

අලා සිසිලවර්ධන

නර්තනයේ සොදුරු රද්මය

කලා මාධ්‍යයක් වශයෙන් නර්තනයට අයත් වනනේ සුවිශේෂී ස්භාවයකි. රූපවාහිනිය සමගින් ගීතය ප්‍රසාදිත කලාවක් ලෙස ඉදිරියට විමින් සමග නර්තනය ගීතය හා සම්මිශ්‍රණය වී වඩාත් ජන කඳු බැඳ ගෙන තිබේ. මෙහිදී දේශීය හා භාරතීය නර්තන ක්‍රම දෙකම එක සේ භාවිතා වන බවටත් අපට පෙනෙයි. සමහර විදේශීය දේශීය නැටුම් අතිබවට භාරතීය නැටුම් ඉදිරියට ඇති බවක් ද අපට දැනෙයි. කුමන නැටුම් ක්‍රමයක් භාවිතා වුවද නර්තනයේ මූලික පරමාර්ථය වන මිනිසාගේ රස වින්දන පටිත්වයෙන් ඇති නොවේ. මේ උතුම් කලාංගය ඉදිරියට ගෙනයාමේ මෙලිබන් හුවර දරා ඇති ප්‍රදේශ නැටුම් පාඨමාලාවක් සාර්ථක ලෙස පවත්වාගෙන යන අලා සිසිලවර්ධන නර්තන ශිල්පිණියා පිලිබඳ කුඩා සටහනක් කවන්තට අපි කැමැත්තෙමු. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛ නැටුම් ආර්ථික වර්ධනය වන කලාතුරු පද්ධතීන් ආරභදාන (දොනානක)



මහත්මයාණන් දිවයිනේ සිසුපාලය වූ අලා අධ්‍යාපනය ලැබුවේ කොළඹ ගෝතමී බාලිකා විද්‍යාලයෙනි. අලා සිය අරංගේතුම් කපුටු දැක්ම පැවැත්වූයේ වසර 7 ක් නර්තනය පැවැත්වීමේ පසුව ය. පාසල් විෂය සිට වින්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය දක්වා උඩරට නැටුම් කලාව කැපැරු ඇඳ විවේක රාජ මුදා නැටුම් උලෙලේ විශිෂ්ට කුසලතා දැක්වූවා ය. 1997 ගෞරවන සම්මාන උලෙලේ දී භාරත නැටුම් අංශයෙන් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගත්වා ය. වින්ව විද්‍යාල පවිතරයේදී අතිරේකව ඇතුළු වීම් කැටුම් සන්දර්භය වලදී සම්මානයට පාත්‍ර වූවා ය. දීර්ඝ වූ නැටුම් ආධ්‍යාපනයක් පසු ඇය සිය දැනුම් සම්භාරය ශ්‍රී ලංකාවේ දරා ඇතිවත් බෙදා දුන්තේ හේට් හේ සාමාන්‍යව පාසලේ වසර 5 ක සේවා කාලය තුළ වී ය. ඉන් පසු ශිෂ්‍යවූයාවට සංගම්නය වූ අලා සිට ඇනුම් මෙහි දරා ඇතිවත් බෙදා දෙන්නට වූවා ය. නර්තනය හුදෙක් විවේචනාත්මක දෙයක් ම නොවන බව අලා විශ්වාස

කරන්නේය. නර්තනය, විනය සංයමය හා මානසික විකාශනව ඇති කොට යනපත් පුර රුසියන් බිහි කිරීමට අධිකාරයක් වන බව ඇගේ පිලිගැනීමයි. මෙහිට වේගය ශ්‍රී ලාංකික දරුවන්ගේ සාකච්ඡා ඇති නිසාවකට කලා නැතිකරමින් මතු කර ගන්නට උපකාර වේමින් දේශීය හා භාරත නැටුම් කලාව නිවැරදි ආකාරයෙන් හා වගකීමෙන් යුක්තව ඉගැන්වීම ඇගේ අභිලාෂයයි. අලා මේ කලා නර්තන පාඨමාලා කීපයක් බැහැරවන්නට සිදු වූ විට නර්තනාංගය නැති වී ය. ඇගේ සිසු දරුවන්ගේ සාකච්ඡා මිශ්‍රණ මිශ්‍රණ පැවැත්වීමට සිසු රූ නර්තන සංදර්භයේදී ඔබට දැක බලා ගත හැකි වනු ඇත. අමාගේ පුරකාන අංකය 03 9706 0134 වෙයි.

