Learn English Language from News (Paragraph & Words Translation)

انګریزي ژبه له خبرونو څخه زده کړئ (د پراګراف او ویو ژباړه)

۱ گنه

Ketabton.com

خبرونه د ژبې د زده کړې لپاره يوه ډېره ښه سرچينه ده ، ځکه په خبرونو کې د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه په هره برخه کې مهم او په زړه پورې معلومات وړاندې کيږي ، کوم موضوعات چې په دې ګڼو کې ژباړل کيږي له نيويارک ټايمز (The New York Times) خبري او معلوماتي ويبپاڼې څخه د کاپي رايټ (د نقل او چاپ حق) قانون په چوکاټ کې اخيستل کيږي او بيا ژباړل کيږي ، نيويارک ټايمز يوه امريکائي خبري او معلوماتي ويبپاڼه ده چې د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه مهم او په زړه پوري معلومات او خبرونه خپروي ، هيله لرم چې ښه ګټه ترې واخلئ .

messazermaty29@gmail.com : ايمېل

د اړيکي شمېره : 93790291842+

W.H.O. Says Limited or No Screen Time for Children Under 5

د روغتيا نړيوال سازمان وايي چې په سکرين وخت تيرول د له ۵ کالو ټيټو ماشومانو باندې بند او يا محدود شي

In a new set of guidelines, the World Health Organization said that infants under 1-year-old should not be exposed to electronic screens and that children between the ages of 2 and 4 should not have more than one hour of "sedentary screen time" each day.

د لارښودنو په يوې نوې ټولګه کې د روغتيا نړيوال سازمان وويل هغه ماشومان چې له يو کال څخه کم عمر لري بايد لري بايد د الکټرونيکي سکرين له خطر سره مخ نشي او هغه ماشومان چې د ۲ او ۴ کاله تر منځ عمر لري بايد هره ورځ تر يو ساعت ډېر سکرين ته کېننې .

Limiting, and in some cases eliminating, screen time for children under the age of 5 will result in healthier adults, the organization, a United Nations health agency, announced on Wednesday.

د دې سازمان د ملګرو ملتونو روغتیایي ادارې د څلورنۍ په ورځ خبر ورکړ چې له پنځه کالو ټیټو ماشومانو باندي په سکرین د وخت تېرولو محدودول او په ځینو حالاتو کې د لرېکولو پایله به یې په غټ عمر کې روغتیا وي .

But taking away iPads and other electronic devices is only part of the solution, the researchers said. Children under 5 should also get more exercise and sleep in order to develop better habits that will stave off obesity and diseases in adolescence and adulthood, the guidelines said.

خو څېړونکو وويل د آی پکړونو (iPads) او نور الکټرونيکي وسايلو لـرې کـول يوازې د دې حل لارې يوه برخـه ده . لارښودنو ويل همدا رنګه له پنځو کالو ټيت ماشومان بايد ډېر کړاو او خوب وکړي د دې لپاره چې عادتونه يې ښه وده وکړي ، او دا به په غټ عمر کې د چاغښت او ناروغيو مخه ونيسي .

"Achieving health for all means doing what is best for health right from the beginning of people's lives," Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, the director-general of the W.H.O., said in a statement. "Early childhood is a period of rapid development and a time when family lifestyle patterns can be adapted to boost health gains."

د روغتيا نړيوال سازمان عمومي رئيس ډاکټر ټډروس اډنام ګبرياسوس په يوه ويناکې وويل "د روغتيا ترلاسه کولو لپاره په ټوله مانا هغه کړنه ده کوم چې د خلکو د ژوند له پيل څخه د ښې روغتيا لپاره ترټولوغوره وي ، د ماشومتوب لومړی دوره د يو چټک پرمختګ موده ده او يو داسې وخت دی چې کولی شي د کورنۍ د ژوند د طريقو لارې د روغتيايي ګټو پورته پېولو لپاره سره جوړې کړي "

As previous generations worried about the impact of radios and televisions, researchers today are studying the impact of "screen time," on brain development and overall health. But there is limited data on the short- and long-term effects.

