Bettina: So, my husband and I were out shopping in our local town, and I saw a man lying on the ground. He was just a stranger, not someone I knew, and his wife was there, standing by him. And I used to be a nurse in the ER, so I went straight up to him to see if I could help. He was a little blue, I felt his pulse and he didn't have a pulse, so I thought he was probably having a heart attack. I felt calm because I knew what to do - um, I started doing cardiac massage, you know, putting your hand on the chest and pressing down fast and at regular intervals, and my husband talked to the man's wife, he took her to one side to calm her down, because obviously she was in shock. I kept going until the ambulance turned up and the man was still alive then, and they took him to the hospital. I was really happy that I could do something.

*Bettina: Então, meu marido e eu estávamos fazendo compras na cidade e eu vi um homem deitado no chão. Ele era apenas um estranho, não alguém que eu conhecesse, e a esposa dele estava lá, em pé ao lado dele. Eu costumava ser enfermeira na emergência, então fui direto até ele para ver se eu podia ajudar. Ele estava um pouco roxo, senti o pulso dele e não senti nada, então pensei que ele provavelmente estava tendo um ataque cardíaco. Fiquei calma porque sabia o que fazer - comecei a fazer a massagem cardíaca, sabe, colocando a mão no peito e pressionando rapidamente em intervalos regulares, e meu marido conversou com a esposa do homem, ele a levou para um canto para acalmá-la, porque, obviamente, ela estava em choque. Eu continuei até a ambulância chegar e o homem ainda estava vivo, e eles o levaram para o hospital. Fiquei muito feliz por poder fazer algo.*

Umesh: So, I was riding my bike to work one morning, and just as i was coming around the corner, an old lady stepped off the sidewalk in front of me and she tripped and fell onto the street. I just managed not to ride my bike into her, and I dropped my bike and I went over to see if she was OK, and it was busy on the street because the stores were just opening and lots of people were around. She'd fallen pretty hard, but she was still conscious and she told us she was sure she‘d broken her arm. Somebody stopped the traffic, and I helped move her to the sidewalk, somebody else went and got a chair from one of the stores, and someone else called an ambulance, and we stayed with her until it came. It was obviously an effort for her to sit up, it was very painful, so I let her lean against me. I remember I was kind of worried because I'd left my backpack on the bike with all my things in it and I was worried someone was going to steal it, but I couldn’t move because I was holding the woman up. Later, I went to visit her in the hospital and she‘d actually broken her shoulder in two places and had to have an operation. I think though, if I'd just been walking past, I wouldn‘t necessarily have gone to help, but because it had happened right in front of me, I felt I had to do something, and now I'm, I‘m glad I was able to do something — I felt pretty good about it afterwards.

*Umesh: Então, eu estava indo de bicicleta para o trabalho em uma manhã, e quando estava virando a esquina, uma senhora mais velha saiu da calçada na minha frente e tropeçou, caindo na rua. Eu consegui evitar bater nela com a bicicleta, então larguei a bicicleta e fui até ela para ver se estava tudo bem. A rua estava movimentada porque as lojas estavam abrindo e havia muitas pessoas por ali. Ela caiu bem forte, mas ainda estava consciente e nos disse que tinha certeza de que havia quebrado o braço. Alguém parou o tráfego, e eu ajudei a movê-la para a calçada, outra pessoa foi buscar uma cadeira em uma das lojas, e alguém mais chamou uma ambulância. Ficamos com ela até a ambulância chegar. Era visível que estava sendo um esforço para ela se sentar, estava muito dolorido, então deixei ela se apoiar em mim. Lembro que fiquei meio preocupado porque tinha deixado minha mochila na bicicleta com todas as minhas coisas e fiquei com medo de que alguém fosse roubá-la, mas não pude me mover porque estava segurando a mulher. Depois, fui visitá-la no hospital e ela realmente tinha quebrado o ombro em dois lugares e teve que passar por uma cirurgia. Acho que, se eu estivesse apenas passando, provavelmente não teria ido ajudar, mas como aconteceu bem na minha frente, senti que tinha que fazer algo, e agora estou, estou feliz por ter conseguido fazer algo — me senti bem depois disso.*

Alison: So, I was waiting for the bus at the end of my street to go into work. A very big man, very tall man walked past the bus stop and I noticed him particularly because he was wearing very dirty clothes and he was walking in kind of a strange way, and to be honest, I thought he might be dangerous. Then all of a sudden, he stopped walking and fell backwards, and hit the back of his head on the sidewalk. He fell so hard on the back of his head that it made a really loud noise. And then he just lay still. Some teenagers in line called an ambulance and I stood by the man. I felt completely helpless. He was breathing, but I didn't really know what to do. The ambulance arrived pretty quickly, and the paramedic took the man's hand and talked to him, and then they put him on a stretcher and took him away. Afterwards, I thought I should’ve done more, I should’ve maybe turned him on his side, or put a coat under his head —at least, I should have held his hand to show someone was there. I felt kind of ashamed because I think the reason why I didn‘t help him more was because he was dirty and scruffy, and I was scared of him.

