

SRI LANKA/Sinhalese

අපි සම්පූර්ණයෙන්ම එළවළු ආහාරයට ගන්නා
අය වෙමු!

අපි සුනඛයන් අනුභව නොකරමු!

අපි බලලුන් අනුභව නොකරමු!.

අපි උරන් අනුභව නොකරමු!

අපි මීයන් අනුභව නොකරමු!

අපි එළදෙනුන් අනුභව නොකරමු!.

අපි බැටළුවන් අනුභව නොකරමු,

නමුත් අපි සෑම ජීවමාන සත්වයකුටම ජීවත් වීමට ඉඩ
හරිමු.

කිසිම සතකුගේ මසක් හෝ කුකුළු, මාළු හෝ බිත්තර
අඩංගු මෙන්ම ඒවා රසකාරකයන් හැටියට හෝ ඒවා
සුප් හෝ හොඳි හැටියට යොදාගත් ආහාර අපට
නොදෙන්න. සතුන්ගේ තෙල් සහ මේදද ඊට ඇතුළත්
වේ.

කරුණාකර මෙනු පතේ හෝ මේසය මත අපට ගැනීමට
යෝග්‍ය ආහාර පෙන්නුම් කර තබන්න.

කීර්/කේජු?

ඔව්

නැහැ

