

Tejali

नमस्कार मित्रांनो, hello and welcome to English Together. या भागात आपण चर्चा करतो निरनिराळे विषय आणि त्यासंबंधित शब्दांची. मी तेजाली आणि माझाबरोबर आहे

Sam

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

Tom

And I'm Tom. Hello everyone!

Tejali

सहा महिने झोपणाऱ्या आणि सहा महिने जागं राहणाऱ्या कुंभकर्णाची गोष्ट आपण सगळ्यांनीच ऐकली आहे. लवकर झोपे लवकर उठे त्यासी आरोग्य विद्या भेटे! हे अगदी लहानपणापासून किती वेळा ऐकलं असेल ना. पण काहीना अंमळ जास्तच झोप लागते. पण नक्की किती झोप गरजेची असते? आज आपण या झोपेबद्दलच बोलणार आहोत. अमेरिकेच्या National Sleep Foundation ने यावर संशोधन केलं. कोण सर्वात जास्त झोपतं? झोपेच्या गरजेनुसार त्यांनी तीन ऑप्शन दिले.

- a. नवजात अर्भकं
- b. किशोरवयीन मुलं मुली.
- c. वृद्ध लोक

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!

Tejali

मी रोज आठ तास झोपते. आपल्याला झोप का गरजेची आहे यावरची NPR ने केलेली एक स्टोरी ऐकू आता आपण.

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.

Tejali

हो ना... 'Sleep-deprived' असलो, म्हणजे झोप पूर्ण होत नसेल तर, 'heart disease' हृदयरोगाचा धोका वाढतो. Yes, they mentioned diabetes and Alzheimer's also. 'Diabetes' म्हणजे मधुमेह आणि 'Alzheimer's' म्हणजे स्मृतिभ्रंश. 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!

Tejali

'Early riser' म्हणजे लवकर उठणारा. 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

Mmh, 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.

Tejali

'Exhausted' म्हणजे दमलेला. But 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?

Tejali

I usually sleep 8 hours a day. आपल्या प्रश्नाचं उत्तर द्यायची ही अगदी योग्य वेळ आहे. तुम्हाला माहितीये नवजात अर्भक सर्वात जास्त वेळ झोपतात. त्यांना १२ ते १८ तासांची झोप गरजेची असते. किशोरवयीन मुलांना साडे आठ, साडे नाऊ तास झोप पुरते. वृद्धांना खर तर जास्त झोप गरजेची असते पण पूर्ण आठ तसं त्यांना झोप लागतच नाही.

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.

Tejali

'Have a lie-in' चा अर्थ होतो झोपून राहणे. But do you think it's possible to catch up on sleep? 'Catch up on sleep' म्हणजे झोपणे, झोप पूर्ण करणे.

Sam

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

Tejali

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.

Tejali

It's only because we care, Tom! तर मित्रांनो, तुम्ही सहसा किती वेळ झोपता? झोप नीट पूर्ण होते का? की 'sleep deprived' असता? सुटीच्या दिवशी Do you like to 'have a lie-in'? चला जाता जाता परत अर्थ सांगते. झोप नाही ना यायला लागली सगळे झोपेबद्दलचे शब्द ऐकून? 'Sleep deprived', म्हणजे झोप पूर्ण न होणे 'an early riser' म्हणजे लवकर उठणारी व्यक्ती, 'exhausted' म्हणजे दमलेला आणि 'to have a lie-in' म्हणजे झोपून राहणे. पुन्हा भेटू English Together च्या पुढच्या भागात, तोपर्यंत Bye!