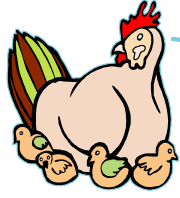




# वैकल्पिक रहन सहन



हम आपके लिए प्रार्थना करते हैं।

जीवन बदल लो  
दिल बदल लो  
भोजन बदल लो



वध मत करो

तंदुरुस्त रहो और प्यार करो

हमारा जीवन बचाएँ! हम आपको प्यार करते हैं।



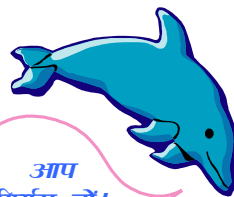
पौष्टिक, जीवन-रक्षक आहार के उदाहरण:

भोजन	प्रोटीन सांद्रता (भार के अनुसार प्रतिशत)
टोफू (सोयाबीन से बना)	16 %
गलूटन (आटे से बना)	70 %
मक्का	13 %
चवल	8.6 %
सोयाबीन, राजमा, चने, दालें आदि	10 - 35 %
बादाम, अखरोट, काजू, चिलगोज़ा आदि	14 - 30 %
कद्दू, तिल, सूरजमुखी आदि अन्य बीज	18 - 24 %

- कैमिस्ट पर उपलब्ध मल्टी विटामिन की गोलियाँ भी मिनरल, विटामिन, एन्टी औक्सीडेंट का अच्छा स्रोत हैं।
- अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए फलों और सब्जियों में मिनरल, विटामिन, एन्टी औक्सीडेंट और गुणी फाइबर होता है।
- स्वीकृत दैनिक मात्रा: ५० ग्राम प्रोटीन (औसत बालिग)।
- गाय के दूध की तुलना में सब्जियों से प्राप्त कैल्शियम पचाने में अधिक सरल होता है।

- विश्वव्यापी पंछी पलू माहमारी के वास्तविक खतरे को कम करने के लिए,
- पागल गाय बीमारी(बी-एस-ई), सुअर बीमारी(पी-एम-डब्ल्यू-एस) इत्यादी के खतरे से बचने के लिए,
- प्रतिदिन करोड़ों प्यारे पालतू जानवरों, समुद्री जीवों और पंछी मित्रों पर जारी भयानक बलिदान रोकने के लिए,

सदा के लिए शाकाहारी बनना ही बुद्धिमानी है,  
यह पौष्टिकता है।  
यह किफायती है।  
यह परिस्थिति-विज्ञान है।  
यह करुणा है।  
यह अमन है।  
यह कुलीनता है।



आप दीर्घायु हों।

आपकी करुणा के लिए धन्यवाद।



अधिक जानकारी के लिए नीचे दी गयी वेब साइट देखें:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw> अथवा ई-मेल करें [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

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

परम गुरु दूरदर्शन पर प्रसारित होने वाले सकारात्मक कार्यक्रम

आपके जीवन को एक नयी दिशा दिखाते हैं। यह दुनिया भर में इन्टरनेट पर 24 घंटे उपलब्ध है

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



# विश्वव्यापी शाकाहारी कुलीन वर्ग



## दार्शनिक, अध्यात्मिक नेता:

१४वें दलाई लामा(तिब्बती अध्यात्मिक नेता), परमहंस योगानन्द(भारतीय अध्यात्मिक शिक्षक), सुकरात(ग्रीक दार्शनिक), जीसस क्राइस्ट व पुराने ईसाइ, कनफयूशियस(चीनी दार्शनिक), शक्यामुनी बुद्ध, लाओ तजू(चीनी दार्शनिक), असीसी संत फ्रांसिस(इटली के ईसाइ संत), थिच नाट हान्ह(वियतनामी बौद्ध संत/लेखक), योगी महान्दधी महेश(भारतीय लेखक, दार्शनिक, ट्रांस्टेन्टल मेडिटेशन के संस्थापक), लिओ निकोलायेविच टोलसटोए(रूसी दार्शनिक), पाइथागोरस(ग्रीक गणितज्ञ/दार्शनिक), जोरास्टर(ईरानी जोरास्टर धर्म के संस्थापक), मोहम्मद अल गजली(ईरान के इस्लामी विद्वान व सूफी संत), मोहम्मद रहीम बावा मोहइयादीन(श्री लंका के इस्लामी लेखक व सूफी संत), बुलेशाह(मुस्लिम सूफी संत) इत्यादि।

## लेखक, कलाकार व चित्रकार:

लियोनार्दो दा विंची(इटली चित्रकार), राल्फ वाल्डो एमरसन(अमरीकी कवि व निबंध लेखक), जार्ज बार्नार्ड शा(आइरिश लेखक), जान राबिन्स(अमरीकी लेखक), मार्क टवेन(अमरीकी लेखक), अलबर्ट शवाइज़र(जर्मन दार्शनिक, चिकित्सक, संगीतज्ञ), पलूटार्क(ग्रीक लेखक), वोल्टायर(फ्रेंच लेखक), सादिक हिदायत(ईरानी उपन्यासकार) इत्यादि।

