

bihar board class 8th english notes | SLEEP (सोना)

SLEEP (सोना)

(HINDI TRANSLATION OF THE CHAPTER)

Nobody know whyand concentrate .

Word meanings : Nobody (pron) [नोबडी] = कोई (व्यक्ति) नहीं । Develop (v) [डेवलप] = विकसित होना । Healthy (adj) [हेल्दी] = स्वस्थ । Injuries (n) [इन्जुरीज] = चोट । Concentrate (v) [कन्सेन्ट्रेट] = ध्यान देना ।

अर्थ - हम क्यों सोते हैं , इस बात को कोई नहीं जानता लेकिन फिर भी सोना हम सबके लिए जरूरी है । सोना हमारे लिए नितान्त आवश्यक है । यह हमारे शरीर और मस्तिष्क को विकास करने में , बढ़ने में मदद करता है । हमारे शरीर को स्वस्थ रहने और बीमारियों से लड़ने में मदद करने के लिए नींद लेना बहुत जरूरी होता है । जब हम सो रहे होते हैं , तो उस दौरान हमलोगों की मांसपेशियाँ , हड्डियाँ और त्वचा बढ़ती हैं और विकसित होती हैं । नींद के दौरान हमारी मांसपेशियाँ , त्वचा और शरीर के अन्य हिस्सों में लगी चोट भी ठीक होने लगती है । हमलोगों के मस्तिष्क को भी नींद जरूरी हो जाता है । यह हमारे दिमाग को तरोताजा रखती है और सोचने – समझने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करती है । नींद की खुराक लेने पर हमारी स्मरण – शक्ति भी बढ़ती है । तब हम किसी चीज पर बढ़िया से ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं ।

There are no rules during the day .

Word meanings : Rules (n) [रूल्स] = नियम । Necessary (adj) [नेसेसरी] = अनिवार्य । Average (adj) [एवरेज] = औसत । Elderly (n) [एल्डरली] = उम्रदराज , बुजुर्ग । Nap (m) [नैप] = झपकी ।
अर्थ – कितनी नींद हमारे लिए आवश्यक है , इस बारे में जैसे तो कोई नियम नहीं है , लेकिन आमतौर पर एक वयस्क आदमी सात घंटे बीस मिनट तक सोता है । करीब 8 प्रतिशत वयस्क पांच घंटे या उससे भी कम नींद से संतुष्ट जाते हैं जबकि 4 प्रतिशत लोगों को दस घंटे या उससे भी ज्यादा देर तक सोने की जरूरत महसूस होती है । 5 से 12 वर्ष तक बच्चों को 10 से 11 घंटों तक नींद की जरूरत होती है । शिशुओं को 14 से 18 घंटे की नींद चाहिए तो बुजुर्गों को उतनी नींद की भी जरूरत नहीं होती जबकि वे जवान थे । बूढ़े – बुजुर्गों को दिन के समय थोड़ी देर के लिए झपकी ले लेने की जरूरत महसूस होती है ।

There are five stages..... . eyelids rapidly .

Word meaning : Stages (n) [स्टेजेज] = अवस्था । Cycle (n) [साइकल] = चक्र । Fall asleep [फॉल अस्लीप] = सो जाना । Breathing (v) [ब्रेदिंग] = सांस लेना । Motionless (adj) [मोशनलेस] = बिना हरकत के । Rapidly (adj) [रैपिडली] = तीव्रता से ।

अर्थ – एक सोने के दौर में पाँच चरण होते हैं और इनमें से हर चरण 90 मिनट का होता है । रात भर में यह नींद का चरण 5 से 6 बार दुहराता है । पहले और दूसरे चरण में , तुम सो जाते हो , पर तब तुम गहरी नींद में कतई नहीं होते हो । हाँ , तीसरे और चौथे चरण में तुम गहरी नींद में चले जाते हो । तुम्हारी साँस लेने की गति और हृदय के धड़कन की गति धीमी पड़ जाती है और तुम्हारा जो शरीर है वह बिल्कुल शांत हो जाता है , बिना किसी हरकत के

। पाँचवाँ चरण जब आता है नींद का , तो तुम्हारा दिमाग सक्रिय होकर तुम्हें सपने दिखाता है । वह अवस्था जो नींद की होती है , उसे रैपिड आई मूवमेन्ट अथवा रेम (REM) कहते हैं । REM के दौरान तुम्हारी पलकों के नीचे , तुम्हारी आँखें हिलने लगती हैं ।

Normal sleep is made ... remember your dreams .