لکه څنګه چې مخکیني پښتونو (نسلونو) د راډیوګانو او ټلویزیونونو د اغېزې په اړه اندېښنه درلوده ، څېړونکي نن په سکرین باندې د وخت تیرولو اغیزه د مغزو په ودې او ټوله روغتیا څېړي . خو دلته د لنډ مهاله او اوږد مهاله اغېزو په هکله معلومات محدود دي .

The National Institutes of Health has funded a \$300 million project known as the A.B.C.D. Study (for Adolescent Brain Cognitive Development), which hopes to show how brain development is affected by a range of experiences, including substance use, concussions and screen time. But the study is tracking children ages 9 to 10 into young adulthood, and the data is preliminary.

د روغتیا ملي انسټیټیوټ په یوه پروژه چې د A.B.C.D څېړنې (د نوې ځوانۍ ماغزو فکري وده) په نوم پې ژندل شوې ۳۰۰ میلیونه ډالر پانګه اچونه وکړه ، کوم چې تمه کیبري وښیي چې څنګه د ازمایښتونو لړۍ په مغزي ودې اغېزه کوي چې د جسم کارونه ، د مغزو صدمه او لړزه چې په بیهوښی منجریبري او په سکرین باندې وخت تیرول په برکې نیسي . اما څېړنې له ۹ څخه تر ۱۰ کلن ماشومان د ځوان غټانو په ډله کې شمېری ، او دا لومړنې معلومات دی .

In 2016, the American Academy of Pediatrics issued guidelines that recommended no screen time other than video-chatting for children under 18 months. And it recommended introducing only "high-quality programming" to children 18 to 24

months of age, and advised that parents and caregivers watch the program with them. Children between the ages of 2 to 5 years should watch only one hour per day of approved programming.

په ۲۰۱۶ کې د ماشومانو طب امريکايي اکاډيمي لارښودنې خپرې کړې وې او داسې سپارښتنه يې کړې وه چې له ۱۸ مياشتو ټيټ ماشومان دې بې له ويديويي خبرو اترو په سکرين وخت نه تېروې. او سپارښتنه يې کړې وه چې يوازې له ۱۸ تر ۲۴ مياشتو عمره ماشومانو ته دې لوړ کيفيت پروګرامونه ور وپيژنې ، او ماشوم ساتونکو ، مورګانې او پلارونو ته يې مشوره ورکړې وه چې پروګرام دې له دوی سره وګوري . ماشومان چې د او او کالو تر منځ عمر لرې صرف يو ساعت په ورځ کې دې آزمويل شوی پروګرامونه وګوري .

Dr. David Hill, a pediatrician who led a group that wrote the A.A.P.'s 2016 guidelines, said there are no known benefits of screen media for children under 18 months of age. But he added that technology is developing faster than the scientific study on the effect new devices are having on young brains.

د ماشومانو يو ډاکټر ډاويډ هيل څوک چې د يوې داسې ډلې مشري کوله چې د A.A.P ۲۰۱۶ لارښودنې يې ليکلې وې وويل دلته له ۱۸ مياشتو تيټو ماشومانو لپاره د پرده ېي رسنۍ پېژندل شوې ګټې نشته . ولې زياته يې کړه چې فن پېژندنه (ټکنالوژي) چټګ پرمختګ کوي تر هغه پوهنيز (ساينسي) څيړنو چې د نوي وسايلو اغېز لرل په ځوانو مغزو څېړي .

Dr. Hill said the W.H.O. appears to be "applying the precautionary principle, and saying: 'If we don't know that it's good, and there's any reason to believe it's bad, why do it?"

ډاکټر هیل وویل "داسې ښکاري چې د روغتیا نړیوال سازمان احتیاطي اصل کاروي ، او وایې : که موږ په دې پوه نشو چې دا ښه ده ، او هلته کوم علت وي چې بد ګمان پرې کیبږي ، نو ولې یې ترسره کوو ؟"

The A.A.P. is beginning to contemplate the next set of guidelines, Dr. Hill said.

ډاکټر هيل وويل چې د ماشومانو طب امريکايي اکاډيمي د لارښودنو راتلونکي ټولګه باندې فکرکول پيلوي .

"It's certainly possible as we revise our recommendations and as further data becomes available, we may skew that direction in the future," he said. "But it's hard to say without a comprehensive literature review, which is what informs our policy."

