

Practice Your English Workbook (Dari)

کتاب مشق و تمرین زبان انگلیسی



**Bright Path
Futures**

نویسنده گان: جوز رازک و نرگس فراهی
ترجمه: عمر آرین

By Jos Razzell & Narges Farahi
Translated by M. Omar Aryan

Name:

Video: introduction

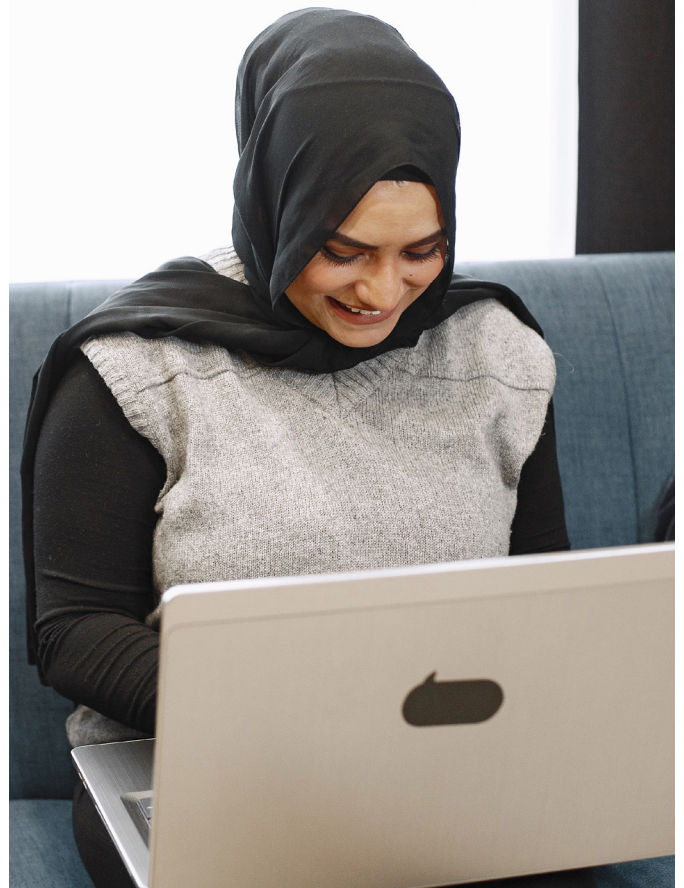
Welcome! This workbook has you-tube video QR codes to help people learn useful language as you settle into life in the UK.

The English practice videos have explanations in Dari or Pashto. You'll hear people saying the new words in English, as well a teacher to help you practice listening and speaking so you can understand and be understood when you speak.

When you have learned how to say something in English, you can practice some reading and writing it too - we help you learn sounds of the letters and show you how to read easy words.

We hope you enjoy this course, good luck and best wishes

Jos and Narges





ویدیو: معرفی

فروش آمدید! این کتاب مشق و تمرین دارای کد پاسخ سریع یا (QR Code) لینک شده به یوتیوب می باشد که استفاده کننده گان را کمک می نماید تا معلومات مفید را در رابطه به بلد/ جابجا شدن و زندگی کردن در برتانيا بدست آورند.

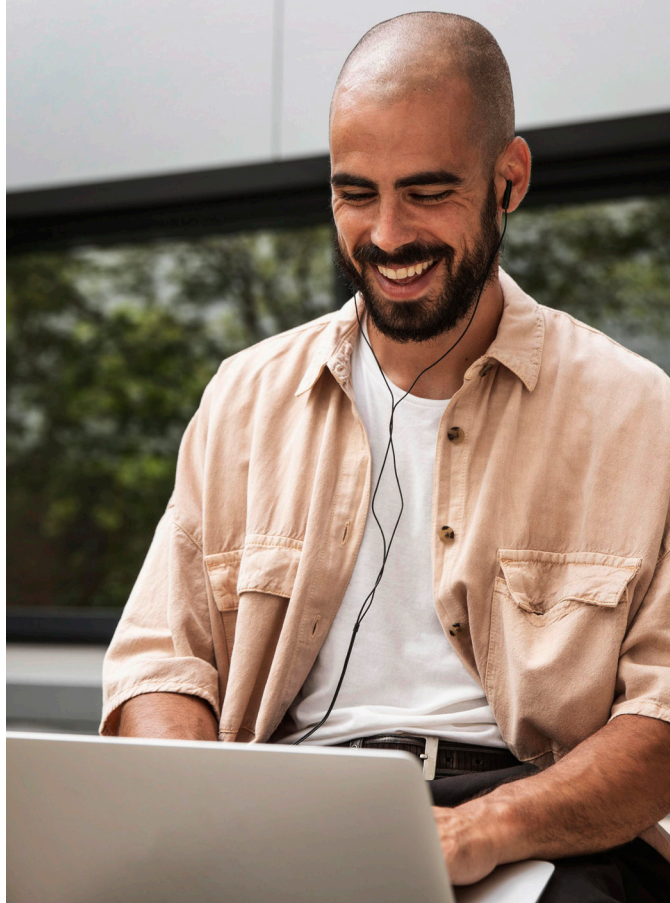
ویدیو های تمرین لسان انگلیسی دارای توضیحات به لسان های دری و پشتو می باشند. در ویدیو یک شفص همراه با استاد برای شما لغات جدید را تلفظ می کنند تا شما صحبت نمودن و شنیدن کلمات انگلیسی را تمرین نمائید. این تمرینات کمک می کند تا شما صحبت انگلیسی دیگران را درک نموده و دیگران گپ شما را بفهمند.

