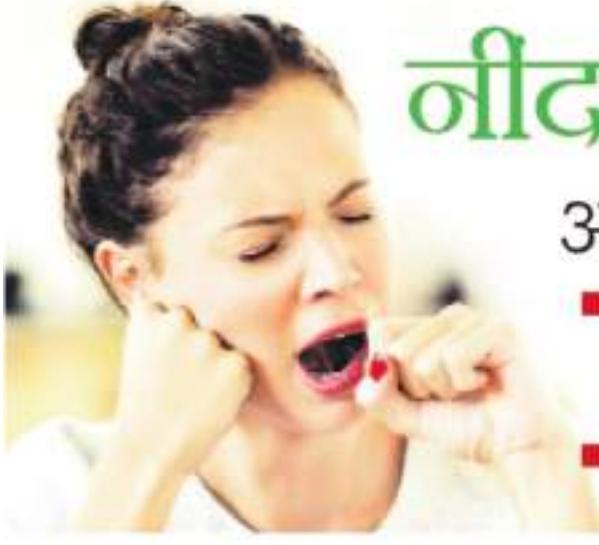


নীর ও থকাবট

আনে পর ধ্যান দে



পর্যাপ্ত নীর লেনা সেহত কে লিএ জরুৰী হৈ। পর্যাপ্ত ন সো পানে যা রাত ভৰ পার্টী মে ব্যস্ত রহনে পর শায়দ আপকো থকাবট ও নীর আনে পর কুছ উপায়ো কী আবশ্যকতা পঢ়ে। জব আপকে শৰীৰ কো আৰাম কৰনে কী সুখ জৰুৰত হৈ তো অপনে আপ কো জগাএ রখবনা গলত বাত হৈ। লেকিন কই বার হৰ্মে বহুত আবশ্যক কাৰ্য কৰনে হোতে হৈ তো হৰ্মে জাগনা হী পঢ়া হৈ বাহে জো ভী হো। নীর আনে ঔৰ থকাবট মহসূস কৰলে পর জাগতে রহনে কে লিএ সুজ্ঞাএ গাএ ইন উপায় কৰনে পর নীর সে উভৰা জা সকতা হৈ।

