සිතියම්

O/L ඉතිහාසය අත්වැල

එම්.ඩී.එම්. ඔමන්දි මිනෝදා දිසානායක

සිතියම්

O/L ඉතිහාසය අත්වැල

එම්.ඩී.එම්. ඔමන්දී මිනෝදා දිසානායක

කතෘ

විස්මිත කණ්ණාඩිය

ආ මග තතු

Sleep Better, Learn Smarter

මහාමායා බාලිකා විදුහල, මහනුවර

10 ශ්‍රේණිය

කෘතිය පළ කරන දිනය: 2026/05/10

ISBN: 978-624-211-390-6

පිදුම

ප්‍රතිභාව කැටිකොට

දැනුම් සයුරේ

කිමිදෙන්න වෙර දැරූ

සාහිත්‍ය අඹරේ

පියඹන්න වෙර දැරූ

මල් ගොමුවක් වන්

නේක විධ පොත් අතර

පිපෙන්නට වෙර දැරූ

මා හට

සිව්වන වරට

ඉතිහාසය කලතා

ලක් මවගේ

සිරි, අසිරි, අභිමන්

සොයා යන ගමනේ

අත්වැල් සැපයූ

ගුරු මව්නි පියවරුනි

මෙය ඔබෙ නමට පුදමි

සෙනෙහසින්

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 වූ හේමමාලා කුමරියට උපහාර දැක්වීම මෙවර අපගේ මූලික අරමුණයි. මේ සඳහා නිර්මානකරණයෙන් දායක වූ පාසල් දරුවන් මගපෙන්වූ ගුරුභවතුන් ඇතුලු සැමට ස්තුතිය පුදකරමු.

ශශිකලා සේනාධීර

විදුහල්පතිනිය

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය

සුභාශිංසන පණිවුඩය

මහනුවර මහාමාය බාලිකා විද්‍යාලය ආරම්භ කර ඇති හේමමාලා උපහාර ග්‍රන්ථකරණ ව්‍යාපෘතිය තුළින් නිර්මාණය 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 නිර්මාණ හරහා තවදුරටත් ශක්තිමත් වේ. සිසු දරුවන්ගේ දක්ෂතා, නිර්මාණශීලීත්වය සහ බුද්ධිමය හැකියාවන් මෙවැනි ව්‍යාපෘති මගින් 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 සාර්ථක කටයුත්ත සඳහා කැපවූ විදුහල්පතිතුමිය, ගුරු මණ්ඩලය, සිසු දරුවන් සහ සම්බන්ධ වූ සියලු දෙනාට මාගේ හෘදයාංගම ප්‍රශංසාව සහ ආශිර්වාදය පිරිනමමි. මෙම ව්‍යාපෘතිය සහ ග්‍රන්ථ එළි දැක්වීමේ උත්සවය විශිෂ්ට සාර්ථකත්වයක් ලබනු ඇතැයි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සරත් බී.එස්. අභයකෝන්,
ආණ්ඩුකාරවර,මධ්‍යම පළාත.
සම්මානිත මහාචාර්ය , 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.

