

வேலன்



வேலன் :-உறக்கம் பற்றிய விரிவான கேள்வி பதில்கள்.

Posted by வேலன். on Wednesday, December 18, 2013

Labels: [questions Answered](#), [child.age](#), [உறக்கம்](#), [வேலன்](#), [கேள்வி பதில்](#), [குழந்தைகள்](#), [முதியவர்கள்](#), [velan.sleep](#).

தூங்காத கண் என்று ஒன்று ...துடிக்கின்ற மனம் என்று ஒன்று...என பிரபலமான பாடல் உண்டு. உண்ணாமல் இருந்துவிடலாம். ஆனால் உறங்காமல் இருப்பது கடினம். பஞ்சு மெத்தை,பட்டாடை,பணம் இருந்தும் நிம்மதியான உறக்கம் இல்லையென்றால் வாழ்கையே வீண்தான். நிம்மதியான உறக்கத்திற்கான கேள்வி பதில்கள் இந்த புத்தகத்தில் விரிவாக கொடுத்துள்ளார்கள். 18 எம்.பி.கொண்ட இதனை பதிவிறக்கம் செய்திட [இங்கு கிளிக்](#) செய்யவும்.,இந்த பிடிஎப் புத்தகத்தினை திறந்ததும் உங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட பக்கம் ஓப்பன் ஆகும்.



சிலர் பெட் ரூமில் டிவி வைத்துக்கொண்டு சீரியல் பார்த்துகொண்டே தூங்கிவிடுவார்கள்.அது மிகவும் கெட்ட பழக்கம் ஆகும். நமது படுக்கை அறை எந்த ஒலி ஒளி சாதனங்கள் இல்லாததாக இருந்திட வேண்டும். கீழே உள்ள கேள்வி பதிலை பாருங்கள்.

Q How important is my bedroom to sleep?	A quiet, cool bedroom provides the best environment for sleeping. If you can afford to, try to use your bedroom only for sleep—don't make it a hub for family activities, your home office, watching TV, or the general living area, especially if you have difficulty sleeping. Sometimes this is not possible but even if your living quarters are tight, it can help if you cordon off the area where you sleep from a certain time at night to when you get up.
------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

நமது படுக்கைஅறையில் என்ன செய்யலாம் என்ன செய்யக்கூடாது என விரிவாக விளக்கியுள்ளார்கள்.

About Me



வேலன்.

[VIEW MY COMPLETE PROFILE](#)

இங்கும் என்னை காணலாம்

HugeDoma
Shop for Over 200

உலகப் பார்வையாளர்கள்

Total 17



Untd States 3

சொத்து விவரம்

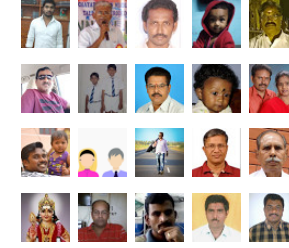
- Total Posts: 1153
- Total Comments: 14183

நேரம் நல்ல நேரம்

Couldn't load plugin.

Followers

Followers (636) [Next](#)



Follow

தேவைகளை தேடுக

செல்

#திருக்கழுக்குன்றம்:-புதிய பேருந்து வழிதடம் தேவை. - 7/29/2019

அப்படியா...

Provided by SEO company.

GOOD ENVIRONMENTS	BAD ENVIRONMENTS
A quiet, cool bedroom that is used predominantly for sleeping (not for work, study, or family activities).	A chaotic bedroom that is cluttered, messy, noisy, and used for too many purposes other than sleep.
A dark bedroom that does not have bright lights and where the curtains block excessive light.	A bedroom that contains a computer, phone, TV, play station, and other digital and electronic devices.
A comforter or blanket that isn't too heavy or too light. Air that is appropriately humidified.	Air that is too dry, uncomfortable bedclothes, or a bedroom temperature that is too hot or cold.
A comfortable mattress, box spring, and pillows that suit your needs.	A worn-out mattress and pillows that are uncomfortable to sleep on.
A welcoming bedroom that is free from clutter and electronic devices.	Pets with a different sleep-wake cycle sharing the bed or bedroom.



இதில் நாம் ஒரு வாரத்திற்கு உறங்கும் நேரத்தினை சார்ட் வடிவில் வடிவமைத்துள்ளார்கள். எந்த எந்த நேரம் நாம் உறங்குகின்றோம். எவ்வளவு நேரம் உறங்குகின்றோம் என இதில் நாம் குறித்துவைத்துக்கொண்டு ஒரு வாரத்திற்கு உவ்வளவு நூரம் நாம் உறங்குகின்றோம் என எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம்.கீழே உள்ள சார்ட்டினை பாருங்கள்.

