

# वैकल्पिक जीवनशैली



हामी  
तपाईंको लागि  
प्रार्थना गर्छौं



आफ्नो जीवन परिवर्तन गर्नुहोस  
आफ्नो हृदय परिवर्तन गर्नुहोस  
आफ्नो आहार परिवर्तन गर्नुहोस



अब काटमार नगरौं  
स्वस्थ र करुणामयी बनौं

हाम्रो जीवन  
रक्षा गर्नुहोस् !  
हामी तपाईंलाई  
माया गर्छौं



पौष्टिक, जीवनदायी खानाको उदाहरणहरू:

आहारहरू	प्रोटीनको मात्रा (तौलको अनुपातमा प्रतिशत)
तोफु (भटमासबाट बनेको)	१६ %
ग्लुटिन (पिठोबाट बनेको)	७० %
मकै	१३ %
चामल	८.६ %
भटमास, राजमा, केराउ, मुसुरी, आदि ।	१०-३५ %
कागजी बदाम, ओखर, काजु, कटुस, सल्लाको बिंया, आदि ।	१४-३० %
फर्सीको बिंया, तील, सुर्यमुखीको बिंया, आदि ।	१८-२४ %

• फलफूल र तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन, मिनिरल र एन्टी अक्सिडेन्ट पाइन्छ र त्यसमा स्वास्थ्य र दिर्घ जीवन कायम राख्न चाहिने उच्च स्तरिय फाइबर पनि हुन्छ ।  
• मल्टि भिटामिनका चक्की/क्यापसुल पनि भिटामिन, मिनिरल र एन्टी अक्सिडेन्टका राम्रा स्रोतहरू हुन् ।

- विश्वभरमा फैलिएको बर्ड फ्लू प्रकोपको भयावह स्थिति कम गर्न,
- म्याडकाऊ रोग (बी.यस.ई) तथा बङ्कुरको रोग (पि.यम.डब्लु.यस.) आदि खतराबाट बच्न,
- करोडौं मायालाग्दा अबोध घरपालुवा जनावर, जलचर र पंक्षीहरूको निरन्तर चल्ने विभत्स र नारकीय काटमारलाई रोक्न,

शाकाहारी जीवनशैली अपनाउनु नै बुद्धिमानी हुनेछ ।

- यो स्वास्थ्यकर छ
- यो सस्तो छ
- यो वातावरणमैत्री छ
- यो करुणामयी छ
- यो पवित्र छ
- यो शान्तिपूर्ण छ



तपाईंको  
दीर्घायु होस्

धन्यवाद ।



थप जानकारीको लागि कृपया निम्न वेब साइटमा हेर्नुहोस:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> ✉ : [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

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

# विश्वका शाकाहारी प्रख्यात व्यक्तित्वहरु

## दार्शनिक, आध्यात्मिक नेताहरु

दलाई लामा, तिब्बत-हिज होलिनेस १४औं (तिब्बती आध्यात्मिक नेता), परमहंस योगानन्द (भारतीय आध्यात्मिक शिक्षक), सुकरात (युनानी दार्शनिक), इसा मसीह तथा अगिल्ला इसाईहरु, कन्फ्युसिसअस (चिनियाँ दार्शनिक), शाक्यमुनि बुद्ध, लाओ चु (चिनियाँ दार्शनिक), असिसिका सन्त फ्रान्सिस (इटालियन इसाई सन्त), थिच न्हात हान्ह (भियतनामी बौद्ध भिक्षु/लेखक), योगी महर्षि महेश (भारतीय लेखक, दार्शनिक, भावाति ध्यानका अगुवा), लियो निकोलायभिच टाल्स्टाय (रुसी दार्शनिक), पाइथागोरस (युनानी गणितज्ञ/दार्शनिक), जरस्तु (इरानी जरस्तुवादका संस्थापक), इत्यादि ।

## लेखक, कलाकार तथा चित्रकारहरु

लियोनार्दो दा भिन्चि (इटालियन चित्रकार), राल्फ वाल्डो इमर्सन (अमेरिकी निबन्धकार तथा कवि), जर्ज बर्नार्ड शा (आयरिश लेखक), जन रबिन्स (अमेरिकी लेखक), मार्क ट्वेन (अमेरिकी लेखक), अल्बर्ट श्वाइत्जर (जर्मन दार्शनिक, चिकित्सक, संगीतज्ञ), प्लुटार्च (युनानी लेखक), भोल्टेयर (फ्रान्सेली लेखक), इत्यादि ।

## वैज्ञानिक, आविष्कारक तथा इन्जिनियरहरु

चार्ल्स डार्विन (बेलायती प्रकृतिविद), अल्बर्ट आइन्स्टाइन (जर्मन वैज्ञानिक), थमस एडिसन (अमेरिकी वैज्ञानिक/आविष्कारक), सर आइज्याक न्युटन (बेलायती वैज्ञानिक), निकोला टेस्ला (क्रोएसियाली वैज्ञानिक/आविष्कारक), हेनरी फोर्ड (अमेरिकी, फोर्ड मोटरका संस्थापक), इत्यादि ।