هغو وويل"دا يقيناً شونې ده چې موږ خپلي سپارښتني بيا وګورو او نور معلومات به لاس ته راشي ، موږ به په راتلونکي کې دا لوری کوږ کړو ، خو بې له يو پراخ ادبي بيا کتنې ستونزمنه ده چې ووايو ، دا هغه څه دې چې زموږ کړنلاره يې روښانه کوي ."

The World Health Organization's guidelines go further than the A.A. P's recommendations.

Dr. Fiona Bull, a program manager for surveillance and population-based prevention of noncommunicable diseases at the W.H.O., led a team of experts who developed the guidelines.

"Improving physical activity, reducing sedentary time and ensuring quality sleep in young children will improve their physical, mental health and well-being and help prevent childhood obesity and associated diseases later in life," Dr. Bull said in a statement.

ډاکټر بول په يوه ويناکې وويل "د فزيکي فعاليت رغول ، د نه خوځېدونکی وخت کمول او د خوب څرنګوالی چمتوکول به په ځوانو ماشومانو کې د هغوی فزيکي ، ذهني روغتيا ښه کړي او وروسته په ژوند کې به د ماشومتوب چاغښت او ورسره تړلي ناروغۍ په مخنيوي کې مرسته وکړي او نېکمرغي به راولي .

The researchers also recommended that children under 5 not be restrained in strollers or high chairs or strapped to a caregiver's back for more than one hour at a time. And children between the ages of 1 and 5 should get three hours of physical activity per day, and get at least 10 hours of sleep per night.

څېړونکو همدارنګه سپارښتنه وکړه کوم ماشومان چې له ۵ کالو ټیټ دي مخنیوی یې له ټکولرونو او جګو څوکیو ونکړئ یا په یو وخت کې د ماشوم ساتونکي تر شا یې تر یو ساعته ډېر په ریتاړه ونه تړئ . او د ۱ څخه تر ۵ کالو ماشومان باید په ورځ کې دری ساعته فزیکي فعالیت وکړي ، او لږترلږه په شپه کې ۱۰ ساعته خوب وکړي .

According to the W.H.O., the number of obese people worldwide has nearly tripled since 1974. Instances of childhood obesity, once considered a scourge of wealthy nations, are increasing dramatically in low– and middle–income countries, especially those in Africa and Asia.

د روغتيا نړيوال سازمان په وينا له ۱۹۴۷ کال څخه راپدېخوا د غوښنو خلکو شمېر په ټوله نړۍ کې نږدې دری برابره شوی . د ماشومانو د چاغښت بېلګې چې يوځل د شتمنو ملتونو د بد مرغي فکر پرې کېده په لږ عايد او منځني عايد لرونکي هيوادنو کې په ناڅاپه ډول په ډېرېدو ده ، په ځانګړي ډول په آسيايي او افريقايي هيوادنو کې .

The organization said that the failure to meet current physical activity recommendations is responsible for more than five million deaths globally each year across all age groups.

سازمان وويل هغه ناکامي چې په نړيواله کچه په ټولو سني ګروپونو کې هر کال د پنځه ميليونه څخه ډېر د مړينو لامل ګرځي د فزيکي فعاليت په اوسني سپارښتنو کې جبرانيبږي .

"What we really need to do is bring back play for children," Dr. Juana Willumsen, who works on childhood obesity issues at the W.H.O., said in a statement. "This is about making the shift from sedentary time to playtime, while protecting sleep."

ډاکټر ژوانا ویلومسِن چې په روغتیا نړیوال سازمان کې د ماشومانو چاغښت په موضوعاتو کار کوي په یوه وینا کې وویل "کوم چې موږ په رښتیني ډول غواړو وکړو د ماشومان ستنول بیرته لوبو ته دي ، دا د دي لپاره چې د نه فعالیت وخت د لوبې وخت ته واړول شي ، او هم مهاله خوب خوندي وي .

