

ਵੈਕਲਪਿਕ ਜੀਉਣਾ



ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਦਲੋ
ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਬਦਲੋ
 ਆਪਣਾ ਆਹਾਰ ਬਦਲੋ
 ♥-----♥
ਹੁਣ ਹੋਰ ਵਿਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ



ਸੇਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣੋ

ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ, ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ:

ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਂਦ੍ਰੀਕਰਣ (ਵਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ)
ਟੋਫੂ (ਸੋਇਆ ਤੋਂ)	16 %
ਗਲੂਟਨ (ਆਟੇ ਤੋਂ)	70 %
ਅਨਾਜ	13 %
ਚੋਲ	8.6 %
ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੇਠ, ਛੋਟਾ ਮਟਰ, ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ, ਆਦਿ।	10 - 35 %
ਬਾਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ, ਪਿੰਗਲ ਫਲ, ਦੇਵਦਾਰੂ ਫਲ, ਆਦਿ।	14 - 30 %
ਸੀਤਾਫਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਸ਼ੀਸਮ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਆਦਿ।	18 - 24 %

- ਸਾਂਦ੍ਰੀਕ੍ਰਿਤ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਟੈਬਲੇਟ/ਕੈਪਸੂਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਮਿਨਰਲਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀ ਹਨ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਮਿਨਰਲਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ ਤੇ ਲੰਬੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਭੋਜਨ: 50 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਔਸਤ ਵਿਅਕਤ)।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਬਰਫ ਫਲੂ ਤੋਂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਲ ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਪਾਗਲ ਗਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਬੀਐਸਈ), ਸੂਅਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਪੀਐਮਡਬਲਊਐਸ) ਆਦਿ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ।
- ਸਾਡੇ ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਖ ਵਾਲੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਘਿਣਾਯੋਗ ਸ਼ਹੀਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ,

ਚੰਗੇ ਲਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੈ
 ਇਹ ਨਫ਼ਾ ਹੈ
 ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣੀਏ ਹੈ
 ਇਹ ਦਇਆ ਕਰਨਾ ਹੈ
 ਇਹ ਅਮਨ ਹੈ
 ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਹੈ



ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> ਜਾਂ AL@Godsdirectcontact.org ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ:

ਫਿਲਾਸਫਰ, ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ ਨੇਤਾ

ਤਿੱਬੇ ਦਾ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ - ਹਿਸ ਹੇਲੀਨੇਸ 14 ਵੀ (ਤਿੱਬਤੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ ਨੇਤਾ), ਪਰਮਹੰਸ ਯੋਗਾਨੰਦਾ (ਭਾਰਤੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ ਨੇਤਾ), ਸੁਕਰਾਤ (ਯੂਨਾਨ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ), ਜੀਸਸ ਕ੍ਰਾਈਸਟ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਈਸਾਈ, ਕਨਫਿਊਸ਼ਿਅਸ (ਚੀਨੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ), ਸ਼ਕਮੁਨੀ ਬੁੱਧ, ਲਾਓ ਜ਼ੁ (ਚੀਨੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ), ਅਸੀਸੀ ਦੇ ਸੇਂ. ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ (ਈਤਾਲਵੀ ਈਸਾਈ ਸੰਤ), ਥਿੱਚ ਨਾਤ ਹਨ (ਵਿਯਤਨਾਮੀ ਬੁੱਧ ਸਾਧੂ/ਲਿਖਾਰੀ), ਯੋਗੀ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਮਹੇਸ਼ (ਭਾਰਤੀ ਲਿਖਾਰੀ, ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ, ਪਾਰਗਾਮੀ ਮਨਨ ਦਾ ਨੇਤਾ), ਲੀਓ ਨਿਕੋਲਾਏਵਿੱਚ ਟਾਲਸਟਾਓ (ਰੂਸੀ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ), ਪਾਇਥਾਗੋਰਸ (ਯੂਨਾਨ ਗਣਿਤ ਸ਼ਾਮਤਰੀ/ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ), ਜ਼ੋਰੋਸਟਰ (ਈਰਾਨੀ - ਪਾਰਸੀ ਧਰਮ ਦਾ ਬਾਨੀ), ਆਦਿ।