این تمرینات شما را در پهلوی صحبت کردن به انگلیسی، خواندن و نوشتن کلمات را نیز آموزش می دهد. ما شما را کمک می نمائیم تا صدا های صروف را یاد بگیرید و برای شما خواندن بعضی کلمات ساده و آسان را نیز آموزش میدهیم.

هر زمانیکه شما یک بخش از درس را تکمیل نمودید و شفص دومی آموخته های شما را تأیید نماید، شما می توانید که گواهی نامه (سرتفکیت) بدست آورید.

ما امیدوار هستیم که شما از درس های این کورس آموزشی لذت ببرید. برای تان شانس خوب و بهترین ها را آرزو مینمائیم.

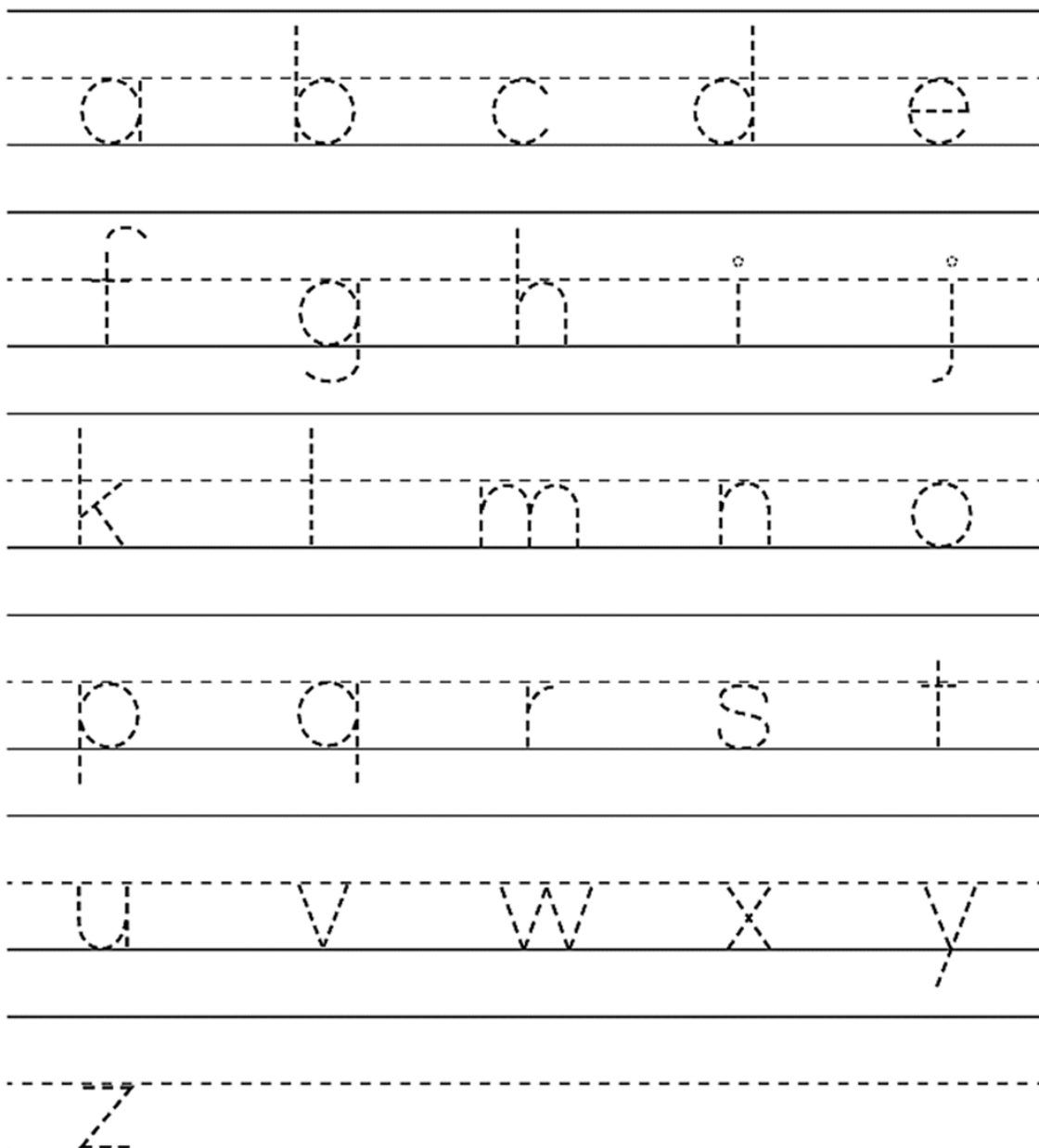
با احترام



Video: writing your name (handwriting)

Trace the dots to write the small letters of the alphabet.

ویدیو: نوشتن نام تان با قلم
در صفحه پائین نقطه ها را باهم وصل نمائید تا نوشتن
حروف کوچک انگلیسی را بیاموزید.



Video: saying hello

ویدیو: سلام دادن



H h
haywanat
animals

An illustration showing a variety of animals including a lion, a giraffe, a zebra, and a monkey.

F f
fil
elephant

A simple line drawing of an elephant.

S s
seb
apple

A simple line drawing of an apple with a leaf.

y y
yaalan
cape

A simple line drawing of a cape or cloak.

Red letters = work out the letter sounds



حروف سرخ = صداهای حروف را تمرین کنید

Green words = memorize the spelling.



حروف سبز = املا را حفظ کنید

Hi, how are you?

سلام، چطور هستید؟

Fine thanks, you?

خوبم تشکر، شما چطور هستید؟

Yes, fine.