Word meaning : Normal (adj) [नामल] = सामान्य । Made up of (phr) मेड अप ऑफ] = बना हुआ । Alternating (adj) [ऑल्टरनेटिंग] = क्रम से , एक के बाद दूसरा । Involve (v) [इनवॉल्व] = शामिल करना । Usually (adv) [युजुअली] = सामान्य रूप से । Occur (v) [ऑक] = घटित होना । Varying (adj) [वैरिंग] = भिन्न । Period (n) [पीरिअड] = काल ।

अर्थ — सामान्य रूप से हम नींद को दो भागों में बाँट सकते हैं — पहला भाग होता है नींद का जबकि कोई सपना नहीं आता । यह चरण नींद का , रात्रि के प्रथम भाग में होता है , यानी शुरुआती समय में । नींद के दूसरे भाग में सपनों का आना होता है । यह अक्सर रात के बाद के हिस्से में होता है जो थोड़ी – थोड़ी देर के बाद होता है । यानी रह – रहकर सपने आते – जाते रहते हैं । यदि तुम इस दरम्यान जग जाते हो तो देखा हुआ सपना तुम्हें याद रह जा सकता है ।

When we sleep in the afternoon.

Word meaning : Certainly (adv) (सर्टेनली] = निश्चित रूप से । Bodily (adj) [बौडिली] = शारीरिक , शरीर का । Function (n) (फंक्शन] = कार्य । Normally (adv) [नॉर्मली] = आम तौर पर । हिन्दी

अर्थ -नींद के दरम्यान , हमारा शरीर शिथिल पड़ जाता है । हमारे शरीर का तापमान भी कम हो जाता है । ऐसा होने का कारण है कि हमारे शरीर में 24 घंटे के दौरान विभिन्न चक्र स्वतः चलते हैं जिसमें कि कुछ निश्चित अवधि के दौरान हमारे शरीर का तापमान कम ज्यादा होता रहता है । सामान्य तौर पर , रात के मध्य में हमारे शरीर का तापमान सर्वाधिक होता है ।

When you get brothers and sisters .

Word meaning : Enough (adv) [एनफ] = पर्याप्त । Attention (n) [अटेन्शन] = ध्यान । Idea (n) [आइडिया] = विचार । Decision (n) [डिसीजन] = निर्णय ।

अर्थ — तुम अपने स्कूल में ज्यादा बढ़िया से अपनी पढ़ाई में ध्यान तभी लगा सकते हो जबकि तुम अच्छा प्रकार से सो पाते हो । तभी तुम नये विचारों को सोच – समझ सकते हो , रचनात्मक विचार तुम्हारे दिमाग में उत्पन्न हो सकते हैं । अच्छी नींद लेने पर तुम स्वस्थ रहते हो । अपनी बीमारियों से भली – भाँति मुकाबला कर सकते हो । तभी तुम्हारा मूड यानी मिजाज अच्छा रहता है और परिवार एवं मित्रों के साथ तुम्हारी अच्छी बन सकती है । जब कभी भी तुम्हें अच्छी नींद की खुराक नहीं मिलती है , तुम चिड़चिड़े हो जाते हो , जो सीखा भूल जाते हो , सही निर्णय नहीं ले पाते , खेलने तक में दिक्कत का सामना करते हो , माता – पिता और शिक्षकों की बातों पर ध्यान नहीं दे पाते और मित्रों , भाइयों और बहनों के प्रति भी तुम्हारा व्यवहार शांत नहीं रह पाता ।

Sometimes you have becomes deranged .

Word meaning : Difficulty (n) [डिफिकल्टी] = कठिनाई , परेशानी । Miss (v) [मिस] = खोना । Couple (n) [कपल] = जोड़ा । Irritable (adj) [इरिटेबल] = चिड़चिड़ा , परेशान । However (adv) [हॉवएवर] = किसी प्रकार से । Stay awake (phr) स्टे अवेक] = जागे रहना । Strangely (adv) [स्ट्रेंजली] = विचित्रता से । Ability (n) [एबिलिटी] योग्यता । Judgement (n) [जजमेन्ट] = निर्णय । Impair (v) [इम्पेअर] Deranged (adj) [डिटेज्ड] = असामान्य ।

अर्थ — कभी – कभार ऐसा भी होता है कि तुम्हें सोने के दौरान कठिनाई हो । तुम कुछ घंटे के लिए न सो पाओ । इससे कोई दिक्कत नहीं होती । अगले दिन ऐसे में तुम थकावट महसूस कर सकते हो । पर , तुम्हारा शरीर नींद न लेने के नुकसान की भरपाई स्वयं ही कर पाने में समर्थ है । किसी प्रकार से , यदि तुम रात पर रात यदि जागे रह जाते हो , तो तुम असामान्य रूप से व्यवहार करना शुरू कर देते हो । ऐसे में तुम्हारे ध्यान लगाने की योग्यता और निर्णय लेने की योग्यता कमजोर पड़ जाती है । तब तुम्हारा व्यवहार असामान्य हो जाता है और तुम विचित्र चीजों की कल्पनाएँ कराना प्रारम्भ कर देते हो ।

A lot of people..... and remove it .

