

**Keywords:** नींद, सोना, सुस्त, आराम, विश्राम

“नींद” मेरा बहुत प्रिय शब्द है।  
“Sleep” is my favorite word.

**प्रिय** adj. favorite, dear

इस बारे में कुछ बताने लायक तो नहीं है।  
There is nothing much to tell about this.

**लायक** adj. suitable

**वाक्य** m. sentence, phrase

मुझे बहुत नींद आ रही है।  
I am feeling very sleepy.

**नींद आना** to feel sleepy

क्या तुम्हें नींद आ रही है  
Are you feeling sleepy?

**सोना** v.i. to sleep

**दर्शाना** v.t. to show; to exhibit

**फँसना** v.i. to be stuck

कई बार माँ अपने बेटे को बोलती है कि तुम्हारा सोनेका  
समय हो गया है, जाओ, सो जाओ।  
Many times a mother says to her child that it is your  
bed-time now, go and sleep.

**सोने का समय** bed-time

मैं कल रात को बारह बजे सोई।  
Yesterday I slept at 12 o'clock.

मैं आज सुबह दस बजे तक सोती रही।  
Today morning I slept till 10 o'clock.

मुझे जल्दी उठ जाना चाहिए था मगर मैं सोती रह गई।  
I should have woken up early, but I kept on sleeping.

**सोते रह जाना**  
to continue sleeping without waking up

आज मैं जल्दी सोना चाहती हूँ।  
Today I want to sleep early.

**जल्दी सोना** to sleep early

**चिंता** f. anxiety

ट्रेन में कई बार सो नहीं पाते।  
In trains, many a time (we) cannot sleep properly.

हिलती हुई गाड़ी होती है।  
The vehicle is moving/shaking.

**हिलना** v.i. to shake

**आम** adj. ordinary; everyday

**अच्छी नींद आना**  
to sleep well

कल मैं बहुत अच्छी नींद सोई।  
Yesterday I slept really well.

मैं बहुत गहरी नींद में थीकल, मुझे पता भी नहीं चला कि कब तुम आए और कब तुम चले गए।

I was in deep sleep yesterday, I never knew when you came and when you left.

**गहरी नींद सोना** to sleep deeply

**नींद पूरी होना** to get enough sleep

कल में आठ घंटे सोई मेरी नींद पूरी हो गई।

Yesterday I slept for 8 hours, I got enough sleep.

**नींद में चलना** to sleep-walk

रमेश नींद में खूब चलता है।

Ramesh often walks in his sleep.

**सुस्त** adj. lazy; sluggish

**सुस्ती** f. laziness, sluggishness

खाना खाने के बाद व्यक्ति सुस्त हो जाता है।

After eating food, a person becomes sluggish.

या कई बार बिना किसी कारण के सुस्त हो जाता है।

Or many times without any reason (a person)

becomes sluggish.

**कारण** m. cause

आप कई बार लोगों को यह बोलते हुए सुनेंगे कि मुझे सुस्ती आ रही है बहुत, थोड़ा आराम कर लेना चाहिए।

Many times you will hear people saying that I am feeling very lazy, I should rest for a while..

**सुस्ती आना** to feel lazy

या फिर मैं बहुत सुस्त महसूस कर रहा हूँ, लगता है मुझे घर लौट जाना चाहिए, आज और काम नहीं करेंगे।

Or I am feeling very lazy, it seems like I should return home, today I will not work anymore.

**महसूस** adj. felt; experienced

तुम बहुत ही सुस्त इंसान हो, थोड़ा जोश लाओ अपने अन्दर।

You are such a lazy person, feel enthused!

**जोश** m. excitement; ardor; enthusiasm

**आराम** m. rest, repose; leisure

**विश्राम** m. rest; calm, tranquility (after toil)

यह थोड़ा औपचारिक शब्द है मगर इसका प्रयोग ज्यादा उचित रहेगा।

This is a slightly formal word but it's use will be more appropriate.

**औपचारिक** adj. formal

**उचित** adj. proper, right, fitting; appropriate

**आराम हराम है।**

Laziness is wrong.

**बुराई** f. defect; harm

अभी आराम लेने की आवश्यकता ही क्या है ?

What is the need to rest right now?

**आवश्यकता** f. necessity; need; requirement

आज हमने बहुत यात्रा करी [की] है, पद-यात्रा करी [की] है,  
अब कुछ देर विश्राम कर लेना चाहिए।

Today we have travelled a lot, walked on foot, now  
we should rest for a while.

**यात्रा** f. journey

**पद यात्रा** travel by foot

**संदर्भ** m. context

आज हमने खूब चहल-कदमी कर ली है, थोड़ा आराम कर  
लेना चाहिए।

Today we have walked a lot, we should take some  
rest now.

**चहल कदमी** f. a short walk; a stroll

मुझे आराम करने की इच्छा हो रही है अब काम नहीं हो  
रहा मुझसे।

I wish to take some rest, now I am unable to work.

**इच्छा** f. wish; desire