

English Only

استخدمها فقط إذا ما فهمت الصوت فقط لكن إذا لسة ما فهمت الكلام، ممكن تنزل تحت وتشوف "النص مع المعنى". مرة ثانية، لا تجمع كلمات.. الكلمات فهي مهمة الفهم اهم.

Time: 00:00

Voice 1

Welcome to Spotlight. I'm Colin Lowther.

Voice 2

And I'm Liz Waid. Spotlight uses a special English method of broadcasting. It is easier for people to understand, no matter where in the world they live.

Time: 00:30

Voice 1

A man and a woman are in bed. The man is sleeping. He went to sleep as soon as he got into bed. He snores loudly. He has no difficulty falling asleep. And he always sleeps well all night. The woman lies next to him. But she is not sleeping. She feels tired but she cannot sleep. She lies on her back. She turns and lies on her side. Then she turns to her other side. Still she cannot sleep. And still he sleeps – and snores! He always sleeps well at night. And she always finds it difficult to go to sleep.

Voice 2

Many people experience problems with sleep. Some people find it difficult to go to sleep. Some find that they are often awake in the middle of the night. Some people even take medicine to make them go to sleep. Sleep is important for everyone. And better sleep improves people's minds and bodies. Today's Spotlight is on a good night's sleep.

Voice 1

All humans have a basic need to sleep. And we normally sleep at night. Our bodies have a kind of clock in them that is linked to daylight. When it gets dark, our bodies prepare for sleep. And scientists have discovered that our bodies change during sleep. Our heart rate and body temperature both drop. Our brain waves change too.

Voice 2

We experience about five different cycles or periods of sleep each night. Each cycle lasts about an hour and a half. In each sleep cycle we experience different sorts of sleep. Non REM and REM are the main sorts of sleep. REM stands for Rapid Eye Movement. In non

REM sleep our eyes do not move much. But in REM sleep our eyes move quickly. We also dream most during REM sleep.

Voice 1

But how much sleep do people need? An average adult needs about seven or eight hours of sleep every night. But everyone is a little different. Some people need more sleep. Some people need less. Scientists have discovered that our genes can affect how much we need to sleep. About ten percent of people need nine or ten hours of sleep. Other people are fine with three to six hours of sleep.

Voice 2

If people do not get enough sleep, they can suffer both physically and mentally. They may feel tired and angry or annoyed. They cannot remember things or solve problems as easily. They can make mistakes in their work. Sleep is also important for a person's health. Lack of sleep can make people sick, and increase the risk of heart disease or stroke. In extreme cases people, can even die because of a total lack of sleep.

Time: 05:57

Voice 1

Different cultures have different sleep traditions. In some cultures, it is normal to sleep alone or with a husband or wife. But in other cultures, people sleep with their family or even in big social or community groups. In Spain, people have a tradition of a siesta or short sleep in the afternoon. People in Egypt also have an afternoon sleep called Ta'assila. Some tribes in Botswana and Zaire sleep when they feel like it – at any time of the day or night. People who live in Japan sleep less at night than people in many other countries. But the Japanese have developed a tradition of sleeping at work. They take very short sleeps or naps called inemuri.

Voice 2

History can also teach us about sleep traditions. Roger Ekirch is an historian at Virginia Tech in the United States. He researched how people slept in the past. He examined hundreds of old documents. And he discovered that people used to sleep in a different way from most people today.

Voice 1

In the past, people slept in two separate periods during the night. They called the two periods of sleep 'first sleep' and 'second sleep'. Between these two sleeps they were awake for one or two hours. Ekirch believes that this way of sleeping started to change when people began using street lights and lights in homes. Lights caused people to stay up late. They no longer had time for two sleeps.

Voice 2

People forgot about 'first sleep' and 'second sleep'. But some people still have a period of being awake in the middle of the night. They can think that they have a sleep problem. But experts like Ekirch think that this may just be a natural way to sleep. Ekirch told the Huffington post,

Time: 09:26

Voice 3

'People who suffer from middle of the night sleeplessness should understand something. Seen from history, their sleep may well be completely normal.'

Voice 1

So it may be frustrating, but if you wake in the night you may not have a sleep problem! You may just sleep more like your ancestors.

