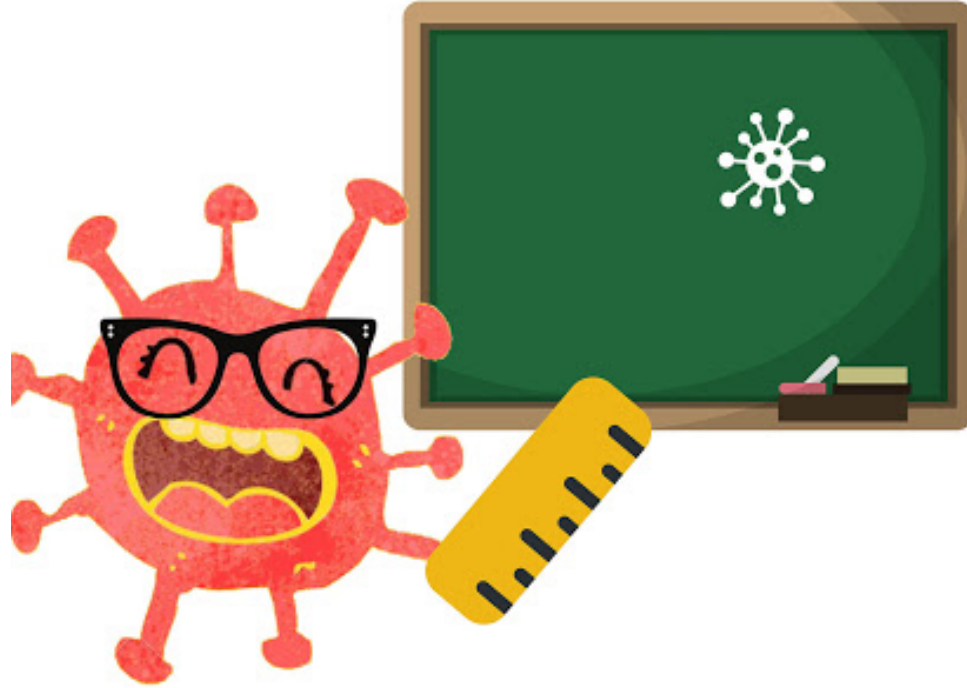
”زما په اړه چې د کرونا وېروس يم
څرنگه احساس لرې؟ زه تاسو درک
کولی شم. ما به هم ستاسو په
شان احساس درلود.

(که کوم ورته کاغذ لرئ، کاغذ را
واخلئ او د خپل احساس چې زما په
اړه یی لرئ د یو څپرې په شکل
رسم کړئ.)”





خيزې وختونه ستاسو مشران چې زما
په اړه په اخبار کې لولي او يا ما په
تلويزيون گوري نو ډېر
اندې بنسمن کېږي.



واپ اوس غوارم د خپل ځان په اړه
درته مالومات درکړم چې ما سم
وييژنئ.



کله چې زه ستاسو خواته در شم، له
ځان سره نفس تنگي، تبه او
ټوخی راوړم.



مگر زه له تاسو سره تر ډېر وخت
نه پاتې کېږم او زېږدې هر څوک
بېرته رغېدلی دي لکه کله چې
تاسو د خپل په زنگون یو خط زخم
پیدا کړئ او بېرته روغ شئ. د الله
په امان!





”اندې بننه مه کوئ!

(د خپل د کور د هغه مشر نوم
ولیکئ چې ستاسو پاملرنه کوي)
هغوی تاسو په حفاظت کې ساتي.
”



”او تاسو هم مرسته کولی شیء خو
څنگه؟“

1) د خپل لاسونه په صابون او اوبو
ووبنځی او یوه سندره ورسره زمزمه
کړی. تاسو خپل د خوښې سندره
لکه د سالگرې او یا الفبا سندره
زمزمه کړی.

2) د مېکروب ضد مایعې په لاسونو
وکاروئ او پرېردئ چې په لاسونو
مو وچ شی او تر لسو حساب وکړئ
۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰. کله
چې لاسونه مو وچ شول، بېرته

خپله لوبه پيل كړئ!!

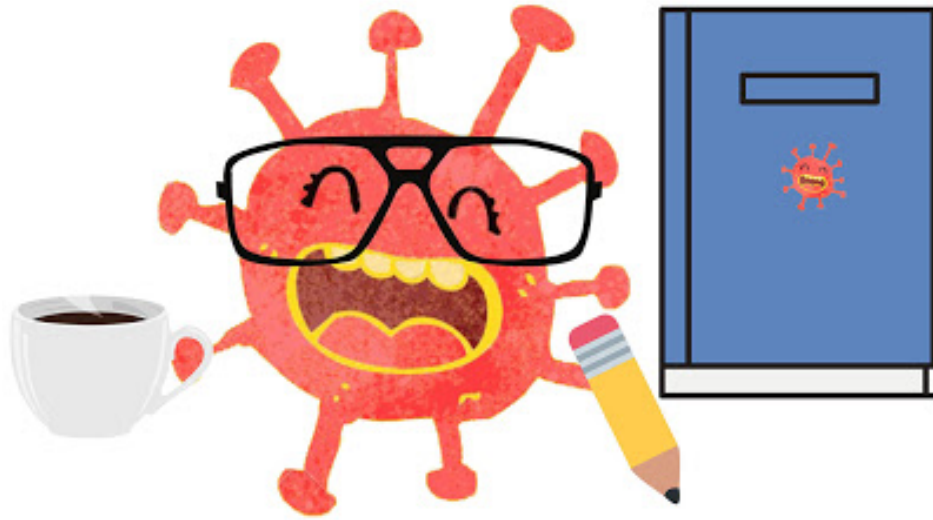




که تاسو دغه کارونه ترسره کړئ، زه
به تاسو ته نه درځم ترهغې چې
ډاکټران واکسين جوړ کړي او
وروسته به زه تاسو ته سلام لپاره
درځم خو تاسو به نه ناروغوم.



MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS
WWW.MINDHEART.CO
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE



www.mindheart.co/descargables

Manuela Molina Cruz
Instagram: @mindheart.kids
manuela_825@hotmail.com

Download this PDF at:
[www.mindheart.co/
descargables](http://www.mindheart.co/descargables)

Author: Manuela Molina
Cruz

Instagram: @mindheart.kids
manuela_825@hotmail.com

Brought to you by



The Asia Foundation

Let's Read is an initiative of The Asia Foundation's Books for Asia program that fosters young readers in Asia. booksforasia.org

To read more books like this and get further information about this book, visit letsreadasia.org

Original Story

COVIBOOK, author: Manuela Molina . Published by MindHeart, <https://www.mindheart.co/descargables> © MindHeart.
Released under CC BY-NC-SA 4.0.

This work is a modified version of the original story. © The Asia Foundation, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY-NC-SA 4.0.



For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Contributing translators: Ahmad Agha Sayedi