



නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු



සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍ය තත්වය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ස්වස්ථතාව හා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. මේ නිසා ඔබ පළමු පාඩමේ දී උගත් පරිදි පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගනිමින් නිය, දත්, කෙස් හා ශරීරය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. එසේ ම එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය මගින් කාර්යක්ෂම ව කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමට ද, අනතුරු අවම කර ගැනීමට ද උත්සාහ කළ යුතු වේ.

මේ පාඩම අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා දෛනික කටයුතු නිවැරදි ව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.



පෞද්ගලික පෙනුමට බලපාන සාධක

සෞඛ්‍යය විෂය උගන්වන ගුරුතුමිය එදින පන්තියට පැමිණ එම විෂය සඳහා විෂය නායකයෙකු හෝ නායිකාවක පත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය බව පැවසුවා ය. පන්තියේ සෑම කෙනෙකුගේ ම මුඛින් පිටවූයේ පියුම් ඊට සුදුසු බවයි. ගුරුතුමිය විසින් පියුම් පන්තිය ඉදිරියට කැඳවන ලදී. පුටුවේ ඇන්දට හොඳින් හේත්තු වී අත් දෙක මේසය මත තබා පාද දෙක ම පොළව ස්පර්ශ වන ලෙස තබා වාඩි වී සිටී ඇය ශබ්ද නොනැගෙන ලෙස පුටුව පසුපසට කර නැගිට ඉතා සෘජු ගමනින් හා සිනාමුසු මුහුණින් පන්තිය ඉදිරියට පැමිණියා ය.

පැමිණ සිරුවෙන් සිට ගත් අතර, එහි දී ඇගේ පිරිසිදුකම මෙන් ම ක්‍රමානුකූල ව සැරසී සිටි ආකාරය හැම දෙනාට ම ප්‍රදර්ශනය විය. මුලින් ම ඇ සැම දෙනාට ම ස්තුති කළා ය. එවිට ඇගේ කිරි පැහැ ගත් නිරෝගී දත් දෙපෙළ දැක ගත හැකි විය. එමෙන් ම ඇගේ හිසකෙස් මනා ව පිරා හොඳින් ගැට ගසා තිබිණි. නියඟොතු කපා තිබිණි. ප්‍රසන්න මුහුණකින් හා උසට සරිලන මහතින් ද යුතු පියුම් ඇගේ බාහිර පෙනුම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන බව කාටත් පෙනී ගිය කරුණකි.

“පියුම් හැම දේ ගැන ම විමසිලිමත්. එයා අපට ගොඩක් උදවු කරනවා. උපදෙස් දෙනවා.”

“එදා උත්සවය දවසේ පුටු ඔසවාගෙන යන හැටි අපට කියා දුන්නෙන් පියුම්නේ”

“ඔව් ඔව් ඒවා නිවැරදි ව කරන හැටි එයා දන්නවා. ඒකනේ ලෙඩ වෙන්නේ නැතුව හැමදාම පාසල් එන්නේ”

“ටීවර්, ඒ හින්දා පියුම්ට හැම විෂයට ම හොඳට ලකුණුත් තියෙනවා”

පියුම්ගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කළ ලක්ෂණ පහතින් දැක්වේ.

- පිරිසිදුකම සහ පිළිවෙළ
දත් හා නිය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම
නියමිත පරිදි හිසකෙස් සකසා තිබීම
පිරිසිදු ඇඳුම් පැලඳුම්වලින් සැරසී සිටීම
- උසට සරිලන මහත
- සැම විට ම සිනාමුසු මුහුණින් සිටීම
- නිවැරදි ඉරියව් පිළිපැදීම
- නිරෝගී බව



3.1 රූපය



ශාරීරික පෙනුම සඳහා නිවැරදි ඉරියව්

නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ශරීරයේ පෙනුම වැඩිදියුණු වේ.

