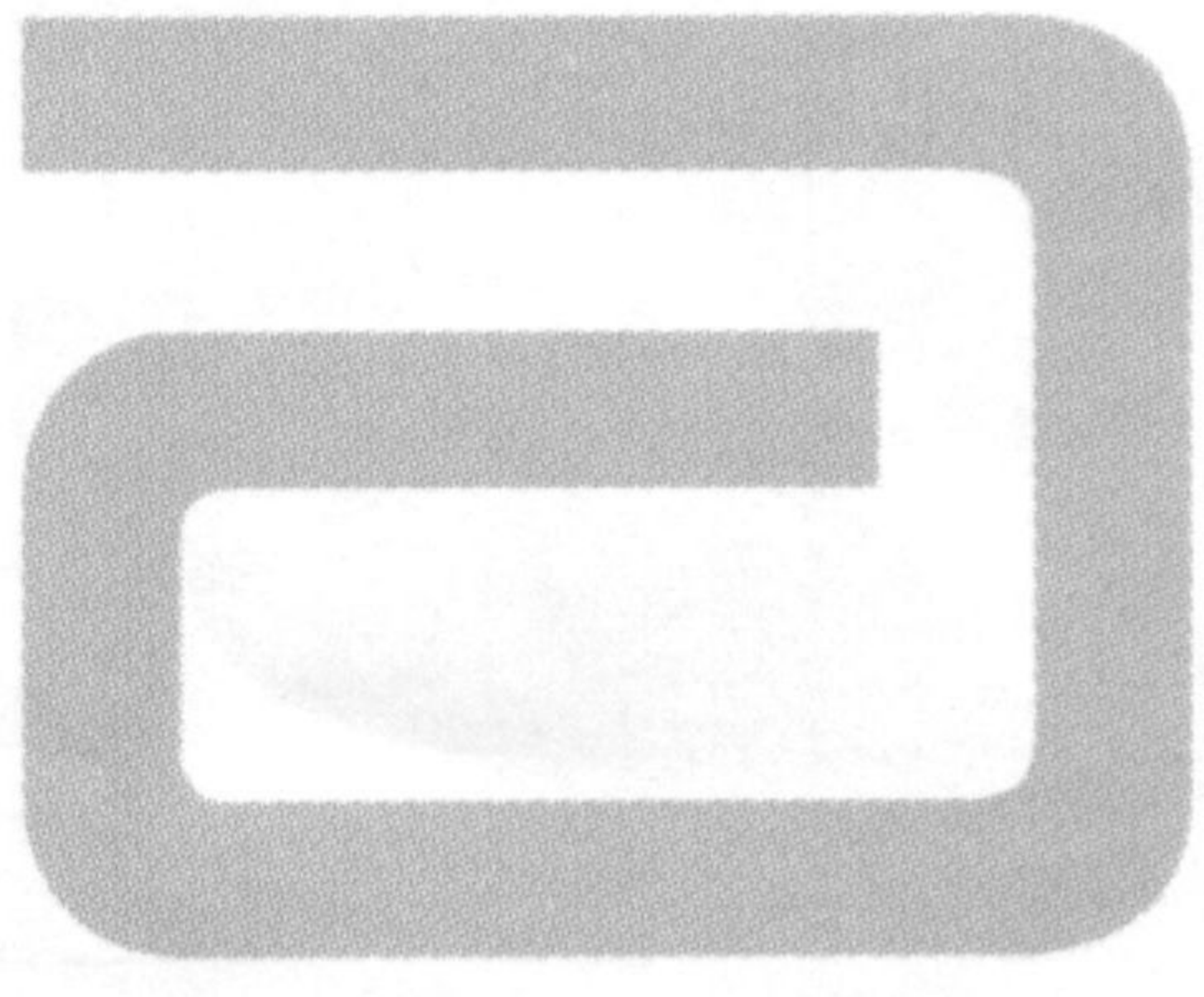




நன்கு உறங்கி,
புத்துணர்வுடன் விழிக்கு
உங்கள் வழிகாட்டி



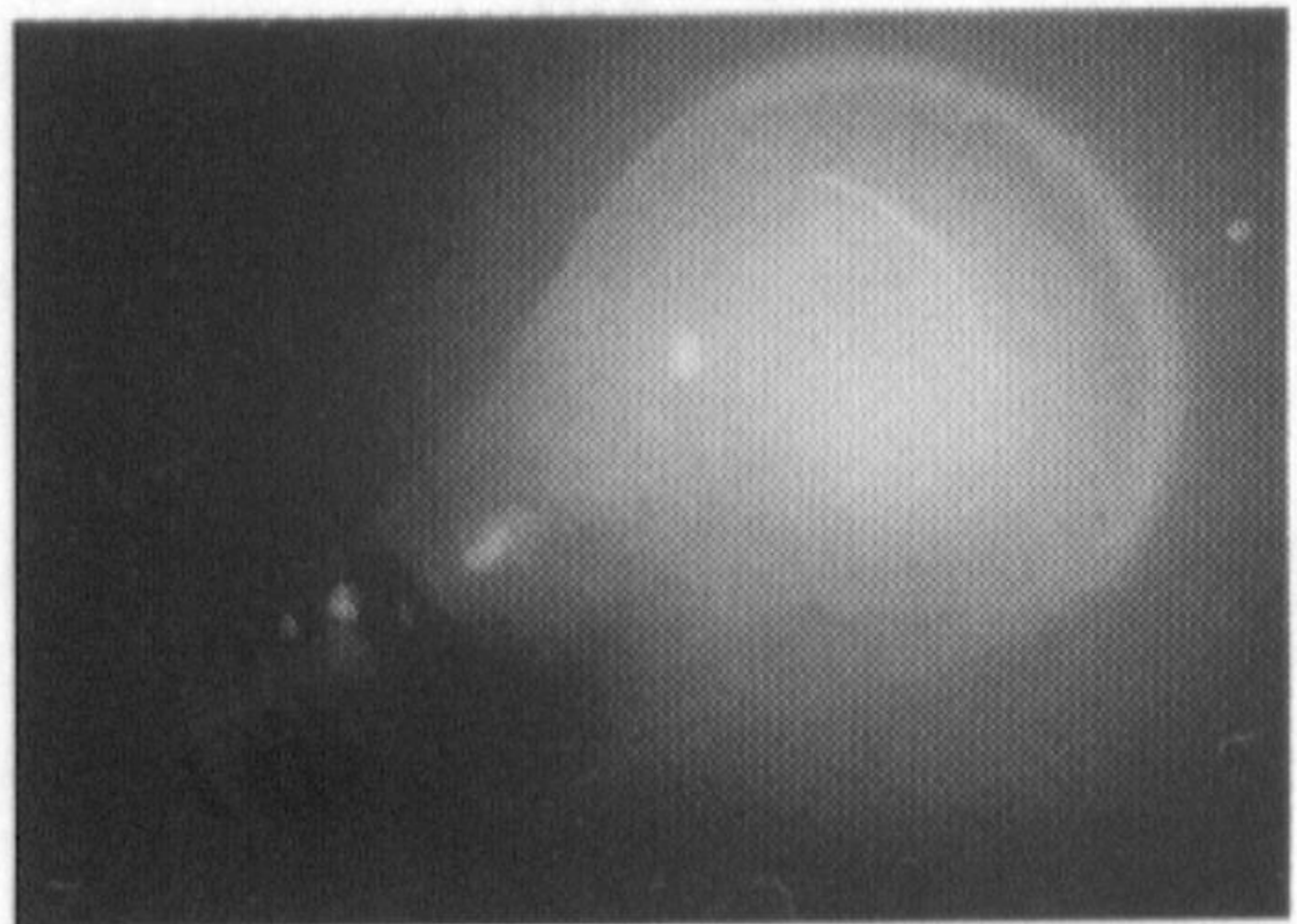
Abbott
