

Dear students,

The texts given today are supposed to cover our meetings on the 13<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup> of April. I have chosen a topic concerning health and good lifestyle.

Today, I am doing to provide the text and the translation simultaneously in order to give you the possibility of comparing and contrasting. I hope it will be of benefit to you.

The passage is taken from a lecture by Matt Walker, a sleep scientist.

### **The shorter your sleep, the shorter your life.**

**كلما نقص نومك كلما نقصت حياتك.**

The decimation of sleep throughout industrialized nations is having a catastrophic impact on our health, our wellness, even the safety and education of our children.

نقص النوم في أنحاء الدول الصناعية له تأثير كارثي على صحتنا، وعلى عافيتنا، وحتى سلامة وتعليم أطفالنا.

It is a silent sleep loss epidemic, and it is fast becoming one of the greatest public health challenges that we face in the 21<sup>st</sup> century.

إنه وباء فقدان النوم الصامت وسرعان ما أصبح واحد من أكبر تحديات الصحة العامة التي نواجهها في القرن الواحد والعشرين.

The disruption of deep sleep is an underappreciated factor that is contributing to cognitive decline or memory decline in aging, and most recently we have discovered, in Alzheimer's disease as well.

اضطراب النوم العميق عامل لا يقدره كثير من الناس وهو يساهم في الانخفاض المعرفي أو انخفاض الذاكرة مع تقدم العمر، واكتشفنا مؤخرا أنه حتى في مرض الزهايمر.

There is a structure that sits on the left and the right side of your brain, called the hippocampus. It is very good at receiving new memory files and then holding on to them.

هناك هيكل في الجهتين اليمنى واليسرى من دماغك والذي يسمى قرن أمون. إنه ممتاز في تلقي ملفات الذاكرة الجديدة والتمسك بها.

Yet in those people who were sleep-deprived, we actually could not find any significant signal whatsoever.

وحتى الآن، لم نجد عند أولئك الأشخاص المحرومين من النوم أي إشارة مهمة.

Without sleep, the memory circuits of the brain essentially become waterlogged, as it were, and you cannot absorb new memories.

بدون نوم، الذاكرة في الدماغ تصبح غارقة بالمياه، كما كانت، ولن تستطيع استيعاب ذكريات جديدة.

We have since discovered that a lack of sleep will even erode the very fabric of biological life, your DNA genetic code.

لقد اكتشفنا منذ ذلك الحين أن قلة النوم تسبب تآكل نسيج الحياة البيولوجية والذي هو نفسه رمز جيناتك الوراثية.

So here in this study, they took a group of healthy adults and they limited them to six hours of sleep a night for one week, and then they measured the change in their gene activity profile relative to when those same individuals were getting a full eight hours of sleep a night.

ففي هذه الدراسة، أخذوا مجموعة من البالغين الأصحاء وقللوا وقت نومهم إلى ست ساعات نوم ليلاً لمدة أسبوع ثم قاسوا التغير الحاصل على نشاط جيناتهم مقارنة بالأشخاص ذاتهم عندما كانوا ينامون ثمان ساعات كاملة ليلاً.

There were two critical findings.

واستنتجوا بالنهاية أمران خطران.

First, a sizable and significant 711 genes were distorted in their activity, caused by a lack of sleep.

أولاً، شوّه نشاط ٧١١ جينات كبيرة ومهمة بسبب قلة النوم.

The second result was that about half of those genes were actually increased in their activity: genes associated with the promotion of tumors, genes associated with long-term chronic inflammation, and genes associated with stress, and as a consequence, cardiovascular disease.

وكانت النتيجة الثانية أن تقريبا نصف هذه الجينات في الواقع زاد نشاطهم: الجينات المرتبطة بتعزيز الورم، والجينات المرتبطة بالتهاب مزمن طويل الأجل، والجينات المرتبطة بالإجهاد، وتبعاً لذلك أمراض القلب والأوعية الدموية.

There is simply no aspect of your wellness that can retreat at the sign of sleep deprivation and get away unscathed.

لا يوجد ببساطة أي جانب من جوانب عافيتك يمكن أن ينفصل عن الحرمان من النوم ولا أن يبتعد عن الأضرار.

At this point, you may be thinking: "Oh my goodness, how do I start to get better sleep? What are your tips for good sleep?"

وعند هذه النقطة يمكن أن تفكر: "يا إلهي، كيف أبدأ في الحصول على نوم أفضل؟ ما هي نصائحك لأحصل على نوم أفضل؟"

The first is regularity. Go to bed at the same time and wake up at the same time no matter whether it is the weekday or the weekend.

أول نصيحة هي الانتظام. اذهب للفراش في نفس الوقت واستيقظ من النوم في نفس الوقت، لا يهم ما إذا كان اليوم من أيام الأسبوع أو عطلة نهاية الأسبوع.

Regularity is king, and it will anchor your sleep and improve the quantity and the quality of that sleep.

الانتظام هو الملك الذي سينظم نومك وسيحسن كمية ونوعية نومك.

The second is keep it cool. Your body needs to drop its core temperature by about two to three degrees Fahrenheit to initiate sleep and then to stay asleep; and it is the reason you will always find it easier to fall asleep in a room that is too cold than too hot.

ثانياً: ابقه بارداً. يحتاج جسمك إلى خفض درجة حرارته الداخلية بنحو ثلاث درجات فهرنهايت لبدء النوم واثم لتبقى نائماً، وهذا هو السبب في أنك ستجد دائماً أنه من الأسهل أن تنام في غرفة شديدة البرودة أكثر من الغرفة شديدة الحرارة.

So aim for a bedroom temperature of around 65 degrees, or about 18 degrees Celsius. That is going to be optimal for the sleep of most people.

لذلك اجعل درجة حرارة غرفة النوم من حوالي ٦٥ درجة أو حوالي ١٨ درجة مئوية. وذلك سيكون الأفضل لنوم معظم الناس.

Sleep, unfortunately, is not optional lifestyle luxury.

النوم، لسوء الحظ، ليس أمر اختياري لأسلوب حياة مترفة.

Sleep is a nonnegotiable biological necessity.

النوم ضرورة بيولوجية غير قابلة للتفاوض.

It is your life-support system.

إنه نظام دعم حياتك.

With that soapbox rant over, I will simply say good night, good luck, and above all, I do hope you sleep well.

من هذا المنبر، أقول ببساطة ليلة سعيدة وحظ سعيد، وأهم من هذا كله أتمنى أن تناموا جميعكم بهناء.

Dear students, I would like you to read the lines and the suggested translation for them very carefully. Keep in mind that some phrases and sentences may have more than one way to be transferred to the target language. Try to locate where in the text you could provide a different, and sometimes, a better translation.

Good luck