



675 කි. ද්‍රව්‍ය වලයෙන් හදුට සමාන ය. හැදිලි ද එසේ ම ය.

ජෙනාබ්ස් ශාස්ත්‍රයේ දී බ්‍රඩ් ග්‍රහයා ස්වකීය බලයක් හැකි, ගම්‍ය ෧෩ වූ අනා ග්‍රහයකු නේ හෝ ගම්‍ය සිටිනා රාශියේ හෝ ගම්‍ය ගන්නා ග්‍රහයකු බව පෙන්වා තිබේ. එසේ ම දිවා රෑ වෙහසක් හැක. කාල විශේෂයක් හැකි ග්‍රහයෙකු බවත් පෙන්වා තිබේ. අනා ග්‍රහයන් මෙන් මල මැද අග විශේෂයක් හැකිව දසාව ලැබූ ආ පටන් අවසාන වනතුරු එක සේ ගුණාගුණ දෙන බවත් පෙන්වා තිබේ වා, පිත්, සෙම්, විශේෂයක් හැකිව තුන් දොසට ම එක සේ බවත් පෙන්වා තිබේ. වන්ද්‍රයාගේ පුත්‍රයා බවත් කියා තිබේ. බ්‍රඩ් හු පාප සංකේත දෙදී පාපයකු ලෙස ගණන් ගන්නන් වී නමුත් නෛසර්ගික පාපයක් නොවේ. ගුහ පල දීමේ දී ප්‍රමුඛවෑන් මෙන් ම අශ්‍රත පල දීමේ දී දුර්මුඛ වෙයි. වැරැදි කොතරක්නේ ම නොවේ. ඥානයට අයිපති බැවින් කාච්‍ය කර්මය, ව්‍යාකර්ණය, න්‍යාය ශාස්ත්‍රය, ඥානයෙන් කරන සියලු දේ, විදුලි, තැපැල්, දුම්රිය, ආදී වැඩ, බ්‍රඩ්හුට අයිති වේ. බ්‍රඩ් ආරක්ෂකයා හැටියට ජෙනාබ්ස් ශාස්ත්‍රයේ දී බොහෝ විට පෙන්වයි. වන්ද්‍රයා සමග එක්වූ විට ගුහපල දෙන්නේ කලාතුරකින් බව පෙන්.

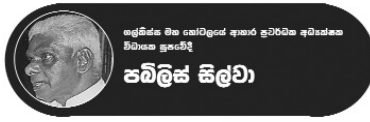
බ්‍රඩ් තරුවේ කිසි ම ජීව බලයක් නැත. එලිය පැත්ත පෘථිවියට හැර තිබෙන විටක කේන්ද්‍රයේ බලවත් ස්ථානයක බ්‍රඩ් සිටිය දී උපන්හුනට බ්‍රඩ් මහ දශාව ලැබුවොත් ඒ අවුරුදු 17 ම එක සේ යහපත් පල දෙයි. අදුරු පැත්ත පෘථිවියට හැර තිබෙන විටක

**ග්‍රහ තරු** අතරින් ඉතා ම කුඩා බ්‍රඩ් තරුව සි. එසේ ම සුය්තාට ඉතා ම කිට්ටු ද එය වේ. ප්‍රමාණයෙන් වන්ද්‍රයාගෙන් හාගයක් පමණ වේ. බ්‍රඩ් කිසි විටෙක අංශක 28 කට වඩා සුය්තියා ගෙන් අන් නො වෙයි. ගමනේ දී සුය්තාට ෧෩ වූ විට හැතැප්ම 28500000 ක් ද, දුර වූ විට 43000000 ක් ද වේ. පෘථිවිය කුප් තරුව ආදිකට මෙන් බ්‍රඩ් තරුවට රෑ දාවල් වීමක් නැත. ගමනේ දී එක ම පැත්තක් සැම විට ම සුය්තියා දෙසට හැරෙන සේ ගමන් කරයි. එලිය පැත්ත අධික උෂ්ණත්වය මෙන් ම කළුවර පැත්ත අධික සීතල වෙයි. සමහර කාලවල දී බ්‍රඩ් තරුවේ දිලිසෙන පැත්ත පෘථිවියට පෙනෙයි. සමහර කාලවල දී කළුවර පැත්ත පෙනෙයි.

බ්‍රඩ් තරුවේ කිසි ම ජීව බලයක් නැත. එලිය පැත්ත පෘථිවියට හැර තිබෙන විටක කේන්ද්‍රයේ බලවත් ස්ථානයක බ්‍රඩ් සිටිය දී උපන්හුනට බ්‍රඩ් මහ දශාව ලැබුවොත් ඒ අවුරුදු 17 ම එක සේ යහපත් පල දෙයි. අදුරු පැත්ත පෘථිවියට හැර තිබෙන විටක

**බ්‍රඩ් තරුවේ කිසි ම ජීව බලයක් නැත. එලිය පැත්ත පෘථිවියට හැර තිබෙන විටක කේන්ද්‍රයේ බලවත් ස්ථානයක බ්‍රඩ් සිටිය දී උපන්හුනට බ්‍රඩ් මහ දශාව ලැබුවොත් ඒ අවුරුදු 17 ම එක සේ යහපත් පල දෙයි.**

