

නිරෝගිමත්, ශ්‍රීතිමත් හා
ක්‍රීඩාශීලී පරපුරක් උදෙසා...



ක්‍රීඩා හා
ශරීර ආරක්ෂා ප්‍රවර්ධන
ජාතික ආරම්භ

2017

ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය

ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය පිළිබඳ ජනාධිපති ලේකම්ගේ අංක SB/02/01 වකුලේඛ හා 2017 ජනවාරි මස 06 වන දිනැති වකුලේඛයේ පරිදි ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් විසින් නිකුත් කරනු ලබන ක්‍රියාත්මක කරන්නන් සඳහා වන,

අත්වැල්, උපදෙස් හා මග පෙන්වීම් -1



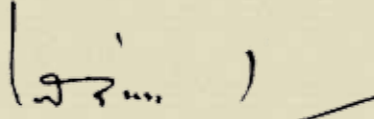
සියලුම අමාත්‍යාංශ ලේකම්වරුන්,
දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන්,
පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්,
දිසාපතිවරුන්,
පළාත් ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ ලේකම්වරුන්,
ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරුන්,
පළාත් පාලන ආයතන ප්‍රධානීන්,
සංස්ථා හා ව්‍යවස්ථාපිත මණ්ඩල සභාපතිවරුන්/ප්‍රධානීන්,
සියලුම ක්‍රීඩා සංගම් ප්‍රධානීන්,
හා වෙනත් අදාල අංශ වෙත.

ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය 2017 පෙබරවාරි 6 - 12

ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය විසින් වාර්ෂිකව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන "ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය" මෙම 2017 වර්ෂයේ දී පෙබරවාරි මස 06 - 12 දක්වා දිපව්‍යාප්තව ක්‍රියාවට නැංවීමට කටයුතු සම්පාදනය කර ඇත.

මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අදාල ගැනීම පිණිස වන අත්වැල් උපදෙස් හා මග පෙන්වීම් - 1 මේ සමඟ ඉදිරිපත් කරමි.

මෙම කරුණු ද ආශ්‍රය කර ගනිමින් මෙම යෝජිත සතියේ ක්‍රියාත්මක කිරීම් හා පසු අනුගමනීය කටයුතු හා පසු විපරම් කටයුතු ද මැනවින් ඉටු කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.


ආචාර්ය ඩී.එම්.ආර්.ඩී. දිසානායක
ලේකම්

පිටපත - ජනාධිපති ලේකම්, ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාලය,
කරු.දු.ගැ.පි.

සුවය, සතුට, ජයග්‍රහණය සඳහා ක්‍රීඩාව



ඈවය



“නිරෝගීකම පරම ලාභයයි”

අප මාතෘ භූමියේ, ශ්‍රී ලාංකීය දේශයේ ජීවත් වන ළදරුවාගේ සිට වයෝවෘද්ධ තැනැත්තා දක්වා සෑම පුද්ගලයෙකු වෙතම සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා නිරෝගීමත් දිවි පෙවෙතක් අත්කර දීම අදහස් කෙරේ.

සෞඛ්‍ය සේවා අංශ මගින් කරනු ලබන උපදේශාත්මක, ප්‍රතිකාරමය හා නිවාරණ කටයුතු ද සමගම සෑම පුද්ගලයෙකුම තම වයස හා ස්කන්ධ දේහ දර්ශකයට අනුව නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම, අහ්‍යාස හා සුදුසු ක්‍රීඩාවන්හි යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩා විෂය තුළ එම අවශ්‍යතාවය සපුරාදීමට අප වෙර දරමු.

ඒ සඳහා ආරම්භයක් දීම හා අඛණ්ඩව ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදවීමට මේ සතිය තුළ ධෛර්යමත් කෙරේ.

ආනුච



“ජීවිතයකට හිමි කර දිය හැකි පරම ධනය සතුට යි”

අප කරන කියන දෑ අවසන් වශයෙන් ඉලක්ක වනුයේ තම හෝ අප ජීවිත තුළ සතුට පුරවාලීමටයි.

මේ සඳහා කය වෙහෙසන, මනස වෙහෙසන ක්‍රීඩාවන් ප්‍රභල මෙවලමක් ලෙස භාවිතා කළ හැක. ජන ක්‍රීඩා, දිවීම, පැනීම, නැටීම සහිත පාරම්පරික ක්‍රීඩා මෙන්ම වත්මනෙහි ප්‍රචලිත දේශීය හා ජාත්‍යන්තර තලය දක්වා වන තරගකාරී ක්‍රීඩාවන් ද පොදු සමාජය තුළ ප්‍රචලිත කිරීම හා එම ක්‍රීඩාවන් තුළින් සතුට වින්දනය කිරීමට ඉඩකඩ සලසා දීම අදහස් කෙරේ.