නිවැරදි ඉරියව් ලෙස හඳුන්වන්නේ යම් කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි. එනම් එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී හිස, කඳ, අත්, පා එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට තබා ගන්නා අන්දමයි. ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී අපගේ ශරීරයේ කොඳු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් වේ. සමබරතාව රැකෙන පරිදි, කොඳු ඇට පෙළෙහි දෙපසට සමාන වන ලෙස බර යෙදීම මෙහි දී ඉතා වැදගත් ය.

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා කීපයක් නම්,

1. සිට ගැනීම
2. ඇවිදීම
3. ඉඳ ගැනීම
4. වැතිරීම

1. නිවැරදි සිට ගැනීම

- හිස හා කොඳුඇට පෙළ ඍජු ව තබා ගනියි
- කන, උරහිස, වැළමිට, උකුල, වළලුකර යන ස්ථාන සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි
- පාද දෙක මදක් ඇත් කර ශරීරයේ බර සමතුලිත ව බෙදී යන අන්දමට තබා ගනියි

සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් කිහිපයක් ඇත.

- i) සිරුවෙන් සිටීම - stand at attention
- ii) පහසුවෙන් සිටීම - stand at ease
- iii) සිත් සේ සිටීම - stand ease



3.2 රූපය - නිවැරදි සිට ගැනීම

i) සිරුවෙන් සිටීම (Stand at attention)



ඉදිරිපස පෙනුම



පැති පෙනුම

3.3 රූපය - සිරුවෙන් සිටීම

- හිස, කොඳු ඇටපෙළ හා දණහිස සෘජු ව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි.
- උරහිස පොළවට සමාන්තර ව තබා ගනියි.
- අත් දෙක හොඳින් පහළට ඇද ඇඟිලි මීට මොළුවා සිරුර දෙපසින් තබා ගනියි.
- විලුඹ එකට ගැවෙන සේ “ V ” අකුරක හැඩයට පාද තබා ගනියි.

ජාතික කොඩිය ඔසවන විට සහ ජාතික ගීය හෝ පාසල් ගීතය ගායනා කරන අවස්ථාවේ දී සිරුවෙන් සිටීමු.

ii) පහසුවෙන් සිටීම (Stand at ease)



ඉදිරිපස පෙනුම



පසුපස පෙනුම

3.4 රූපය - පහසුවෙන් සිටීම

- හිස හා කොඳ ඇටපෙළ සෘජු ව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි.
- උරහිස පොළවට සමාන්තර ව තබා ගනියි.
- අත් දෙක ශරීරය පිටු පසට කර වම් අත උඩ දකුණු අත සිටින ලෙසත් මාපටැඟිලි හා අනෙක් ඇඟිලි කතිරයක ආකාරයටත් තබයි.
- අතෙහි වැළමිට හා ශරීරය අතර ඉඩ නොපෙනෙන ලෙස හොඳින් දෙඅත් පහළට ඇදගෙන සිටියි.
- ශරීර බර පාද දෙක මතට සමතුලිත ව බෙදෙන ලෙසට පා දෙක ඇත් කරයි.
- පාද දෙක උරහිසේ පළල ප්‍රමාණයට ඇත් කළ යුතු යි.

රැස්වීමක සුලු වේලාවක් විවේකී ව සිටින අවස්ථාවල පහසුවෙන් සිටීමු.

iii) සිත් සේ සිටීම (Stand ease)



ඉදිරිපස පෙනුම



පසුපස පෙනුම

3.5 රූපය - සිත් සේ සිටීම

- පහසුවෙන් සිටින අන්දමට සිරුර සකස් කරයි.
- දෙඅත් වැළඹීමෙන් නවා තරමක් ලිහිල් ව ඉණ මට්ටම දක්වා උස් කර තබයි.
- සිරුර පහසුවෙන් සිටින ආකාරයට වඩා ඉහිල් (Relax) වේ.