වඩාත් සොදුරු සමාජයක් ගොඩනගනු වස් සිය ඉමිය වැස කරන අලා සිසිලවර්ධන නර්තන ශිල්පිණියාට සන්තෝස සුබ පැතුම්.

සටහන අගෝච්ඡ සුවසිංහ

විජය කුල බඩු සහ තුනපන ගෙන්වා බෙදාහැරන සිවිල්සේව් වින්වප්‍රසිද්ධ ආයතනය වෙතින් තැනීම් දිනෙන් පහත ඇත්වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු වීජය නිෂ්පාදන දැරුවමින් සමග වටිනාකම.

**විත්තය සම්බෝධකයට පොල් විකුණු සහ ආනයනිකයන් පොල් සම්බෝධකයක් සාදා ගත හැකි ය. මේ සම්බෝධකය නම් කුමක් ද?**

නිවැරදි විසඳුම් අතරින් තෝරාගන්නා විස් අයෙකුට වීජය කුඩාබඩු සහ තුන පහ පාර්සනයක් ද තවත් අයෙකුට දැනටමග පැයකොඩි සමාගමේ පොතකදී පිරි නැමෙයි. විසඳුම් මේ ලිපිපතටම වටිනාකම. සන්නසා කාන්තා පිටුව Sannasa PO Box 172 Reservior Vic 3073

# Curryzma Cafe

TANTALIZING YOUR PALLETES WITH THE EXQUISITE TASTE OF SRILANKA. A RESTAURANT FOR THE WHOLE FAMILY CAPTURING THE AMBIANCE OF SRI LANKA.

A restaurant dedicated to making your experience memorable and affordable for the whole family. Our friendly staff are committed to making you great whether you eat our Curries, hoppers, thosais, kothu's or just come and relax and enjoy the music and friendly atmosphere. Our facilities also include a private function area each capable of accommodating 100 seats . Curryzma with its function centre Focus on Plenty Receptions is able to accommodate over 200 people making it the ideal venue for birthday, anniversaries and engagement functions. There are over 200 parking spaces in the vicinity as well as easy access by tram.

**CURRYZMA**  
"an authentic dining experience"

937 Plenty Road  
(near Kestons Avenue)  
KINGSBURY

Phone: 03 9478 4222  
Fax: 03 9478 0232  
Email: curryzma@bigpond.com



**ආනතිය ඇති වන්නේ ඇයි...?**

අප පිරිත් වග පරිභවයේ බලපෑම් වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකි ස්වභාවික යාන්ත්‍රණයක් අප සතුව ඇත. හදිසි ස්ත්වයන්හිදී වය මහාම ස්ත්‍රියාත්මක වේමින් අප ආරක්ෂා කරයි. වය සර්වමට ඔබ ඉදිරියට වේගයෙන් කාරයක් වනු දුටු විගස ඉවතට පැවරීමට ඔබ නොදැනුවත්වම ඔබේ සිරුර ස්ත්‍රියාත්මක වීමේ ස්ත්‍රීකාවලට සමග කළ හැකි ය. එම යාන්ත්‍රණය අප පවතින්නේ ඔබ තුළ ඇති ඔබේ කුසලතාව මගයි. එනම් ඔබ සතු ආත්ම විශ්වාසය, සුඛාවේදී බව, සංවිධානාත්මක බව සහ සාධාරණ ලෙස සිතීමේ හැකියාව වැනි ඔබට ආවේණික වූ කුසලතාවන් ය. ඔබ වේග ඇති කෙරෙන බලපෑම් සහ ඔබ සතු විවිධ කුසලතා ඔබ නිස මහා නවය ඇති සිද්ධාන්තය දෙපැත්ත වැනිය. වය තුලනය වේමින් පවතින තෙක් හැටවත්ම නැත. එනම් ඔබ වටා ඇති පරිසරය ඔබට ඇති කරන පීඩනය අදික වන විට එම කුලිකාවට බිඳී ගොස් බිඳී තුළ කුසලතා පහල වීමට පටන් ගනියි.