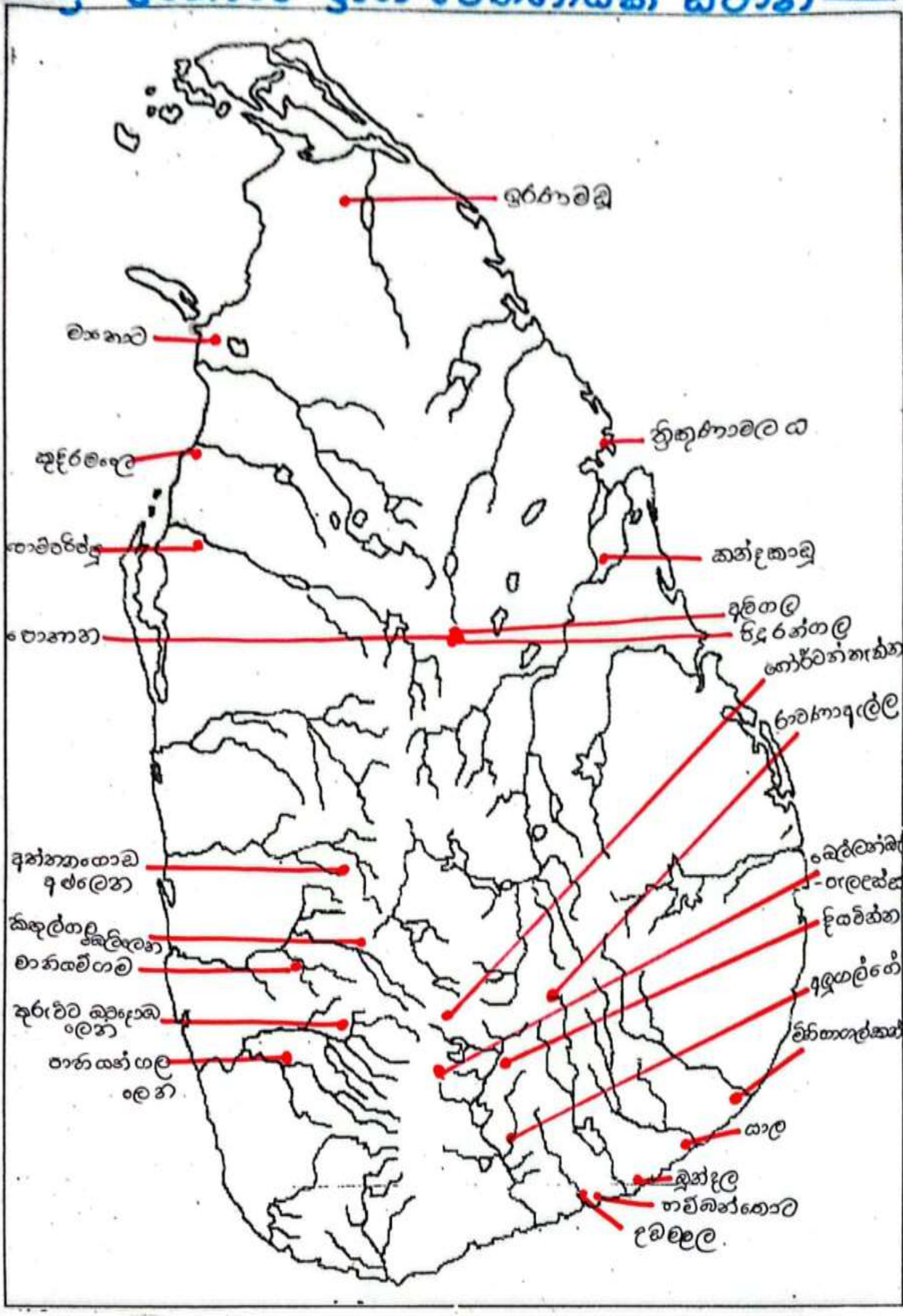
ශ්‍රී ලංකාව දශක කිහිපයක් තිස්සේ සියලු දරුවන්ට නිදහස්, අනිවාර්ය, ගුණාත්මක හා සාධාරණ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමටත් එමඟින් අනාගතයේදී බුද්ධිමත් කුසලතා පූර්ණ පුරවැසි පරපුරක් බිහි කිරීමටත් කැපවී සිටී. එවන් පසුබිමක සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාණ හැකියාව, විචාරශීලී චින්තනය ඇතුළු ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය වී 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 කරමි.

