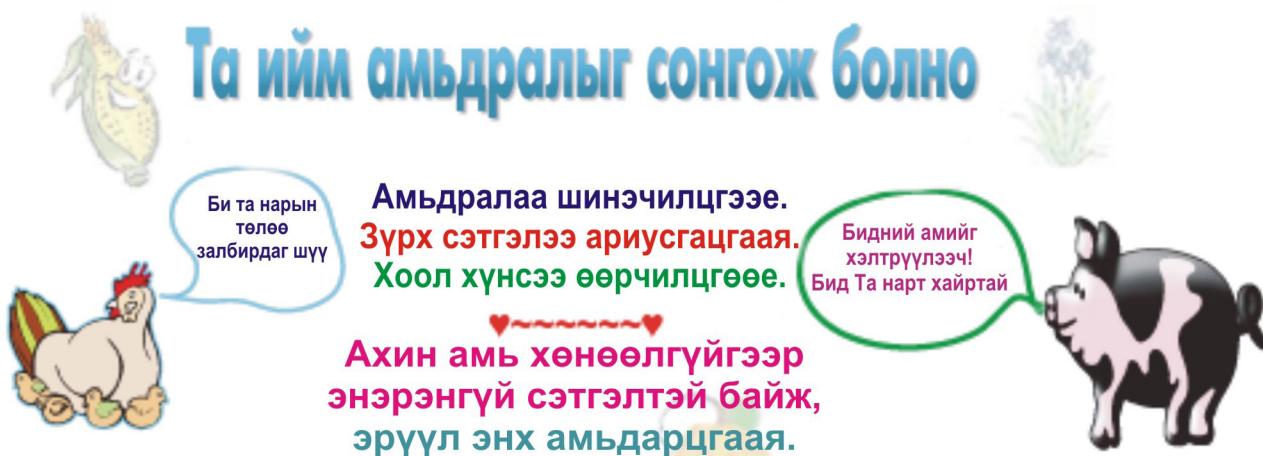


Та ийм амьдралыг сонгож болно



Эрүүл, тэжээллэг бөгөөд амьтны амь таслаагүй хоол хүнсний жишээ:

Хүнсний Бүтээгдэхүүн	Жинд эзлэх уургийн хэмжээ %-оор
Дүфү (шар буурцагны бяслаг)	16%
Гурилнаас гаргасан уураг буюу глутин	70%
Эрдэнэ шиш	13%
Будаа	8.6%
Шар буурцаг, хүрэн буурцаг, вандуй,.....	10-35%
Бүйлс, хушга, кэшүү, хушны самар,	14-30%
Хулууны үр, сезаме, наран цэцгийн хар самар	18-24%

- Жимс болон хүнсний ногоо нь амин дэм, эрдэс бодис, хэт исэлдлийн эсрэг бодисуудаар тун баялаг бөгөөд эрүүл саруул, урт удаан амьдралыг тэтгэгч сайн чанаарын эслэгүүдийг агуулж байдаг.
- Түүнчлэн олон төрлийн амин дэмийн шахмал үрлүүд (мультивитамин) нь амин дэм, эрдэс бодис, хэт исэлдлийн эсрэг бодисын хангалттай сайн эх үүсвэр мён.

- Дэлхий нийтэд заналхийлж буй шувууны ханиадны халдварт тархалтыг арилгах
- үхрийн галзуу (BSE), гахайн өвчин (PMWS) гэх мэт өвчний аюулыг зайлцуулах,
- энхрийлж өсгөсөн мал сүрэг, гэрийн тэжээвэр болон лусын амьтад, өдтөн жигүүртэн Анд нөхдөө тэрбум тэрбуумаар нь хэрцгийлэн хороож буй явдлаа эцэс болгохын төлөө

цагаан хоолтон болох нь зөв мэргэн алхам юм.

