පොකුණේ චිත්ති

කවිනි නිහින්සා මෙනන්

පොකුණේ විත්ති

කවිනි නිහින්සා මෙනන්

වෙනත් කෘති

- මගේ යාළු මාළුවා නැතිවුණ හැටි
- මගේ අරුම පුදුම දත් දෙක
- Ginger the cat
- කවිනිගේ නියම
- ආත්තොයි මමයි
- Me and my Friends

2026 May 10

ISBN 978-624-211-294-7

පිදුම

මට හැමදාම ආදරය කරන අම්මා, තාත්තා, අක්කා ඇතුළු පවුලේ සැමටත්, මගේ සියලුම යහළුවන්ටත්, මට ලස්සනට සිංහල අකුරු ලියන්න කියවන්න කියාදුන්න සියලුම ගුරු මෑණිවරුන්ට සහ පියවරුන්ටත් මගේ මෙම නිර්මාණය වන "**පොකුණේ විත්ති** " කෘතිය බැති සිතින් පුදමි.

පෙරවදන

දිනෙන් දින සංකීර්ණ වන ගෝලීය අනාගත ලෝකයට දියණියන් සූදානම් කරණ බාලිකා අධ්‍යාපනයේ හැරවුම් ලක්ෂයක් ලෙස මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ මූලිකත්වයෙන් සිදුකරණ හේමමාලා උපහාර ගත්කරණ ව්‍යාපෘතිය නම්කළ හැකිය. දශකයක තරම් කාලයක් දහස් ගණනක් දැයේ දරුවන් ගත්කතුවරුන් ලෙස දැයට දායාද කරන්නට හැකිවීම පාසලක් වශයෙන් ලබන විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයකි. මෙවරද වෙනත් පාසල් හා එක්ව පාසල් දරුවන්ට නව අත්දැකීම් සමුදායක් සන්නිවේදන නිපුණතා සාරධර්ම මෙන්ම නිර්මාණාත්මක ප්‍රවර්ධනය වැනි බහුවිධ කුසලතා සංවර්ධනය අරමුණු කොටගෙන පොත් ලියන්නට යොමුකරන ලදි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලියැවී ඇති ළමා ග්‍රන්ථ තුළින් ලෝක බෞද්ධ ජනතාවගේ පූජනීය සංකේතය කන්ද උඩරටට අගයක් එකතු කළ ශ්‍රී දළදා වහන්සේ වැඩමකර වු හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැක්වීම මෙවර අපගේ මූලික අරමුණයි. මේ සඳහා නිර්මානකරණයෙන් දායක වු පාසල් දරුවන් මගපෙන්වු ගුරුභවතුන් ඇතුලු සැමට ස්තූතිය පුදකරමු.

ශශිකලා සේනාධීර

විදුහල්පතිනිය

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය

සුභාශිංසන පණිවුඩය

මහනුවර මහාමාය බාලිකා විද්‍යාලය ආරම්භ කර ඇති හේමමාලා උපහාර ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය තුළින් නිමර්ාණය වූ ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීම වෙනුවෙන් මධ්‍යම පළාත් ගරු ආණ්ඩුකාරවර වශයෙන් සුභාශිංසන පණිවිඩයක් එක් කිරීමට ලැබීම මා ලැබූ භාග්‍යයක් කොට සළකමි.

අධ්‍යාපනය යනු සමාජයේ ප්‍රගතියට මූලික පදනම වන අතර, එය පොත්පත් හා සාහිත්‍ය නිමර්ාණ හරහා තවදුරටත් ශක්තිමත් වේ. සිසු දරුවන්ගේ දක්ෂතා, නිමර්ාණශීලීත්වය සහ බුද්ධිමය හැකියාවන් මෙවැනි ව්‍යාපෘති මඟින් මතුවීම ඉතා ප්‍රශංසනීය බව පැහැදිලිය.

මෙම ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය තුළින් සිසු දරුවන්ට පමණක් නොව, සමස්ත සමාජයටම වටිනා දැනුමක් සහ අගනා සාහිත්‍ය දායාදයක් ලබාදෙනු ඇති බව මම විශ්වාස කරමි. එමෙන්ම, මෙවැනි උත්සාහයන් තුළින් අනාගතයේ ශ්‍රී ලංකාවට අභිමානයක් වන ලේඛිකාවන් බිහිවනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමි.

මෙම සාථර්ක කටයුත්ත සඳහා කැපවූ විදුහල්පතිතුමිය, ගුරු මණ්ඩලය, සිසු දරුවන් සහ සම්බන්ධ වූ සියලු දෙනාට මාගේ හෘදයාංගම ප්‍රශංසාව සහ ආශිවර්ාදය පිරිනමමි. මෙම ව්‍යාපෘතිය සහ ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීමේ උත්සවය විශිෂ්ට සාථර්කත්වයක් ලබනු ඇතැයි ප්‍රාථර්නා කරමි.

සරත් බී.එස්. අභයකෝන්,
ආණ්ඩුකාරවර,මධ්‍යම පළාත.
සම්මානිත මහාචායර් , පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
2026-05-10

සුභාශිංසන පණිවුඩය

වත්මන් පාසල් පද්ධතිය තුළ දූ දරුවන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමු කිරීමේ අරමුණින් මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ මූලිකත්වයෙන් මහනුවර කලාපයේ සෙසු පාසල්වල සහභාගිත්වයෙන් මෙවර පරම පූජනීය ශ්‍රී දළදා වහන්සේ ලක්දිවට වැඩමකළ හේමමාලා කුමරියට උපහාර පිණිස ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීමේ ව්‍යාපෘතියක් සංවිධානය කළ මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති තුමිය ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය, ශිෂ්‍ය දියණිවරුන්, සෙසු පාසල්වල ශිෂ්‍ය දූ පුතුන් සහ මෙම ව්‍යාපෘතිය සැලසුම්කර ක්‍රියාවට නැංවීමට කැපවූ සියලු දෙනාගේ විශිෂ්ට වූ උතුම් ප්‍රයත්නය අතිශයින් අගය කරමි.

