නාට්‍ය හා රංගකලාව

එකොළොස්වන පාඩම

නම් පොත ඇසුරින් හඬ අභ්‍යාස

07 ශ්‍රේණිය - දෙවන

- නම්පොත යනු බුද්ධගජ්ජය, සකස්කඩ වැනි තවත් ඉපැරණි කුඩා ග්‍රන්ථයකි. නම්පොත ද කටහඬ අභ්‍යාස සඳහා යොදා ගත හැකි ය. මෙහි දැක්වෙන්නේ විවිධ ග්‍රාම නාමයන් හා විහාරස්ථාන නාමයන් ය. එය පහත දක්වා ඇත.

අත්තිදිවයින
නාගදිවයින
සුවඳදිවයින
කාරදිවයින්
මොල්ලියාවල
කිරිකුණ්ඩිනය
විල්ගමවෙහෙර
නිස්සමන වෙහෙර
ඉලන්දගොඩ
කලුරු කෝට්ටයෙහි ඇතුළත
විජයෝත්තය
දෙනායාකය
හත්තිවනය
කපිලවීහාරය
ඉඹුපනාරාමය
කුඹිනාරාමය
සුවර්ණමය
දක්ෂිණාරාමය
පශ්චිමාරාමය
උත්තරාරාමය
සිවමිණි කැය
සවමිණි කැය
දෙමළඉමහැය
පොලොන්නරු විහාරය
සුලුන්නරු විහාරය
සිතුල්පව විහාරය
ධාතාජය විහාරය
කුඤ්ඤර විහාරය
දිඹුලාගල විහාරය
නාමලවෙහෙර
මිහුණු වෙහෙර
සොරොන්නා පොට
බඹුලු වෙහෙර
ශ්‍රේෂ්ඨාපිටිය
රුහුණු මැද කතරගම
උන්හල අලුත්නුවර
තම්බෙළුව
මුල්ගිරිය
ඔබාගිරි විහාරය
දෙවිනුවරයෙහි
දිවයරජමහවිහාර
ඔත්තිමිමිමෙහෙය
සිරිමිමිමෙහෙය
ගලගෙන්
වැලිගම
අලුගෙවිට විහාරය
පරගොඩ විහාරය

පොටගමු විහාරය
ගලපාත විහාරය
බෝධිමිලු විහාරය
වංකඩය විහාරය
මෙමිවෙහෙර
මෙමිපොට
කඩවතට
සොරණ
විසිරගම
කොකලවල
රළුන්කන
පානදුරේ දේවාලය
මෙල්ලන්විල
පැලියාන
නාවින්න
විජයාරාමය
සුගතාරාමය
ජයවර්ධන කෝට්ටයෙහි ඔත්තිමිමෙහෙය
සමිමුල දේවාලය
ඕත්තිරිමෙන් කැලණිය
රජමහ කැලණිය
විභීෂණ දේවාලය
වැලිවිට
මොල්ලාගල
මෙල්ගම
දීඝාවතී නුඹ
කඩුදෙවොල
බෝමිරිය
කොගල්ගල්ලාව
අතුරුගිරි විහාරය
දොනමුව
දෙල්ගමුව
බලුගහදර
දොවත
සපරමුව
ගිලිමලය
සමන්තකූට පර්වතය
දිවාගුහාව
බල්ලාගෙල
සිඳගල
කඩගමුව
මාගාතිලක විහාරය
කුඹල්මුල
අලුත්දෙණිය
කොටමේදෙණිය
ඉලුපැන්දෙණිය
මේන්දෙණිය

ජීන්ගමිමිනා
සන්තකානොඩ
වෙරගිරිය
අම්බැක්ක
ලංකාතිලකය
වටදාගය
බරවලගලිය
ගුලිමවල
කෙල්දෙණිය
උරුලාවත්ත
පොටගේගොඩ
රංමුනොඩ
දෙල්දෙණිය
මැණික්දිවල
මොනරාගොඩ
කොලුගල
වල්ගමිපාය
දන්තපොවතුර
සියඹලාගොඩ
දොඩම්මෙවල
දියතෙළිනාවෙල
සුරියගොඩ
කොමම්බැකඩුව
කන්නොරුව
කුඩාගමිමින
මාලගමිමින
අත්තරගම
මැදවල
ගල්ලාණන
දොළමිල්ල
කොගොහන
තිමිකොටුවාව
ඇම්ල්ල විහාරය
ආලෝක විහාරය
කුරුවිගොගමිමිර
කඩුවුවල
ඉඳුවිල
ඇඹෙලුනිත්තවෙල
සිරිමල්වත්ත
අඹුගහ
කාරාරම විහාරය
හොංකඩගල
අලුත්විහාරය
පරණ විහාරය
කාගවිහාරය
උපොසථරාමය

