

**මුං ඇට සුප්**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**  
 මුංඇට ග්‍රෑම් 250  
 ලික්ස් සුදු හරියෙන් ග්‍රෑම් 50  
 ලොකු එළඹු ග්‍රෑම් 50  
 බටර් හෝ මාගරන් මේස හැඳි 2  
 කිරි අඩු කෝප්ප 1/2  
 ලුණු කුඩු හෝ හැඳි 2  
 ගම්මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 1/2  
 මුංඇට පැළ ග්‍රෑම් 50

**සාදා ගන්නා ක්‍රමය**  
 මුංඇට කෝදා පෙහෙන්කට දමා පැස දෙකක් පමණ හැර භාජනයක් ලිප තබා මාගරන් දමා කපාගත් ලික්ස්, එළඹු, දමා තරමක් බැඳෙන විට පොඟවට ගත් මුංඇට දමා වතුර ලීටර් 5 ක් එක්කර උතුරවා මද හික්දරේ හොඳට තම්බා බිලෙන්ඩ්

අමුමිරිස් හතරට පල කරලේ 4 ක්

**සාදා ගන්නා ක්‍රමය**  
 භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රන් වූ විට එළඹු, රම්පෙ, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු රන්වන් පැහැයට බැඳ උම්බලකඩ කුඩු, කෑලි මිරිස්, කහ, ලුණු, අමුමිරිස් දමා මෙය මදහින්ගේ තරමක් බැඳ තක්කාලි සහ ඉන්පසු මුංඇට පැළ දමා මද හික්දරේ බාගෙට තම්බාගෙන දෙතිසුෂ මිශ්‍ර කර ලිපෙන් ඉවතට ගන්න.

**මුංඇට පැළ කර්‍ය**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**  
 මුංඇට පැළ ග්‍රෑම් 250  
 රතුඑළඹු ග්‍රෑම් 30



ගල්කිස්ස මහ කොටුගෙද අභාර සුවර්ධන අධ්‍යක්ෂ විධායක ප්‍රසන්නී

**පබ්ලික් සිල්වා**

කර්කුඩු මේස හැඳි 1  
 මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 1/2  
 ලුණු කුඩු හෝ හැඳි 2  
 මිරිකිරි අඩු කෝප්ප 1/2  
 දියකිරි අඩු කෝප්ප 1/2

**සාදාගන්නා ක්‍රමය**  
 භාජනයක් ලිප තබා සියලුම ද්‍රව්‍ය එකට දමා ලිප තබන්න. බාගෙට තම්බෙන විට හික්දර අඩුකර වියලි කරගත් ලෙසින් පිස ගන්න. අවශ්‍ය නම් ලිපෙන් ඉවතට ගෙන දෙති සුෂ ඊකක් දමා ගන්න.



**ඉර හැඳ කර්‍ය**

සූර්යයාට පමණක් කුඩා වූ ගුරු තරුව නැකැත් තරුවලට පිටින් ගමන් කරන බව වටහා ගත යුතුයි. රන්මි පැතිරීම ද සූර්යාට පමණක් දෙවැනි වේ. එහෙත් සිකුළු තරුව පමණට දීප්තිමත්ව අපට නොපෙනේ. සූර්යාගේ සිට සෞරජාලයේ 433000000 දුරින් පිහිටා තිබේ. ප්‍රමාණයෙන් පෘථිවිය මෙන් එක්දාස් තුන්සිය වාරයකි. ගුරු තරුව ප්‍රමාණයට වඩා මැදින් පිටට නොවන, හිත නිතර මතු දියුණුව බලාපොරොත්තු වන ජීවිත යාත්‍රාව, ගෞරවය ඊක ගැනීම, දියුණුවේ ස්ථිර තත්වය, සෘජුකම, සමාජයට ප්‍රියවීම, ආගමේ පවතින හිතිය ගරුත්වය, ආදී උසස් ගුණ

**ගුරු**

බර්මවලට ගුරු අධිපති වේ. උසස් පැවිදිකම ද ගුරුගෙන් ලැබේ. හොඳ නම ඇසීමට සුදානම්ව සිටී. ගුරුගෙන් ලැබෙන තවත් දේ නම් උසස් ඉගෙනීමට, වාසනාවන්තභාවය, ශරීර සනීපය හෙවත් නිරෝගිකම, මවුපිය සිරිම හික්ෂණ ඥානය දෙන යෝගයකි. වන්ද්‍රයාට දොළොස්-වැන්නේ බුධ දෙවැන්නේ ගුරු ද සිරිම විශේෂ ගිණුණු යෝගයකි. ගුරුට බුධ හේ දෘෂ්ටි වැරදීමද ඥානය යෝගයකි. ගුරුට කුප්‍රාණභාවය, ශරීර සනීපය හෙවත් නිරෝගිකම, මවුපිය සිරිම හික්ෂණ ඥානය දෙන යෝගයකි. වන්ද්‍රයාට දොළොස්-වැන්නේ ගුරු ද සිරිම විශේෂ ගිණුණු යෝගයකි. ගුරුට කුප්‍රාණභාවය, ශරීර සනීපය හෙවත් නිරෝගිකම, මවුපිය සිරිම හික්ෂණ ඥානය දෙන යෝගයකි. වන්ද්‍රයාට දොළොස්-වැන්නේ ගුරු ද සිරිම විශේෂ ගිණුණු යෝගයකි.

