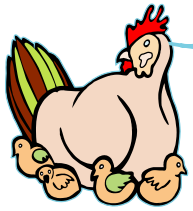
ژیانێکی بەدیل [ئەلتەرناتیف]



ژیانی خۆت بگۆڕە
دڵی خۆت بگۆڕە
جۆری خواردنت بگۆڕە
♥~~~~~~~♥
نا بۆ کوشتنی زیاتر
تەندروست و خۆشەویست بە



نمونەی پێکهاتەکانی خواردن، خۆراکی ژیانپارێز:

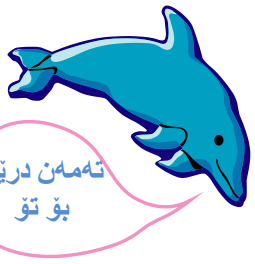
خۆراك	چڕی پرۆتین (ڕێژەی بەپێ کێش)
توفو (لە پێکهاتەی سۆیا)	٪١٦
گلوتین (لە پێکهاتەی ئارد)	٪٧٠
گەنمەشامی	٪١٣
برنج	٪٨.٦
فاسۆلیا، ماشی سپی، نۆك، نیسك، هتد...	٪٣٥-١٠
بادام ، گوێز، گازۆ(کاشیو)، گوێزی هندی (بندق)، ناوکی سنەوبەر، هتد...	٪٣٠-١٤
ناوکە کولەکە، کونجی، گوڵەبەرۆژە، هتد...	٪٢٤-١٨

- هەروەها هەبی جۆرەها ڤیتامین یان کەپسول سەرچاوەی باشی ڤیتامینەکان و کانزاکانن هەروەها دژە ئۆکسیدەکان.
- میوە و سەوزەهات پڕن لە ڤیتامینەکان ، کانزاکان و هەروەها دژە ئۆکسیدەکان سەرباری ئەوەش ڕێژەیەکی زۆری فایبەریان تیادایە بۆ چاک ڕاگرتنی ژیان و تەمەن درێژی.
- ڕۆژانەی دیاریکراو: ٥٠ گرام پرۆتین (بۆ کەسی پێگەیوی ئاسایی)
- ئەو کالسیۆمەی کە لە سەوزەکاندا هەیە زۆر باشتر کارلێک دەکات هەتا کالیسۆمی شیری مانگا.

- **بۆ لەناوبردنی مەترسی ڕاستەقینەی پەتای ئەنفلۆنزای باڵندە لە سەرتاسەری جیهاندا ،**
- **بۆ دووڕکەوتنەوە لە مەترسی نەخۆشی شێتی مانگا و هەروەها دەردە بەراز ، هتد..**
- **بۆ وەستاندنی قوربانی بەردەوامی ژیانی بلیۆنانی ئاژەڵی ماڵی نازدار ، گیانلەبەرانی دەریایی و هەروەها پەلەوەران هاوڕیی ڕۆژانەمان ،**

دانایی تر گەر بێتو خۆراکەکەت بگۆڕی بۆ سەوزیخۆریی (گۆشت نەخواردن)

تەندروستر
هەرزانتر
ژینگە دەپارێزی
بەبەزییترە
ئاشتییە
خانەدانیە





بۆ زانیاری زیاتر ، بەیارمەتی خۆت سەردانی ئەم ماڵپەڕەی خوارەوە بکە :

http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/ http://www.vegsoc.org/

http://www.vrg.org/ http://www.vegsource.com/

یان ئیمەیڵ بنێرە بۆ

AL@Godsdirectcontact.org

تەلەڤزیۆنی گەورەی باڵا ، بەتەنها پرۆگرام و بەرنامەی باش وئەرێنی پەخش دەکا ، ڕەهەندی نوێ دەهێنێت بۆ ناو ژیانت