A Promise for Life

உறக்கம்

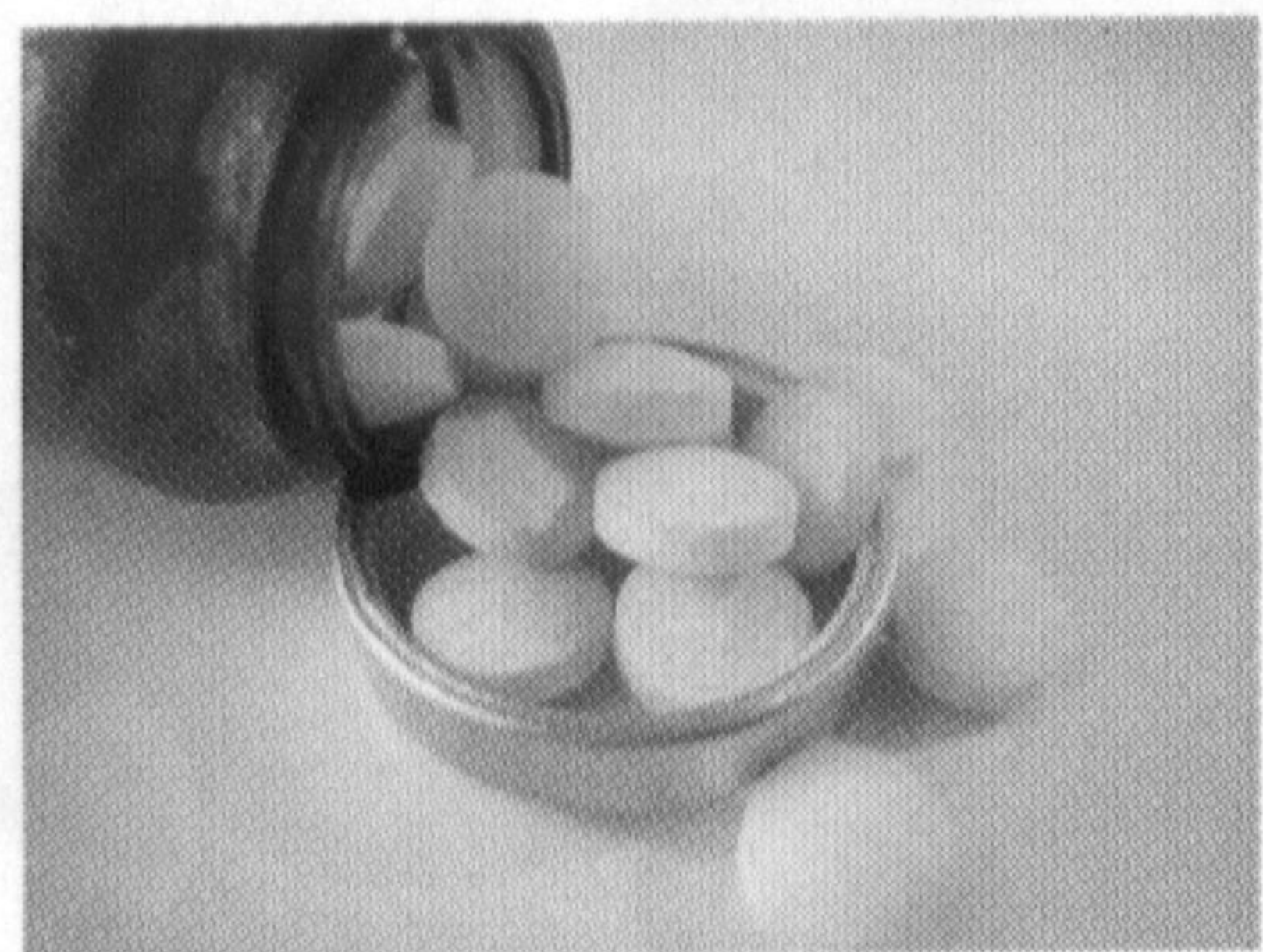
நமது மனம், உடல் மற்றும் நல்ல மனோநிலை போன்றவற்றுக்கு உறக்கம் மிக அவசியம். நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் விழிப்புடனும் இருக்க நாள் முழுதும் ஊக்கமுடன் இருக்க நல்ல உறக்கம் உதவுகிறது. எனவே நல்ல உறக்கம் அவசியமானது.