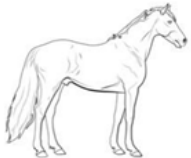




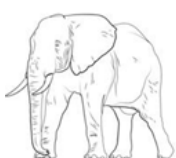




















بله، خوبم.

A large green-bordered box containing a handwriting practice area. It features a small icon of a hand pointing to the right in the top-left corner. The area is filled with several sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.

Video: letter sounds with pictures

ویدیو: صدا های
حروف با تصاویر



<p>A a asp اسپ (horse)</p> 	<p>B b boot بوت (shoe)</p> 	<p>C c kitab کتاب (book)</p> 
<p>D d doctor داکتر</p> 	<p>E e elan اعلان (advertising)</p> 	<p>F f feel فیل (elephant)</p> 
<p>G g gul گل (flower)</p> 	<p>H h haywanat حیوانات (animals)</p> 	<p>I I insan انسان (human)</p> 
<p>J j juma جمعه (Friday)</p> 	<p>K k Kabul کابل</p> 	<p>L l lab لب (lips)</p> 
<p>M m murgh مرغ (chicken)</p> 	<p>N n naan نان (bread)</p> 	<p>O o oto اوتو (iron)</p> 
<p>P p paca پکه (fan)</p> 	<p>Q q qur'an قرآن</p> 	<p>R r roba روباه (fox)</p> 
<p>S s seb سیب (apple)</p> 	<p>T t tayara طیاره (plane)</p> 	<p>U u um ام (mango)</p> 
<p>V v vitamin ویتامین</p> 	<p>W w waskat واستکت (waistcoat)</p> 	<p>X x x-ray اکسری</p> 
<p>Y y yaalan یلان (cape)</p> 	<p>Z z zanbor زنبور (bee)</p> 	<p>Well done! آفرین!</p>

Video: meeting new people

ویدیو: ملاقات نمودن
(معرفی شدن) با افراد نو

M m
murgh
chicken



N n
naan
bread



T t
tayara
plane



W w
waskat
waistcoat



What's **your** name?

نام شما چیست؟

I'm...

من ... هستم.

Nice **to** meet you.

از ملاقات با شما خوش شدم.

Nice to meet **you** too.

من همچنان (از آشنایی با شما
خوشالم)



Handwriting practice area with four sets of horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).

Video:
sorry I don't
understand

ویدیو: معذرت می خواهم من نمی
دانم (نمی فهمم که شما چی میگویید)



Sorry, I don't understand.

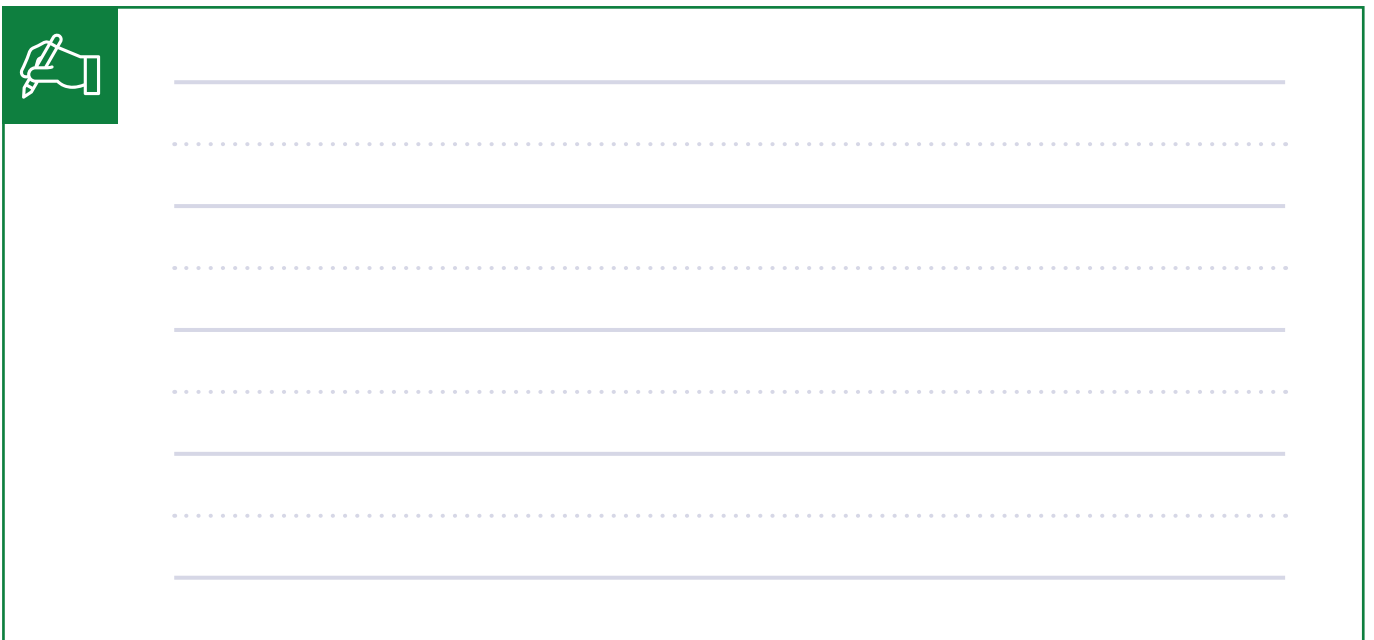
معذرت می خواهم / ببخشید من
نمی فهمم شما چی میگویید.

Can you speak more
slowly please?