vocabulary

د ويو ټولګه

Organization) say verb ليو محدودول محدودول محدودول محدودول محدود وليو و النجي بري ليدل ماسلومان النجي بري ليدل ليدل ليكني بري ليدل ليدل ليكني بري ليدل ليدل وخت تيرول يوي screen time noun noun ولي المعاون	W.H.O (World Health	noun	د روغتيا نړيوال سازمان
السال المحافقة المحا	Organization)		
screen noun العرب و باليل الله الله الله الله الله الله الله	say	verb	ويل
پرده چې ویدیو ، انځور یا لیکنې پرې لیدل کیږي کیږي screen time noun بید سکرین باندې وخت تیرول children noun preposition in preposition preposition a noun ge new adjective noun preposition set noun determiner noun nou	limit	verb	محدودول
screen time noun کیوي screen time noun پ children noun w in preposition w g y w new adjective w wet noun w guideline noun w that determiner w infant noun w l-year-old adjective w should modal verb will should not be phrase werb up. werb will be weed on the sexposed electronic adjective will be weed on the sexposed between preposition will be wi	screen	noun	سكرين ؛ دكامپيوټر ، تلويزيون يا مبايل
screen time noum المؤمان children noum in in preposition y a noun y new adjective y set noun y guideline noun y that determiner y infant noun y should adjective y year-old adjective y should modal verb y should not be phrase y expose verb y should not be exposed phrase y pluz between preposition y should not have phrase y to should not have			پرده چې ويديو ، انځور يا ليکنې پرې ليدل
children noun ماشومان in preposition ي a noun ي ie adjective ي guideline noun a kat noun a kat determiner a shat noun noun language adjective adjective language noun noun language language noun language noun			کیږي
in	screen time	noun	په سکرين باندې وخت تيرول
a noun iee adjective set noun iguideline noun set noun ly contraction asia infant noun ladjective adjective infant noun ladjective adjective infant modal verb infant modal verb infant modal verb infant phrase infant phrase infant adjective infant preposition infant phrase infant preposition	children	noun	ماشومان
new adjective set noun iguideline noun kate noun kate noun asinfant noun ladjective adjective should adjective upur should not be expose verb upur upur should not be exposed phrase upur upur upur <td>in</td> <td>preposition</td> <td>په</td>	in	preposition	په
set noun تولکه guideline noun sais asis asis asis athet noun asis almen adjective adjective should modal verb yerb should not be phrase yerb should not be exposed phrase yerb should not be exposed phrase weth llbwreeix adjective yerb between preposition preposition should not have phrase yerb	a	noun	يو
guideline noun ais that determiner ais infant noun olmed almed adjective ged but and to get but a	new	adjective	نوی
that determiner هغه infant noun ohmed l-year-old adjective ged but and Lee bit a	set	noun	تولګه
infant noun ماشوم 1-year-old adjective يوكلن ؛ يو كال عمر لرونكى should modal verb بايد should not be phrase بايد نشي expose verb بايد له خطر سره مخ كبدل should not be exposed phrase بايد له خطر سره مخامخ نشي electronic adjective يورمنځ between preposition ترمنځ should not have phrase بايد more adverb preposition than preposition ت	guideline	noun	لارښود
1-year-old adjective يوكلن ؛ يو كال عمر لرونكى should modal verb بايد should not be phrase verb be wedd much add with a should not be exposed phrase phrase باید له خطر سره مخامخ نشي electronic adjective الكټرونيكي between preposition should not have phrase باید more adverb adverb than preposition preposition	that	determiner	هغه
should modal verb باید should not be phrase باید نشي expose verb باید که خطر سره مخ کېدل should not be exposed phrase باید له خطر سره مخامخ نشي electronic adjective between preposition خوبر ترمنځ should not have phrase باید is باید adverb پېر than preposition preposition	infant	noun	ماشوم
should not be $phrase$ وبايد نشي expose $verb$ ve	1-year-old	adjective	يوكلن ؛ يو كال عمر لرونكي
should not be exposed	should	modal verb	بايد
should not be exposed	should not be	phrase	باید نشي
should not be exposed	expose	verb	له خطر سره مخ کېدل
electronicadjectiveالکټرونيکيbetweenprepositionترمنځshould not havephraseنه بايدmoreadverbپېرthanprepositionتر	should not be exposed	phrase	باید له خطر سره مخامخ نشي
should not have <i>phrase</i> نه باید more <i>adverb</i> چېر than <i>preposition</i> تر	electronic	adjective	الكټرونيكي
should not have <i>phrase</i> نه باید more <i>adverb</i> چېر than <i>preposition</i> تر	between	preposition	ترمنځ
than preposition ير و المعارف	should not have	phrase	نه باید
	more	adverb	ډېر
sedentary منه خوځېدونکی ؛ نه فعالیت sedentary screen time noun مسکرین ته دکیناستلو وخت each determiner	than	preposition	تر
sedentary screen time noun مسکرین ته دکیناستلو وخت each determiner	sedentary	adjective	نه خوځېدونکي ؛ نه فعاليت
each determiner هره ؛ هر	sedentary screen time	noun	سكرين ته دكيناستلو وخت
	each	determiner	هره ؛ هر

