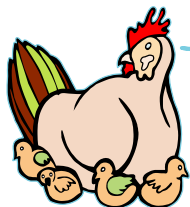


# 您也可以選擇這樣的生活



我們  
為您  
祈禱

改變您的生活  
改變您的心靈  
改變您的飲食



不再殺生  
健康又有愛心

救救  
我們的命！  
我們愛您



營養又可拯救生命的食物，例如：

食物名稱	蛋白質含量百分比
豆腐（大豆製）	16 %
麵筋（麵粉製）	70 %
玉米	13 %
米飯	8.6 %
大豆、菜豆、鷹嘴豆(chick peas)、小扁豆(lentils)等豆類	10 - 35 %
杏仁、核桃、腰果、榛果仁、松子等核果類	14 - 30 %
南瓜子、芝麻、葵花子等種籽類	18 - 24 %

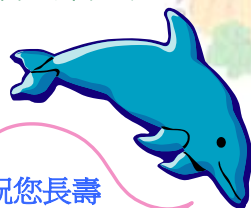
- 高單位的綜合維他命丸，也是補充各種維他命、礦物質及抗氧化物的絕佳來源。
- 水果與蔬菜都富含維他命、礦物質、抗氧化物，並含有優質纖維，有益健康及長壽。
- 每日建議攝取量：50公克蛋白質（一般成人）。
- 蔬菜中的鈣質，比牛奶的鈣質更容易吸收。

- 爲了減輕禽流感引發全球大流行的威脅，
- 爲了避免狂牛病、豬隻環狀病毒感染症（PMWS）等傳染病的危險，
- 爲了避免每天有數十億可愛的動物、海洋生物及禽類夥伴繼續慘遭犧牲，

改變飲食、終身茹素是明智的行爲：

健康  
經濟  
生態  
慈悲  
和平  
高雅

祝您長壽



謝謝您的愛心！



相關資訊請參考以下網址

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> 來信請寄：[AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/>  
<http://www.vegsource.com/>

「無上師電視頻道」全天候播出積極正面的節目，將爲您的人生帶來嶄新的視野。  
 全球民眾每天 24 小時均可藉由網路電視在線上觀賞生動的節目：

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

# 茹素的世界菁英

## 哲學家和精神領袖

達賴喇嘛十四世 (Dalai Lama of Tibet – His Holiness the XIV; 西藏精神領袖)、尤迦南達 (Paramahansa Yogananda; 印度靈性導師)、蘇格拉底 (Socrates; 希臘哲學家)、耶穌基督和早期的基督教徒、孔子 (中國哲學家)、釋迦牟尼佛、老子 (中國哲學家)、聖方濟 (St. Francis of Assisi; 義大利基督教聖人)、一行禪師 (Thich Nhat Hanh; 越南佛教比丘兼作家)、瑪哈禮希·瑪赫西 (Maharishi Mahesh; 印度作家、哲學家兼超覺靜坐創始者)、托爾斯泰 (Leo Nikolayevich Tolstoy; 俄國哲學家)、畢達哥拉斯 (Pythagoras; 希臘數學家兼哲學家)、瑣羅亞斯德 (Zoroaster; 伊朗瑣羅亞斯德教創始者)、穆罕默德·阿爾·加札利 (Muhammad Al-Ghazali; 伊朗伊斯蘭教學者和蘇菲教派聖人)、穆罕默德·拉辛姆·巴瓦·穆海亞丁 (Muhammad Rahim Bawa Muhaiyadeen; 斯里蘭卡伊斯蘭作家和蘇菲教派聖人)、布拉·薩 (Bulleh Shah; 伊斯蘭蘇菲教派聖人) 等人

## 作家、藝術家和畫家

達文西 (Leonardo Da Vinci; 義大利畫家)、愛默生 (Ralph Waldo Emerson; 美國散文家兼詩人)、蕭伯納 (George Bernard Shaw; 愛爾蘭作家)、約翰·羅賓斯 (John Robbins; 美國作家)、馬克吐溫 (Mark Twain; 美國作家)、史懷哲 (Albert Schweitzer; 德國哲學家、醫生兼音樂家)、普盧塔克 (Plutarch; 希臘作家)、伏爾泰 (Voltaire; 法國作家)、沙迪克·海達亞 (Sadeq Hedayat; 伊朗小說家) 等人

## 科學家、發明家和工程師

達爾文 (Charles Darwin; 英國自然學家)、愛因斯坦 (Albert Einstein; 德國科學家)、愛迪生 (Thomas Edison; 美國科學家兼發明家)、牛頓 (Sir Isaac Newton; 英國科學家)、尼古拉·特斯拉 (Nikola Tesla; 塞爾維亞裔美國科學家兼發明家)、亨利·福特 (Henry Ford; 美國福特汽車創始者) 等人

