

Learn English Language from News (Paragraph & Words Translation)

انگريزي ژبه له خبرونو څخه زده کړئ
(د پراگراف او ويو ژباړه)

۱ گڼه

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 .

ایمیل : 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 ټیبلټ (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 روغتیا نړیوال سازمان عمومی رئیس ډاکټر ټېډروس اډنام گېبرياسوس په یوه وینا کې وویل “د روغتیا ترلاسه کولو لپاره په ټوله مانا هغه کړنه ده کوم چې د خلکو د ژوند له پیل څخه د ښې روغتیا لپاره ترتیولو غوره وي ، د ماشومتوب لومړۍ دوره د یو چټک پرمختګ موده ده او یو داسې وخت دی چې کولی شي د کورنۍ د ژوند د طریقو لارې د روغتیايي 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 ټلوویزیونونو 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 انستیتیوت په یوه پروژه چې د A.B.C.D څېړنې (د نوې ځوانۍ ماغزو فکري وده) په نوم پېژندل شوې ۳۰۰ میلیونه ډالر پانګه اچونه وکړه ، کوم چې تمه کېږي وښيي چې څنګه د ازماښتونو لړۍ په مغزي ودې اغېزه کوي چې د جسم کارونه ، د مغزو صدمه او لږزه چې په بیهوشۍ منجرېږي او په سکرین باندې وخت تیرول 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 ، مورگانې او پلارونو ته یې مشوره ورکړې وه چې پروگرام دې له دوی سره وگوري . ماشومان چې د ۲ او ۵ کالو تر منځ عمر لري صرف یو ساعت په ورځ کې دې آزمويل شوی پروگرامونه وگوري .

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 پیژندل شوې گټې نشته . ولې زیاته یې کړه چې فن پیژندنه (ټکنالوژي) چېتگ پرمختگ کوي تر هغه پوهنیز (ساینسی) څیړنو 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 گمان 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 ټولگه باندې فکرکول 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 مور خپلي سپارښتني بیا وگورو او نور معلومات به لاس ته راشي ، مور به په راتلونکي کې دا لوری کور کړو ، خو بې له یو پراخ ادبي بیا کتنې ستونزمنه ده چې ووايو ، دا هغه څه دې 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 چمتوکول به په ځوانو ماشومانو کې د هغوی فزیکي ، ذهني روغتیا ښه کړي او وروسته په ژوند کې به د ماشومتوب چاغښت او ورسره تړلي ناروغی 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 جگو 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 مور په رښتيني ډول غواړو وکړو د ماشومان ستونز بېرته 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)	<i>noun</i>	د روغتیا نړیوال سازمان
say	<i>verb</i>	ویل
limit	<i>verb</i>	محدودول
screen	<i>noun</i>	سکرین ؛ د کامپیوټر ، تلویزیون یا موبایل پرده چې ویډیو ، انځور یا لیکنې پرې لیدل کیږي
screen time	<i>noun</i>	په سکرین باندې وخت تیروول
children	<i>noun</i>	ماشومان
in	<i>preposition</i>	په
a	<i>noun</i>	یو
new	<i>adjective</i>	نوی
set	<i>noun</i>	ټولګه
guideline	<i>noun</i>	لارښود
that	<i>determiner</i>	هغه
infant	<i>noun</i>	ماشوم
1-year-old	<i>adjective</i>	یوکلن ؛ یو کال عمر لرونکی
should	<i>modal verb</i>	باید
should not be	<i>phrase</i>	باید نشي
expose	<i>verb</i>	له خطر سره مخ کېدل
should not be exposed	<i>phrase</i>	باید له خطر سره مخامخ نشي
electronic	<i>adjective</i>	الکترونیکی
between	<i>preposition</i>	ترمنځ
should not have	<i>phrase</i>	نه باید
more	<i>adverb</i>	ډېر
than	<i>preposition</i>	تر
sedentary	<i>adjective</i>	نه خوځېدونکی ؛ نه فعالیت
sedentary screen time	<i>noun</i>	سکرین ته د کیناستلو وخت
each	<i>determiner</i>	هره ؛ هر