ජ්‍යෙෂ්ඨතාව



“තාර්කික මිනිසුන් නිතර ජයග්‍රහණය කරා යෑමට උත්සාහවන්ත වේ.”

ක්‍රීඩාව තුළින් තරග ජයග්‍රහණය කිරීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාව තුළින් ජීවිතය ජයග්‍රහණය කිරීමට අවශ්‍ය පාඩම් ඉගෙන ගත හැක. එබැවින් ළදරු අවධියේ සිට දරුවන් ක්‍රීඩාශීලී කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ජාතික අවශ්‍යතාවයකි. එය දෙමව්පියන්ගේ හා සමාජයේ වගකීමකි. දරුවන්, තරුණ, වැඩිහිටි, වයස්ගත සෑමදෙනාටම සුදුසු වූ ක්‍රීඩා හා ක්‍රීඩාව සමග බැඳුණු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මුළු සමාජයම ඇඹිබැහි කරවීම අද දින අවශ්‍යම කරුණකි.

මේ තෝමාවට අදාළ කරුණු මුදුන්පත් කරවා ගැනීමට හා එහි වාසි සමාජයට අත්කර දීමට මෙවරද “ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය” තුළින් අධිෂ්ඨාන කෙරේ.

ඒ තුළින් අප සමාජයේ ජීවිත තුලට “සුවය, සතුට, ජයග්‍රහණය” ලඟා කර දෙමු.

2 අරමුණු



- 1 ක්‍රීඩාව තුළින් ජාතික හා ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ ජයග්‍රහණ ලබාගැනීමට හැකිවන පරිදි ක්‍රීඩාශීලී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශ්‍රී ලාංකීය පරපුරක් රටතුල නිර්මාණය කිරීම.

- 2 ක්‍රීඩා කිරීම, ශරීර සුවතාවය සඳහා ව්‍යායාම හා ශාරීරික අභ්‍යාසවල නිරතවීම තම ජීවිතයේ අංගයක් බවට පත් කරවීම හා එහි වාසි පුද්ගලයින්ට හා පොදු සමාජය වෙත අත් කර දීමට අවශ්‍ය පෙළඹවීම ඇති කිරීම.

- 3 සෞඛ්‍ය සම්පන්න, කායික හා මානසික සමබරතාවයකින් යුත්, නිරෝගී ජීවිතයක් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතාවය අවශ්‍යම විෂයයක් ලෙස සලකා එය රටේ සියලු ජන කොටස් අතර ප්‍රායෝගික හා ප්‍රචලිත කරවීම.

- 4 ජාතික සංවර්ධනය, ශ්‍රී ලාංකීක ජාතියේ අනාගත අභිවෘද්ධිය සඳහා ක්‍රීඩාව හා ශරීර සුවතාවය ඉවහල් වන බැවින් ඒ පිලිබඳව රාජ්‍ය, රාජ්‍ය නොවන, පුද්ගලික අංශ සහ පොදු ජනතාව දැනුවත් කිරීම.

- 5 “සැමට ක්‍රීඩා”, “සාමය සඳහා ක්‍රීඩා”, “සුවය, සතුට හා ජයග්‍රහණය සඳහා ක්‍රීඩා” යන තේමාවන් ග්‍රාමීය මට්ටමේ සිට ජාතික තලය දක්වා අර්ථවත්ව සක්‍රීය කරවීම හා ප්‍රායෝගික කරවීම.

3

ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය තුළ දී සමජ ගත කෙරෙන අතුරු තේමාවන්



මෙම සතියේ තේමාව

“සුවය, සතුට, ජයග්‍රහණය සඳහා ක්‍රීඩා”

ක්‍රියාත්මක කරන්නන් විසින් මෙම විෂයයන් ද අලලා, මේ සතිය තුළ කටා කිරීම, ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම, දේශන පැවැත්වීම, බැනර් කටවුට් ආදිය ප්‍රදර්ශනය කිරීම හා ජන කොටස් දැනුවත් කිරීම සුදුසු වේ.

