

സന്യാഹാരികൾക്ക് ഒരു ശുഭവാർത്ത അത്യാവശ്യമായ സന്ധ്യ പോഷകം

സന്യാഹാര ഭക്ഷണരീതി, നമ്മുടെ ആത്മീയ പരിശീലനത്തിനു മഹത്തായ സഹായം നൽകുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുന്നത്, അതു പോലെ തന്നെ അത് നമുക്ക് വളരെ ആരോഗ്യകരവുമാണ്. എന്നിരുന്നാലും നമ്മൾ പോഷകങ്ങളുടെ സന്തുലനത്തിന് പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകുകയും നമുക്ക് വളരെ അവശ്യമായ സന്ധ്യജന്യമായ മാംസ്യങ്ങളുടെ അഭാവമുണ്ടാകുന്നില്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുകയും ചെയ്യണം.

രണ്ടു തരത്തിലുള്ള മാംസ്യമുണ്ട്: മൃഗജന്യമായ മാംസ്യവും സന്ധ്യജന്യമായ മാംസ്യവും. സോയാബീൻസ്, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവ സന്ധ്യജന്യമായ മാംസ്യത്തിന്റെ ചില സ്രോതസ്സുകളാണ്. സന്യാഹാരരീതി ശീലിക്കുകയെന്നാൽ വറുത്ത പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുക എന്നതു മാത്രമല്ല. ഒരു വ്യക്തിക്കാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ പൂർത്തിയാവാൻ മാംസ്യം കൂടി കൂട്ടിച്ചേർക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

ഡോ. മില്ലർ തന്റെ ജീവിതം മുഴുവൻ സന്യാഹാര ഭക്ഷണശൈലി പിന്തുടർന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണ്. അദ്ദേഹം വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുകയും റിപ്പബ്ലിക്ക് ഓഫ് ചൈനയിലെ പാവങ്ങളെ നാൽപ്പത് വർഷം ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹം വിശ്വസിക്കുന്നത് നമുക്ക് നല്ല ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനു ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും ലഭിക്കാൻ ധാന്യങ്ങളും, പയർവർഗ്ഗങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും മാത്രം ഭക്ഷിച്ചാൽ മതിയെന്നാണ്. ഡോ. മില്ലർ പറയുന്നത് “ബീൻ കർഡ് (ഒരു ചൈനീസ് / പാശ്ചാത്യ ഭക്ഷണം) എല്ലുകളില്ലാത്ത മാംസമാണ് ” എന്നാണ്.

“ഒരു സോയാബീൻ വളരെ പോഷക സമൃദ്ധമാണ്: ആളുകൾക്ക് ഒരു ഇനത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ എന്നു വന്നാൽ അവർ സോയാബീൻ മാത്രം ഭക്ഷിച്ചാൽ അവർക്ക് കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കാനൊക്കും.”

സസ്യഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് മാംസം അടങ്ങിയ ഒരു ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് പോലെ തന്നെയാണ്; സസ്യജന്യമായ മാംസ്യം അടങ്ങുന്ന ചേരുവകളായ വെജിറ്റേറിയൻ ചിക്കൻ ചക്സ്, വെജിറ്റേറിയൻ മാംസക്കഷണങ്ങൾ ഇവ മാംസത്തിനു പകരം ചേർക്കുന്നുവെന്നു മാത്രം. ഉദാഹരണമായി “സോട്ട് ഷ്രഡഡ് മീറ്റ് വിത്ത് കാലറി” അല്ലെങ്കിൽ “സീവീഡ് സൂപ്പ് വിത്ത് എഗ്” തയ്യാറാക്കുന്നതിനു പകരം നമ്മൾ ഇപ്പോൾ “സോട്ടഡ് ഷ്രഡഡ് വെജിറ്റേറിയൻ മീറ്റ് വിത്ത് കാലറി” അല്ലെങ്കിൽ “സീവീഡ് സൂപ്പ് വിത്ത് ബീൻ കർഡ് ഷീറ്റ്സ്” തയ്യാറാക്കുമെന്നു മാത്രം.

