

BBC LEARNING ENGLISH

English Together

Why do we need sleep?

This is not a word-for-word transcript



પ્રેઝન્ટર

હેલો એન્ડ વેલકમ English Togetherમાં આપનું સ્વાગત છે...હું છું રીષી...અને આજે મારી સાથે છે...

Sam

Hi, I'm Sam. Welcome to the programme!

Tom

And I'm Tom. Hello everyone!

પ્રેઝન્ટર

મિત્રો, આજે વાત કરવી છે ઊંઘ અથવા નિદ્રા વિશે. ઊંઘ એ દરેક માનવીની જરૂરીયાત છે પણ અમુક વ્યક્તિઓને સામાન્ય કરતા વધુ ઊંઘની જરૂર હોય છે. તો આજનો સવાલ પણ આના સાથે જ સંબંધિત છે. અમેરિકા સ્થિત નેશનલ સ્લીપ ફાઉન્ડેશન દ્વારા એક સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું જેમાં એ જાણવાનો પ્રયાસ થયો કે સૌથી વધુ કોણ ઊંઘે છે?

અ) નવજાત બાળકો

બ) ટીનએજર્સ

ક) વયસ્ક વ્યક્તિઓ

તમને શું લાગે છે મિત્રો? સાચો જવાબ શું હોઈ શકે?

Tom

I think it might be C. the elderly, because my grandfather falls asleep all the time. In fact, sometimes he even falls asleep at the dinner table!

Sam

I don't know. Teenagers can stay in bed for days!

પ્રેઝન્ટર

મારા મતે તો નવજાત બાળકો સૌથી વધુ ઊંઘે છે. We'll give the answer later in the programme! હવે તમે NPR દ્વારા કરવામાં આવેલ સમાચાર સાંભળો જેમાં એ જણાવ્યું છે કે આપણે બધાને ઊંઘની કેમ જરૂર છે.

News insert

The recommendation from the World Health Organisation is that adults should sleep 8 hours a night, but why? The answer lies in the results of recent studies, which show that there is a direct connection between how long we sleep and how long we live. Matthew Walker, from the Centre for Human Sleep Science at the University of California, Berkeley, says the less you sleep, the more at risk we are from heart disease, diabetes, Alzheimer's and more, confirming that short sleep predicts a shorter life.

Tom

Do you know, I never get 8 hours of sleep a night... I'm busy, I have other things to do apart from going to sleep.

Sam

Tom, the news story says that's not good for you! If you're sleep-deprived, you could have health problems.

પ્રેઝન્ટર

'Sleep-deprived' એટલે ઊંઘથી વંચિત. Yes, they mentioned 'heart disease' હૃદયને લગતી બીમારીઓ, 'diabetes' નો અર્થ થાય છે મધુમેહનો વિકાર and 'Alzheimer's' એટલે એવી બીમારી જેમાં માણસ વસ્તુઓ અને બાબતો ભૂલવા માંડે છે. Those are all serious!

Tom

But isn't everybody sleep-deprived these days? I mean, who really gets 8 hours of sleep a night? I know I don't, for sure!

Sam

I do! I always make sure I get at least 7.5 hours a night.

Tom

How? You're a really early riser!

પ્રેઝન્ટર

'Early riser' એટલે સવારે વહેલો ઉઠી જનાર. Yeah, Sam, you're always at work so early.

Sam

I've always been an early riser, so I just make sure I go to bed early. And I never use my phone, or computer, or drink any coffee before I go to bed.

Tom

That might be my problem. I always have a coffee after my dinner ...and then I can't sleep ...and then I'm exhausted the next day.

પ્રેઝન્ટર

'Exhausted' નો અર્થ થાય છે થાકેલો. Coffee is not a good idea, Tom.

Sam

Yeah, you always look exhausted in the morning.

Tom

Thanks! That's why I always need a coffee.

Sam

How many hours of sleep *do* you get, Tom?

Tom

Probably about 6 hours of sleep a night. How about you?

પ્રેઝન્ટર

I try to get about 7 hours sleep in a day. આ સારો સમય છે આપણે આગળ જે પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો એનો જવાબ આપવાનો. તમારા મતે સૌથી વધુ કોણ ઊંઘે છે?

અ) નવજાત બાળકો

બ) ટીનએજર્સ

ક) વયસ્ક વ્યક્તિઓ

અને જવાબ છે નવજાત બાળકો સૌથી વધુ ઊંઘે છે. તેઓ દિવસમાં બારથી અઢાર કલાક ઊંઘે છે, જ્યારે ટીનએજર્સ દિવસમાં 8.5-9.5 કલાક ઊંઘે છે. વયસ્ક વ્યક્તિઓ યુવાઓ જેટલી જ 8 કલાક ઊંઘે છે. ઘણી વખત વયસ્ક વ્યક્તિઓ પુરા આઠ કલાક પણ ઊંઘતી નથી.

Sam

So, how can we make sure you get more sleep, Tom?

Tom

Well, you don't need to worry about me, because I always have a lie-in at the weekend.

પ્રેઝન્ટર

'Have a lie-in' નો અર્થ થાય છે આરામ કરતાં રહેવું. But do you think it's possible to 'catch up' on sleep? 'catch up' ને ગુજરાતીમાં કહીશું પહોંચી વળવું.

Sam

Yeah, I don't think you can pay back the sleep you missed by having a lie-in.

પ્રેઝન્ટર

And you need to stop drinking coffee...

Tom

Ok, you two, have you finished? I'm exhausted just listening to you now! In fact, I think I need a coffee.

પ્રેઝન્ટર

It's only because we care, Tom!

તમે કેટલા કલાક ઊંઘો છો મિત્રો? શું તમને રાત્રે પૂરતી 8 કલાકની ઊંઘ મળે છે કે પછી તમે 'sleep deprived' જેવી સ્થિતિનો સામનો કરો છો? શું તમને શનિવાર અને રવિવારની રજાઓમાં 'have a lie-in' કરવાનું પસંદ કરો છો?

મિત્રો, ઊંઘ સાથે સંલગ્ન જે પણ શીખ્યા એનું પુનરાવર્તન કરી લઈએ. 'sleep deprived' નો અર્થ થાય છે ઊંઘથી વંચિત જ્યારે 'an early riser' ને ગુજરાતીમાં કહીશું સવારે વહેલો ઉઠનાર. 'exhausted' એટલે થાકેલો અને 'to have a lie-in' નો અર્થ થાય છે આરામ કરતાં રહેવું.

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