කේන්ද්‍රයේ කොපමණ බලවත් තැනක උච්ච සිටියත් ඒ මහ දසාවේ සැලකිය යුතු ගුණයක් නො දේ. මේවා නොයෙකුත් විට අත්දකින්නට ලැබේ. අති පුරාණයේ විසූ ජෙනාබ්ස් ශාස්ත්‍රයෙන් විසින් ස්වකීය ඥානාත්මයෙන් ග්‍රහ තරු සම්බන්ධ සියලු විස්තර ග්‍රහවරුන් දැන ගෙන කියා තිබෙන බව මප්පු වන්නේ 'අද ලෝකයේ අති සුඛයේ 'රැලෙසෝන්' 'කැමරා' ආදී විස්තර උපකාරයෙන් කරන පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසුව වේ. පොළොවේ උෂ්ණය අංශක 57 ය. බ්‍රඩ් නේ උෂ්ණ පැත්ත අංශක



**පවිලිස් කිලෝවා**

උම්බලකඩ මේස හැඳි 1/2  
දෙති යුෂ නේ හැඳි 1  
ලුණු කුඩු නේ හැඳි 1  
කහ කුඩු නේ හැඳි 1/2  
ගහගත් පොල් අඩු කෝප්ප 1  
ගම්මිරිස් ඇට 5 පමණ  
අඹ ඇට නේ හැඳි 1/2  
තෙල් මේස හැඳි 1



දම්ල ප්‍රෝටීන ඔබලු ආහාරයකි. මස් මාළු නොකන අයට ප්‍රෝටීන අඩුව දම්ල වලින් පිරිමසා ගැනීමේ හැකියාව තිබේ. ඔබේ කෘම මේසයටත් විවිධ ක්‍රමයට දම්ල පිළියෙළ කර ගැනීමට ඔබත් උත්සාහ කර බලන්න.

**දම්ල තෙල් දැමීම**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය  
ළපරි දම්ල ග්‍රෑම් 200  
ලියාගත් එළඹු ග්‍රෑම් 50  
පොඩියට කපාගත් තක්කාලි ග්‍රෑම් 50  
අමුමිරිස් කරල් 4 (හතරට පලාගත්)  
කරපිංචා කිනිත්තක්  
රම්පේ කෙල්ලක්  
කුරුඳු පොතු කෙල්ලක්

**දම්ල වලින් විවිධ ආහාර වර්ග**

උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1  
කෑලි මිරිස් මේස හැඳි 1  
ලුණු කුඩු නේ හැඳි 1  
තෙල් මේස හැඳි 2

සාදා ගන්නා ක්‍රමය  
දම්ල හුල් හැර කෝදා දිගට හිනියට කපා ගන්න. හාපනයක් ලිප තබා තෙල් එක්කර එළඹු, රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු බැඳෙන විට උම්බලකඩ, කෑලි මිරිස්, ලුණු, තක්කාලි සහ දම්ල එක්කර මදසින්දුරේ මැලවෙන්නට හැර අමුමිරිස් දමා තම්බා ගන්න.

**දම්ල පුස්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය  
දම්ල ග්‍රෑම් 350  
ලික්ස් සුදු හරියෙන් ග්‍රෑම් 50  
සුදු හාල් ග්‍රෑම් 50  
මාගරන් මේස හැඳි 2  
පිරි කිරි මිලිලීටර් 75 (පිරි හැඳි හතරක්)  
වතුර ලීටර් 3

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :  
වතුර එළඹු ග්‍රෑම් 10 ඉවත් කර ඉතිරි එළඹු ඊත ලිපක්, අල, සහල් ඊතට දමා හොඳින් තම්බා ගන්න. ඉතිරි එළඹු ග්‍රෑම් 10 රන්වන් පැහැයට බැඳගන්න. බැඳෙන අතර තම්බා පොඩිකර පිරාගත් මිශ්‍රණය මෙයටම

එක් කරන්න.  
දම්ල ඊත උණුක් ගන්නා (උතුරු) වතුරේ බතා) වතුරේ බතා) ගන්න. එය බලෙන්කි කර ගන්න. ලිපේ උතුරු මිශ්‍රණයට දම්ල ඊත එක් කරන්න. දැන් කිරි ඊත සමග ලුණු එක්කර හොඳින් උතුරවා ගන්න. උණුවෙන් පානයට ගන්න. හරිම රසවත් සුස් එකකි.