- ▶ **“ක්‍රීඩාව ජනගත කිරීම”**
සියලු ජන කොටස්වලට අවශ්‍යම ජීවන අංගයක් බවට ක්‍රීඩාව පත්කිරීම
- ▶ **“ක්‍රීඩා.... සැමට ක්‍රීඩා”**
සෑම පුරවැසියෙකුම කුමන හෝ ක්‍රීඩාවකට, ශාරීරික අභ්‍යාසයකට හුරු කරවීම
- ▶ **“රට තුළ ක්‍රීඩා සංස්කෘතියක්”**
ශ්‍රී ලාංකීය ජන ජීවිතයේ නව්‍යකරණයකට නව මගක්... ක්‍රීඩා
- ▶ **“සාමය සඳහා ක්‍රීඩා”**
සෑම ජන සිත් එක්ව කියවන විශ්ව භාෂාව - ක්‍රීඩා
- ▶ **“2020 දිනමු දිනවමු”**
2020 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා සිහිනය ජය ගැනීමට මුඛනත් වීම
- ▶ **“අධිෂ්ඨාන - විපුල විසල් දිවි ජයමග”**
ජාතියේ දරුවන්ගේ ක්‍රීඩා කෞශල්‍යයන් හඳුනාගනිමින් අනාගතයට සන්නද්ධ වීම

4 ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය වැඩසටහන

2017 පෙබරවාරි 06-12

ක්‍රියාත්මක කිරීමට අත්වැලක්

දිනය

පෙබරවාරි 06 සඳුදා

ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය

“හාප්පු කේවා හා බලධරයන්ගේ දිනය”



- මෙදින අතිගරු ජනාධිපතිතුමාගේ, ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමාගේ සහභාගිත්වයෙන් ජනාධිපති කාර්යාලය, අග්‍රාමාත්‍ය කාර්යාලය තුළින් ශරීර සුවතා ව්‍යායාම ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් පෙ.ව. 8.00 සිට ආරම්භ වේ.
- මෙයට සමගාමීව සියලු සේවා ස්ථාන වල සංවිධානය කල වැඩසටහන් තුල ක්‍රියාකාරකම් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.
- සුදුසු ඉදිරිපත් කරන්නෙකු/ මෙහෙයවන්නකු/ සම්පත් දායකයෙකු (Modler) තම ආයතනය තුළින් හඳුනාගැනීම, අධ්‍යාපන, ත්‍රිවිධ හමුදා, පොලීසිය, ආදී ආයතන වලින් ගෙන්වා ගැනීම. ක්‍රීඩා සංගම් හෝ පළාත් ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය මගින් ගෙන්වා ගත හැක.



- ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය නිකුත් කරන CD තැටිය හෝ ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ වෙබ් අඩවියෙන් බාගත (Download) කරගෙන නිදර්ශයක් ලෙස ප්‍රයෝජනය ගැනීම. (වෙබ් ලිපිනය - www.sportsmin.gov.lk)
- මේ සඳහා සුදුසු ව්‍යායාම ඇඳුම් කට්ටල, ටී ෂර්ට්, ලබාදීම හෝ සුදුසු පරිදි කාර්යාල ඇඳුමෙන් ශරීර සුවතා ව්‍යායාම කර ආරම්භයක් දීම අපේක්ෂා කෙරේ. සුදුසු පරිදි බාහිර පාර්ශවයන්හි අනුග්‍රහයන් ලබාගැනීම ද කළ හැක.
- සමාරම්භක කෙටි අවස්ථාවක් යොදා ගැනීම ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා වැඩසටහන්වල වැදගත්කම පැහැදිලි කරදීම, සක්‍රීයව අඛණ්ඩව ඉදිරියට ගමන් කරන වැඩපිළිවෙලක් මේ දිනයෙන් ආරම්භ කිරීම.
- මේ සඳහා උනන්දුවක් දක්වන අය අතුරින් මූලික කණ්ඩායමක්/ කවයක් ස්ථාපිත කරගනිමින් ඔවුන් වෙත වගකීම පැවරීම.

“පෞද්ගලික ජෛවා දිනය”



