ගෘහණියන්ට ඉංග්‍රීසි

25 පාඩම

12 LESSON (ARTICLES)
ඉතිරි කොටස

■ **සමිලා දයානන්ද**

යම්කිසි දෙයක උසස් තත්ත්වය හෝ පහත්ම තත්ත්වය ගැන ප්‍රකාශ කිරීමේදී the යොදා නැහැ.

- The most beautiful girl - ලස්සනම ලමයා
- The shortest man - උස අඩුම මිනිසා
- The fattest boy - මහතම පිරිමි ළමයා
- The most wicked animal - නපුරුම සතා

පුවත්පත් නම් හෝ ප්‍රසිද්ධ ග්‍රන්ථවල නම් ඉදිරිපිටදී the යොදා නැහැ.

- The Lankadeepa - ලංකාදීප පුවත්පත
- The Ramayanaya - රාමායනය ග්‍රන්ථය
- The Times - ටයිම්ස් පුවත්පත

සමූහයක් උදෙසා එක් නාවාක් යොදා ගැනීමේදී the යොදා නැහැ.

උදාහරණ බලන්න

- The cow is very useful to man.
- එළදෙන මිනිසාට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් සතෙකි.
- The rose is an attractive flower
- රෝස මල සිත්ගන්නා සුළු මලෙකි.
- The coconut tree is very useful to man.
- පොල්ගස මිනිසාට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් ගසෙකි.

නාම පදයක් පෙනුවට යෙදෙන විශේෂණ පද සමග the යොදා නැහැ.

උදාහරණ බලන්න

- The rich people often spend luxurious lives
- ධනවත් අය නිතර සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කරති.
- The poor people always suffer from starving
- දුප්පත් අය සෑම විටම කායකෙන් පෙළෙති.

ගතඅගත හෝ පදයකියන් යම් ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයක් ඉදිරිපිට the යොදාගත හැකිය.

උදාහරණ බලන්න

- The Head of Department - දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානියා
- The Minister of Education - අධ්‍යාපන ඇමතිතුමා
- The Ministry of Agriculture - කෘෂිකාර්ම අමාත්‍යාංශය
- The Major of Colombo - කොළඹ නගරාධිපතිතුමා

Articlesකොටසෙදැක අවස්ථා කිහිපයක් මෙහේ දැක්විය හැකිය.
Metal, Water, Paper, Rice, Sugar වැනි නමක් කළ නොහැකි නාම පදමුල the හෝ a, an යොදෙමි.
Nimal, Kamal, Seetha, Sarath වැනි කැඳෑ නාම ඉදිරියේදී the යොදා නොතබමි, එසේම a සහ an යොදා නොතබමි.

Home, Work, Office යන මෙම නාමපද ඉදිරියේ the යොදා නතු නොලැබේ.

උදාහරණ බලන්න

- I want to know whether he is at home.
- ඔහු ගෙදරද බව මට දැනගන්න ඕනෑ.
- Today she doesn't go to work.
- අද ඇය වැඩට යන්නේ නැත.
- I will come home tomorrow.
- මම හෙට ගෙදර එමි.
- Can you come to office to meet me.
- ඔබට මගේ කාර්යාලයට එන්න පුළුවන්ද මා මුණගැසීමට?

ඉතිරිය ඉබිත සිඟාදා

පවුලේ අයත් සමග යන්න, දියත උයන

■ **ජානරත්න - සමීර රාජනෂ්ක**

නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය යටතේ තාවකික හමුදාව විසින් අලංකාරවන් කර සැදූ මෙම දියත උයන දියවන්නාවේ පහත ගුවනින් විනෝද විය හැකි මනා උද්‍යානයකි. විවිධ මල් හා වෙනත් පැළ වර්ග හා මල් පොහොර, විසිතුරු බඳුන් ආදියෙන් මෙහෙම රසවත් ආහාරපාන වලින් සම්පේක්ෂිත ආපන ශාලා පහසුකම් වලින්ද මෙම ස්ථානය සමන්විත වී තිබේ. විශේෂයෙන්ම සුඩා දාරවන්ට රිසි සේ විනෝද විය හැකි ළමා උද්‍යානයක් මෙහේම ක්‍රී ඩි වලින් සමන්විත මාර්ගයද මෙහි වේ. තවද බෝට්ටු සවාරි යාමේ පහසුකම්ද මෙම ස්ථානයේ සතකා අතර, විනෝදාංශ කිරීමේ මාර්ගයක් සමග නිදහසේ කාලය ගත කරමින් විනෝදාංශය හැකි පරිදි මෙම උද්‍යානය ඇතැල්කෝට් ප්‍රදේශයේ ඉදිකර තිබේ.