Voice 2

There are many other common sleep problems. Experts say that there are many reasons for poor sleep. But they also advise how to create good conditions for sleep. They say you should make sure that the place where you are sleeping is dark. Melatonin is a chemical produced by the body. This chemical helps control sleep. Melatonin reacts with light. That is why people find it much harder to go to sleep in a light room. The blue light from modern technology is a particular problem. Professor Charles Czeisler of Harvard told the BBC,

Voice 4

'Light most powerfully influences your body clock. Being near light, especially short wave length blue-ish light at night, will reset our body clock to a later hour. This will delay the release of the sleep encouraging chemical melatonin. This will make it more difficult for us to get up in the morning.'

Voice 1

Experts also say you should make sure that where you sleep is not too hot or cold. Your body has a natural drop in temperature when you go to sleep. So if you move from a warm room to a cool room to sleep you will help that natural process. You should prepare for bedtime and create a calm atmosphere. With a good night's sleep, you can have a good day!

Time: 12:23

Voice 2

Do you sleep well at night? Or do you have sleep problems? What do you do to help you get a good night's sleep? Tell us about it. You can leave a comment on our website. Or email us at radio@radioenglish.net. You can also comment on Facebook at [Facebook.com/spotlightradio](https://www.facebook.com/spotlightradio).

Voice 1

The writer of this programme was Katy Blake. The producer was Bruce Gulland. The voices you heard were from the United Kingdom and the United States. All quotes were adapted for this programme and voiced by Spotlight. You can listen to this programme again, and read it, on the internet at www.radioenglish.net. This programme is called 'A Good Night's Sleep.'

Voice 2

Look for our free listening app in the Google Play Store and in iTunes. We hope you can join us again for the next Spotlight programme. Goodbye.

النص مع المعنى

حاول تستخدمها فقط للضرورة القصوى. مهارة التخمين والاستيعاب هي الأساس، مو حفظ الكلمات.

Voice 1

Welcome to Spotlight. I'm Colin Lowther

الوقت: 00:00

الصوت الأول

مرحباً بك في Spotlight. أنا كولين لوثر.

Voice 2

And I'm Liz Waid. Spotlight uses a special English method of broadcasting. It is easier for people to understand, no matter where in the world they live

الصوت الثاني

وأنا ليز ويد. يستخدم برنامج Spotlight أسلوب لغة انجليزية خاصة للبحث بحيث يسهل على الناس فهم اللغة بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه حول العالم

الوقت: 00:30

Voice 1

A man and a woman are in bed. The man is sleeping. He went to sleep as soon as he got into bed. He snores loudly. He has no difficulty falling asleep. And he always sleeps well all night. The woman lies next to him. But she is not sleeping. She feels tired but she cannot sleep. She lies on her back. She turns and lies on her side. Then she turns to her other side. Still she cannot sleep. And still he sleeps – and snores! He always sleeps well at night. And she always finds it difficult to go to sleep

الصوت الأول

رجل وامرأة في السرير. الرجل نائم. لقد غفى بمجرد أن دخل إلى السرير. يشخر بصوت عال. ليس لديه صعوبة في النوم بسرعة. وهو دائماً ينام جيداً طوال الليل. ترقد المرأة بجانبه. لكنها ليست نائمة. تشعر بالتعب لكنها لا تستطيع النوم. إنها تستلقي على ظهرها. تستدير وتستلقي على جانبها. ثم تلتفت إلى جانبها الآخر. لا تزال لا تستطيع النوم. ولا يزال هو نائم – والشخير! ينام دائماً جيداً في الليل. وهي تجد دائماً صعوبة في النوم.

Voice 2

Many people experience problems with sleep. Some people find it difficult to go to sleep. Some find that they are often awake in the middle of the night. Some people even take medicine to make them go to sleep. Sleep is important for everyone. And better sleep improves people's minds and bodies. Today's Spotlight is on a good night's sleep

الصوت الثاني

يعاني الكثير من الناس من مشاكل في النوم. يجد بعض الناس صعوبة في النوم. والبعض غالباً ما يكونون مستيقظين في منتصف الليل. حتى أن بعض الناس يأخذون منوماً ليتمكنوا من النوم. النوم مهم للجميع. والنوم الأفضل يحسن عقول الناس وأجسادهم. تسلط **Spotlight** اليوم الضوء على "ليلة نوم جيدة".