ශ්‍රී ලංකාව දශක කිහිපයක් තිස්සේ සියලු දරුවන්ට නිදහස්, අනිවාර්ය, ගුණාත්මක හා සාධාරණ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමටත් එමඟින් අනාගතයේදී බුද්ධිමත් කුසලතා පූර්ණ පුරවැසි පරපුරක් බිහි කිරීමටත් කැපවී සිටී. එවන් පසුබිමක සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාණ හැකියාව, විචාරශීලී චින්තනය ඇතුළු ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය වී අනාගත දැනුම් පාදක සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමට පාසල් දරුවන්ගේ මෙම ග්‍රන්ථකරණ වැඩසටහන හේතු පාදක වේ. ශ්‍රී දළදා සමිඳු සරණින් හේමමාලා උපහාර ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතියේ සියලු කටයුතු සාර්ථක වේවායි මම ප්‍රාර්ථනා කරමී.

ප්‍රදීප් නිලංග දැල,
දියවඩන නිලමේ,
ශ්‍රී දළදා මාළිගාව
2026.05.10

පටුන

පිටු අංක

★ හැඳින්වීම.	1
★ ක්‍රමවේදය හා උපකරණ.	2
★ නිරීක්ෂණ.	3 - 22
★ නිගමනයක්.	23
★ අත්දැකීම් සහ දැනුම.	24
★ ගැටළු සහ ඒවාට යෙදූ උපක්‍රම.	25

හැඳින්වීම

මගේ ගෙදර ළඟ තිබෙන පොකුණට
මම හුඟක් ආසයි. පොකුණේ
ලස්සන මල්, සත්තු හුඟක් ඉන්නවා.

ඒ නිසා මම"පොකුණේ විත්ති"
කියන මේ ව්‍යාපෘතිය ආසාවෙන් කළා.

ක්‍රමවේදය

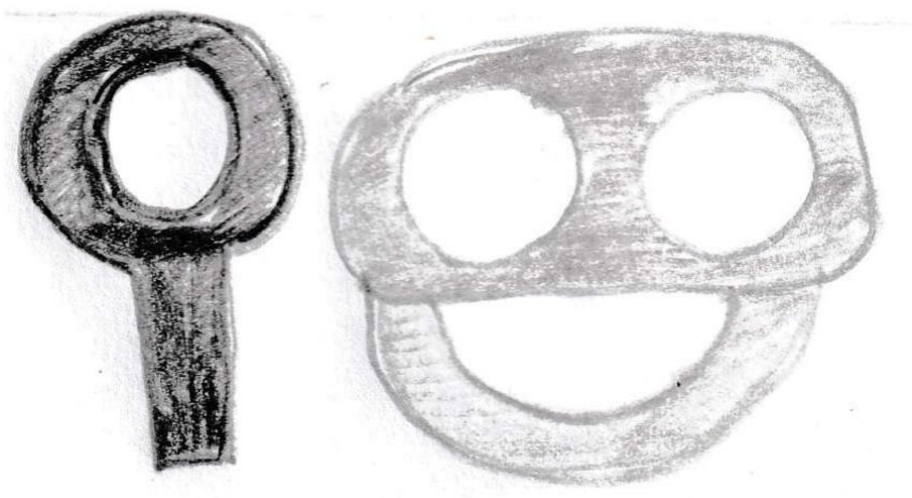
මම නිවස අසල තිබෙන පොකුණ සහ ඒ අවට සෑමදාම තාත්තා සහ අක්කා සමඟ නිරීක්ෂණය කළා.

භාවිතා කළ උපකරණ

1 මගේ අත් කාචය

2 දුරදක්නය

3 අන්වීක්ෂය - තාත්තා ගෙදරදී හැදුවා



දිනය :- 2024/07/01	වේලාව:-සවස
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :-රස්නය

පොකුණ පිහිටියේ වත්ත පහළයි.

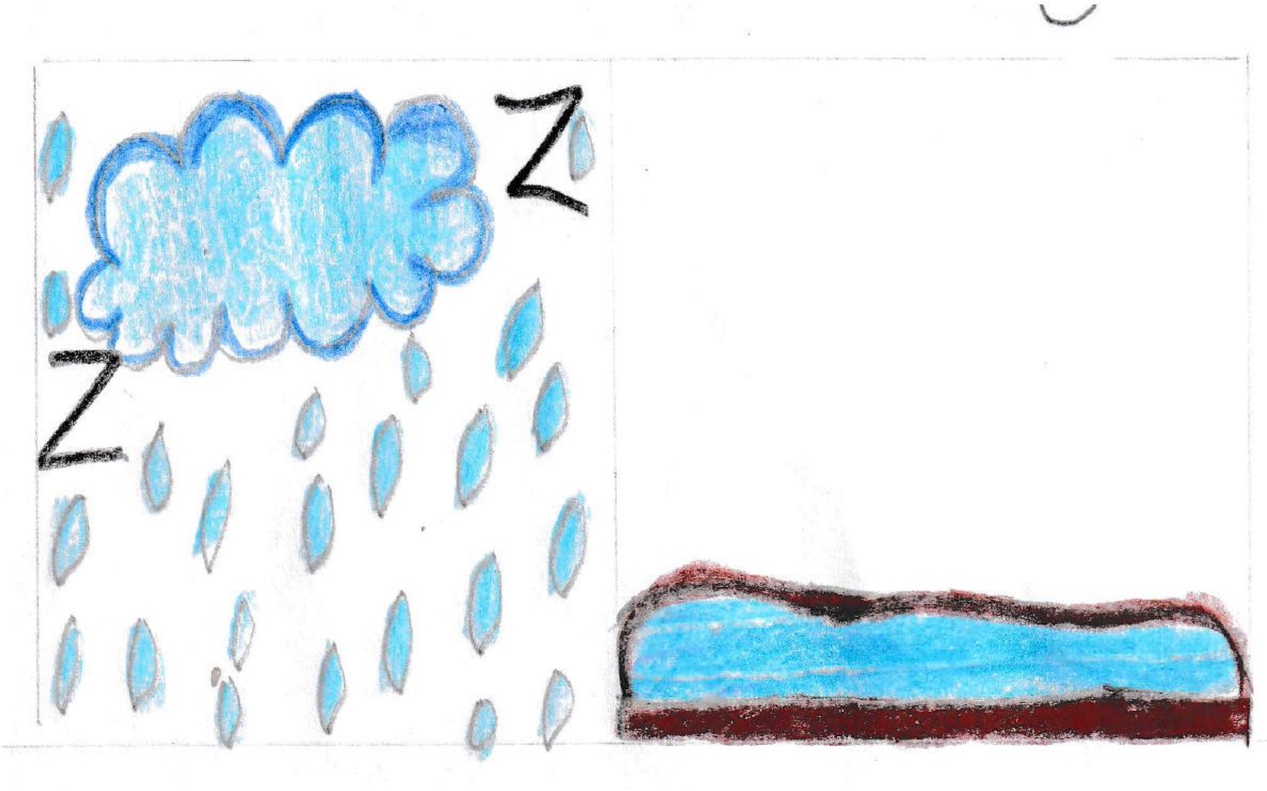
මම තාත්තා සමඟ අඩි පාරක් දිගේ පහළට ඇවිද්දා.