காரணங்கள் : உறக்கம் சம்பந்தமாக, உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருக்குமானால், உறக்கத்தினால் கிடைக்கும் சிறப்புகள் அல்லது உறக்கமின்மையால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றிய விபரங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டுவது அவசியம். அவைகளில் சில கீழே :

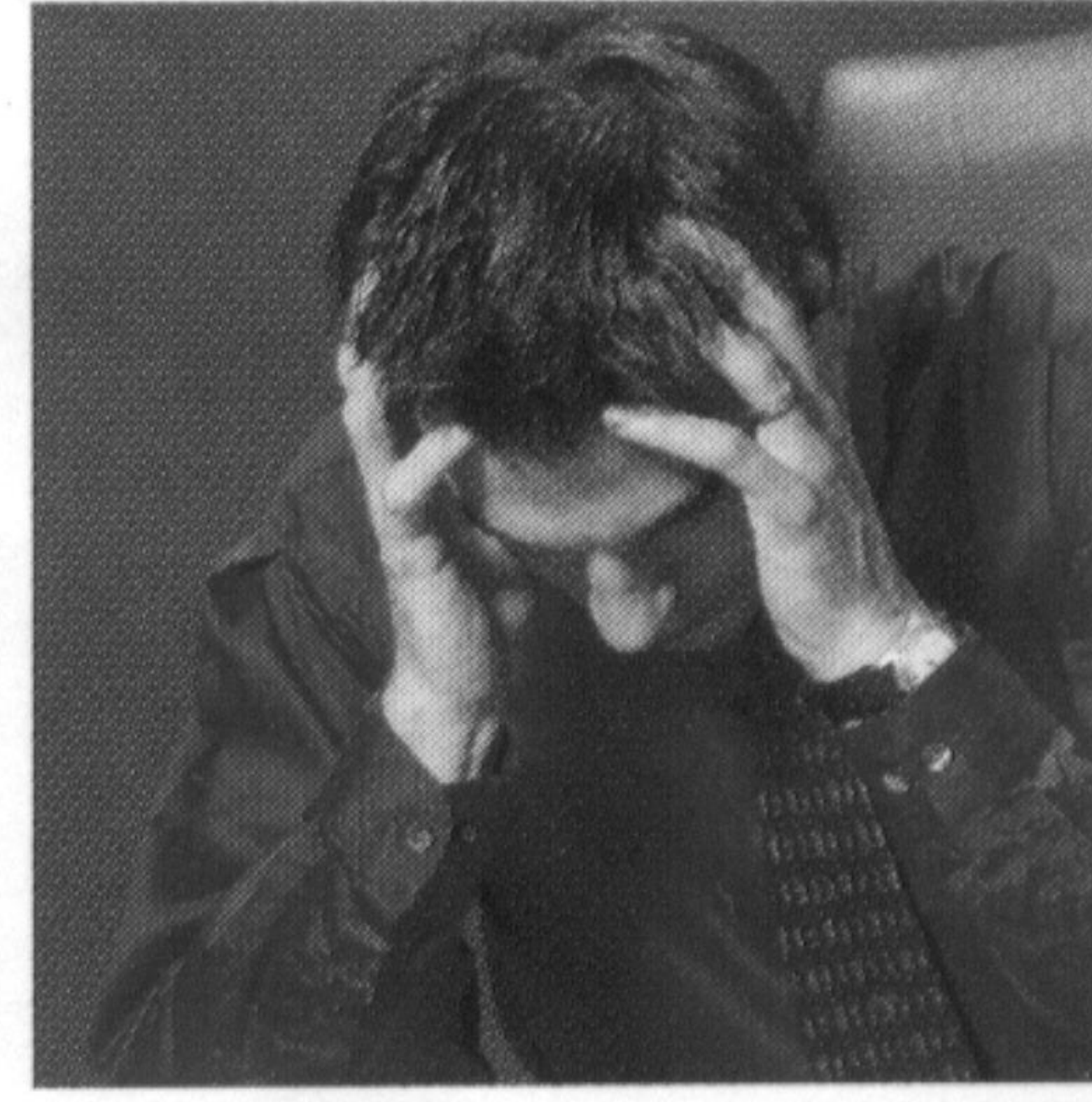
- **சுற்றுச்சூழல் :** பிரகாசமான விளக்குகள், அதிக சத்தமுள்ள சூழல், மற்றும் தொய்வான மெத்தை போன்றவை உங்கள் உறக்கத்தை பாதிக்கக் கூடும்.



- **நோய் பாதித்த நிலைகள் :** மூட்டுவீக்கம், நீரிழிவு, அசிடிடி மற்றும் சில இதய நோய் சம்பந்தப்பட்ட மருந்துகள் உட்பட சில வகை மருந்துகள் உங்கள் உறக்கத்தைப் பாதிக்கலாம்.



