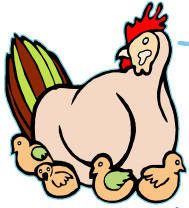


వికల్ప జీవనము



మీ కొరకు ప్రార్థన చేయుదుము

మీ జీవితమును మార్చుకొనండి
 మీ మనస్సును మార్చుకొనండి
 మీ భోజనమును మార్చుకొనండి



అసలేచంపవద్దు

ఆరోగ్యకరముగా, మరియు ప్రేమతో ఉండండి

మా ప్రాణాలను రక్షించండి!
 మేము మిమ్ము ప్రేమింతుము



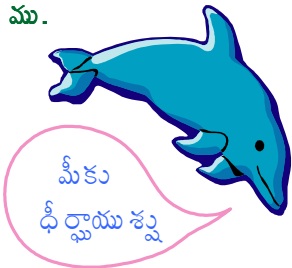
ప్రాణరక్షక, పుష్టికరమైన ఆహారముల ఉదాహరణములు:

అహారములు	ప్రోటీనుల యొక్క సమకూర్పు (బరువుయొక్క శాతము)
తోపు (నోయిన నుండి)	16 %
గ్లాటెన్ (పిండినుండి)	70 %
మక్కజొన్న	13 %
బియ్యము	8.6 %
నోయిన గింజలు, సీమచిక్కుడు గింజలు, సెనిగింజలు కాయ ధాన్యములు, మొదలగునవి	10 - 35 %
బొదాము పలుకులు, అక్రోబ్ పలుకులు, జీడి పలుకులు, హేజల్ పలుకులు, దేవదారు పలుకులు, మొదలగునవి.	14 - 30 %
గుమ్మడి పలుకులు, నువ్వుల గింజలు, సూర్యకాంతి పువ్వుల గింజలు, మొదలగునవి	18 - 24 %

- సమకూర్చిన కరకముల పిటమీనులు గల బాబ్ తెట్లు / క్యాప్ సుల్ సు గూడ పిటమీనులు, ఖనిజములు మరియు ఆన్ టి ఆక్సిడెంట్స్ ల మంచి మూలము
- పండ్లు మరియు కూరగాయలు పూర్తిగా పిచామీనులతో, ఖనిజములతో మరియు ఆన్ టి ఆక్సిడెంట్స్ తో మరియు ఎక్కువ మంచి గుణములు గల నారలతో (fibers) ఉండి ఆరోగ్యమును మరియు ధీర్ఘాయుస్సుగా మంచిగా కాపాడును.
- రోజుకు తీసుకోవలసిన (సగటు వయస్సు వచ్చిన వారికి) ప్రోటీనులు 50 గ్రాములని సిఫారసు చేయబడినది.
- ఆవు పాలలో నున్న క్యాల్ సియం కంటే కూరగాయలలో నున్న క్యాల్ సియం చాలా పీల్చుకోబడును.

- ప్రపంచములో సర్వ జనులకు పతులజ్వరము వలన కలిగే నిజమైన జడిపింపు తగ్గించుటకు,
- ఆవు పిచ్చి వ్యాధి (BSE) మరియు పంది వ్యాధి (PMWS) మొదలగు వాటి లోనున్న అపాయములను తప్పించుటకు,
- ప్రతిరోజు కోల్లకొలది గల మన ప్రయమైన ఇంటిలో పెంచు జంతువులను, నీటిలో నుండు ప్రాణులను మరియు పక్షి స్నేహజాలమును ఎడతెరపు లేకుండా అసహ్యము పుట్టించు బతీసి ఆవుల కొరకు, సదా శాకాహారమునకు మారుట పేవేకము.

- ఇది ఆరోగ్యము
- ఇది మిత వ్యయము
- ఇది జీవ్యావరణము
- ఇది కనికరము
- ఇది శాంతి
- ఇది బౌదార్యము



మీకు ధీర్ఘాయుష్షు

మీ దయకు కృతఘ్నుతలు



ఇంకా ఎక్కువ పివరములు కావలెనన్న, దయచేసి ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన Websites తీస్తు లలో చూడండి.

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

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

సద్గురువు టీ.వీ, వాస్తవమైన ప్రోగ్రాముల ప్రసరణ మీ జీవితములో ఒక కొత్త పరిణామము తెచ్చును.

