

## UNELE BOLI LEGATE DE CONSUMUL DE CARNE:

- Boala limbii albastre
- E. coli
- Salmonela
- Gripa aviară
- Boala vacii nebune
- Boala porcului (PMWS)
- Listerioză
- Intoxicații de la crustacee
- Pre-eclampsia
- Campylobacter

### UNELE DIN COSTURILE CONSUMULUI DE CARNE:

#### BOLI DE INIMĂ

- Peste 17 milioane de vieți pierdute global în fiecare an
- Costul bolilor cardiovasculare este de cel puțin 1 trilion US\$.

#### CANCER

- Peste 1 milion de pacienți noi cu cancer de colon sunt diagnosticați anual
- Peste 600.000 de decese anuale din boli legate de cancerul de colon
- Doar în Statele Unite, tratamentul cancerului de colon costă aproape 6.5 miliarde US\$
- Milioane de oameni sunt diagnosticați noi cu alte cancere de la carne, în fiecare an.

#### DIABET

- 246 million de oameni afectați în toată lumea
- Aproximativ 174 miliarde US\$ cheltuiți în fiecare an pentru tratament.

#### OBEZITATE

- În întreaga lume, 1,6 miliarde adulți sunt supraponderali și alți 400 de milioane sunt obezi
- Costă 93 miliarde US\$ în fiecare an pentru cheltuieli medicale doar în Statele Unite
- Cel puțin 2,6 milioane de oameni mor anual din probleme legate de supragreutate sau obezitate

#### MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

- Folosește până la 70% din apa curată.
- Poluează majoritatea depozitelor de apă.
- Defrișează plămâni pământului.
- Folosește până la 43% din cerealele lumii.
- Folosește până la 85% din producția de soia a lumii.
- Duce la foamete și războaie.
- Este cauza a 80% din încălzirea globală.

#### PLUS MULT MAI MULTE...

## UNELE DIN COSTURILE CONSUMULUI DE LAPTE:

- Cancer de sân, de prostată și de testicule din cauza hormonilor prezenți în lapte.
- Boala Crohn și listerioză.
- Hormonii și grăsimile saturate duc la osteoporoză, obezitate, diabet și boli de inimă.
- Are legătură cu incidența crescută de scleroză multiplă.
- Clasificat ca un factor alergic major.
- Intoleranța la lactoză.

#### PLUS MULT MAI MULTE...

## UNELE BENEFICIILE REGIMULUI VEGETARIAN:

- Tensiune arterială scăzută.
- Nivel scăzut de colesterol.
- Reduce diabetul de tip II.
- Previne condițiile de accident vascular cerebral.
- Inversează arteroscleroza.
- Reduce riscul bolii de inimă cu 50%.
- Reduce riscul operației de inimă cu 80%.
- Previne multe forme de cancer.
- Întărește sistemul imun.
- Crește speranța de viață cu aproape 15 ani.
- Un IQ crescut.
- Conservă până la 70% din apa curată.
- Salvează 70% din pădurea amazoniană de la defrișarea pentru pășunatul animalelor.
- Este o soluție pentru foametea din lume :
  - Eliberează 3433 milioane de hectare de pământ anual.
  - Eliberează 760 de milioane de tone de grâne în fiecare an (jumătate din depozitul de grâne al lumii).
- Consumă cu 2/3 mai puțin combustibil decât cele folosite pentru producția de carne.
- Reduce poluarea de pe urma gunoierului animal netratat.
- Menține aerul curat.
- Salvează 4,5 tone de emisie pe gospodărie în SUA pe an.
- Opește 80% din încălzirea globală.