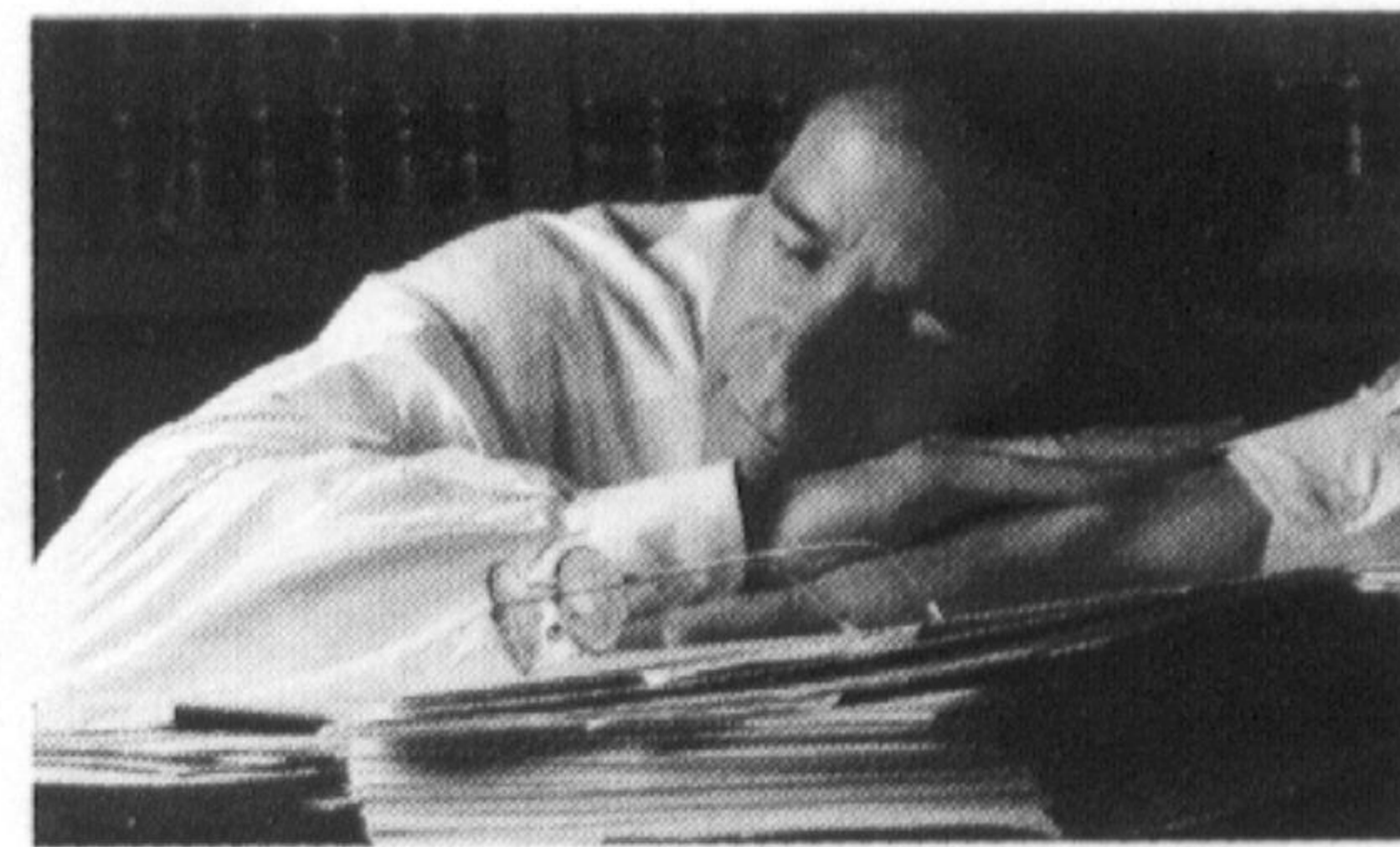
- **மன அழுத்தம் :** வாழ்க்கை பற்றிய கவலைகள் மற்றும் சரியான உறக்கமில்லை என்ற கவலையும் கூட உறக்கம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.



