సుభాషితములు

"అంతములేని మీ స్వంత నిధిని కనుగొనండి మరియు మీరు ఆతరగని మూలమునుండి తీసికొనవచ్చును. ఇవి అంతులేని దీవెనలు! నేను ప్రచారము చేయుటకు నా వద్ద మాటలు లేవు. నేను దానిని కేవలము పొగడగలను మరియు మీరు నా పొగడ్తలను నమ్మెదురని భావించుచున్నాను, మరియు నా శక్తి మీ హృదయములను కరిగించి మిమ్మల్ని అటువంటి రకమైన సంతోషము కొరకు పైకెత్తును, మరియు అప్పుడు మీరు నమ్మెదురు. ఉపదేశము పిదప మీరు నా మాటల అర్థమును నిజముగా తెలిసికొందురు. దేవుడు నాకు ఈ గొప్ప దీవేనను ఇచ్చి, దానిని ఉచితముగా మరియు ఏషరతులు లేకుండా పంచిపెట్టుమని నాకు హక్కు ఇచ్చెను. ఈ గొప్ప దీవెనను తెలియ జేయుటకు నావద్ద ఏదారియు లేదు".

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు

"మనము మన చుట్టుయున్న ప్రజల కర్మను తీసికొందుము, వారిని చూచినప్పుడు, వారి విశయము ఆలోచించునపుడు, పుస్తకములను గాని లేక భోజనము గాని పంచుకొనునపుడు. ఈ విధముగ మనము ప్రజలను ఆశీర్వదించి వారి కర్మను తగ్గించుదుము. అందువలననే మనము అభ్యసించుదుము, కాంతిని విస్తరింపజేసి మరియు చీకటిని పారద్రోలుటకు. వారి యొక్క కొంత కర్మను ఇచ్చువారు, ఆశీర్వదింప బడుదురు. వారికి సహాయము చేయుటకు మనకు సంతోషము కలుగును".

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు

" మానవ భాశలో మనము పనికిరాని మాటలు ఎల్లప్పుడు మాట్లాడుదుము. మనము ప్రతి విశయముపై బ్లా, బ్లా, బ్లా అందుము. ప్రతి విషయమును మనము పోల్చి, ధర కట్టి, దానిని తెలిసికొని, దానికొక పేరు పెట్టుదుము. కాని; ఆ సర్వాంతర్యామి, నిజమైన సర్వాంతర్యామి ఐనచో మనము ఏమియు మాట్లాడలేము. నీవు దాని విషయము మాట్లాడ జాలవు. దాని విషయము ఆలోచనకూడా చేయలేము. దాని విషయము ఊహించలేము. అక్కడ ఏమియు లేదు. అర్థమైందా?

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు

శాకాహారులకు శుభవార్తలు
తగినన్ని ప్రోటీనులు ఉన్న శాకాహారము

శాకహార భోజనము మన ఆధ్యాత్మికాభ్యాసమునకు లాభదాయకమే కాకుండా అది మనకు చాల ఆరొగ్యకరము. ఏమైనను, మనము పోషణ సరిగా నుండుటకు ముఖ్యమైన శ్రద్ధ తీసికొన వలెను. మరియు మనకు చాలా అవసరముగల, శాకాహార ప్రోటీనులు తక్కువ ఉండకుండా చూసుకోవలెను.

రెండు రకముల ప్రోటీనులు గలవు: జంతువుల ప్రోటీను, మరియు శాకాహారపు ప్రోటీను. సోయాగింజలు,శెనిగెలు, మంచు రంగుగల బఠానీలు మొదలగునవి శాకాహారపు ప్రోటీనులకు మూలము. శాకాహారపు భోజనమన్న ఊరికే వేపుడు చేసిన కూరగాయలు తినుట అని అర్ధముగాదు. ఒక వ్యక్తికి కావలసిన పోషణ పూర్తి అగుటకు ఆ భోజనములో ప్రోటీనులు గూడా ఉండవలెను

డా. మిల్లర్ జీవితాంతము శాకాహారిగా నుండెను. అతడు చైనా దేశములో **40**ఏండ్లు వైద్యము అభ్యసించి బీదవారికి చికిత్స చేసిరి. మనము ఆరోగ్యము మంచిగా ఉంచుకొనుటకు మనకవసరమైన పోషక పదార్ధములన్నియు పప్పులలో, చిక్కుడు గింజలలో , పండ్లు, మరియు కూరగాయలలో ఉన్నవి. మరియు మనము కేవలము ఇవి తిన్న చాలని వారు విశ్వసించిరి. డా. మిల్లర్ ప్రకారము " చిక్కుడు గింజల పెరుగు", " బొక్కలు లేని మాంసము" మాదిరి.

సోయాబీన్ లు చాలా పోషకకరమైనవి. ఒక వేళ ప్రజలు ఒకే రకపు భోజనము తినగలిగినచో, మరియు వారు సోయాబీనులనే తిన్నచో, వారు చాలా కాలము బ్రతుకగలరు.

శాకాహార భోజనము తయారు చేయుట , మాంసాహార భోజనము వండు మాదిరి, కాని ఇందులోగల శాకాహార, కోడి ముక్కలు, లేక మాంసపు ముక్కలు, పంది తొడ అనునవి నిజమైనవి కావు. వీటిని శాకాహారి తిను పదార్ధములతో తయారు చేయుదురు. వీటిలో చాలా శాకాహారపు ప్రోటీనులు గలవు కావున, శాకాహార భోజనములలో వాడుదురు. ఉదాహరణకు, "నూనెలో వేపిన మాంసపు ముక్కలు మరియు సేలరీ అను ఆకు కూర" భోజనము లేక "గ్రుడ్లతో సముద్రపు కలువు మొక్కల సూపు". వీటికి బదులుగా మనము శాకాహారముతో ఎలా వండగలమనగా, " వేచిన శాకాహార మాంసపు

ముక్కలు మరియు సెలెరీ అను ఆకు కూర " భోజనము , లేక " సముద్రపు కలుపు మొక్కలు మరియు చిక్కుడు గింజల పెరుగు యొక్క రేకుల సూపు" భోజనము.

ఈ శాకాహార ప్రోటీను పదార్థములు తయారుగా లభించని దేశములలో మీరున్నప్పుడు, మీరు సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారి అంతర్జాతీయ సంఘము యొక్క ప్రాంతీయ కేంద్రమును సంప్రదించిన, వారు మీకు ముఖ్య సరఫరా దార్ల మరియు శాకాహార హోటల్ల సమాచారము మీకు చెప్పెదరు.

శాకాహారమును ఎలా వండాలో మీకు తెలియుటకు సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారి అంతర్జాతీయ సంఘము వారు ప్రకటించిన, " శ్రేష్టమైన వంట గది" అను పుస్తకమును కాని వేరే ఇతర శాకాహార వంట పుస్తకములను సంప్రదించ గలరు.

ప్రపంచములో శాకాహార భోజన శాలల పట్టిక మీకు కావలెనన్న, ఇంటర్ నెట్ లో ఈ క్రింది చిరునామాలో చూడ గలరు:
కొన్ని ఏర్చబడిన శాకాహార భోజన శాలలు ఈ క్రింద ఇవ్వబడినవి:
In order to obtain a list with vegetarian restaurants around the world, please visit:

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

Some selected vegetarian restaurants:

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., Mexico
Tel/Fax: 52-5-8492755
E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

USA:
Arizona:
Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Address: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 USA
Tel.: 1-602-2643480
Fax: 1-602-7800855
E-mail: NMinhAZ@aol.com

California:
★Los Angeles
Name: All Vegetarian Inc.
Address: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 USA

Tel.: 1-626-4485919/1-626-4485809

★Oakland
Name: Bo De Vegetarian House
Address: 464 8th St Oakland CA 94607 USA
Tel.: 1-510-4442891
Fax: 1-510-8347478

Name: Golden Lotus
Address: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 USA
Tel.: 1-510-3930382

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

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

Georgia
Name: Cafe Sunflower
Address: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA
Tel.: 1-404-3528859

Massachusetts
Name: Life and Light Vegetarian Restaurant
Address: 115 Ela St W Newten MA 02165 USA
Tel.: 1-617-6308101

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

Texas
★Dallas
Name: Suma Veggie Cafe
Address: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA
Tel.: 1-972-8898598

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

ASIA

FORMOSA (TAIWAN)

★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

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

HONG KONG

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.: 62-31-5469933

JAPAN:

★Gunma
Name: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)
Address: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
Tel/Fax: 81-279-971065

KOREA:

★Seoul
Name: S.M. Vegetarian Restaurant
Address: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea
Tel.: 82-2-5769637

MALAYSIA

Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center

Address: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
Tel.: 60-4-2289601
Fax: 60-4-2626909

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