*Alison: Então, eu estava esperando o ônibus no final da minha rua para ir ao trabalho. Um homem muito grande, muito alto, passou pelo ponto de ônibus e eu reparei nele especialmente porque ele estava usando roupas muito sujas e caminhava de uma maneira meio estranha, e, para ser honesta, pensei que ele poderia ser perigoso. Então, de repente, ele parou de andar e caiu para trás, batendo a parte de trás da cabeça na calçada. Ele caiu tão forte que fez um barulho bem alto. E então ele simplesmente ficou parado. Alguns adolescentes na fila chamaram uma ambulância e eu fiquei ao lado do homem. Eu me senti completamente impotente. Ele estava respirando, mas eu realmente não sabia o que fazer. A ambulância chegou bem rápido, e o paramédico pegou a mão do homem e falou com ele, e então eles o colocaram numa maca e o levaram embora. Depois, eu pensei que deveria ter feito mais, talvez deveria ter virado ele de lado, ou colocado um casaco embaixo da cabeça dele — pelo menos, deveria ter segurado a mão dele para mostrar que alguém estava ali. Fiquei meio envergonhada porque acho que a razão de eu não ter ajudado mais foi porque ele estava sujo e desleixado, e eu estava com medo dele.*

Skiing was the first extreme sport that I did. I started when I was six and I haven't really stopped since. I take after my dad — we‘re both sports-crazy. He got me into skiing so he could take me on winter vacations. I've done a lot of extreme sports in the mountains, such as mountain biking, and rock climbing, and ice-walking across glaciers. I‘ve also done white-water rafting recently. It's very hard work, but really worth the energy. I think it‘s because I love taking risks, I love the adrenaline rush. I don't really think about getting injured or killed. I've never had a bad accident, but I've had some scary moments, where I knew if I made a mistake, I could get seriously hurt. But I‘ve never really thought there was a chance I could die. I think more and more people are taking part in extreme sports because they're becoming more accessible, and there's much more exposure than before on TV and on social media. Like I said before, it‘s the adrenaline rush that people really enjoy — you can't always get that in your everyday life. A few years ago, I would have said men were much more associated with extreme sports. However, I think it's becoming a little more equal between men and women. Extreme sportswomen are really appreciated. because they're going against the gender stereotype, but, men do still seem to dominate, maybe because they were more involved when the sports were first recognized.

*O esqui foi o primeiro esporte radical que pratiquei. Comecei quando tinha seis anos e realmente não parei desde então. Eu puxo meu pai – ambos somos loucos por esportes. Foi ele quem me incentivou a praticar esqui para poder me levar nas férias de inverno. Já pratiquei muitos esportes radicais nas montanhas, como mountain biking, escalada e caminhada no gelo em glaciares. Também fiz rafting em águas brancas recentemente. É um trabalho muito árduo, mas realmente vale a energia. Acho que é porque adoro correr riscos, amo a sensação de adrenalina. Eu realmente não penso em me machucar ou morrer. Nunca tive um acidente grave, mas já passei por alguns momentos assustadores, onde sabia que, se cometesse um erro, poderia me machucar seriamente. Mas nunca realmente pensei que houvesse uma chance de eu morrer. Acho que cada vez mais pessoas estão praticando esportes radicais porque estão se tornando mais acessíveis, e há muito mais exposição do que antes na TV e nas redes sociais. Como eu disse antes, é a sensação de adrenalina que as pessoas realmente gostam – você nem sempre consegue isso na vida cotidiana. Alguns anos atrás, eu diria que os homens estavam muito mais associados aos esportes radicais. No entanto, acho que está se tornando um pouco mais equilibrado entre homens e mulheres. As mulheres praticantes de esportes radicais são muito apreciadas, porque estão desafiando o estereótipo de gênero, mas, ainda assim, os homens parecem dominar, talvez porque estavam mais envolvidos quando os esportes foram reconhecidos pela primeira vez.*

I know a lot about sleep. I’ve been involved in sleep research for over 36 years. I call myself a sleep expert, and I think that if you are going to give advice about sleep, you should follow your own rules. So here are some things you should know about my sleep habits.

1. I sleep in a different bedroom from my partner. Everyone should sleep alone. It’s much better, if you can, to have your own room. You can wake refreshed, rather than be angry because your panner snored all night. My partner wasn't offended when I suggested we had separate rooms. In fact, she found she slept much better. Apparently, I make funny noises in my sleep.

2. I sleep under natural materials. I wouldn't dream of getting into a bed made with hot, sweaty, manmade fibers. If you‘re really hot, it's hard to fall asleep or stay asleep. This is why we turn over at night — not just to relieve pressure, but to find a cool spot. To sleep well, we need to lose one degree of body temperature, and cotton is excellent at keeping us cool.

3. I'm obsessive about pillows. Pillows are really necessary for good sleep. It's essential that your body is in the right position, and a pillow should fill the gap between your shoulder and neck, to keep the neck and spine aligned when you lie on your side. I have two pillows because I'm tall and that works for me, but if one pillow holds you in the correct position, that's fine too. I Wash my pillows every six months and dry them outside.

