

ہزری خوروں کے لئے خوشخبری

ہزری سے حاصل لازمی پروٹین

ہزری غذا نہ صرف ہماری روحانی مشق کے لئے بے حد مفید ہے بلکہ یہ ہمارے لئے صحت افزا بھی ہے۔ تاہم ہم کو تغذیہ کے توازن کی طرف خصوصی توجہ دینا چاہئے اور اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ ہم کو مطلوبہ ہزری کی پروٹین کی کمی نہ ہو۔

پروٹین دو طرح کی ہوتی ہیں جانوروں سے حاصل پروٹین اور ہزری سے حاصل پروٹین سویا بین، چک پیزا اور اسنو پیزا کچھ ایسے منبع ہیں جن سے ہزری سے ملنے والی پروٹین حاصل کی جاسکتی ہے۔ ہزری خوری کا قطعاً یہ مطلب نہیں ہوتا کہ تلی ہوئی ہزریاں کھائی جائیں۔ بلکہ شخص کو مطلوب تغذیہ کے لئے اس میں پروٹین شامل ہونا چاہئے۔

ڈاکٹر ملرا پی پوری زندگی ہزری خور رہے۔ انہوں نے چالیس سال تک جمہوریہ چین میں میڈیکل پریکٹس کی اور غربیوں کا علاج کیا۔ ان کا خیال تھا کہ عمدہ صحت کے لئے ضروری تغذیہ حاصل کرنے کی خاطر ہمیں صرف دالیں، ثابت اناج، بھل اور ہزریاں کھانے کی ضرورت ہے۔ ان کا خیال ہے کہ ہینس سے تیار دی بغیر بڈی والا گوشت ہے۔

”سویا بین تغذیاتی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے، مان لیجئے اگر لوگ ایک ہی قسم کی غذا کا استعمال شروع کر دیں اور وہ سویا بین ہی کھائیں تو زیادہ دن تک زندہ رہیں گے۔“

ہزری سے اسی طرح کھانا تیار کیا جاسکتا ہے جس طرح گوشت سے۔ سوائے اس کے کہ وٹھیرین چکن چنک، وٹھیرین ہیم یا وٹھیرین میٹ سلاؤس، گوشت کی جگہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ پنچنچل کے طور پر ”تلے ہوئے قیمہ گوشت سلبری کے ساتھ“ پکانے کے بجائے یا ”انڈوں کے ساتھ سی ویڈ سوپ“ کے بجائے ہم ”تلے ہوئے وٹھیرین قیمہ گوشت کو سلبری یا سی ویڈ سوپ کو ہینس کرڈ شپس“ کے ساتھ پکائیں۔

اگر آپ بلکہ ایسے ملک میں ہیں جہاں ہزری سے حاصل کئے جانے والے پروٹینی اجزاء آسانی سے دستیاب نہیں ہیں تو آپ دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل ایسوسی ایشن کے مقامی مرکز سے رابطہ قائم کریں۔ ہم آپ کو اہم سپلائرس یا وٹھیرین ریستوران کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔

ہزری والی غذا تیار کرنے کے لئے آپ دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل ایسوسی ایشن کی مطبوعہ دی سپریم چکن نامی ایسوپ یا وٹھیرین کھانے تیار کرنے کی ترکیب والی بلکہ ایسوپ کی مدد لے سکتے ہیں۔

دنیائیں وٹھیرین ریستوران کی فہرست حاصل کرنے کے لئے برائے کرم مندرجہ ذیل سائٹ دیکھیں۔

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

مندرجہ ذیل میں ویجیٹریئن ریستوران اور ویجیٹریئن کھانے تیار کرنے والی کمپنیوں کی فہرست دی جا رہی ہے۔

دنیا میں مرشد کے ویجیٹریئنوں کے ذریعہ چلا ملنے نئے لوے

ویجیٹریئن ہاؤس

جوہر فریقہ
علیٰ نسیم

کیوبورنیا۔ لائن مجلس
نام: اولاک ویجیٹریئن ریستوراں
پتہ: 16563 برک ہرسٹ اسٹریٹ،
فاؤنٹین ویلی، سی اے 92708 یوٹا، این اے۔
(اورینج کنٹری میں)
فون: 1-714-418-0658

نام: کیلے ہیلڈی ایٹری
پتہ: 79 پرچرڈ اسٹریٹ، چانسبرگ،
جنوبی افریقہ (سینٹرل میٹھو ڈیسٹ چرچ کے اندر)
فون: 27-83-964-8527

آک لینڈ

نام: گولڈن لوٹس ویجیٹریئن ریستوراں
پتہ: 1301 فرینک لن اسٹریٹ آک لینڈ، سی اے
94612 یوٹا، این اے
فون: 1-510-893-0383

مریکہ
نیویارک

نام: ویگن ویجیٹریئن فوڈ
پتہ: 57-05 136، اسٹریٹ فلیٹنگ،
نیویارک 11355،
فون/ٹیکس: 1-718-886-3707

سان فرانسکو

نام: گولڈن ایرا ویجیٹریئن ریستوراں
پتہ: 572 اوئیرل اسٹریٹ، سان فرانسکو،
سی اے 94102
فون: 1-415-673-3136

مریکہ
ٹیکساس

نام: ہاؤس ویجیٹریئن ہاؤس
پتہ: 13239 ای اٹلین اسکول روڈ،
ٹیکساس اے زیڈ۔ 85018
فون: 1-602-264-3480

سان جوس

نام: دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل
ایسوسی ایشن ویجیٹریئن ہاؤس
پتہ: 520 ایسٹ سینٹا کلارا اسٹریٹ،
سان جوس سی اے 95112
فون: 1-408-292-3798

