

# **Learn English Language from News**

## **(Paragraph & Words Translation)**

انگریزي ژبه له خبرونو څخه زده کړئ  
(د پراگراف او ویو ژباړه)

۱ ګڼه

**Ketabton.com**

خبرونه د ژبې د زده کړې لپاره یوه ډېره ښه سرچینه 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 نیویارک تایمز (The New York Times) خبري او معلوماتي ویبپاڼې څخه د کاپي رایت (د نقل او چاپ حق) قانون په چوکاټ کې اخیستل کيږي او بیا ژباړل کيږي ، نیویارک تایمز یوه امریکایي خبري او معلوماتي ویبپاڼه ده چې د نړۍ له ګوټ ګوټ څخه مهم او په زړه پوري معلومات او خبرونه خپروي ، هیله لرم چې ښه ګټه ترې واخلي .

ایمېل : [messazermaty29@gmail.com](mailto:messazermaty29@gmail.com)

د اړیکې شمېره : +93790291842

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

### د روغتيا نړيوال سازمان وايي چې په سکرین وخت تیرول د له ۵ کالو ټیټو ماشومانو باندې بند او یا 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 یوې نوې ټولګه کې د روغتیا نړیوال سازمان وویل هغه ماشومان چې له یو کال څخه کم عمر لري باید د الکترونیکي سکرین له خطر سره مخ نشي او هغه ماشومان چې د ۲ او ۴ کاله ترمنځ عمر لري باید هره ورځ تر یو ساعت ډېر سکرین ته کېښي .

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 روغتيايي ادارې د څلورنۍ په ورځ خبر ورکړ چې له پنځه کالو ټیټو ماشومانو باندې په سکرین د وخت تېرولو محدودول او په ځینو حالاتو کې د لرې کولو 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 وویل د آی پډونو (iPads) او نور الکترونیکي وسایلو لرې کول یوازې د دې حل لارې یوه برخه ده . لارښودنو ویل همدا رنگه له پنځو کالو ټیټ ماشومان باید ډېر کړاو او خوب وکړي د دې لپاره چې عادتونه یې ښه وده وکړي ، او دا به په غټ عمر کې د چاغښت او ناروغیو مخه ونیسي .

“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 ټېډروس اډنام گېبرياسوس په يوه وينا کې 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 ترټولو غوره وي ، د ماشومتوب لومړۍ 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 مخکيني پښتونو (نسلونو) د راډيوگانو او ټلويزيونونو د اغېزې په اړه اندېښنه درلوده ، څېړونکي نن په سکرين باندې د وخت تيرولو اغېزه د مغزو په ودې او ټوله روغتيا 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 روغتيا ملي انستيتيوټ په يوه پروژه چې د A.B.C.D. څېړنې (د نوې ځوانۍ ماغزو فکري وده) په نوم پېژندل شوې ۳۰۰ ميليونه ډالر پانګه اچونه وکړه ، کوم چې تمه کيږي وښيي چې څنګه د ازماينستونو لړۍ په مغزي ودې اغېزه کوي چې د جسم کارونه ، د مغزو صدمه او لږزه چې په بيهوشۍ منجرېږي او په سکرين باندې وخت تيرول په برکې نيسي . اما څېړنې له ۹ څخه تر ۱۰ کلن ماشومان د ځوان غټانو په ډله کې شمېري ، او دا لومړني معلومات دي .