## 政治家和社會運動人士

蘇珊·安東尼 (Susan B. Anthony; 美國婦女選舉權運動領袖)、甘地 (Mahatma Gandhi; 印度人權領袖)、柯瑞塔·史卡特·金恩 (Coretta Scott King; 美國人權運動人士兼領袖; 馬丁路德·金恩博士 [Dr. Martin Luther King, Jr.] 的夫人)、雅奈茲·德爾諾夫舍克 (Janez Drnovsek; 斯洛維尼亞總統)、亞布杜爾·卡蘭博士 (A. P. J. Abdul Kalam; 印度總統)、曼莫翰·辛格博士 (Manmohan Singh; 印度總理)、丹尼斯·庫辛尼奇 (Dennis J. Kucinich; 美國眾議院議員) 等人

## 演員、電影明星和電視明星

潘蜜拉·安德森 (Pamela Anderson; 美國女演員)、艾許莉·賈德 (Ashley Judd; 美國女演員)、碧姬·芭杜 (Brigitte Bardot; 法國女演員)、約翰·克萊斯 (John Cleese; 英國男演員)、大衛·杜契尼 (David Duchovny; 美國男演員)、丹尼·狄維托 (Danny Devito; 美國男演員)、卡麥蓉·狄亞 (Cameron Diaz; 美國女演員)、李察·吉爾 (Richard Gere; 美國男演員)、黛瑞·漢娜 (Daryl Hannah; 美國女演員)、達斯汀·霍夫曼 (Dustin Hoffman; 美國男演員)、凱蒂·荷姆斯 (Katie Holmes; 美國女演員)、史提夫·馬丁 (Steve Martin; 美國男演員)、黛咪·摩兒 (Demi Moore; 美國女演員)、伊恩·麥凱倫 (Ian McKellen; 英國男演員)、陶比·麥奎爾 (Tobey Maguire; 美國男演員)、保羅·紐曼 (Paul Newman; 美國男演員)、布萊德·彼特 (Brad Pitt; 美國男演員)、葛妮絲·派特羅 (Gwyneth Paltrow; 美國女演員)、喬昆·費尼克斯 (Joaquin Phoenix; 美國男演員)、史帝芬·席格 (Steven Seagal; 美國男演員)、布魯克·雪德絲 (Brooke Shields; 美國模特兒兼女演員)、傑利·盛菲德 (Jerry Seinfeld; 美國男演員)、娜歐蜜·華茲 (Naomi Watts; 美國女演員)、凱特·溫絲蕾 (Kate Winslet; 英國女演員) 等人

## 流行歌星和音樂家

瓊·拜雅 (Joan Baez; 美國民歌星)、喬治·哈里遜 (George Harrison; 英國歌手和披頭四成員)、保羅·麥卡尼 (Paul McCartney; 英國歌手和披頭四成員)、林哥·史達 (Ringo Starr; 英國歌手和披頭四成員)、巴布·狄倫 (Bob Dylan; 美國音樂家)、麥可·傑克森 (Michael Jackson; 美國流行歌星)、莫里西 (Morrissey; 英國歌星)、奧麗薇亞·紐頓·強 (Olivia Newton John; 英國/澳洲歌星)、辛妮·歐康諾 (Sinead O'Connor; 愛爾蘭歌星)、紅粉佳人 (Pink; 美國流行歌星)、王子 (Prince; 美國流行歌星)、賈斯汀·丁布雷克 (Justin Timberlake; 美國流行歌星)、蒂娜·透納 (Tina Turner; 美國流行歌星)、仙妮亞·唐恩 (Shania Twain; 加拿大歌星)、凡妮莎·威廉絲 (Vanessa Williams; 美國流行歌星) 等人

## 體壇名人

比莉·珍·金恩 (Billie Jean King; 美國網球冠軍)、比爾·華頓 (Bill Walton; 美國棒球球員)、卡爾·路易士 (Carl Lewis; 美國九次奧運田徑金牌得主)、愛德溫·摩西 (Edwin C. Moses; 美國兩次奧運田徑金牌得主)、艾琳娜·華倫契克 (Elena Walendzik; 德國拳擊冠軍)、亞歷山大·達格 (Alexander Dargatz; 德國運動員、健美冠軍兼醫生) 等人

## 模特兒

克莉絲蒂·布林克里 (Christie Brinkley; 美國超級名模)、克莉絲蒂·特靈頓 (Christy Turlington; 美國超級名模) 等人

名單持續增加中...<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>