EXAMPLE SLEEP DIARY - WEEK 1														
	MON		TUE		WED		THUR		FRI		SAT		SUN	
	A	ST	A	ST	A	ST	A	ST	A	ST	A	ST	A	ST
6am														
7am	W		W		W		W		W					
8am	C/S		C/S		C/S		W	C/S	N		T			
9am							C/S							
10am					C				C	W/M				
11am	C		C				C			B				
12 noon													C	
1pm	M		M/A		A		M		M		H	M/A		
2pm					M				C					
3pm										C/M		X		
4pm	C/S											X/S		
5pm														
6pm	A		C		C				A		C			
7pm	X				E		M		A					
8pm	M		M		M				M/A		M			
9pm	C		C		A					M/A		C		
10pm					A/S				A					
11pm									A/S					
12 midnight			N											
1am														
2am	T													
3am														
4am					T				T					
5am														
TST (hrs)		8		6½		6½		7½		5		7½		7½

A = activities
ST = sleep time (including naps) Total sleep time (TST)..... hrs

எவ்வெல்லாம் நமது தூக்கத்தினை கெடுக்கும் என விளாவரியாக பட்டியலிட்டுள்ளார்கள்.

இன்றைய மதிப்பு

உடன்தொடரும் தோழர்கள்

Blog Archive

► 2019 (26)

► 2018 (27)

► 2017 (57)

► 2016 (17)

► 2015 (21)

► 2014 (90)

▼ 2013 (107)

▼ December (11)

வேலன்:-இனிய ஆங்கில புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

வேலன்:-விதவிதமான கிருஸ்துமஸ் வால்பேப்பர்கள்.

வேலன்:-டெக்ஸ்டாப்பினை அலங்கரிக்க கிருஸ்துமஸ் பொருட...

வேலன்:-டிரைவ் மறைத்திட

வேலன் :-உறக்கம் பற்றிய விரிவான கேள்வி பதில்கள்.

வேலன்:-பைல்களை விரைவாக -விரிவாக தேட

வேலன்:-பிளிப் கிரியேட்டர்.

வேலன்:-ஒரு மில்லியன் தகவல்கள் -படங்களுடன்.

வேலன்:-ஹார்ட்டிஸ்க் தரம் அறிந்துகொள்ள

வேலன்:- மூவி கிரியேட்டர்.

வேலன்:-50 ஆவது பிறந்தநாள் வாழ்த்து.

► November (8)

► October (7)

► September (9)

► August (14)

► July (12)

► June (6)

SYMPTOMS OF SEASONAL AFFECTIVE DISORDER

Symptoms of SAD are present during winter months when natural light levels are low and disappear in spring and/or summer. A diagnosis of SAD is made when symptoms are experienced over 2 or more winters and are not related to any other causes of depression, low mood, or other metabolic disturbances or illness.

Sleep problems: oversleeping; difficulty staying awake during the day; early morning waking; disturbed sleep	Social problems: avoiding social contact; irritability and anger
Mood: depression; anxiety; feelings of low self-esteem and self-worth; irritability; feeling inappropriately teary; suicidal; unable to cope with everyday stress; feeling tense	Thought processes: difficulty concentrating; memory difficulties
Eating: overeating; carbohydrate cravings; weight gain; bulimia (eating large amounts of food and then vomiting)	Libido: reduced interest in sexual contact or physical closeness
Energy levels: low energy levels; feelings of fatigue and lethargy	Hormonal problems: irregular menstrual periods
	Substance abuse: increased risk of alcohol or recreational drug abuse
	Immune system: increased susceptibility to viral infections



- ▶ May (8)
- ▶ April (5)
- ▶ March (8)
- ▶ February (10)
- ▶ January (9)
- ▶ 2012 (104)
- ▶ 2011 (217)
- ▶ 2010 (278)
- ▶ 2009 (198)
- ▶ 2008 (11)

குழந்தைகள் எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டும். பெரியவர்கள் எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டும். முதியவர்கள் எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டும் என கேள்வி பதிலாக கொடுத்துள்ளார்கள்.நல்ல உறக்கம். கோழித்தூக்கம்.ஆழந்த உறக்கம் என தூக்கத்தில் உள்ள வகைகளை வகைப்படுத்தி உள்ளார்கள். படித்துப்பாருங்கள்.நன்கு தூங்குங்கள்.

வாழ்க வளமுடன்

வேலன்.

பி.டி.எப்.கோப்பாக நீங்கள் பதிவிறக்க இங்கு கிளிக் செய்யுங்கள்



2 comments:

andhisandhi.blogspot.com said...

வேலன்ஜி, இதைத் தமிழில் மற்றி வெளியிட்டால் மிகவும் நன்றி வயப்பட்டவனாவேன்!

December 24, 2013 at 7:35 PM

andhisandhi.blogspot.com said...

வேலன்ஜி, இதைத் தமிழில் மாற்றி வெளியிட்டால் மிகவும் நன்றி வயப்பட்டவனாவேன்!

December 24, 2013 at 7:37 PM

[Post a Comment](#)

Links to this post

[Create a Link](#)

[1](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | [Next](#)

ഭവലം | [Blogger Template](#) created by [Deluxe Templates](#) | Wordpress by [Tomba](#)