آیا می توانید کمی آهسته تر
صفت کنید لطفاً؟

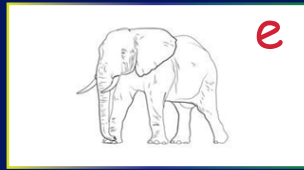
Ok. Thanks.

درست است. تشکر.





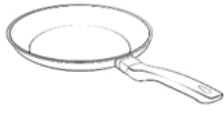



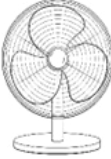





Video: vowel sounds

ویدیو: حروف صدا دار



Video: reading easy words

ویدیو: خواندن کلمات
آسان و ساد

pen 	cat 	pan 
bag 	dog 	sit 
fan 	pin 	map 
hand 	leg 	zip 

Video: being polite

ویدیو: بر خورد مؤدبانه

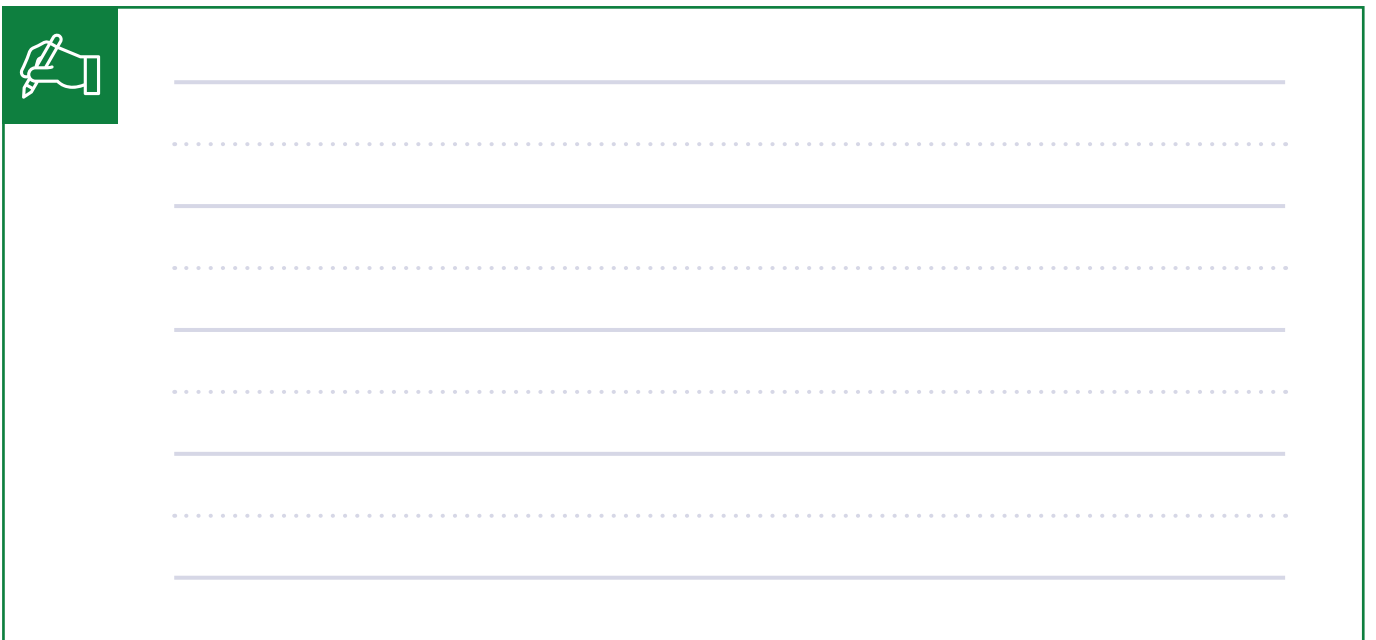


a) **E**xcuse me

الف. معذرت می خواهم.

b) **S**orry

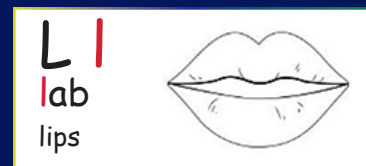
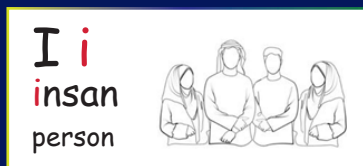
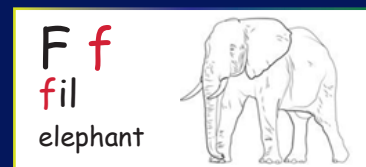
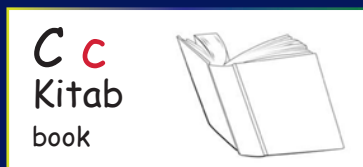
ب. متأسفم / مرا ببخشید.



Handwriting practice area with a green border and a hand icon in the top left corner. The area contains several horizontal lines for writing practice, including solid top and bottom lines and a dashed middle line.

Video: talking about the weather

ویدیو: صحبت نمودن در
مورد آب و هوا



Nice today, isn't it?

امروز هوا بسيار خوب است

Yes, lovely.

بلى، بسيار دوستداشتنى و گوارا است.

It's a bit cold today.

امروز هوا يك كمى سرد است

Yes, freezing.

بلى خيلى سرد است .



Handwriting practice area with four sets of horizontal lines (solid top and bottom lines, dashed middle line).