- රටේ වැඩ කරන ජනතාව ගත් විට රාජ්‍ය සංස්ථා හා ව්‍යවස්ථාපිත මණ්ඩලවලට අමතරව බහුතර කොටස් නියෝජනය වන්නේ පෞද්ගලික ව්‍යවසාය අංශය තුලයි.
- එමෙන්ම නිදහස් වෙළඳ කලාප, නව කර්මාන්ත ජනපද, ඇඟලුම් කම්හල් ආදියෙහි විශාල තරුණ ශ්‍රම බලකායක් නියැලෙමින් සිටී.
- මොවුන් ගත කරන යාන්ත්‍රික දිවියට වෙනසක් ලබා දෙමින් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික සුවතා ව්‍යායාම වැඩසටහන් වලට යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ නිරෝගීතාවය හා සතුටත් ඒ තුළින් කාර්යක්ෂමතාවයත් වර්ධනය කල හැක. එය පුද්ගලයාට මෙන්ම ආයතනයේ ප්‍රගමනයට ද ඉවහල් වේ. මේ දිනයේදී ඒ සඳහා සමාරම්භය දෙන්න.
- එසේම මෙම තරුණ කුලකය තුල සිටින ක්‍රීඩා කුසලතා ඇති තරුණ තරුණියන් තරගකාරී ක්‍රීඩාවලට ඉස්මතු කරවා ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තලයට රැගෙන ඒමට ද මේ අවස්ථාව උපයෝගී කරගත හැක.
- කර්මාන්ත ශාලා, කර්මාන්ත කලාප තුල විවිධ ක්‍රීඩා තරග හා වාර්ෂික, අර්ධ වාර්ෂික උත්සව අවස්ථා සංවිධානය, සුභ සාධනමය ක්‍රියාවලියක් ලෙස ද ක්‍රියාත්මක කිරීම තුල සතුටින් හා ක්‍රියාශීලීව වැඩ කරන පිරිසක් තම කර්මාන්තය තුලට සක්‍රීය කරගත හැක.
- එසේම සෑම වැඩ භූමියකම දෛනික ව්‍යායාම හා ශාරීරික අභ්‍යාස සඳහා කෙටි කාලයක් හෝ වෙන් කර දීම ඉතා සුදුසු වැඩපිළිවෙලක් ලෙස යෝජනා කෙරේ.
- තම සේවක කණ්ඩායම සඳහා සලසන අභිප්‍රේරණමය කාර්යයන් සේ සලකා අයතනය තුල අංශ අතර හා වෙනත් ආයතන සමග වුවද තරගකාරී ක්‍රීඩා වට ආරම්භ කිරීම ඉතා සුදුසු වේ.

“ළමා හා මාතෘ දිනය”



- දැයේ අනාගතය බාර ගන්නා දරුවන් ක්‍රියාශීලී, ක්‍රීඩාශීලී බුද්ධිමත් මෙන්ම නිරෝගී දිවියක් කරා යොමු කිරීමට ක්‍රීඩාව ඉමහත් සේ පිටුබල වේ. ඒ අනුව ක්‍රීඩා විෂය තුළදී ළමයින් හා මව්වරුන් ඉතා වැදගත් වන බැවින් මේ දිනයෙන් ඒ සඳහා විශේෂ කොට වැඩසටහන් සුදානම් කොට ඉදිරිපත් කිරීම කල යුතු වේ.
- අප රට තුල අත්දැක ඇති දේ නම් ළදරු අවධියේ සිටම දරුවන් හට දුටු පැන ඇවිදීමට, ශාරීරික චාලක ක්‍රියාකාරකම් වලට දරුවන් මුදා හැරීමට දෙමාපියන් අනවශ්‍ය බියක් දක්වන බවයි. එය එසේ නොවිය යුත්තකි.
- අතදරු සමයේ සිටම තම ශරීරය නිදහස්ව විකසිත කරවීමට ඔවුන් හට ඉඩදිය යුතුය. (අනවශ්‍ය ලෙස පරිස්සම් කරමින් ඔවුන් සිර කරගෙන සිටීම අපරාධයකි.) මේ පිළිබඳව මව දැනුවත් විය යුතු වේ.
- මේ පිළිබඳව දෙමාපියන් පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධනය පිළිබඳ වැඩ කරන්නන්, ආයතන, පෙර පාසල්, බාලාංශ, ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අංශ දැනුවත් විය යුතුය. ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා, අභ්‍යාස, ව්‍යායාම සඳහා දරුවන් හට හැකි තරම් අවස්ථා සැමවිට ජනිත කරදිය යුතුයි.
- මේ සඳහා ඉතා සුදුසු ආරම්භයක් දීම සඳහා ළදරු, පූර්ව ළමා, ළමා අංශ හා මව්වරුන් වෙනුවෙන් වැඩ කරන සෞඛ්‍ය සේවා අංශ හා වෙනත් රාජ්‍ය ආයතන, දෙපාර්තමේන්තු, පළාත් සභාවන්හි පරිවාස හා ළමාකර්මාන්ත දෙපාර්තමේන්තු, ළදරු අධ්‍යාපන අංශ, ස්වේච්ඡා සංවිධාන, කාන්තා සංවිධාන ආදී සියල්ල වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම මෙදිනෙන් ආරම්භ කළ යුතුවේ. තම තමන්ගේ විෂය පථයට අදාළ අංශයන් වෙත උපදෙස් නිකුත් කර කටයුතු කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.