## राजनीतिज्ञ, राजनेता तथा कर्मीहरु

सुजन बी. एन्थनी (महिला मताधिकार आन्दोलनका अमेरिकी नेतृ), महात्मा गान्धी (भारतीय नागरिक अधिकारका नेता), मार्टिन लुथर किङ्ग, जुनियर र श्रीमती (अमेरिकी नागरिक अधिकारका नेताहरु), स्पेनियाली महारानी सोफिया, स्लोभेनियाली राष्ट्रपति जानेज द्रनोभ्सेक, डा.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम (भारतीय राष्ट्रपति), डा.मनमोहन सिंह (भारतीय प्रधानमंत्री), डेनिस जे. कूसिनिच (अमेरिकी कंग्रेस सदस्य), इत्यादि ।

## नाट्य कलाकार, चलचित्र कलाकार तथा टीभी कलाकारहरु

पामेला एन्डर्सन (अमेरिकी अभिनेतृ), एश्ले जुड (अमेरिकी अभिनेतृ), ब्रिगिट बार्दो (फ्रान्सेली अभिनेतृ), जन क्लीस (ब्रिटिश कलाकार), डेभिड डुचोभ्नी (अमेरिकी कलाकार), ड्यानी डेभिटो (अमेरिकी कलाकार), क्यामरोन डियाज (अमेरिकी अभिनेतृ), लियोनार्दो दिक्याप्रियो (अमेरिकी कलाकार), रिचार्ड गेर (अमेरिकी कलाकार), जोश हार्टनेट (अमेरिकी कलाकार), डारिल हान्ना (अमेरिकी अभिनेतृ), डस्टिन हफम्यान (अमेरिकी कलाकार), केट होम्स (अमेरिकी अभिनेतृ), स्टिभ मार्टिन (अमेरिकी कलाकार), डेमी मूर (अमेरिकी अभिनेतृ), इयान म्याककेलन (बेलायती कलाकार), टोबी म्याग्वायर (अमेरिकी कलाकार), पाल न्यूम्यान (अमेरिकी कलाकार), ब्याड पिट (अमेरिकी कलाकार), ग्विनेथ पाल्ट्रो (अमेरिकी अभिनेतृ), जोआक्विन फिनिक्स (अमेरिकी कलाकार), स्टिभन सीगल (अमेरिकी कलाकार), बूक शील्ड्स (अमेरिकी मोडल/अभिनेतृ), लिभ टाइलर (अमेरिकी अभिनेतृ), जेरी सिनफेल्ड (अमेरिकी कलाकार), नाओमी वाट्स (अमेरिकी अभिनेतृ), केट विन्स्लेट (बेलायती अभिनेतृ), रीज विदरस्पून (अमेरिकी अभिनेतृ), इत्यादि ।

## पप कलाकार तथा संगीतकारहरु

जोन बाएज (अमेरिकी लोकगायक), लियोनार्ड कोहेन (क्यानाडेली कवि तथा संगीतकार), द बीटल्स (बेलायती ब्याण्ड), बब् डिल्लन (अमेरिकी संगीतकार), ह्विटनी हिउस्टन (अमेरिकी पप स्टार), माइकल ज्याक्सन (अमेरिकी पप स्टार), मौरिस्से (बेलायती गायक), ओलिभिया न्यूटन जन (बेलायती-अष्ट्रेलियाली गायक), सिन्डि ओ'कोनर (आयरिश गायक), ओजि अस्बर्न (बेलायती संगीतकार), पिङ्ग (अमेरिकी गायक), प्रिन्स (अमेरिकी पप स्टार), जस्टिन तिम्बरलेक (अमेरिकी पप गायक), टिना टर्नर (अमेरिकी पप स्टार), शानिया ट्वाइन (क्यानाडेली गायक), भेनेसा विलियम्स (अमेरिकी पप गायक), इत्यादि ।

## खेलाडीहरु

हैङ्ग आरोन (अमेरिकी बेसबल होमरन च्याम्पियन), बिली जीन किङ्ग (अमेरिकी टेनिस च्याम्पियन), मार्टिना नाभ्रातिलोभा (चेकोस्लोभाकिया टेनिस च्याम्पियन), बिल वाल्टन (अमेरिकी बास्केटबल खेलाडी), कार्ल लेविस (ट्र्याक तथा मैदानमा ९-पल्ट ओलिम्पिक स्वर्णपदक विजेता अमेरिकी), एड्विन सी.मजेज (ट्र्याक तथा मैदानमा २-पल्ट ओलिम्पिक स्वर्णपदक विजेता अमेरिकी), एलेना वालेन्जिक (जर्मन बक्सिङ्ग च्याम्पियन), अलेक्जेन्डर दार्गात्ज (जर्मन एथलिट, शारीरिक सुगठन च्याम्पियन, चिकित्सक), इत्यादि ।

## मोडलहरु

क्रिस्टी ब्रिङ्गले (अमेरिकी सुपरमोडल), क्रिस्टी टर्लिङ्गटन (अमेरिकी सुपरमोडल), इत्यादि ।

यो सूची अर्भै लामो छ ... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>