#### PLUS MULT MAI MULTE...

**SAI VAȚI-VĂ VIAȚA: FIȚI VEGETARIENI. ALEGEȚI VERDE.**

Pentru informații mai multe, vă rugăm vizitați [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

**SAVE YOUR LIFE: BE VEG. GO GREEN.**

## UNELE DIN EFECTELE TRAGIE ALE ALCOOLULUI:

1,8 de milioane de decese cauzate de alcool pe an, la nivel mondial

<b>Costul bolilor produse de alcool:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 186,4 miliarde US \$ în Statele Unite</li><li>• Între 210 – 665 miliarde \$ mondial</li></ul> <b>Boli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer</li><li>• Boli de ficat</li><li>• Boli cardio-vasculare</li></ul> <b>Afectarea creierului</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amnezie și demență</li><li>• Reducerea creierului</li></ul>	<b>Boli ale organelor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inimă</li><li>• Ficat</li><li>• Rinichi</li><li>• Stomac</li><li>• Pancreas</li><li>• Ochi</li></ul> <b>Defecte din naștere</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Retardarea mintală</li><li>• Sindromul alcoolic la făt:<ul style="list-style-type: none"><li>- încetarea creșterii</li><li>- deformarea facială</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sindromul morții infantile instantanee</li><li>• Pierderi de sarcină</li></ul> <b>Violența din cauza alcoolului</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abuzul copiilor: 50% din cazuri</li><li>• Violența față de cei dragi: 30% din cazuri</li><li>• Fapte violente: 40–80% din cazuri</li><li>• Sinucideri: 20-50% din cazuri</li></ul> <b>PLUS MULT MAI MULTE...</b>
---	---	--

## BENEFICIILE INTERZICERII ALCOOLULUI :

**ECONOMIE DE BANI :** un studiu canadian estimează că programele de intervenție asupra alcoolului ar salva 880 de vieți și 1 miliard US\$ în fiecare an.

### MORTALITATEA

- O scădere cu 10% în vânzările de vodcă ar duce la o scădere semnificativă în decesele din cauza alcoolului în Rusia, într-un an.
- Exercițiile fizice, consumul redus de alcool, consumul de fructe și legume și lipsa fumatului extind speranța de viață cu 14 ani.
- Organizația Mondială a Sănătății găsește că legile pentru alcool printre care creșterea taxelor, reducerea numărului de zile când alcoolul este la îndemână, limitarea numărului de ore când alcoolul este la îndemână și creșterea vârstei legale de consum, toate sunt moduri efective pentru reducerea daunelor produse de alcool. În special :
  - o creșterea taxelor pentru alcool cu 10% în Uniunea Europeană ar salva 9000 de vieți pe an.
  - o dacă numărul de ore când alcoolul este la îndemână ar fi redus la 24 în fiecare săptămână, ar reduce anii de handicapuri și de decese timpurii cu 123.000 de ani în Uniunea Europeană.

**CANCER** Un studiu de la Fundația Mondială de Cercetare a Cancerului găsește că reducerea consumului cărnii și alcoolului scade riscul de cancer.

### ALTE BOLI

- Regenerarea creierului și performanțele cresc odată ce consumul de alcool încetează.
- Pacienții de hepatită alcoolică se pot reface complet dacă renunță la alcool și au un regim alimentar bun.
- Bodybuilding.com afirmă că bodybuilders care se abțin de la consumul de alcool au parte de beneficii la nivelul dezvoltării musculare, hidratații, recuperării, metabolismului și concentrării mintale.
- După interzicerea alcoolului în comunitatea Barrow din Alaska, SUA, consumul prenatal de alcool a scăzut cu peste 30%.
- Websiteul health.com raportează că beneficiile unei vieți fără consum de alcool sunt :
  - Relații mai bune cu prietenii și familia
  - Sănătate a minții mai bună
  - Libertatea de a cheltui bani și timp cu alte lucruri
  - Cunoști prieteni care sunt implicați în activitățile de susținere a vieții
  - Situație mai bună la serviciu și relații bune cu colegii
- Un grup de foști alcoolici și-au împărtășit următoarele observații într-un forum online, despre beneficiile unei vieți fără alcool :
  - Sănătate mai bună
  - Timp de joacă cu copiii mai mult
  - Timp liber de calitate mai mult
  - Confidență și încredere de sine mai mare
  - Bani mai mulți
  - O apreciere a vieții mai mare