Voice 1

All humans have a basic need to sleep. And we normally sleep at night. Our bodies have a kind of clock in them that is linked to daylight. When it gets dark, our bodies prepare for sleep. And scientists have discovered that our bodies change during sleep. Our heart rate and body temperature both drop. Our brain waves change too.

الصوت الأول

جميع البشر بحاجة أساسية للنوم. وننام عادة في الليل. أجسامنا تحتوي على مؤشر مرتبط بضوء النهار. عندما يحل الظلام ، تستعد أجسادنا للنوم. وقد اكتشف العلماء أن أجسامنا تتغير أثناء النوم. ينخفض معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم. تتغير موجات دماغنا أيضاً.

Voice 2

We experience about five different cycles or periods of sleep each night. Each cycle lasts about an hour and a half. In each sleep cycle we experience different sorts of sleep. Non REM and REM are the main sorts of sleep. REM stands for Rapid Eye Movement. In non REM sleep our eyes do not move much. But in REM sleep our eyes move quickly. We also dream most during REM sleep

الصوت الثاني

نحن نمر في حوالي خمس دورات أو فترات نوم مختلفة كل ليلة. تستمر كل دورة حوالي ساعة ونصف. في كل دورة نوم نمر بأنواع مختلفة من النوم. الاختصار **Non REM** و **REM** هي الأنواع الرئيسية من النوم. الاختصار **REM** يدل على حركة العين السريعة. في حالة نوم حركة العين غير السريعة ، لا تتحرك أعيننا كثيراً. ولكن في نوم حركة العين السريعة تتحرك أعيننا بسرعة. نحلم أيضاً أكثر أثناء نوم حركة العين السريعة.

Voice 1

But how much sleep do people need? An average adult needs about seven or eight hours of sleep every night. But everyone is a little different. Some people need more sleep. Some people need less. Scientists have discovered that our genes can affect how much we need to sleep. About ten percent of people need nine or ten hours of sleep. Other people are fine with three to six hours of sleep

الصوت الأول

لكن كم ساعة نوم يحتاجها الناس؟ يحتاج البالغ العادي إلى سبع أو ثماني ساعات من النوم كل ليلة. لكن كل شخص مختلف قليلاً. يحتاج بعض الأشخاص إلى مزيد من النوم. والبعض الآخر يحتاجون عدد ساعات أقل. اكتشف العلماء أن جيناتنا يمكن أن تؤثر على مقدار ما نحتاجه للنوم. يحتاج حوالي عشرة بالمائة من الناس إلى تسع أو عشر ساعات من النوم. الأشخاص الآخرون يشعرون بصحة جيدة مع ثلاث إلى ست ساعات من النوم.

Voice 2

If people do not get enough sleep they can suffer both physically and mentally. They may feel tired and angry or annoyed. They cannot remember things or solve problems as easily. They can make mistakes in their work. Sleep is also important for a person's health. Lack of sleep can make people sick, and increase the risk of heart disease or stroke. In extreme cases people, can even die because of a total lack of sleep

الصوت الثاني

إذا لم يحصل الناس على قسط كافٍ من النوم ، فقد يعانون جسديًا وعقليًا. قد يشعرون بالتعب والغضب أو الانزعاج. لا يمكنهم تذكر الأشياء أو حل المشاكل بنفس السهولة. يمكن أن يرتكبوا أخطاء في عملهم. النوم مهم أيضًا لصحة الشخص. قلة النوم يمكن أن تجعل الناس مرضى، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية. في الحالات القصوى، يمكن أن يموت الناس بسبب قلة النوم.