Ингэх нь эрүүл мэндэд тустай.
Ингэх нь эдийн засагт хэмнэлттэй.
Ингэх нь байгаль орчинд ээлтэй.
Энэ бол энэрэл нигүүлсэл.
Энэ бол эрхэм ариун явдал.
Энэ бол энх амгалан мён.



Та нарт баярлалаа



Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл дараах вэ бсайтуудаар зочлоорой:
<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/>
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>
 эсвэл энэ хаягаар захиа бичээрэй! AL@Godsdirectcontact.org

ДЭЛХИЙН ЦАГААН ХООЛТОН БОЛОН ВЕГАН* ЭЛИТҮҮД

Гүн ухаантнууд, шашны болон оюун санааны удирдагчид

Төвдийн Дээрхийн Гэгээн 14-р **Далай Лам** (Төвдийн шашны тэргүүн), **Парамаханса Уогананда** (Энэтхэг оюун санааны номлогч багш), **Сократ**(эртний Грекийн гүн ухаантан), **Есүс Христ** болон эрт дээр үеийн христос шашинтнууд, **Күнз** (Хятадын гүн ухаантан), **Шагжамуни Бурхан, Лууз** (Хятадын гүн ухаантан), **Ассисийн Гэгээн Франсис**(Италийн Гэгээнтэн), **Тич Нат Ханх** (Вьетнам лам, зохиолч), **Ёоги Махараши Махеш** (Энэтхэгийн гүн ухаантан, зохиолч, трансценденталь бясалгалын тэргүүн), **Лев Николаевич Толстой** (Оросын гүн ухаантан, зохиолч), **Пифагор** (эртний Грекийн гүн ухаантан, математикч), **Зороастер** (Ираны Зороастранизмыг үндэслэгч) гэх зэрэг **Зохиолч, уран бүтээлч, зураач нар**

Леонардо Да Винчи (Италийн уран зураач), **Ральф Уолдо Эмерсон** (АНУ-ын нийтлэлч, яруу найрагч) **Жорж Бернард Шоу** (Ирландын зохиолч), **Жон Робинс** (АНУ-ын зохиолч), **Марк Твейн** (АНУ-ын зохиолч), **Алберт Швейцер** (Германы гүн ухаантан, эмч, хөгжимчин), **Плутарх** (Грекийн зохиолч), **Волтер** (Францын зохиолч) гэх зэрэг

Эрдэмтэн, зохион бүтээгч, инженерүүд

Чарльз Дарвин (Британий байгалийн ухаан судлаач), **Алберт Эйнштейн** (Германы эрдэмтэн), **Томас Эдисон** (АНУ-ын эрдэмтэн, зохион бүтээгч), **Сэр Исаак Ньютон** (Британий эрдэмтэн), **Никола Тесла** (Хроватийн эрдэмтэн, зохион бүтээгч), **Хэнри Форд** (АНУ-ын Форд Моторзыг үүсгэн байгуулагч) гэх зэрэг

- --

Улс төрч, төрийн зүтгэлтэн, нийгмийн идэвхтнүүд

Сюзан Б. Антони (АНУ-ын Эмэгтэйчүүдийн сонгуулийн эрхийн толоо хөдөлгөөний удирдагч), **Махатма Ганди** (Энэтхэгийн иргэний эрх чөлөөний хөдөлгөөний удирдагч), **Мартин Лютер Кинг ба түүний гэргий** (АНУ-ын иргэний эрх чөлөөний хөдөлгөөний удирдагчид), **Испаний Их Хатан Хаан София**, Словени Улсын Ерөнхийлөгч **Жанез Дрновск**, **Др. А.П.Ж. Аедул Калим** (Энэтхэг Улсын Ерөнхийлөгч), **Др. Манмохан Сингх** (Энэтхэг Улсын Ерөнхий Сайд), **Деннис Ж. Кучинич** (АНУ-ын Конгрессын гишүүн) гэх зэрэг