රැස්වීමක හෝ දේශනයක වැඩි වේලාවක් රැඳී සිටී නම් සිත් සේ සිටින ඉරියව්ව භාවිත කරමු.

2. නිවැරදි ඇච්චීම



ඉදිරි පෙනුම



පැති පෙනුම

3.6 රූපය - නිවැරදි ඇච්චීම

- පළමුවෙන් ම පොළවට ස්පර්ශ කළ යුත්තේ විලුඹයි (Heel). ඉන් පසු පතුලේ මැද කොටස වන පාද කොට්ටායි (Ball). අවසානයට පා ඇඟිලිය (Toe).



3.7 රූපය

- සිරුර සමබර ව හා ඉහිල් ව තබා ගත යුතු ය.

- පාදවල ඇඟිලි ඉදිරියට යොමුවන ලෙස පාද තබා ඇවිදීම කළ යුතු ය.
- දකුණු පාදය පොළවට තබන විට, වම් අත ද වම් පාදය පොළොවට තබන විට, දකුණු අත ද ඉදිරියට ගමන් කර විය යුතු ය.
- අත් ලිහිල් ව තබා ගත යුතු ය.
- හිස හා කඳ කෙළින් තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා රිද්මයානුකූල ව ඇවිදීම කළ යුතු ය.
- සෑම විට ම එක් පාදයක් පොළව සමග සම්බන්ධ ව පවතී.

ඇවිදීමේ යෙදෙන සෑම අවස්ථාවක ම නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරමු.

3. නිවැරදි ඉඳ ගැනීම



ඉදිරි පෙනුම



පැති පෙනුම

3.8 රූපය - නිවැරදි ඉඳ ගැනීම

ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් ඇත. පුටුවක ඉඳ ගැනීම පිළිබඳ අපි මෙහි දී සලකා බලමු.

- හිස, උරහිස, උකුල සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි.
- කඳ ඍජුව පුටුවේ ඇන්දට හේත්තු කර තබයි.
- ගෙල හා කොඳු ඇටපෙළ ඍජු ව තබා ගනී.
- දැත් කලවා මත හෝ අත් ඇඳි තිබේ නම් ඒ මත හෝ ඩෙස්ක් එක මත තබයි.
- උකුල, දණහිස්, වළලුකර සන්ධිවල දී 90° කින් නැමී තබයි.
- දෙපතුල් පොළවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබයි.

මේ ඉරියව්ව නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වයසට ගැළපෙන පුටුවක් යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

වාඩිවී සිටින සෑම අවස්ථාවක ම මෙසේ නිවැරදි ව වාඩි වෙමු.



එදිනෙදා කාර්යයන් කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කිරීමේ දී අපට නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදු වේ. බර එසවීම හා පහතට ගෙන ඒම, උපකරණ තල්ලු කිරීම, ඇදීම ආදිය එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි ඉරියව්වේ සිට සිදු නොකළහොත් කොඳු ඇට පෙළ ඇතුළු අස්ථි හා මාංශ පේශීන්ට හානි සිදු වේ.

බරක් එසවීමේ දී හා පහතට ගෙන ඒමේ දී කළ යුතු දේ

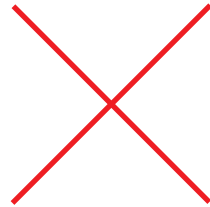
ඔබට එසවිය හැකි බරක් පමණක් එසවිය යුතු වේ. දණහිස්වලින් පාද නමා සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි බර එසවීම කළ යුතු ය. ඔසවන හා පහතට ගෙන එන බර හැකි තරම් සිරුරට ආසන්න ව තබා ගත යුතු අතර, දෙඅත්වලින් ම බර දරා ගත යුතු ය.



