

## *Pesë udhëzime*

1. Përbahuni nga vrasja e qenieve të gjalla. \*
2. Përbahuni nga gënjeshtra.
3. Përbahuni nga pëvetësimi i asaj që nuk ju përket.
4. Përbahuni nga sjellja e keqe seksuale.
5. Përbahuni nga marrja e drogave.

\* Nëse i përmbani këto udhëzime do të thotë të mbashë dietë vegjetare ose lakto-vegjetare.