ప్రపంచములో 24 గంటల సజీవ ఇంటర్నెట్ టీ.వీ ఈ క్రింది సైట్ లో లభించును <http://suprememastertv.com/webtv/>

ప్రపంచ ములోని శ్రేష్టలగు శాఖాహారులు మరియు పాలతో తయారగు పదార్థములు తినని శాకాహారులు

తత్వములు, ఆధ్యాత్మిక నాయకులు

14వ పవిత్రపాదగు టిబెట్ దర్శితామా (టిబెట్ యొక్క ఆధ్యాత్మిక నాయకుడు), పరమహంస యోగానంద (ఇండియా ఆధ్యాత్మిక నాయకుడు), సోక్రటీస్ (గ్రీకు తత్వముడు), ఏసు క్రీస్తు మరియు ఆది క్రైస్తవులు, కన్ పూషియస్ (చైనా తత్వముడు), శాక్యముని బుద్ధుడు, లావోట్జు (చైనా తత్వముడు), అస్పసియొక్కు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ (ఇటాలియన్ క్రైస్తవ సన్యాసి), థీచ్ నాట్ హాస్ (పీర్లొంట్ భౌతిక మత సన్యాసి/ రచయిత), యోగి మహర్షి మహాష్ (హిందూ దేశ రచయిత, తత్వముడు, శ్రేష్టమైన ఆధ్యాత్మిక ధ్యాన నాయకుడు), సియో సి కలోయిపిచి లాల్ స్టాయ్ (రష్యా తత్వముడు), వైథాగోరాస్ (గ్రీకు దేశ గణిత శాస్త్రముడు/ తత్వముడు), జోరోస్టర్ (ఇరాను యొక్క జోరాస్ట్రీయ మత మను స్థాపించిన వాడు), మహమ్మద్ అల్- ఫజాలీ (ఇరాను యొక్క ఇస్లాం పండితుడు మరియు సుఫీ ముని), మహమ్మద్ రహీమ్ బావా ముహముదీన్ (శ్రీలంక యొక్క ఇస్లాం రచయిత మరియు సుఫీ ముని), బుల్లే షా (ముస్లిం సుఫీ ముని), మొదలగు వారు .

రచయితలు, కళాకారులు, చిత్ర కారులు

లియూనార్డో డా వినీ సి (ఇటాలీ చిత్ర కారుడు), రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్ (అమెరికా వ్యాస రచయిత మరియు కవి), జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా (ఇంగ్లండ్ రచయిత), జాన్ రాబిన్ సన్ (అమెరికా రచయిత), మార్క్ ట్వేన్ (అమెరికా రచయిత), ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టైన్ (జర్మనీ తత్వముడు, డాక్టర్, సంగీత పరుడు), ప్లూటార్చ్ (గ్రీకు రచయిత), వోల్ టేర్ (ఫ్రెంచ్ రచయిత), సడేఫ్ హె దాయత్ (ఇరాన్ యొక్క నవల రచయిత), మొదలగు వారు

శాస్త్రములు, నూతన కల్పన చేయువారు, ఇంజనీరులు

వార్సె డార్విన్ (బ్రిటిష్ జంతు శాస్త్రముడు), ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టైన్ (జర్మనీ శాస్త్రముడు), థామస్ ఎడిసన్ (అమెరికా శాస్త్రముడు/ నూతన కల్పన చేయువాడు), సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ (బ్రిటిష్ శాస్త్రముడు), సికోలా బెన్జె (సెర్బియన్-అమెరికన్ శాస్త్రముడు/నూతన కల్పన చేయు వాడు), హెన్రీ ఫోర్డ్ (అమెరికా ఫోర్డ్ కార్లను కను గొన్న వాడు), మొదలగు వారు

రాజకీయవేత్తలు, రాజనీతినిపుణులు, మరియు ఉత్సాహకార్యములు చేయువారు

సూజన్ B. అంతానీ (అమెరికాలోని స్త్రీల ఓటు హక్కుల కోరకు పోరాడిన నాయకి), మహాత్మాగాంధీ (భారత దేశ పౌరుల హక్కుల కోరకు పోరాడిన నాయకుడు) . కొర్ట్ స్ట్రైట్ కింగ్ (అమెరికా పౌరుల హక్కుల కోరకు పోరాడిన నాయ నాయకి, డా. మాస్ట్రీన్ లూథర్ కింగ్ జూనియర్ భార్య), స్లోవేనియా యొక్క రాష్ట్ర పతిమగు జానెట్ డ్రానెస్కె, డాక్టర్ A.P.J. అబ్దుల్ కాలం (భారతదేశపు రాష్ట్ర పతి), డాక్టర్ మనోహర్ సింగ్ (భారతదేశపు ప్రధాన మంత్రి), డెన్నిస్ J. కుసినిచ్ (అమెరికా కాంగ్రెస్ సభ్యుడు), మొదలగు వారు.