අඩිපාර ලිස්සන සුළුයි.

පටුයි, භයානකයි.

අපි අමාරුවෙන් පොකුණට ආවා.

දිනය :- 2024,07,02	වේලාව:-සවස 5
ස්ථානය:-පොකුණ	කාලගුණය:-සුළඟ



පොකුණට වතුර එන්නේ කොහෙන්ද

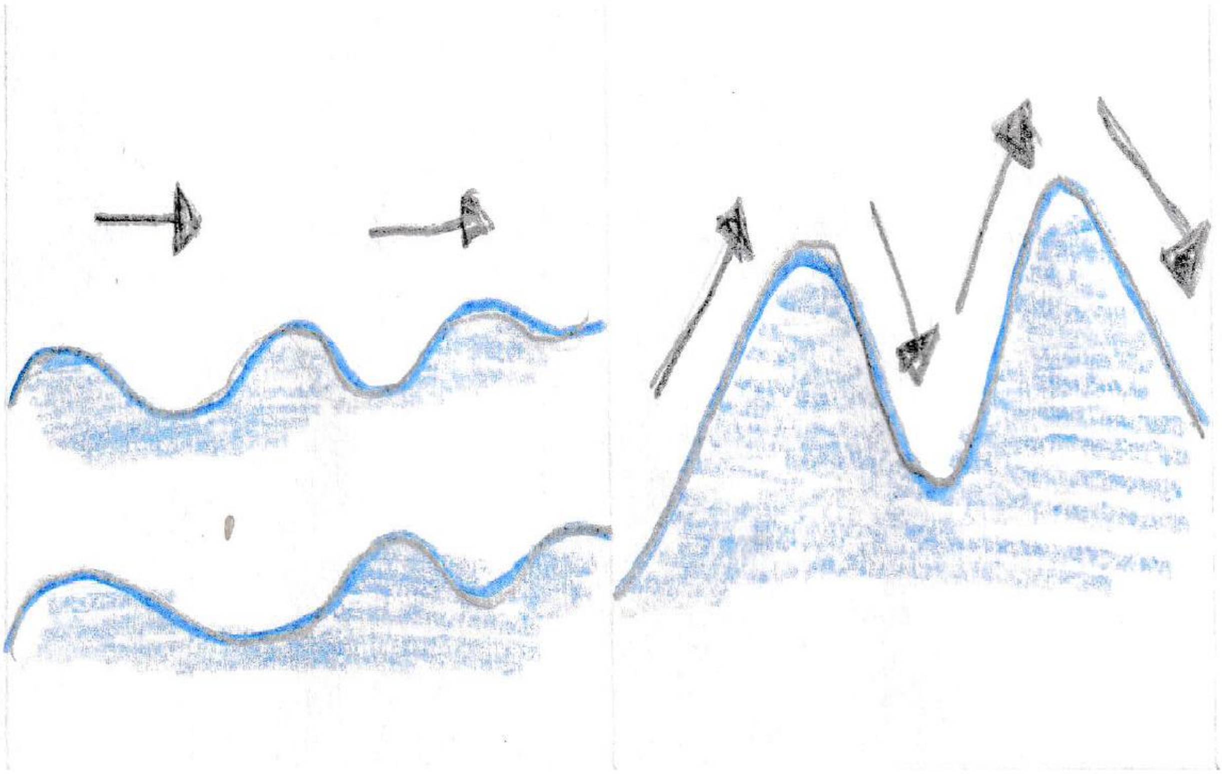
වැස්සෙන්

උල්පතකින්

මෙම පොකුණට අඩි 50 පමණ උඩින්

උල්පතක් සොයා ගත්තා

දිනය :- 2024/07/03,04	වේලාව :- සවස
ස්ථානය :- පොකුණ	කාලගුණය :- සීතල



පොකුණේ එක් කොනක සිට අනෙක් ඉවුර දෙසට වතුර ගමන් කරන්නා සේ පෙනුණා ඇත්තෙන්ම වතුර ගමන් කරන්නේ නෑ. ඉහළට පහළට යනවා විතරයි.

දිනය:-2024/07/06	වේලාව:- සවස 3
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- සමබර

ඒත් මට සැකයක් ඇති වුණා.

ඇත්තටම වතුර ගලන්නේ නැද්ද?.