“ව්‍යායාමය”



● ශ්‍රී ලාංකීය සමාජ තලය තුළ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි අද කාන්තාවන්ට විශේෂ ඉඩකඩක් වෙන් වී ඇති බව පෙනේ. ක්‍රීඩා විෂය තුළ ද එසේම ය. ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ සඳහා කාන්තාවන්ගේ දායකත්වය වැදගත් වනවා සේම ඇය ජාත්‍යන්තරව හිමිකර දුන් කීර්තිය තව ද ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රය තුළ රැඳී පවතී.

● එසේ වුවද තවත් පැතිකඩක් මෙම අත්වැලෙහි සඳහන් කරනු කැමැත්තෙනම්. එනම් පොදුවේ ගත් කල ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන්ගෙන් 34% ක් පමණ බෝ නොවන රෝග වලින් අවදානමට ලක්වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින වැරදි ආහාර රටාවන්, අවිචේතය හා ආතතිය, විශේෂයෙන්ම ශාරීරික ව්‍යායාම හා අභ්‍යාසවල නොයෙදීම ආදී කරුණු මත මෙම අවාසිදායක තත්වයන් වනිනාව, විශේෂයෙන් වැඩිහිටි හා වයෝවෘද්ධ කාන්තාවන් වෙත බලපා ඇත.



● මේ කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන ක්‍රීඩාව, ව්‍යායාම, ශාරීරික හා මානසික අභ්‍යාස මගින් සැලකිය යුතු තරමේ සහනයක් තරුණියන්, වනිතාවන් හා වැඩිහිටි කාන්තාවන් වෙත අත්කර දිය හැක.

● මේ සඳහා මෙම දිනයේ විශේෂ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට වනිතා කටයුතු අමාත්‍යාංශය, සියලු රාජ්‍ය අංශවල වනිතා හා කාන්තා කටයුතු පිළිබඳ කාර්යාංශ, පළාත් සභාවන්හි තරුණ හා වනිතා කටයුතු අමාත්‍යාංශ සුවිශේෂී වැඩසටහන් සම්පාදනය කරගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම, කරවීම අපේක්ෂා කෙරේ.

“වැඩිහිටි හා ආබාධිත අභියෝග වුවහැටේ දිනය”



● ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය තුළ වැඩිහිටි හා ආබාධිත සහිත වුවන් සඳහා විශේෂ දිනයක් වෙන් කිරීම අවශ්‍යම කරුණක් සේ දැටීම.

● අප රටේ වැඩිහිටියන් ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් ලෙසින් රටට ඉටු කල මෙහෙය හා කැප කල දිවිය වෙනුවෙන් ඔවුන්ට තවත් අවස්ථා හිමිකර දීමට මෙම සතිය අවස්ථාවක් කරගත හැක.

● වැඩිහිටි කණ්ඩායම්, ඔවුන් ගොනු වී සිටින සමිති සමාගම්, ආගමික සංවිධාන ආදී අවස්ථාවන්වලදී ඔවුන්ට සුදුසු මානසික හා ශාරීරික ව්‍යායාම හා ශරීර සුවතා වැඩසටහන්, සුදුසු සරල ක්‍රීඩා ආදිය තුළින් ඔවුන් ප්‍රබෝධයට පත්කල හැක. එය ඔවුන්ගේ ආයුෂ වැඩි කරදීමටත්, ඔවුන්ට ආවේනික වූ බෝ නොවන රෝග කාරක වලින් මුදවාලීමටත් ඉවහල් වනු ඇත.

● ආබාධිත සහිත පුද්ගල කණ්ඩායම් ද ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා වැඩසටහන් වලට නැඹුරු කර වීම තුළ ඔවුන්ගේ ජීවිත හැකි කරමි නිරෝගී හා ප්‍රීතිමත් කිරීමට මූලිකව කටයුතු කල හැක.

● ආබාධිත සහිත වුවන් සඳහා ජාතික තලයේ සිට ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් තරගාවලිය (Paralympic) දක්වා හැකියාව හා කුසලතා ඇති අයට මාර්ගය විවෘතව ඇත. ඒ අනුව දිවයින පුරා විවිධ ස්ථානවල හා ගම් වල අප්‍රසිද්ධව මුලුගැන්වී සිටින ආබාධිත සහිත පුද්ගලයන් ඒ සඳහා සුදානම් කල යුතුව ඇත.