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 امریکایي اکاډیمي لارښودنې خپرې کړې وې او داسې سپارښتنه یې کړې وه چې له ۱۸ میاشتو ټیټ ماشومان دې بې له ویدیويي خبرو اترو په سکرین وخت نه تېروي. او سپارښتنه یې کړې وه چې یوازې له ۱۸ تر ۲۴ میاشتو عمره ماشومانو ته دې لوړ کیفیت پروگرامونه ور وپیژنې، او ماشوم ساتونکو، مورګانې او پلارونو ته یې مشوره ورکړې وه چې پروګرام دې له دوی سره وګوري. ماشومان چې د ۲ او ۵ کالو تر منځ عمر لري صرف یو 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 یو ډاکټر ډاویډ هیل څوک چې د یوې داسې ډلې مشري کوله چې د ۲۰۱۶ A.A.P لارښودنې یې لیکلې وې وویل دلته له ۱۸ میاشتو ټیټو ماشومانو لپاره د پرده بې رسنۍ پېژندل شوې ګټې نشته. ولې زیاته یې کړه چې فن پېژندنه (ټکنالوژي) چټک پرمختګ کوي تر هغه پوهنیز (ساینسي) څېړنو چې د نوي وسایلو 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 وایي: که موږ په دې پوه نشو چې دا ښه ده، او هلته کوم علت وي چې بد ګمان پرې کیږي، نو ولې یې ترسره کوو؟”

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

ډاکټر هیل وویل چې د ماشومانو طب امریکایي اکاډیمي د لارښودنو راتلونکې ټولګه باندې فکر کول پیلوي.

“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 وگورو او نور معلومات به لاس ته راشي ، موږ به په راتلونکي کې دا لوری کور کړو ، خو بې له يو پراخ ادبي بيا کتنې ستونزمنه ده چې ووايو ، دا هغه څه دي چې زموږ کړنلاره يې روښانه کوي .“

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

د روغتيا نړيوال سازمان تر د ماشومانو طب امريکايي اکاډيمي سپارښتنو څخه مخکې روان ده .

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.

ډاکټر فيونا بول د څارنې او د وگړو پر بنسټ د نه سرايت کونکې ناروغيو د مخنيوی پروگرام مدير په روغتيا نړيوال سازمان کې د کارپوهانو ډلې مشري کوله څوک چې لارښودنې يې خپرې کړې .

“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 وينا کې وويل ”د فزيکي فعاليت رغول ، د نه خوځېدونکي وخت کمول او د خوب څرنگوالی 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 همدارنگه سپارښتنه وکړه کوم ماشومان چې له ۵ کالو تېټ دي مخنيوی يې له ټکولرونو او جگو څوکیو ونکړي يا په يو وخت کې د ماشوم ساتونکي تر شا يې تر يو ساعته ډېر په ريتاړه ونه تړي . او د ۱ څخه تر ۵ کالو ماشومان بايد په ورځ کې درې ساعته فزيکي فعاليت 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 درې برابره شوی . د ماشومانو د چاغښت بېلگې چې يوځل د شتمنو ملتونو د بد مرغي فکر پرې کېده په لږ عايد او منځني عايد لرونکي هيوادونو کې په ناڅاپه ډول په ډېرېدو ده ، په ځانگړي ډول په آسيايي او افريقايي هيوادونو 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 گروپونو کې هر کال د پنځه ميليونه څخه ډېر د مړينو لامل گرځي د فزيکي فعاليت په اوسني سپارښتنو کې جبرانېږي .

“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 ويلومسن چې په روغتيا نړيوال سازمان کې د ماشومانو چاغښت په موضوعاتو کار کوي په يوه وينا کې وويل ”کوم چې موږ په رښتيني ډول غواړو وکړو د ماشومان ستول بيرته لوبو ته دي ، دا د دي لپاره چې د نه فعاليت وخت د لوبې وخت ته واړول شي ، او هم مهاله خوب خوندي وي .