### IMPLICATII SOCIALE

- O interzicere a lichiorului în Noua Zeelandă a dus la scăderea cu 98% a delictelor din cauza lichiorului și la scăderea altor crime.
- Când Rezervația Nativă Americană Blackfeet a interzis vânzarea de alcool în timpul Zilelor Indiene din America de Nord, ei au observat următoarele îmbunătățiri la patru săptămâni după aceea :
  - Nici un accident rutier cu cei din Blackfeet
  - 75% mai puțini oameni tratați la spital
  - Nici o arestare din cauza alcoolului la volan
  - 25% mai puține acușări pentru comportament nepotrivit, intoxicații publice sau posesia unui container deschis cu alcool
  - 64% mai puține scandaluri raportate la poliție
- Cercetări din New Mexico, SUA, arată că interzicerea vânzării alcoolului duminica reduce tamponările și accidentele rutiere.
- Crimele de pe urma alcoolului au scăzut cu 15% după interzicerea alcoolului în Aberystwyth, UK.
- Interzicerea alcoolului devine permanentă în zona cheie din Coffs Harbour City, Australia, datorită succesului reducerii crimelor.
- Interzicerea alcoolului la Lacul Kinkaid din SUA a dus la dispariția deceselor din înot, mai puține accidente serioase cu barca și reducerea crimelor.

### TINERII

- Oficialitățile au raportat o sădere în vandalisme după interzicerea alcoolului în campusul Universității Oklahoma din SUA.
- În statul Florida, SUA, creșterea vârstei legale de consum de la 18 la 21 de ani a redus semnificativ decesele din accidente auto.
- O interzicere voluntară a vânzării de alcool la tinerii sub 21 de ani în satul Marske din Anglia a devenit permanentă ca urmare a reducerii crimelor și a comportamentului anti-social.

Pentru informații mai multe, vă rugăm vizitați [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

## UNELE DIN EFECTELE TRAGICE ALE ABUZULUI DE DROGURI:

Peste 200.000 de decese în fiecare an.

Costă 181 miliarde US\$ în fiecare an în Statele Unite, 33 miliarde US\$ în Anglia.

Costul pe viață al dependenței actuale de droguri se ridică la 575 miliarde US\$ în Anglia.

### EFECTELE DĂUNĂTOARE

<ul style="list-style-type: none"><li>• Afectarea creierului</li><li>• Accident vascular cerebral</li><li>• Boli de inimă</li><li>• Boli de ficat</li><li>• Tuberculoză</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emfizem</li><li>• Cancer</li><li>• Depresie</li><li>• Sinucidere</li><li>• Pierderea memoriei definitivă</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boli mintale</li><li>• Mortalitate infantilă ridicată</li><li>• Crime și violențe mai multe</li><li>• Ipotență</li></ul>
---	--	--

### CRIME ȘI VIOLENȚĂ

- Drogurile ilegale sunt un factor în **50% din tâlhăriile** din Anglia în fiecare an.
- În SUA, **60% din cei arestați** în fiecare an au luat droguri ilegale.
- 650 de **dependenți de heroină** din SUA au comis **70.000 de crime pe o perioadă de 3 luni**.

### COSTURILE SOCIALE

- Afacerile din SUA pierd **100 miliarde US\$** pe an din cauza abuzului de droguri și alcool al angajaților.
- **Australia plătește 53 miliarde US\$ pe an** pentru îngrijirea medicală, implementarea legii și pierderea productivității pentru cei dependenți de droguri.

### DECESE

- **52 de oameni** mor zilnic în SUA din cauza drogurilor.
- În Canada, abuzul de substanțe este atribuit pentru **21% din totalul deceselor și 23% de ani de viață pierduți** din cauza deceselor timpurii.

