

# Alternatif Yaşam



Sizin için  
Dua  
Ediyoruz

**Yaşamınızı Değiştirin**  
**Yüreğinizi Değiştirin**  
**Beslenmenizi Değiştirin**



**Artık öldürmeyin**  
**Sağlıklı ve sevgi dolu olun**

**Hayatımızı**  
**Kurtarm!**  
**Sizi Seviyoruz**



**Besleyici ve hayat kurtarıcı besinlerden örnekler:**

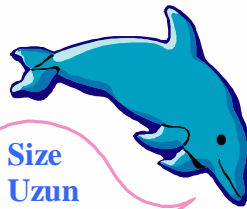
Besinler	% Protein Konsantrasyonu (Ağırlık İtibariyle)
Soya peyniri (tofu)	16 %
Glüten (undan)	70 %
Mısır	13 %
Pirinç	8.6 %
Soya fasulyesi, barbunya fasulyesi, nohut, mercimek, vb.	10 – 35 %
Badem, ceviz, kaju fıstığı, fındık, çamfıstığı, vb.	14 – 30 %
Kabak çekirdeği, susam, ay çekirdeği, vb.	18 – 24 %

- Konsantre edilmiş multivitamin tabletleri / kapsülleri de iyi bir vitamin, mineral ve anti-oxidantlar kaynaklarıdır.
- Meyveler ve sebzeler vitaminlerle doludur ve sağlıklı ve uzun bir yaşam için gerekli olan mineraller, anti-oxidantlar ve yüksek kalite lifli maddeler içerirler.
- Tavsiye edilen günlük ihtiyaç: 50 gram protein (Yetişkin biri için ortalama)
- Sebzelerden elde edilen kalsiyumu vücudumuz inek sütünden daha kolay emer.

- Dünya çapında gerçek bir tehlike oluşturan kuş gribi salgını azaltmak için,
- Deli dana (BSE), domuz (PMWS) hastalıkları ve bunun gibi hastalıkların tehlikesini önlemek için,
- Her gün milyarlarca sevimli evcil hayvanlarımızın, deniz yaşamının ve kanatlı arkadaşlarımızın sürekli ürkütücü bir şekilde öldürülmesini durdurmak için,

**Temelli vejetaryen beslenmeyi seçmek akıllıca olur.**

**Bu Sağlıktır**  
**Bu Ekonomidir**  
**Bu Ekolojidir**  
**Bu Merhamettir**  
**Bu Barıştır**  
**Bu Asildir**



Size  
Uzun  
Yaşam!

**Merhametiniz için**  
**Teşekkür Ederiz.**



Daha fazla bilgi için lütfen aşağıdaki internet adreslerine bakınız:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> veya E-posta: [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

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

**Sadece pozitif programlar yayınlayan Yüce Üstat Televizyonu hayatınıza yeni bir boyut getirecektir.**

Dünya çapında 24 saat canlı Internet TV olarak aşağıdaki adresten izleyebilirsiniz

<http://suprememastertv.com/webtv/>



# Dünyanın Elit Vejetaryenleri:



## Filozoflar, Manevi Liderler

**Tibet'ten XIV. Dalai Lama** - (Tibet'in manevi lideri), **Paramahansa Yogananda** (Hindistanlı manevi öğretmen), **Socrates** (Yunan filozofu), **Hazreti İsa & ilk Hıristiyanlar**, **Confucius** (Çin filozofu), **Shakyamuni Buda**, **Lao Tzu** (Çin filozofu), **St. Francis - Assisi** (İtalyan - Hıristiyan Aziz), **Thich Nhat Hanh** (Vietnamlı Budist rahip ve yazar), **Yogi Maharishi Mahesh** (Hindistanlı yazar, filozof, Transcendental Meditasyonun lideri), **Leo Nikolayevich Tolstoy** (Rus filozofu), **Pythagoras** (Yunan matematikçisi ve filozofu), **Zoroaster** (İranlı - Zoroastrianin kurucusu), **Muhammad Al-Ghazali** (İranlı Müslüman bilgin ve Sufi Azizi), **Muhammad Rahiim Bawa Muhaiyadeen** (Sri Lankalı Müslüman yazar ve Sufi Azizi), **Bulleh Shah** (Müslüman Sufi Aziz), vb.