සගම
පස්ගම
අරක්කන
මාදන්වල
විල්වල
කඩදොර
මොරපය
දිඹුල
පුසුල්පිටිය
නියමිගමිපායස්ථානය
වල්වාසගොඩ
සැලව
අරම
මැදිළිය
දික්පිටිය
බම්පතෙ
කාරියගම
දඬගමුව
අලුත්නුවර
පරණනුවර
මාවෙල
මාකඩවර
හිඟුල
කප්පාගොඩ
පදිදොර
උතුරාවල
අඹුළගල
දනගිරිගල
වාගිරිගල
ලෙනගල
අලවතුර
වතුර
මාකුරාව
කඩුවුගම
ගිසෝවෙල
දැදගම
අරන්දොර
දොරවක

මඩබඩවිට
කොටගෙදර
මදුරුපිටිය
අත්තනගල්ල
බමුණුගම
වට්ටාරම
වතුදෙණිය
පුහුරිය
ගල්බඩගම
කොල්ලුර
ඔකඳළ
උඩපළ
අල්ගම
නවකෙළඟමුව
ඇත්කඳ විහාරය
කුරුණෑගල
කුරුවෙණියාගල
ආදාගල
ඉඹිබාගල
යක්දෙස්සාගල
නාරගල
සංවැල්ල
කඩිකාව
මලගණේ
කබැල්ලාලෙන
නියඳවණේ
නාගල විහාරය
රස්වෙහෙරුව
තලංගමුව
පෙරියකඩුව
දේවගිරි විහාරය
සංගමු විහාරය
උතුරු පව්විහාරය
ලුප්ස්ලෙන
යාමිලෙන
ජයකඩුලෙන
සැඟැලෙන
කුඹුරුලෙන

රිදීලෙන
රමණඩගල්ල
දෙල්වීට
විල්ගම
අස්ගිරිය
රුසිගම
ඇම්බැක්ක
මිලිලවානය
බඹා විහාරය
රංගිරිදඹුල්ල
සිගිරිය
කලාවැව
බළල්ලැව
අනුරාධපුරයෙහි ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ
ලෝවාමිහාප්‍රාසාද ස්ථානය
මිරිසවැටි විහාරය
අභයගිරි විහාරය
ජේතවන විහාරය
රත්නමාලි චෛත්‍යය
ථූපාරාම චෛත්‍යය
මිහින්තලය
අටසැටලෙන
නිතුපත්පහන
සුරුලුමඬුනියාව
ඉන්නේස්සරම
ඇත්තල
මක්කම
මන්නාරම
මාන්කෝට්ටම
පොන්පරිප්පුව
මල්විල
දෙමළපට්ටනමෙහි
නාගකෝවිල
කදුරුගොඩ විහාරය
තෙලිපොල
මල්ලාගම
මිණිවංගමු විහාරය
තන්නිදිවයින

- **නම්පොත කියවීමේ දී :**
  - ➢ නම් මතකයෙන් කීමට හැකි විය යුතු ය.
  - ➢ උච්චාරණය නිවැරදි විය යුතු ය.
  - ➢ සංවාද භාවිතයේ දී වචන පැහැදිලිව ප්‍රකාශ විය යුතු ය.
  - ➢ හඬ ඉතාමත් ප්‍රබලව විහිද විය යුතු ය.
  - ➢ එහි ඇති රිද්මය හඳුනාගෙන එයට අනුකූල ව හඬ භාවිත කළ යුතු ය.
- **නම්පොත කියවීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝජන :**

01. ඇතැම් උච්චාරණයට අපහසු වචන කීමට හුරු වීම. 02. වඩා ප්‍රබල හඬකින් උච්චාරණය කිරීමට හැකි වීම.
03. පැහැදිලිව හඬ භාවිත කිරීමට හැකි වීම. 04. සබකෝලයෙන් මිදී වාචික සන්නිවේදනයේ යෙදීමට හැකි වීම.
05. අර්ථාන්විත ව සංවාද භාවිත කිරීමට හැකි වීම. 06. රංගනයට සුදුසු කටහඬක් සලසා ගත හැකි වීම

අභ්‍යාස

01. නම්පොතේ එන නම් 10ක් කටපාඩමින් ලියන්න.
02. නම්පොත භාවිතයෙන් නළුවකුට ඇති ප්‍රයෝජන 3ක් ලියන්න