الوقت: 05:75

Voice 1

Different cultures have different sleep traditions. In some cultures it is normal to sleep alone or with a husband or wife. But in other cultures people sleep with their family or even in big social or community groups. In Spain, people have a tradition of a siesta or short sleep in the afternoon. People in Egypt also have an afternoon sleep called Ta'assila. Some tribes in Botswana and Zaire sleep when they feel like it – at any time of the day or night. People who live in Japan sleep less at night than people in many other countries. But the Japanese have developed a tradition of sleeping at work. They take very short sleeps or naps called inemuri

الصوت الأول

الثقافات المختلفة لها تقاليد نوم مختلفة. من الطبيعي في بعض الثقافات أن تنام بمفردك أو مع زوج أو زوجة. ولكن في الثقافات الأخرى ينام الأشخاص مع أسرهم أو حتى في مجموعات اجتماعية أو مجتمعية كبيرة. في إسبانيا ، لدى الناس عادة القيلولة أو نوم قصير في فترة ما بعد الظهر. نوم ما بعد الظهر في مصر يسمى تعسيلة. تنام بعض القبائل في بوتسوانا وزائير عندما تشعر بالرغبة في النوم – في أي وقت من النهار أو الليل. ينام الأشخاص في اليابان ساعات أقل في الليل من الناس في العديد من البلدان الأخرى. لكن اليابانيين طوروا عادة للنوم في العمل. ينامون فترة قصيرة جداً أو قيلولة تسمى inemuri.

Voice 2

History can also teach us about sleep traditions. Roger Ekirch is an historian at Virginia Tech in the United States. He researched how people slept in the past. He examined hundreds of old documents. And he discovered that people used to sleep in a different way from most people today

الصوت الثاني

يمكن أن يعلمنا التاريخ أيضًا عن تقاليد النوم. روجر إيكيرتش مؤرخ في فيرجينيا تيك بالولايات المتحدة. بحث حول نوم الناس في الماضي. درس مئات الوثائق القديمة. واكتشف أن الناس كانوا ينامون بطريقة مختلفة عن معظم الناس اليوم.

Voice 1

In the past, people slept in two separate periods during the night. They called the two periods of sleep 'first sleep' and 'second sleep'. Between these two sleeps they were awake for one or two hours. Ekirch believes that this way of sleeping started to change when people began using street lights and lights in homes. Lights caused people to stay up late. They no longer had time for two sleeps

الصوت الاول

في الماضي، كان الناس ينامون في فترتين منفصلتين خلال الليل. أطلقوا على فترتي النوم "النوم الأول" و "النوم الثاني". بين هذين الفترتين استيقظا لمدة ساعة أو ساعتين. يعتقد إيكيرتش أن طريقة النوم هذه بدأت تتغير عندما بدأ الناس في استخدام أضواء الشوارع وأضواء المنزل. تسببت الأضواء في بقاء الناس مستيقظين. لم يعد لديهم وقت للنوم.

Voice 2

People forgot about 'first sleep' and 'second sleep'. But some people still have a period of being awake in the middle of the night. They can think that they have a sleep problem. But experts like Ekirch think that this may just be a natural way to sleep. Ekirch told the Huffington post

الصوت الثاني

نسي الناس "النوم الأول" و "النوم الثاني". ولكن لا يزال بعض الأشخاص مستيقظين في منتصف الليل. يعتقدوا أن لديهم مشكلة في النوم. لكن خبراء مثل إيكيرتش يعتقدون أن هذا قد يكون مجرد طريقة طبيعية للنوم. قال إيكيرتش لموقع هافينغتون بوست:

الوقت: 09:26

Voice 3

'People who suffer from middle of the night sleeplessness should understand something. Seen from history, their sleep may well be completely normal

الصوت الثالث

"الأشخاص الذين يعانون من الأرق في منتصف الليل يجب أن يفهموا شيئًا وهو أنه قد يكون نومهم طبيعيًا تمامًا كما يربينا التاريخ."

Voice 1

So it may be frustrating, but if you wake in the night you may not have a sleep problem! You may just sleep more like your ancestors

الصوت الأول

لذلك قد يكون الأمر محبطاً، ولكن إذا استيقظت في الليل، فأنت لا تواجه مشكلة في النوم! قد تحظى بنوم أكبر مثل أسلافك القدماء.

Voice 2

There are many other common sleep problems. Experts say that there are many reasons for poor sleep. But they also advise how to create good conditions for sleep.

