



MENYRA ALTERNATIVE E JETES



Lutemi
per Ju

Ndryshone jeten tuaj
Ndryshone zemren tuaj
Ndryshone ushqimin tuaj



Nuk ka me vrasje
Mbeci te shendosh dhe me plot dashuri

Na shpetoni
jeten!
Ju duam



Shembujt e ushqyeshmeris, ushqimi i cili shpeton jeten:

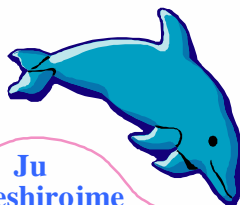
Ushqimi	Pjesa e proteinave (perqindja e peshes)
Tofu (nga soja)	16 %
Gluteni (nga mielli)	70 %
Dritheri	13 %
Orizi	8.6 %
Soja, fasulja, qiqra, brishtize etj.	10 - 35 %
Bajameje, arrat, arrat inde, lajthijat, fistik etj.	14 - 30 %
Farat e kungulit, farat e susamit, farat e lulediellit etj.	18 - 24 %

- Peme dhe perime me shume vitamine, minerale dhe antioksidante dhe permbajne lageshti kualitete per shendet te mire dhe jete te gjate
- Koncetratet e tabletave te multi vitamineve/kapsulet gjithashtu jane perberje e mire e vitaminave, mineraleve dhe anti-oksidanateve

- Per zvogelimin e rrezikut serioz te pandemis boterore te gripit te shpenzeve
- Per tejkalimin e rrezikut te çmenduris se lopeve (BSE) dhe kuges se derrit (PMWS) etj.
- Te nderprehet flijimi i tmerreshem i miliarda kafsheve tona shtepiake si ne deti ashtu dhe ndaj shpezeve shoqeve tane.

**Eshte e mençur nese kaloni ne ushqimin
vegjetarian dhe ne dobine t'uaj.**

Kjo eshte e shendeteshme
Kjo eshte ekonomike
Kjo e ruan rrethin
Kjo eshte sensible
Kjo eshte fisnike
Kjo eshte paqe



Ju
deshirojme
jete te

Ju faleminderit.



Per informata me teper, ju lutem te paraqiteni:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> <http://www.inet.hr/~zeljstar> <http://gmfreeireland.org>
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>
ose dergoni e-mail ne AL@Godsdirectcontact.org



Elita boterore vegjetare dhe vegjete:

Filozofet, udheheqesit shpirtëror

Lartemadheria e tij XIV Dalai Lama nga Tibeti (udheheqesi shpirtëror i Tibetit), **Paramahansa Yogananda** (mesues shpirtëror i Indijes), **Socrates** (Filozof grek), **Jesus Christ & te krishteret e vjeter**, **Confucius** (Filozof Kinez), **Shakyamuni Buddha**, **Lao Tzu** (filozof Kinez), **St. Francis of Assisi** (shenjet i krishter italian), **Thich Nhat Hanh** (klerik budistik i Vjetnamit /dhe shkrimetar), **Yogi Maharishi Mahesh** (shkrimtar Ind, filozof, udheheqes i meditacionit Transcendental), **Leo Nikolayeviq Tolstoy** (filozof Rus), **Pythagoras** (matematicar grek /filozof), **Zoroaster** (Iran - themelues i Zoroastrianismit), etj.

Shkrimetar, artist & piktor

Leonardo Da Vinci (piktor italian), **Ralph Waldo Emerson** (US esejist dhe poet), **George Bernard Shaw** (Shkrimtar Irlandez), **John Robbins** (shkrimtar i SHBA-se), **Mark Twain** (shkrimtar i SHBA-se), **Albert Schweitzer** (filozof gjerman, fizikante, muzikanet), **Plutarch** (shkrimtar grk), **Voltaire** (shkrimtar francez), etj.

Shkencetaret, inovoret & inxhinieret

Charles Darwin (biolog Britanik), **Albert Einstein** (shkencetar gjerman), **Thomas Edison** (shkencetar/inovator i SHBA-se), **Sir Isaac Newton** (shkencetar Britanik), **Nikola Tesla** (shkencetar inovator Kroat), **Henry Ford** (themelues i Ford Motorsit ne SHBA), etj.