3.9 රූපය - බරක් එසවීම

බරක් එසවීමේ දී නොකළ යුතු දේ

- දණහිස් සෘජු ව තබා ගෙන බර එසවීම
- ශරීරය නවා බර එසවීම
- බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිත කිරීම



උපකරණ තල්ලු කිරීම හා ඇදීමේ දී කළ යුතු දේ

සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන ලෙස පාද තබා ගත යුතු වේ. තල්ලු කිරීම හා ඇදීම දැන ම යොදා කළ යුතු වේ. ඔබට දූරිය හැකි බරක් පමණක් තල්ලු කිරීම හෝ ඇදීම කළ යුතු ය.



3.10 රූපය - තල්ලු කිරීම

වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති විය හැකි හානිකර තත්ව

- පේශි, අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති වීම
- අනතුරුවලට භාජනය වීම
- ළමා විශේෂ දී වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් වැඩිහිටි විශේෂ දී ඉක්මනින් ආබාධවලට පත් වීම
- වැරදි ඉරියව් දිගට ම භාවිත කිරීම නිසා ඒවායින් මිදීමට නොහැකි වීම
- ආබාධ ඇති වීම හේතු කොට ගෙන කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව අඩු වීම



3.11 රූපය

වැරදි ඉරියව් ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු

- සිට ගැනීමේ දී පා දෙකට ම බර නොදී එක් පාදයකට පමණක් බර දීම
- සිට ගැනීමේ දී හා ඇවිදීමේ දී කුඳු ව සිටීම
- ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළඳීම
- ඇවිදීමේ දී පා ඇඟිලි ශරීරය ඇතුළු පැත්තට හෝ පිට පැත්තට සිටින සේ හරවා ඇවිදීම
- පුටුවේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය තබා වාඩි වීම
- උදා: පාසල් බැගය
- සම්පූර්ණ පුටුව ම වාඩි වීමට භාවිත නොකිරීම
- වාඩි වී සිටින විට පුටුව පැද්දීම
- පරිගණකය සඳහා නොගැලපෙන පුටු යොදා ගැනීම - මේ සඳහා සිරුරොරු කළ හැකි පුටු (adjustable chairs) වඩාත් සුදුසු වේ, එවිට ඔබේ සිරුරට ගැලපෙන පරිදි පුටුව සකසා ගත හැකි ය.
- පාසල් බැගය නිවැරදි ව එල්ලා නොගැනීම



3.12 රූපය

අමතර ව ඉහන්ව

සෞඛ්‍යාත්මක පාසල් බෑගය

නිවැරදි ව තෝරා ගැනීම

- සෞඛ්‍යාත්මක ව වඩාත් ම උචිත වන්නේ උරහිස් පටි සහිත ව පිටෙහි එල්ලාගෙන යන බෑග් (Backpack) මාදිලියයි. → මෙවැනි බෑගයකින් වැඩි බරක් සිරුරට අවම හානියකින් රැගෙන යා හැකියි.
- බෑගයෙහි උස, එහි යටි දරය තට්ටමෙහි පහළ මට්ටම නොඉක්මවන ලෙස විය යුතු ය.
- පළල්, මැනවින් කුෂන් කළ, එහා මෙහා කළ හැකි ගාංචු ඇති උරහිස් පටි තිබිය යුතු ය. → ගෙලෙහි ඇති ලේ නහර හා ස්නායු අඩු ම මට්ටමෙන් තොරවයි. බෑගය හොඳින් ඇඟට තද කර ගැනීමට ද උපකාරී වේ.
- ඉණ පටියක් තිබිය යුතු ය. → බෑගය සිරුරට තද කර ගැනීමටත්, අමතර බර ප්‍රමාණයක් උකුලට දරා ගැනීමටත් සලස්වයි.
- කොටස්වලට බෙදා වෙන් කර තිබිය යුතු ය. → බෑගය තුළට දමන ද්‍රව්‍යවල බර එය තුළ ක්‍රමවත් ව පැතිරී යාමට සලස්වයි.

නිවැරදි ව පැළඳීම.