එපමණක් නොව පුත්‍රයන් සහ ඔවුන්ගේ යහපත් භාවයද ගුරු හිසාම ඇති වන්නේය. ගුරු පුත්‍රාකාරක වේ. ධනකාරකද ඔහුමය.

ගුරුවරාදීන්ට සැලකීමට ඇති ආසාව වර්තයේ පිරිසිදුකම, එපමණක් නොව පුත්‍රයන් සහ ඔවුන්ගේ යහපත් භාවයද ගුරු හිසාම ඇති වන්නේය. ගුරු පුත්‍රාකාරක වේ. ධනකාරකද ඔහුමය. ආගමික ස්ථාන, විවාස්ථාන, ධාන්‍යාගාර, මුදල් මධ්‍යස්ථව යුක්තියෙහි පිහිටීම, සාමාන්‍ය දැනීම, කලබල නොවන, වහා උස් පහන්

ධර්මවලට ගුරු අධිපති වේ. උසස් පැවිදිකම ද ගුරුගෙන් ලැබේ. හොඳ නම ඇසීමට සුදානම්ව සිටී. ගුරුගෙන් ලැබෙන තවත් දේ නම් උසස් ඉගෙනීමට, වාසනාවන්තභාවය, ශරීර සනීපය හෙවත් නිරෝගිකම, මවුපිය සිරිම හික්ෂණ ඥානය දෙන යෝගයකි. වන්ද්‍රයාට දොළොස්-වැන්නේ ගුරු ද සිරිම විශේෂ ගිණුණු යෝගයකි. ගුරුට කුප්‍රාණභාවය, ශරීර සනීපය හෙවත් නිරෝගිකම, මවුපිය සිරිම හික්ෂණ ඥානය දෙන යෝගයකි. වන්ද්‍රයාට දොළොස්-වැන්නේ ගුරු ද සිරිම විශේෂ ගිණුණු යෝගයකි.

**මුං ඇට වලින් විවිධ ආහාර වර්ග**

කර පෙරා ගන්න. හැවිත විය ලිප තබා උතුරන විට උඩට මතු වන පෙන ඉවත් කර කිරි දමා ලුණු සහ ගම්මිරිස් කුඩු එක්කර මුං ඇට පැල දමා තරමක් තම්බා ගන්න.

මුං ඇට ගෙන මෙය හොඳට කෝදා පෙහෙන්කට දමා පැස 2 පසු අරගෙන තෙත රෙදි කැලීමක් හෝ පිරිසිදු ගෝනියක් දවවා පොච්චි බරක් තබා තියන්න. දින එකතමාරකට පමණ පසු පැලවී තියෙවි. විය හොඳට කෝදා පොතුහැර ප්‍රයෝජනයට ගන්න. පොතු ඉවත් කර ගන්නේ විය උඩට පාවෙන හිසාවෙහි.

සුදුඑළඹු ඕක් 2  
 පොඬියට කපාගත් අමුමිරිස් කරලේ 3  
 උලුකාල් ඇට 10  
 රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු, කහකුඩු හෝ හැඳි 1/2  
 කර්කුඩු මේස හැඳි 2  
 මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 1/2  
 ලුණු කුඩු හෝ හැඳි 2  
 පොඬියට කපාගත් තක්කාලි ග්‍රෑම් 30  
 මිරිකිරි අඩු කෝප්ප 1/2  
 දියකිරි අඩු කෝප්ප 2

**සාදාගන්නා ක්‍රමය**  
 භාජනයක් ලිප තබා මුංඇට පැළ මිරිකිරි හැර අනෙකුත් සියල්ල වියට දමා ලිපතබා බාගෙට තම්බෙන විට මුංඇට පැළ මිරිකිරි සමඟ තරමක් පිස ගන්න. අවශ්‍ය නම් ලිපෙන් ඉවතට ගෙන දෙති සුෂ ඊකක් දමා ගන්න.

**මුංඇට පැළ වියලි කර්‍ය**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**  
 මුංඇට පැළ ග්‍රෑම් 250  
 රතුඑළඹු ග්‍රෑම් 30  
 සුදුඑළඹු ඕක් 2  
 පොඬියට කපාගත් අමුමිරිස් කරලේ 3  
 උලුකාල් ඇට 10  
 රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු කහකුඩු හෝ හැඳි 1/2

**මුංඇට සහ කෙසෙල් බඩ කර්‍ය**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**  
 මුංඇට ග්‍රෑම් 100  
 පොඬියට කපාගත් කෙසෙල් බඩ ග්‍රෑම් 200  
 රතුඑළඹු ග්‍රෑම් 40  
 අමුමිරිස් කරලේ 3  
 උලුකාල් ඇට 10  
 රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳු තක්කාලි ග්‍රෑම් 40  
 ලුණු කුඩු හෝ හැඳි 3  
 මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 1  
 කර්කුඩු මේස හැඳි 1 1/2  
 කහ කුඩු හෝ හැඳි 1/2  
 උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1  
 වතුර අඩු කෝප්ප 4  
 දියකිරි අඩු කෝප්ප 1  
 මිරිකිරි 1/2

**සාදා ගන්නා ක්‍රමය**  
 මිරිකිරි හා කෙසෙල් බඩ හැර අනෙකුත් සියල්ල එකට දමා ලිප තබා බාගෙට තම්බෙන විට කෙසෙල් බඩ දමා හොඳින් තම්බා මිරිකිරි දමා ගන්න.

සුපවේදී **පබ්ලික් සිල්වා** ගල්කිස්ස මහ හෝර්ලය.

**සකස් කළේ - පසිඳු වතුරංග**