Video:
counting and time

ویدیو: شمارش اعداد و وقت



**Trace the
numbers:**

نوشتن اعداد را به روی
نقطه ها تمرین نمائید

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10



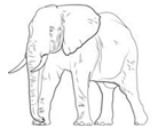
D d
doctor



E e
elan
advertising



F f
fil
elephant



I i
insan
person



N n
naan
bread



T t
tayara
plane



U u
um
mango



V v
vitamin



W w
wasket
waistcoat



11						
12	2	2	2	2	2	2
13	3	3	3	3	3	3
14	4	4	4	4	4	4
15	5	5	5	5	5	5
16	6	6	6	6	6	6
17	7	7	7	7	7	7
18	8	8	8	8	8	8
19	9	9	9	9	9	9
20	20	20	20	20	20	20

Numbers 10-100

اعداد از ۱۰ تا ۱۰۰

Ten	10	Sixty	60
Twenty	20	Seventy	70
Thirty	30	Eighty	80
Forty	40	Ninety	90
Fifty	50	One hundred	100

فانه خالی ها را با اعداد مناسب پر نمایید: Fill in the missing numbers:



10		30	40	
	70		90	
100	200		400	
600		800		1000

What time is it?

ساعت چند بجه است؟

Match the times on the clock with the numbers:

زمان های روی ساعت ها را با اعداد که در سمت چپ صفحه است وصل نمائید:



1:20

8:25

3:15

7:30

10:05

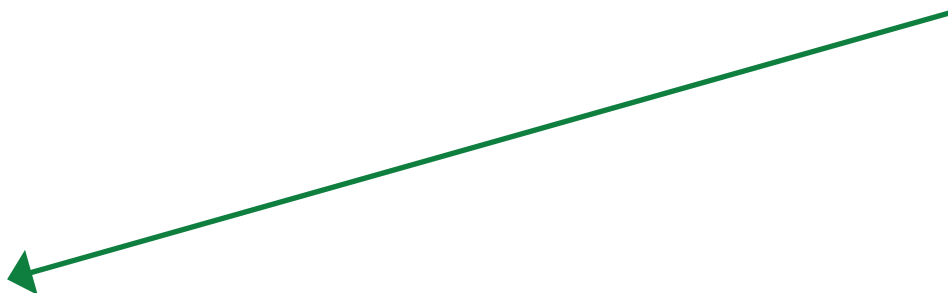
3:15

10:05

1:20

7:30

8:25



Video: days and months

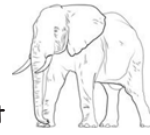
ویدیو: روز های هفته و ماه ها



S s
seb
apple



F f
feel
elephant



M m
murch
chicken



T t
tayara
plane



W w
wasket
waistcoat



Which day
comes next?

روز بعدی کدام روز است (بعد از
این کدام روز میآید)؟

Monday دوشنبه

Tuesday سه شنبه

Wednesday چهارشنبه

Thursday پنجشنبه

Friday جمعه

Saturday شنبه

Sunday یکشنبه

Tuesday, Wednesday, Thursday,

Monday, Tuesday, Wednesday,

Friday, Saturday, Sunday,

Saturday, Sunday, Monday,

Wednesday, Thursday, Friday

Thursday, Friday, Saturday,

Sunday, Monday, Tuesday,

Months of the year

ماه های سال

Practice saying and copying the months of the year in order.

گفتن و کاپی کردن (رو نویسی) ماه های سال را به ترتیب تمرین نمائید.



1	January	جنوری
2	February	فبروری
3	March	مارچ
4	April	اپریل
5	May	می
6	June	جون
7	July	جولای
8	August	آگست
9	September	سپتامبر
10	October	اکتوبر
11	November	نوامبر
12	December	دسامبر




Video:
filling in forms
and talking about
appointments

ویدیو: خانه پری
فورمه ها و صحبت در
مورد قرار ملاقات ها

B b
boot
shoe



C c
Kitab
book



D d
doctor



N n
naan
bread

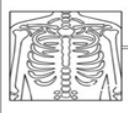


I i
insan
person



P p
paca
fan

X x
x-ray



Fill this form
for yourself:

این فرم را برای خود (با استفاده از
مشخصات خود) فانه پری نمائید:



My name is _____
نام من _____ است.

My surname is _____
تخلص (نام فامیلی) من _____ است.

My date of birth is _____
تاریخ تولد من _____ است.

My post code is _____
کود پستی (پوست کود) من _____ است.

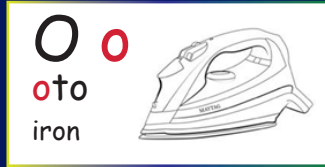
My National Insurance Number is _____
نمبر بیمه ملی یا (نشنال اینشورینس نمبر) من _____ است.

My NHS number is _____
نمبر خدمات صحت ملی یا (ان. ایچ. اس. نمبر) من _____ است.

My GP or doctor is _____
داکتر یا جی پی من _____ است.

Talking about appointment times

صفت نمودن در مورد وقت ملاقات




What time's my appointment? زمان / وعده ملاقات من چند بجه است؟

It's at 3.40. ساعت 3:40 است

Sorry, I'm a bit late. مرا ببخشید که کم ناوقت رسیدم.

Sorry, I'm a bit early. مرا ببخشید که کمی وقت تر آمدم




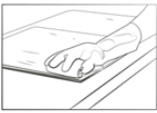

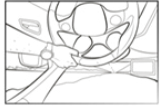
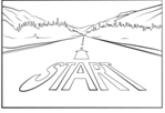







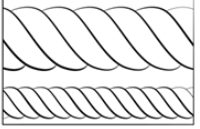








Don't worry, it's good to see you. مشکلی نیست / تشویش نکن، خوشحالم که شما را دیدم.