Politikan, shtetas dhe aktivist

Susan B. Anthony (udheheqese Woman's Suffragepokreta SHBA-se), **Mahatma Gandhi** (Udheheqes Ind per te drejtat e nejrriut), **Martin Luther King, Jr. & grua** (udheheqese per te drejtat e njeriut ne SHBA), **Lartemadheria e saj mbretresha Sofia nga Spanja**, **Kryetari i Slovenis Janez Drnovshek**, **Dr. A. P. J. Abdul Kalem** (Kryetar i Indijes), **Dr. Manmohan Singh** (kryeminister i Indijes), **Dennis J. Kucinich** (kongresmen i SHBA-se), etj.

Artistet, yet e filmit & yjet e TV-se

Pamela Anderson (artiste e SHBA-se), **Alec Baldwin** (artist i SHBA-se), **Ashley Judd** (artiste e SHBA-se), **Brigitte Bardot** (atriste e Frances), **John Cleese** (artist Britanike), **Penelope Cruz** (artiste Spanjes/SHBA-se), **Kim Basinger** (artiste e SHBA-se), **David Duchovny** (artist i SHBA-se), **Danny Devito** (artist i SHBA-se), **Cameron Diaz** (artiste e SHBA-se), **Leonardo DiCaprio** (artist i SHBA-se), **Richard Gere** (artist i SHBA-se), **Josh Hartnett** (artist i SHBA-se), **Daryl Hannah** (artiste e SHBA-se), **Dustin Hoffman** (artist i SHBA-se), **Katie Holmes** (artiste e SHBA-se), **Steve Martin** (artist i SHBA-se), **Demi Moore** (artiste e SHBA-se), **Ian McKellen** (artist i Britanis), **Tobey Maguire** (artist i SHBA-se), **Paul Newman** (artist i SHBA-se), **Brad Pitt** (artist i SHBA-se), **Gwyneth Paltrow** (artiste e SHBA-se), **Joaquin Phoenix** (artist i SHBA-se), **Natalie Portman** (artiste e SHBA-se), **Steven Seagal** (artist i SHBA-se), **Brooke Shields** (model/artiste e SHBA-se), **Liv Tyler** (artiste e SHBA-se), **Jerry Seinfeld** (artist i SHBA-se), **Naomi Watts** (artiste e SHBA-se), **Kate Winslet** (artiste e Britanis), **Reese Witherspoon** (artiste e SHBA-se), etj.

Pop Yjet & muzikantet

Joan Baez (folk kengetar i SHBA-se), **Bono** (kengetar Irlande – U2), **Leonard Cohen** (poet dhe kengetar i Kanades), **The Beatles** (grupa britaneze), **Bob Dylan** (muzikanet i SHBA-se), **Whitney Houston** (pop yll i SHBA-se), **Michael Jackson** (pop yll i SHBA-se), **Morrissey** (kengetar Britanik), **Olivia Newton John** (kengetare Britanike – Austaliake), **Sinead O'Connor** (kengetar Irlandez), **Ozzy Osborne** (kengetar Britanik), **Pink** (kengetar SHBA-se), **Prince** (pop yll i SHBA-se), **Justin Timberlake** (pop kengetar i SHBA-se), **Tina Turner** (pop yll i SHBA-se), **Shania Twain** (kengetare e SHBA-se), **Vanessa Williams** (pop yll i SHBA-se), etj.

Sportist

Hank Aaron (bejzobollist i SHBA-se), **Billie Jean King** (fitues ne tenis te SHBA-se) **Martina Navratilova** (fituese ne tenis te Çekoslovakis), **Bill Walton** (lojtar i bejzbollit ne SHBA), **Carl Lewis** (fitues i nentefisht i medaljes se arit ne lojerat Olimpikë ne Track & Field), **Edwin C. Moses** (Us fitues i dyfisht i medaljes se arte ne Track &Field), **Elena Walendzik** (Fitues ne boks te Gjermanis), **Alexander Dargatz** (atletike gjerman, fitues ne bodi – bilding, fizikant), etj.

Modelet

Christie Brinkley (supermodele ne SHBA), **Christy Turlington** (supermodele ne SHBA), etj.

Lista vazhdon ... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>