



การดำรงชีวิตที่เลือกได้



เปลี่ยนวิถีชีวิตของท่าน

เปลี่ยนหัวใจของท่าน

เปลี่ยนอาหารที่ท่านรับประทาน



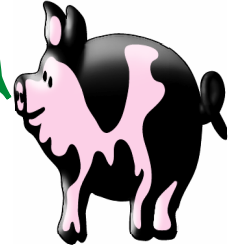
อย่าได้มีการซ้ำอีกต่อไป

ขอให้มีความสุขและมีความรักต่อกัน

เราอธิษฐาน
ให้ท่าน



ช่วยชีวิตเรา
เรารักท่าน



ตัวอย่างอาหารที่ละเว้นชีวิตผู้อื่นและมีคุณค่าทางโภชนาการ:

อาหาร	โปรตีนเข้มข้น (อัตราร้อยละโดยน้ำหนัก)
เต้าหู้ (จากถั่วเหลือง)	16 %
หมีถีน (จากแป้งสาลี)	70 %
ข้าวโพด	13 %
ข้าว	8.6 %
ถั่วเหลือง, ถั่วแดงหลวง, ถั่วลูกไก่ (Chick peas), ถั่วเลนทิล (Lentils) ฯลฯ	10 - 35 %
ถั่วอัลมอนด์, ถั่ววอลนัท, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, ถั่วเฮเซลนัท, ถั่วไพน์นัท (Pine nuts) ฯลฯ	14 - 30 %
เมล็ดฟักทอง, งา, เมล็ดทานตะวัน, ฯลฯ	18 - 24 %

- วิตามินรวมเข้มข้นชนิดเม็ด/แคปซูล ก็เป็นแหล่งรวมที่ดีของวิตามินต่างๆ, เกลือแร่, และสารต่อต้านอนุมูลอิสระด้วย
- ผลไม้และถั่วต่างๆอุดมไปด้วยวิตามิน, เกลือแร่, และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งยังประกอบไปด้วยเส้นใยที่มีคุณภาพสูง เพื่อการรักษาสุขภาพที่ดีและอายุยืนนาน
- โปรตีน 50 กรัมที่แนะนำในแต่ละวัน (ผู้ใหญ่โดยเฉลี่ย)
- แคลเซียมจากผักกูดซึมได้ดีกว่าจากนมวัว

- เพื่อลดอันตรายอย่างใหญ่หลวงจากใช้วัตถุดิบที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก
- เพื่อหลีกเลี่ยงภัยอันตรายจากโรควัวบ้า (BSE) และโรคแพร่ระบาดในหมู (PMWS) ฯลฯ
- เพื่อหยุดยั้งการเสียชีวิตอย่างน่าสยดสยองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของเหล่าสัตว์โลกที่แสนน่ารักนับล้านล้านตัว รวมทั้งชีวิตสัตว์ในท้องทะเลและเหล่าฟองเพื่อนที่เป็นสัตว์ปีกทุกวัน

นับเป็นการกระทำที่ชาญฉลาด ที่จะเปลี่ยนมาเป็นมังสวิรัตตลอดชีวิต

มันคือสุขภาพ
มันเป็นการประหยัด
มันเป็นนิเวศวิทยา
มันเป็นความเมตตา
มันคือสันติสุข
มันเป็นความสูงส่ง



ขอให้คุณ
อายุยืน

ขอขอบคุณ สำหรับ
ความเมตตาของท่าน



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเปิดเว็บไซต์ข้างล่างนี้:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> or e-mail to AL@Godsdirectcontact.org
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>

โทรทัศน์อนุตราจารย์ชิงไห่ ออกอากาศแต่รายการที่สร้างสรร
จะนำมาชมใหม่มาสู่ชีวิตคุณ
สามารถรับชมได้ทั่วโลกตลอด 24 ชั่วโมง ทางทีวีอินเทอร์เน็ตที่
<http://suprememastertv.com/webtv/>



นักมังสวิรัตที่มีชื่อเสียงของโลก:

นักปราชญ์และผู้นำด้านจิตวิญญาณ

ท่านดาไลลามะแห่งทิเบต-องค์ที่ 14 (ผู้นำทางด้านจิตวิญญาณชาวทิเบต), ปรมหรรษา โยคะนันทะ (อาจารย์ด้านจิตวิญญาณชาวอินเดีย), โชคราติส (นักปราชญ์ชาวกรีก), พระเยซูและชาวคริสต์ในยุครต้น ๆ , ชงจื่อ(นักปราชญ์ชาวจีน), พระตากยมุนีพุทธเจ้า, เหลาจื่อ (นักปราชญ์ชาวจีน), เซนต์ฟรานซิสแห่งแอสซีซี (นักบุญคริสต์ศาสนิกชนชาวอิตาลี), ริดดิคฮันท์ (พระสงฆ์ศาสนาพุทธ/นักประพันธ์ชาวเวียดนาม), โยดี มหาริชิ มเทซ (นักประพันธ์, นักปราชญ์, ผู้สอนการนั่งสมาธิแบบทรานเซ็นเดนทัลชาวอินเดีย), ลีโอ นิโคลาสเวด ตอลสตอย (นักปราชญ์ชาวรัสเซีย), ปิทากอรัส (นักคณิตศาสตร์/นักปราชญ์ชาวกรีก), โซโรเอลเตอร์ (ชาวอิหร่าน-ผู้ก่อตั้งลัทธิโซโรเอลัสโทรอาณานิคม), มะหะหมัด อัล-กาซาลี (นักวิชาการชาวอิหร่านอิสลามและนักบุญลัทธิลึกลับแห่งทฤษฎีว่าด้วยเทพเจ้าทั่วไป), มะหะหมัด ราฮิม บาวา มูฮายาดีน (นักประพันธ์ชาวศรีลังกาอิสลามและนักบุญลัทธิลึกลับแห่งทฤษฎีว่าด้วยเทพเจ้าทั่วไป), บุเลเลห์ ซาห์ (นักบุญลัทธิลึกลับแห่งทฤษฎีว่าด้วยเทพเจ้าทั่วไปชาวอิสลาม) ฯลฯ

นักประพันธ์ ศิลปิน และ จิตรกร

ลีโอนาร์โด ดา วินชี (จิตรกรชาวอิตาลี), ลาร์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน (จิตตวิและนักเขียนบทความชาวอเมริกัน), จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ (นักประพันธ์ชาวไอริส), จอห์น ร็อบบินส์ (นักประพันธ์ชาวอเมริกัน), มาร์ค ทเวน (นักประพันธ์ชาวอเมริกัน), อัลเบิร์ต ไชว์ทเซอร์ (นักปราชญ์, แพทย์, นักดนตรีชาวเยอรมัน), พลูตาร์ช (นักประพันธ์ชาวกรีก), วอลแตร์ (นักประพันธ์ชาวฝรั่งเศส), ซาเดห์ เฮดาเยห์ (นักประพันธ์นวนิยายชาวอิหร่าน) ฯลฯ

นักวิทยาศาสตร์ นักประดิษฐ์ และ วิศวกร

ซาราล์ ดาร์วิน (นักธรรมชาติวิทยาชาวอังกฤษ), อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมัน), โทมัส เอดิสัน (นักวิทยาศาสตร์/นักประดิษฐ์ชาวอเมริกัน), เซอร์ ไอแซค นิวตัน (นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ), นิโคลา เทสลา (นักวิทยาศาสตร์/นักประดิษฐ์ชาวเซอร์เบีย - อเมริกัน), เฮนรี ฟอร์ด (ผู้ก่อตั้งฟอร์ด มอเตอร์ ชาวอเมริกัน), ฯลฯ

นักการเมือง รัฐบุรุษ และ นักต่อสู้เคลื่อนไหว

ซูซาน บี แอนโทนี (ผู้นำการเคลื่อนไหวการให้สิทธิออกเสียงแก่ผู้หญิงในสหรัฐอเมริกา), มหาตมะ คานธี (ผู้นำเรียกร้องสิทธิทางการเมืองชาวอินเดีย, โดริตตา สก๊อต ดิง (ผู้ดำเนินการและผู้นำเรียกร้องสิทธิทางการเมืองชาวอเมริกัน ภรรยา มาร์ติน ลูเธอร์ ดิง จูเนียร์), ประธานาธิบดีจาเนซ คอรัฟเฟิล แห่งสโลวาเกีย, ดร. เอ. พี. เจ. อับดุล คาลัม (ประธานาธิบดีประเทศอินเดีย), ดร. มานโมฮาน ซิงห์ (นายกรัฐมนตรีประเทศอินเดีย), เดนิส เจ. คูซินซ์ (สมาชิกสภาผู้แทนอเมริกา), ฯลฯ