- සැහැල්ලු බව → බෑගයෙහි මුළු බර, සිරුරෙහි බරෙන් සියයට දහයකට (10%) අඩු නම් වඩා හොඳයි. එය කෙසේවත් සියයට පහළොව (15%) නොඉක්මවිය යුතු ය.
- මනා ඇසුරුම. → බර වැඩි පොත් පිටළු ගට වන සේත්, ඇතුළත දෑ එහා මෙහා නොයන සේත් බෑගය හොඳින් අසුරා ගන්න. පාසල් කාලසටහනට අනුව එදිනට අවශ්‍ය දේ පමණක් බෑගයට දමන්න.



නිවැරදි වැරදි
3.13 රූපය - පාසල් බෑගය පැළඳීම

- ක්‍රමවත් පැලඳීම → උරහිස් දෙකෙහි ම බැගය එල්ලා ගන්න. ඇඟට හා පිටට බැගය හොඳින් හිරවෙන සේ උරහිස් පටි ගාංචු තද කරන්න. ඉණ පටිය ගාංචු දමා ඉඳිරියෙන් තද කරන්න. පිට දිගේ බැගය බුරුලට එල්ලා වැටෙන්න හරින්න එපා. බැගයේ යටි දරය ඉණ මට්ටමෙන් අගල් හතරකට වඩා පහළට නොයා යුතු ය.

හැකිදාය් බලමු

1. පහත සඳහන් ඉරියව් දැක්වීමේ දී සිදු වන වැරදි මොනවාදැයි දක්වන්න. හැකි අවස්ථාවලදී රූප සමගින් විස්තර කරන්න.
 - (i) සිට ගැනීම
 - (ii) ඇවිදීම
 - (iii) වාඩි වීම
2. ඔබ භාවිත කරන පාසල් පොත් බැගය සෞඛ්‍යාත්මකදැයි පහත නිර්ණායක ඇසුරින් ඇගයීමක යෙදෙන්න.

නිර්ණායක	නිවැරදියි	වැරදියි
1. බැගයෙහි උස		
2. බැගය කොටස්වලට බෙදා තිබීම		
3. උරහිස් පටිවල පළල		
4. උරහිස් පටි කුෂන් කර තිබීම		
5. උරහිස් පටිවල ගාංචු		
6. ඉණ පටියක් තිබීම		

දැන් අප දන්නු....

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමෙන් ද, නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ද ශරීරයේ පෙනුම හා සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩිදියුණු වේ. සිටගැනීම, ඇවිදීම, ඉඳගැනීම, වැතිරීම යන අවස්ථාවල දී ද, බර එසවීම, පහතට ගෙන ඒම, උපකරණ තල්ලු කිරීම, උපකරණ ඇදීම වැනි එදිනෙදා කාර්යයන්වල දී ද නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත යුතු ය. වැරදි ඉරියව් නිසා අනතුරු ද අබාධ ද ඇති වේ. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය මගින් කාර්යක්ෂම හා නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කළ හැකි ය.

දැනුම පරීක්ෂණ

පහත 1 සිට 5 දක්වා වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

1. පිරිසිදුකම සෑම කෙනෙකුගේ ම පෙනුම වැඩි කිරීමට බලපාන කරුණකි. ()
2. නිවැරදි ඇවිදීමකට අඩි උස පාවහන් පැළඳීම වාසි සහගත වේ. ()
3. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පෙනුමට හා සුවයට බලපායි. ()
4. ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් වෙහෙස අඩු වේ. ()
5. සෑම විට ම උපකරණ එසවීමේ දී ශරීරය සෘජු ව තබා තනි අතින් එසවිය යුතු වේ. ()

6, 7, 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

6. සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්ව යොදා ගන්නා අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.
7. බරක් නිවැරදි අන්දමට එසවීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
8. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති වන හානිකර තත්ව තුනක් නම් කරන්න.