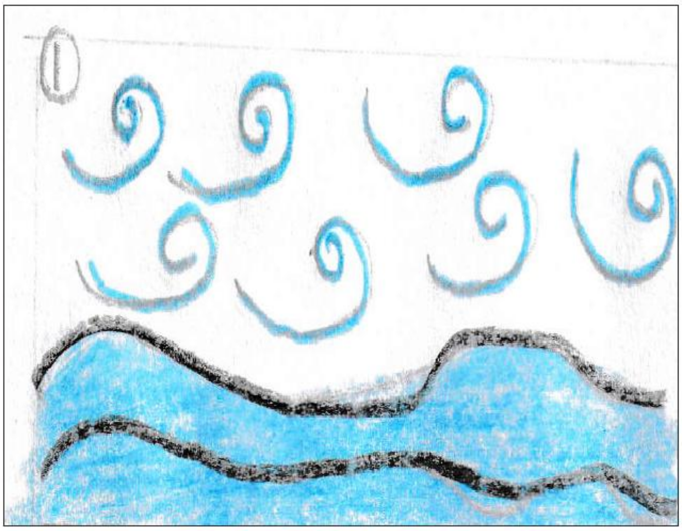
හරියටම දැනගන්න මම කඩදාසි බෝට්ටුවක්

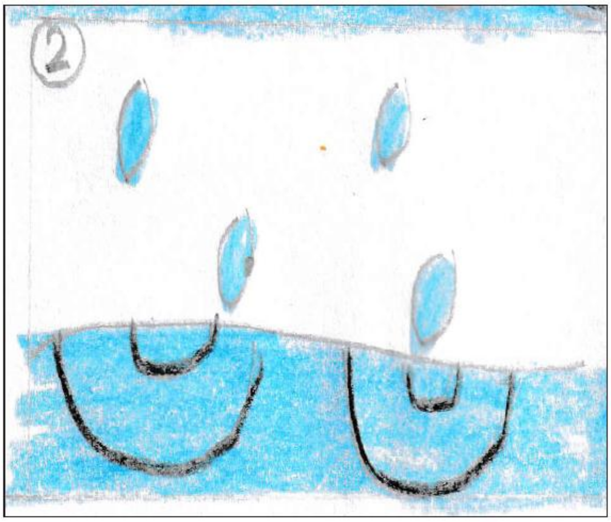
පොකුණේ පා කළා.බෝට්ටුව එක තැන

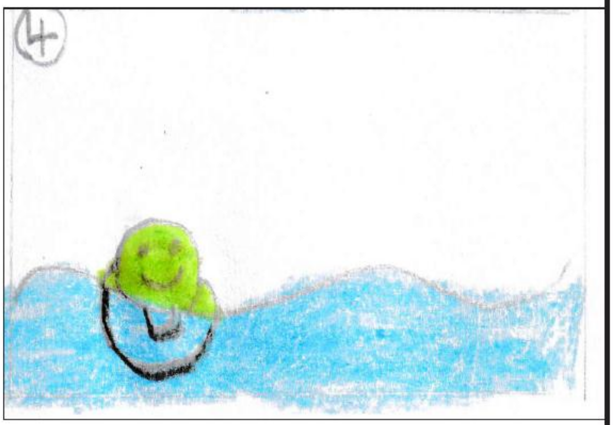
ඉහළ පහළ ගියා.

දිනය:-2024/07/07,08	වේලාව:- සවස 3
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- සුළඟ

පොකුණේ රැලි හැදෙන්නේ කොහොමද ?







1)සුළඟ

2)වැහි බිංදු

3)ගසෙන් වැටුණ බිංදු

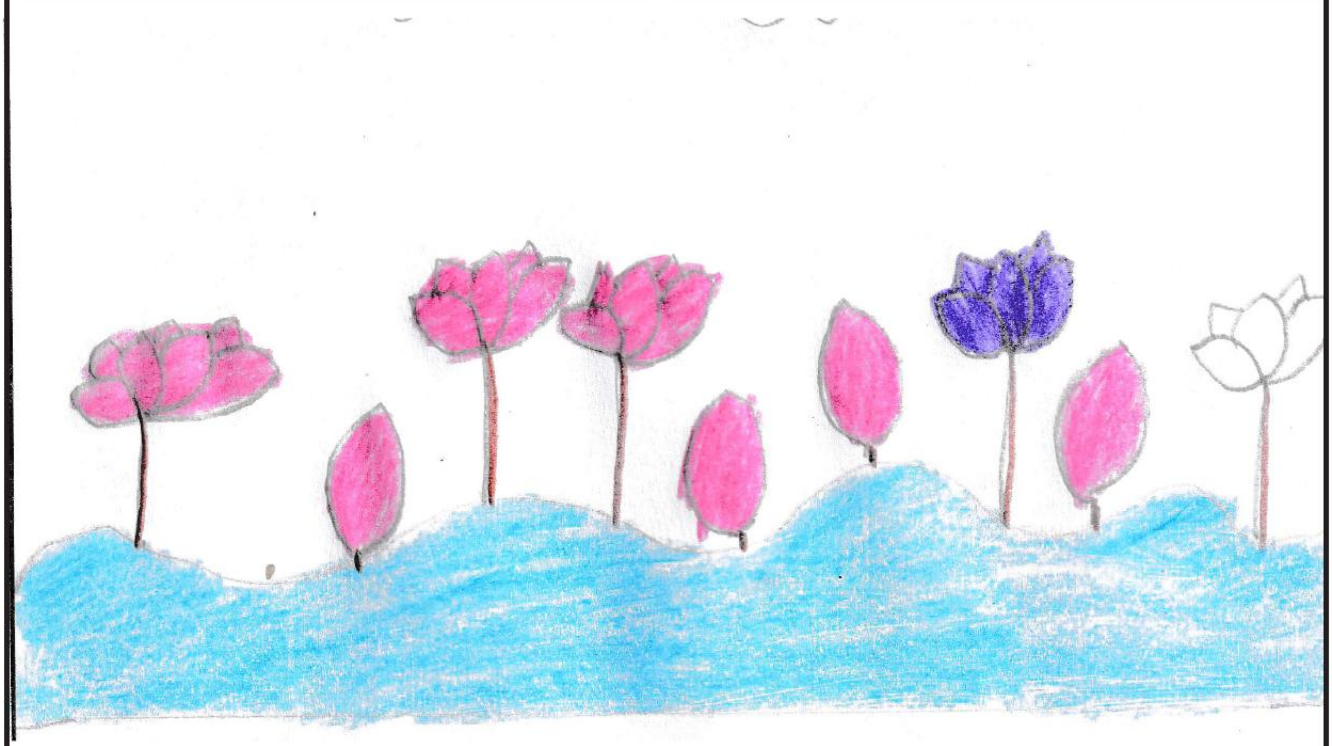
4)වතුර ඇතුලෙන් මතු වෙන සත්තු.

දිනය:-2024/07/10	වේලාව:- සවස 3
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- වැස්ස

හවස් වන විට පොකුණේ වතුර නොසෙල් වී තිබුණා.

කණ්ණාඩියක් වගේ පොකුණ ඇතුලේ අවට තිබුණු ගස්වල රූපය පෙනුණා.

