

"מצא את האוצר הנצחי של עצמך, ותוכל לשאוב ממקור בלתי נדלה. אלו הן ברכות שאין להן סוף! אין ברשותי מילים כדי להכריז על כך. כל שאני יכולה הוא לשבח זאת ולקוות שאתם תאמינו לדברי השבח, ושהאנרגיה שלי תשפיע באופן כלשהו על לבכם, ותרומם אתכם לסוג זה של תחושת שמחה, ואז תאמינו. לאחר החניכה, אתם תדעו באמת את המשמעות של המילים שלי. אין לי דרך לבטא עבורכם את הברכה האדירה הזו, אשר אלוהים הרעיף עלי, ונתן לי את הזכות להפיץ, ללא תשלום ובלי תנאים."

~ המאסטר הבכירה ציינג האי ~

"אנו לוקחים קארמה מסוימת מהאנשים הסובבים אותנו, על ידי כך שאנו מסתכלים בהם, בכך שאנו חושבים עליהם, כאשר אנו חולקים איתם ספר או ארוחה וכדומה. זה הדרך בה אנו מברכים אנשים ומפחיתים את הקארמה שלהם. זאת הסיבה שבשלה אנו מתרגלים, להפיץ את האור ולהפטור מהחשיכה. מבורכים אלו שנותנים לנו מעט מהקארמה שלהם. אנו שמחים לעזור להם."

~ המאסטר הבכירה ציינג האי ~

"בשפה האנושית אנו מדברים שטויות כל הזמן. אנחנו תמיד חייבים לעשות בלה-בלה-בלה על כל דבר. אנחנו חייבים להשוות, לתת ערך, אנו חייבים להזדהות, אנחנו חייבים לתת שם לכל דבר. אך המוחלט, אם הוא המוחלט האמיתי, אינכם אפילו יכולים לדבר עליו. לא ניתן לספר עליו. אינכם יכולים אפילו לחשוב עליו. אינכם יכולים לדמיין אותו. יש לא כלום. מבינים?"

~ המאסטר הבכירה ציינג האי ~

חדשות טובות לצמחוניים

החלבון הצמחי החשוב

תזונה צמחונית אינה אך ורק יתרון גדול עבור התירגול הרוחני שלנו, אלא היא גם טובה מאוד לבריאותנו. אולם, עלינו לתת תשומת לב מיוחדת לאיזון התזונתי ולהבטיח שאיננו מגיעים למצב של מחסור בחלבון הצמחי שלו אנו כה זקוקים.

ישנם שני סוגים של חלבון: חלבון מן החי וחלבון מן הצומח. פולי סויה, גרגירי חמוס, ואפונה מתוקה הם כמה מהמקורות לחלבון מן הצומח. בשמירה על תזונה צמחונית אין הכוונה בפשטות לאכילה של ירקות מטוגנים. צריך להיכלל במזון חלבון כדי להשלים את התזונה הנחוצה לאדם. דר. מילר היה צמחוני במשך כל חייו. הוא עסק ברפואה וטיפל בעניים של הרפובליקה של סין במשך ארבעים שנה. הוא האמין שאנחנו צריכים לאכול רק דגנים, קטניות, פירות וירקות על מנת לקבל את כל ההזנה הנחוצה לנו כדי לשמור על בריאות טובה. על פי דר. מילר, "טופו הוא 'בשר' ללא עצמות." "כיוון שפולי הסויה מאוד מזינים, נניח שבני אדם היו יכולים לאכול רק סוג אחד של מאכל, והם היו אוכלים סויה, הם היו יכולים לשרוד זמן רב יותר." "הכנה של ארוחה צמחונית דומה לבישול של ארוחה עם בשר, מלבד זאת שמרכיבים של חלבון מן הצומח, כגון תחליף צמחוני של פיסות עוף, חתיכות של בשר צמחוני, משמשות במקום הבשר. לדוגמא, במקום לבשל "בשר טחון מאודה עם סלרי" או "מרק אצות עם ביצה" אנו יכולים לבשל זאת כך: "בשר צמחוני טחון מאודה עם סלרי" או "מרק אצות עם חתיכות טופו." אם אתם גרים במדינות שבהן המרכיבים הללו של חלבון מן הצומח אינם בהישג יד, אתם יכולים ליצור קשר עם המרכז המקומי של האגודה הבינלאומית של המאסטר הבכירה ציינג האי, ואנו נספק לכם מידע על כמה מהספקים העיקריים והמסעדות הצמחוניות המצויים לשירותכם. כאשר לדרך בה מבשלים מזון צמחוני, תוכלו לפנות אל המטבח הנעלה אשר יצא לאור בידי האגודה הבינלאומית של המאסטר הבכירה ציינג האי, או כל ספר בישול צמחוני אחר.

