

Learn English Language from News

(Paragraph & Words Translation)

انگریزی 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

د اړیکې شمېره : +93790291842

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

د روغتیا نړیوال سازمان وایي 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 روغتیايي 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 لېزه 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 کېږي، 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 وویل "دا یقیناً شونې ده چې موږ خپلي سپارښتني بیا وگورو او نور معلومات به لاس ته راشي ، موږ به په راتلونکي کې دا لوری کور کړو ، خو بې له یو پراخ ادبي بیا کتنې ستونزمنه ده چې ووايو ، دا هغه څه دي چې زموږ کړنلاره یې روښانه کوي ."

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

د روغتیا نړیوال سازمان تر د ماشومانو طب امریکایي اکاډیمي 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 فیونا بول د څارنې او د وگړو پر بنسټ د نه سرایت کونکې ناروغیو د مخنیوی پروگرام مدیر په روغتیا نړیوال سازمان کې د کارپوهانو ډلې مشري کوله څوک چې لارښودنې یې 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 یوه وینا کې وویل "د فزیکي فعالیت رغول ، د نه خوځېدونکي وخت کمول او د خوب څرنگوالی چمتو کول به په ځوانو ماشومانو کې د هغوی فزیکي ، ذهني روغتیا ښه کړي او وروسته په ژوند کې به د ماشومتوب چاغښت او ورسره تړلي ناروغۍ په مخنیوي 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 ټیټ دي مخنیوی یې له ټکولرونو او جگړو څوکیو ونکړي یا په یو وخت کې د ماشوم ساتونکي تر شا یې تر یو ساعته ډېر په ریتاړه ونه تړي . او د ۱ څخه تر ۵ کالو ماشومان باید په ورځ کې درې 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 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 هيوادنو کې په ناڅاپه ډول په ډېرېدو ده ، په ځانگړي 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 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	adjective	بڼه
habit	noun	عادت
stave off	phrasal verb	مخه نيول
obesity	noun	چاغښت ؛ غوټ والی
disease	noun	ناروغي
adolescence	noun	نوې ځواني ؛ د نوې ځوانۍ دوره
adulthood	noun	لوی ؛ غټ ؛ غټ عمر
achieve	verb	ترلاسه کول
health	noun	روغتيا
for all means	phrase	په ټوله مانا
doing	noun	کړنه
what	determiner	کوم
best	adjective	تر ټولو غوره
right	adjective	بڼه
from	preposition	څخه
beginning	noun	پيل
people	noun	خلک
lives	noun	د life جمع
life	noun	ژوند
statement	noun	وينا
early childhood	noun	د ماشومتوب لومړۍ دوره
period	noun	موده
rapid	adjective	چټک
development	noun	پرمختګ
time	noun	وخت
when	conjunction	کله چې
family	noun	کورنۍ
lifestyle	noun	د ژوند لاره ؛ د ژوند طريقه
pattern	noun	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	ویدیوپی خبرې اترې
month	noun	مياشته
introduce	verb	ور پېژندل ؛ پېژندل
high	adjective	لوړ
quality	noun	کیفیت
programming	noun	پروگرامونه ؛ انټرنټې او تلویزیوني پروگرامونه
advise	verb	مشوره ورکول
parent	noun	مور او پلار
caregiver	noun	ماشوم ساتونکی
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 یا دوهم حالت
lead	verb	مشرې کول
group	noun	ډله
wrote	verb	د write تېر یا دوهم حالت
write	verb	لیکل
A.A.P.	noun	د ماشومانو طب امریکایي اکاډیمي
known	adjective	پېژندل شوی
benefit	noun	ګټه
screen media	noun	پرده بې رسنۍ (هغه رسنۍ چې په سکرین لیدل کېږي)
add	verb	زیاتول
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
Ketabton.com: The Digital Library