6 The Wonder Called Sleep

A Pack with the Sun

(*English to Hindi Translation*)

Our body and brain recover from fatigue after a good sleep.
We dream while sleeping, but we do not always remember our dreams.
During sleep, our heartbeat becomes slower and our temperature and blood pressure go down.

अच्छी नींद के बाद हमारा शरीर और मस्तिष्क थकान से उबर जाते हैं।
हम सोते समय सपने देखते हैं, लेकिन हम हमेशा अपने सपनों को याद नहीं रखते हैं।
नींद के दौरान, हमारे दिल की धड़कन धीमी हो जाती है और हमारा तापमान और रक्तचाप नीचे चला जाता है।

WE know enough about what sleep is, though we don't know what exactly causes sleep. Sleep is a state of rest—an unconscious rest. When we sleep, our body recovers from fatigue caused by the day's activities. After a good sleep and the rest that it gives, we become alert and active again, ready for the normal activities of the day.

हमें नींद के बारे में पर्याप्त जानकारी है, हालांकि हम नहीं जानते कि वास्तव में नींद का क्या कारण है। नींद आराम की स्थिति है–एक अचेतन आराम। जब हम सोते हैं, तो हमारा शरीर दिनभर की गतिविधियों के कारण हुई थकान से उबर जाता है। एक अच्छी नींद और उसके द्वारा दिए गए आराम के बाद, हम फिर से सतर्क और सक्रिय बन जाते हैं, दिन की सामान्य गतिविधियों के लिए तैयार हो जाते हैं।

When we wake up in the morning, it is not always possible for us to remember what happened when we were asleep. We may remember a dream but the rest of our sleep was a kind of darkness in which nothing seems to have taken place.

जब हम सुबह जागते हैं, हमारे लिए वह याद रखना हमेशा संभव नहीं है जो हमारी नींद के दौरान घटित हुआ था। हमें एक सपना याद रह सकता है लेकिन हमारी बाकी नींद एक तरह का अंधेरा था जिसमें लगता है जैसे कुछ भी नहीं हुआ था।

Several things happen to our body while we are sleeping. As we sink deeper into sleep, our muscles relax more and more. Our heartbeat becomes slower. Our temperature and blood pressure go down. The ever-active brain also slows down so that we can't think or act consciously. But we dream.

जब हम सो रहे होते हैं तो हमारे शरीर के साथ कई चीजें होती हैं। जब हम गहरी नींद में होते हैं, हमारी मांसपेशियों को अधिक से अधिक आराम मिलता है। हमारे दिल की धड़कन धीमी हो जाती है। हमारा तापमान और रक्चाप नीचे चला जाता है। हमेशा सक्रिय रहने वाला हमारा मस्तिष्क भी धीमा हो जाता है ताकि हम चेतना में न तो सोच सकें और ना ही कार्य कर सकें। लेकिन हम सपना देखते हैं।

6 The Wonder Called Sleep

A Pack with the Sun

(*English to Hindi Translation*)

When we wake up, our temperature and blood pressure rise to normal. Our heartbeat and breathing also become normal and we are fully awake, and have forgotten most, if not all, the dreams that we had while sleeping.

जब हम जागते हैं, तो हमारा तापमान और रक्चाप बढ़ कर सामान्य हो जाता है। हमारे दिल की धड़कन और सांसें भी सामान्य हो जाती हैं और हम पूरी तरह से जाग रहे हैं, और अधिकांश बातें भूल गए हैं, अगर सभी नहीं, तो वे सपने जो हमने सोते समय देखे थे, उन्हें भूल गए हैं।

A dream is an activity of the mind when we are asleep.
Dreams help us sleep through noise and other disturbances.
Dreams may reveal something about one's problems, but they cannot tell the future.

सपना मस्तिष्क की वह गतिविधि है जब हम सो रहे होते हैं।
सपने हमें शोर और अन्य अशांतियों के होने पर भी सोने में मदद करते हैं।
सपने किसी व्यक्ति की समस्याओं के बारे में कुछ प्रकट कर सकते हैं, लेकिन वे भविष्य नहीं बता सकते।

What is a dream? It is an activity of the mind that takes place when we are asleep. Some dreams are probable while others are not. That only means that many of the things that happen in dreams could happen when we are awake. Others could not. Dreams seem to be important for several reasons. One is that a dream can help us to sleep through noise or other disturbances. For example, the alarm clock rings, but our mind causes us to dream that the telephone or doorbell is ringing, and that we are awake and answering it.

एक सपना क्या है? यह मन की एक गतिविधि है जो कि तब होती है जब हम सो रहे होते हैं। कुछ सपने संभावित हैं जबकि अन्य नहीं हैं। इसका एकमात्र अर्थ है कि कई चीजें जो सपने में होती हैं तब हो सकती हैं जब हम जाग रहे होते हैं। दूसरी नहीं हो सकती। सपने कई कारणों से महत्वपूर्ण लगते हैं। एक यह है कि एक सपना शोर या अन्य अशांतियों के दौरान सोने में हमारी मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए अलार्म घड़ी बजती है, लेकिन हमारा मस्तिष्क हमें सपने में ऐसा अनुभव कराता है कि टेलीफोन या दरवाजे की घंटी बज रही है, और हम जाग रहे हैं और इसका जवाब दे रहे हैं।

Certain doctors have found that one's dreams often reveal a great deal about one's problems and that, if understood correctly, they can provide a key to the solution of those problems. But we must remember one thing. Dreams cannot be used as a way to tell the future. They simply can never tell the future.

कुछ डॉक्टरों ने पाया है कि किसी का सपना अक्सर उसकी समस्याओं के बारे में बहुत कुछ बताता है और यह कि, अगर उसे सही ढंग से समझा जाए, वे उन समस्याओं के समाधान के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय प्रदान कर सकते हैं। लेकिन हमें एक बात याद रखनी चाहिए। सपनों को एक तरह से भविष्य बताने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। वे कभी भी भविष्य नहीं बता सकते।

6 The Wonder Called Sleep

A Pack with the Sun

(English to Hindi Translation)

Sleep is the most common experience, but how many of us really think about the wonder and power of sleep? Many poets have written beautiful poems about sleep. Here is one in which the poet is describing the experience of falling asleep. Read it aloud.

नींद सबसे आम अनुभव है, लेकिन हम में से कितने लोग वास्तव में नींद के आश्चर्य और शक्ति के बारे में सोचते हैं? नींद के बारे में अनेक कवियों ने सुंदर कविताएं लिखी हैं। यहां एक कविता है जिसमें कवि सोने के अनुभव का वर्णन कर रहा है। इसे जोर से पढ़ें।

Lights Out

I have come to the borders of sleep, The unfathomable deep Forest where all must lose Their way, however straight, Or winding, soon or late; They cannot choose. There is not any book Or face of dearest look That I would not turn from now To go into the unknown I must enter and leave alone I know not how.

बत्तियां बुझ गईं

मैं नींद की सीमाओं पर आ गया हूं, अथाह गहरा वन जहां सभी को उनका मार्ग खोना होगा, हालांकि सीधा, या घुमावदार, जल्द ही या देर से, वे नहीं चुन सकते। कोई किताब नहीं है या प्यारे व्यक्ति का चेहरा कि मैं अब से अज्ञात में जाने के लिए वापस नहीं मुड़ूंगा मैं प्रवेश और निर्गम अकेले करना है, मैं नहीं जानता कि कैसे।