දිනය:-2024/07/11,12	වේලාව:- සවස 3
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- රස්නය

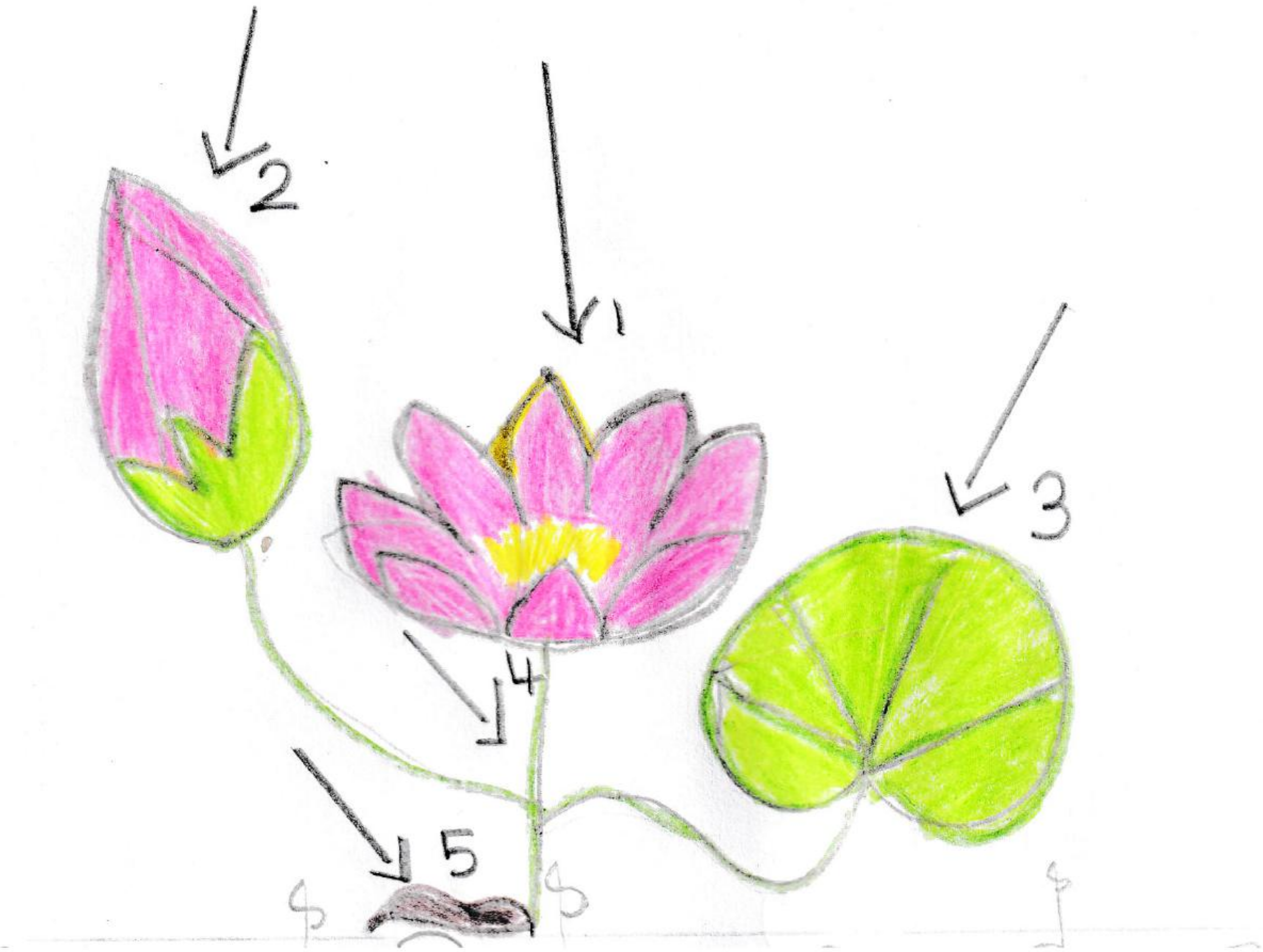


පොකුණේ මැද මානෙල් මල් 7ක් තිබුණා.

ඒවා වතුරේ සිට අඩියක් පමණ ඉහළට එසවී තිබුණා.

සමහර මල් තිබුණේ වතුර ඇතුළේ.

2024/07/14	වේලාව:- සවස 5
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- සීතල



මානෙල් මල් ශාකයේ කොටස් කිහිපයක් තිබුණා.

1)මල

2)පොහොට්ටුව

3)පත්‍ර

4)කඳ

5)මුල

දිනය:-2024/07/15,16,17	වේලාව:- සවස 6
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- සීතල

මානෙල් මල් දවල් කාලයේ පිපී තිබුණේ නෑ.

නමුත් රාත්‍රී කාලය වන විට ඒ මල්

සියල්ලම පිපී තිබුණා.

මානෙල් මල් පිපෙන්නේ රාත්‍රී කාලයට පමණද?

දිනය:-2024/07/19	වේලාව:- සවස 3
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- රස්නය

සමහර මල් දවල්ට පිපෙනවා.

සමහර මල් රෑට පිපෙනවා.

මේ පොකුණේ ඇත්තේ රෑට පිපෙන මානෙල් වර්ගයකි .

දිනය:-2024/07/21	වේලාව:- සවස 4
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- රස්නය

පොකුණේ ඉවුර ළඟ සුදු පාට මල්

පොකුරක් පිපී තිබුණා.

වතුරෙන් පිටතට විහිදුනු සිහින් දඬු

මත තැන තැන මල් පිපී තිබුණා

දිනය :-2024/07/22,23	වේලාව :- සවස 2
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- සීතල

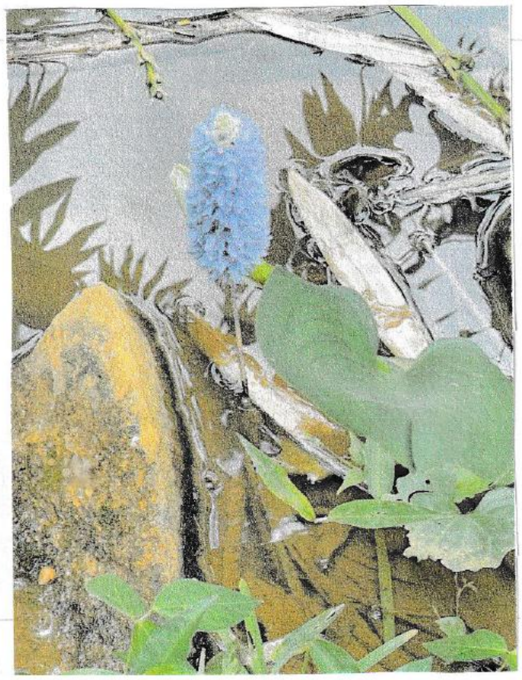
හැම මලකම සුදු පාට පෙති තුනක් තිබුණා.