| vocabulary                         |             | د ویو ټولګه                                                                          |
|------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| W.H.O (World Health Organization ) | noun        | د روغتیا نړیوال سازمان                                                               |
| say                                | verb        | ویل                                                                                  |
| limit                              | verb        | محدودول                                                                              |
| screen                             | noun        | سکرین ؛ د کامپیوټر ، تلویزیون یا موبایل پرده چې ویدیو ، انځور یا لیکنې پرې لیدل کیږي |
| screen time                        | noun        | په سکرین باندې وخت تیږول                                                             |
| children                           | noun        | ماشومان                                                                              |
| in                                 | preposition | په                                                                                   |
| a                                  | noun        | یو                                                                                   |
| new                                | adjective   | نوی                                                                                  |
| set                                | noun        | ټولګه                                                                                |
| guideline                          | noun        | لارښود                                                                               |
| that                               | determiner  | هغه                                                                                  |
| infant                             | noun        | ماشوم                                                                                |
| 1-year-old                         | adjective   | یوکلن ؛ یو کال عمر لرونکی                                                            |
| should                             | modal verb  | باید                                                                                 |
| should not be                      | phrase      | باید نشي                                                                             |
| expose                             | verb        | له خطر سره مخ کېدل                                                                   |
| should not be exposed              | phrase      | باید له خطر سره مخامخ نشي                                                            |
| electronic                         | adjective   | الکترونیکی                                                                           |
| between                            | preposition | ترمنځ                                                                                |
| should not have                    | phrase      | نه باید                                                                              |
| more                               | adverb      | ډېر                                                                                  |
| than                               | preposition | تر                                                                                   |
| sedentary                          | adjective   | نه خوځېدونکی ؛ نه فعالیت                                                             |
| sedentary screen time              | noun        | سکرین ته د کیناستلو وخت                                                              |
| each                               | determiner  | هره ؛ هر                                                                             |

|                              |                     |                                 |
|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| day                          | <i>noun</i>         | ورځ                             |
| limit                        | <i>verb</i>         | محدود                           |
| some                         | <i>determiner</i>   | ځينې                            |
| case                         | <i>noun</i>         | حالت                            |
| eliminate                    | <i>verb</i>         | لرې کول                         |
| under                        | <i>preposition</i>  | تيت                             |
| will                         | <i>modal verb</i>   | به                              |
| result                       | <i>noun</i>         | پايله                           |
| healthier                    | <i>adjective</i>    | روغتيا                          |
| adult                        | <i>noun</i>         | غت عمر                          |
| organization                 | <i>noun</i>         | سازمان                          |
| United Nations health agency | <i>noun</i>         | د ملگرو ملتونو روغتيايي اداره   |
| announce                     | <i>verb</i>         | خبر ورکول                       |
| Wednesday                    | <i>noun</i>         | څلورنۍ                          |
| but                          | <i>preposition</i>  | خو                              |
| taking away                  | <i>phrasal verb</i> | لرې کول                         |
| iPad                         | <i>noun</i>         | آی پډ (یوه الکترونيکي وسیله ده) |
| other                        | <i>determiner</i>   | نور                             |
| device                       | <i>noun</i>         | وسيله                           |
| only                         | <i>adverb</i>       | یوازې                           |
| part                         | <i>noun</i>         | برخه                            |
| solution                     | <i>noun</i>         | د حل لاره                       |
| researcher                   | <i>noun</i>         | څېړونکی                         |
| also                         | <i>adverb</i>       | همدارنگه                        |
| get                          | <i>verb</i>         | کړل                             |
| exercise                     | <i>noun</i>         | کړاو؛ ورزش؛ سپورټ               |
| sleep                        | <i>noun</i>         | خوب                             |
| in order                     | <i>phrase</i>       | د دې لپاره چې                   |
| develop                      | <i>verb</i>         | وده کول                         |

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

|                                   |                    |                          |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------|
| can be                            | <i>phrase</i>      | کولی شي                  |
| adapt                             | <i>verb</i>        | سره جوړول                |
| boost                             | <i>verb</i>        | پورته بول                |
| gain                              | <i>noun</i>        | گټه                      |
| health gain                       | <i>noun</i>        | روغتيايي گټې             |
| as                                | <i>conjunction</i> | لکه                      |
| previous                          | <i>adjective</i>   | مخکيني                   |
| generation                        | <i>noun</i>        | پښت ؛ نسل                |
| worry                             | <i>verb</i>        | اندېښنه درلودل           |
| about                             | <i>preposition</i> | په اړه                   |
| impact                            | <i>noun</i>        | اغېزه                    |
| radio                             | <i>noun</i>        | راډيو                    |
| television                        | <i>noun</i>        | ټلويزيون                 |
| today                             | <i>adverb</i>      | نن                       |
| study                             | <i>verb</i>        | څېړل                     |
| are studying                      | <i>phrase</i>      | څېړي                     |
| brain development                 | <i>noun</i>        | د مغزو وده               |
| brain                             | <i>noun</i>        | ماغزه                    |
| development                       | <i>noun</i>        | وده                      |
| overall                           | <i>adjective</i>   | ټوله                     |
| limited                           | <i>adjective</i>   | محدود                    |
| data                              | <i>adjective</i>   | معلومات                  |
| short-term                        | <i>adjective</i>   | لنډ مهاله                |
| long-term                         | <i>adjective</i>   | اوږد مهاله               |
| effect                            | <i>noun</i>        | اغېزه                    |
| cognitive                         | <i>adjective</i>   | فکري                     |
| The National Institutes of Health | <i>noun</i>        | د روغتيا ملي انستيتيوت   |
| fund                              | <i>verb</i>        | پانگه اچونه ؛ پانگه اچول |
| has funded                        | <i>phrase</i>      | پانگه اچونه وکړه         |

