

# متبادل طرز زندگی

اپنی زندگی کو بدل ڈالیں

اپنے دل کو بدل ڈالیں

اپنی غذا کو بدل ڈالیں



اب اور بلاکتیں نہیں

صحتمند رہیں اور شفیق بنیں

ہم آپ کے لیے  
دعا کرتے ہیں

ہماری زندگی بچائیں!  
ہمیں آپ سے پیار ہے۔



تغذیہ سے بھرپور، زندگی بچانے والی غذاؤں کی مثالیں:

غذائیں	پروٹین کا فی صد فی کلوگرام
سویا دہی (سویا سے)	16 %
گلوٹین (آٹے سے)	70 %
مکئی	13 %
چاول	8.6 %
سویا بین، موٹھ، چھوٹا مٹر، دال مسور وغیرہ	10 - 35 %
بادام، اخروٹ، کاجو، پنگل پھل، دیودار پھل وغیرہ	14 - 30 %
تخم لوکی، تخم سورج مکھی، تل وغیرہ	18 - 24%

▪ کنسنٹریٹ ملٹی وٹامن ٹیبلیٹ/کیپسول وٹامن، معدنیات اور اینٹی آکسی ڈنٹ کا عمدہ منبع ہوتی ہیں۔  
 ▪ پھل اور سبزیاں وٹامن، معدنیات اور اینٹی آکسی ڈنٹ سے بھرپور ہوتے ہیں اور عمدہ صحت اور طویل عمر کے لیے ان میں اعلیٰ معیاری ریشے ہوتے ہیں۔  
 ▪ سفارش کیا گیا روز مرہ کے تغذیہ سے بھرپور غذائیں: پروٹین کے 50 گرام (اوسط نوجوانوں کے لیے)۔  
 ▪ سبزیوں سے حاصل ہونے والا کیلشیم گائے سے حاصل ہونے والے کیلشیم کے مقابلے میں زیادہ جذب ہوتا ہے۔

- برڈ فلو سے عالمی سطح پر پھیلنے والی وبا کے حقیقی خطرے سے بچاؤ کے
- میڈ کاؤ بیماری، خنزیر سے پھیلنے والی بیماری، وغیرہ... کے خطرے کو روکنے کے
- ہمارے کروڑوں پیارے پالتو جانوروں، سمندری جانوروں اور پرندوں کی زبردست قربانیوں کو روکنے کے

شکریہ آپ کی رحم  
دلی کے لیے

اچھے مقصد کے لیے سبزی والی غذا کو اختیار کرنا ہی عقلمندی ہے۔

یہ صحت بخش ہے  
یہ کفایتی ہے  
یہ رحم دلی ہے  
یہ نیکی ہے  
یہ پر امن ہے۔  
یہ عظیم ہے



آپکی طویل  
عمر کے لیے

مزید تفصیلات کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ دیکھیں:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> or e-mail to [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)

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



## دنیا کی سبزی خور اور نبات خور مشہور شخصیات

### فلسفی اور روحانی رہنما

تبت کے دلائل لاما - چودھویں ہز بولی نیس (تبت کے روحانی رہنما)، پرم ہنس یوگا نندا (ہندوستانی روحانی استاد)، سقراط (یونانی فلسفی)، عیسیٰ مسیح اور اولین عیسائی، کنفیوشس (چینی فلسفی)، شاکیہ منی بودھ، لاؤ زو (چینی فلسفی)، اسیسی کے سینٹ فرانسس (اطالوی عیسائی سینٹ)، تیج ناٹھ پنہ (ویتنامی بودھ سادھو/مصنف)، یوگی مہارشی مہیش (ہندوستانی مصنف فلسفی، ماورائے مراقبہ کے رہنما)، زرتشت (ایرانی - بانی زرتشت فرقہ)، وغیرہ۔

### مصنفین آرٹسٹ اور بینر

لیونارڈو ڈاونچی (اطالوی بینر)، رالف والڈو ایمرسن (امریکی مقالہ نگار اور شاعر)، جارج برنارڈ شا (آئرش مصنف)، جان رابنس (امریکی مصنف)، مارک ٹوین (امریکی مصنف)، البرٹ شوٹز (جرمن فلسفی، بیت داں، موسیقار)، پلوٹارچ (یونانی مصنف)، وولٹائر (فرانسیسی مصنف) وغیرہ۔