دەستی پێدەگا لەهەموو جیهاندا و بەدرێژایی ٢٤ کاتژمێر لەڕێگەی تەلەڤزیۆنی ئنتەرنێتی بەم بەستەرەی خوارەوە :

http://suprememastertv.com/webtv

گۆشتنەخۆرەکان و قیگەنەکان (ئەوانەی بەروبومی ئاژەڵ ناخۆن) دەستەبژێری جیهانن :

فەیلەسوفەکان ، رابەرانی روحی

دالای لاما ی تیبت – خاون پیرۆزی XIV (رابەری رۆحی تیبتیەکان) ، پارامەهناسا یۆگانادا (رابەری رۆحی هیندیەکان) ، سوکرات (فەیلەسوفی یۆنانی)، عیسای لەخاچدراو و مەسیحیە بەرایەکان ، کۆنفیوشوس (فەیلەسوفی چینیەکان) ، شاکیمونی بودا ، لاو تزو (فەیلەسوفی چینیەکان) ، سانت فرانسیسی ئەسیسی (قەدیسی مەسیحیە ئیتاڵیەکان)، تیچ نهات هانا (پیر و نوسەری بودیە ڤیتنامیەکان) ، یۆگی ماهاریشی ماهیش (نوسەری هندی ، فەیلەسوف ، رابەری روحی)، لیو نیکۆلۆچ تۆلستۆی (فەیلەسوفی روسی)، فیساگۆرس (زانای بیرکاری یۆنانی ، فەیلەسوف) زەردەشت (دامەزرێنەری زەردەشتی لە ئێران) موحەمەد غەزالی (زانای ئیسلامی ئێرانی و پیری سۆفی) موحەمەد رحیم باوە موحیەدین (دانەری ئیسلامی سریلانکی و پیری سۆفی) بولا شا (سۆفی ئیسلامی). هتد.

نوسەرەکان ، هونەرمەندان و وێنەکێشەکان

لێناردۆ داڤینشی (وینەکێشی ئیتاڵی) ، رالف والدۆ ئیمرسن (نوسەر و شاعیری ئەمەریکی) ، جۆرج برنارد شۆ (نوسەری ئیرلەندی) ، جۆن رۆبن (نوسەری ئەمەریکی) ، مارک توین (نوسەری ئەمەریکی) ، ئەلبیرت شوارتزە (فەیلەسوفی ئەڵمانی ، زانای فیزیای و میوزیکزان) ، پلۆتریچ (نوسەری یۆنانی) ڤۆڵتیر (نوسەری فەرنسی) سادق هیدایەت (رۆمانوسی ئێرانی) هتد..

زاناکان ، داهێنەرەکان ، ئەندازیارەکان

چارڵس داروین (زانای سروشتی بەریتانی) ، ئیڵبەرت ئنشتاین (زانای ئەڵمانی) ، تۆماس ئەدیسۆن (زانا و داهێنەری ئەمەریکی) ، ئیسحاق نیوتن (زانای بەریتانی) ، نیکۆلا تیسلا (زاناو داهێنەری سربی/ئەمەریکی) ، هنری فۆرد (داهێنەری ئۆتۆمبیلی فۆرد ئەمەریکی) ، هتد.

سیاسەتمەدار و پیاوی دەوڵەت و چالاکوان

سوزان ئەنتۆنی (سەرۆکی بزوتنەوەی ژنانی ئەمەریکی) ، مەهاتما گاندی (سەرکردەی مافە مەدەنیەکانی هیندیەکان)، گۆرتا سکۆت کینگ (سەرکردەی مافە مەدەنیەکان لە ئەمەریکا) ، سەرۆک جانیز درانڤسکی سلۆڤانیا ،دکتۆر عەبدولکەلام (سەرۆکی هندستان) ، دکتۆر مەنموهان سین (سەرۆک وەزیرانی هیند) ، دانیز کوسینج (ئەندامی کۆنگریس ئەمەریکی)، هتد.