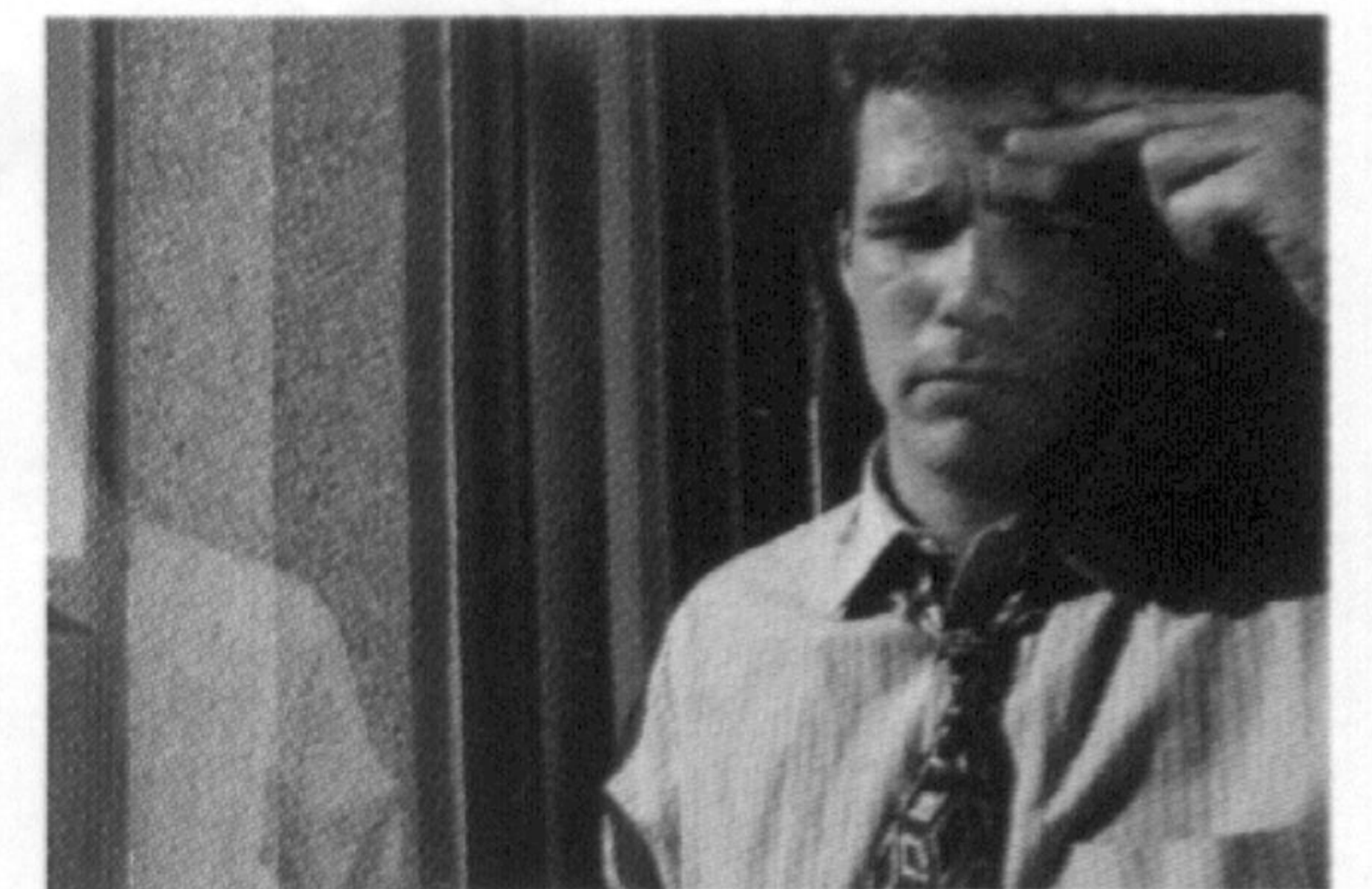
உறக்கமின்மையால் ஏற்படும் விளைவுகள்

உறக்கமின்மை உங்கள் ஆரோக்கியம், உங்கள் நடவடிக்கைகள் மற்றும் உங்கள் பாதுகாப்பையும் கூட பாதிக்கும். அது நம்மை பாதிக்கும் விதங்கள் கீழே :

- **பணி :** உறக்கமின்மையால் அவதிப்படுவோர் தங்கள் பணிகளில் போதுமான கவனம் செலுத்துவதில்லை, குறைவான உற்பத்தித்திறன் மற்றும் பணியில் தரம் குறைவு போன்றவை நேர்வதாக கூறப்படுகின்றன.