നിങ്ങൾ ഇത്തരം സസ്യജന്യ മാംസ്യ ചേരുവകൾ ലഭ്യമല്ലാത്ത രാജ്യങ്ങളിലാണ് ജീവിക്കുന്നതെങ്കിൽ സുപ്രീം മാസ്റ്റർ ചിന്ത് ഹായ് ഇന്റർനാഷണൽ അസ്സോസിയേഷന്റെ പ്രാദേശിക കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതും ഞങ്ങൾ ചില പ്രധാന വിതരണക്കാരുടെയും സന്യാഹാര ഹോട്ടലുകളുടെയും വിവരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അറിവിലേക്കായി നൽകുന്നതുമാണ്.

സന്യാഹാര ഭക്ഷണം എങ്ങനെ പാചകം ചെയ്യണമെന്നറിയാൻ സുപ്രീം മാസ്റ്റർ ചിന്ത് ഹായ് ഇന്റർനാഷണൽ അസ്സോസിയേഷൻ പ്രസ്സിദ്ധീകരിച്ച “സുപ്രീം കിച്ചൻ” എന്ന പുസ്തകമോ മറ്റു സന്യാഹാര പാചക വിധികളോ പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്യാഹാര ഭക്ഷണശാലകളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് ലഭിക്കുന്നതിനായി ദയവായി സന്ദർശിക്കുക;

നിങ്ങളുടെ അറിവിലേക്കായി ലോകമെങ്ങുമുള്ള ചില സസ്യാഹാര ഭക്ഷണ ശാലകളുടെയും സസ്യാഹാര ഭക്ഷണ കമ്പനികളുടെയും വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

ലോകമെമ്പാടുംമുള്ള സസ്യാഹാര ഭക്ഷണശാലകൾ
(സഹ ഉപാസകർ നടത്തുന്നത്)

ആഫ്രിക്ക സൗത്ത് ആഫ്രിക്ക

ജോഹന്നസ് ബർഗ്

പേര്: കേലെ ഹെന്റിത്തി ഈറ്ററി

മേന്മവിലാസം: 79, പ്രിറ്റ്ചാർഡ് സ്ട്രീറ്റ്,

ജോഹന്നസ് ബർഗ്, ദക്ഷിണാഫ്രിക്ക (സെന്റ്രൽ മെത്തഡിസ്റ്റ് ചർച്ചിക്കത്ത്)

ഫോൺ: 27838527

അമേരിക്ക. **U.S.A**

ന്യൂയോർക്ക്

പേര്: വിഗ വെജിറ്റേറിയൻ ഫുഡ്,

(എ വെജിറ്റേറിയൻ ഡെലി ഗ്രോസറി സ്റ്റോർ)

മേന്മവിലാസം: 57 - 05 136 സ്ട്രീറ്റ് ഫ്ലഷിങ്ങ്,

ന്യൂയോർക്ക് 11355,

ഫോൺ / ഫാക്സ്: 16022643480

അരിസോണ

പേര്: വെജിറ്റേറിയൻ ഹൗസ്

മേന്മവിലാസം: 3339 ലൂ, ഇന്ത്യൻ സ്കൂൾ റോഡ്,

പിനിക്സ് **AZ** 85018

ഫോൺ: 16022643480

ഓറഗോൺ

പേര്: സാരംഗ് കൊറിയൻ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്

മേന്മവിലാസം: 706 **SW** ഹ്യൂബർട്ട് സ്ട്രീറ്റ്,

ന്യൂപോർട്ട്, **OR** 97365,

ഫോൺ: 15412655803

കാലിഫോർണിയ - ലോസ് ഏഞ്ചലസ്

പേര്: ഓ ലാക് വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്,

മേന്മവിലാസം: 16563, ബ്രൂക്ക്ഹാഴ്സ്റ്റ് സ്ട്രീറ്റ്,

ഫൗണ്ടൻ വാലി, **CA** 92708 **U.S.A**

(ഓറഞ്ച് കൺട്രിയിൽ)

120. തരീക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താഴെക്കാൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ്

ഫോൺ: 17144180658

ഓക്ലാൻഡ്:

പേര്: ഗോൾഡൻ ലോട്ടസ് വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്,

മേൽവിലാസം: 1301 ഫ്രാങ്ക്ലിൻ സ്ട്രീറ്റ്, ഓക്ലാൻഡ്, CA

94612 U.S.A

ഫോൺ: 151089303383

സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ

പേര്: ഗോൾഡൻ ഇറാ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്

മേൽവിലാസം: 572 ഓ ഫാറൽ സ്ട്രീറ്റ്, സാൻഫ്രാൻസിസ്കോ

CA 94102

ഫോൺ: 14156733136

സാൻ ജോസ്

പേര്: ദ സൂപ്രിം മാസ്റ്റർ ചിങ് ഹായ് ഇന്റർനാഷണൽ അസ്സോസിയേഷൻ

വെജിറ്റേറിയൻ ഹൗസ്

മേൽവിലാസം: 520, ഇസ്റ്റ് സാന്റി ക്ലാര സ്ട്രീറ്റ്,

സാൻജോസ് CA 95112

ഫോൺ: 14082923798

<http://godsdirectcontact.com/vegetarian/>

മസ്സാച്ചുസെറ്റ്സ് ബോസ്റ്റൺ

പേര്: ക്യാൻ യിൻ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്

മേൽവിലാസം: 56 ഹാമിന്റട്ടൺ സ്ട്രീറ്റ്, പോർസെസ്റ്റർ,

ഛരത്ത 01604 U.S.A

ഫോൺ: 15088311322

ടെക്സാസ് - ഓസ്റ്റിൻ

പേര്: വെജിറ്റേറിയൻ ഹെവൻ

മേൽവിലാസം: 1914 A, ഗോഡാലൂപ്പ് സ്ട്രീറ്റ്,

ഓസ്റ്റിൻ, ടെക്സാസ് 78705

ഫോൺ: 15124571013

<http://www.veggiesheaven.org>

ഹൂസ്റ്റൺ

പേര്: ക്യാൻ യിൻ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്

മേൽവിലാസം: 10804, E ബെല്ലയർ റോഡ്, ഹൂസ്റ്റൺ,

TX 77072 U.S.A

ഫോൺ: 12814987890

ഡല്ലാസ്

പേര്: സുമ വെജിറ്റേറിയൻ കഫേ

മേൽവിലാസം: 800 E അറാപഹോ റോഡ്, റിച്ചാർഡ്സൺ
TX 75081

ഫോൺ: 19728898598

ജോർജിയ

പേര്: കുമ്പേ സൺസ്റ്റവർ

മേൽവിലാസം: 5975, റോസ്മെൻറ് റോഡ്, സ്യൂട്ട് 353,
അറ്റ്ലാന്റ് GA 30328

ഫോൺ: 14042564675

ഓഹിയോ

പേര്: ഫ്യൂഡ് ഫോർ തോട്ട്

മേൽവിലാസം: 212 ഈസ്റ്റ് ഹൈ സ്ക്രീറ്റ്, ലിസബൺ,
OH 44432 U.S.A

ഫോൺ/ഫാക്സ്: 13304249608

വാഷിങ്ടൺ

പേര്: ടീപോട്ട് വെജിറ്റേറിയൻ ഹൗസ്

മേൽവിലാസം: 125 15th അവന്യൂ E, സിയാറ്റിൽ WA
98112, U.S.A

ഫോൺ: 12063251010

പ്യൂട്ടോ റിക്കോ സാൻ ജുവാൻ

പേര്: ലൂസെറോ ഡി സല്യൂദ് ഡി പ്യൂട്ടോ റിക്കോ

മേൽവിലാസം: 1160 അമേരിക്കോ മിറാൻഡ

അവന്യൂ, സാൻ ജുവാൻ, പ്യൂട്ടോ റിക്കോ

മെക്സിക്കോ

പേര്: ലി ഗുവാല ഡി ഗുലിസ്

മേൽവിലാസം: ബ്രാവോ x 847 എൻട്രേ കനാൻ ഗ
എസ്റ്റബാൻ മൊറാലെസ്, ഇ.യ. 9170 വെരാക്രൂസ്
മെക്സിക്കോ.

ഫോൺ: (52) 0129140621

ബ്രസീൽ സാൻ പോൾ

പേര്: സാബോർ സുപ്രിമോ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്

മേൽവിലാസം: റൂവ കീന്റിനോ ബോസിയോവ, 247

സെൻട്രോ സാവോ പോളോ, ടൂ, ബ്രസീൻ. 01004010

ഫോൺ: 551131155481

പെറു ലിമ

പേര്: സാബോർ സുപ്രിമോ എ

മേൽവിലാസം: അവ. വില്ലാറൻ 840 സർക്വിലോ ലിമ34

122. തരീക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താഴെക്കാൽ പരമഗുരുചിന്ത ഹായ്

