

MỘT LỐI SỐNG MỚI



Cải thiện Đời Sống
Biến đổi Tâm Hồn
Thay cách Dinh Dưỡng



Không còn sát sinh
Sống lành mạnh, đầy tình thương



Một vài thực phẩm tiêu biểu, bổ dưỡng mà không cần sát sinh:

| Thực phẩm | Tỷ lệ chất đạm (theo trọng lượng) |
|---|-----------------------------------|
| Đậu hũ (từ đậu nành) | 16 % |
| Mì căn (từ bột) | 70 % |
| Bắp | 13 % |
| Gạo | 8,6 % |
| Đậu nành, đậu tây (kidney), đậu garbanzo, đậu lăng (lentil), v.v... | 10 - 35 % |
| Hạnh nhân, hạt hồ đào (walnut), hạt điều, hạt phi (hazelnut), hạt thông, v.v... | 14 - 30 % |
| Hạt bí đỏ, hạt mè, hạt hướng dương, v.v... | 18 - 24 % |

- Thuốc bổ viên đa sinh tố loại cô đặc cũng là một nguồn vitamin, chất khoáng và chống oxy hóa rất tốt.
- Rau cải và trái cây có đầy chất dinh dưỡng như sinh tố, chất khoáng, chất chống oxy hóa, và chứa đầy những chất sợi có phẩm chất cao, giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ.
- Số lượng chất đạm nên có mỗi ngày: 50 gram (trung bình cho người lớn)
- Chất vôi từ rau cải dễ hấp thụ hơn chất vôi từ sữa bò.

- Để giảm thiểu nguy cơ của dịch cúm gia cầm lan tràn khắp thế giới,
- Trước hiểm họa của bệnh bò điên (BSE) và dịch lợn (PMWS), v.v...
- Để chấm dứt sự sát hại khủng khiếp đang liên tục diễn ra cho hàng tỷ những đồng bạn gia súc hiền lành, những sinh vật dưới đại dương và chim muông hàng ngày,

Chuyển sang ăn chay trường là điều sáng suốt.

Ăn chay khỏe mạnh
Ăn chay tiết kiệm
Ăn chay tốt cho môi sinh
Ăn chay từ bi
Ăn chay cao thượng
Ăn chay hòa bình
Ăn chay cao thượng



Cám ơn lòng từ bi của bạn



Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng viếng các trang mạng:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> hoặc điện thư cho AL@Godsdirectcontact.org

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

Những danh nhân ưu tú trên thế giới ăn trường chay và thuần chay:

Triết gia, lãnh tụ tâm linh

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ XIV của Tây Tạng (vị lãnh tụ tâm linh của Tây Tạng), **Paramahansa Yogananda** (Thầy tâm linh người Ấn Độ), **Socrates** (triết gia người Hy Lạp), **Chúa Giê-su** và những tín đồ Thiên Chúa giáo thuở sơ khai, **Khổng Tử** (triết gia người Trung Hoa), **Phật Thích Ca**, **Lão Tử** (triết gia người Trung Hoa), **Thánh Francis của Assisi** (vị Thánh Thiên Chúa giáo của Ý), **Thiền sư Thích Nhất Hạnh** (nhà sư Phật giáo/nhà văn người Việt Nam), **Yogi Maharishi Mahesh** (nhà văn người Ấn, triết gia, lãnh tụ của pháp thiền Transcendental), **Leo Nikolayevich Tolstoy** (văn hào người Nga), **Pythagoras** (nhà toán học/triết học người Hy Lạp), **Zoroaster** (người Nam Tư - sáng lập gia phái Zoroastrian), v.v...

Văn sĩ, nghệ thuật gia, họa sĩ

Leonardo Da Vinci (họa sĩ người Ý), **Ralph Waldo Emerson** (nhà viết văn và thi sĩ người Mỹ), **George Bernard Shaw** (nhà văn người Ái Nhĩ Lan), **John Robbins** (nhà văn người Mỹ), **Mark Twain** (nhà văn người Mỹ), **Albert Schweitzer** (triết gia người Đức, bác sĩ, nhạc sĩ), **Plutarch** (nhà văn người Hy Lạp), **Voltaire** (nhà văn người Pháp), v.v...

Khoa học gia, nhà phát minh & kỹ sư

Charles Darwin (nhà thiên nhiên học người Anh), **Albert Einstein** (khoa học gia người Đức), **Thomas Edison** (khoa học gia/nhà phát minh người Mỹ), **Ngài Isaac Newton** (khoa học gia người Anh), **Nikola Tesla** (khoa học gia/nhà phát minh người Croatia), **Henry Ford** (người Mỹ sáng lập hãng xe Ford), v.v...

