

"Gjeje Thesarin tend te Pashtenur dhe do shfrytezosh nga ky Thesar i pa Shterur. Ky eshte bekim i pafund! Nuk kam fjale qe ta pershkruaj. Une vetem mund ta lavderoj dhe te shpresoj se do t'ju besoni lavdimeve te mija dhe se energjia ime disi do te arrin deri tek zemrat tuaja e do t'ju ngrit ne nje lloj kenaqesie dhe atehere do te besoni. Pas inicimit me te vertet do ta dini domethenien e fjaleve te mija. Nik ka menyre tjeter per ta shpjeguar kete Bekim te Madhe te cilin Zoti ma dhuroi dhe me dha te drejte qe ta perhapi pa kurrefare kushti si dhe pa pagese per kete"

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

"Nese pervetesoj dicka nga karma e njerezve treth nesh, duke i shikuar, duke menduar per ta duke e ndare me ta librin apo ushqimin, etj. Kjo eshte menyra qe ti bekojm njererzit dhe qe ta reduktojm karmen e tyre. Kjo eshte arsyeja per meditim- qe te perhapim driten dhe ta largojm terrin. Te bekuar jane ata te cilet o japin prej karmes se tyre. Ne jemi te kenaqur qe t'ju ndihmojm."

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

"Me gjuhen njerezore tere kohen flasim pa kuptim. Ne gjdo here duhet te llnfasojm. Duhet te krahasojm, te cilesojm, te identifikojm, gjdo gjeje duhet ti japim emer. Mirepo per Apsolutin e vertet, nuk mund as te flasim. Nuk mund as te mendojme per te. Nuk mund ta paramendojme. Atje nuk ka asgje. A kuptoni?"

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

## *Lajme te mira per vegjetar*

### VLERA E PROTEINAVE BIMORE

**U**shqimi vegjeta nuk eshte me rendesi te madhe vetem per praksen sirituale, mirepo eshte edhe shume e shendoshe. Mirepo, duhet ti perkushtohemi barazepeshes se permbajtjes te ushqimit dhe te jemi te sigurt se nuk mungojn proteina bimore te cilat jane me rendesi.

Kemi dy lloj proteinash: me prejardhje shtazore dhe bimore. Fara, qiqlra dhe barnishtat jane nje nder burimet e proteinave bimore. Komzumimi vegjetar nuk do te thote qe te ushqehemi me perime te ferguara. Protenat duhet te kyqen per ta plotesuar ushqimin i cili i nevojitet njeriut.

Dr. Miller ishte vegjetar tere jeten. Mirrej me medicine dhe me se dyzejt vjet i trajtoi te varferit ne Kine. Ai besoi se mjafton te ushqehemi drithera, barenishta, peme dhe perime, e me tera keto do te fitojm materie ushqyese te nevojshme per mbajtje te shendetit. Sipas dr Millerit "shtuypja e fares (tofu) eshte 'mish' pa eshtra"

Pasi qe fara eshte ushqyese, kur do te arrijm deri te kjo qe qe njerzit te ushqejn kete lloj ushqimi ,e po kjo do te ishte fara, atehere do te jetonin me gjate.

Pregaditja e ushqimit vegjetar eshte njejet sikurse zierja e mishit, mirepo ne vend te mishit perdoren proteina bomore si jane: cope pulastre vegjetare, proshute vegjetare ose mishi vegjetar. Pershembull: ne vend qe te zijem "cope me sherp" ose "supe me alga dhe veze" tani mund te zijem "mish vegjetar me sherp" ose "supe me alga dhe tofum".

Nese jetoni ne vend ku nuk mund gjeni keto perberje ne proteina vegjetare, kontaktoni me qendren lokale te Bashkesis Nderkombetare te Mesueses Ching Hai dhe do t'ju gjejme informatat e disa furnizuesve dhe restoraneve vegjetare.

Se ne cfare menyre mund te pregaditet ushqimi vegjetar mund ra gjeni ne librin "Kuzhina superiore" te cilen e botoi Bashkesia nderkombetare e mesueses Superiore Ching Hai ose ne cilendo kuzhinere.

Verejtje: Dr Miller ishte vegjetar gjate ter jetes. Ai ishte mjek praktikant dhe 40 vjet trajtoi te varferit ne Kine.