مریکہ
کیلیفورنیا

نام: سارنگ کورین ویجیٹریئن ریستوراں
پتہ: 706 ٹیکسن ڈبلو ہرف اسٹریٹ،
نیو پورٹ او آر۔ 97365
فون: 1-541-265-5803

سوسائٹیز

نام: نی پات ویٹھیرین ہاؤس
پتہ: 125، 15 واں ایونیو، سیٹل
ڈیلاوائے 98112، یو۔س۔اے
فون: 1-206-325-1010

پورٹوریکو سین جوں

نام: لوسیرو ڈی سیلو ڈی پورٹوریکو
پتہ: 1160 امریکو میئر ٹڈ ایونیو سان جوں پورٹوریکو

میکسیکو

نام: لاگلاڈی گلز
پتہ: بریوڈ #847 انٹر کینال، وائی، ایسٹ
مورٹیس پی سی 9170 ویراکروز میکسیکو
فون: 0129-14-0621 (52)

برازیل سان پال

نام: سیپورسیرینو ویٹھیرین ریستوراں
پتہ: روواکون ٹیو کینے وا 247 سینٹر وسا ڈپا لوکین پی،
برازیل 01004-010
فون: 55-11-3115-5481

پیرو لیما

نام: سیپورسیرینو
پتہ: اے وی ویڈارن 840 سرکیلو لیما-34
فون: 511-4482590

کوشاریکا

نام: ریستوراں چاکلیٹ کیلٹے
پتہ: ڈیبل باکونٹینٹل ڈی سین بیڈ روڈ 100 ایم پی کین سوروائی
110 ایم پی کین اوٹے، سان جوں کوشاریکا
فون: 506-280-9821

میسارٹس بوٹن

نام: کوانین ویٹھیرین ریستوراں
پتہ: 56 ہملٹن اسٹریٹ،
وورکیسٹر ایم اے 01604 یو۔س۔اے
فون: 1-508-831-1322

ٹیکساس-اسٹن

نام: ویٹی ہیون
پتہ: 1914 اے، گواڈالیوپ اسٹریٹ
اسٹن، ٹیکساس-78705
فون: 1-512-457-1013
<http://www.veggieheaven.org>

ہوسٹن

کوانین ویٹھیرین ریستوراں
پتہ: 10804-ای بلیرے، نی ایل وی ڈی،
ہوسٹن پی اے 77072 یو۔س۔اے
فون: 1-281-498-7890

کف لاس

نام: سومو ویٹی کینے
پتہ: 1800 امی، اراپاہو روڈ، ریچرڈسن، پی اے 75081
فون: 1-972-889-8598

ٹلے رجیا

نام: کیفین فلاور
پتہ: 5975 روزویل روڈ، سوٹے 353، اٹلانٹا جی اے
30328
فون: 1-404-256-1675

سڈ ویجو

نام: نوڈو فارقتا
پتہ: 212 ایسٹ ہائی اسٹریٹ، بزن
اوائیج 44432 یو۔س۔اے
فون/فیکس: 1-330-424-9608

یورپ جرمنی

میونخ
نام: وی آئی این اے - ویٹیکٹرین اسپیک پار
پتہ: ویٹیکٹرین اسٹرا سے 134, 80339
پتہ: ویٹیکٹرین اسٹرا سے 134, 80339
فون/فیکس: 49-89-54075146

کوریہ

نام: ٹیکین ایم جے سبک بین سینگ (کوریہ میں ٹیکین ایم
ویٹیکٹرین ریسٹوراں)
پتہ: 15-23، بیوگوک ڈاٹنگ، گیونگ جاگنگ - گو، یون،
جمہوریہ کوریہ
فون: 82-51-581-9993

فرانس پیرس

نام: تیان ہیاگنگ
پتہ: 20 رونڈو شونیل، 75013 پیرس، فرانس
فون/فیکس: 33-1-45829954

ہانگ کانگ سینٹ پال ہنگ

نام: لائٹ ساؤنڈ ویٹیکٹرین ہاؤس
پتہ: شاہ پے 06، جی/ایف، سان پوکاگنگ پلازہ، 33 سوگنگ
لنگ اسٹریٹ
فون: 852-2267-7861

سپین ملینیا

نام: وی نیچرو ویٹیکٹرین ریسٹوراں
پلازہ ویٹیکٹرین 7
(جی.وی.ریمن وائی کیگل، 36، ڈی سی ایچ اے)، 46007
ویٹیکٹرین، اسپین
فون: 34-96-394-0141

سنگاپور

پتہ: بلاک 419، تیم پائس اسٹریٹ
41، #01-08 پیٹنگ ریسٹوراں، سنگاپور 520419
فون: 65-9769-4981

وسیانہ آسٹریلیا

سلیورن
نام: ہولی ویٹیکٹرین کیفے
پتہ: 11 براٹھن اسٹریٹ ریجنڈ اسٹریٹ وک 3121 آسٹریلیا
فون: 61-3-428-9653

ٹرونیشیا سوربلیا

نام: سوریا ایسا ویٹیکٹرین ریسٹوراں
پتہ: جے آئی، والی کوٹا مستجاب 74
فون: 62-31-5350466
ای-میل: ahimsa88@msn.com

پشپانے پان

گومنا

نام: ٹی روم اینڈ انجیلز کوکیز
پتہ: 937 ناگوچی کینبرا، سومارگوئی آگیت سومارگوئی، جاپان
فون/فیکس: 81-279-97-1065
صرف چائے اور کیک کے لئے

فلپائن

نام: ویٹیکٹرین ہاؤس
پتہ: #79 برگوئن، اسٹریٹ، پورٹو پرنسسا سٹی، 5300 پلاوان،
فلپائن
فون/فیکس: 63-48-433-9248
ای-میل: veghouse@hotmail.com