ਲਿਖਾਰੀ, ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰ

ਨਿਓਨਾਰਦੇ ਦਾ ਵਿੰਸੀ (ਈਤਾਲਵੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰ), ਰਾਲਫ਼ ਵਾਲਦੇ ਈਮਰਸਨ (ਅਮਰੀਕੀ ਨਿਬੰਧਕਾਰ ਅਤੇ ਕਵੀ), ਜਾਰਜ ਬਦਨਾਰਡ ਸ਼ਾਅ (ਆਈਰਿਸ਼ ਲਿਖਾਰੀ), ਜਾਨ ਰਾਬਿੰਸ (ਯੂਐਸ ਲਿਖਾਰੀ), ਮਾਰਕ ਟਵੇਨ (ਯੂਐਸ ਲਿਖਾਰੀ), ਐਲਬਰਟ ਸਕੀਵਿਟਜ਼ (ਜਰਮਨ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ, ਡਾਕਟਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ), ਪਲੁਟਾਰਚ (ਯੂਨਾਨੀ ਲਿਖਾਰੀ), ਵੇਲਟਾਇਰ (ਫ੍ਰਾਂਸੀਸੀ ਲਿਖਾਰੀ), ਆਦਿ।

ਵਿਗਿਆਨੀ, ਖੋਜੀ ਅਤੇ ਇੰਜੀਨਿਯਰ

ਚਾਰਲਸ ਡਾਰਵਿਨ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਰਕਿਰਤੀਵਾਦੀ), ਐਲਬਰਟ ਈਸਟੀਨ (ਜਰਮਨ ਵਿਗਿਆਨੀ), ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ (ਯੂਐਸ ਵਿਗਿਆਨੀ/ਖੋਜੀ), ਸਰ ਈਸਾਕ ਨਿਊਟਨ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਿਗਿਆਨੀ), ਨਿਕੋਲਾ ਟੇਸਲਾ (ਕ੍ਰੋਸ਼ਿਆਈ ਵਿਗਿਆਨੀ/ਖੋਜੀ), ਹੇਨਰੀ ਫ਼ੋਰਡ (ਫ਼ੋਰਡ ਮੋਟਰ ਦਾ ਯੂਐਸ ਬਾਨੀ), ਆਦਿ।

ਰਾਜਨੀਤਕ, ਸਿਆਸਤੀਬੰਦਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਦੀ

ਸੁਮੇਨ ਬੀ. ਐਂਥੋਨੀ (ਜਨਾਨੀਆਂ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਯੂਐਸ ਨੇਤਾ), ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ (ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਕ ਅਧਿਕਾਰ ਨੇਤਾ), ਕੇਰੇਟਾ ਸਕਾਟ ਕਿੰਗ (ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਕ ਅਧਿਕਾਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਦੀ ਅਤੇ ਨੇਤਾ, ਡਾ. ਮਾਰਟਿਨ ਲੁਥਰ ਕਿੰਗ ਦੀ ਵੇਹਟੀ), ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੈਨੇਜ਼ ਫ਼੍ਰੇਡੇਰਿਕ ਆਂਡ ਸਲੇਵੇਨਿਆ, ਡਾ. ਏ.ਪੀ.ਜੇ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ (ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ), ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ (ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ), ਡੇਨਿਸ ਜੇ. ਕੁਚੀਨਿੱਚ (ਯੂਐਸ ਕਾਂਗ੍ਰੇਸਮੈਨ), ਆਦਿ।

ਅਦਾਕਾਰ, ਫਿਲਮ ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਸਟਾਰ

ਪਾਮੇਲਾ ਐਂਡਰਸਨ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਐਸ਼ਲੇ ਜਡ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਬ੍ਰਿਗਿਟ ਬਾਰਡਟ (ਫ੍ਰਾਂਸੀਸੀ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਜਾਨ ਕਲੀਸ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਦਾਕਾਰ), ਡੇਵਿਡ ਡੇਵੇਨੀ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਡੈਨੀ ਡੇਵਿਟੋ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਕੈਮਰਨ ਡਿਆਜ਼ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਰਿਚਰਡ ਗੇੜੇ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਡੈਰਿਲ ਹਨਾਰ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਡਸਟਿਨ ਹਾਫ਼ਮੈਨ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਕੈਟੀ ਹੋਮਜ਼ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਸਟੀਵ ਮਾਰਟਿਨ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਡੇਮੀ ਮੂਰੇ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਈਐਨ ਮੈਕਕੇਲਨ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਦਾਕਾਰ), ਟੇਬੀ ਮੇਗੂਰੇ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਪਾਲ ਨਿਊਮੈਨ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਬ੍ਰਾਡ ਪਿੱਟ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਗਿਊਨੇਥ ਪਾਲਟ੍ਰੇ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਜੋਕਿਨ ਫ਼ਿਨਿਕਸ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਸਟੀਵਨ ਸੀਗਲ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਬ੍ਰੂਕ ਸ਼ਿਲਡ (ਯੂਐਸ ਮਾਡਲ/ਅਦਾਕਾਰਾ), ਜੇਰੀ ਸਿਨਫ਼ੇਲਡ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰ), ਨਾਓਮੀ ਵਾਟ (ਯੂਐਸ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਕੇਟ ਵਿੰਸਲੇਟ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਦਾਕਾਰਾ), ਆਦਿ।