Per ta marr listen e restoraneve vegjetare ne tere boten:

<http://www.godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html>

Disa restorane te zgjedhura vegjetare:

## AMERICA

### MEXICO

Ime: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.

Vegetarian Food Company - Admopn La Joya Col.

Adresa: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F., Mexico

Tel/Fax: 52-5-8492755

E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

### USA:

#### Arizona:

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House

Adresa: 4812 N. 7<sup>th</sup> Avenue Phoenix, AZ 85013 USA

Tel.: 1-602-2643480

Fax: 1-602-7800855

E-mail: NMinhAZ@aol.com

#### California:

•Los Angeles

**Ime:** All Vegetarian Inc.  
**Adresa:** 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 USA  
**Tel.:** 1-626-4485919/1-626-4485809

**\*Oakland**

**Ime:** Bo De Vegetarian House  
**Adresa:** 464 8<sup>th</sup> St Oakland CA 94607 USA  
**Tel.:** 1-510-4442891  
**Fax:** 1-510-8347478

**Ime:** Golden Lotus  
**Adresa:** 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 USA  
**Tel.:** 1-510-3930382

**\*San Jose**

**Ime:** The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
**Adresa:** 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 USA  
**Tel.:** 1-408-2923798/1-408-2923832  
**E-mail:** Veghouse@juno.com

**Ime:** Vegetarian Food To Go  
**Adresa:** 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 USA  
**Tel.:** 1-408-2866335

*Georgia*

**Ime:** Cafe Sunflower  
**Adresa:** 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA  
**Tel.:** 1-404-3528859

*Massachusetts*

**Ime:** Life and Light Vegetarian Restaurant  
**Adresa:** 115 Ela St W Newton MA 02165 USA  
**Tel.:** 1-617-6308101

**Ime:** Quan Yin Vegetarian Restaurant  
**Adresa:** 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA  
**Tel.:** 1-508-8311322  
**Fax:** 1-508-8313502

*Texas*

**\*Dallas**

Ime: Suma Veggie Cafe  
Adresa: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA  
Tel.: 1-972-8898598

\*Houston

Ime: Quan Yin Vegetarian Restaurant  
Adresa: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA  
Tel.: 1-281-4987890  
Fax: 1-281-4987972

## ASIA

### FORMOSA (TAIWAN)

\*Chiayi

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
Adresa: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.  
Tel.: 886-5-2234663

\*Kaoshiung

Ime: Loving Food Corp.  
Vegetarian food wholesale & retail dealer  
Adresa: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa,  
R.O.C.  
Tel.: 886-7-3961420  
Fax: 886-7-3961637

\*Tainan

Ime: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)  
Adresa: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,  
Formosa, R.O.C.  
Tel.: 886-6-2872102

\*Taipei

Ime: Loving Food Corp.  
Vegetarian food wholesale & retail dealer  
Tel.: 886-2-3815836

### HONG KONG

Ime: Nature House  
Adresa: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong  
Kong  
Tel.: 852-26652280/852-26670681

**INDONESIA**

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House

Adresa: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia

Tel.: 62-31-5469933

**JAPAN:**

\*Gunma

Ime: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

Adresa: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

Tel/Fax: 81-279-971065

**KOREA:**

\*Seoul

Ime: S.M. Vegetarian Restaurant

Adresa: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea

Tel.: 82-2-5769637

**MALAYSIA**

Ime: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center

Adresa: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

Tel.: 60-4-2289601

Fax: 60-4-2626909

**EUROPE**

**GERMANY:**

\*Munich

Ime: S.M. Vegetarisch .....

Adresa: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany

Tel.: 49-89-281882

**SPAIN:**

\*Malaga

Ime: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

Adresa: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain

Tel.: 34-5-2351521

\*Valencia

Ime: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Adresa: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain

Tel/Fax: 34-6-3744361

**UNITED KINGDOM**

Ime: Chai Chinese Vegetarian Restaurant

Adresa: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK

Tel.: 44-181-9053033

**OCEANIA**

**AUSTRALIA:**

\*Sydney

Ime: Tay Ho Vegetarian Restaurant

Adresa: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St.,  
Calosamatta NSW 2166 Australia

Tel.: 61-2-97287052