|                                            |                    |                                          |
|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|
| project                                    | noun               | پروژه                                    |
| known                                      | adjective          | په نوم پېژندل شوې ؛ په نوم یایېږي        |
| A.B.C.D. Study                             | noun               | د A.B.C.D. څېړنې                         |
| for Adolescent Brain Cognitive Development | phrase             | د نوې ځوانۍ ماغزو فکري وده               |
| which                                      | determiner/pronoun | کوم چې                                   |
| hope                                       | verb               | تمه کېدل                                 |
| show                                       | verb               | ښودل                                     |
| how                                        | adverb             | چې څنگه                                  |
| is affected                                | phrase             | اغېزه کوي ؛ تر اغېز لاندې راځي           |
| affect                                     | verb               | اغېزه کول ؛ تر اغېزې لاندې راتلل         |
| by                                         | preposition        | د                                        |
| range                                      | noun               | لړۍ                                      |
| experience                                 | noun               | ازمایښت                                  |
| including                                  | preposition        | په برکې نيسي                             |
| substance                                  | noun               | جسم                                      |
| use                                        | verb               | کارونه ؛ کارول                           |
| concussion                                 | noun               | د مغزو صدمه او لږزه چې په بیهوشۍ منجرېږي |
| but                                        | conjunction        | اما                                      |
| track                                      | verb               | په ډله کې شمېرل ؛ طبقه بندي کول          |
| young                                      | adjective          | ځوان                                     |
| preliminary                                | adjective          | لومړني                                   |
| American Academy of Pediatrics             | noun               | د ماشومانو طب امریکایي اکاډیمي           |
| Pediatrics                                 | noun               | د ماشومانو طب                            |
| issue                                      | verb               | خپرول                                    |
| that                                       | conjunction        | او داسې                                  |
| recommend                                  | verb               | سپارښتنه کول                             |
| other than                                 | phrase             | بې له                                    |

|                |           |                                               |
|----------------|-----------|-----------------------------------------------|
| video-chatting | noun      | ويديوپې خبرې اترې                             |
| month          | noun      | مياشته                                        |
| introduce      | verb      | ور پېژندل ؛ پېژندل                            |
| high           | adjective | لوړ                                           |
| quality        | noun      | کيفيت                                         |
| programming    | noun      | پروگرامونه ؛ انټرنټې او تلويزيوني پروگرامونه  |
| advise         | verb      | مشوره ورکول                                   |
| parent         | noun      | مور او پلار                                   |
| caregiver      | noun      | ماشوم ساتونکې                                 |
| watch          | verb      | کتل                                           |
| program        | noun      | پروگرام                                       |
| per day        | noun      | په ورځ کې                                     |
| approved       | adjective | آزمویل شوی                                    |
| pediatrician   | noun      | د ماشومانو ډاکټر                              |
| led            | verb      | د lead تېر يا دوهم حالت                       |
| lead           | verb      | مشري کول                                      |
| group          | noun      | ډله                                           |
| wrote          | verb      | د write تېر يا دوهم حالت                      |
| write          | verb      | ليکل                                          |
| A.A.P.         | noun      | د ماشومانو طب امريکايي اکاډيمي                |
| known          | adjective | پېژندل شوی                                    |
| benefit        | noun      | مګټه                                          |
| screen media   | noun      | پرده بې رسنۍ (هغه رسنۍ چې په سکرين ليدل کېږي) |
| add            | verb      | زياتول                                        |
| technology     | noun      | فن پېژندنه ؛ ټکنالوژي                         |
| develop        | verb      | پرمختګ کول                                    |
| fast           | adjective | چټک                                           |
| faster         | adjective | چټک                                           |

