

# أسلوب حياة بديلة



نحن ندعو  
من أجلكم

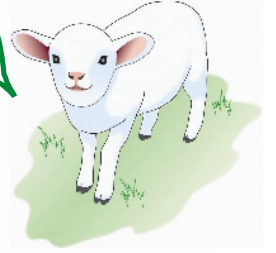
غير حياتك  
غير قلبك  
غير نظام غذائك



كفانا قتلا

حسن صحتك و كن محباً

أنقذوا حياتنا  
نحن نحبتكم



نموذج من المأكولات المغذية و المطيبة للعمر:

المأكولات	كثافة البروتين, (%) (من الوزن)
توفو(من فول الصويا)	16 %
الغلوتن (من الطحين)	70 %
الذرة	13 %
الأرز	8.6 %
فول الصويا، الفول، الحمص، العدس، إلخ.	10 - 35 %
اللوز، الجوز، الكاجو، البندق، حبة الصنوبر، إلخ.	14 - 30 %
بذر اليقطين، السمسم، بذرة دوار الشمس، إلخ.	18 - 24 %

- كبسولات الفيتامينات المركزة هي أيضاً مصدر وافر و مكثف للفيتامينات و المعادن و المواد المقاومة للتأكسد.
- الفاكهة و الخضار مليئة بالفيتامينات، و المعادن، و المواد المقاومة للتأكسد، و هي مليئة بالمواد الليلية ذات النوعية العالية، للمحافظة على صحة جيدة و لطول العمر.
- الحد المسموح به يوميا من البروتين هو 50 غرام (لمتوسط لكبار).
- الكالسيوم في الخضار يتم امتصاصه بشكل أكبر في الجسم من الكالسيوم في حليب البقر.

- لتقليل التهديد الحقيقي لوباء عالمي من مرض إنفلوانزا الطيور،
- لتفادي خطر وباء جنون البقر و خطر وباء حمى الخنازير، إلخ.
- لوقف الجرائم الشنيعة المتواصلة على البلايين من الحيوانات الداجنة اللطيفة، و البحرية منها و أصدقاؤنا الطيور يوميا،

من الحكمة أن تغيروا غذاءكم إلى النباتي دائماً.

- إنه الصحة
- إنه الاقتصاد
- إنه البيئة
- إنه الشفقة
- إنه السلام
- إنه النبل



حياة طويلة  
لكم!

شكراً لعطفكم



للمزيد من المعلومات الرجاء مراجعة صفحات الإنترنت التالية:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/>

بريد الكتروني: [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>

تلفزيون المعلمة القديرة، يبث البرامج الإيجابية فقط، سوف يضيف بعدا جديدا إلى حياتك.  
موجود في جميع أنحاء العالم 24 ساعة في اليوم على الإنترنت في الموقع:

<http://suprememastertv.com/webtv/>



## مجموعة من أكبر الشخصيات العالمية ممن اختاروا التغذية النباتية نظاما لحياتهم:



### فلاسفة، عابدين و روحانيين

الدالاي لاما (الزعيم الروحي في التيببت)، باراماهانسا يوغاناندا (معلم روحي هندي)، سقراط (فيلسوف يوناني)، سيدنا المسيح و المسيحيين الأوائل، كونفوشيوس (فيلسوف صيني)، شاكيا موني بودا، لاو تزو (فيلسوف صيني)، فرانسيس بلدة أسيسي (زاهد مسيحي - إيطالي)، نيش نهات هانه (كاتب و زاهد بودي/ فيتنام)، يوجي ماهاريشي ماهيش (كاتب هندي، فيلسوف، قائد في التأمل الاستاري)، ليو نيكولايفيش تولسفخ (فيلسوف روسي)، فيثاغورث (فيلسوف يوناني/ عالم رياضيات)، زرعاشتر (روحاني إيراني - مؤسس الزرعاشتية)، محمد الغزالي (معلم إيراني صوفي)، محمد رحيم باوا محايدين (مؤلف سريلنكي مسلم و صوفي)، بوليه شاه (صوفي)، و غيرهم...