මල මැද කහ පාට රේණු තිබුණා.

මේ ශාකයේ නම,

"Mexican sword plant" බව සොයා ගත්තා.

දිනය :-2024/07/24	වේලාව :- සවස 1
ස්ථානය:- පොකුණ	කාලගුණය:- සමබර



පොකුණේ හැදුණු දම් පාට සිලින්ඩරයක

හැඩය ගත් අපුරු මලක් දැක්කා.

එය කුඩා මල් රාශියක් දණ්ඩක්

වටේ එකතු වී සැදුණු මල් පොකුරකි.

දිනය :-2024/07/26,27	වේලාව :-සවස 5
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :- වැස්ස

පොකුණු ඉවුරට ළංව වතුරේ
ගිලී හැදෙන ශාක වර්ගයක්
දැක්කා.

මෙම ශාකය මල් පෙති
වැනි කොළ රාශියක්
සහිත දිගටි අතු ඇති
පඳුරකි.

මේවා fanwort ශාක වේ.

දිනය :-2024/07/28	වේලාව :-සවස 5
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :- වැස්ස

පොකුණේ කෙළවරක උණ පඳුරක් තිබුණා.

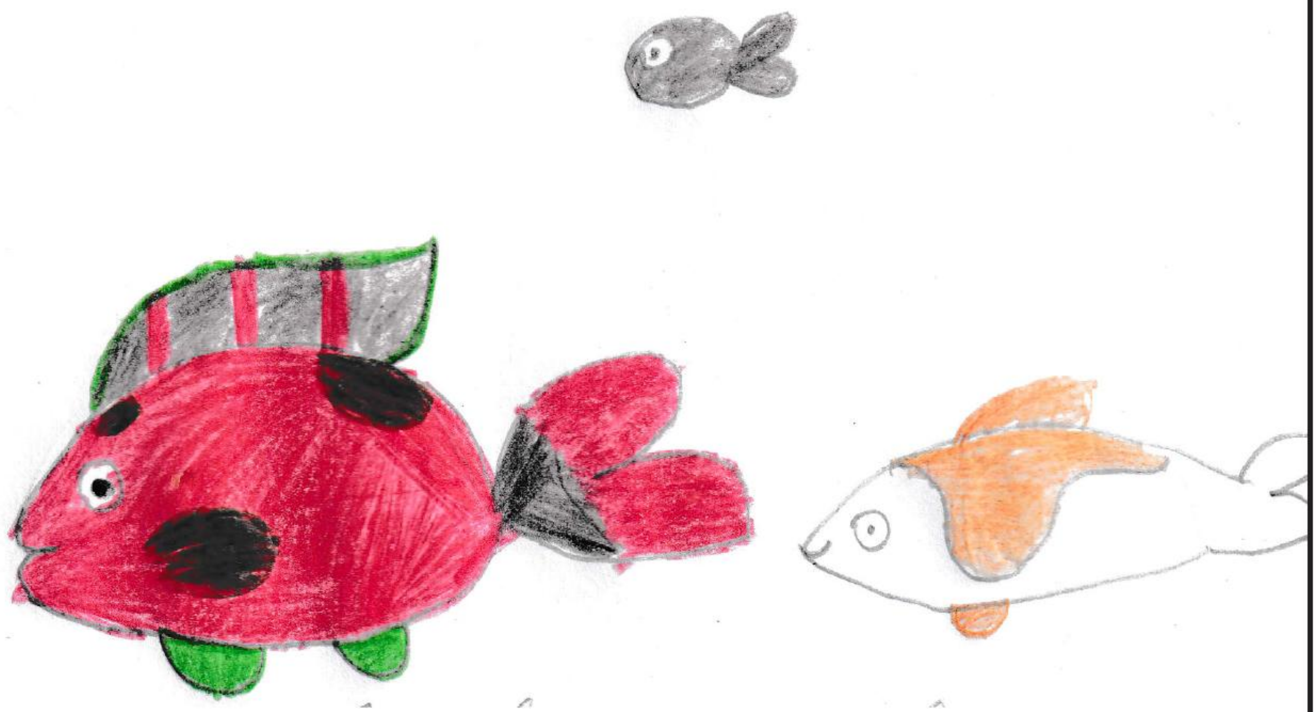
එම උණ පඳුර හුඟක් ලොකුයි.

උණ පඳුරේ කඳ වතුර බට වැනිය.

එයා පුරැක් වලින් සෑදී ඇත.

උණ කොළ දිගටිය.

දිනය :-2024/07/29,30	වේලාව :-සවස 5
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :- සීතල