Жүжигчид ба кино, телевизийн одод

Памела Андерсон (АНУ-ын жүжигчин), **Ашли Жадд** (АНУ-ын жүжигчин), **Бриджит Бардо** (Францын жүжигчин), **Жон Клийз** (Британий жүжигчин), **Давид Духовны** (АНУ-ын жүжигчин), **Данни Девито** (АНУ-ын жүжигчин), **Камерон Диаз** (АНУ-ын жүжигчин), **Леонардо ДиКаприо** (АНУ-ын жүжигчин), **Ричард Гир** (АНУ-ын жүжигчин), **Жош Хартнет** (АНУ-ын жүжигчин), **Дарил Ханна** (АНУ-ын жүжигчин), **Дастин Хоффман** (АНУ-ын жүжигчин), **Кейти Холмс** (АНУ-ын жүжигчин), **Стив Мартин** (АНУ-ын жүжигчин), **Деми Мур** (АНУ-ын жүжигчин), **Иан Макеллен** (Британий жүжигчин), **Тоби Магуайр** (АНУ-ын жүжигчин), **Полл Ньюман** (АНУ-ын жүжигчин), **Брад Пит** (АНУ-ын жүжигчин), **Гуинет Палтроу** (АНУ-ын жүжигчин), **Жоакин Феоникс** (АНУ-ын жүжигчин), **Натали Портман** (АНУ-ын жүжигчин), **Стивен Сигал** (АНУ-ын жүжигчин), **Брук Шилдз** (АНУ-ын модель, жүжигчин), **Лив Тайлер** (АНУ-ын жүжигчин), **Жерри Сейнфилд** (АНУ-ын жүжигчин), **Наоми Уоттс** (АНУ-ын жүжигчин), **Кейт Уинслет** (Британий жүжигчин), **Рийз Уидерспуун** (АНУ-ын жүжигчин), Гэх зэрэг

Поп одод, хөгжимчид

Жоан Баэз (АНУ-ын ардын дуучин), **Боно** (Ирландын U2 хамтлагийн гоцпол дуучин), **Леонард Коэн** (Канадын яруу найрагч, хөгжимчин), **Бийтлз** (Британий хамтлаг), **Боб Дилан** (АНУ-ын хөгжимчин), **Уитни Хьюстон** (АНУ-ын поп од), **Майкл Жексон** (АНУ-ын поп од), **Моррисей** (Британий дуучин), **Оливия Ньютон Жон** (Британи-Австралийн дуучин), **Шинед О' Коннор** (Ирландын дуучин), **Оззи Осборн** (Британий хөгжимчин), **Пинк** (АНУ-ын дуучин), **Принц** (АНУ-ын поп од), **Жастин Тимберлейк** (АНУ-ын поп дуучин), **Тина Турнер** (АНУ-ын од), **Шаная Твейн** (Канадын дуучин), **Ванесса Уильямс** (АНУ-ын поп дуучин), гэх зэрэг

Спортынхон

Ханк Аарон (АНУ-ын бейсболын аварга), **Билли Джин Кинг** (АНУ-ын тамирчин, тенинисийн аварга) **Мартина Навратилова** (Чехословакийн тамирчин, тенинисийн аварга), **Билл Уалтон** (АНУ-ын сагсан бөмбөгчин), **Карл Луис** (АНУ-ын хөнгөн атлетикийн тамирчин, Олимпийн 9 удаагийн алтан медальт), **Едвин С. Мозез** (АНУ-ын 2 удаагийн аварга хөнгөн атлетикийн тамирчин), **Елена Уалендинзик** (Германы тамирчин, боксын аварга), **Александр Даргатз** (Германы тамирчин, Бодибилдингийн аварга, эмч)

Моделиүүд

Кристи Бринкли (АНУ-ын супермодель), **Кристи Турлингтон** (АНУ-ын супермодель) дэлхий супермоделиудын олонхи нь **гэх мэтчилэн тоочоод барахгүй...**