ഫോൺ: 5114482590

കോസ്റ്റ റിക്ക

പേര്: റെസ്റ്ററന്റ് ചോക്ക്ലെറ്റ് കാലിയന്റ്

മേൽവിലാസം: ഡെൻ്റ് ബാൻകോ നാസിയണൻ്റ് ഡി ഓയസ്സെ,

സാൻ ജോസ്, കോസ്റ്റ റിക്ക

ഫോൺ: 5062809821

യൂറോപ്പ് *ജെർമനി*

മ്യൂണിച്ച്

പേര്: **VINA** – വെജിറ്റേറിയൻ സ്റ്റാക്ക്ബാർ

മേൽവിലാസം: വെസ്റ്റൻഡ്സ്ട്രാസ്സെ 134, 80339

മ്യൂൺചെൻ

ഫോൺ/ഫാക്സ്: 498954075146

ഫ്രാൻസ് പാരിസ്

പേര്: ടിയാൻ ഹിയാങ്

മേൽവിലാസം: 10, റൂ നാഷണൽ, 75013

പാരിസ്, ഫ്രാൻസ്

ഫോൺ / ഫാക്സ്: 33145829954

സ്വെഡൻ വാലെൻസിയ

പേര്: ദ നേച്ചർ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്

മേൽവിലാസം: പ്ലാസ്സ വാനെസ്, 7

(**G.V.** രാമൊണി കാജാൽ, 36, **dcha**), 46007

വാലെൻസിയ, സ്വെഡൻ

ഫോൺ: 34963940141

ഓഷ്ട്രിയ *ആസ്ത്രേലിയ*

മെൽബോൺ

പേര്: ഹോളി വെജിറ്റേറിയൻ കഫേ

മേൽവിലാസം: 11 ബ്രൈറ്റൺ സ്ട്രീറ്റ് റിച്ച്മൺഡ്

Vic 3121 *ആസ്ത്രേലിയ*

ഫോൺ: 6134289653

ഇന്ത്യ ജപ്പാൻ

ഗുമ്മ

പേര്: ടീ റൂം - ഫ്ലൗണ്ടൽസ് ക്യൂക്കീസ്
മേൽവിലാസം: 937 താകോജി കാൻബറ
സുമഗോയ് അഗാത്സുമ ഗൃമ്മ, ജപ്പാൻ
ഫോൺ/ഫാക്സ്: 81279971065
വിഭവങ്ങൾ: ചായ, കേക്കുകൾ
കൊറിയ

പേര്: **SM** ചേസിക ഹാൻ സങ് (**SM** വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്)
മേൽവിലാസം: 2315, ബുഗോക് 3 ഡോങ്,
ഗോമെഞ്ചോങ്—ഗുസ, ബുസാൻ, റിപ്പബ്ലിക് ഓഫ് കൊറിയ
ഫോൺ: 82515819993

ഹോക്കോങ്ങ് സാൻ പോ കോങ്ങ്
പേര്: ലൈറ്റ് സൗങ്ങ് വെജിറ്റേറിയൻ ഹൗസ്
മേൽവിലാസം: ഷോപ്പ് **A06, G/F**, സാൻ പോ കോങ്ങ് പ്ലാസ, 33 സങ് ലി സ്ക്വീറ്റ്,
ഫോൺ: 85222677861

സിംഗപ്പൂർ
പേര്: ഹാപ്പി വെജിറ്റേറിയൻ ഫുഡ്
മേൽവിലാസം: ബ്ലോക്ക് 419, ടാപിനെസ്സ് സ്ട്രീറ്റ്
41, x0108 പസഫിക് റെസ്റ്റോറന്റ്,
സിംഗപ്പൂർ 520419
ഫോൺ: 6597694981

ഇന്തോനേഷ്യ സുരബായ
പേര്: സൂര്യ അഹിംസ വെജിറ്റേറിയൻ റെസ്റ്റോറന്റ്
മേൽവിലാസം: ഫ്ല1, വാലികൊട്ട മുസ്തജാബ് 74
ഫോൺ: 62315350466

ഇമെയിൽ: **ahimsa88@msn.com**

ഫിലിപ്പൈൻസ്
പേര്: വെജിറ്റേറിയൻ ഹൗസ്
മേൽവിലാസം: x79, ബർഗോസ് സ്ട്രീറ്റ്, സെന്റ്. പ്യൂട്ടോറിക്ക് സിറ്റി, 5300
പാലവൻ, ഫിലിപ്പൈൻസ്
ഫോൺ/ ഫാക്സ്: 63484339248
ഇമെയിൽ: **vegghouse@hotmail.com**