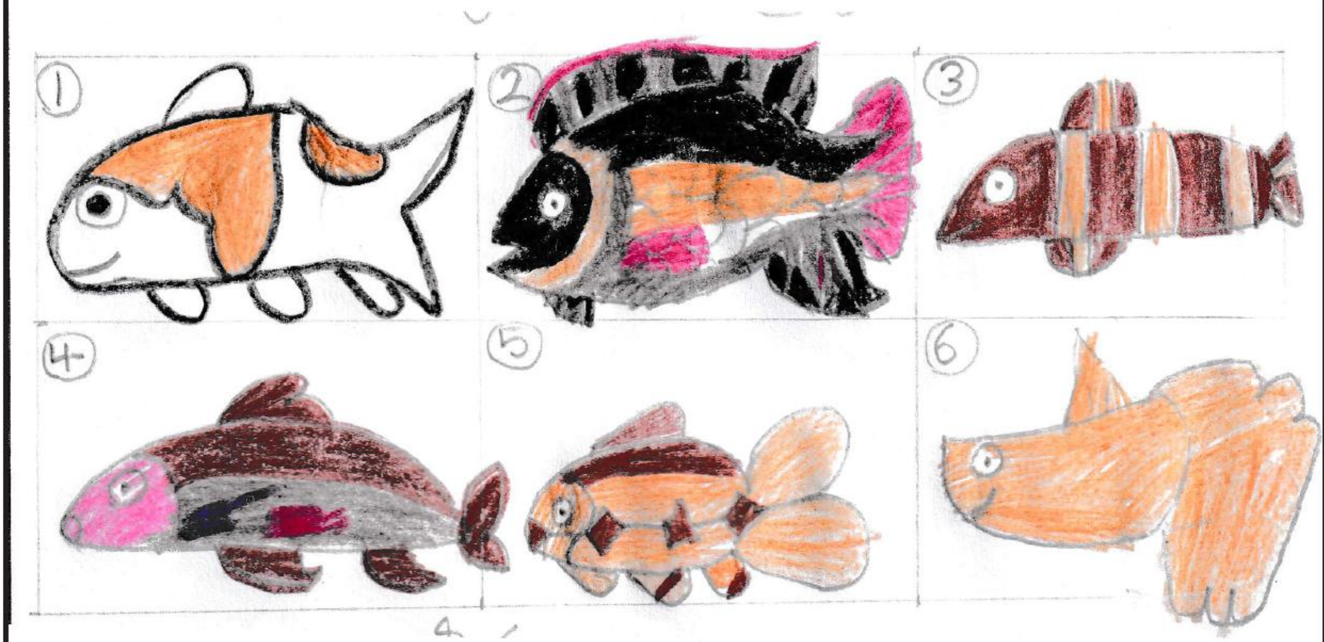
මාළුවන්ගේ වෙනස්කම්

1)ප්‍රමාණය: 5mm සිට 20 cm.

2)පාට : කළු, සුදු, අළු, රතු, තැඹිලි

3) හැඩය: දිගැටි ,පැතලි
(දිග අතට හෝ පළල් අතට)

දිනය :-2024/08 /01,02,03,	වේලාව :-සවස 2
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :- සමබර



මාළු වර්ග

1) කාප්

2) තිලාපියා

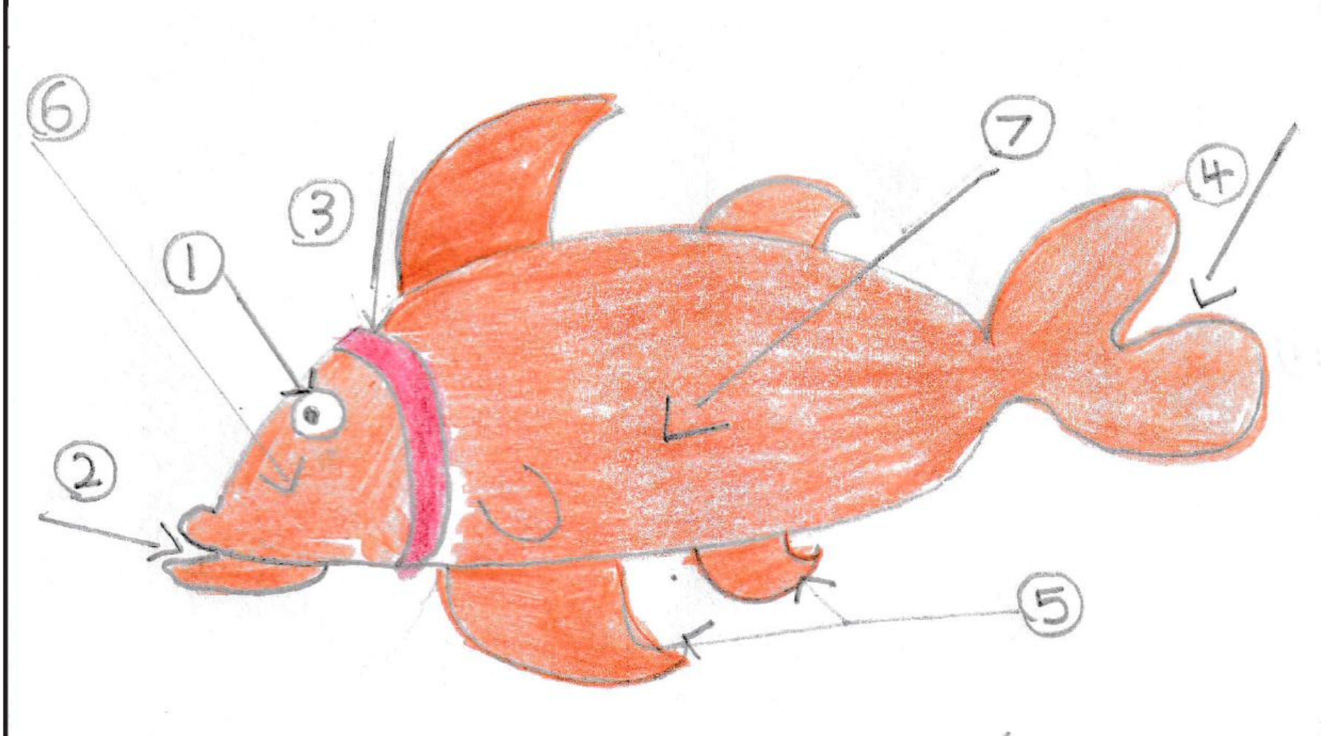
3)මෑන්ඩි මස්සා

4)රෝහු

5)තිත්තයා

6)සාරි ගප්පියා

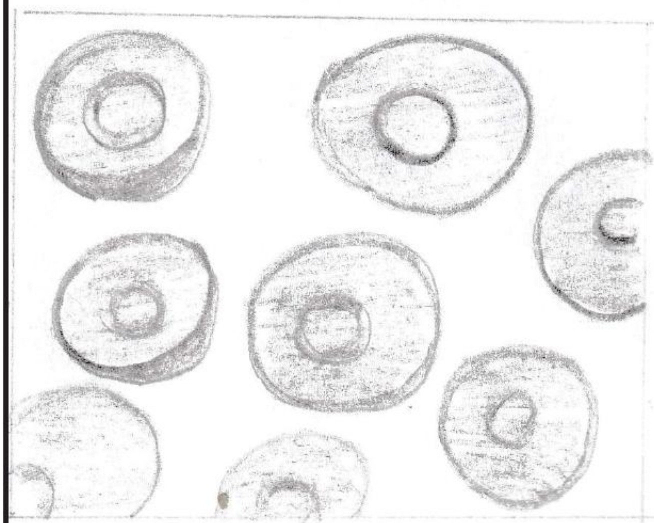
දිනය :-2024/08 /06,07	වේලාව :-සවස 4
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :- රස්නය