### سائنسدان، موجد اور انجنیر

چارلس ڈارون (برطانوی نیچری)، البرٹ آئنسٹائن (جرمن سائنسدان)، تھامس ایڈیسن (امریکی سائنسدان/موجد)، سر آئزک نیوٹن (برطانوی سائنسدان)، نکولا تیسلا (کروشیائی سائنسدان/موجد)، ہینری فورڈ (فورڈ موٹر کے امریکی بانی)، وغیرہ

### سیاستدان، اسٹیٹ پرسن اور انجنیر

سوسن بی اینتھونی (ویمنز سفیریج موومنٹ کے امریکی رہنما)، مہاتما گاندھی (انڈین سول رائٹس رہنما)، کوریٹا اسکاٹ کنگ (امریکی سول رائٹس کارکن اور رہنما، بیگم ڈاکٹر مارٹن لوتھر کنگ جونیئر)، سلوانیہ کے صدر، جینز ڈرونوسیک، ڈاکٹر اے پی جے عبدالکلام (صدر جمہوریہ، ہند)، ڈاکٹر منموہن سنگھ (وزیر اعظم ہند)، ڈینس جے کوسینچ (رکن امریکی کانگریس)، وغیرہ۔

### ایکٹر، فلم اسٹار اور ٹی وی اسٹار

پامیلا اینڈرسن (امریکی ایکٹریس)، ایشلے جڈ (امریکی ایکٹریس)، بریجیٹ ہارڈوت (فرانسیسی ایکٹریس)، جان کلیز (برطانوی ایکٹر)، ڈیوڈ ڈوجونوی (امریکی ایکٹر)، ڈینی ڈیویٹو (امریکی ایکٹر)، کیمران ڈیاز (امریکی ایکٹریس)، رچرڈ گیرے (امریکی ایکٹر)، ڈیرل حنا (امریکی ایکٹریس)، ڈسٹن ہاف مین (امریکی ایکٹر)، کیٹی ہومز (امریکی ایکٹریس)، اسٹیو مارٹن (امریکی ایکٹر)، ڈیمی مور (امریکی ایکٹریس)، آئین میک کلین (برطانوی ایکٹر)، ٹوبی میکائر (امریکی ایکٹر)، پال نیو مین (امریکی ایکٹر)، براڈ پٹ (امریکی ایکٹر)، گوانیٹھ پال تھرو (امریکی ایکٹریس)، جوکوین فونکس (امریکی ایکٹر)، اسٹیون سیگل (امریکی ایکٹر)، بروک شیلڈ (امریکی ماڈل/ایکٹریس)، جیری سینفیلڈ (امریکی ایکٹر)، ناومی واٹس (امریکی ایکٹریس)، کیٹ ونسلیٹ (برطانوی ایکٹریس)، وغیرہ

### پاپ اسٹارز اور موسیقار

جون بیز (امریکی فوک سنگر)، جارج ہیریسن (برطانوی موسیقار، رکن بیٹلس)، رنگو اسٹار (برطانوی موسیقار، رکن بیٹلس)، پال میک کرٹنی (برطانوی موسیقار، رکن بیٹلس)، باب ڈائلین (امریکی موسیقار)، مائیکل جیکسن (امریکی پاپ اسٹار)، موریسے (برطانوی گلوکار)، اولیویا نیوٹن جان (برطانوی - آسٹریلوی گلوکار)، سینیڈ او کونور (آئرش گلوکار)، پنک (امریکی گلوکار)، پرنس (امریکی پاپ اسٹار)، جسٹن ٹمبر لیک (امریکی گلوکار)، ٹینا ٹرنر (امریکی پاپ اسٹار)، شانیا ٹوینین (کینیڈین گلوکار)، وینسا ولیمز (امریکی پاپ اسٹار)، وغیرہ

### کھلاڑی

بلی جین کنگ (امریکی ٹینس چیمپن)، بل والٹن (امریکی باسکیٹ بال کھلاڑی)، کارل لوئس (ٹریک اور فیلڈ میں 9 بار کے امریکی گولڈ میڈلسٹ)، ایڈون سی موسس (ٹریک اور فیلڈ میں 2 بار کے امریکی گولڈ میڈلسٹ)، ایلینا ویلینڈزک (جرمن باکسنگ چیمپین) ایلگزیندر ڈارگاز (جرمن ایتھلیٹ، ہاڈی بلڈنگ چیمپین، فزیشن)، وغیرہ۔

### ماڈل

کرسٹی برنکلے (امریکی سپر ماڈل)، کرسٹی ٹرننگٹن (امریکی سپر ماڈل)، وغیرہ