* ניתן להשיג על פי בקשתכם חוברות שבהן רשימה של מסעדות צמחוניות ברחבי העולם.

North America

U.S.A.

Arizona

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Address: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 U.S.A.
TEL: 1-602-264-3480/Fax: 1-602-780-0855
E-Mail: NMinhAZ@aol.com

California

Oakland

Name: Bo De Vegetarian House
Address: 464 8th St Oakland CA 94607 U.S.A.
TEL: 1-510-444-2891/Fax: 510-8347478
Name: Golden Lotus
Address: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.
TEL: 1-510-393-0382

L.A.

Name: All Vegetarian Inc.
Address: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A
TEL: 1-626-4485919/1-626-4485809

San Jose

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 U.S.A.
TEL: 1-408-292-3798/1-408-292-3832
E-mail: Veghouse@juno.com
Name: Vegetarian Food To Go
Address: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 U.S.A.
TEL: 1-408-286-6335

Georgia

Name: Cafe Sunflower
Address: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 U.S.A.
TEL: 1-404-352-8859

Texas

Dallas

Name: Suma Veggie Cafe
Address: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 U.S.A.
TEL: 1-972-889-8598

Houston

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.
TEL: 1-281-498-7890 FAX: 1-281-498-7972

Massachusetts

Name: Life and Light Vegetarian Restaura
Address: 115 Ela St W Newton MA 02165 U.S.A.
TEL: 1-617-630-8101

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.
TEL: 1-508-831-1322 FAX: 508-831-3502

Central America

Mexico

Name: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.
Vegetarian Food Company
Admopn La Joya Col.
Address: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F.,
TEL/FAX: 525-8492755
E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

Asia

Formosa

Taipei

Name: Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer
TEL: 886-2-3815836

חדשות טובות לצמחוניים

- Chiayi** Name: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Address: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.
TEL:886-5-2234663
- Kaoshiung** Name: Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Address: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa, R.O.C.
TEL:886-7-3961420 FAX:886-7-3961637
- Tainan** Name :Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)
Address :115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan, Formosa,R.O.C.
TEL:886-6-2872102
- Hong Kong** TEL: 852-23948614 FAX:852-23902926
Name: Nature House
Address: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong kong
TEL:852-26652280/852-26670681
- Indonesia** Name: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Address: Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia
TEL:6231-5469933
- Japan** Gunma Name: Angel's Cookies(Tenshi no okashi)
Address: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
TEL\FAX:81-279-971065
- Korea** Name: S.M. Vegetarian Restaurant
Address: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea
TEL: 82-2-576-9637
- Malaysia** Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
Address: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
TEL: 604-2289601 FAX:604-2626909
- Europe**
- Germany**
Munich Name: S.M. Vegetarisch
Address :Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany.
TEL:49-89-281882
- Spain**
Malaga Name: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"
Address: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain
TEL:34-5-2351521
- Valencia Name: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
Address: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain
TEL\FAX: 34-6-3744361
- United Kingdom**
Name: Chai Chinese Vegetarian Restaurant
Address: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK
TEL: 44-181-9053033
- OCEANIA**
- Australia**
Sydney Name: Tay Ho Vegetarian Restaurant
Address: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St., Calosamatta NSW 2166. Australia
TEL:61-2-97287052