

02 - ചുരുക്കം

* തിരസ്കരിച്ചിട്ടുള്ളവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

* തിരസ്കരിച്ചവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ

* തിരസ്കരിച്ചവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ

* തിരസ്കരിച്ചവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ

അതുകൊണ്ട് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു. ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു. ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു. ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

* തിരസ്കരിച്ചവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ

* തിരസ്കരിച്ചവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ

* തിരസ്കരിച്ചവർക്ക് ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ

ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു. ജന്മം ക്ഷമിക്കാൻ തീർത്ഥാടനം ചെയ്യാൻ അനുവാദം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

අත්‍යවශ්‍ය වශයෙන් සලකා බැලිය යුතු වන්නේ
ආහාර ද්‍රව්‍ය.

- * කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස්
- * ප්‍රෝටීන්
- * ජලය (ප්‍රමාණය)
- * විටමින්
- * මිනර
- * ජලය.

අප භාග්‍යවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය කොටස් සලකා බැලිය යුතුය.

- * ආහාර හා ආහාර නිෂ්පාදන
- * ප්‍රමාණ හා නිෂ්පාදන ප්‍රමාණය
- * ප්‍රමාණ
- * ප්‍රමාණ
- * ප්‍රමාණය අත්‍යවශ්‍ය / කිරි හා කිරි ප්‍රමාණ නිෂ්පාදන
- * මත්‍ර බෝග හා හාල බෝග
- * කොළ , කොළයනින අල හා වීර වනි
- * කිරි හා ප්‍රමාණය අත්‍යවශ්‍ය

* "අප භාග්‍යවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය" යන වචනවලට
සමස්ත ප්‍රමාණ අත්‍යවශ්‍ය බවට පත්වීමට
හොඳින් ප්‍රමාණය කළ යුතුය.
(සුදානම් ලෙසින් සලකා බැලිය යුතුය)

- * සමස්තයෙන් ප්‍රමාණය කළ යුතු වන්නේ ප්‍රමාණය කළ යුතුය
- * අල 6x6 ප්‍රමාණයේ අලවලින් සමන්විත ප්‍රමාණයක් සලකා බැලිය යුතුය.
සමස්තයෙන් ප්‍රමාණය කළ යුතු වන්නේ ප්‍රමාණය කළ යුතුය.