## Yazarlar, Sanatkâr & Ressamlar

**Leonardo Da Vinci** (İtalyan ressam), **Ralph Waldo Emerson** (Amerikalı denemeci ve şair), **George Bernard Shaw** (İrlandalı yazar), **John Robbins** (Amerikalı yazar), **Mark Twain** (Amerikalı yazar), **Albert Schweitzer** (Alman filozofu, fizikçisi ve müzisyeni), **Plutarch** (Yunan yazar), **Voltaire** (Fransız yazar), **Sadegh Hedayat** (İranlı roman yazarı) vb.

## Bilim Adamı, Mucit & Mühendisler

**Charles Darwin** (İngiliz doğa bilimleri uzmanı), **Albert Einstein** (Alman bilim adamı), **Thomas Edison** (Amerikan bilim adamı/mucit), **Isaac Newton** (İngiliz bilim adamı), **Nikola Tesla** (Sırp - Amerikalı bilim uzmanı/mucit), **Henry Ford** (Amerikalı - Ford arabalarının kurucusu), vb.

## Politikacı, Devlet Adamı ve Aktivistler

**Susan B. Anthony** (Kadınlar oy verme hareketinin Amerikan lideri), **Mahatma Gandhi** (Hindistan Medeni Haklar lideri), **Martin Luther King, Jr. & eşi** (Amerikan Medeni Haklar lideri), Slovenya Başkanı **Janez Drnovsek**, **Dr. A. P. J. Abdul Kalam** (Hindistan Başkanı), **Dr. Manmohan Singh** (Hindistan Başbakanı), **Dennis J. Kucinich** (Amerikan Milletvekili), vb.

## Aktörler, Film Yıldızları & Televizyon Yıldızları

**Pamela Anderson** (Amerikan aktris), **Ashley Judd** (Amerikan aktris), **Brigitte Bardot** (Fransız aktris), **John Cleese** (İngiliz aktör), **David Duchovny** (Amerikan aktör), **Danny DeVito** (Amerikan aktör), **Cameron Diaz** (Amerikan aktris), **Richard Gere** (Amerikan aktör), **Daryl Hannah** (Amerikan aktris), **Dustin Hoffman** (Amerikan aktör), **Katie Holmes** (Amerikan aktris), **Steve Martin** (Amerikan aktör), **Demi Moore** (Amerikan aktris), **Ian McKellen** (İngiliz aktör), **Tobey Maguire** (Amerikan aktör), **Paul Newman** (Amerikan aktör), **Brad Pitt** (Amerikan aktör), **Gwyneth Paltrow** (Amerikan aktris), **Joaquin Phoenix** (Amerikan aktör), **Steven Seagal** (Amerikan aktör), **Brooke Shields** (Amerikan model/aktris), **Jerry Seinfeld** (Amerikan aktör), **Naomi Watts** (Amerikan aktris), **Kate Winslet** (İngiliz aktris), **Reese Witherspoon** (Amerikan aktris), vb.

## Pop yıldızları & Müzisyenler

**Joan Baez** (Amerikan halk şarkıcısı), **George Harrison** (Beatles gurubundan İngiliz müzisyen), **Paul McCartney** (Beatles gurubundan İngiliz müzisyen), **Ringo Starr** (Beatles gurubundan İngiliz müzisyen), **Bob Dylan** (Amerikalı müzisyen), **Michael Jackson** (Amerikan pop yıldızı), **Morrissey** (İngiliz şarkıcı), **Olivia Newton John** (İngiliz - Avustralyalı müzisyen), **Harun Kolçak** (Türk müzisyen), **Sinead O'Connor** (İrlandalı müzisyen), **Pink** (Amerikan şarkıcı), **Prince** (Amerikan pop yıldızı), **Justin Timberlake** (Amerikan pop şarkıcısı), **Tina Turner** (Amerikan pop yıldızı), **Shania Twain** (Kanadalı şarkıcı), **Vanessa Williams** (Amerikan pop şarkıcısı), vb.

## Sporcular

**Hank Aaron** (Amerikan beysbol şampiyonu), **Billie Jean King** (Amerikan tenis şampiyonu), **Bill Walton** (Amerikan basketbol oyuncusu), **Carl Lewis** (Amerikan 9 kere Olimpik altın madalyoncusu), **Edwin C. Moses** (Amerikan 2 kere Olimpik altın madalyoncusu), **Elena Walendzik** (Alman boks şampiyonu), **Alexander Dargatz** (Alman atlet, vücut geliştirme şampiyonu, hekim), vb.

## Mankenler

**Christie Brinkley** (Amerikalı manken), **Christy Turlington** (Amerikalı manken), vb.

Ve liste devam eder... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>