day	noun	و رځ
limit	verb	ورځ محدود ځينې حالت لرې کول
some	determiner	
case	noun	حالت
eliminate	verb	لرې کول
under	preposition	ټيټ
will	modal verb	به
result	noun	پایله
healthier	adjective	روغتيا
adult	noun	روغتيا غټ عمر سازمان
organization	noun	سازمان
United Nations health agency	noun	د ملګرو ملتونو روغتيايي اداره
announce	verb	خبر وركول
Wednesday	noun	څلورنۍ
but	preposition	خو
taking away	phrasal verb	لرې کول
iPad	noun	آي پَله (يوه الکټرونيکي وسيله ده)
other	determiner	نور
device	noun	وسيله
only	adverb	يوازې
part	noun	
solution	noun	د حل لاره
researcher	noun	<u>څېړونکی</u>
also	adverb	همدارنګه
get	verb	برخه د حل لاره څېړونکی همدارنګه کړل
exercise	noun	كړاو ؛ ورزش ؛ سپورټ
sleep	noun	خوب
in order	phrase	خوب د دې لپاره چې و ده کول
develop	verb	وده کول

better	adjective	ښه
habit	noun	عادت
stave off	phrasal verb	مخه نیول
obesity	noun	مخه نیول چاغښت ؛ غوټ والی
disease	noun	ناروغي
adolescence	noun	نوې ځواني ؛ د نوې ځوانۍ دوره
adulthood	noun	لوى ؛ غټ ؛ غټ عمر
achieve	verb	ترلاسه كول
health	noun	روغتيا
for all means	phrase	په ټوله مانا
doing	noun	کړنه
what	determiner	کړنه کوم
best	adjective	تر ټولو غوره
right	adjective	ښه
from	preposition	څخه
beginning	noun	پیل
people	noun	خلک
lives	noun	د life جمع
life	noun	ژ <i>وند</i>
statement	noun	وينا
early childhood	noun	د ماشومتوب لومړی دوره
period	noun	موده
rapid	adjective	چټک
development	noun	پرمختګ
time	noun	وخت
when	conjunction	موده چټک پرمختګ وخت کله چې کورنۍ د ژوند لاره ؛ د ژوند طریقه
family	noun	کورن <i>ۍ</i>
lifestyle	noun	د ژوند لاره ؛ د ژوند طریقه
pattern	noun	لاره

can be	phrase	کولی شی
adapt	verb	 سره جوړول
boost	verb	کولی شي سره جوړول پورته بوول
gain	noun	کټه
health gain	noun	روغتیایی ګټي
as	conjunction	لكه مخكيني پښت ؛ نسل اندېښنه درلودل
previous	adjective	مخكيني
generation	noun	پښت ؛ نسل
worry	verb	اندېښنه درلودل
about	preposition	په اړه
impact	noun	اغېزه
radio	noun	راډيو
television	noun	ټلويزيون
today	adverb	نن
study	verb	څېړل
are studying	phrase	نن څېړل څېړي
brain development	noun	د مغزو وده
brain	noun	ماغزه
development	noun	وده
overall	adjective	ټوله
limited	adjective	محدود
data	adjective	معلومات
short-term	adjective	لنډ مهاله
long-term	adjective	اوږد مهاله
effect	noun	اغېزه
cognitive	adjective	فكري
The National Institutes of Health	noun	د روغتيا ملي انسټيټيوټ
fund	verb	ُ پانګه اچونه ؛ پانګه اچول
has funded	phrase	پانګه اچونه و کړه