ප්‍රදීප් නිලංග දැල,
දියවඩන නිලමේ,
ශ්‍රී දළදා මාලිගාව
2026.05.10

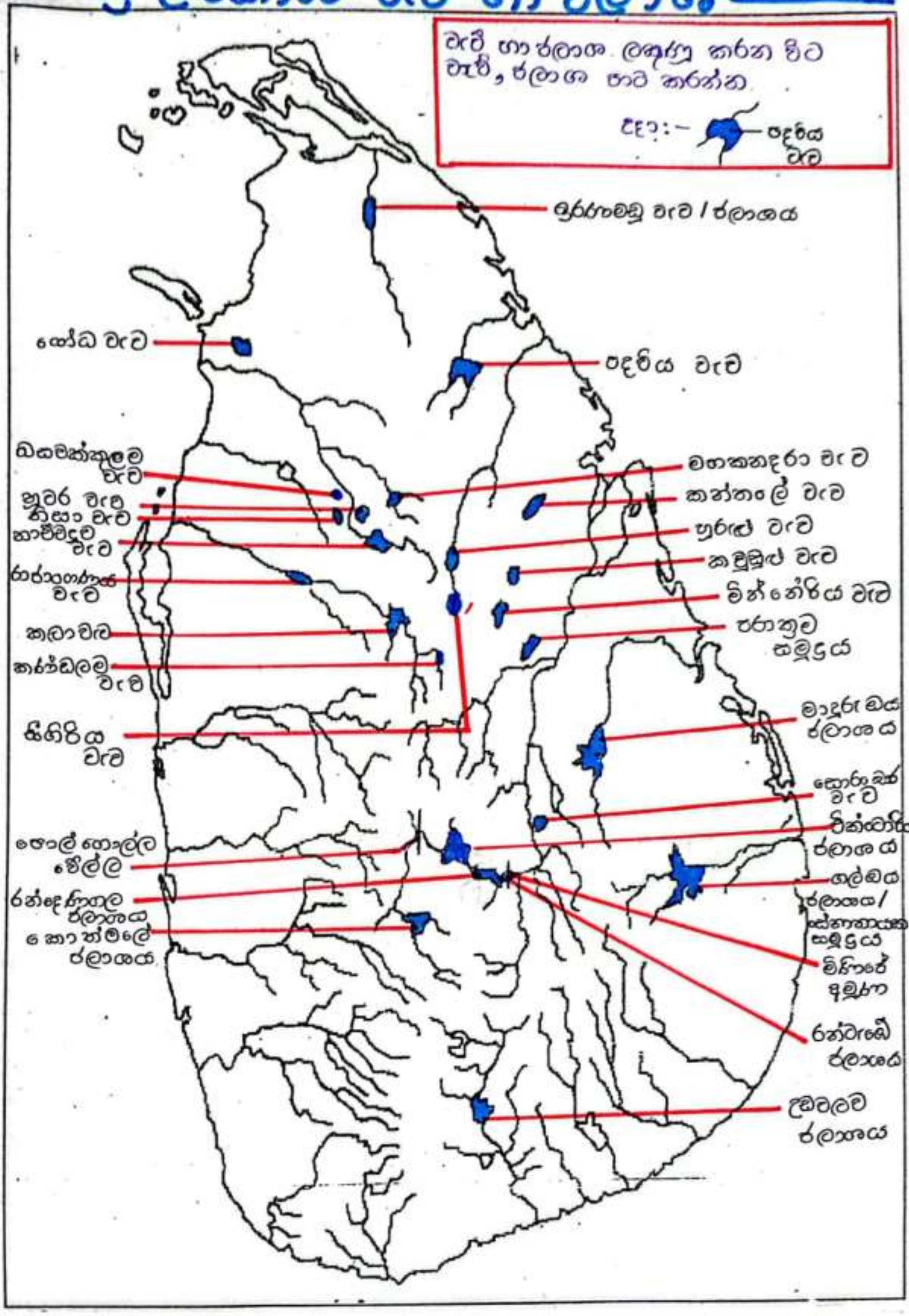
පටුන

	පිටු අංකය
1. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඓතිහාසික ස්ථාන	01
2. ශ්‍රී ලංකාවේ වැව් හා ජලාශ	02
3. ශ්‍රී ලංකාවේ ආගමික ස්ථාන	03
4. ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි රාජධානි	04