**දම්ල කර්‍ය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය  
දම්ල ග්‍රෑම් 200  
පොඩියට කපාගත් එළඹු ග්‍රෑම් 20

පොඩියට කපාගත් තක්කාලි ග්‍රෑම් 20  
කපාගත් අමු මිරිස් කරල් 3  
ලියාගත් කරපිංචා කිනිති 1  
රම්පේ කෑලි 1  
කුරුඳු පොතු කෙල්ලක්  
දෙති යුෂ නේ හැඳි 1  
ලුණු කුඩු නේ හැඳි 1  
කහකුඩු නේ හැඳි 1/4  
කරි කුඩු මේස හැඳි 1/2  
මිරි කිරි අඩු කෝප්ප 1/2  
දියකිරි අඩු කෝප්ප 1  
උළුහාල් ඇට 10  
උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1

සාදා ගන්නා ක්‍රමය  
දම්ල හුල් ඇර අතල් 1 1/2 කුට්ටි කපා ඒවා හැවිත දෙකට පලා ගන්න. දැන් මිරිකිරි දෙති හා දම්ල හැර අනෙකුත් සියල්ල එකට දමා බාගෙන තැම්බෙන විට මිරිකිරි සහ දම්ල දමා උතුරන්නට හැර මද ගින්දරේ සිඳවා ගන්න. ලිපෙන් ඉවතට ගෙන දෙති යුෂ එක්කර ගන්න.

**දම්ල මැල්ලුම්**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය  
දම්ල ග්‍රෑම් 200  
හිනියට කපාගත් රතුඑළඹු ග්‍රෑම් 30  
අමු මිරිස් කරල් 2 (කපා ගන්න)  
සුදුඑළඹු වීක් 2  
කරපිංචා කිනිත්තක්  
රම්පේ, කුරුඳුපොතු

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :  
දම්ල හුල් ඇර ප්‍රථමයෙන් හිනියට කපා ගන්න. (දෙකට පලා හිනියට කපා ගන්න.)  
දම්ල සහ දෙති හැර අනෙකුත් සියල්ල එකට කර හොඳින් කොටා ගන්න.  
දැන් තෙල් ඊත ලිප තබා අඹ එයට දමන්න. ඒ සමඟ කපාගත් දම්ලවලට කොටාගත් පොල් ඊත හොඳින් මිශ්‍ර කර අඹ ඇට පුපුරන විට මිශ්‍රකර ගත් දම්ල ඊත දමා හොඳින් මලවා ගන්න. ලිපෙන් ඉවතට ගෙන දෙති යුෂ එක්කර ගන්න.

දැන් තෙල් ඊත ලිප තබා අඹ එයට දමන්න. ඒ සමඟ කපාගත් දම්ලවලට කොටාගත් පොල් ඊත හොඳින් මිශ්‍ර කර අඹ ඇට පුපුරන විට මිශ්‍රකර ගත් දම්ල ඊත දමා හොඳින් මලවා ගන්න. ලිපෙන් ඉවතට ගෙන දෙති යුෂ එක්කර ගන්න.

**දම්ල සම්බෝලය**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :  
දම්ල ග්‍රෑම් 200  
හිනියට කපාගත් එළඹු ග්‍රෑම් 75  
පොඩියට කපාගත් අමු මිරිස් කරල් 3  
උතුරු ඊත මේ දම්ල ඊත කුඩු මේස හැඳි 1  
ගම්මිරිස් කුඩු නේ හැඳි 1/2  
ලුණු කුඩු නේ හැඳි 1  
දෙති යුෂ මේස හැඳි 1

සාදා ගන්නා ක්‍රමය  
දම්ල ඊත හුල් ඉවත් කර දිගටම හිනියට පෙති කපා ගන්න. වතුර බැඳගත් ලිප තබා එය උතුරු විට මේ දම්ල ඊත දමා උණුන්ගස්සා ගන්න. (චිකාඩියක් වතුරේ දිය ඉවත් කර තිවෙන්නට තබන්න. රතුඑළඹු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ, ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න. ලුණු ඇඹුල් බලා තම්බාගත් දම්ල එක්කර කෑම මේසයට යවන්න. කිළිණා 7 පිටට

**බ්‍රඩ්**

ම හේතු වේ.

යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර තන්ත්‍ර ආදියට ද බ්‍රඩ් බලවත් වේ. බ්‍රඩ් දුබල වූ විට උපන් අය ගොත ගසන්නේ, සිති කල්පනා අඩු වූයේ නොදෙන කටයුත්තෙහි පාඩු විඳ වෙනස් වන්නේ වෙති. බොරු සීමට, රූරැවලිබවලට, හොර අත්සන් ගසා වංචා කිරීමට පෙළඹෙන්නේ බ්‍රඩ් හිචල දුෂ්ට ස්ථානවල සිටියදී උපන් අය වෙති. දිව, පෙනහැල්ල, නාසය, හිස් මුල්, අත්, හතර, පැවැත්ම හා ශාරීරයේ ඇතුළු පිට සියුම් සිවිය බ්‍රඩ්ට අයිති වේ. බ්‍රඩ් තරක්වීමෙන් සෑදෙන රෝග නම් සිති මද පිස්සුව, ගොළු හෝ ගොත බව, දිවේ රෝග, කන් ඇසීම අසුකම, කල්පවිනි හිසරදය, හිස බර ගනිය, හිට හැටියේ ක්ලාන්ත වී වැරැදි ආදී ය යි.

**ජෙනාබ් විවෘද්ධී ගත් කතුරව විජයසිරි විද්‍යාරත්න**