	پروژه
known adjective	په نوم پېژندل شوې ؛ په نوم يايږي
A.B.C.D. Study noun	د A.B.C.D څېړنې
for Adolescent Brain Cognitive phrase Development	د A.B.C.D څېړنې د نوې ځوانۍ ماغزو فکري وده
which determiner/prono	٦٠ پې
hope verb	تمه کېدل
show verb	ښودل
how adverb	چئ څنګه
is affected phrase	اغېزه كوي ؛ تر اغېز لاندې راځې
affect verb	اغېزه کوي ؛ تر اغېز لاندې راځې اغېزه کول ؛ تر اغېزې لاندې راتلل
by preposition	3
range noun	لړی
experience noun	ازمایښت
including preposition	په برکې نیسي
substance noun	جسم
use verb	جسم کارونه ؛کارول
concussion noun	د مغزو صدمه او لړزه چې په بيهوښـۍ
but conjunction	منجريبري اما
track verb	په ډله کې شمېرل ؛ طبقه بندي کول
young adjective	چ ، بې بر ی ځوان
preliminary adjective	ځوان لومړني
American Academy of noun Pediatrics	د ماشومانو طب امريكايي اكاډيمي
Pediatrics noun	د ماشومانو طب
issue verb	د ماشومانو طب خپرول
that conjunction	
recommend verb	او داسې سپارښتنه کول
other than <i>phrase</i>	بې له

video-chatting	noun	ويديويې خبرې اترې
month	noun	میاشته ور پېـژندل ؛ پیژندل
introduce	verb	ور پېژندل ؛ پيژندل
high	adjective	لوړ
quality	noun	لوړ کيفيت
programming	noun	 پروګرامونه ؛ انټرنټې او تلويزيونې
		پروگرامونه
advise	verb	مشوره وركول
parent	noun	مور او پلار
caregiver	noun	ماشوم ساتونكي
watch	verb	كتل
program	noun	 پروګرام
per day	noun	پروګرام په ورځ کې
approved	adjective	آزمویل شوی د ماشومانو ډاکټر
pediatrician	noun	د ماشومانو ډاکټر
led	verb	د lead تېر يا دوهم حالت
lead	verb	مشري كول
group	noun	ډله
wrote	verb	د write تېر يا دوهم حالت
write	verb	ليكل
A.A.P.	noun	د ماشومانو طب امريكايي اكاډيمي
known	adjective	
benefit	noun	پېـژندل شوى ګټه
screen media	noun	پرده ېي رسنۍ (هغه رسنۍ چې په سکرين
		•
add	verb	ليدل کېږي) زياتول
technology	noun	فن پېژندنه ؛ ټکنالوژي
develop	verb	پرمختګ کول
fast	adjective	فن پېژندنه ؛ ټکنالوژي پرمختګ کول چټک چټک
faster	adjective	چټک

than	conjunction	تر
scientific	adjective	پوهنيز ؛ ساينسي
having	verb	
appear to be	verb	لرل داسې ښکارېدل کارول
apply	verb	كارول
precautionary principle	adjective	احتياطي اصل ، يو اصل دي چې د هغو هوډ
		نيولو لپار ه پکار اچول کيبري چې د ضرر
		شونتیا لري او پراخه ساینسی پوهه پکې لږه
70	 	<u>وي</u> که
<u>If</u>	conjunction	که
that	determiner/pronoun	دا
good	adjective	ښه
there	adverb	هلته
any	determiner	كوم علت
reason	noun	علت
believe	verb	گمان کول
bad	adjective	بد
begin	verb	پيلول
contemplate	verb	پيلول فكركول
next	adjective	راتلونكى
certainly	adverb	يقيناً
possible	adjective	شونی
we	pronoun	مورد
revise	verb	بيا كتل
recommendation	noun	سپارښتنه
further	adjective	نور
become available	verb	لاس ته راوړل
may	modal verb	به
skew	verb	كبرول