day	<i>noun</i>	ورخ
limit	<i>verb</i>	محدود
some	<i>determiner</i>	خینې
case	<i>noun</i>	حالت
eliminate	<i>verb</i>	لرې کول
under	<i>preposition</i>	تیت
will	<i>modal verb</i>	به
result	<i>noun</i>	پایله
healthier	<i>adjective</i>	روغتیا
adult	<i>noun</i>	غت عمر
organization	<i>noun</i>	سازمان
United Nations health agency	<i>noun</i>	د ملګرو ملتونو روغتیايي اداره
announce	<i>verb</i>	خبر ورکول
Wednesday	<i>noun</i>	خلورنی
but	<i>preposition</i>	خو
taking away	<i>phrasal verb</i>	لرې کول
iPad	<i>noun</i>	آی پډ (یوه الکترونیکی 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>	خپرونکی
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 نيول
obesity	<i>noun</i>	چاغښت ؛ غوټ والی
disease	<i>noun</i>	ناروغي
adolescence	<i>noun</i>	نوې ځوانی ؛ د نوې ځوانی 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>	بڼه
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 لومړی 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>	کورنی
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>	تلویزيون
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 شوي؛ په نوم يايېري
A.B.C.D. Study	noun	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	ازمايښت
including	preposition	په برکې نيسي
substance	noun	جسم
use	verb	کارونه؛ کارول
concussion	noun	د مغزو صدمه او لړزه چې په بيهوښۍ 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 امريکايي اکاډيمي
Pediatrics	noun	د ماشومانو طب
issue	verb	خپرول
that	conjunction	او داسې
recommend	verb	سپارښتنه کول
other than	phrase	بې له

video-chatting	noun	ويديوپي خبرې اترې
month	noun	مياشته
introduce	verb	ور پېژندل ؛ پېژندل
high	adjective	لوړ
quality	noun	كيفيت
programming	noun	پروگرامونه ؛ انټرنېټې او تلويزيوني 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 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	ګټه
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	پوهنيز؛ ساينسي
having	verb	لرل
appear to be	verb	داسې ښکارېدل
apply	verb	کارول
precautionary principle	adjective	احتياطي اصل، يو اصل دی چې د هغو هوډ نيولو لپاره پکار اچول کيږي چې د ضرر شونتيا لري او پراخه ساينسي پوهه پکې لږه وي
If	conjunction	که
that	determiner/pronoun	دا
good	adjective	ښه
there	adverb	هلته
any	determiner	کوم
reason	noun	علت
believe	verb	گمان کول
bad	adjective	بد
begin	verb	پيلول
contemplate	verb	فکر کول
next	adjective	راتلونکی
certainly	adverb	يقيناً
possible	adjective	شونې
we	pronoun	موږ
revise	verb	بيا 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 سرايت 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>	فيزيکي
activity	<i>noun</i>	فعالیت
reduce	<i>verb</i>	کمول
ensure	<i>verb</i>	چمتو کول
quality	<i>noun</i>	څرنګوالي
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	verb	مخه نیول
childhood	noun	ماشومتوب
associated	adjective	ورسره تړلي
later	adverb	وروسته
restrain	verb	مخنیوی کول
stroller	noun	ټکولر (چې ماشوم پکې ګرځول کېږي)
high chair	noun	جګه څوکی
strap	verb	په ریتاړه یا څرمي بند تړل
back	noun	شا
hour	noun	ساعت
at least	phrase	لږترلږه
per night	phrase	په شپه کې
According to	preposition	په وینا
number	noun	شمېر
obese	adjective	غوبنن ؛ چاغ
people	noun	خلک
worldwide	adjective	په ټوله نړۍ کې
triple	verb	دری برابره کیدل
has tripled	phrase	دری برابره شوي
nearly	adverb	نږدې
since	adverb	له
Instance	noun	بېلګه
once	adverb	یوځل
consider	verb	په پام کې نیول
scourge	noun	بد مرغي
wealthy	adjective	شتمن
nation	noun	ملت
increase	verb	ډېرېدل
dramatically	adverb	په ناڅاپه ډول

low-income	adjective	لږ عايد لرونکی
middle-income	adjective	منځنی 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	ناکامی
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 عمر و نه چې سره نږدې وي لکه د ماشومتوب دوره يو سني گروپ ده د بنونځي 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

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English