**ආනතිය ඇති කරවන හැකි සාධක...?**

විදිනෙලා පිරිනමේ අතිවිශාලයක් මඟට කිරීමට සිදුවන දෑ මෙන්ම ඔබේ ජීවිතයේ සිදුවන ප්‍රධාන වෙනස් කළ ද ආනතිය ඇති කරවීමට හේතු විය හැකි ය. ඔබේ හුරු පුරුදු පරිසරය වෙනස්වීම, පුද්ගල සබඳතා, පවුල් ගැටලු, ඔබේ හෝ ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ අයහපත් සෞඛ්‍යය, විවාහය බිඳී යාම, දරුවන් පිළිබඳ ගැටලු, රැකියාවට හෝ වස්තුව අහිමි වීම, විනාශ, විරැකියාව ඉන් සමහරකි. මෙම සාධක වල බලපෑම් පුද්ගලයන්ගේ පුද්ගලතාව වෙනස් වෙයි. උදාහරණයක් ලෙස සේවයෙන් විශ්‍රාම යාම වන අයෙකුට ආනතිය ඇති කරවීමට හේතු වුවද වෙනත් අයෙකුට එසේ නොවීය හැකි ය. වයට හේතුව පුද්ගලයන් විකිනෙකා තුළ දරා ගැනීමේ හැකියාව වීම් මඟින් වල පැවතීමයි.

**ආනතිය ඔපේ සිරුරට බලපාන්නේ කෙසේ ද?**

ඔබ ආනතියෙන් පෙළෙන විට ඔබේ සිරුරේ යම් වෙනස් කම් ඇති වේ. හිස රදාය, හඳු ගැස්ම වැනිවිම්, රුධිර පීඩනය ඉහළ යාම, යුක්ත ගැස්ම අපහසුව, ජෛව සංකෝචනය වීම, උරවිණය හෝ හෙල පිටුපස වේදනාව, අනඛිත ඇමීම, නිර්-වැරීම, ලිංගික අපහසුතා, උගුර කට වියදුම්, රුධිරයේ සීනි මට්ටම් ඉහළ යාම, ඉන් සමහරකි. ආනතියෙන් පෙළෙනවුන්ට මෙවන් වැළඳීමේ හැකියාව වැඩි වන බවද සොයා ගෙන ඇත. ආනතිය තත්වයන් දිගින් දිගටම පැවතීමෙන් අභ්‍යන්තරයේ වය සෑද ගේ, උදරගත ආබාධ, ඉරුවරදය සහ පිළිකා වැනි සත්වයන් ඇතිවීමට පවා හේතු වන බව විද්වතුන්ගේ මතයයි.

**ආනතිය නිසා ඔබේ හැසිරීම් රටාවේ සිදුවන හැකි වෙනස් කම් මොනවාද?**

ආනතිය හේතුවෙන් ඔබේ සාමාන්‍ය ජීවන චර්යාවේ සහ ඔබේ හැසිරීම් රටාවේ ද වෙනස් කම් සිදුවිය හැකි බව සොයාගෙන ඇත. හිත්ද නොයාම, තරඟ යාම, ආහාර රුචිය අසාමාන්‍ය ලෙස අඩු හෝ වැඩි වීම, අධික මත් පැන් හෝ දුම් පානයට පෙළඹීම, යම් අවස්ථාවක් මතකරවීමට පෙළඹීම, යම් යම් දෑ සඳහා බිය වීම, කළකිරුණු බව, හිතමත් තමන් වැරදි යයි සිතීම, තනිතම, අසුඛවාදී බව සහ යම් කරුණකට සිට ගොනු කිරීමේ අපහසුව (මානසික විකාශනව) බිඳී යාම) යනාදිය ඉන් සමහරකි.

ආනතියට මුහුණ දිය හැක්කේ කෙසේද? ආනතිය අඩු කර ගැනීමට උපදෙස් ඔබ ආනතියෙන් පෙළෙන්නේද යන්න කුසලතාවයේදී අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමයක් ලබන කලාවක් මේ දේ සාධකයකි.