Chính trị gia, chính khách và hoạt động xã hội

Susan B. Anthony (người Mỹ lãnh đạo phong trào Quyền Bầu cử cho Phụ nữ), **Mahatma Gandhi** (nhà lãnh đạo dân quyền người Ấn Độ), **Martin Luther King, Jr. & phu nhân Coretta Scott King** (hai nhà lãnh đạo dân quyền người Mỹ), **Nữ Hoàng Sofia của Tây Ban Nha**, **Tổng thống Janez Drnovsek of Slovenia**, **Tiến sĩ A. P. J. Abdul Kalem** (Tổng thống Ấn Độ), **Tiến sĩ Manmohan Singh** (Thủ tướng Ấn Độ), **Dennis J. Kucinich** (nghị sĩ Mỹ), v.v...

Tài tử, ngôi sao điện ảnh & diễn viên truyền hình

Pamela Anderson (nữ tài tử Mỹ), **Alec Baldwin** (nam tài tử Mỹ), **Ashley Judd** (nữ tài tử Mỹ), **Brigitte Bardot** (nữ tài tử Pháp), **Orlando Bloom** (nam tài tử Mỹ), **John Cleese** (nam tài tử Anh), **Penelope Cruz** (nữ tài tử Tây Ban Nha/Mỹ), **Kim Basinger** (nữ tài tử Mỹ), **David Duchovny** (nam tài tử Mỹ), **Danny Devito** (nam tài tử Mỹ), **Cameron Diaz** (Nữ tài tử Mỹ), **Jude Law** (nam tài tử Mỹ), **Leonardo DiCaprio** (nam tài tử Mỹ), **Richard Gere** (nam tài tử Mỹ), **Josh Hartnett** (nam tài tử Mỹ), **Daryl Hannah** (nữ tài tử Mỹ), **Dustin Hoffman** (nam tài tử Mỹ), **Katie Holmes** (nữ tài tử Mỹ), **Steve Martin** (nam tài tử Mỹ), **Demi Moore** (nữ tài tử Mỹ), **Ian McKellen** (nam tài tử Anh), **Tobey Maguire** (nam tài tử Mỹ), **Paul Newman** (nam tài tử Mỹ), **Brad Pitt** (nam tài tử Mỹ), **Gwyneth Paltrow** (nữ tài tử Mỹ), **Joaquin Phoenix** (nam tài tử Mỹ), **Natalie Portman** (nữ tài tử Mỹ), **Julia Roberts** (nữ tài tử Mỹ), **Steven Seagal** (nam tài tử Mỹ), **Brooke Shields** (người mẫu/nữ tài tử Mỹ), **Liv Tyler** (nữ tài tử Mỹ), **Jerry Seinfeld** (nam diễn viên Mỹ), **Vince Vaughn** (nam tài tử Mỹ), **Naomi Watts** (nữ tài tử Mỹ), **Kate Winslet** (nữ tài tử Anh), **Reese Witherspoon** (nữ tài tử Mỹ), v.v...

Ngôi sao nhạc pop & các ca nhạc sĩ

Joan Baez (ca sĩ dân ca người Mỹ), **Bono** (ca sĩ chính ban nhạc U2 Ái Nhĩ Lan), **Leonard Cohen** (thi sĩ và nhạc sĩ người Gia Nã Đại), **The Beatles** (ban nhạc Anh), **Bob Dylan** (nhạc sĩ Mỹ), **Whitney Houston** (ngôi sao nhạc pop Mỹ), **Michael Jackson** (ngôi sao nhạc pop Mỹ), **Morrissey** (ca sĩ Anh), **Olivia Newton John** (ca sĩ Anh-Úc), **Sinead O'Connor** (ca sĩ Ái Nhĩ Lan), **Ozzy Osborne** (nhạc sĩ Anh), **Pink** (ca sĩ Mỹ), **Prince** (ngôi sao nhạc pop Mỹ), **Justin Timberlake** (ca sĩ nhạc pop Mỹ), **Tina Turner** (ngôi sao nhạc pop Mỹ), **Shania Twain** (ca sĩ Mỹ), **Vanessa Williams** (ca sĩ nhạc pop Mỹ), v.v...

Nhân vật thể thao

Hank Aaron (cầu thủ vô địch bóng chày của Mỹ), **Billie Jean King** (vô địch quần vợt người Mỹ), **Martina Navratilova** (vô địch quần vợt người Tiệp), **Bill Walton** (cầu thủ bóng rổ người Mỹ), **Carl Lewis** (người Mỹ 9 lần đoạt huy chương vàng Thế vận Hội về môn vận động và chạy đua), **Edwin C. Moses** (người Mỹ 2 lần đoạt huy chương vàng cho môn vận động và chạy đua), **Elena Walendzik** (vô địch quyền anh người Đức), **Alexander Dargatz** (thể thao gia người Đức, vô địch môn luyện tập thân thể, bác sĩ), v.v...

Người mẫu

Christie Brinkley (siêu người mẫu Mỹ), **Christy Turlington** (siêu người mẫu Mỹ), **Kate Moss** (siêu người mẫu Anh)

Và danh sách còn nhiều <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>