

বিকল্প জীবনযাত্রা



আপনার জন্য
আমরা প্রার্থনা
করি



আপনার জীবনে পরিবর্তন আনুন

আপনার হৃদয়কে পরিবর্তন আনুন

আপনার খাদ্যাভাসে পরিবর্তন আনুন



আর হত্যা নয়

সুস্থ থাকুন এবং ভালবাসায় থাকুন

আপনাকে আমরা
ভালবাসি



পুষ্টিকর, অহিংস খাদ্যের উদাহরণ :

খাদ্য	প্রোটিনের ঘনীভবন (ওজনের শতকরা হার)
চেটফু (সোয়া থেকে)	16 %
গুটেট (ময়দা থেকে)	70 %
কর্ন	13 %
চাল	8.6 %
সোয়া বিনস্, কিডনি বিনস্, চিক পীজ্, ডাল, হটত্যাদি।	10 - 35 %
আলমন্ড, আখরোট, কাজু, হাজল বাদাম, পাহট বাদাম, হটত্যাদি।	14 - 30 %
কুমড়োর বীজ, তিল বীজ, সূর্যমুখী বীজ, হটত্যাদি।	18 - 24 %

- বিশ্বব্যাপী ভয়াবহ বার্ড -ফ্লু-এর বাস্তবিক বিপদের পরিপ্রেক্ষিতে।
- ম্যাড কাউ ডিসিজ (BSE) এবং পিগ ডিসিজ (PMWS) হটত্যাদির ভয়াবহতার পরিপ্রেক্ষিতে।
- সুন্দর গৃহপালিত পশু, সামুদ্রিক জীব এবং পালক যুক্ত কোটিট কোটিট বন্ধুদের ধারাবাহিক নিষ্ঠুর বলিদান বন্ধ করতে।

ভাল জন্ম নিরামিষ খাদ্যে রূপান্তরিত হওয়া বুদ্ধিমানের কাজ।

- এহটটট স্বাস্থ্যকর
- এহটটট মিতব্যয়িতা
- এহটটট বাস্তুসংস্থান
- এহটটট দয়র্দ্র
- এহটটট শান্তি
- এহটটট মহান



আপনি
দীর্ঘজীবী
হউন!

ধন্যবাদ।

আপনার সমবেদনার জন্য



AL God's Direct Contact

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

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



নিরামিষাশী এবং বিশ্বের এলিট নিরামিষভোজীরা:



দার্শনিক, আধ্যাত্মিক নেতারা

তিব্বতের দালাহট লামা - তার পবিত্রতা **XIV** (তিব্বতীয় আধ্যাত্মিক নেতা), পরমহংস যোগানন্দ (ভারতীয় আধ্যাত্মিক শিক্ষক), সক্রিটস (গ্রীক দার্শনিক), যিশু খ্রিষ্ট এবং শুরুর খ্রিষ্টানরা, কনফুসিয়াস (চৈনিক দার্শনিক), শাখ্যমুনি বুদ্ধ, লাও তাজু (চৈনিক দার্শনিক), আসিসির সেন্ট ফ্রান্সিস (হেটালিয় খ্রীস্টান সেন্ট), থিচ নাথ হ্যান (ভিয়েতনামী বুদ্ধধর্মাবলম্বী সাধু/লেখক), যোগী মহর্ষী মাহেশ (ভারতীয় লেখক, দার্শনিক, ট্রান্সসেন্ডেন্টাল মিডিয়েশনের নেতা), লিও নিকোলয়াভিচ তলস্তয় (**Лев Николаевич Толстой**), পিথাগোরাস (গ্রীক গণিতজ্ঞ/দার্শনিক), জোরোস্টের (হেট্রানী - জোরাত্র্যাস্ট্রনবাদের প্রতিষ্ঠাতা), **এফে***

লেখক, শিল্পী এবং চিত্রশিল্পীরা

লিওনার্দো দা ভিন্সি (হেটালিয় চিত্রশিল্পী), রালফ ওয়ালডো এমারসন (হেটএসের প্রবন্ধকর এবং কবি), জর্জ বার্নার্ড শ' (**George Bernard Shaw**), জন রবসনস্ (হেটএসের লেখক), মার্ক চেট্রয়াহটন (হেটএসের লেখক), এলবার্ট সেচউহটজার (জার্মান দার্শনিক, ফিজিসিয়ান, সঙ্গীতজ্ঞ), পুচটর্চ (গ্রীক লেখক), ভলতেয়ার (ফ্রান্সের লেখক), হটত্যাডি*

বৈজ্ঞানিক, আবিষ্কারক এবং ইন্টেলিজেন্সিয়ার

চার্লস ডারউহটন (ব্রিটিশ জীববৃত্ত বিসয়ক), এলবার্ট আইনস্টাইন (জার্মান বৈজ্ঞানিক), থমাস এডিসন (আমেরিকার বৈজ্ঞানিক/আবিষ্কারক), স্যার আইজ্যাক নিউটন (ব্রিটিশ বৈজ্ঞানিক), নিকোলা টেসলা (ক্রয়েশিয়ান বৈজ্ঞানিক/আবিষ্কারক), হেনরী ফোর্ড (আমেরিকার ফোর্ড মটরর প্রতিষ্ঠাতা), হটত্যাডি।