Video: '2 letter' sounds with consonants

ویدیو: (صداهای دو حرفه) با صامت ها



<p>sm smiling labkhand zadan</p> 	<p>cr crying gerian kardan</p> 	<p>sc scarf chadar</p> 
<p>cl cleaning paak kardan</p> 	<p>sn snoring khor zadan</p> 	<p>dr driving motor dawani kardan</p> 
<p>st starting Shoro kardan</p> 	<p>fr frying sorkh kardan</p> 	<p>sw swimming abazi kardan</p> 
<p>fl flying parwaz kardan</p> 	<p>gr growing kalan shodan</p> 	<p>gl gloves Dastkash ha</p> 
<p>tr train rail</p> 	<p>sl sleeping khwab kadarn</p> 	<p>tw twisting Taab dadan</p> 
<p>pr praying ebadad kardan</p> 	<p>pl playing sateri kardan</p> 	<p>sp speaking gap zadan</p> 
<p>wr writing naweshtan</p> 	<p>kn knee zaano</p> 	<p>ph phoning (calling) zang zadan</p> 
<p>scr scratch Kharashidan</p> 	<p>th thinking Fikr kardan</p> 	











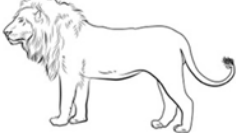




Video: '2 letter' sounds with vowels

ویدیو: 'صداهای دو حرفه'
با حرف صدا دار



Some letters make a new sound when they are joined. These Dari words can help you learn the new sounds. When you can recognize them reading English words will be much easier.

برخی از حروف هنگام پیوستن صدای جدیدی تولید می کنند. کلمات دری می توانند به شما در یادگیری صداهای جدید کمک کنند. هنگامی که آنها را تشخیص دهید انگلیسی خواندن بسیار آسانتر است..

<p>ee / ea seer garlic</p> 	<p>or / aw koor blind</p> 	<p>ow / ou owlad child</p> 
<p>oi / oy moi hair</p> 	<p>ai / ay hail cardamon</p> 	<p>er / ur / ir computer</p> 
<p>oa / ow goash ear</p> 	<p>oo chondok pinch</p> 	<p>oo khoon blood</p> 
<p>ar mar snake</p> 	<p>air shair lion</p> 	<p>ear / ere / eer siah black</p> 
<p>sh shaana comb</p> 	<p>ch chob wood</p> 	<p>ph phone</p> 

Video: what did you do?

ویدیو: چی کاری انجام دادی؟



ee / ea
seer
garlic

An illustration of several garlic bulbs and individual cloves.

or / aw
koor
blind

An illustration of a person wearing a white cane, representing a blind person.

fr
frying
sorkh
kardan

An illustration of a frying pan with a spoon inside, containing what appears to be sliced onions or similar ingredients.

sh
shaana
comb

An illustration of a simple comb.

What did you do at the weekend? در آخر هفته چه کاری انجام دادی؟

I saw my friend.

من دوستم را ملاقات کردم.

I went shopping.

من برای خرید رفتم.



Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines (top, middle, bottom) for writing.

Video: what are you doing tomorrow?

ویدیو: فردا چی می کنی؟



oa / ow
goash
ear

A simple line drawing of a human ear.

ow / ou
owlad
child

A simple line drawing of a young child with curly hair, wearing a shirt and gesturing with one hand.

fr
frying
sorkh
kardan

A simple line drawing of a frying pan with a handle, containing several small circles representing food being fried.

cl
cleaning
paak
kardan

A simple line drawing of a hand holding a cloth and cleaning a flat surface.

What are you doing tomorrow?

فردا چی کار می کنی؟

I'm going to clean my house.

من خانه ام را پاک کاری می کنم.

We're going to visit our friends

ما به دیدن دوستانمان می روی.

A large rectangular area for handwriting practice. In the top-left corner, there is a green square containing a white icon of a hand holding a pencil. Below this icon are several sets of horizontal lines for writing: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are four such sets of lines stacked vertically.

Video: making plans to meet up

ویدیو: برنامه ریزی کردن
برای ملاقات



ar
mar
snake

A line drawing of a snake coiled into a loose 'S' shape.

ee / ea
seer
garlic

A line drawing of a head of garlic with several cloves.

or / aw
koo
blind

A line drawing of a person walking with a cane.

sh
shaana
comb

A line drawing of a comb with many teeth.

Shall we meet at the weekend?

می توانیم آخر هفته ملاقات کنیم؟

How about on Sunday?

روز شنبه چطور؟

Where are you?

کجا هستی؟



Handwriting practice area with four sets of horizontal lines (top solid, middle dotted, bottom solid).

Video: who were you with?

ویدیو: با کی بودی؟



ch
chob
wood

A simple line drawing of a log of wood with a small branch sticking out of the top.

fr
frying
sorkh
kardan

A line drawing of a frying pan with a handle, containing several small round items being fried.

th
thinking

A line drawing of a hand holding a human brain.

Who did you go with?

همراهی کی رفتی؟

With my friend and her children.

همراه با دوستم و اولادهایش.

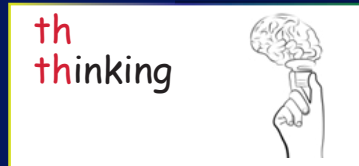
With my daughter.

همراه با دخترم.

A large rectangular area for handwriting practice. In the top-left corner, there is a green square containing a white icon of a hand holding a pencil. The rest of the area is filled with horizontal lines for writing, consisting of solid top and bottom lines with a dotted midline.

Video: checking in

ویدیو: پرسیدن از احوال



Do you want a pen?

آیا شما یک قلم می خواهید؟

Yes, **th**anks.

بلی، تشکر

Are you OK?

تو/شما خوب هستی؟

Fine, **th**anks.

خوبم، تشکر.

Are you OK?

