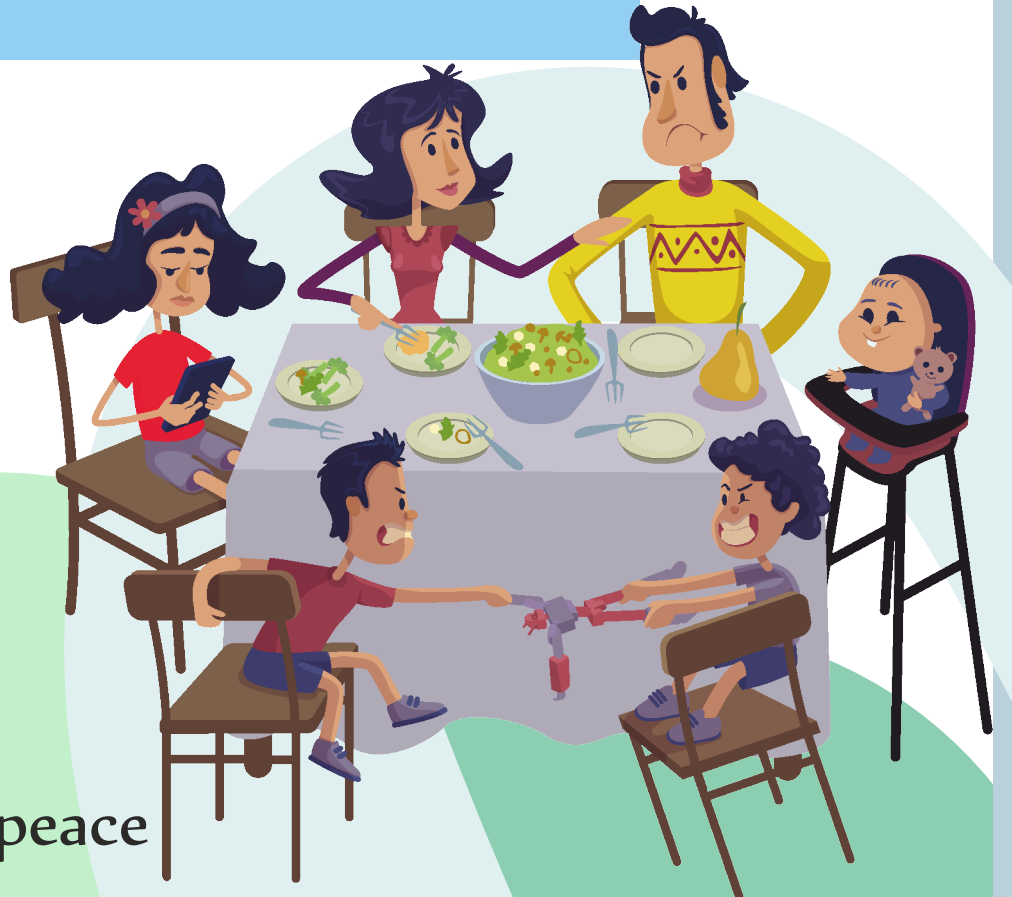




भोजन करते समय  
मौन धारण करें

Keep maun  
while eating



Maintain peace

भोजन के प्रती  
अप्रीती न करें और विनय के साथ  
भोजन ग्रहण करे

Do not show dislike  
towards food  
and respect your food



भोजन करते समय  
मन को शांत रखे

*Keep your  
mind calm  
while eating*





भोजन कभी भी झूठा न छोडे  
*Never leave food uneaten  
in plate or waste food*



भोजन समाप्ती के बाद  
अपनी थाली धोकर पीए

*After every meal,  
pour some water in the plate  
and then drink it.*





भोजन समाप्ती के बाद अपनी प्लेट  
स्वयं उठाए और उचित स्थान पर रखे

Pick your used plate by yourself  
and keep it in appropriate place

भोजन के बाद, तुरंत एक  
इरियावहियं सूत्र का काउसगग करे

*After every meal,  
recite Irriyavahiyam sootra in  
Kausaag mudra*