● මේ දිනයේ කටයුතු සංවිධානය කිරීමේදී ජාතික මට්ටමේ සිට ප්‍රාදේශීය හා ග්‍රාමීය මට්ටම දක්වා වන වැඩිහිටි හා ආබාධිත සහිත පුද්ගලයන් අරමුණු කරගෙන වැඩසටහන් සම්පාදනය සඳහා උපදෙස් දෙමි.

● මේ සඳහා සමාජ සවිබලගැන්වීම් හා සුභ සාධන අමාත්‍යාංශය, සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, සියලු පළාත් සභා සහ ඒවායේ අදාළ අමාත්‍යාංශ, මෙම විෂය තුළ කටයුතු කරන ස්වේච්ඡා හා සමාජ සංවිධාන මෙහි අරමුණු තේරුම් ගෙන වැඩසටහන් කිරීම හා පවත්වාගෙන යාම අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම කල යුතුය.



“නරණ දිනය”



- ක්‍රීඩාව තුළින් ජයග්‍රහණය අත්කර ගැනීමේ ගමන් මගෙහි ප්‍රධානම ජන කොට්ඨාශය තරණ පිරිසයි. ඊට පාදක වන්නේ තරණයන්ගේ, තරණියන්ගේ යෙහවන ජවයයි.
- ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සති වැඩසටහනෙන් තරණ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පුළුල් ඉඩකඩක් අත් කර දිය යුතුම වන්නේ එම නිසයි.
- මෙම දිනයේ ශ්‍රී ලංකාවේ තරණ කටයුතු පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය, ජාතික තරණ සේවා සභාව, යොවුන් සේනාංක, යෙහවන සමාජ ජාතික සම්මේලනය මගින් ක්‍රීඩා විෂය තුල ශ්‍රී ලාංකික තරණ කොටස් සඳහා අත්කර දිය හැකි උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාදීමට කටයුතු සංවිධානය කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.
- මීට අමතරව පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල, කාර්මික විද්‍යාල, ත්‍රිවිධ හමුදාව, පොලීසිය, සිවිල් අරක්ෂක බලකාය හා විශාල තරණ ජනගහණයක් ගැවසෙන ආයෝජන ප්‍රවර්ධන කලාප ආදිය ද වේ. අදාල විෂය බාර අමාත්‍යාංශ හා ආයතන ද මේ දිනය තුල සුවිශේෂී වූ කටයුතු අරඹමින් අඛණ්ඩ වැඩපිළිවෙලක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කල යුතුයි.
- අදාල සියලුම ආයතන මේ සඳහා පෙරමුණ ගනු ඇතැයි විශ්වාස කරමු.



“ප්‍රචා ආභාගිත්ව දිනය”



- සතියේ අන්තිම දිනයයි. සතියේ ඉරිදා දිනයක් වන මේ දිනයේ හුදෙක්ම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ මට්ටමේ හා පළාත් පාලන බල ප්‍රදේශ මට්ටමේ විවිධ ජන කොටස් සඳහා විවිධ වූ ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතාවය පදනම් කරගත් ප්‍රබෝධාත්මක වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරවීම අපේක්ෂා කරයි.
- මේ දිනට ග්‍රාමීය මට්ටමෙන්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ මට්ටමේ දිස්ත්‍රික් හෝ පළාත් මට්ටමේ වල ක්‍රීඩා හා අංග සංවිධානය කිරීම අපේක්ෂා කරයි.
- ග්‍රාමීය මට්ටමේ ක්‍රීඩා සමිති අනෙකුත් ග්‍රාමීය සංවිධානවල එකමුතුවෙන් ප්‍රාදේශීය ලේකම් මට්ටමේ දී ප්‍රාදේශීය ලේකම් හා ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ සියලු ආයතන එනම් පොලීසිය, අධ්‍යාපන කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, පාසල්, හමුදා ඒකක, ක්‍රීඩා සමගම්, පෞද්ගලික ව්‍යවසාය අංශ, වෙළෙඳ සංගම් ආදී සියල්ල එක් රැස් කරගනිමින් ප්‍රදේශයේ දේශපාලන නායකත්වය ද සම්බන්ධ කරගෙන මෙම “ප්‍රචා සහභාගිත්ව දිනය” සංවිධානය කරගත හැක.
- මේ සඳහා මලල ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා, ගැමි ක්‍රීඩා, ප්‍රදර්ශන තරග, සංදර්ශන ආදිය දැවස පුරාම පවත්වමින් ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතාවය පිළිබඳව ජනතාව අවධි කරවීම හා ප්‍රායෝගික කරවීමට කටයුතු කල යුතු වේ.