5. ශ්‍රී ලංකාවේ ගංගාවන්	05
6. ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි වරායන් හා තොටුපලවල්	06
7. ශ්‍රී ලංකාවේ පූර්ව ඓතිහාසික ස්ථාන	07
8. පුහුණු ශ්‍රී ලංකා සිතියම	08
9. පැරණි නම් සහ නූතන නම්	09-10

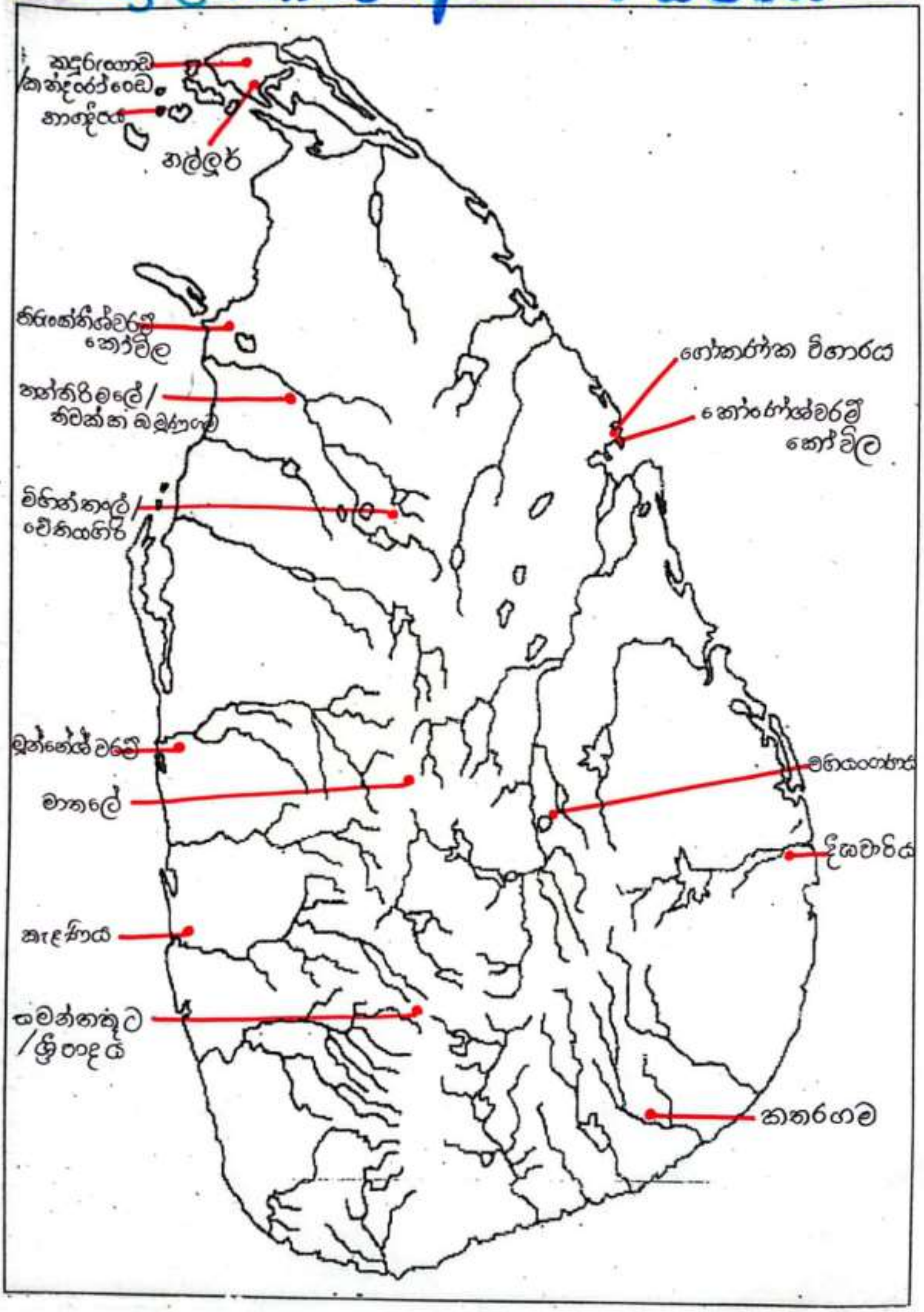
— ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඓතිහාසික ස්ථාන —



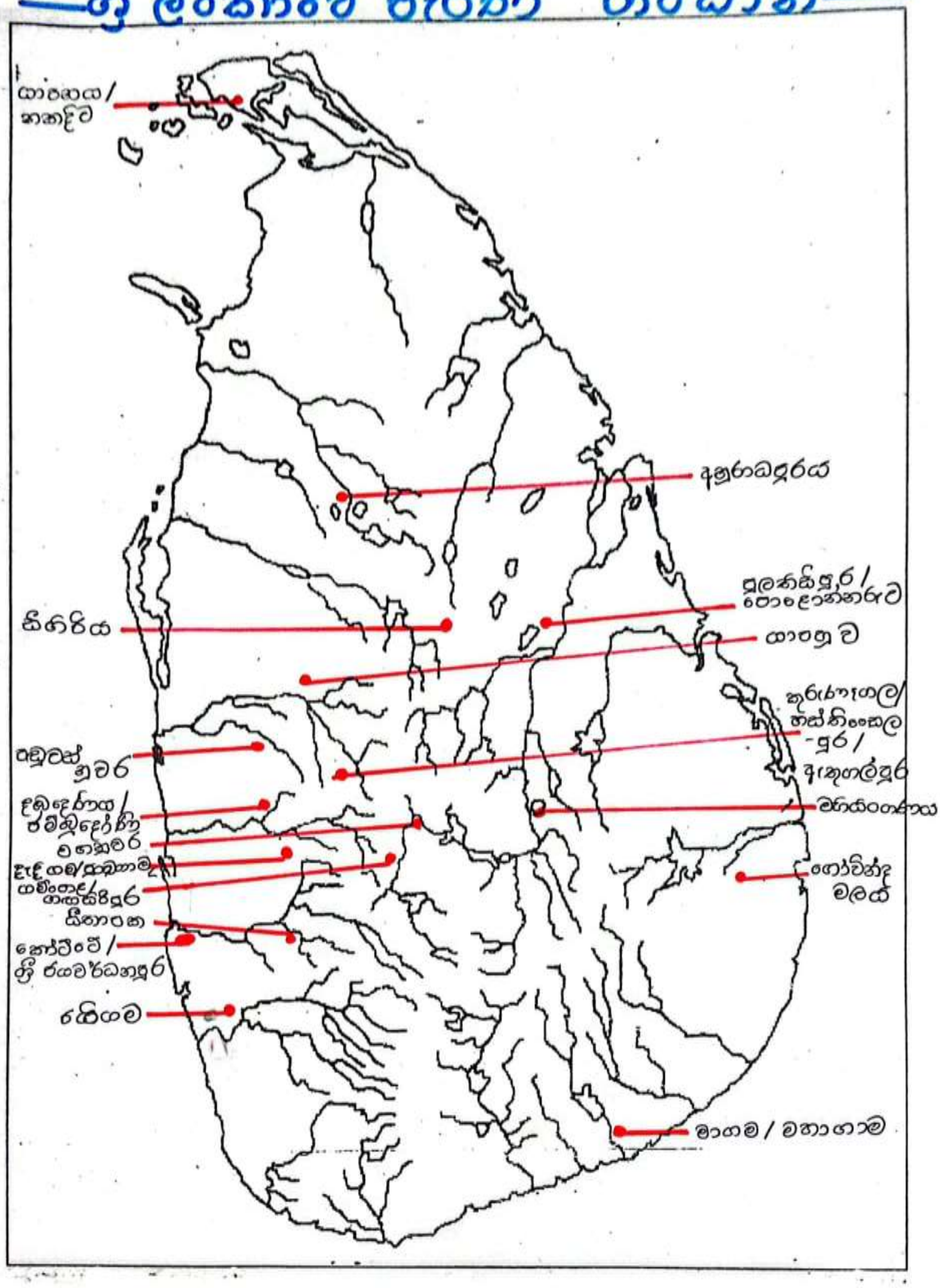
ශ්‍රී ලංකාවේ වැව් හා ජලාශ



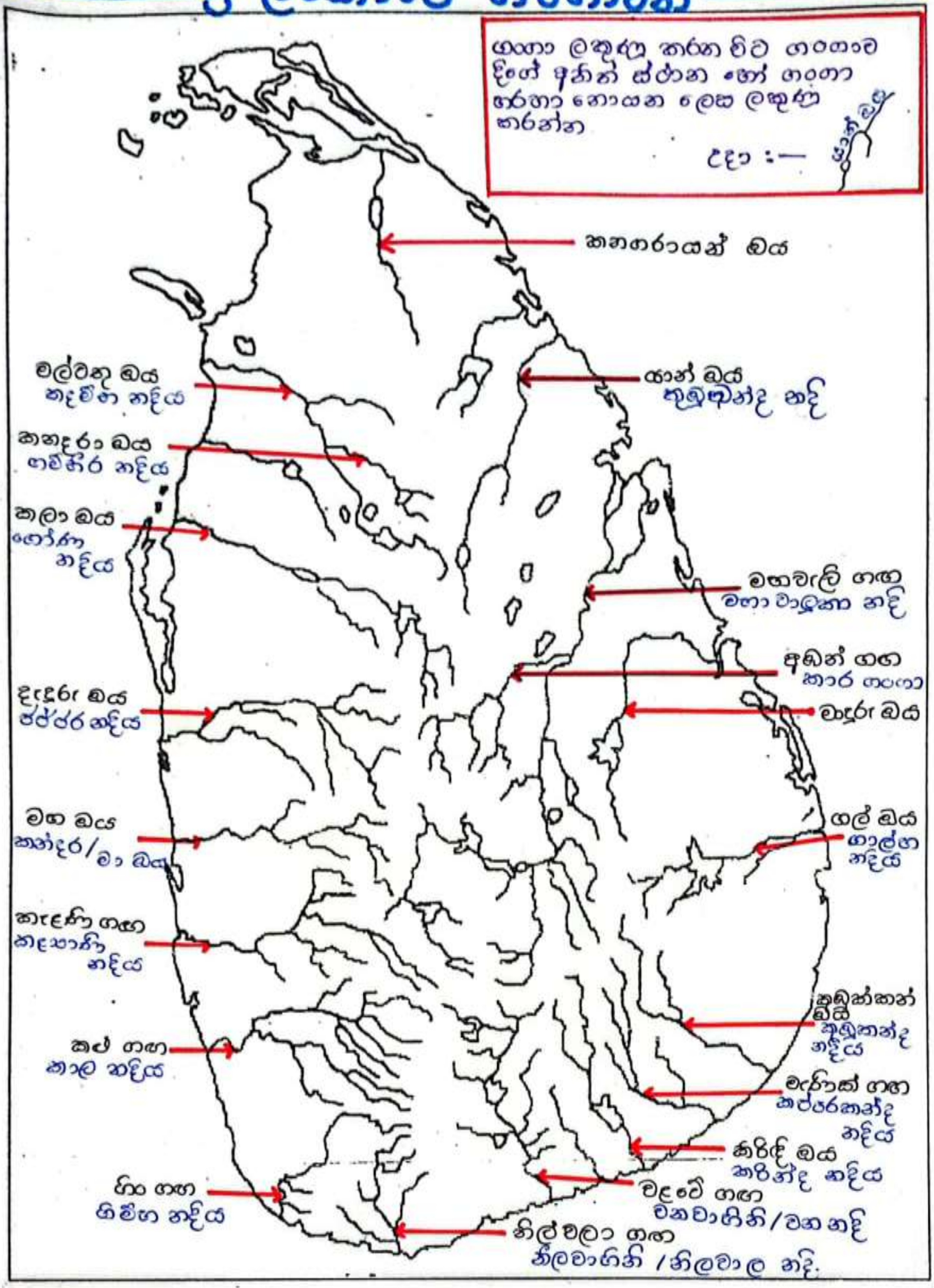
ශ්‍රී ලංකාවේ ආගමික ස්ථාන



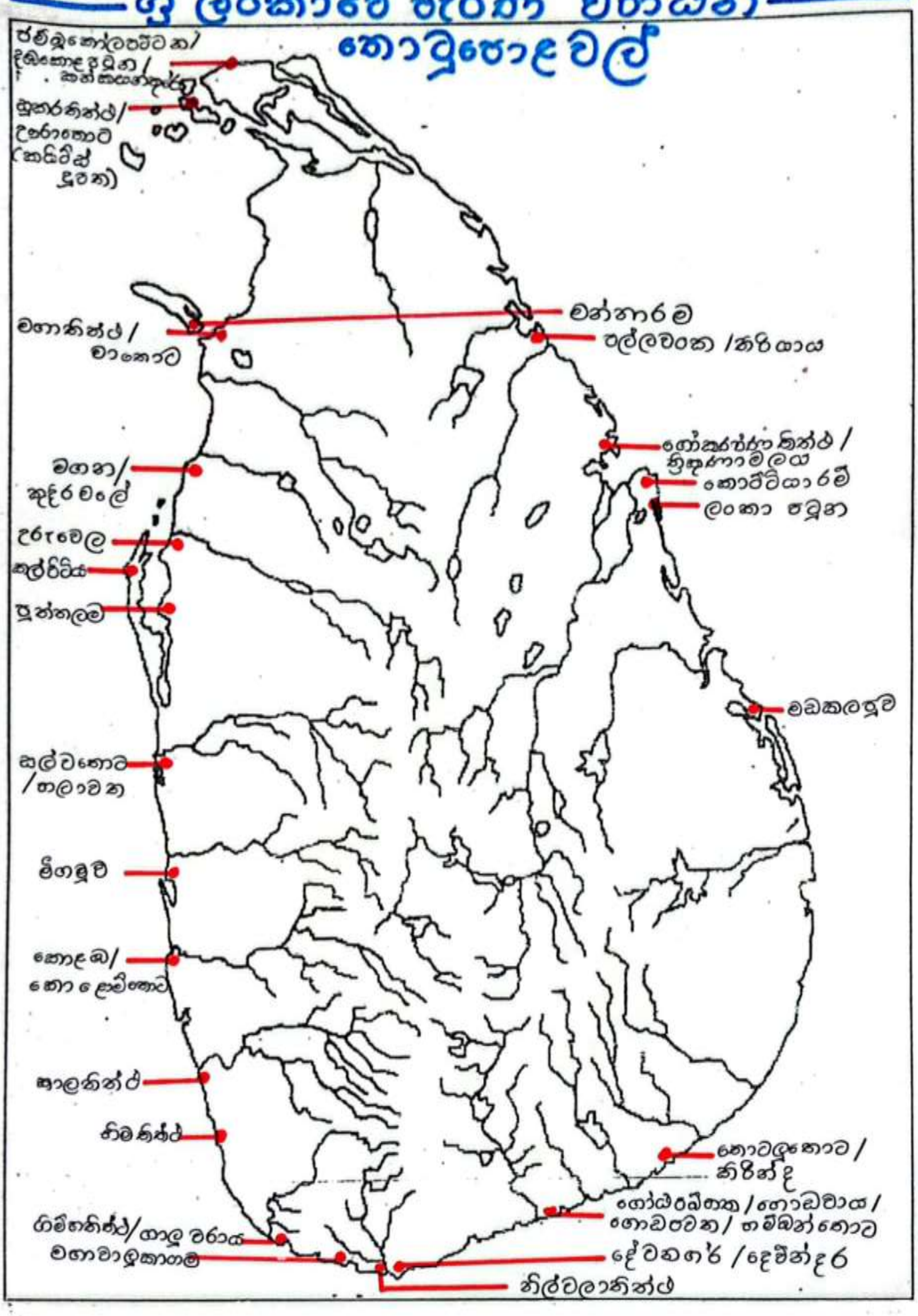
ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි රාජධානි



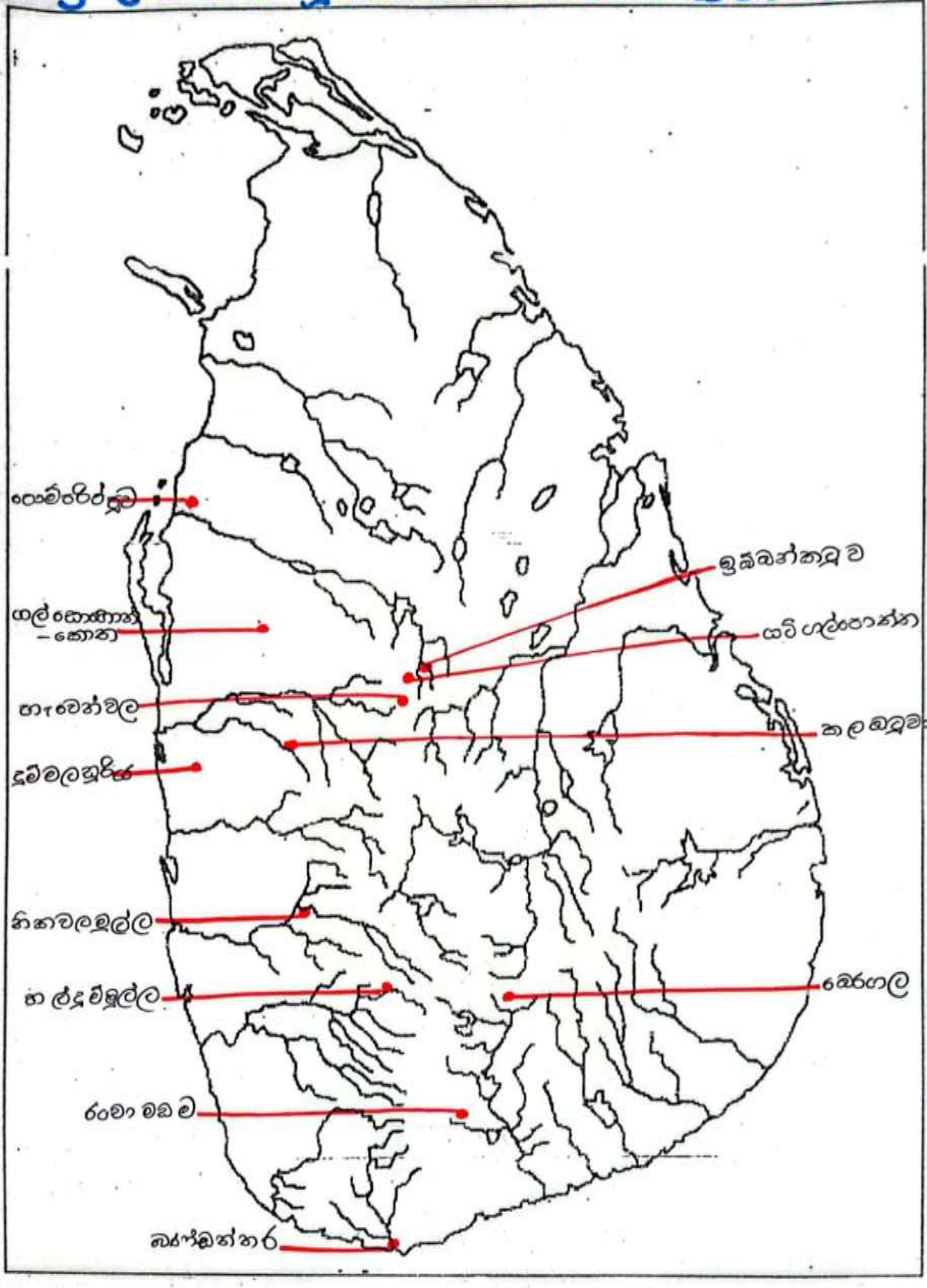
ශ්‍රී ලංකාවේ ගංගාවන්


ගංගා ලකුණු කරන විට ගංගාව
දිගේ අතින් ස්ථාන හෝ ගංගා
හරහා නොයන ලෙස ලකුණු
කරන්න
උදා :—
කනකරායන් ඔය
මල්වතු ඔය
කදම්බ නදිය
කනදරා ඔය
ගම්භීර නදිය
කලා ඔය
ගෝණා නදිය
දැදුරු ඔය
ජජ්ජර නදිය
මහ ඔය
කන්දර / මා ඔය
කැළණි ගඟ
කල්‍යාණි නදිය
කළු ගඟ
කාල නදිය
ගිං ගඟ
ගිම්හ නදිය
නිල්වලා ගඟ
නීලවාහිනී / නිලවාල නදි.
යාන් ඔය
කුඹුඹුන්ද නදි
මහවැලි ගඟ
මහා වාලුකා නදි
අඹන් ගඟ
කාර ගංගා
මාදුරු ඔය
ගල් ඔය
ගාල්හ නදිය
කුඹුක්කන් ඔය
කුඹුකන්ද නදිය
මැණික් ගඟ
කප්පරකන්ද නදිය
කිරිඳි ඔය
කරින්ද නදිය
වළවේ ගඟ
වනවාහිනී / වන නදි

