

Gilani Research Foundation is a not for profit public service project to provide social science research to students, academia, policy makers and concerned citizens in Pakistan and across the globe.

Gilani Research Foundation is headed by Dr. Ijaz Shafi Gilani who pioneered the field of opinion polling in Pakistan and established Gallup Pakistan in 1980. Currently Dr. Gilani, who holds a PhD from the Massachusetts Institute of Technology (MIT) and has taught at leading universities in Pakistan and abroad, is Chairman of Gallup Pakistan.

41% Claim To Sleep For 6 To 8 Hours On An Average In A Day, Others Sleep Less (42%) Or More (17%): GILANI POLL /GALLUP PAKISTAN

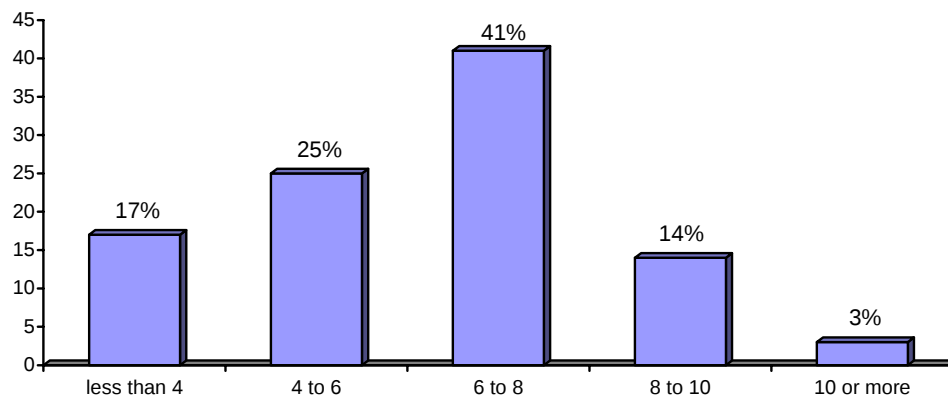
Islamabad, September 28, 2010

According to a Gilani Research Foundation survey carried out by Gallup Pakistan, 41% of all Pakistanis say that they sleep for 6 to 8 hours on average in a day followed by 25% who claim to sleep for 4 to 6 hours usually.

In a survey, a nationally representative sample of men and women from across the country were asked the following question: “How many hours, on an average, do you sleep daily?” Seventeen percent (17%) said they sleep for less than 4 hours usually, 25% stated that they sleep for 4 to 6 hours on an average. 41% mentioned they generally sleep for 6 to 8 hours, 14% for 8 to 10 hours and 3% for more than 10 hours. 3% gave no response.

The findings of the survey revealed that women tend to sleep less than men as 47% sleep less than 6 hours. The comparable figure for men is 38%.

“How many hours, on an average, do you sleep daily?”



Source: Gilani Poll conducted by Gallup Pakistan,
the Pakistani affiliate of Gallup International Association (www.gallup-international.com; www.gallup.com.pk)

The study was released by Gilani foundation and carried out by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International. The recent survey was carried out among a sample of 2604 men and women in rural and urban areas of all four provinces of the country, during September 2010. Error margin is estimated to be approximately $\pm 2-3$ per cent at 95% confidence level.

Gallup Pakistan proposes that its poll results be attributed as Gilani Poll conducted by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International. This is to distinguish our polls from polls on Pakistan sometimes released by other organizations not part of Gallup International Association (www.gallup-international.com) and referred to by the same title. Also please see necessary Disclaimer on our website (www.gallup.com.pk). Gallup Pakistan takes responsibility for only its own polls on Pakistan.

For more survey data on social and other issues see website www.gallup.com.pk

For any queries please contact:

Ms. Hira Hasan

Assistant Manager (Research)

Phone: +92-51-2655630

E-mail: hira.hasan@gallup.com.pk

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن ایک تعلیمی اور رفاہی پروجیکٹ ہے جو پاکستان اور دنیا بھر کے طلباء، دانشوروں، منصوبہ ساز اور دیگر دلچسپی رکھنے والے افراد تک سوشل سائنسز ریسرچ پہنچاتا ہے۔

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن ڈاکٹر اعجاز شفیع گیلانی کی سربراہی میں کام کرتا ہے، جو کہ پاکستان میں رائے عامہ کے سروے منعقد کرنے کے بانی ہیں، انہوں نے 1980 میں گیلپ پاکستان کی بنیاد رکھی۔ ڈاکٹر گیلانی *Massachusetts Institute of Technology (MIT)* سے پی ایچ ڈی ہیں اور کئی ملکی اور غیر ملکی معروف یونیورسٹیوں میں پڑھاتے رہے ہیں آجکل گیلپ پاکستان کے چیئرمین ہیں۔