تو/شما خوب هستی؟

Maybe, I'm not sure.

شاید، نمی دانم.


A large green-bordered box containing a small icon of a hand holding a pen in the top left corner. The rest of the box is filled with horizontal lines for handwriting practice, including solid top and bottom lines and a dashed middle line.

Video: offering help and making suggestions


ویدیو: ارائه پیشنهاد و کمک کردن



ear / ere / eer
siah
black




oo
chondok
pinch



sh
shaana
comb



th
thinking



Shall I help you with that?

می توانم شما را با آن کمک کنم؟

No, I'm OK thanks

نخیر، من خوبم تشکر.

Shall we put it here?

می شود این را اینجا بگذاریم؟

Yes, good idea.

بله، فکر خوبی است.



Handwriting practice area with four sets of horizontal lines (solid top and bottom lines, dotted middle line) for writing.

Video: talking about what you want and need

ویدیو: صحبت کردن در مورد اینکه چه می‌خواهید و به چه نیاز دارید



ee / ea
seer
garlic



oo
khood
blood



Can I **have** a pen **please**?

می‌توانم یک قلم داشته باشم؟

Can **you help** me **please**?

آیا مرا کمک کرده می‌توانید؟



Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines (solid top and bottom lines, dotted middle line) for writing practice.

Video: where is it?

ویدیو: آن چیز در کجاست؟




ai / ay
hail
cardamon



air
shair
lion



ear / ere / eer
siah
black



ow / ou
owlad
child



Where is it?

این در کجاست؟

It's over here

در این جاست.

It's over there.

در آنجاست.

1 pen, 3 pens.

یک قلم، سه قلم

Pick it up, put it down, put it away آن را بردار، آن را بگذار، آن را دور بگذار

Get it out, put it on, take it off آن بیرون بیاورید، آن را بپوش، آن را بک



Handwriting practice area with multiple lines for writing.

Video: possessions

ویدیو: مالکیت



er / ur / ir
cherg
chicken

ow / ou
owlad
child

ar
mar
snake

Is this yours?

این از شماست؟

It's mine, it's yours,
it's his, it's hers,

این از من است، این از شماست، این از آن
مرد است، این از آن زن است

It's theirs, it's ours.

این از آنها است، این از ماست.

My mum's name.

نام مادرم.

My dad's car.

موتور پدرم



Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines (top, middle, bottom) for writing practice.

Video: looking after children

ویدیو: مراقبت کردن از اطفال



ar
mar
snake

dr
driving
motor
dawani / kardan

ee / ea
seer
garlic

oi / oy
moi
hair

pl
playing
sateri
kardan

Where **are** the **toilets** **please**?

تشناب ها کجا هستن، لطفاً؟

They're **over** there.

(تشناب ها) آنجا هستند.

Does he **need** a **drink**?

آیا او به آب نیاز دارد؟

Yes **please**

بلی، لطفاً.

We're going to the **park**, do you **want** to **come**?

ما به پارک می رویم، شما هم می خواهید بیاید؟



Handwriting practice area with multiple lines for writing.

PAGE صفحه	Can you: آیا می توانید:	Starting out شروع به آموختن کرده ام	In progress در حال پیشرفت هستم	Confident مطمئن هستم
	Write your name? نامت را بنویس؟			
	Correctly form English letters (handwriting)? حروف انگلیسی را درست نوشته کنید؟			
	Have a short conversation to say hello to someone? یک مکالمه کوتاه برای احوالپرسی با کسی داشته باشید؟			
	Introduce yourself and ask someone's name? خودتان را معرفی کنید و نام کسی را پرسید؟			
	Say when you don't understand someone? وقتی صحبت کسی را نمی فهمی، برایش بگویند؟			
	Recognise all the consonant letter sounds? تمامی حروف بی صدای زبان انگلیسی را شناسایی نمایید؟			
	Recognise short vowel sounds? صداهای مصوت کوتاه را تشخیص دهید؟			
	Read short (CVC) words and match them to pictures? کلمات ساده که از سه حرف (یک حرف بی صدا، یک حرف صدا دار و یک حرف بی صدای دیگر تشکیل شده باشد) را بفوانید و با تصاویر مربوط آن ارتباط دهید؟			
	Understand and use polite English words? (please, thanks, sorry, excuse me) کلمات مودبانه انگلیسی را بفهمید و استفاده کنید؟ (لطفاً، ممنون، متاسفم، ببخشید)			

PAGE صفحه	Can you: آیا می توانید:	Starting out شروع به آموختن کرده ام	In progress در حال پیشرفت هستم	Confident مطمئن هستم
	Answer in English when someone talks about the weather? وقتی کسی در مورد آب و هوا صحبت می کند به انگلیسی پاسخ بدهید؟			
	Write numbers in English? اعداد را به انگلیسی بنویسید؟			
	Count to 100 in English? به انگلیسی تا 100 بشمارید؟			
	Tell the time in English? زمان را به انگلیسی بگویید؟			
	Say the days and months in English? روزها و ماه ها را به انگلیسی بگویید؟			
	Answer questions for filling in forms? به سوالات برای پر کردن فرم ها پاسخ دهید؟			
	Talk about appointment times? در مورد زمان ملاقات صحبت کنید؟			
	Read '2 letter' sounds with consonants? صداهای "۲ حرف" را با صامت بنویسید؟			
	Read '2 letter' sounds with vowels? صداهای "۲ حرف" را با مصوت بنویسید؟			
	Talk about what you did at the weekend? در مورد کارهایی که در آخر هفته انجام دادید صحبت کنید؟			
	Make plans to meet up? برای ملاقات برنامه ریزی کنید؟			

