කතුවැකිය

ක්‍රීඩාව නිරෝගීමත් හෙට දවසක් උදාකරයි !

බලන්න මෙම ලාභ ප්‍රයෝජන සමූහය දෙස :-

● සිරුරේ බර පාලනය කර ප්‍රසන්න කඩවසම් සිරුරක් හිමි කරයි.

● සෞඛ්‍යමත් අස්ථි, පේශි, හා සන්ධි වර්ධනය කර ඒවා මැනවින් රැකගැනීමට සමත් වෙයි.

● හෘදය තුළ සහ අනෙකුත් පේශීන් තුළ නව ලේ නාළ ඇතිකර නිරෝගීතාවයට උදව් දෙයි. පවතින රුධිර නාළ තවත් පුළුල් කරයි.

● මානසික අවදිබව ඇතිකර හොඳින් මතක තබා ගැනීමට සහ ඉගෙනීමට මඟ පාදයි.

● පහසුවෙන් නිදාගැනීමට සහ සිහියෙන් අවදිවීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකසයි.

●මානසික විඩාබර ස්වභාවය, පරිහානිය, සාංකාව සහ ආතතිය පලවා හරියි.

● පසු කළෙක අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව ආඝාතය, හෘදයාබාධ, ආර්තරයිටිස් සහ සමහර පිළිකා ඇතිවීමට එරෙහි ආරක්ෂාව සලසයි.

● පාසැල සහ ප්‍රජාව තුළ පිළිගැනීමක් සහිත කැපී පෙනෙන චරිතයක් උරුම කරයි.

ඉහතින් දැකවූ වාසි සමූහය ඔබට මිලදී ගත නොහැකිය. ඒවා සැපයෙනුයේ පාසැල් දිවියේ සිටම නිති ක්‍රීඩාවට සහ ව්‍යායාමයට යොමුවීමෙන් පමණක් බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පළකර ඇත.

ක්‍රීඩාවන්හී යෙදීම සෑම කෙනෙකුටම අනිවාර්ය කරනුයේ ඉහත සෞඛ්‍ය හේතූන් පෙරදැරිකරගෙන විය යුතුය. එහෙත් වර්තමාන ක්‍රීඩකයන්ට, අතීත ක්‍රීඩකයන්ට නොතිබූ වරප්‍රසාද රැසක් හිමිව තිබේ. මෙම සඟරාව තුළම එක් ලිපියක එදා ජෙසි ඕවෙන්ස් ක්‍රීඩකයා සහ අද උසෙන් බෝල්ට් ක්‍රීඩකයා දුවගිය මං තීරු සන්සන්දනය කර ඇත. විද්‍යාව හා තාක්ෂණය අපගේ ජීවිතවල අනෙකුත් අංශයන්ට මෙන්ම ක්‍රීඩාව තුළට ද ඇතුළුවී එහි මනා පරිවර්තනයක් සිදුකර ඇත. මෙවර 'විදුරාව' කලාපය පුරාම ඔබ දකිනු ඇත්තේ විවිධ විද්‍යා ක්ෂේත්‍ර නොයෙකුත් ක්‍රීඩා දක්ෂතා නංවාලීමට සහ ක්‍රීඩා අනතුරු වැළැක්වීමට ලබාදී ඇති සහායය.

කෙසේ වෙතත් අපගේ පාසැල් දරුදැරියන් සෑම අයෙකුම, තවමත් ක්‍රීඩාවල නිරතවීමට, නිති ව්‍යායාමයන්හී යෙදීමට පෙළඹී නොමැතිය. එය ඉක්මනින් වෙනස් විය යුතුය. ලෝකයේ සංවර්ධිත රටවල් හැම එකකම සෑම දරුවෙකුටම මලල ක්‍රීඩා, පන්දු ක්‍රීඩා, සයිකල් පැදීම, පිහිනීම, ඇතුළු කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරතවී තම කුසලතා නංවාගැනීම අනිවාර්ය කර ඇත.

එහෙයින් තවත් පමා නොවී සෑම පාසැලක් තුළම සියළු දරුවන් ක්‍රීඩාවක නිරතවීම සඳහා පෙළඹවීමත්, ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඇත්තවුන් උදෙසා විද්‍යාත්මක පුහුණුවක් සහ දක්ෂතා ඔපවත් කරන තාක්ෂණ උපකරණ ලබාදී පාසැල් - පළාත් - දේශීය හා ජාත්‍යන්තර තලයන්හී කැපී පෙනෙන ශ්‍රී ලාංකික 'ක්‍රීඩා තරු' බිහිකිරීම අද අදම සිදුවිය යුත්තකි.

මතක තබාගන්න

ව්‍යායාම සහ ක්‍රීඩාව ඔබගේ සෞඛ්‍ය නංවාලයි. එය ඔබට වඩා ප්‍රසන්න බවක් හා යෝග්‍යතාවක් හිමි කරයි. භාවිත නොකරන මොළයේ සෛල ක්ෂයවී යනවා මෙන්ම භාවිත නොකරන පේශි සෛලද ක්ෂයවී යයි.

තුසිත මලලසේකර