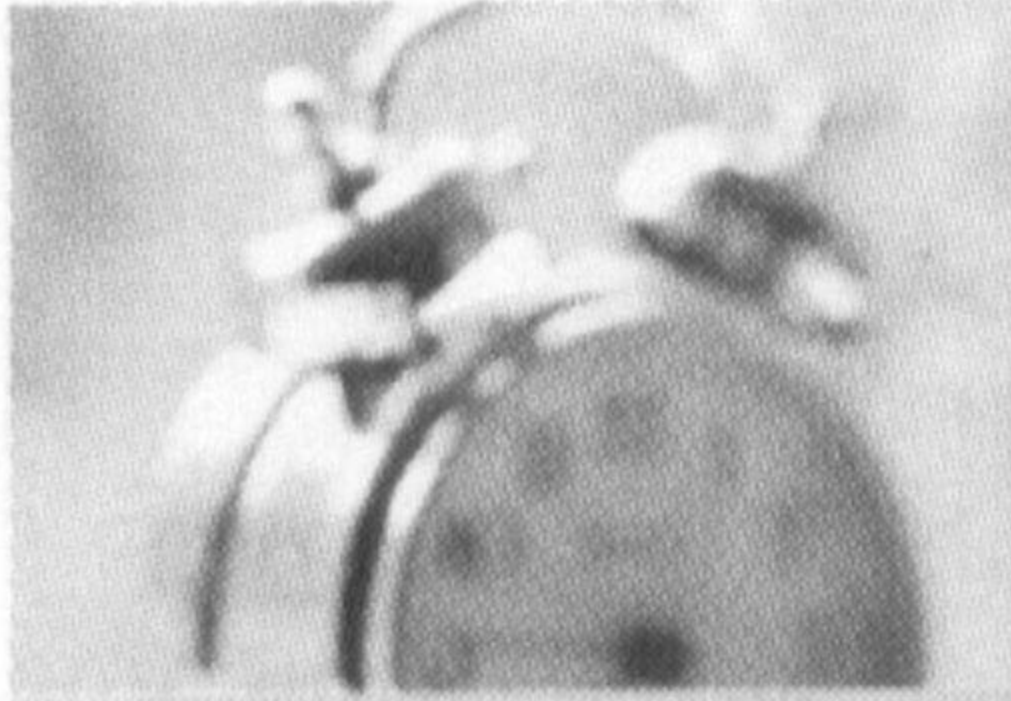


- **வீடு :** வீட்டில் நமக்கு களைப்பு, எரிச்சல் உணர்வு அல்லது ஞாபகமறதி போன்றவை ஏற்படுகின்றன. உறக்கமின்மையால் மன அழுத்தம் மற்றும் உறவுகள் பாதிக்கும் நிலைகளும் கூட ஏற்படலாம்.



உறக்கம் சம்பந்தமான குறிப்புகள்

நீங்கள் போதிய உறக்கமின்றி தவித்தால், அருமையான உறக்கம் பெறவும், புத்துணர்வுடன் கூடிய காலைப் பொழுதைப் பெறவும் பின்வரும் எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள் :



முறையாக உறங்கிட மற்றும் விழித்தெழ
நேரம் குறித்து வைத்து பராமரிக்கவும்

பிற்பகல் நேர உறக்கம் கூடாது



படுக்கை நேரத்திற்கு முன் டீ/காப்பி
மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்

நாள் ஒன்றுக்கு 20 முதல் 30
நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்யவும்



வெதுவெதுப்பான நீரில் குளியல், வாசித்தல்
அல்லது இதமான மெல்லிசை உதவும்

நீங்கள் உறங்கும் படுக்கை அறை
வசதியானதாக, அமைதி நிரம்பியதாக,
இருட்டாக இருக்க வேண்டும்.
அதிக நேரம் படுக்கையில் புரளாதீர்கள்.



பொதுமக்கள் நலன்கருதி வெளியிடுவோர்:



Zolfresh
(Zolpidem Tartrate 5mg & 10mg)



இரவில் நன்றாக உறங்கிட காலையில் புத்துணர்வுடன் விழித்திட

Tamil

Abbott India Limited

3-4 Corporate Park, Sion-Trombay Road, Mumbai 400 071

Visit our Website www.CNSindia.com for information on sleep.



Abbott

A Promise for Life