

Caibidil 8. Sláinte Phearsanta

8.0 Búntáistí sláintiúla na hachlaíochta agus na foghlama.

Is aclaíocht an-mhaith é an seitdamhsa mar bíonn tú ag bogadh go leanúnach ar feadh tamall gearra agus ag déanamh gluaiseachtaí difriúla le baill dhifriúla an choirp. Is féidir, ina theannta sin, go gcuidíonn an damhsa leis an staidiúr, an chothromaíocht, an análú. Fiú más tapa go leor a bhíonn na damhsaí amanna, bíonn na gluaiseachtaí séimh gráistiúil gan siocair mór le gortú. Is dian an aclaíocht é an seitdamhsa, faraor, agus is mór leibhéal íosta na folláine ginearálta a bheith ag an tseitdamhsóir. Ag deireadh seisiúin fhada damhsa (mar shampla, ag deireadh céilí), is minic go mbíonn rannpháirtí ag cur allais. Dá bhrí sin, buidéal uisce agus tuáillí agus athrú éadaigh fiú a thugann daoine leo agus iad ag dul amach go céilithe nó go ranganna damhsa.

Chomh maith leis na buntáistí fisiciúla atá ann agus tú ag déanamh aclaíochta tríd an damhsa, bíonn buntáistí intinne ann fosta mar taithí phléisiúrtha atá ann,—is annamh go bhfeicthá seitdamhsa nach mbeadh miongháire ag na daoine uilig faoi láthair ann. Agus cuidíonn sé an féinmhuinín a fhorbairt, i ndiaidh scil nua nó feasacht, eolas agus tuiscint faoin cheoil agus cultúr na hÉireann a bheith foghlamtha agat. Ar ndóigh, cuidíonn sé fosta chun scileanna idirphearsanta agus caidrimh a shaothrú. An-dhearfach ar fad an damhsa seit ón taobh fhisiciúil, ón taobh mhothaitheach, agus ón taobh intleachtúil agus tú ag foghlaim faoi theanga agus chultúr na hÉireann.

8.1 Coisbheart.

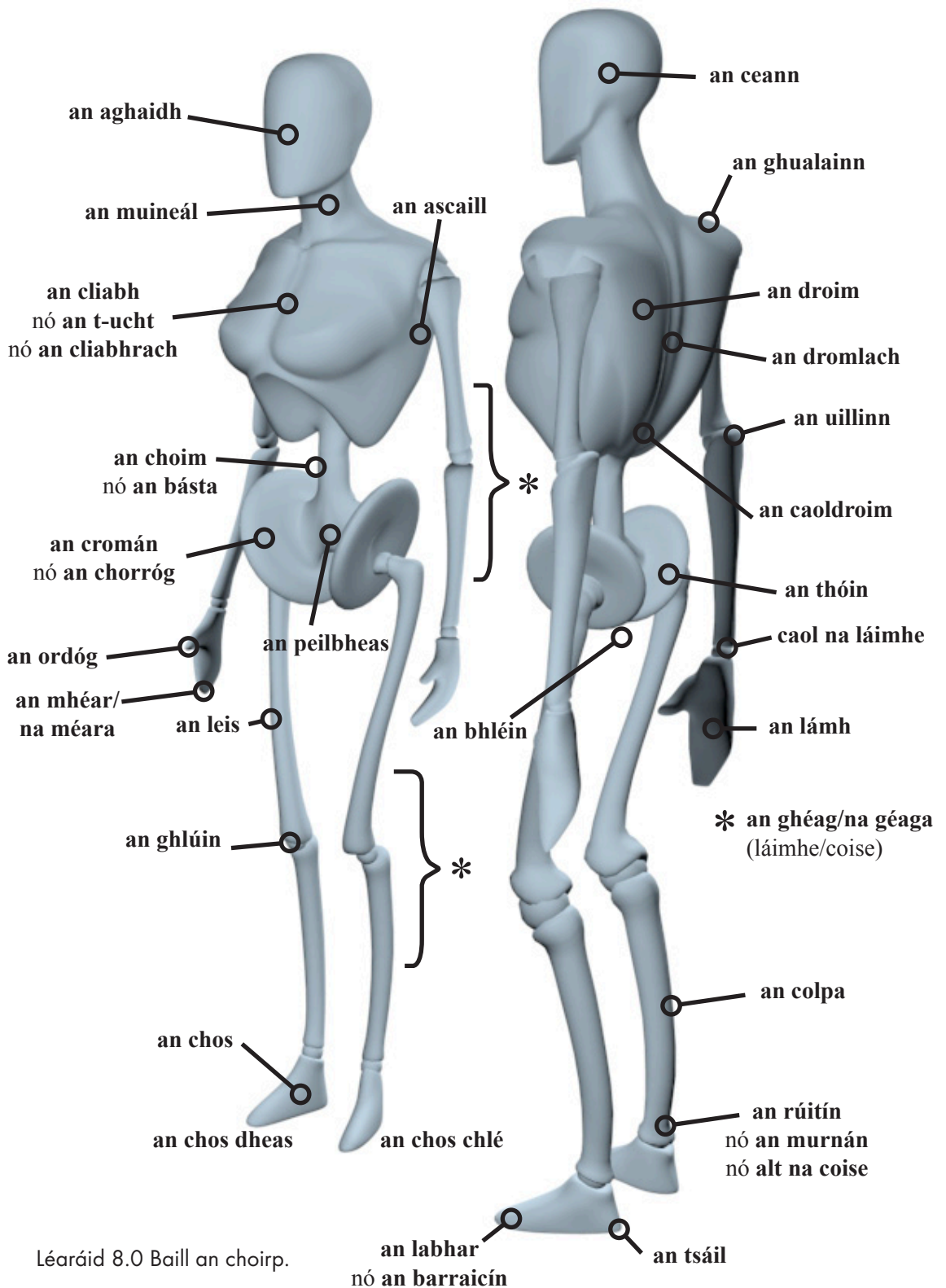
Ní mór duit coisbheart fóirsteanach a chaitheamh chun aon seans gortaithe a sheachnú. Roghnaigh bróga atá boinn leathair orthu agus nach gcasann siad mórán nuair a chasann tú sáil agus barraicín in aghaidh a chéile. Na bróga nach gcasann siad mórán, tugann siad tacaíocht níos mó don rúitín agus dón ghlúin agus laghdaíonn siad baol na leontaí nó na ngortaithe eile. Má tá boinn lathair no boinn phlaistigh orthu in áit boinn rubair, sleamhnaíonn siadsan níos fearr trasna an urláir; laghdaíonn siad an brú ar na rúitíní agus na glúnta agus tú i dteagmháil leis an urlár agus ag casadh. Is léir nach bhfuil sála arda fóirsteanach don damhsa, ar do shon féin nó ar son do pháirtí.

8.2 Gortaithe Damhsa

Seo a leanas cuid de na tinnis nó de na sóirt easláinte a bhíonn ar na damhsóirí nuair nach bhfuil siad cúramach nó nuair a tharlaíonn timpiste dóibh:

matán tarraingthe,	baill stromptha,
glúin leonta,	droim nimhneach,
cos bhacach,	rúitín leonta,
crampa,	gearraí craicinn,
ballbhrúnna,	teannán Aichill réabtha.

Leis na gortaithe a seachaint, is mór duit réamhaclaíocht a dhéanamh roimh bheith ag damhsa. Sa chás agus tú gortaithe chéanna féin, is maith duit gan bheith ag damhsa ach a bheith ar do shuaimhneas agus tú ag teacht chugat féin.



Léaráid 8.0 Baill an choirp.