### كُتّاب، فنّانين و رسامين

ليوناردو دافينشي (رسام إيطالي)، رالف والدو إيميرسون (شاعر و كاتب أمريكي)، جورج بيرنارد شاو (كاتب إيرلندي)، جون روبنز (كاتب أمريكي)، مارك توين (كاتب أمريكي)، ألبرت شوايتزر (فيلسوف ألماني، فيزيائي و موسيقي)، بلوتاركوس (كاتب يوناني)، فولتير (كاتب فرنسي)، ساديج هدايات (مؤلف إيراني)، و غيرهم...

### علماء، مخترعين و مهندسين

تشارلز داروين (عالم بريطاني)، ألبرت أينشتين (عالم ألماني)، توماس أديسون (عالم و مخترع أمريكي)، إسحاق نيوتن (عالم بريطاني)، نيكولا تسلا (عالم و مخترع صربي-أمريكي)، هنري فورد (مؤسس شركة فورد/ أمريكي). و غيرهم...

### سياسيين، رؤساء، و أصحاب مبادئ

سوزان أنتوني (قادت حركة المناداة بحقوق المرأة في أمريكا)، ماهاتما غاندي (قائد هندي منادي بحقوق المدنيين)، كوريتا سكوت كينج (قائدة أمريكية و منادية بحقوق الإنسان، زوجة مارتن لوثر كينج)، الرئيس جانيز درنوفسك (سلفانيا)، الدكتور عبد الكالام (رئيس الهند)، الدكتور مانموهان سينجه (رئيس وزراء الهند)، دنيس كوسينيش (عضو كونجرس أمريكي). و غيرهم...

### ممثلين، أبطال أفلام و تلفزيون

بامبلا أندرسون (ممثلة أمريكية)، أشلي جود (ممثلة أمريكية)، بريجيت باردوت (ممثلة فرنسية)، جون كليس (ممثل بريطاني)، ديفد دوتشوفني (ممثل أمريكي)، داني ديفيتو (ممثل أمريكي)، كامرون دياز (ممثلة أمريكية)، ريتشارد جير (ممثل أمريكي)، داريل حنا (ممثلة أمريكية)، داستن هوفمان (ممثل أمريكي)، كاتي هولمز (ممثلة أمريكية)، ستيف مارتن (ممثل أمريكي)، ديمي مور (ممثلة أمريكية)، إيان مكيلين (ممثل بريطاني)، توبي مجويار (ممثل أمريكي)، بول نيومان (ممثل أمريكي)، براد بيت (ممثل أمريكي)، جوينيث بالترو (ممثلة أمريكية)، جواكوين فونيكس (ممثل أمريكي)، ستيفين سيغال (ممثل أمريكي)، بروك شيلدز (ممثلة و عارضة أزياء أمريكية)، جيرى سينفيلد (ممثل أمريكي)، ناعومي واتز (ممثلة أمريكية)، كيت وينسلويت (ممثلة بريطانية). و غيرهم...

### مغنيين و فنّانين

جوان بايز (مغني أمريكي)، جورج هاريسون (مغني بريطاني، عضو في البيتلز)، بول مكارتني (مغني بريطاني، عضو في البيتلز)، رينجو ستار (مغني بريطاني، عضو في البيتلز)، بوب ديلان (موسيقي أمريكي)، مايكل جاكسون (مغني أمريكي)، موريسسي (مغني بريطاني)، أوليفيا نيوتن جونز (مغنية بريطانية أسترالية)، سنييد كونر (مغني إيرلندي)، بينك (مغنية أمريكية)، برينس (مغني أمريكي)، جستن تمبرلك (مغني أمريكي)، تينا ترنر (مغنية أمريكية)، شنايا توين (مغنية كندية)، فنيسا وليامز (مغنية أمريكية). و غيرهم...

### شخصيات رياضية

بلي جين كينج (لاعب تنس أمريكي)، بيل والتون (لاعب كرة سلة أمريكي)، كارل لويس (فائز بتسع ميداليات أولمبية في الرض - أمريكي)، إدوين موسيس (ميدالية ذهبية في الجري مرتين - أمريكي)، إلينا واليندريك (لاعبة ملاكمة بريطانية)، أليكساندر دارجاتز (رياضي ألماني، بطل كمال أجسام و طبيب). و غيرهم...

### عارضى أزياء

كرستي برينكلي (عارضة أمريكية)، كريستي ترلينجتون (عارضة أمريكية). و غيرهم...

و المزيد من الشخصيات في الموقع التالي: <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>