นักแสดง ดาราภาพยนตร์ และ ดาราโทรทัศน์

พามেলা แอนเดอร์สัน (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), อเล็กซ์ บาสต์วีน (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), แอชลีย์ จู๊ด (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), บริจิตต์ บาร์โดต์ (นักแสดงหญิงชาวฝรั่งเศส), จอห์น คลีส (นักแสดงชายชาวอังกฤษ), เพโนโลเป ครุส (นักแสดงหญิงชาวสเปน/อเมริกัน), ดิม บาร์ซิงเจอร์ (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), เดวิด ดูคอฟนีย์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), แดนี เดอวิตต์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), ดาเมลอน ดิแอซ (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), ริชาร์ด เกียร์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), แดริล ฮานน่าห์ (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), ดัสติน ฮอฟแมน (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), เดรี โฮล์เมส (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), สตีฟ มาร์ติน (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), เดมี มัวร์ (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), เอียน แม็คเคลเลน (นักแสดงชายชาวอังกฤษ), โทบี แม็กไกวร์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), พอล นิวแมน (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), แบริด พัทท์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), กวินเน็ต แพลทโทรว์ (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), โจอาควิน ฟินิกซ์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), บาดาลี พอร์ทแมน (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), สตีเวน ซีกัล (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), บรู๊ต ซิลด์ส (นางแบบ/นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), เจอร์รี่ ไซนเฟลด์ (นักแสดงชายชาวอเมริกัน), นาโอมิ วัตต์ส (นักแสดงหญิงชาวอเมริกัน), เทท วินสเลตต์ (นักแสดงหญิงชาวอังกฤษ), ฯลฯ

นักร้องเพลงป๊อปชื่อดังและนักดนตรี

โจน แบลส (นักร้องเพลงลูกทุ่งชาวอเมริกัน), จอร์จ แฮร์ริสัน (นักดนตรีชาวอังกฤษ สมาชิกของวงเดอะ บีทเทิลส์), พอล แมคคาร์ทนี (นักดนตรีชาวอังกฤษ สมาชิกของวงเดอะ บีทเทิลส์), ริงโก สตาร์ (นักดนตรีชาวอังกฤษ สมาชิกของวงเดอะ บีทเทิลส์), บ็อบ ดีแลน (นักร้องชาวอเมริกัน), ไมเคิล แจ็กสัน (นักร้องเพลงป๊อปชื่อดังชาวอเมริกัน), มอร์ริสซี (นักร้องชาวอังกฤษ), โอลิเวีย นิวตัน-จอห์น (นักร้องชาวออสเตรเลีย), ซีนิด โอ'คอนเนอร์ (นักร้องชาวไอริส), พิงค์ (นักร้องชาวอเมริกัน), ปรีนซ์ (นักร้องเพลงป๊อปชื่อดังชาวอเมริกัน), จัสติน ทิมเบอร์เลด (นักร้องเพลงป๊อปชาวอเมริกัน), ทิน่า เทอร์เนอร์ (นักร้องเพลงป๊อปชื่อดังชาวอเมริกัน), ซาในย่า ทเวน (นักร้องชาวแคนาดา), เวเนสซา วิลเลียมส์ (นักร้องเพลงป๊อปชาวอเมริกัน), ฯลฯ

นักกีฬา

บิลลี จีน ดิง (แชมป์เทนนิสชาวอเมริกัน), บิล วอลตัน (นักกีฬาบาสเกตบอลชาวอเมริกัน), คาร์ล ลูอิส (นักกีฬาเหรียญทองโอลิมปิก 9 สมัยชาวอเมริกัน-ดาราผู้-ลาบ), เอ็ดวิน ซี. โมเสส (นักกีฬาเหรียญทอง 2 สมัยประเภทผู้-ลาบชาวอเมริกัน), เอลีน่า วาเลนตีนิค (แชมป์เทนนิสชาวเยอรมัน), อเล็กซานเดอร์ ดาร์กัสต์ (นักกีฬาชาวเยอรมัน, แชมป์เทนนิสเฉพาะกาย, แพทย์), ฯลฯ

นางแบบ

คริสตี้ บริงด์ลีย์ (นางแบบชื่อดังชาวอเมริกัน), คริสตี้ เทอร์ลิงตัน (นางแบบชื่อดังชาวอเมริกัน) ฯลฯ

และรายชื่อเพิ่มเติมค้นหาได้จาก...<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>