5

ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතියේ අරමුණු සඳහා පහත සඳහන් අමාත්‍යාංශ තම විෂය පථය යටතේ අනුග්‍රහයන් අනෙකුත් අමාත්‍යාංශ හා ආයතන වෙත ලබාදිය යුතු වේ.



මෙම ප්‍රජා සහභාගිත්ව දිනය තුළ පෙරවරුවේ සිට පස්වරුව දක්වා ග්‍රාමීය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ හා දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් සංවිධානය කරනු ලබන වැඩසටහන් සඳහා පහත දැක්වෙන අංශ ඇතුළත් කරගැනීම යෝග්‍ය වේ.

- 1 ශරීර සුවතා වැඩසටහන්/සරඹ (ආරම්භයට)
- 2 මැරතන් ධාවනය/රට, ගම හරහා දිවීම (කාන්තා පිරිමි)
- 3 බයිසිකල් පැදීමේ තරග (කාන්තා/පිරිමි/ප්‍රමා)
- 4 කෙටි දුර/මැදි දුර දිවීම
- 5 ඇවිදීම
- 6 පිටියේ ක්‍රීඩා - වොලිබෝල්, පාපන්දු, දැල්පන්දු, බැඩ්මින්ටන් (ප්‍රදර්ශන/සුභද්‍ර/තරගකාරී)
- 7 එල්ලේ, ක්‍රිකට් තරග
- 8 කඹ ඇදීම, කබඩි, අංගම් පොර
- 9 කරාතේ, ජුඩෝ, හොකී (ප්‍රදර්ශන/තරග)
- 10 බර ඉසිලීම, පිහිනීම වැනි වෙනත් ක්‍රීඩා
- 11 දැනුවත් කිරීමේ දේශන, විත්‍රපට
- 12 පෙරහැර, පෙළපාලි, වීදි නාට්‍ය
- 13 ප්‍රදර්ශණ, ආදර්ශණ, දේශණ (බෝ නොවන රෝග/ නිවැරදි ආහාර රටා) හා සුදුසු විෂයයන්
- 14 වැඩ ඇරඹීම, විවෘත කිරීම (ක්‍රීඩාපිටි, ඇවිදීම මංකීරු ආදිය)
- 15 ශ්‍රමදාන වැඩසටහන් (ක්‍රීඩාපිටි, ක්‍රීඩාගාර එළිපෙහෙලි කිරීම, ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීම)

- 1 ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාලය
- 2 ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය
- 3 සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 4 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය (සියලු විද්‍යාල සඳහා)
- 5 උසස් අධ්‍යාපන හා මහාමාර්ග අමාත්‍යාංශය (සියලු විශ්වවිද්‍යාල සඳහා)
- 6 සංවර්ධන උපාය මාර්ග හා ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳ අමාත්‍යාංශය
- 7 ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය
- 8 සමාජ සවිබල ගැන්වීම් හා සුභසාධන අමාත්‍යාංශය
- 9 රාජ්‍ය පරිපාලන අමාත්‍යාංශය (රාජ්‍ය සේවයේ සියලු අංශ සඳහා)
- 10 ස්වදේශ කටයුතු අමාත්‍යාංශය (දිස්ත්‍රික් ලේකම්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල සම්බන්ධීකරණය සඳහා)
- 11 කම්කරු හා වෘත්තීය සබඳතා අමාත්‍යාංශය (සියලු පෞද්ගලික සේවා අංශ සඳහා)
- 12 කර්මාන්ත හා වාණිජ කටයුතු අමාත්‍යාංශය
- 13 ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය (ත්‍රිවිධ හමුදාව යොදා ගැනීම වෙනුවෙන්)
- 14 රාජ්‍ය ව්‍යවසාය හා සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය
- 15 නීතිය හා සාමය සහ දක්ෂිණ සංවර්ධන පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය (පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුවේ සහාය සඳහා)
- 16 පාර්ලිමේන්තු ප්‍රතිසංස්කරණ හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 17 කාන්තා හා ප්‍රමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය
- 18 නිපුණතා සංවර්ධන හා වෘත්තීය පුහුණු අමාත්‍යාංශය
- 19 සියලුම පළාත් සභා, පළාත් සභා අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ සහ අනෙකුත් පළාත් අමාත්‍යාංශ

ක්‍රීයාත්මක කරවන්නන්ගේ පහසුව සඳහා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයේ සම්බන්ධීකරණ මණ්ඩලයේ තොරතුරු