الصوت الثاني

هناك العديد من مشاكل النوم الشائعة الأخرى. يقول الخبراء أن هناك أسباباً عديدة لقلة النوم. لكنهم ينصحون أيضاً بكيفية خلق ظروف جيدة للنوم. يقولون أنه يجب عليك التأكد من أن المكان الذي تنام فيه مظلم. الميلاتونين مادة كيميائية ينتجها الجسم. تساعد هذه المادة الكيميائية على التحكم في النوم. يتفاعل الميلاتونين مع الضوء. ولهذا يجد الناس صعوبة أكبر في النوم في غرفة مضيئة. الضوء الأزرق في التكنولوجيا الحديثة يعتبر مشكلة خاصة. قال البروفيسور تشارلز كيزلر من جامعة هارفارد لبي بي سي:

Voice 4

'Light most powerfully influences your body clock. Being near light, especially short wave length blue-ish light at night, will reset our body clock to a later hour. This will delay the release of the sleep encouraging chemical melatonin. This will make it more difficult for us to get up in the morning

الصوت الرابع

"الضوء يؤثر بقوة على ساعة جسمك البيولوجية. كونك بالقرب من الضوء، خاصة ضوء الموجة القصيرة ذات الطول الموجي الأزرق في الليل، قد يؤخر ساعة نومك المعتادة ساعة إلى الوراء. سيؤدي ذلك إلى تأخير النوم دأما الميلاتونين الكيميائي. وهذا سيصعب علينا الاستيقاظ في الصباح".

Voice 1

Experts also say you should make sure that where you sleep is not too hot or cold. Your body has a natural drop in temperature when you go to sleep. So if you move from a warm room to a cool room to sleep you will help that natural process. You should prepare for bedtime and create a calm atmosphere. With a good night's sleep you can have a good day

صوت الأول

يقول الخبراء أيضاً أنه يجب عليك التأكد من أن مكان نومك ليس حاراً جداً أو بارداً. يعاني جسمك من انخفاض درجة الحرارة بشكل طبيعي عند النوم. لذا إذا انتقلت من غرفة دافئة إلى غرفة باردة للنوم فسوف يساعد هذا العملية الطبيعية في جسمك والمحفزة للنوم. يجب عليك الاستعداد لوقت النوم وخلق جو هادئ. النوم الجيد يساعدك في الحصول على يوم جيد!

الوقت: 12:23

Voice 2

Do you sleep well at night? Or do you have sleep problems? What do you do to help you get a good night's sleep? Tell us about it. You can leave a comment on our website. Or email us at radio@radioenglish.net. You can also comment on [Facebook](https://www.facebook.com/spotlightradio) at [Facebook.com/spotlightradio](https://www.facebook.com/spotlightradio)

الصوت الثاني

هل تنام جيدا في الليل؟ أو هل لديك مشاكل في النوم؟ ماذا تفعل لمساعدة نفسك في الحصول على نوم جيد في الليل؟ أخبرنا عنها. يمكنك ترك تعليق على موقعنا. أو راسلنا بالبريد الإلكتروني على radio@radioenglish.net. يمكنك أيضًا التعليق على موقعنا على فيسبوك على [Facebook.com/spotlightradio](https://www.facebook.com/spotlightradio).

Voice 1

The writer of this programme was Katy Blake. The producer was Bruce Gulland. The voices you heard were from the United Kingdom and the United States. All quotes were adapted for this programme and voiced by Spotlight. You can listen to this programme again, and read it, on the internet at www.radioenglish.net. This programme is called 'A Good Night's Sleep

الصوت الأول

كاتبة هذا البرنامج هي كاتي بليك. المنتج هو بروس جولاند. الأصوات التي سمعتها كانت من المملكة المتحدة والولايات المتحدة. جميع الاقتباسات تتماشى مع هذا البرنامج وتم التعبير عنها بواسطة Spotlight. يمكنك الاستماع إلى هذا البرنامج مرة أخرى وقراءته على الإنترنت على www.radioenglish.net. يُسمى هذا البرنامج "ليلة نوم جيدة".

Voice 2

Look for our free listening app in the [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightradio) and in [iTunes](https://itunes.apple.com/us/app/spotlightradio/id1234567890). We hope you can join us again for the next Spotlight programme. Goodbye

الصوت الثاني

ابحث عن تطبيق الاستماع المجاني الخاص بنا في متجر جوجل بلاي وآيتونز. نأمل أن تتمكن من الانضمام إلينا مرة أخرى في برنامج Spotlight التالي. وداعاً.