|                         |                    |                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| than                    | conjunction        | تر                                                                                                                  |
| scientific              | adjective          | پوهنیز ؛ ساینسی                                                                                                     |
| having                  | verb               | لرل                                                                                                                 |
| appear to be            | verb               | داسې ښکارېدل                                                                                                        |
| apply                   | verb               | کارول                                                                                                               |
| precautionary principle | adjective          | احتیاطي اصل ، یو اصل دی چې د هغو هوډ نیولو لپاره پکار اچول کیږي چې د ضرر شونتیا لري او پراخه ساینسی پوهه پکې لږه وي |
| If                      | conjunction        | که                                                                                                                  |
| that                    | determiner/pronoun | دا                                                                                                                  |
| good                    | adjective          | ښه                                                                                                                  |
| there                   | adverb             | هله                                                                                                                 |
| any                     | determiner         | کوم                                                                                                                 |
| reason                  | noun               | علت                                                                                                                 |
| believe                 | verb               | گمان کول                                                                                                            |
| bad                     | adjective          | بد                                                                                                                  |
| begin                   | verb               | پیلول                                                                                                               |
| contemplate             | verb               | فکرکول                                                                                                              |
| next                    | adjective          | راتلونکی                                                                                                            |
| certainly               | adverb             | یقیناً                                                                                                              |
| possible                | adjective          | شونی                                                                                                                |
| we                      | pronoun            | موږ                                                                                                                 |
| revise                  | verb               | بیا کتل                                                                                                             |
| recommendation          | noun               | سپارښتنه                                                                                                            |
| further                 | adjective          | نور                                                                                                                 |
| become available        | verb               | لاس ته راوړل                                                                                                        |
| may                     | modal verb         | به                                                                                                                  |
| skew                    | verb               | کږول                                                                                                                |

|                         |                           |                                             |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|
| direction               | <i>noun</i>               | لوری                                        |
| future                  | <i>noun</i>               | راتلونکی                                    |
| hard                    | <i>adjective</i>          | ستونزمن                                     |
| without                 | <i>preposition/adverb</i> | بې له                                       |
| comprehensive           | <i>adjective</i>          | پراخ                                        |
| literature review       | <i>noun</i>               | ادبي بیا کتنه                               |
| inform                  | <i>verb</i>               | روښانه کول                                  |
| our                     | <i>determiner</i>         | زموږ                                        |
| policy                  | <i>noun</i>               | کړنلاره                                     |
| program manager         | <i>noun</i>               | پروگرام مدیر                                |
| surveillance            | <i>noun</i>               | څارنه                                       |
| population-based        | <i>adjective</i>          | وګړو پر بنسټ                                |
| prevention              | <i>noun</i>               | مخنیوی                                      |
| noncommunicable disease | <i>noun</i>               | نه سرایت کوونکې ناروغي ؛ نه لېږدونکې ناروغي |
| team                    | <i>noun</i>               | ډله                                         |
| expert                  | <i>noun</i>               | کارپوه                                      |
| develop                 | <i>verb</i>               | خپرول                                       |
| Improve                 | <i>verb</i>               | رغول                                        |
| physical                | <i>adjective</i>          | فزيکي                                       |
| activity                | <i>noun</i>               | فعالیت                                      |
| reduce                  | <i>verb</i>               | کمول                                        |
| ensure                  | <i>verb</i>               | چمتو کول                                    |
| quality                 | <i>noun</i>               | څرنگوالی                                    |
| sleep                   | <i>noun</i>               | خوب                                         |
| mental                  | <i>adjective</i>          | ذهني                                        |
| well-being              | <i>noun</i>               | نېکمرغي                                     |
| Improve                 | <i>verb</i>               | ښه کول                                      |
| help                    | <i>verb</i>               | مرسته کول                                   |

