
BBC LEARNING ENGLISH

English Together

Can we control pain?

This is not a word-for-word transcript



પ્રેઝન્ટર

હેલ્લો એન્ડ વેલકમ, English Togetherમાં તમારું સ્વાગત છે. હું છું રીષી.... અને આજે આપણી સાથે છે.....

Sam

Hi, I'm Sam.

Tom

And I'm Tom. Welcome to the programme!

પ્રેઝન્ટર

ફેડસ, શું તમને ખબર છે કે શરીરમાં થતી પીડાને આપણું મગજ એટલે કે બ્રેઇન સંચાલન અને નિયંત્રણ કરી શકે છે? જાણીને નવાઈ લાગીને? હાલમાં જ એક શોધમાં આ વાત બહાર આવી છે. એ શોધ વિશે હું વિસ્તારમાં જણાવું એ પહેલાં તમે જણાવો કે તમને સૌથી વધારે પડતો દુઃખાવો ક્યું હાડકું ભાંગવાથી થાય છે?

1. પગનું હાડકું
2. ડોકનું હાડકું
3. કરોડરજ્જુ

અમે તમને આ સવાલનો જવાબ પછીથી આપીશું.

Sam

Mmm, I'm going to guess the neck. That sound really painful!

Tom

More painful than your back? I'm not sure about that!

પ્રેઝન્ટર

Ok Guys! પહેલા તમે ન્યૂઝ આર્ટિકલ સાંભળો જેમાં માહિતી આપવામાં આવી છે કે આપણું મગજ એટલે કે બ્રેઇન કેવી રીતે દુઃખાવાનું સંચાલન અને નિયંત્રણ કરી શકે છે.

News insert

Can we control the pain we feel? New research has shown how brain imaging is being used to help us understand pain, but also pain relief. The study included following a group of very young children taught to cope with pain in a karate class through a series of breathing exercises. The exercises helped the brain change the messages sent from the hurt part of the body so that the messages were either reduced or completely stopped. With fewer signals sent to the brain, the result was less pain.

Sam

Wow! Do you think it might be possible for us to control our physical pain, Tom? Wouldn't it be incredible if we could?

Tom

Yeah, incredible is probably the right word. We're not superheroes, you know. People can't just control pain.

Sam

But in the story it talked about how children are learning to cope with pain during martial arts classes, like karate. "Cope" means to control, doesn't it?

પ્રેઝન્ટર

Something similar. To 'cope with' નો અર્થ થાય છે કઠિન પરિસ્થિતિમાં એકદમ અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવો. જ્યારે પણ ટોમ અમારી સાથે હોય ત્યારે અમે આવી કઠિન પરિસ્થિતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. Haha...

Sam

Aw! Don't worry, Tom. You're not that difficult to cope with, really.

Tom

Very funny.

Sam

No, but seriously. The story talks about how pictures of the brain are helping us understand pain and pain relief. I think that's so cool.

પ્રેઝન્ટર

'Pain relief' નો અર્થ થાય છે દુઃખાવામાંથી છુટકારો મેળવવો. But that's what painkillers are for, surely?

Tom

Exactly! What else is there to understand about pain relief? You take a pill and the pain hopefully goes away. I don't need any pictures of the brain to help me understand that.

Sam

Ok, but what if there was an alternative to taking a pill? They say that too many painkillers are bad for your stomach, and they will eventually stop working.

Tom

Well, then you just take more tablets. I used to play football, I got injured all the time. I had to take painkillers, I couldn't just push through.

પ્રેઝન્ટર

હા, 'push through' એટલે હાલની પરિસ્થિતિથી આગળ વધવું. You played football, Tom?

Tom

Yes, thank you. I broke my ankle once, and it was far too painful to push through without any help.

Sam

Yeah, I remember that. Those were a fun few weeks....

પ્રેઝન્ટર

જ્યારે હાંડકા તૂટવાની વાત નીકળી છે તો હું તમને આગળ પૂછાયેલા સવાલનો જવાબ આપું અને જવાબ છે કરોડરજ્જુ તૂટવાથી સૌથી વધુ દુઃખાવો થાય છે. શું તમે પણ આ જ જવાબ આપ્યો હતો? Great! તમે એકદમ સાચો જવાબ આપ્યો.

Sam

Oh, my neighbour broke his back once, and he actually said that natural remedies really helped him.

પ્રેઝન્ટર

શું ખરેખર કુદરતી દવાઓ અને ઉપચારથી એમનો દુઃખાવો મટી ગયો હતો? મિત્રો, દવા અને ઉપચારને અંગ્રેજીમાં કહીશું 'Remedies'.

Tom

Yeah, don't tell me natural remedies helped! Next you're going to say that breathing helps with pain!

Sam

Actually, I am! That's what they taught those children in their martial arts class - breathing exercises to help with pain!

Tom

How much pain can children really experience in an exercise class, anyway?

પ્રેઝન્ટર

Do children even know what real pain is?

Sam

Of course they do, guys! And research shows that breathing can really help.

Tom

Yeah, and so does magic...

Sam

Oh, I think I need some breathing exercises right now!

Tom

And you can see if they help!

પ્રેઝન્ટર

હા...હા...તમે બન્ને હવે થોડો સમય માટે બોલવાનું બંધ કરો. શું તમે ખરેખર એવું માનો છો કે શ્વાસ અંદર-બહાર કરવાથી દુઃખાવા માંથી રાહત મળે છે? તમે બન્ને ઘરે હોવ ત્યારે દુઃખાવા થી મુક્તિ મેળવવા 'pain relief' નો ઉપયોગ કરો છો કે પછી 'push through' નો પ્રયાસ કરો છો? અને હા...શું તમે ક્યારેય પણ 'natural remedies' નો સહારો લીધો છે?

મિત્રો, આજે શારીરિક દુઃખાવા સાથે સંલગ્ન જે પણ શબ્દો શીખ્યા એનો ફરીથી અભ્યાસ કરી લઈએ. 'to cope up' નો અર્થ થાય છે કઠિન પરિસ્થિતિમાં એકદમ અસરકારક રીતે વ્યવહાર કરવો જ્યારે 'pain relief' નો અર્થ થાય છે દુઃખાવા માંથી છુટકારો મેળવવો

'To push through' એટલે હાલની પરિસ્થિતિથી આગળ વધવું અને 'a remedy' નો અર્થ છે દવા અને ઉપચાર.

આવા જ બીજા રસપ્રદ ટોપિક્ સાથે ફરીથી મળીશું English Together માં ત્યાં સુધી...Bye!