මාළුවාගේ ශරීර කොටස්

1)ඇස
2) කට
3)කරමල
4) වලිගය
5) වරල්
6) හිස
7) කඳ

දිනය :-2024/08 /10,11	වේලාව :-සවස 4
ස්ථානය :-පොකුණ	කාලගුණය :- සමබර



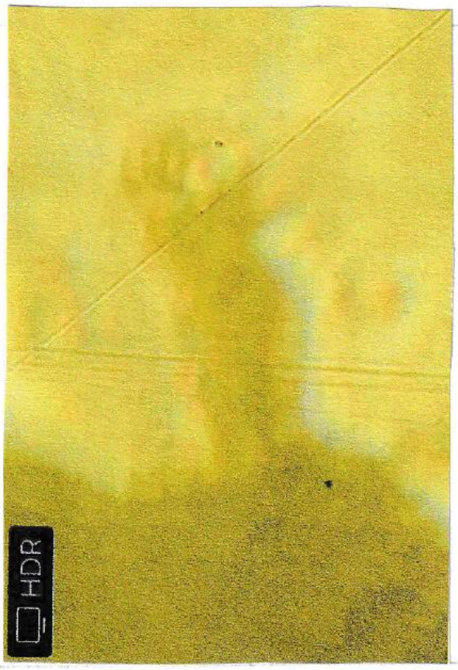
පොකුණෙන් අපි වතුර ටිකක් ගත්තා.

ඒකෙ අපි අමුතු සත්තු දැක්කා.

නිවසේ සෑදූ අන්වීක්ෂයෙන් තමයි දැක්කේ.

සත්තු ඉන්නවා රවුම් හැඩයෙනී

දිනය :-2024/08/13,14	වේලාව :- සවස
ස්ථානයː- පොකුණ	කාලගුණය :- රස්නය



එක සතෙක් ඉන්නවා, ඒ සතා හරිම අමුතුයි.

ඒ සතා එහෙන් මෙහෙන් යන රවුම්

සත්තු අල්ල ගෙන කනවා.

ඒ සතා කොළ පාටයි.

ටිකක් දිගටියි.

නිගමනයන්

අප සිතනවාට වඩා පොකුණක සතුන් සහ

ශාක වර්ග හුඟක් සිටිනවා.

සමහර අය ඇසට පෙනෙන්නේවත් නෑ

අත්දැකීම් සහ දැනුම

1) අමාරු පටු පාරක පරිස්සමෙන් යන්න පුරුදු වුණා.

2)පොකුණේ ඇසට නොපෙනෙන සත්තු ඉන්නවා.

3)මානෙල් මල් වලට සහ නෙළුම් මල්වල වෙනස.

4)විවිධ මාළු වර්ග අඳුනා ගත්තා.

5)දකින දේ පොතක සටහන් කිරීමට ඉගෙන ගත්තා.

ගැටලු සහ නිරාකරණය කරන උපක්‍රම

පොකුණට යන පාර අමාරුයි

:පියා සමඟ ගියා

ගස්වල නම් සොයා ගැනීම

: 'Google' වලින් සෙවීම්

පසුවදන

අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශ අනුමැතියෙන් දශකයකට වැඩි කාලයක් පාසල් දරුවන් දහස් ගණනක් ගත්කතුවරුන් දැයට දායාද කළ මෙම ක්‍රියාමූලික පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය පාසල් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනයට බෙහෙවින්ම උපකාරී වූ වැඩසටහනක් බව අධ්‍යාපනඥයින්ගේ පිළිගැනීමයි. නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ වලට සමගාමීව මෙවර පාසල් දරුවන් පර්යේෂණ කෘතියක් රචනා කරන්නට යොමුකර වීම ව්‍යාපෘති ගමන්මගේ හැරවුම් ලක්ෂයකි. ඩිජිටල් තාක්ෂණික යුගයේ ස්මාර්ට් ඇල්ෆා පරම් පරාවකට අනාගත ලෝකය පෙන්වාදෙන නූතන පාසල නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් මෙන්ම පොතපත ද සමව පරිහරණය කළයුතුබව පර්යේෂණාත්මකව පෙන්වා දෙන්නේ පොතකින් දරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අන්කිසිවකින් වත් ලබාදිය නොහැකි නිසාය.

තවමත් අප අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලම මෙන්ම මානව දැනුම ගබඩා වී ඇති පොතපතින් දරුවන් දුරස් වීම වළක්වාගන්නට මෙන්ම අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනය වෙනුවෙන් වසර ගණනාවක සිට මෙම ව්‍යාපෘතියට උරදී සිටින මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ මූලිකත්වයෙන් **“හේමමාලා උපහාර”** ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය දියත්වෙයි. පාසල් දරුවන් තුළ ශාස්ත්‍රීය හික්මීම මෙන්ම සාරධර්ම නිපුණතා ප්‍රවර්ධනයත් යුගයේ අවශ්‍යතාවයක් වන කාන්තාව සවිබල ගැන්වීමට ඉතිහාසයේ යුගමෙහෙවරක් ඉටුකළ හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැකවීම ද මෙහි මූලික අරමුණයි.
මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ දියණියන්, විදුහල්පතිනිය, ගුරුභවතුන්, දෙමාපියන්, ආදි ශිෂ්‍යාවන් සහ සෙසු පාසල් නියෝජනය කරන සියලු දෙනාටද, දියවඩන නිලම තුමන් ඇතුළු ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ කාර්ය මණ්ඩලයටද මෙම සද්කාර්ය වෙනුවෙන් ස්තුති වන්ත වෙමු.

සෙනෙවිරත්න මහලේකම්
(ව්‍යාපෘති නිර්මාතෘ)