ලේඩි ගාගාගේ අරුම පුදුම සපත්තු

■ **සදිනාලි සමිරණ**

ඇරෙනාතු සුපිරි ගායිකාවක වන ලේඩි ගාගා අරුම පුදුම විලාසිතා මිවන්නට දක්වන්නේ දැඩි ආග්‍රහයකි. මෙවැන්න වර්ණයන්ගෙන් හිත කෙස් වර්ණ ගෙන්වීමත්, සතාඛනට ඉස්වෙන ඇඳුම් විලාසිතාවන්ගෙන් සැරසීමත් එසේම අරුම පුදුම පාවහන් විලාසිතාවන්ගෙන් හැඩවීමටත් ඇය දක්වන්නේ දැඩි ඇල්මකි.

පසුගිය දිනක ඇය අපූ මස්වලින් සෑදූ ගවුම් විලාසිතාවකින් වාගේම සපත්තු පෝවුවකින් සැරසී සිටීම සෑම රටකම පාගේ සතාඛනට ලක්වූණා.

අහල් 10 සිට 13 දක්වා උසින් යුතු අරුම පුදුම විලාසිතාවන්ගෙන් යුතු පාවහන් පලඳින්නට ඇය දැඩි හැඟීමක් දක්වනවා. මෙවැනි විලාසිතාවකින් වාගේම හැඩවී ඇවිදි යාම අපහසු වුවද ලේඩි ගාගා එම විලාසිතා අනුගමනය කිරීමෙන් වැළැක්වීමට අදහස් කරන්නේ නැති වීමත් පෙන්වුම් කෙරෙනවා. සිහිප වතාවක් මීම අදු වැටී තිබුණද ලේඩි ගාගා මෙවැනි විලාසිතා තවදුරටත් අනුගමනය කරන්නේ ඒ නිසාවෙනුයි.

ලේඩි ගාගාගේ අරුම පුදුම පාවහන් විලාසිතා නිර්මාණය කරන්නේ ගොර්ටාකා රටෙහෙනා හැමෑකි පපන් පාදිකා පාවහන් මෝස්තර නිර්මාණකරුවෙකු විසිනි. එසේම දකුණු අප්‍රිකානු පාවහන් විලාසිතා නිර්මාණකරුවෙකු වන ලියන් එස්ලින්ගේ විලාසිතාද ඇය අනුගමනය කරනු ලබනවා.

රටවාසනා විසින් එකර දෙකක් ඇතුළත ලේඩි ගාගා වෙනුවෙන්ම පාවහන් විලාසිතා විශිෂ්ඨතර අධික ප්‍රමාණයක් නිර්මාණය කර ඇති බවට වාර්තා වෙතලා. හොඳේ වෙසක් මෙම විශේ පාවහන් පෝවුවක් ඇඅමේරිකානු ඩොලර් පහළොස් දහසක් වන්නේ රැජිසැල්වලින් දාගබේ ලබන ලෙස පහළ දහසක් පමණ වන බව පවාසපයවා.

රතිය විදු ඇසින් - ඔබ වෙනුවෙනි

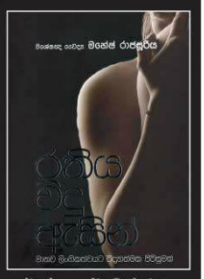
■ **සතුතිදු විතුමසාරච්චි**

පොදු මිනිස් සමාජයට අනවශ්‍ය කාරණයක් වූ, එහෙත් සමාජය ඉදිරියේ කතා කරන්නට ගැටීජාතිකව් වන මාතෘකාවක් ලෙස ශ්‍රීලංකාවේ දැක්විය හැකිය.

කෙසේ වුවද හොඳඟවා කතා කළ යුතු පැතට වන්මෙහේදී පත්වා ඇති මාතෘව ශ්‍රීලංකන්විදියට පූර්ණ විරාමයක් විශේෂෙද වෛද්‍ය මහේෂ් රාජසූරිය විසින් සපයයි. පසුගිය පාසලන්තර පොත් පදවිශෙයෙන්දී දොරට එළඳි කරපවි ප්‍රකාශයෙන් වෙමින් එළිදැක්වුණු 'රතිය විදු ඇසින්' ග්‍රන්ථය මෙසේ මාතෘව ශ්‍රීලංකන්විදියට විද්‍යාත්මක විග්‍රහයක් සපයයි.