41% افراد ایک دن میں 6 سے 8 گھنٹے سوتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ کم (42%) اور کچھ (17%) زیادہ

سوتے ہیں:

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن، گیلپ پاکستان

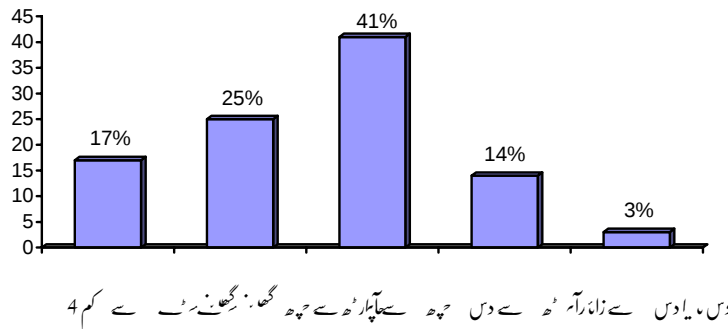
اسلام آباد، 28 ستمبر، 2010

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کے ایک حالیہ سروے کے مطابق 41% پاکستانی دن میں 6 سے 8 گھنٹے سوتے ہیں، جبکہ 25% دن میں صرف 4 سے 6 گھنٹے سوتے ہیں۔

سروے میں ملک بھر سے شہریاتی طور پر منتخب خواتین و حضرات سے یہ سوال پوچھا گیا کہ، 'آپ دن میں اندازتے گھنٹے سوتے ہیں؟' 17% افراد نے کہا کہ وہ دن میں 4 گھنٹے سے کم سوتے ہیں، 25% افراد دن میں صرف 4 سے 6 گھنٹے سوتے ہیں، 41% دن میں 6 سے 8 گھنٹے سوتے ہیں، 14% افراد 8 سے 10 گھنٹے اور صرف 3% افراد دن میں 10 گھنٹے سے زیادہ سوتے ہیں۔ 3% افراد نے کوئی جواب نہیں دیا۔

"سروے سے معلوم ہوا ہے خواتین مردوں سے کم سوتی ہیں، 47% خواتین دن میں 6 گھنٹے سے کم سوتی ہیں، جبکہ مردوں میں اس کی شرح 38% ہے۔"

آپ دن میں اندازتے گھنٹے سوتے ہیں؟



Source: Gilani Poll conducted by Gallup Pakistan,

the Pakistani affiliate of Gallup International Association (www.gallup-international.com; www.gallup.com.pk)

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کا حالیہ سروے گیلپ انٹرنیشنل سے منسلک گیلپ پاکستان کی مدد سے کیا گیا۔ یہ سروے پاکستان کے چاروں صوبوں کی دیہی اور شہری آبادی کے 2604 مرد اور خواتین سے ستمبر 2010 میں منعقد ہوا۔ غلطی کے امکان کا تخمینہ شہریاتی طور پر تقریباً $\pm 3\%$ لگایا گیا ہے۔

گیلپ پاکستان کی گزارش ہے کہ اس کے سروے کو گیلانی فاؤنڈیشن کے تحت گیلپ انٹرنیشنل سے منسلک گیلپ پاکستان کے سروے کے طور پر تحریر یا نشر کیا جائے۔ یہ واضح رہے کہ بعض اوقات پاکستان میں بعض ایسے اداروں کی جانب سے اسی نام کے ساتھ سروے کی اشاعت کی جاتی ہے حالانکہ وہ گیلپ انٹرنیشنل ایسوسی ایشن سے کوئی تعلق نہیں رکھتے۔ برائے مہربانی اس بارے میں مزید تفصیلات کے لیے ہماری ویب سائٹ (www.gallup.com.pk) اور (www.gallup-international.com) پر رجوع کریں۔ گیلپ پاکستان صرف اور صرف اپنے سروے کا ذمہ دار ہے۔

سماجی اور دیگر موضوعات سے متعلق مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ سے رجوع کریں۔ www.gallup.com.pk
کسی چیز کی وضاحت یا سوال کرنے کے لیے ان سے رابطہ کریں:

Ms. Hira Hasan
Assistant Manager (Research)

Phone: +92-51-2655630
E-mail: hira.hasan@gallup.com.pk