PAGE صفحه	Can you: آیا می توانید:	Starting out شروع به آموختن کرده ام	In progress در حال پیشرفت هستم	Confident مطمئن هستم
	Talk about who you were with? در مورد اینکه با چه کسی بودید صحبت کنید؟			
	Check in? جویای احوال کسی شوید؟			
	Offer help or make suggestions? ارائه کمک یا پیشنهاد دهید؟			
	Talk about what you want or need? در مورد آنچه می خواهید یا نیاز دارید صحبت کنید؟			
	Talk about where things are? در مورد اینکه چه چیزی در کجاست صحبت کنید؟			
	Talk about who things belong to? در مورد اینکه چه چیزی متعلق به چه کسی است، صحبت کنید؟			
	Talk to people when you're looking after your children? زمانی که از فرزندان خود مراقبت می کنید با مردم صحبت کنید؟			

We've had lots of help!

Special thanks to:

Our Bright Path Futures colleagues Moneer, Omar and Fahim for all their outstanding work and co-creation



Philip Horspool and the University of Leicester for their very generous sponsorship of the Bright Path Futures project and for believing in us from the beginning



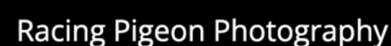
Leicester, Leicestershire and Rutland CCG NHS for very kindly sponsoring video and workbook production



Katie Elliot of Little Challenges for letting us use the Amiko cards and for all her amazing help



Chris Sutton from Racing Pigeon Media for his very kind, patient and skilled filming and editing work



Amy and Rose for acting in the videos, and making us laugh



Nadine and Kalyani from The British Red Cross for being our very generous partners



Mondi for their generous sponsorship of the Dari Amiko Cards



Mickila O'Boyle from Loughborough Sport (University) physiotherapy team for presenting the exercise /relaxation videos



First Aid 4 Sport for kindly sponsoring resistance bands for women in Bridging Hotels



Weaver Insight for hosting the Bright Path Futures Project during its development phase



Mac and Sophie from the Bridge Institute for their transformational help with scaling up - and the encouragement!



Jan Robertson and Hoi Yan Chan from the Home Office Afghan Bridging Hotel Liaison Team



ما همکاران زیادی داشته ایم! تشکر ویژه از:



همکاران ما در **Bright Path Futures**، منیر، عمر و فهیم برای همه کارهای برجسته و خلاقیت مشترک شان



فیلیپ هورسپول و دانشگاه لستر به دلیل حمایت سخاوتمندانه آنها از پروژه **Bright Path Futures** و برای اینکه از ابتدا به ما باور داشتند.



Leicester, Leicestershire و **Rutland CCG NHS** برای حمایت بسیار مهربانانه از تولید ویدیو و کتاب مشق و تمرین

little challenges

کیتی الیوت از **Little challenges** برای کمک شگفت انگیزش و اینکه به ما اجازه داد از کارت های آمیکو استفاده کنیم

Racing Pigeon Photography

کریس ساتون از **Racing Pigeon Media** برای مهربانی و صبوری شان در فیلمبرداری و تدوین فلم ها



امی و روز برای بازی در ویدیوها و آوردن لبند بر لبان ما

Working with



نادین و کالیانی از صلیب سرخ بریتانیا برای اینکه شرکای بسیار سخاوتمندانه ما هستند



Mondi برای حمایت سخاوتمندانه آنها از کارت های دری آمیکو



Mickila O'Boyle از تیم فیزیوتراپی **Loughborough Sport** (دانشگاه) برای ارائه تمرین / فیلم های آرامش بخش



FIRSTAID4SPORT برای فراهم آوری سخاوتمندان باند های کشتی ورزشی برای زنان در هتل ها

weaver

Weaver Insight برای میزبانی پروژه **Bright Path Futures** در مرحله توسعه آن



مک و سوفی از مؤسسه **BRIDGE** به خاطر کمک های متحول کننده در افزایش ظرفیت - و تشویق!



یان رابرتسون و هوی یان چان از تیم رابط های محل اقامت افغان ها در وزارت کشور دانله

Links to more English language learning resources for different levels:

پیوندهایی به منابع بیشتر زبان انگلیسی برای سطوح مختلف



Helping someone use this workbook?

Check out our how-to help or teach videos:

به کسی کمک می‌کنید از این کتاب کار استفاده کند؟ این ویدیوها به شما کمک میکند:





If your phone can't read QR codes, you can find all the videos on You-Tube on Bright Path Futures 'Learn English (Dari)' playlist:

<https://youtube.com/playlist?list=PL6urBTX1FzJpz1pGaLxYLBpYphrRW9vjN>

اگر تلفن شما نمی تواند کدهای پاسخ سریع یا QR را بخواند، می توانید تمام ویدیوها را در you-tube در لیست پخش آموزش زبان انگلیسی به درستی ببینید.



**Bright Path
Futures**



دیوش ام لاناک وضع



Subscribe to our channel

https://www.youtube.com/@brightpathfutures6291?sub_confirmation=1

دینک ادیپ ار ام یرد شخپ تسیل

Find our Dari playlist



ش اب تدوخ بقارم

Look after yourself

دش و بوخ یارب ار یا هداس یاه هار ات دنک یم کمک امش هب وکیم آ یاه تراک
دی راپسب رطاخ هب ندن ام

دینک دولناد ام تیاس بیو زا ار فا ید یپ یپاک

Amiko cards help you remember simple ways to stay well and happy. Download the PDF from our website:

www.brightpathfutures.com/dari



**Bright Path
Futures**