direction	noun	لورى
future	noun	لورى راتلونكى ستونزمن
hard	adjective	
without	preposition/adverb	بې له
comprehensive	adjective	 پراخ
literature review	noun	ادبي بياكتنه
inform	verb	پراخ ادبي بياكتنه روښانه كول
our	determiner	
policy	noun	زمو <u>ر</u> کړنلاره
program manager	noun	پروګرام مدير
surveillance	noun	څ ارنه
population-based	adjective	وګړو پر بنسټ
prevention	noun	مخنیوی
noncommunicable disease	noun	وګړو پر بنسټ مخنیوی نه سرایت کوونکې ناروغي ؛ نه لېږدونکې
		ناروغي
team	noun	ډله
expert	noun	كارپوه
develop	verb	خپرول
Improve	verb	رغول
physical	adjective	فزیکي
activity	noun	فعاليت
reduce	verb	كمول
ensure	verb	چ متوكول
quality	noun	څرنګوالي
sleep	noun	خوب
mental	adjective	<u> </u>
well-being	noun	فعاليت كمول چمتوكول څرنګوالى خوب ذهني نېكمرغي ښه كول مرسته كول
Improve	verb	بنه کول
help	verb	مرسته كول

prevent verb برول childhood noum noun note of the field of the stripled interested of the stripled of the	prevent	verb	مخه نیول
stroller noun نکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کیږي) high chair noun جګه څوکۍ strap verb په ریتاړه یا څرمي بند تړ ل back noun شمار hour noun ساعت at least phrase په شپه کې per night phrase په وینا According to preposition number number noun خوښن: چاغ people noun خلک worldwide adjective خاک worldwide adjective په ورو له نړۍ کې triple verb په ورو کې has tripled phrase په ورو کې nearly adverb په ورو کې since adverb په ورو کې Instance noun په ورو کې consider verb په ورو کې	childhood	noun	ماشومتوب
stroller noun نکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کیږي) high chair noun جګه څوکی strap verb نبد ریتاړه یا څرمي بند تړ ل back noun شا hour noun moun at least phrase phrase yer night phrase per night According to preposition number number noun moun obese adjective idjective edwig: adjective jective jective worldwide adjective jective triple verb jective triple phrase jective income adverb jective adverb jective jective adverb je	associated	adjective	ورسره تړلي
stroller noun نکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کیږي) high chair noun جګه څوکی strap verb نبد ریتاړه یا څرمي بند تړ ل back noun شا hour noun moun at least phrase phrase yer night phrase per night According to preposition number number noun moun obese adjective idjective edwig: adjective jective jective worldwide adjective jective triple verb jective triple phrase jective income adverb jective adverb jective jective adverb je	later	adverb	وروسته
stroller noun نکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کیږي) high chair noun جګه څوکی strap verb نبد ریتاړه یا څرمي بند تړ ل back noun شا hour noun moun at least phrase phrase yer night phrase per night According to preposition number number noun moun obese adjective idjective edwig: adjective jective jective worldwide adjective jective triple verb jective triple phrase jective income adverb jective adverb jective jective adverb je	restrain	verb	مخنیوی کول
nigh chair noun جگه څوکی strap verb بارتاړه یا څومي بند تړل وی الله الله الله الله الله الله الله الل	stroller	noun	ټکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کیبري)
back noun الله hour noun الماعت teleast phrase الموترليو per night phrase الموسود According to preposition Preposition number noun Preposition obese adjective Preposition obese adjective Preposition worldwide Preposition Preposition worldwide Preposition Preposition noun Preposition Preposition nearly Preposition Preposition noun Preposition Preposition noun Preposition Preposition nearly Preposition Preposition nearly Preposition Preposition nearly	high chair	noun	جگه څوکۍ
hour noun ساعت at least phrase والمتعدد per night phrase إلا أسمير According to preposition إلا أسمير number noun noun obese adjective غوښن ؛ چاغ people noun خلک worldwide adjective إلى خيرى كي	strap	verb	په ريتاړه يا څرمي بند تړل
at least phrase بوترلبره per night phrase په شپه کې According to preposition په وینا number noun noun obese adjective غ الله خوبن ؛ چاغ people noun حلک worldwide adjective werb triple verb verb has tripled phrase cco. verb ince adverb adverb since adverb adverb und noun noun und noun noun noun und noun noun noun noun und noun noun noun noun noun noun und noun noun noun noun noun noun <td>back</td> <td>noun</td> <td>شا</td>	back	noun	شا
per night phrase په شپه کې According to preposition يو وينا number noun moun obese adjective obese people noun obese worldwide adjective obese worldwide adjective obese worldwide adjective obese worldwide py right obese worldwide adjective obese worldwide obese obese plantation obese obese people obese obese obese people obese	hour	noun	ساعت
According to preposition number noun obese adjective غوښن؛ چاغ people people noun خلک worldwide triple verb triple verb has tripled phrase cco. برابره شوي adverb since adverb up. adverb up. adverb up. adverb up. adverb up. adverb up. up. consider verb	at least	phrase	لبرترلبره
number noun ي و بي الله الله الله الله الله الله الله الل	per night	phrase	په شپه کې
obese adjective غوښن؛ چاغ people noun خاک worldwide adjective په ټوله نړۍ کې triple verb لدری برابره کیدل has tripled phrase دری برابره شوي nearly adverb په نږدې since adverb ما Instance noun ما once adverb ما یوځل یوځل په پام کې نیول ل	According to	preposition	په وينا
worldwide adjective په ټوله نړۍ کې triple verb cconsider tripled phrase cconsider phrase adverb consider phrase adverb consider phrase adverb consider	number	noun	شمېر
worldwide adjective په ټوله نړۍ کې triple verb cconsider tripled phrase cconsider phrase adverb consider phrase adverb consider phrase adverb consider	obese	adjective	غوښن ؛ چاغ
has tripledphrasenearlyadverbsinceadverbInstancenounonceadverbconsiderverb	people	noun	خلک
has tripledphrasenearlyadverbsinceadverbInstancenounonceadverbconsiderverb	worldwide	adjective	په ټوله نړۍ کې
nearlyadverbبېزدېsinceadverbماInstancenounماonceadverbيوځلconsiderverbيوځل	triple	verb	دری برابره کیدل
nearlyadverbبېزدېsinceadverbماInstancenounماonceadverbيوځلconsiderverbيوځل	has tripled	phrase	دری برابره شوي
Instancenounمبلکهonceadverbيوځلconsiderverbپه پام کې نيول	nearly	adverb	
consider verb	since	adverb	له
consider verb	Instance	noun	بېلګه
consider verb	once	adverb	يوځل
scourgenounيwealthyadjectiveشتمنnationnounملتincreaseverbليوم بداللهdramaticallyadverbي	consider	verb	ُ په پام <i>کې</i> نيول
wealthyadjectivenationnounincreaseverbdramaticallyadverb	scourge	noun	 بد مرغي
nationnounincreaseverbلابرېدلdramaticallyadverbپه نا څاپه ډول	wealthy	adjective	شتمن
increase verb چېرېدل dramatically adverb	nation	noun	ملت
dramatically adverb په نا څاپه ډول	increase	verb	ډېرېدل
	dramatically	adverb	په نا څاپه ډول