ئەکتەرەکان ، ئەستێرەکانی فیلم ، ئەستێرەکانی تەلەڤزیۆن

پامیلا ئەندرسن (ئەکتەری ئەمەریکی) ، ئاسڵی جود (ئەکتەری ئەمەریکی) ، بریجت برادوت (ئەکتەری فەرەنسی) ، جۆن کلیس (ئەکتەری بەریتانی) ، دەیڤد دوکافنی (ئەکتەری ئەمەریکی) ، دانی دیڤۆتۆ (ئەکتەری ئەمەریکی) ، کامیرن دەیز (ئەکتەری ئەمەریکی) ، رجارد جەیر (ئەکتەری ئەمەریکی) ، داریک هەنا (ئەکتەری ئەمەریکی) ، دستن هۆفمان (ئەکتەری ئەمەریکی) ، کەیتی هۆلمس (ئەکتەری ئەمەریکی) ، ستیڤ مارتن (ئەکتەری ئەمەریکی)، دیمی موور (ئەکتەری ئەمەریکی) ، ئیەن ماکلن (ئەکتەری بەریتانی)، توبی ماگوره (ئەکتەری ئەمەریکی)، پول نیومان (ئەکتەری ئەمەریکی)، براد پیت (ئەکتەری ئەمەریکی)، گیونس پالترۆ (ئەکتەری ئەمەریکی)، جوکیون فینۆکس (ئەکتەری ئەمەریکی) ، ستڤن سیگل (ئەکتەری ئەمەریکی) ، بروک شیڵدز (مودیل و ئەکتەری ئەمەریکی)، جیری سینفڵد (ئەکتەری ئەمەریکی)، نۆمی واتس (ئەکتەری ئەمەریکی)، کەیت وینلست (ئەکتەری بەریتانی)، هتد.

ئەستێرەکانی گۆرانی بێژ و مویوزیکزانەکان

جون بیز (گۆرانی بێژی فۆلکلۆری ئەمەریکی)، جۆرج هارسن (مویوزکزانی بەریتانی)، پول ماککارتنی (میوزکزانی بەریتانی)، رینگو ستار (میوزکزانی بەریتانی)، بۆب دیلان (گۆرانیبێژی ئەمەریکی)، مایک جاکسن (ئەستێرەی گۆرانی پۆپ ئەمەریکی)، مۆریسسی (گۆرانیبێژی بەریتانی)، ئۆلیڤا نیوتن جون (گۆرانبێژی بەریتانی/ئوسترالی)، سایند ئۆکنەر (گۆرانبێژی ئیرلەندی)، پینک (گۆرانبێژی ئەمەریکی)، پرینک (ئەستێرەی پۆپ ئەمەریکی)، جەیستن تیمبەرلیک (گۆرنبێژی پۆپی ئەمەریکی)، تینا تێرنەر (ئەستێرەی پۆپ ئەمەریکی)، شانیا تووین (گۆرانبێژی کەنەدی)، ڤینسیا ولیەمس (گۆرانبێژی پۆپ ئەمەریکی)، هتد.

کەسایەتیە وەرزشیەکان

بیلی جین کینگ (پاڵەوانی تێنسی ئەمەریکی)، بیل والتن (یاریچی باسکیتبۆڵی ئەمەریکی)، کارل لویس (خاوەنی نۆ مەدالیای ئاڵتونی ئۆلۆمپیاد لە ساحە و مەیدان/ ئەمەریکی)، یدون موسا (خاوەنی دوو مەدالیای ئەمەریکی)، ئیلینا والیندزک (پاڵەوانی بۆکسینی ئەڵمانی)، ئالکسەندەر دارگەتز (راکەری ئەڵمانی ، پاڵەوانی لەشجوانی، دوکتۆر)، هتد.

نمایشکاران جلو بەرگ

کریستای برینکلی (نمایشکاری باڵای ئەمەریکی)، کریستی تیرلنگتن (نمایشکاری باڵای ئەمەریکی)، هتد.

هەروەها لیستی ناوەکان هەر بەردەوامە .... http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip