

சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு நற்செய்தி

மரக்கறி உணவு நமக்கு ஆன்மீகப் பாதையின் மிகுந்த பயனைக் கொடுப்பது மட்டுமல்ல. நமது உடலுக்கும் மிகுந்த பயனை அளிப்பதாகும். ஆனால் நாம் நமது ஊட்டச்சத்து சரிவரக் கிடைக்க ஒரு விசேஷமான கவனம் செலுத்தி நமக்குத் தேவையான மரக்கறி புரதச்சத்துக் குறைவு நமக்கு ஏற்படாது கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு விதமான புரதச்சத்துக்கள் உண்டு. அவைகளாவன. மாமிசப் புரதச்சத்து, தாவரப் புரதச்சத்து, சோயா பீன்ஸ், பட்டாணி, பனிப்பட்டாணி போன்ற பல மரக்கறி புரதச்சத்தை தரக்கூடியவை. மரக்கறி உணவை ஏற்பது என்பது, வறுத்தெடுக்கப்பட்ட காய்கறிகளை உண்பது என்பதல்ல, புரதச்சத்து ஒரு மனிதனின் போஷாக்கிற்குத் தேவையான அளவிற்கு உண்ணப்பட வேண்டும்.

டாக்டர் மில்லர் வாழ்நாள் முழுவதுமே மரக்கறி உண்பவராக இருந்தார். அவர் மருத்துவராக இருந்தார், நாற்பது வருட காலம் சீன குடியரசில் எளியவர்களுக்கு சேவை செய்தார். அவர் மிகவும் தீவிரமாக நம்பிக்கை கொண்டது என்னவென்றால், நாம் பருப்பு வகைகளிலிருந்தும், பீன்ஸ் போன்ற வகைகளிலிருந்தும், பழம், காய்கறிகள் இவற்றிலிருந்தும் உடல் ஆரோக்நு கியத்துடன் விளங்கத் தேவையான ஊட்ட ச்சத்தைப் பெறலாம் என்பதே. டாக்டர் மில்லர் அவர்கள் சூறுவதுபோல. சுத்தமான தயிர் மிகவும் நல்லது. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு பயன்படுவது.

இந்த சோயா பீன்ஸ் இருக்கிறதே இது மிகவும் ஊட்ட ச்சத்து கொண்டது. மக்கள் ஒரே யொரு உணவை மட்டும் உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் அவர்கள் சோயா பீன்னை மட்டும் உண்டு வந்தால் அவர்கள் நீண்ட நாட்கள் வாழலாம்.

அதாவது மரக்கறி உணவை சமைப்பதும் கூட மாமிச உணவை சமைப்பது போலத்தான் அதாவது மாமிச புரதச்சத்திற்குப் பதிலாக மரக்கறி புரதச்சத்துக்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அதாவது, மாமிசக், கதுப்புக்களுக்குப் பதிலாக மரக்கறிக் கதுப்புகளை உபயோகப்படுத்தலாம். (கத்தாழைக்குள் இருக்கும் சோறு மாமிசத்தைப் போல் சத்துள்ளது, வழவழப்புள்ளது) அதுபோல பீனை கட்டித்தயிரும், பருப்பும் துண்டாக்கப்பட்ட மாமிசக் கதுப்புகளைப் போல் வேண்டிய போஷாக்கைத் தரும்.

நீங்கள் இந்த மரக்கறி புரதச்சத்துக்கள் உடனடியாக கிடைக்காத நாடுகளில் இருந்தீர்கள் என்றால், அருகாமையில் உள்ள சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சர்வதேச சங்கத்தை அணுகவும், நாங்கள் முக்கியமான சிற்றுண்டிச் சாலைகள் மரக்கறி, கறிகாய் வகைகளை அனுப்பக்கூடிய நபர்களின் விபரங்களை உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

மரக்கறி உணவை சமைப்பது என்பது எப்படி பற்றிய விவரங்களை அறிய “உங்கள் மேலான சமையலறை” என்ற புத்தகத்தை, பரம சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சர்வதேச சங்கம் அல்லது மற்ற மரக்கறி உணவுப் புத்தகங்களைப் பார்க்கவும். நீங்கள் மரக்கறி உணவு சிற்றுண்டிச் சாலைகள் உலகெங்கும் உள்ள, பட்டியலைப் பெற காண்க:

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

உங்களுடைய கவனத்திற்காக சில சைவ உணவகங்கள் மற்றும் சைவ உணவு நிறுவனங்களின் பட்டியல் இதோ

இவை குவான்-யின் தியான முறை பரம சத்குரு சிங்ஹாய் அவர்களின் சீடர்களால் நடத்தப்படுகின்றன. ஆங்கிலத்திலேயே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(Run by Fellow Initiates)

Africa South Africa

Johannesburg

Name: Nkele Healthy Eatery
Address: 79 Pritchard Street,
Johannesburg, South Africa (inside
the Central Methodist Church)
Tel: 27-83-964-8527

America U.S.A.

New York

Name: Viga Vegetarian Food
(a vegetarian deli grocery store)
Address: 57-05 136 Street Flushing,
New York 11355,
Tel / Fax: 1-718-886-3707

Arizona

Name: Vegetarian House
Address: 3239 E. Indian School Rd,
Phoenix AZ 85018
Tel: 1-602-264-3480

Oregon

Name: Sarang Korean Vegetarian
Restaurant
Address: 706 SW Hurbert St.,
Newport, OR 97365,
Tel: 1-541-265-5803

California-Los Angeles

Name: Au Lac Vegetarian Restaurant
Address: 16563 Brookhurst Street,
Fountain Valley, CA 92708 U.S.A.
(in Orange County)
Tel: 1-714-418-0658

Oakland

Name: Golden Lotus Vegetarian
Restaurant
Address: 1301 Franklin St. Oakland,
CA 94612 U.S.A.
Tel: 1-510-893-0383

San Francisco

Name: Golden Era Vegetarian
Restaurant
Address: 572 O'Farrell Street, San
Francisco, CA 94102
Tel: 1-415-673-3136

San Jose

Name: The Supreme Master Ching Hai
International Association Vegetarian
House
Address: 520 East Santa Clara Street,
San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Massachusetts Boston

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 56 Hamilton Street, Worcester
MA 01604 U.S.A.
Tel: 1-508-831-1322

Texas - Austin

Name: Veggie Heaven
Address: 1914A Guadalupe Street,
Austin, Texas 78705,
Tel: 1-512-457-1013
<http://www.veggieheaven.org>

Houston

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

Dallas

Name: Suma Veggie Cafe
Address: 800 E Arapaho Rd,
Richardson, TX 75081
Tel: 1-972-889-8598

Georgia

Name: Cafe Sunflower
Address: 5975 Roswell Rd. Suite 353,
Atlanta GA 30328
Tel: 1-404-256-1675

Ohio

Name: Food For Thought
Address: 212 East High Street, Lisbon
OH 44432 U.S.A.
Tel / Fax: 1-330-424-9608

Washington

Name: Teapot Vegetarian House
Address: 125 15th Ave E, Seattle WA
98112, U.S.A.
Tel: 1-206-325-1010

Puerto Rico San Juan

Name: Lucero de Salud de Puerto Rico
Address: 1160 Americo Miranda
Ave., San Juan, Puerto Rico

Mexico

Name: LA GULA DE GULIS
Address: Bravo #847 Entre Canal y
Esteban Morales C.p.9170 Veracruz,
Mexico
Tel: (52) 0129-14-0621

Brazil San Paul

Name: Sabor Supremo Vegetarian
Restaurant
Address: Rua Quintino Bocaiuva,
247 Centro Sao Paulo, SP. Brasil.
01004-010
Tel: 55-11-3115-5481

Peru Lima

Name: Sabor Supremo I
Address: Av. Villaran 840 Surquillo
Lima-34
Tel: 51-1-4482590

Costa Rica

Name: Restaurante Chocolate
Caliente
Address: Del Banco Nacional de San
Pedro 100 mts Sur y 10 mts Oeste,
San Jose, Costa Rica
Tel: 506-280-9821

Europe Germany

Munich

Name: VINA - Vegetarian snackbar
Address: Westendstrasse 134, 80339
Muenchen
Tel / Fax: 49-89-54075146

France Paris

Name: Tien Hiang
Address: 20, rue Nationale, 75013
Paris, France
Tel / Fax: 33-1-45829954

Spain Valencia

Name: The Nature Vegetarian
Restaurant
Address: Plaza Vannes, 7
(G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha),
46007 Valencia, Spain
Tel: 34-96-394-0141

Oceania

Australia

Melbourne

Name: Wholly Vegetarian Cafe
Address: 11 Brighton Street
Richmond Vic 3121 Australia
Tel: 61-3-428-9653

Asia Japan

Gunma

Name: Tea Room & Angel's Cookies
Address: 937 Takoji Kanbara
Tsumagoi Agatsuma Gunma, Japan
Tel / Fax: 81-279-97-1065
Serving: Tea & Cakes

Korea

Name: SM Chae-sik Han Sang (SM
Vegetarian Restaurant in Korean)
Address: 23-15, Bugok 3 Dong,
Guemjong-Gu, Busan, Republic of
Korea
Tel: 82-51-581-9993

Hong Kong San Po Kong

Name: Light Sound Vegetarian
House
Address: Shop A 06, G/F, San Po
Kong Plaza, 33 Sung Ling Street
Tel: 852-2267-7861

Singapore

Name: Happy Vegetarian Food
Address: Block 419, Tampines
Street 41, #01-08 Pacific Restaurant,
Singapore 520419
Tel: 65-9769-4981

Indonesia

Surabaya

Name: Surya Ahimsa Vegetarian
Restaurant
Address: Jl. Walikota Mustajab 74
Tel: 62-31-5350466
E-mail : ahimsa88@msn.com

Philippines

Name: Vegetarian House
Address: #79 Burgos.St; Puerto
Princesa City, 5300 Palawan,
Philippines
Tel / Fax: 63-48-433-9248
E-mail: veghouse@hotmail.com