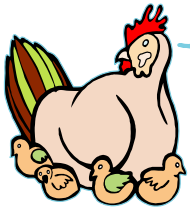


# විකල්ප ජීවනය



àùláy  
μ<ùμ<ùβ  
×=ù<\$

åμÁ ¶Ñõ× μ<ù&æøèùβ  
åμÁ { ÷kø μ<ù&æøèùβ  
åμÁ à\$ { \$Ø× μ<ù&æøèùβ



õ<÷øðøβé\$õù μù\$´μð  
ùμð\$æù { \$ μ&μùμ { <ùβ <ùβ

åμùβ¶Ñõ μÁøùβ!  
àùláyð à\$÷μø×ù



μù\$Á] ÷\$×æ { \$ ¶Ñõ× ' æμ÷β à\$ { \$Ø &ùκ \$ ã÷\$ { Øó :

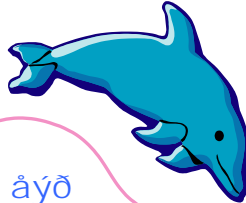
à\$ { \$Ø	μùββ ùβ&\$ó ß÷ × (yø àùκ ùβÁõ×)
μð\$λó (μ&\$β× <ùβ)	16 %
èù ðùβ (ùβ <ùβ)	70 %
áí êí	13 %
& { ùβ	8.6 %
μ&\$β\$ μý\$β¥, øð ´, æðù, ùí ùβù×ù\$÷κ	10 - 35 %
øð μæ\$>ðùβ μ<\$ùβù>, æí ø μ { βùβù>, ù×ùβà`ð ×ù\$÷κ	14 - 30 %
<>ðææ\$ à`ð, òù, & { ×æ\$ùβ ùβà`ð ×ù\$÷κ	18 - 24 %

- ÑðÆùβ çùí Ù<ù { åæ&æøó × <} æù æ\$øæ ×ù\$÷κ Ùý\$ è`ùí &ùκ \$ &\$ùβ÷ × æ} ´ùβ-ÑðÆùβμùòVæøùβ { ðæø ùβ<×ùβμð.
- à<\_ { \$ ùùòð ÑðÆùβ çùí Ù<ù, åæ&æøó × <} æù æ\$øæ <ùùβùí μù\$Áβ <ù àðø äβ òù × { ùòùμð\$æùβ\$× & { ÷ù è à\$×Á Ù`Á `ð ãùæ\$í <ù ã&&÷<í èμ×βæùù<í è àð`èùμð.
- ÷ùùò\$ è`ùí ð &÷&òùí \$ó ×: μùββ ùβèùÉ 50×ù (&\$´ù) <± { ðμ×æð.
- à}æù <ùð <ò\$ à} <\_ Ù àð`èùæ`Ù&κÉ à<μÁ\$Áó × æù `ð ù { &ðμð.

- &´ý | òí í ù×æβ<ù μù\$<<ð\$ <] \$ùβ <ðæð`\_ ãó <&`èõ× àðùæù `ð,
- ã´òùè< μø\$E× (BSE) { \$ &æø μø\$E× (PMWS) ×ù\$÷μ× { ùàùòð` <} æùè ð,
- μæ\$P &´ç] \$ò àùμèèè# { &β &òùβ &´ø¶Ñòùβ { \$ ùκ\$ùòùà`òùÆøðùκ ÷ùùò\$ ùðùβð æ##ø ¶Ñõ ùí \$<æð Ùæð´ ù<ò\$ùí ãμ÷&\$,

&÷κ ð´ ùí `'\$Á à\$ { \$Ø×ð μ×\$´ðð´ ùí \$ μè\$Eø×.

- ä× μ&[ç]××ù
- ä× ùí `&ß×ù
- ä× ù\$í &í æ×ù
- ä× ÷k\$<×ù
- ä× &\$´××ù
- ä× ãõÉ×



áyð  
÷ù é\$×ùμð<!

&ðβκù åμÁ  
÷k\$<ð



õ< ÷øðøβμø\$øðøð Ùý\$ è`ùí &ùκ \$, æð ó \$æð ù { ð &ùκ ùβμ<Á àðÑ ýùùβ:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> ✉ : [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>

àðùáòð´ ¥' { \$×ùÁ\$&β#òÆ×μèèø|ù<\$ { ùùμ&κ×, øù\$òí æ <`ð&ð { ùíÑæ\$Áù× æðù àðø,  
åμÁ ¶Ñõ×ð ù<´κ ùκøæμèù μ÷κù  
&¶ð ø|ù<\$ { ùùàùòù í \$Ù× μù\$<<ð\$ ù× 24 ùð\$ ù`øÉ× { `æ, àùÉ:

<http://suprememastertv.com/webtv/>