### PLUS MULT MAI MULTE ...

## BENEFICIILE ABȚINERII ȘI TRATAMENTULUI ÎMPOTRIVA DROGURILOR:

- În SUA, tratamentul pentru dependența de droguri s-a dovedit că salvează vieți, reduce crimele, reface familiile și în plus:
  - 69% din cei tratați ajung complet independenți de droguri după un an de tratament.
  - 64% reduceri în arestări la un an după tratament.
- Un studiu din California, SUA, a găsit că pentru fiecare dolar SUA investit în tratamentul împotriva drogurilor, sunt salvați 7 dolari prin reducerea crimelor, reducerea costului sănătății și a bunăstării, și creșterea stabilității câștigului.
- 20 de ani de cercetare din SUA au demonstrat că programele de tratament împotriva drogurilor sunt efective atât în reducerea crimei, precum și în îmbunătățirea sănătății și a statutului social al participanților.
- Institutul de Stat din Washington pentru Cercetarea Legilor Publice din SUA găsește că programele de tratament pentru tinerii care se droghează sunt efective și pot salva statului între 1900 – 31.000 US\$ de copil.
- Programele împotriva drogurilor la locul de muncă au fost găsite că duc la:
  - Absențe scăzute
  - Sănătate mai bună a angajaților
  - Accidente mai puține
  - Scăderea folosirii și a cheltuielilor pentru beneficii de sănătate
  - Productivitate mai mare
  - Cheltuieli scăzute în asigurările medicale premium din companii
  - Moral îmbunătățit
- Următoarele răspunsuri au fost clasificate ca cele mai bune la o întrebare de pe "Yahoo Ask" despre beneficiile de a nu lua droguri:
  - Nici o teamă de poliție.
  - Nici o teamă de a avea un loc infectat de la ac pe corp.
  - Nici o teamă că îți "arzi" creierul.
  - Nici o teamă de condus "aiurea" și ca atare, accidente.
  - Plăcerea de a fi liber să observi lumea (văz, atins, gust, vorbă sau auz) fără simțuri compromise deja.
  - Bucuria de a fi complet funcțional într-o situație de criză sau urgență.
  - Abilitatea de a le spune altora despre bucuriile unei vieți fără droguri.

Pentru informații mai multe, vă rugăm vizitați [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

## UNELE DIN EFECTELE TRAGICE ALE FUMATULUI:

- 5,4 million de decese pe an în întreaga lume, legate de fumat
- Costul bolilor legate de fumat: 96 miliarde US\$ doar în Statele Unite.
- **BOLI DE INIMĂ:** tromboză coronară, tromboză cerebrală, blocarea rinichilor.
- **CANCER :** cancer de plămâni, de esofag, de rinichi, de vezică urinară.
- **BOLI PULMONARE CRONICE OBSTRUCTIVE:** emfizem, bronșită.
- **ACCIDENT CEREBRAL**
- **IPOTENȚĂ**
- **PLUS MAI MULTE...**
- **DAUNE ADIȚIONALE DE LA FUMATUL PASIV:** sindromul morții infantile instantanee, nașteri premature, buza sau cerul gurii despicat, astmă la copii, bronșită, infecții ale urechii.

## INTERZICEREA FUMATULUI SALVEAZĂ VIEȚI :

- Un studiu de la PIRE (Public Service Research Institute) spune că legile stricte împotriva fumatului din California vor salva mai mult de 50.000 de vieți până în 2010.
- Interzicerea fumatului în public în Anglia reduce efectele fumatului pasiv, care au legătură cu pierderea a peste 11.000 vieți în fiecare an.
- Mulțumită interzicerii fumatului în țară, în Wales se așteaptă să se evite aproximativ 400 de morți premature pe an în rândul nefumătorilor.
- Chiar și cei în vârstă de 65 de ani sau mai mult se bucură de beneficiile sănătății când se lasă de fumat, având un risc general de deces cu 20% mai mic și riscul de cancer de plămâni cu 42% mai mic.
- Michael Bloomberg, primarul din New York, a spus că rata fumatului la adolescenți a scăzut cu 50% în ultimii 6 ani, ducând la prevenirea a 8000 de decese premature.

### INTERZICEREA FUMATULUI înseamnă reducerea sindromului coronar acut

- Un studiu raportat de Asociația Americană a Inimii a arătat că rata atacului de inimă în Pueblo, Colorado, SUA, a scăzut cu 27% după ce interzicerea fumatului în locurile publice a devenit legală, în timp ce în districtul vecin unde fumatul nu este interzis, rata nu s-a schimbat.
- Doar la un an de când interzicerea fumatului a fost aplicată în Irlanda, incidența sindromului coronar acut a scăzut cu 11%.