4. I sleep with the window open, Fresh air is good for sleep, and a build-up of carbon dioxide disturbs it. It's the warmth under the comforter that's important, not the warmth of the room. So keep your bedroom door open and open the window at least a centimeter every night, all year round. Even if it's minus 5 degrees, I keep the window open, and curl up with a hot water bottle.

5. I don't have dinner late. I prefer to eat before 7:00 p.m. If you have a large meal too close to bedtime, your body will still be working to digest it, and not resting. Eating your main meal three or four hours before bed is ideal.

6. I drink coffee in the evenings. After Dinner in a restaurant I will happily order an espresso. Many people are insensitive to caffeine. Unless you know that you‘re sensitive to caffeine, it‘s actually the worrying that you've drunk caffeine that keeps you awake, not the caffeine itself.

7. I need nine and a half hours of sleep. It‘s a myth that you need an average of eight hours of sleep. Sleep need is genetic — some people might need four hours, others eleven. The right amount of sleep for you is something you can figure out based on how many hours you need to feel alert during the day. That figure stays the same for you throughout your life. I always wake up at the same time early every morning, so to get the amount of sleep I need, I know I need to be in bed by 9:30 p.m.

8. I read a book before going to sleep. Everyone should have a way to relax before going to sleep. I read a non-thrilling book, often short stories, or a book with short chapters. You don't want something where Every chapter ends on a cliffhanger, because that makes you want to read on.

*Eu sei muito sobre sono. Estou envolvido com pesquisas sobre o sono há mais de 36 anos. Me considero um especialista em sono, e acho que, se você vai dar conselhos sobre sono, deve seguir suas próprias regras. Então, aqui estão algumas coisas que você deve saber sobre os meus hábitos de sono.*

1. *Eu durmo em um quarto separado do meu parceiro. Todo mundo deveria dormir sozinho. É muito melhor, se você puder, ter seu próprio quarto. Você pode acordar renovado, em vez de ficar irritado porque seu parceiro roncou a noite toda. Meu parceiro não ficou ofendido quando sugeri que tivéssemos quartos separados. Na verdade, ela descobriu que dormia muito melhor. Aparentemente, eu faço barulhos engraçados enquanto durmo.*
2. *Eu durmo sob materiais naturais. Eu nunca imaginaria me deitar em uma cama feita com fibras sintéticas quentes e suadas. Se você estiver muito quente, é difícil adormecer ou permanecer dormindo. É por isso que viramos de lado durante a noite – não apenas para aliviar a pressão, mas para encontrar um lugar mais fresco. Para dormir bem, precisamos perder um grau de temperatura corporal, e o algodão é excelente para nos manter frescos.*
3. *Sou obsessivo com travesseiros. Os travesseiros são realmente necessários para um bom sono. É essencial que seu corpo esteja na posição correta, e o travesseiro deve preencher o espaço entre o ombro e o pescoço, para manter o pescoço e a coluna alinhados quando você deitar de lado. Eu tenho dois travesseiros porque sou alto e isso funciona para mim, mas se um travesseiro te mantém na posição correta, está ótimo também. Eu lavo meus travesseiros a cada seis meses e os seco ao ar livre.*
4. *Eu durmo com a janela aberta. Ar fresco é bom para o sono, e o acúmulo de dióxido de carbono o perturba. O que importa é o calor sob o edredom, não o calor do quarto. Então, mantenha a porta do seu quarto aberta e abra a janela pelo menos um centímetro todas as noites, durante o ano todo. Mesmo se estiver a menos 5 graus, eu mantenho a janela aberta e me encolho com uma bolsa de água quente.*
5. *Eu não janto tarde. Prefiro comer antes das 19h. Se você fizer uma refeição grande muito perto da hora de dormir, seu corpo ainda estará trabalhando para digeri-la e não estará descansando. Comer a refeição principal três ou quatro horas antes de dormir é o ideal.*
6. *Eu bebo café à noite. Depois do jantar em um restaurante, eu fico feliz em pedir um espresso. Muitas pessoas são insensíveis à cafeína. A menos que você saiba que é sensível à cafeína, na verdade é a preocupação de que você tenha bebido cafeína que te mantém acordado, não a cafeína em si.*
7. *Eu preciso de nove horas e meia de sono. É um mito que você precise de uma média de oito horas de sono. A necessidade de sono é genética – algumas pessoas podem precisar de quatro horas, outras de onze. A quantidade certa de sono para você é algo que você pode descobrir com base na quantidade de horas que você precisa para se sentir alerta durante o dia. Esse número permanece o mesmo para você ao longo da vida. Eu sempre acordo no mesmo horário todas as manhãs, então, para ter a quantidade de sono que preciso, sei que preciso estar na cama até as 21h30.*
8. *Eu leio um livro antes de dormir. Todo mundo deveria ter uma maneira de relaxar antes de dormir. Eu leio um livro não empolgante, frequentemente contos curtos, ou um livro com capítulos curtos. Você não quer algo em que cada capítulo termine com um suspense, porque isso faz você querer continuar lendo.*