## वैज्ञानिक, आविष्कारक व अभियंता:

चार्ल्स डारविन(ब्रिटिश प्रकृतिवादी), अलबर्ट आइनस्टाइन(जर्मन वैज्ञानिक), थोमस एडिसन(अमरीकी वैज्ञानिक/आविष्कारक), सर आइज़ेक न्यूटन(ब्रिटिश वैज्ञानिक), निकोला टेस्ला(सर्बियन/अमरीकी वैज्ञानिक/आविष्कारक), हेनरी फोर्ड(फोर्ड मोटर्स के संस्थापक) इत्यादि।

## राजनितिज्ञ, नेता व कार्यकर्ता:

सूज़न बी एनथनी(स्त्री अत्याचार आन्दोलन नेता), महात्मा गांधी(भारतीय मानवीय अधिकार नेता), कोरेटा स्काट किंग(मानवीय अधिकार कार्यकर्ता व नेता, डा मार्टिन लूथर किंग जूनियर की पत्नी), स्लोवेनिया के राष्ट्रपति जानेज़ ब्रनोवसेक, डा ए पी जे अब्दुल कलाम(भारतीय राष्ट्रपति), डा मनमोहन सिंह(भारतीय प्रधानमंत्री), डेनिस जे कुसीनिच(अमरीकी कांग्रेसी) इत्यादि।

## अभिनेता, फिल्म कलाकार व दूरदर्शन कलाकार:

पामेला एनडर्सन(अमरीकी अभिनेत्री), एशली जड(अमरीकी अभिनेत्री), ब्रिजेट बारडोट(फ्रेंच अभिनेत्री), जॉन स्लीसी(ब्रिटिश अभिनेता), डेविड डूचोवनी(अमरीकी अभिनेता), डैनी डेवीटो(अमरीकी अभिनेता), कैमरन डियाज़(अमरीकी अभिनेत्री), रिचर्ड गियर(अमरीकी अभिनेता), डेरिल हान्हा(अमरीकी अभिनेत्री), डस्टिन होफमेन(अमरीकी अभिनेता), केटी होम्स(अमरीकी अभिनेत्री), स्टीव मार्टिन(अमरीकी अभिनेता), डैमी मूर(अमरीकी अभिनेत्री), इआन मैककैलन(ब्रिटिश अभिनेता), टोबी मैगोआयर(अमरीकी अभिनेता), पोल न्यूमन(अमरीकी अभिनेता), ब्रेड पिट(अमरीकी अभिनेता), गोएनेथ पालट्रो(अमरीकी अभिनेत्री), जोआकुइन फीनिक्स(अमरीकी अभिनेता), स्टीवन सिगाल(अमरीकी अभिनेता), ब्रुक शील्डस(अमरीकी माडल/अभिनेत्री), जैरी साइनफील्ड(अमरीकी अभिनेता), नाओमी वाट्स(अमरीकी अभिनेत्री), केट विंसलेट(ब्रिटिश अभिनेत्री) इत्यादि।

## संगीतकार व पाप गायक:

जोएन बेज़(अमरीकी लोकगायक), जॉर्ज हैरिसन(ब्रिटिश संगीतकार, बीटल्स बैंड का सदस्य), पॉल मेकार्टनी(ब्रिटिश संगीतकार, बीटल्स बैंड का सदस्य), रिंगो स्टार(ब्रिटिश संगीतकार, बीटल्स बैंड का सदस्य), बाब डाइलेन(अमरीकी संगीतकार), माइकल जैक्सन(अमरीकी पापगायक), मोरीसी(ब्रिटिश गायक), ओलीविया न्यूटन जॉन(ब्रिटिश/आस्ट्रेलियन गायक), सीनेड ओ कोनर(आइरिश गायक), पिंक(अमरीकी गायक), प्रिंस(अमरीकी पापगायक), जस्टिन टिम्बरलेक(अमरीकी पापगायक), टीना टर्नर(अमरीकी पापगायक), शनाया टवेन(कैनेडी गायक), वनेसा विलियम्स(अमरीकी पापगायक) इत्यादि।

## खिलाड़ी हस्तियाँ:

बिली जीन किंग(अमरीकी टेनिस विजेता), बिल वाल्टन(अमरीकी बास्केटबाल खिलाड़ी), कार्ल लिविस(अमरीकी ६-दफा लम्बी रेस में ओलम्पिक स्वर्ण पदक विजेता), एडविन सी मोसिस(अमरीकी २-दफा लम्बी रेस में ओलम्पिक स्वर्ण पदक विजेता), एलीना वालेनडज़िक(जर्मन बाक्सिंग विजेता), एलेगज़ेन्डर डारगेटज़(जर्मन खिलाड़ी, शरीर निर्माण विजेता, चिकित्सक) इत्यादि।

## माडल:

क्रिस्टी ब्रिंकले(अमरीकी सुपरमाडल), क्रिस्टी टरलिंगटन(अमरीकी सुपरमाडल)

और यह सूची बढ़ती ही जा रही है <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>