Word meaning : A lot of (phr) [अ लॉट ऑफ] = ढेर सारे । Serious (adj) [सीरिअस] = गंभीर । Number of (phr) [नंबर ऑफ] = ढेर सारे । Cause (n) [कॉज] = कारण । Depression (n) [डिप्रेशन] = दबाव , एक मानसिक बीमारी । Common (adj) 1 कमजोर पड़ना । [कॉमन] = आम । Environment (n) [एनविरोनमेन्ट] = वातावरण । Affect (v) [अफेक्ट] = असर करना । Surroundings (n) [सराउन्डिंग्स] = आस – पास का वातावरण । Temporary (adj) [टेम्पररी] = क्षणिक , अस्थायी । Sleeplessness (n) [स्लीपनेसनेस] = अनिद्रा , नींद न आना । Seek (v) [सीक] = ढूँढना । Addicted (adj) (एडिक्टेड] = लत लग जाना । Insomnia (n) [इनसॉमनिया] = नींद न आने की बीमारी । Avoid (v) [एवोएड] = बचना । Identify (v) [आइडेन्टिफाई] = पहचान करना ।

अर्थ– कई सारे लोगों को नींद न आने की बीमारी लग जाती है । कुछ लोगों को सोने में दिक्कत होती है । कुछ लोग रात के मध्य में जग जाते हैं । कुछ लोग बहुत सवेरे ही जग जाते हैं । ऐसे कई कारण हैं जिनके चलते यह होता है । उन कारणों में से चिन्ता करना और दबाव महसूस करना प्रमुख है । हमारे आस – पास वातावरण में कई ऐसी चीजें हैं जो हमारी नींद में बाधा पहुंचाती हैं , जैसे – शोर , प्रकाश , गर्मी , ठंड या नया स्थान । दर्द और बीमारी भी लोगों के जागने का कारण बन जाते हैं । कई लोग अस्थायी तौर पर नींद न आने की समस्या को बिना किसी की मदद मांगे बर्दाश्त कर लेते हैं । कई लोग नींद की गोली लेने लगते हैं ।

लेकिन नींद न आने की बीमारी को नींद की गोलियाँ ठीक नहीं कर पाती । बढ़िया होगा कि हम नींद की गोलियों को न लें । ज्यादा अच्छा होगा कि हम उन कारणों को पहचानें जिनसे हमें नींद नहीं आती और उन कारणों को ही दूर करने का प्रयास करें । तब हमें स्वतः नींद आने लगेगी । फिर स्वतः नींद न आने की बीमारी दूर हो जायेगी ।

Summary :

Sleep is necessary for all of us . Our body needs sleep to stay healthy and fight sickness . Our body develops and cures the injuries during sleep . Our brain too freshen up while sleeping . Average adult sleep for seven hours and twenty minutes . Children of 5 to 12 years need 10 to 11 hours sleep . Babies need 14 to 18 hours sleep .

In the first part of night we fall asleep but deep sleep we get in later night . Then , we dream too . Good does of sleep helps us to be active bodily and mentally . Sleeping pills are no

remedy to insomnia or the disorder of sleepness . Its better to identify the problem with affect our sleep and remove the problem . Then , we will have natural sleep .

सारांश –

सोना हम सबके लिए आवश्यक है । स्वस्थ बने रहने और बीमारियों से सामना करने के लिए हमारे शरीर के लिए नींद जरूरी हो जाता है । सोने के दौरान हमारा शरीर विकसित होता है और कई जख्म भी इस दरम्यान भर जाते हैं । सोने के दौरान हमारा मस्तिष्क भी ताजा हो जाता है । एक औसत वयस्क दिन में सात घंटे और बीस मिनट तक सोता है । 5 से 12 वर्ष के बच्चों को 10 से 11 घंटे के नींद की जरूरत महसूस होती है । शिशुओं को 14 से 18 घंटा सोना जरूरी होता है ।

रात के शुरुआती दौर में हम सो जाते हैं पर गहरी नींद हमें लगती है रात के आखिरी हिस्से में । तब , हमें सपने भी आते हैं । अच्छी नींद की खुराक लेने से हमारा शरीर और दिमाग दोनों चुस्त – दुरुस्त रहते हैं । नींद न आने की बीमारी या समस्या का उपचार नींद की गोलियाँ कदापि नहीं होती । बेहतर है कि हम नींद न आने की समस्या के कारणों की खोज कर उसे दूर करें । फिर हमें स्वतः नींद आने लगेगी ।