විශේෂෙද වෛද්‍ය මහේෂ් රාජසූරිය කුරුණෑගල ගාන්ත ආනා විද්‍යාලයෙන් හා කොළඹ වික්ටෝරියාලයෙන් ශල්ප ලබා 1990 දී වෛද්‍යවරයෙකු ලෙසින් සෙවව උපාධි කම්කරුවයක් ලබා අනුරාධපුර මහ රෝහලින් උතුම් වූ සේවක පරපුරට පියමැස්සේය. ඉතින්කිනි 2005 වසරේ මිනෝ වෛද්‍ය විදුහ පශ්චාත් උපාධිය ලැබූ අතර, වැන්දුර අධ්‍යාපනය ලැබූයේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් නගරයෙනි. සෙසැක්ස ප්‍රවර්ධනන්මය මානවවර්ගය වර්ධනය සහ ශ්‍රීලංකා ප්‍රතිකාර ඇතැළු සෘජු ආහාරයකමේ මහේස් එසින්නාව පිළිබඳ මහේෂ් රාජසූරිය සිය අවධානය යොමු කරයි.

මේහිදී රතිය, ශ්‍රීලංකා ගැටලු, කතාකාවය, වැන්දිය පැමිණීම, රජිරෝග හා ඊට ප්‍රතිකාර වැනි බොහොමයක් කරුණු අඩංගුය. කරලව ජීවනය අයෙකුට අවබෝධ කරගත හැකි ආකාරයට ලියැවෙන 'රතිය විදු ඇසින්' ග්‍රන්ථය, මිනා ප්‍රජායේෂණාත්මක



ග්‍රන්ථයක් ලෙස සේම සුවිසල් සමාජ මෙහෙවරක් ඉටුකරන කෘතියක් ලෙසින්ද පෙන්වා දිය හැකිය.

නයිට් ක්‍රීම් ආලේප කරන්නේ බලාගෙනයි

■ **ජනකාන්ති රත්නදිසා**

කම් පෝෂණය කරන්නට, කරුණා පෙනුම රැකගන්නට වර්තමාන කාන්තාවෝ නයිට් ක්‍රීම් භාවිතයට හුරුවී සිටිති. නැමෙන් ක්‍රීම් (Nourishing Cream) හා ඇන්ටි එජින්ග් (Anti Aging Cream) ලෙස ක්‍රීම් දෙවර්ගයකි.

මෙවායින් නැමෙන් ක්‍රීම් මගින් කම් පෝෂණය කිරීමත් සිදුවෙයි. මොයිස්චරයිසිස් ගයිට් ක්‍රීම් මගි ඒ ක්‍රීම වඩාත ඉතාත්වයෙන් වැළි, පොල් හා අලෙන්ග සුළු බව වැඩිය. වියළි සමක් කලින අයෙකුගේ සමට පොහොසය ලබා දී කම පෝෂණය කිරීමත් ගයිට් ක්‍රීම් මගින් සිදු කෙරේ. වඳුලි පැසා හා වාතු සමගය කළ පරිසරයක නිත්දුට යන අයෙකුගේ කම පියැලීම වළක්වා ගැනීමටද ගයිට් ක්‍රීම් උපකාර වෙයි. ඇන්ටි එජින්ග් ක්‍රීම් මගින් වයස අවුරුදු 35ට වඩා අයෙකුගේ සමම ඇතිවන රැළි වැටීම, සමම වටණය වෙනස්වීම, වැඳුණ වැටීම, ඉස ඇතිවීම වළක්වා ගරයන් පෙනුම රැක ගැනීමට

උපදෙස් - සෞඛ්‍ය පසාන සෙක්ටරය ප්‍රධාන ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛක - ඉඳුරා රත්නායක

උපකාර වේ.

සමට පෝෂණයක් ලබාදීමට ගයිට් ක්‍රීම් භාවිත කිරීම ඉතුදුලු නොවේ, සමුත් සමට ගැඳපෙන ක්‍රීම් වර්ගය තෝරා ගැනීමට හොඳුන්කතාම කිසා බොහෝ කාන්තාවන් ගයිට් ක්‍රීම් භාවිතයෙන් කිසි ප්‍රතිඵල ලබාගන්නවා වෙනුවට අතුරු ඵලය ලබා විඳුවති.

කුරුදෑ කතිත සමක් ඇති අයෙකු කිසි වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැතිව ගයිට් ක්‍රීම් භාවිත කිරීම කිසා කුරුදෑ තත්ත්වය උග්‍රවිය හැකිය. එසේම මුහුණෙන් තොර කිණ්ඩදෑ කිසු මනාපයට අලුදිම කිරීම කිසා අතුරු ආබාධ හා ආකාශය වම් ඇතිවිය හැකිය. සමට පෝෂණයක් ලබාදීමට ගයිට් ක්‍රීම් භාවිත කිරීම සුදු වුවත්, කිසි වෛද්‍ය උපදෙස් අතිව, සමට ගැඳපෙන ලෙස එම ක්‍රීම් තෝරාගැනීමට කාන්තාවන් හුරුවිය යුතුය.