রাজনৈতিকবিদ, রাষ্ট্রনেতা এবং আন্দোলনকারী

সুসান বি. অ্যানথনি (হেটএসের মহিলা ভোটাধিকার আন্দোলনের নেতা), মহাত্মা গান্ধী (ভারতীয় সিভিল অধিকার আন্দোলনকারী এবং নেতা), করেট্ট স্কট কিং (আমেরিকার সিভিল অধিকারের জন্য আন্দোলনকারী এবং নেতা; ডাঃ মার্টিন লুথার কিং জুনিয়ারের স্ত্রী), স্লোভানিয়ার রাষ্ট্রপতি জানেজ ডারনোভসেক, ডাঃ এ.পি.জে আব্দুল কালাম (ভারতের রাষ্ট্রপতি), ডাঃ মনমোহন সিং (ভারতের প্রধানমন্ত্রী), ডেনিস জে. কুসিনিচ (হেটএস-এর কংগ্রেসম্যান), হটত্যাডি।

অভিনেতা, ফিল্ম স্টার এবং টিভি স্টার

পামেলা এন্ডারসন (হেটএসের অভিনেত্রী), অ্যাসলে জুড (হেটএসের অভিনেত্রী), ব্রিগিটি বার্ডট (ফরাসী অভিনেত্রী), জন ক্লিসে (ব্রিটিশ অভিনেতা), ডেভিড ডাচওভেন (হেটএসের অভিনেতা), ডানিয়ে ডেভিট্ট (আমেরিকার অভিনেতা), ক্যামেরন ডিয়াজ (হেটএসের অভিনেত্রী), রিচার্ড গেরে (হেটএসের অভিনেতা), ডারিয়েল হানা (হেটএসের অভিনেত্রী), ডাস্টিন হফম্যান (হেটএসের অভিনেতা), কেটি হলমেস (হেটএসের অভিনেত্রী), স্টেট মার্টিন (হেটএসের অভিনেতা), ডেমি মুর (হেটএসের অভিনেত্রী), আইজ্যাক ম্যাকেলেন (ব্রিটিশ অভিনেত্রী), চেটবেইট মাগুইর্ (হেটএসের অভিনেতা), পল নিউম্যান (হেটএসের অভিনেতা), ব্রাড পিট (হেটএসের অভিনেতা), গেইন্থ প্র্যাটটেরা (হেটএসের অভিনেত্রী), জোয়াকুইন ফয়েনিক্স (হেটএসের অভিনেতা), স্টিভেন সেগাল (হেটএসের অভিনেতা), ব্রুকে সেহটলডস্ (হেটএসের মডেল/অভিনেতা), জেরী সেহটলফেল্ড (হেটএসের অভিনেতা), নাওমি ওয়াটস্ (হেটএসের অভিনেত্রী), কেট উইলসনেট (ব্রিটিশ অভিনেত্রী), হটত্যাডি।

পপ গায়ক এবং সঙ্গীতজ্ঞ

জন বেজ (হেটএসের লোকসঙ্গীত গায়ক), জর্জ হ্যারিসন (ব্রিটিশ সঙ্গীতজ্ঞ, ব্যালের সদস্য), পল ম্যাক কারটিন (ব্রিটিশ সঙ্গীতজ্ঞ, ব্যালের সদস্য), রিঙ্গো স্টার (ব্রিটিশ সঙ্গীতজ্ঞ, ব্যালের সদস্য), বব ডিলান (হেটএসের সঙ্গীতজ্ঞ), মাইকেল জ্যাকসন (হেটএসের পপ স্টার), মরিসে (ব্রিটিশ সঙ্গীতজ্ঞ), অলিভিয়া নিউটন জন (ব্রিটিশ-অস্ট্রেলিয় সঙ্গীতজ্ঞ), সিনেড ও'কনর (আইর্লিশ সঙ্গীতজ্ঞ), পিঙ্ক (হেটএসের সঙ্গীতজ্ঞ), প্রিন্স (হেটএসের পপ স্টার), ডাস্টিন টিমবারলেক (হেটএসের পপ সঙ্গীতজ্ঞ), টিটো টটনার (হেটএসের পপ স্টার), শানিয়া চেট্রয়াহটন (কানাডার গায়ক), ভানিসা উইলিয়াম (হেটএসের পপ গায়ক), হটত্যাডি।

ক্রীড়া ব্যক্তিত্ব

বিলেট জেন কিং (হেটএসের চেটনিস চ্যাম্পিয়ান), বিল ওয়ালটন (হেটএসের বাস্কেটবল খেলোয়ার), কার্ল লুইস টোক এবং ফিল্ড আমারিকার হয়ে 9-বার অলিম্পিকে স্বর্ণপদক জয়ী), এডুইন সি. মসেসে টোক এন্ড ফিল্ড আমেরিকার হয়ে 2-বার স্বর্ণপদক জয়ী), এলিনা ওয়ালেভজিক (জার্মানীর বক্সিং চ্যাম্পিয়ান), অ্যালেকজান্ডার ডারগ্যাটজ (জার্মানীর অ্যাথলেটিক্স, বডি বিল্ডিং চ্যাম্পিয়ান, ফিজিসিয়ান), হটত্যাডি।

মডেল

ক্রিস্টে ব্রিনক্লে (হেটএসের সুপারমডেল), ক্রিস্টে টটরলিংটন (হেটএসের সুপারমডেল), হটত্যাডি।

এবং এহট তালিক পাওয়া যাবে... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>