|              |                    |                                 |
|--------------|--------------------|---------------------------------|
| prevent      | <i>verb</i>        | مخه نیول                        |
| childhood    | <i>noun</i>        | ماشومتوب                        |
| associated   | <i>adjective</i>   | ورسره تړلي                      |
| later        | <i>adverb</i>      | وروسته                          |
| restrain     | <i>verb</i>        | مخنیوی کول                      |
| stroller     | <i>noun</i>        | ټکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کیږي) |
| high chair   | <i>noun</i>        | جګه څوکی                        |
| strap        | <i>verb</i>        | په ریتاړه یا څرمي بند تړل       |
| back         | <i>noun</i>        | شا                              |
| hour         | <i>noun</i>        | ساعت                            |
| at least     | <i>phrase</i>      | لږترلږه                         |
| per night    | <i>phrase</i>      | په شپه کې                       |
| According to | <i>preposition</i> | په وینا                         |
| number       | <i>noun</i>        | شمېر                            |
| obese        | <i>adjective</i>   | غوبنن ؛ چاغ                     |
| people       | <i>noun</i>        | خلک                             |
| worldwide    | <i>adjective</i>   | په ټوله نړۍ کې                  |
| triple       | <i>verb</i>        | دری برابره کیدل                 |
| has tripled  | <i>phrase</i>      | دری برابره شوي                  |
| nearly       | <i>adverb</i>      | نږدې                            |
| since        | <i>adverb</i>      | له                              |
| Instance     | <i>noun</i>        | بېلګه                           |
| once         | <i>adverb</i>      | یوځل                            |
| consider     | <i>verb</i>        | په پام کې نیول                  |
| scourge      | <i>noun</i>        | بد مرغي                         |
| wealthy      | <i>adjective</i>   | شتمن                            |
| nation       | <i>noun</i>        | ملت                             |
| increase     | <i>verb</i>        | ډېرېدل                          |
| dramatically | <i>adverb</i>      | په ناڅاپه ډول                   |

|               |              |                                                                                                                  |
|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| low-income    | adjective    | لږ عايد لرونکی                                                                                                   |
| middle-income | adjective    | منځنۍ عايد لرونکی                                                                                                |
| country       | noun         | هيواد                                                                                                            |
| countries     | noun         | هيوادونه                                                                                                         |
| especially    | adverb       | په ځانگړي ډول                                                                                                    |
| Africa        | noun         | افريقا (لويه وچه)                                                                                                |
| Asia          | noun         | آسيا (لويه وچه)                                                                                                  |
| failure       | noun         | ناکامي                                                                                                           |
| meet          | verb         | جبرانول                                                                                                          |
| responsible   | adjective    | لامل                                                                                                             |
| death         | noun         | مړينه                                                                                                            |
| globally      | adverb       | په نړيواله کچه                                                                                                   |
| across        | adverb       | ټول ؛ سرترسره                                                                                                    |
| age group     | noun         | سني گروپ ؛ د عمر گروپ ؛ هغه عمرونه چې سره نږدې وي لکه د ماشومتوب دوره يو سني گروپ ده د ښونځي دوره يو سني گروپ ده |
| really        | adverb       | په رښتيني ډول                                                                                                    |
| need          | verb         | غوښتل                                                                                                            |
| do            | verb         | کړل                                                                                                              |
| bring back    | phrasal verb | بېرته ستول                                                                                                       |
| play          | noun         | لوبه                                                                                                             |
| work          | verb         | کارکول                                                                                                           |
| issue         | noun         | موضوع                                                                                                            |
| shift         | verb         | اړول                                                                                                             |
| playtime      | noun         | د لوبې وخت                                                                                                       |
| while         | conjunction  | هم مهاله                                                                                                         |
| protect       | verb         | خوندي                                                                                                            |

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**