low-income	adjective	لبر عاید لرونکی منځنۍ عاید لرونکی
middle-income	adjective	منځنۍ عاید لرونکي
country	noun	هيواد
countries	noun	هیوادونه
especially	adverb	په ځانګړي ډول
Africa	noun	افريقا (لويه وچه)
Asia	noun	آسيا (لويه وچه)
failure	noun	ناكام <i>ي</i>
meet	verb	ج برانول
responsible	adjective	لامل
death	noun	مړينه
globally	adverb	په نړیواله کچه
across	adverb	ټول ؛ سرترسره
age group	noun	سني ګروپ ؛ دعمر ګروپ ؛ هغه عمرونه
		چې سره نږدې وي لکه د ماشومتوب دوره
		يو سني ګروپ ده د ښونځي دوره يو سني
		ګروپ ده
really	adverb	په رښتين <i>ي ډو</i> ل
need	verb	غوښتل
do	verb	غوښت <u>ل</u> کړل
bring back	phrasal verb	بېرته ستنول
play	noun	لو به
work	verb	كاركول
issue	noun	موضوع
shift	verb	اړول
playtime	noun	بېرته ستنول لوبه کارکول موضوع اړول د لوبې وخت هم مهاله خوندي
while	conjunction	
protect	verb	خوندی
		* * * ·

Get more e-books from www.ketabton.com Ketabton.com: The Digital Library