నటులు, సినీమాతారలు మరియు టీ.వీ. తారలు

పమెలా అండర్సన్ (అమెరికా నటి), ఆష్ లీ జుడ్ (అమెరికా నటి), బ్రీగిట్ బార్డాట్ ఫ్రెంచ్ నటి), జాన్ క్లీవ్ (బ్రిటిష్ నటుడు) , , డేవిడ్ డుచానీ (అమెరికా నటుడు), డానీ డెవిట్ (అమెరికా నటుడు), క్యామెరాన్ దియాజ్ (అమెరికా నటి), రిచర్డ్ గెర (అమెరికా నటుడు), డారిల్ హన్నా (అమెరికా నటి), డస్టీన్ హాఫ్ మన్ (అమెరికా నటుడు), కేటీ హోప్ (అమెరికా నటి), స్టీవ్ మార్షిన్ (అమెరికా నటుడు), డెమి మూర్ (అమెరికా నటి), ఐయాన్ మెక్ కెల్లెన్ (బ్రిటిష్ నటుడు), టుబీ మగీర్ (అమెరికా నటుడు), పాల్ న్యూమన్ (అమెరికా నటుడు), బ్రాడ్ పిట్ (అమెరికా నటుడు), గిన్నెత్ పాల్ట్రో (అమెరికా నటి), జోక్ పిన్ ఫినిక్స్ (అమెరికా నటుడు), , స్టీవన్ సీగల్ (అమెరికా నటుడు), బ్రూక్ షీల్డ్స్ (అమెరికా మాడల్/ నటి), జెర్రీ సీన్ ఫెల్డ్ (అమెరికా నటుడు), నయోమీ వాల్స్ (అమెరికా నటి), కేట్ పింట్లెట్ (బ్రిటిష్ నటి), మొదలగు వారు.

జన సామాన్యమును ఆనంద పరచు గాయకులు మరియు సంగీత పరులు

జోన్ బేజ్ (అమెరికా గ్రామస్తుల పాటకాడు), జార్జ్ హారిసన్ (బ్రిటిష్ సంగీత పరుడు, బీటల్స్ యొక్క సభ్యుడు), పాల్ మెక కర్రి (బ్రిటిష్ సంగీత పరుడు, బీటల్స్ యొక్క సభ్యుడు), రింగో స్టార్ (బ్రిటిష్ సంగీత పరుడు, బీటల్స్ యొక్క సభ్యుడు), బాబ్ డైలాన్ (అమెరికా సంగీత పరుడు), మైకల్ జ్యాక్ సన్ (జన సామాన్యమును ఆనంద పరచు గాయకుడు), మారి స్నీ (బ్రిటిష్ గాయకుడు), లీ పియా న్యూటన్ జాన్ (బ్రిటిష్- ఆస్ట్రేలియా గాయకి), సిసీడ్ ఒకార్ నర్ (ఇంగ్లండ్ గాయకుడు), పింక్ (అమెరికా గాయకుడు), ప్రింస్ (అమెరికా జన సామాన్యమును ఆనంద పరచు గాయకుడు), జస్టిన్ టింబెర్ లేక్ (అమెరికా జన సామాన్యమును ఆనంద పరచు గాయకుడు), తీనా తర్నర్ (అమెరికా జన సామాన్యమును ఆనంద పరచు గాయకి), షానియా టైన్ (అమెరికా గాయకి), వెనెస్సా విల్లీ యంస్ (అమెరికా జన సామాన్యమును ఆనంద పరచు గాయకి), మొదలగు వారు.

ఆటగాండ్లు

బిల్లీ జీన్ కింగ్ (అమెరికా టెన్నిస్ ఆటలో సిపుణుడు), బిల్ వాలెన్ (అమెరికా బాస్కెట్ బాల్ ఆటకాడు), కార్లె రె పిన్ (ఒలంపిక్ ఆటలలో 9 సార్లు పరుగెత్తుటలో మరియు మైదానపు ఆటలలో బంగారు పతక మలను గెలు పొందిన అమెరికన్), ఎడ్వీన్ C. ముసెన్ (2 సార్లు పరుగెత్తుటలో మరియు మైదానపు ఆటలలో బంగారు పతక మలను గెలు పొందిన అమెరికన్), యెలీనా వారెండే జిక్ (ముష్టి యుద్ధ ములో సిపుణుడగు జర్మన్), అలెక్సాండర్ ద డాక్ట్ (క సరత్తు, బాడీ బిల్డింగ్ సిపుణుడు, డాక్టర్), మొదలగు వారు.

మోడల్స్

క్రిస్టీ బ్రింక్లీ (అమెరికా సూపర్ మోడల్), క్రిస్టీ బర్టింగ్ టన్ (అమెరికా సూపర్ మోడల్), మొదలగు వారు

మరియు ఈ జాబితా ఇలాగే ముందుకు సాగును .. <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>