ක්‍රීඩා ගීතය



- 1 ගරු ක්‍රීඩා අමාත්‍යතුමාගේ කාර්යාලය**
ඩී.එම්.ටී. සම්පත් දිසානායක මහතා - ගරු අමාත්‍යතුමාගේ පෞද්ගලික ලේකම්
දු.ක. 011 2688005, ෆැක්ස්. 011 2675072, ජංගම දු.ක. 077 7279972, 071 8087187
- 2 ගරු ක්‍රීඩා නියෝජ්‍ය අමාත්‍යතුමාගේ කාර්යාලය**
ආචාර්ය එච්.එම්.අබ්දුල් හායි මහතා - ගරු නියෝජ්‍ය අමාත්‍යතුමාගේ පෞද්ගලික ලේකම්
දු.ක. 011 2675070, ෆැක්ස්. 011 2675070, ජංගම දු.ක. 077 3479792, 071 9025934
- 3 ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ ලේකම් කාර්යාලය**
ආචාර්ය ඩී.එම්.ආර්.ඩී. දිසානායක මහතා - ලේකම්
දු.ක. 011 2684204, ෆැක්ස්. 011 -2688836, ජංගම දු.ක. 071 8103401

එම්.කේ.එන්. පියුමාලි මෙනවිය- ලේකම්තුමාගේ සම්බන්ධීකරණ ලේකම්
දු.ක. 011 2671404, ෆැක්ස්. 011 2688836, ජංගම දු.ක. 071 8304996
- 4 අතිරේක ලේකම් (සංවර්ධන) අංශය**
සෝමරත්න විදුනපතිරණ මහතා - අතිරේක ලේකම්
දු.ක. 011 2678926, ෆැක්ස්. 011 2678926, ජංගම දු.ක. 071 8030551
- 5 ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම්**
සුමිත් සුරවීර මහතා
දු.ක. 011-2680173, ෆැක්ස් 011-2680277, ජංගම දු.ක. 077 7841092
- 6 අධ්‍යක්ෂ (සංවර්ධන) අංශය**
අජිසරා කල්දේරා මහත්මිය - අධ්‍යක්ෂ
දු.ක. 011-3137498, ෆැක්ස් 011-2693370, ජංගම දු.ක. 071 4961172
- 7 ක්‍රීඩා සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව**
එස්.ටී.අර්.ටී.එම්.එස්.පී. ධන්ඩාර මහතා - අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
දු.ක. 011 2697936, ෆැක්ස්. 011 2695822, ජංගම දු.ක. 071 4409987

අයි.පී. විජේරත්න මහතා - අධ්‍යක්ෂ (ක්‍රීඩා)
දු.ක. 011 2694213, ෆැක්ස්. 011 2669883, ජංගම දු.ක. 071 4321910
- 8 ජාතික ක්‍රීඩා විද්‍යාගාරය**
ජී.එල්. සජිත් ජයලාල් මහතා - අධ්‍යක්ෂ
දු.ක. 011 2684921, ෆැක්ස් 011 2674033, ජංගම දු.ක. 071 4207008

කෙළිලොල් මනසින් එක් අරමුණකින් එකමුතු වී මිතු දමක බැඳී තරගෙට දස්කම් දක්වමු විස්කම් ලොවම දිනන එක සවිය අපි

දිනුම නොවෙයි පැරදුමට වුවත් නොම සැලෙන හදින් එඩිතරයි අපි පහින උසත් විසිකරන දුරත් වේගය ද නිතින් වැඩි කරමු අපි

සිරුරින් සුවපත් මනසින් ද උසස් මිනිසත් ගුණයෙන් සපිරුණෙමු අපි හොඳ නායකයෝ අනුගාමිකයෝ ගුණ ගරුක ලෙසින් හිස නමමු අපි

අනුන්ගේ හදවත් හඳුනන වියපත් සැමට සදා ගරු කරමු අපි සාමයට සමාදානයට ලොවේ අත වනන සදා ජය ධජය අපි

ගේය පද - සුනිල් සරත් පෙරේරා
සංගීතය - අචාර්ය ඩබ්ලිව්.ඩී. අමරදේව

ଦ୍ଵିତୀୟ ୩୦
 ବର୍ଷୀୟ ଅଭିଯାନ ପ୍ରାରମ୍ଭ
 ୨୦୧୬
 ୨୦୧୭



2016
 ଛତିଶଗଡ଼



ମହାପେଟ୍ରୋଲିୟମ
 ଫିଲ୍ଡ ଓ ଲେକର୍ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ

ଓଡ଼ିଶା
 ସରକାର