

අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට සිදු වේ. ඒ අතර, තල්ලු කිරීම, ඇදීම, බර එසවීම, ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීම වැනි ක්‍රියා කිරීමට සිදු වේ. එසේ ම ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ දී ද අපට ඉහත සඳහන් කළ ඇදීම, තල්ලු කිරීම, එසවීම, පහතට ගැනීම් ආදිය කිරීමට සිදු වේ. මෙම ක්‍රියාවල දී සිරුර නිවැරදි ඉරියව්වක තබා ගත යුතු ය. නිවැරදි ඉරියව්වල යෙදීමෙන් කාර්යයන් පහසුවෙන් ඉටු කළ හැකි අතර අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

තුන්වෙනි පාඩමේ දී ඔබ, ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම හඳුනා ගන්නට ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම පිළිබඳ දැනුම ද සහිතව උපකරණ නිවැරදිව හැසිරවීමට ඉගෙන ගනිමු.

උපකරණ තල්ලු කිරීම

යම් උපකරණයක් තල්ලු කිරීමේ දී,

1. කඳ ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.
2. පාද දෙක ඇතින් තබා ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගත යුතු ය.



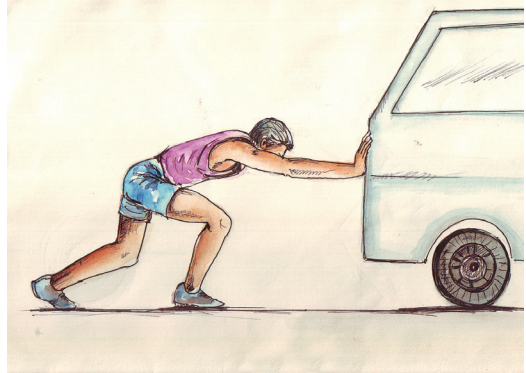
7.1 රූපය - උපකරණ තල්ලු කිරීම

වාහනයක් තල්ලු කිරීමේ දී

- හිස, කඳ සෘජුව පවතින පරිදි එක් පාදයක් පිටුපසට ගෙන සිරුර මදක් ඉදිරියට ආනතව තබා ගත යුතු ය. මෙහි දී හිස, කඳ හා පිටුපස පාදය සරළ රේඛාවක පිහිටයි.
- එවිට පාදවලින් ලබා ගන්නා බලය එක එල්ලේ ම වස්තුව වෙත යොමු වේ.



✓ නිවැරදි ඉරියව්ව



✗ වැරදි ඉරියව්ව

7.2 රූපය - වාහනයක් තල්ලු කිරීම

උපකරණ ඇදීම

යම් උපකරණයක් ඇදීමේ දී,

1. ආරම්භයේ දී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පිටුපසට ආනතව සිටින අතර කඳ සහ හිස සෘජුව පැවතිය යුතු ය.
2. පාද ඇතින් තබා ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගත යුතු ය.



7.3 රූපය - කොටයක් ඇදීම

පාද පොළොව මත තෙරපමින් බලය ලබා ගන්නා අතර සිරුර සමබරව පවත්වා ගැනීම මගින් ඇදීමේ නිවැරදි ඉරියව්ව පවත්වා ගනියි.

බරක් ඉහළට එසවීම

බරක් ඉහළට එසවීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව්වේ ලක්ෂණ පහත දැක් වේ.

1. කඳ සෘජුව පවත්වා ගැනීම
2. දණහිස් නවමින් කඳ පහතට ගෙන ඒම
3. පාද තරමක් ඇත් කර ආධාරක පතුල පුළුල්ව පවත්වා ගැනීම
4. හැකි තරම් සිරුරට සමීපව බර තබා ගැනීම
5. ගුරුත්ව රේඛාව ශරීරයේ මධ්‍ය අක්ෂය ඔස්සේ තබා ගැනීම
6. පාද දෙකට ම බර සමව බෙදී යන පරිදි දණහිස් දිග හරිමින් බර ඉහළට එසවීම



✓ නිවැරදි ඉරියව්ව
(a)

✗ වැරදි ඉරියව්ව
(b)

7.4 රූපය - බරක් එසවීම

වැරදි ඉරියව්වලින් බර එසවීමේ දී විවිධ ආබාධ ඇති විය හැකි ය. 7.4 (b) රූපයේ කඳ ඉදිරියට නැවෙමින් බරක් එසවීමට උත්සාහ ගනී. මේ අවස්ථාවේ දී බර ඔසවන්නාගේ ගුරුත්ව රේඛාව ඔහුගේ ආධාරක පතුලින් පිටත පිහිටන බව පෙනේ. එවිට වස්තුවෙහි මුළු බර කශේරුව මත එල්ල වීමෙන් කශේරුවට හානි සිදු වේ.

ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීම

ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව්වෙහි ලක්ෂණ පහත දැක් වේ

1. හිස, කඳ සෘජුව පවත්වා ගැනීම
2. පාදයක් පිටුපසට තබා ගෙන පුළුල් ආධාරක පතුලක් පවත්වා ගැනීම
3. බර සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීම



✓ නිවැරදි ඉරියව්ව (a) ✗ වැරදි ඉරියව්ව (b)

7.5 රූපය - ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීම

7.5 (b) රූපයේ දැක්වෙන්නේ මදක් පසු පසට බර වී පාද එකතැන තබා ඉහළ ඇති යමක් ගැනීමට උත්සාහ කරන අවස්ථාවකි. මෙහි දී කඳ සෘජුව නොපවතියි. එවිට ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුලෙන් ඉවතට පිහිටයි. එම නිසා ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම අපහසු වේ.

7.5 (a) රූපයේ කඳ සෘජුව පවතී. පාදයක් පසු පසට ගෙන ආධාරක පතුල පුළුල්ව පවත්වා ගනී. බර සිරුර ආසන්නයේ පවතී.

වැරදි ඉරියව්වලට ඇඹිබැහි වීමෙන් ඔබේ තරුණ පෙනුම හා සිරුරේ ආකර්ෂණීය බව නැති වේ. බරක් තල්ලු කිරීම, ඇදීම, එසවීම, පහතට ගෙන ඒම වැනි අවස්ථාවල වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා කශේරුව ඇතුළු අස්ථි හා මාංශ පේශිවලට හානි සිදු වේ.

සාරාංශය

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී උපකරණ තල්ලු කිරීම, උපකරණ ඇදීම, බරක් ඉහළට එසවීම සහ පහතට ගෙන ඒම යන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදු වේ. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුකූලව සිදු කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත හැකි වේ.

වැරදි ඉරියව් සහිතව උපකරණ හැසිරවීම ශරීරයේ පෙනුමට හානි වීමට ද විවිධ ආබාධ ඇති වීමට ද හේතු වේ.

අහස

1. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණයක් තල්ලු කිරීමේ දී ඔබේ සිරුර පිහිටිය යුතු ආකාරය කුමක් ද?
2. උපකරණ ඇදීමේ දී සිරුර සමබර කර ගැනීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් දක්වන්න.
3. බරක් ඉහළට එසවීමේ දී සිරුර පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
4. ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීමේ දී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.