



ভাৰতবৰ্ষত ৪৬ শতাংশ
লোক নিশা ছফ্টটকে কম সময়
শোৱে। এওঁলোকৰ ভিৰতত ৪৫
শতাংশই কৰ্ম বাস্তৰৰ বাবে কম
সময় শোৱে। আনহাতে, আমেৰিকাত
আৰম্ভিকত ৩৪ শতাংশ,
ইউৱেপত ৩২ শতাংশ
আৰু জাপানত ২৭
শতাংশ লোক
নিদ্রাইনতাত ভাঙিছে।

শাৰীৰিক মানসিকভাৱে
ফতিগুণ হোৱাৰ উপৰি
দেশ এছেকন অৰ্থনৈতিকভাৱেও
ফতিগুণ কৰিবল
ধৰিছে। কৰণ
নিদ্রাইনতাত ফলত
শাৰীৰিক মানসিক
সমস্যাই গা কৰি

কিমান সময় টোপনি যাব লাগে

এজন সুখ প্ৰাপ্তিৰ লোকে নিতো কিমান সময় শুব
লাগে সেয়া বিভিন্ন বিষয়ৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।
বাস্তিগুণাকীৰ দেৱলিন কৰ্মবৃত্ততা, কামৰ প্ৰকৃতি আদিৰ
ওপৰত টোপনিৰ সময় ভালেখিনি নিভৰ কৰে। অৱশ্যে
এমে লোকসকলে নিশা ছফ্ট নিয়মীয়াভাৱে শুলেও
স্বারীৰিক ভীৱৰ যাপন কৰিব পাৰে। কিন্তু এই সময়তকে
কম শুলে পৰ্যবেক্ষণ কৰিব পাৰে। এজন লোকে নিতো হৃষ্টা শুলে দেখা যাব
উটে। এজন লোকে নিতো হৃষ্টা শুলে দেখা যাব যে

তেওঁ জীৱৰে এক তৃতীয়াশ সময় শুলে কঢ়াৰ।

শিল্প অক্ষেতৰে ইনছনিয়া হলৈ
নিশা দুপৰত সাব পোৱাৰ পাছত
হৰ চেতো কৰিলেও টোপনি নাহে।
আনহাতে, নৰ বেঞ্চেটোভেড শিল্প
হলৈ গাঢ় টোপনি দেখে কেম
টোপনিহে হয়। নিশাত তুলাতাৰ
থাকি। এমে বৰগুণ টোপনি
হোৱাৰ ফলন দিয়া আৰু অৱশ্য
হৈ থাকে। টেনেহেট ইনছনিয়া
হোৱাৰ মূলত হৰ অৰ।
থাপুণত এখন দেশৰ পোৱা আন
এনে দেশৰে নিদ্রাইনতাৰ পাৰে।

বিভিন্ন ধৰণৰ নিদ্রাইনতাৰ
ভিৰতত অ্যাগ-হৰ লং—শিল্প
অনছেট ইনছনিয়া, শিল্প
অফছেট ইনছনিয়া, নৰ
বেঞ্চেটোভেড শিল্প, টেনেহেট
ইনছনিয়া, শৰ্ট টাৰ ইনছনিয়া
আৰু লং টাৰ ইনছনিয়া।
প্ৰথমতে শিল্প অনছেট
ইনছনিয়াৰ বিষয়ৰ উল্লেখ কৰা
হৈ। এনে ধৰণৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি
হলৈ প্ৰথমতে বাস্তিগুণাকীয়ে
বিছুবৎসূৰ ফলে দিয়া এবং টোপনি
হৈ থাকে ইজু নকৰে। বৰ সময়
বাগৰি ধৰণৰ পাছতে টোপনি
আছে। এনে ধৰণৰ সমস্যাত
প্ৰায়ভাবে লোকে তোপা দেখা
যাব। আনহাতে, শিল্প