ਪਾੱਪ ਸਟਾਰ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ

ਜਾਨ ਬੇਜ਼ (ਯੂਐਸ ਲੋਕ ਗਾਇਕ), ਜਾਰਜ ਹੈਰੀਸਨ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਬੀਟਲ ਦਾ ਮੈਂਬਰ), ਪਾਲ ਮੈਕਕਾਰਟਨੀ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਬੀਟਲ ਦਾ ਮੈਂਬਰ), ਰਿੰਗੋ ਸਟਾਰ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਬੀਟਲ ਦਾ ਮੈਂਬਰ), ਬਾੱਬ ਦਿਲੇਨ (ਯੂਐਸ ਸੰਗੀਤਕਾਰ), ਮਾਈਕਲ ਜੈਕਸਨ (ਯੂਐਸ ਪਾੱਪ ਸਟਾਰ), ਮਾਰੀਸੀ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗਾਇਕ), ਓਲੀਵਿਆ ਨਿਊਟਨ ਜਾਨ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼-ਆਸਟ੍ਰੇਲਿਆਈ ਗਾਇਕ), ਸਿਨੀਦ ਓ ਕਾਨਰ (ਆਈਰਿਸ਼ ਗਾਇਕ), ਪਿੰਕ (ਯੂਐਸ ਗਾਇਕ), ਪ੍ਰਿੰਸ (ਯੂਐਸ ਪਾੱਪ ਸਟਾਰ), ਜਸਟਿਨ ਟਿੰਬਰਲੇਕ (ਯੂਐਸ ਪਾੱਪ ਸਟਾਰ), ਟੀਨਾ ਟਰਨਰ (ਯੂਐਸ ਪਾੱਪ ਸਟਾਰ), ਸ਼ਾਨੀਆ ਟਵੇਨ (ਕਨੇਡੀਆਈ ਗਾਇਕ), ਵੈਨੇਸਾ ਵਿਲੀਯਮਸ (ਯੂਐਸ ਪਾੱਪ ਸਟਾਰ), ਆਦਿ।

ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਿਡਾਰੀ

ਬਿਨੀ ਜੀਨ ਕਿੰਗ (ਯੂਐਸ ਟੈਨਿਸ ਚੈਂਪਿਅਨ), ਬਿਲ ਵਾਲਟਨ (ਯੂਐਸ ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀ), ਕਾਰਲ ਲੇਵਿਸ (ਟ੍ਰੈਕ ਤੇ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਯੂਐਸ ਦਾ 9-ਵਾਰ ਓਲੰਪਿਕ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਵਿਜੇਤਾ), ਐਡਵਿਨ ਸੀ. ਮੇਸਿਸ (ਟ੍ਰੈਕ ਤੇ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਯੂਐਸ ਦਾ 2-ਵਾਰ ਓਲੰਪਿਕ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਵਿਜੇਤਾ), ਏਲੀਨਾ ਵਾਲੇਨਡਿਕ (ਜਰਮਨ ਬਾਕਸਿੰਗ ਚੈਂਪਿਅਨ), ਐਲੇਕਸਜ਼ੈਂਡਰ ਡਾਰਗਟ (ਜਰਮਨ ਐਥਲੀਟ, ਬਾੱਡੀ-ਬਿਲਡਿੰਗ ਚੈਂਪਿਅਨ, ਡਾਕਟਰ), ਆਦਿ।

ਮਾਡਲ

ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਬਿੰਕਲੀ (ਯੂਐਸ ਸੁਪਰਮਾਡਲ), ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਟਰਲਿੰਗਟਨ (ਯੂਐਸ ਸੁਪਰਮਾਡਲ). ਆਦਿ।

ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਹੈ... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>