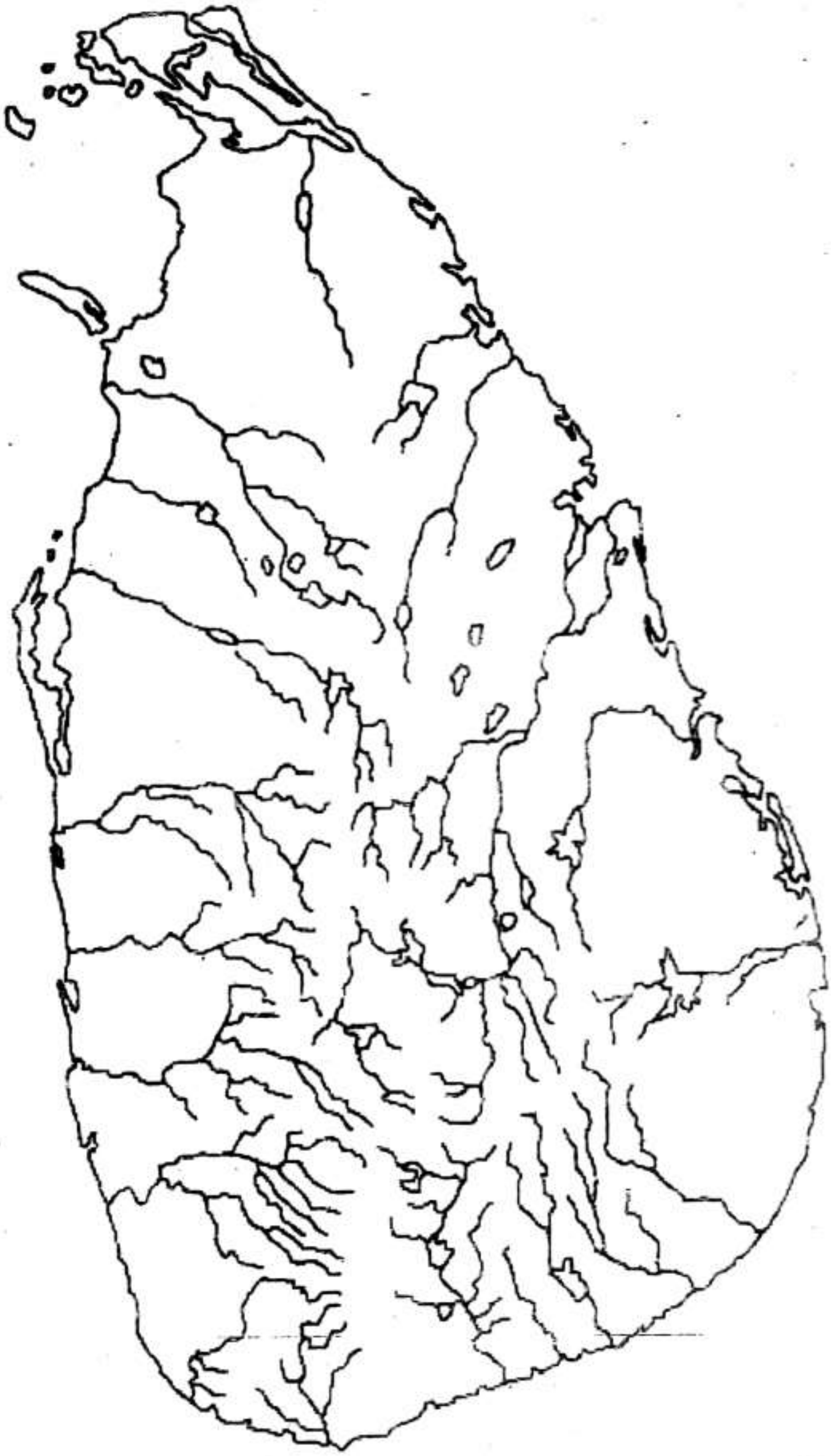
ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි වරායන් / තොටුපොළවල්



ශ්‍රී ලංකාවේ පූර්ව ඓතිහාසික ස්ථාන



ශ්‍රී ලංකා සිතියම



පැරණි නම් සහ නූතන නම්

ගංගා	
පැරණි නම	නූතන නම
මල්වතු ඔය	කදම්භ නදිය
කනදරා ඔය	ගම්භිර නදිය
කලා ඔය	ගෝණ නදිය
දැදුරු ඔය	ජජ්ජර නදිය
මහ ඔය	කන්දර / මා ඔය
කැළණි ගඟ	කළ්‍යාණි නදිය
කළු ගඟ	කාල නදිය
ගිං ගඟ	ගිම්හ නදිය
යාන් ඔය	කුඹුබන්ද නදි
මහවැලි ගඟ	මහා වාලුකා නදි
අඹන් ගඟ	කාර ගංගා
ගල් ඔය	ගාල්හ නදිය
කුඹුක්කන් ඔය	කුඹුකන්ද නදිය
මැණික් ගඟ	කප්පරකන්ද නදිය
කිරිඳි ඔය	කරින්ද නදිය
වලවේ ගඟ	වන වාහිනි / වන නදි
නිල්වලා ගඟ	නීලවාහිනි / නිලවාල නදි

පැරණි රාජධානි	
පැරණි නම	නූතන නම
යාපනය	නකදිව
දඹදෙණිය	ජම්බු දෝණි
මහනුවර	සෙංකඩගල
දැදිගම	පුංඛගාම
ගම්පොල	ගඟසිරිපුර
පොළොන්නරුව	පුලතිසිපුර
කුරුණෑගල	ඇතුගල්පුර / හස්තිසෛලපුර
මාගම	මහාගාම

වරායන් හා තොටුපොළවල්	
පැරණි නම	නූතන නම
තිරියාය	පල්ලවංක
ත්‍රිකුණාමලය	ගෝකණ්ණතිත්ථ
කිරින්ද	තොටලූතොට
හම්බන්තොට	ගෝඨපබ්හත / ගොඩවාය /ගොඩපවත
දෙවුන්දර	දේවනගර්
ගාලු වරාය	ගිම්හතිත්ථ
කොළඹ	කොළොම්තොට
හලාවත	සල්වතොට
කුදිරමලේ	මගන
මාතොට	මහාතිත්ථ
කයිට්ස් දූපත	සූකරතිත්ථ / ඌරාතොට
කන්කසන්තුරේ	ජම්බුකෝලපට්ටන / දඹකොළ පටුන

ආගමික ස්ථාන	
පැරණි නම	නූතන නම
කඳුරුගොඩ	කන්දරෝඩෙ
ශ්‍රී පාදය	සමන්තකූට

පසුවදන

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ 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 සවිබළ 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)