- Cercetătorii de la Universitatea din Glasgow au raportat că atacurile de inimă au scăzut cu 17% în Scoția de când fumatul a fost interzis în public.
- Institutul Național Sanitar din Franța a anunțat o scădere semnificativă în rata atacurilor de inimă după interzicerea fumatului public în țară, cu beneficii observate și în scăderea efectelor de pe urma inhalării fumului prin fumatul pasiv.
- New York, SUA a văzut o scădere cu 8% la internările în spital pentru infarctul miocardic acut după interzicerea generală a fumatului în public, care se traduce în economii din asigurările de sănătate de 56 milioane US\$ într-un an.
- Internările în spital pentru atacurile acute de inimă la cei sub 60 de ani au scăzut cu 11% în regiunea Piedmont din Italia, după introducerea interzicerii fumatului în locurile publice din clădiri.

#### **INTERZICEREA FUMATULUI înseamnă sănătate mai bună**

- Date de la Recensământul Național de Sănătatea Populației arată că fumătorii au rate mari de boli cronice cum ar fi bronșită, astmă și tensiune arterială.
- Într-un studiu de la Institutul European de Oncologie din Milano, Italia, fumătorii au șanse de 2 ori mai mari de a dezvolta polipi în colon, mai ales cei care sunt pe cale să facă cancer.
- Fumătorii și cei expuși față de fumatul pasiv dezvoltă cancer de colon cu aproape 7 ani mai devreme decât nefumătorii.
- Femeile care fumează și au o amprentă genetică specifică au un risc mare de a dezvolta cancer de sân, după cum spune un studiu din revista Epidemiologia, Biomarkerii și Prevenirea Cancerului.
- Nefumătorii au șanse mai mari să-și păstreze dinții până la o vârstă înaintată decât fumătorii.

#### **INTERZICEREA FUMATULUI înseamnă copii mai sănătoși**

- Un studiu oficial publicat de Institutul pentru Viața și Sănătatea Copilului de la Univ. Bristol spune că copiii mici de la femeile fumătoare în timpul sarcinii au un risc de 4 ori mai mare de a suferi de sindromul morții instantanee la infanți.
- Un studiu din California, SUA, a găsit că toxinele din fumatul în mașină poate atinge niveluri de două ori mai mari decât se credea anterior și de 60 de ori mai mari decât în casele unde nu se fumează. California a interzis fumatul în mașinile unde sunt pasageri copii.
- Fumatul și alcoolul pot distruge sperma, transmitând gene alterate la copii.
- Dr. Shakira Franco Suglia de la Harvard School of Public Health a raportat că copiii care locuiesc în zone cu poluare mare a aerului sau care sunt afectați de fumatul părinților au note mai mici la memorare și teste de inteligență, decât cei care trăiesc în locuri cu aer curat.
- Copiii expuși regulat față de fumatul pasiv au un risc de 3 ori mai mare de cancer de plămâni și risc mare pentru alte probleme respiratorii mai târziu în viață.

#### **INTERZICEREA FUMATULUI înseamnă un loc de muncă mai bun**

- Doar în două luni de la interzicerea fumatului în Scoția, muncitorii din baruri au raportat o reducere cu 33% a problemelor respiratorii și alte boli.
- Barmanii nefumători din Irlanda au raportat îmbunătățiri statistice semnificative în testele de măsurare a funcțiilor pulmonare și reduceri semnificative la nivelul simptomelor raportate personal.
- Nefumătorii expuși față de fumatul pasiv au un risc cu 20% mai mare să facă cancer de plămâni.
- Interzicerea fumatului în locurile publice din Irlanda a văzut o reducere cu 83% în poluarea aerului în puburi.

#### **INTERZICEREA FUMATULUI este bună pentru afaceri**

- În cei cinci ani de când a interzis fumatul, numărul de pasageri de la Aeroflot a crescut cu 15%, în zborurile către SUA creșterea este de 25%.
- În raportul său anual, Șeful Oficiului Medical din Anglia, Liam Donaldson, a spus că interzicerea fumatului ar salva aproximativ 2,7 miliarde £ : 680 milioane salvați prin a avea o forță de muncă mai sănătoasă și mai eficientă ; 140milioane salvați prin zile de concediu mai puține, 430milioane salvați de la pierderea productivității din cauza fumatului la locul de muncă și 100milioane salvați din curățenia mai ieftină de pe urma țigărilor.

**Pentru informații mai multe, vă rugăm vizitați [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)**