

સુષ્પુ રહીબા અન્તરાલને
સુખનિદ્રાર ભૂમિકા બિ
બેશ ગુરુદ્વારાની કારણ
દૈનિક પાયાપુ નિદ્રાર
અભાવ બૃષ્ટિ કરિથાએ
બિભિન્ન સ્વાસ્થ્ય સમયાએ
તેબે બર્ઝમાન અનેક
યુબચીયુબક એહાર
શીકાર હેઠથુબાર
દેખાવાનુ મીલુછી,
યેદીથુપાલુ મુખયુચનુ
સેમાનનુ અભ્યવહૃત
જીબનશોલા
સાજાનુ કેચેક
બદભયાસ દાયાએ...



નિદ્રાહાનનાર કારણ: શરીરનુ સુષ્પુ રહીબારે પાયાપુ નિદ્રાયાએ અભાવ રૂહદ્વારું હેલે બર્ઝમાન અખાંશ યુબચીયુબક નેટ્રોરે ટીક ભાબે નિદ ન આયા વા નિદ્રાહાનનાર અભ્યવહૃત દેખાવાનુ મીલુછી, તેબે એથ્પાલુ
મુખયુચનુ કેદીથુબુ નારણ દાયાએ...

અભ્યવહૃત જીબનશોલા: બર્ઝમાન અખાંશ યુબચીયુબક નેટ્રોરે એથ્પાલુ
જાબનશોલા નિદ્રાહાનનાર એક મુખય નારણ રહીબારે અખાંશ યુબચીયુબક એક નારણ કરિબા, ચિરી દેખાવા, મોબાઇલ બધભયાર કરિબા આદી બદભયાસ કેચેકનારો નિદ ટીક ભાબે ન હેઠબાર મૂળ નારણ।
અથ્યવૃત્તિ ખાદ્યાયાસ: એવર સુષ્પુ રહીબારે ઘરોર સહુલી ખાદ્ય બદભયાર તેલ મસલામુનુ ખાદ્ય એંબ જીલુ પૂરુષ, પાણુ પૂરુષ આદી અખાંશ ખાદ્યાયાસ કરિબા એવા નારણ દાયાએ।
અથ્યવૃત્તિ ખાદ્યાયાસ: એવર સુષ્પુ રહીબારે ઘરોર સહુલી ખાદ્ય બદભયાર તેલ મસલામુનુ ખાદ્ય એંબ જીલુ પૂરુષ, પાણુ પૂરુષ આદી અખાંશ ખાદ્યાયાસ કરિબા એવા નારણ દાયાએ।

અન્યાન્ય સમયાએ ઉપ્પાભાસી, યાહાની

નિદ્રાધાનનાર અન્યમો નારણ।

નિશાબેનન: આજીકાલી અનેક

સુબચાયુબક મદ પિલુબા, બિગારેનુ

ચાંગા ભાલી બિન્ન નિદ્રાબ્રદ્ધ વેદન

કરિબાનુ એક પ્રાણનુ જિમા સ્થાને

નારણ કરિબા, ચિરી દેખાવા, મોબાઇલ

બધભયાર એક નારણ કરિનેલો।

હેલે એવા નારણ લાગી આદી

સુષ્પુ રહીબાર સુષ્પુ હેઠબા,

ચિત્તકર નારણ પ્રાણ સુષ્પુ હેઠબા,

ચિપ્પુનુ જીલુ હેઠબા, તીપુનુ

નિદ્રાધાનનાર એવા નારણ દાયાએ।

અન્યાન્ય સમયાએ ઉપ્પાભાસી, યાહાની

નિદ્રાધાનનાર અન્યમો નારણ।

અન્યાન્ય સમયાએ ઉપ્પાભાસી, યાહાની

નિદ્રાધાનનાર અન્યમો નાર