অনছেট এনে ধৰণৰ সমস্যাই

গা কৰি উটিব পাৰে।
প্ৰেটে শৰ্ট বুদ্ধিৰ
ফলত বাবাত নিশাই
প্ৰৱাৰ কৰিবলৈ উটিব
লাগে বাবে বাস্তকসকলৰ
টোপনিত বাযাত জো।
তুলাত হীপানি, ঘৰ্ষণ,
হৰণেৰ, কেলাপ,
বেনেল ফেলিউৰ, শিল্প
গুপনিয়া আৰু বেগে
নিদ্রাইনতাৰ বাবে দেখা
যাব। কেতিয়াৰ আকৌ
ডিমেছিয়া মাস্তুলৰ
চিমাৰ, আচাচৰ আদিৰ
বাবে এবং নিদ্রাইনতাতি গা
কৰি উটে।

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

কৰিলে ভেটে লগ' হয়। ফলত
টোপনিত বাযাত জো।
কেতিয়াৰ অৱোপচৰৰ পাছত
অথবা প্ৰথমত আঘাত পালে শৰ্ট
লাগ ইনছনিয়াত আক্ষেত হয়।
তিনি সপ্তাহৰ ভিৰতত এনে ধৰণৰ
সমস্যা আৰু হয়। মেতিয়া
কেনো এজন বাস্তিগুণাকীৰ
টোপনিত বাযাত অনি থাকে

মানসিক কাৰণৰ

</div



জীনাতৰ পৰা আমিয়ালৈকে ধাৰা অব্যাহত

সম্প্রতি বলিউদৰ বছ তাৰকাই একেলগে সম্পৰ আৰাভত কৰিছে। বৰীৰৰ সিং-দীপিকা পাতৃক'ন, ডিলি কোশল-কেটৰিগা কদিন, বৰীৰৰ কাপু-আলিয়া ভাট, বাজকুমাৰ-পত্ৰনেখা আদি যুটিয়ো বিবাহ বাস্তোনত বাক খাইছে। সিদ্ধাৰ্থ মালহোত্ৰা আৰু কিয়াৰী আদৰনাণোয়েও শীঘ্ৰে বিবাহপ্ৰণাশত আবদ্ধ হ'ব বুলি চৰ্চা চৰ্চা।

পূৰ্বে বছ তাৰকাই এইদেৱে বিবাহ বাস্তোনত বাক পোৱাৰ নভিৰ আছে। কিশোৰ কুৰুক্ষেলা, গৱেষণ খালি-ডিপ্পল কাপু-কাপু, ধৰ্ম-হেয়ে মালিনী, অৰূপতাৰ বচন-জ্যাৰী ভাদ্রী, খৰি কাপু-বন্দি সিং, অভিযোগী পৰিচালক আৰি বাভনোৰীয়ে প্ৰয়াণকৰণ স'তেও বিবাহপ্ৰণাশত আৰাভত আছে।

এই সকলোৱেই প্ৰেমজনিত সম্পৰ্কৰ বিবাহলৈ ক্ষণপ্ৰকৰ কৰিছে।

অৱশ্য এই সেৱত পাছ

পৰি বোৱা নাই বলিউদৰ

পৰিচালকসকলৈ। তাৰিত

একেলগে কাম কৰাৰ

সময়ে অৰিবংশ নায়িকাৰ স'তে

অভিনেতাৰ প্ৰযোজনৰ প্ৰেমৰ

সম্পৰ্ক গঢ়ি উঠছে। সেইদেৱে

কে-জ্যাৰী পৰিচালন নিজৰ

ছাৰিৰ নায়িকাৰ স'তে প্ৰেমৰ

সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলাৰ নভিৰ আছে।

দেৱ আনন্দৰ পৰা আৰাভত কৰি

কৰিবলৈ আছিব এসময়ত

তাৰিত পৰাবৰ দৰ আৰাভত কৰি

</div

