# BBC LEARNING ENGLISH
# English Together
## Social media anxiety
*This is not a word-for-word transcript*

**Tejali**
नमस्कार मित्रांनो! Hello and welcome to English Together, असा शो जिथे आपण चर्चा करतो निरनिराळे विषय आणि त्यासंबंधित शब्दांची. मी तेजाली आणि आज आपल्यासोबत चर्चा करण्यासाठी आहे टॉम आणि रॉब. चला ऐकू

**Tom**
Hi everyone I'm Tom welcome again to today's programme!

Today I'm here with Rob… Rob! We're recording!

**Rob**
I'm just taking a selfie for social media. What do you think…?

**Tom**
It doesn't matter! Pay attention!

**Rob**
Hey! This is **the age of information**!

**Tejali**
**'The age of information'** म्हणजे माहितीचं युग. आज आपलं संपूर्ण आयुष्य इंटरनेटने व्यापलं आहे, विविध प्रकारची माहिती इंटरनेटवर उपलब्ध आहे, जणूकाही 'माहितीचा स्फोट झाला आहे. त्यामुळे सध्याच्या आधुनिक युगाला माहितीचं युग म्हणजेच 'The age of information' म्हणतात आणि यातला सर्वांत महत्त्वाचा भाग आहे social media म्हणजे समाजमाध्यमं. समाजमाध्यमांचा वापर जगभरात किती लोक करतात माहिती आहे? काय अंदाज असेल, मी तुम्हाला तीन ऑप्शन देते.

a) 1 अब्ज

b) 3 अब्ज

c) 6 अब्ज

**Rob**
Social media must be popular in your country, right?

**Tejali**
हो खूपच. साधारण 2005 - 2006 मध्ये आमच्याइथे ऑर्कुट आलं, त्यानंतर फेसबुक आलं आणि आता इन्स्टाग्राम. इंटरनेट आणि सोशल मीडियामुळे अनेकांना आज व्यक्त होण्यासाठी व्यासपीठ मिळालं आहे.


© British Broadcasting Corporation 2018

**Tom**
It's enormously popular here in the UK, too. In fact, people are starting to worry that too much social media might have **an adverse effect** on our health.

**Tejali**
**An adverse effect** म्हणजे विपरीत, प्रतिकूल परिणाम. आता आपण बीबीसी रेडिओ फोयालची *Sunday Sequence* मधली एक क्लिप ऐकू. यात लहान मुले आणि समाजमाध्यमे यांच्यातल्या परस्पर संबंधांबद्दल चर्चा केली आहे. यातील पाहुणे depression आणि anxiety बद्दल काय म्हणतायत ऐकू. '**Depression**' म्हणजे नैराश्य तर '**anxiety**' म्हणजे चिंतातूरता.

**News Presenter**
We are spending an average of two hours every day sharing, liking tweeting and updating. But what impact is all of this having on our mental health?

**Guest**
We don't have specific evidence that says interaction with smartphone devices or social media cause negative impacts. However, there is a growing body of evidence about the harmful effects in the use of social technology. What we've seen is an increase in rates of anxiety and depression in young children and young teens have increased by over 70% in the last 25 years.

**Tom**
Wow! Anxiety and depression have risen by 70% in 25 years! That's terrible!

**Rob**
Come on! Social media hasn't been around for 25 years! Lots of things make people feel **depressed** and **anxious**. Surely connecting with friends easily is a good thing?

**Tom**
Perhaps, but there's also the idea that social media causes **social isolation.**

**Tejali**
**Social isolation** म्हणजे सामाजिक औदासिन्य, समाजापासून वेगळे राहणे. Why do you say that?

**Tom**
Well, people aren't meeting and talking in real life. Instead, they communicate online using their **online personas.**

**Tejali**
**An online persona** म्हणजे समाजमाध्यामांवरील आपली ओळख. सोशल मिडीयावर व्यक्ती स्वतःची जी प्रतिमा तयार करते त्याला an online persona म्हणतात. So Rob is creating an **online persona** when he edits his photos?

**Tom**


© British Broadcasting Corporation 2018

Exactly!

**Rob**
Hey!

**Tom**
Well, all of your photos, Rob, are of you having fun. And they're all **aesthetically perfect**! It's not accurate!

**Rob**
That's just not fair!

**Tejali**
**Aesthetic** म्हणजे सौंदर्यशास्त्र, वस्तू कशा रितीने सुंदर दिसतील याचं शास्त्र **Aesthetically perfect** म्हणजे सौंदर्यशास्त्राच्या दृष्टीने परिपूर्ण.

**Rob**
You're taking this too seriously, Tom. People always want to look their best in photos – it's just natural!

**Tom**
But it's not natural for people to be **constantly bombarded** by social media posts, is it?

**Tejali**
What do you mean by that? **Constantly bombarded** म्हणजे भडिमार होणे. Bombarding म्हणजे मारा करणे.

**Tom**
Well, social media users experience a daily **bombardment** of perfect images. It's easy to feel anxious about your own life if everyone else's seems to be better! I think social media makes it very easy **to draw negative comparisons** between our own lives and other people's!

**Tejali**
**To draw negative comparisons** म्हणजे स्वतःची इतरांशी नकारात्मक तुलना करणे. आपण बघतो, सोशल मिडीयावर अनेक लोक निरनिराळे पोस्ट टाकत असतात. कुठे फिरायला गेले, कुठे खायला गेले, आणि मग व्यक्ती या सगळ्यांकडे बघून स्वतःला नकळतच कमी लेखू लागते, याला म्हणतात negative comparisons. यामुळे आपलं मनःस्वास्थही बिघडू शकतं.

**Tom**
Calm down! If social media is so bad for us, why are so many people using it?


© British Broadcasting Corporation 2018

**Tejali**
And there are a lot of social media users! Global Digital Report 2018 च्या मते सोशल मिडियाचे जगभरात 3.2 अब्ज युजर्स आहेत. आता जगाची लोकसंख्या आहे सहा अब्ज, म्हणजेच जगातील अर्ध्याहून जास्त लोकसंख्या इंटरनेट वापरते.

**Rob**
You see, Tom. 3.2 billion people can't all **be adversely affected by** social media, can they? Plus, what about our own social media pages? People can chat and learn English for free!

**Tom**
Well, I suppose that's true, perhaps there are some benefits…

**Rob**
Of course there are! Now come here and get into this selfie with me!
**Tom**
No! Stop it!

**Tejali**
Hey! Let me in, too!
बरं. चला आजचे शब्द पुन्हा ऐकू. 'The age of information' म्हणजे माहितीच युग, 'a constant bombardment' म्हणजे भडिमार, सतत मारा करणे. तुमचा 'online persona', तुमची ऑनलाइन ओळख तुम्ही कशी तयार केली आहे? तुम्ही नजरेस छान वाटतील असे फोटो वापरता का? सोशल मीडियामुळे व्यक्ती स्वतः आणि इतरांमध्ये नकारात्मक तुलना म्हणजे 'negative comparisons' करू लागते, तुम्हाला काय वाटतं याबद्दल? आमच्या फेसबुक ग्रुपवर आम्हाला नक्की सांगा. पुन्हा भेटू English together च्या पुढच्या भागात Bye!


© British Broadcasting Corporation 2018