

NIKTÓRE CHOROBY ZWIĄZANE Z KONSUMCJĄ/PRODUKCJĄ MIĘSA:

<ul style="list-style-type: none">• Świńska grypa• Choroba niebieskiego języka• E. coli• Salmonella• Ptasia grypa	<ul style="list-style-type: none">• Choroba szalonych krów• Choroba świń (PMWS)• Listerioza• Zatrucie mięczakami• Stan przedrzucawkowy
<p>NIKTÓRE KOSZTY JEDZENIA MIĘSA:</p> <p>CHOROBY SERCA</p> <ul style="list-style-type: none">• Ponad 17 milionów ludzi na świecie umiera rocznie z powodu chorób serca• Koszty leczenia chorób serca wynoszą 1 miliard dolarów rocznie <p>RAK</p> <ul style="list-style-type: none">• Rocznie przybywa 1 milion nowych pacjentów chorych na raka okrężnicy• Rocznie, ponad 600 000 zgonów spowodowanych jest rakiem okrężnicy• W samych Stanach Zjednoczonych, leczenie raka okrężnicy kosztuje 6.5 mld dolarów• Nowotwory złośliwe wywołane spożyciem mięsa, wykrywa się u milionów ludzi każdego roku <p>CUKRZYCA</p> <ul style="list-style-type: none">• 246 milionów ludzi choruje na cukrzycę na całym świecie• Szacuje się, że 174 miliardy dolarów rocznie wynosi koszt leczenia <p>OTYŁOŚĆ</p> <ul style="list-style-type: none">• 1,6 miliarda dorosłych na świecie ma nadwagę, a ponad 400 milionów jest otyłych• W samych Stanach Zjednoczonych, koszt leczenia otyłości wynosi 93 mld dolarów rocznie• Co najmniej 2,6 milionów ludzi rocznie umiera z powodu chorób związanych z nadwagą lub otyłością <p>KOSZT ŚRODOWISKOWY</p> <ul style="list-style-type: none">• Zużycie czystej wody, aż do 70%• Zanieczyszczenie większości akwenów• Wycinanie lasów, będących płucami Ziemi• Zużycie do 43% światowych zasobów zbóż• Zużycie do 85% światowej produkcji soi• Przyczyna głodu i wojen na świecie• Przyczyna 80% globalnego ocieplenia <p>I INNE...</p>	

NIKTÓRE ZE SKUTKÓW KONSUMPCJI MLEKA:

<ul style="list-style-type: none">• Rak piersi, prostaty i jąder, spowodowany hormonami obecnymi w mleku• Listeria i choroba Crohna• Hormony i tłuszcze nasycone prowadzą do osteoporozy, otyłości, cukrzycy i chorób serca• Podwyższone ryzyko stwardnienia rozsianego• Zaklasyfikowane jako główny alergen• Wywołuje brak tolerancji na laktozę <p>I INNE...</p>

NIKTÓRE KORZYŚCI Z DIETY WEGETARIAŃSKIEJ:

- Obniżenie ciśnienia krwi
- Obniżenie poziomu cholesterolu
- Redukcja cukrzycy typu 2
- Zapobieganie wylewom
- Cofanie się arteriosklerozy
- Redukcja ryzyka chorób serca o 50%
- Redukcja ryzyka operacji serca o 80%
- Zapobieganie wielu formom nowotworu
- Silniejszy system immunologiczny
- Wydłużenie długości życia nawet o 15 lat
- Wyższe IQ
- 70% oszczędność wody
- Ocalenie ponad 80% amazońskich lasów deszczowych przed przekształceniem w pastwiska
- Rozwiązanie problemu głodu na świecie:
 - o Uwolnienie 3,4 milionów hektarów ziemi
 - o Uwolnienie 760 milionów ton zboża każdego roku (połowy światowych zapasów zboża)
- Zużywanie o 1/3 mniej paliw kopalnianych niż przy produkcji mięsa
- Redukcja zanieczyszczenia z odchodów zwierzęcych
- Czystsze powietrze
- Zmniejszenie emisji o 4,5 ton rocznie przez gospodarstwa domowe w USA
- Powstrzymanie globalnego ocieplenia w 80%

I INNE...

OCAL SWOJE ŻYCIE: BĄDŹ VEGE. BĄDŹ EKO.

Więcej informacji znajdziecie na stronie www.SupremeMasterTV.com

NIEKTÓRE TRAGICZNE SKUTKI PICIA ALKOHOLU

1,8 milionów przypadków śmierci związanych z alkoholem na świecie rocznie

Koszty leczenia chorób związanych z alkoholem: <ul style="list-style-type: none">• 186.4 mld dolarów w USA• 210 - 665 mld dolarów na świecie Choroby: <ul style="list-style-type: none">• Rak• Choroby wątroby• Choroby układu krążenia Uszkodzenie mózgu: <ul style="list-style-type: none">• Amnezja i demencja• Kurczenie się mózgu	Niewydolność organów: <ul style="list-style-type: none">• Serca• Wątroby• Nerek• Żołądka• Trzustki• Oczu Wady wrodzone: <ul style="list-style-type: none">• Upośledzenie umysłowe• Płodowy zespół alkoholowy:<ul style="list-style-type: none">- Opóźniony rozwój- Zniekształcenie twarzy	<ul style="list-style-type: none">• Syndrom nagłej śmierci niemowlęcia• Poronienia Przemoc po alkoholu <ul style="list-style-type: none">• Znęcanie się nad nieletnimi: 50% przypadków• Przemoc wobec bliskich: 30% przypadków• Akty przemocy: 40–80% przypadków• Samobójstwa: 20-50% przypadków I INNE...
---	--	--

NIEKTÓRE KORZYŚCI Z ZAKAZU ALKOHOLU:

OSZCZĘDNOŚCI FINANSOWE Badania kanadyjskie szacują, że interwencyjne programy antyalkoholowe mogą oszczędzić życie 880 osób i 1 miliard USD rocznie.

ŚMIERTELNOŚĆ

- 10% spadek sprzedaży wódki spowodował w Rosji w ciągu roku znaczny spadek liczby zgonów związanych z alkoholem.
- Ćwiczenia fizyczne, mniejsze spożycie alkoholu, jedzenie owoców i warzyw oraz niepalenie przedłużają średnią długość życia o 14 lat.
- Światowa Organizacja Zdrowia stwierdza, że ustawodawstwo antyalkoholowe, w tym podnoszenie opodatkowania, redukująca liczby dni i godzin, kiedy alkohol jest dostępny, podnoszenie wieku osób, mogących spożywać napoje alkoholowe, to skuteczne narzędzia w redukcji szkodliwych skutków spożycia alkoholu. W szczególności:
 - o Podniesienie podatków na alkohol o 10% w Unii Europejskiej uratowałoby życie 9 000 osób rocznie.
 - o Wprowadzając zakaz sprzedaży alkoholu w Unii Europejskiej 1 dzień w tygodniu, moglibyśmy uniknąć 123 000 lat inwalidztwa i strat, wynikających z przedwczesnej śmierci

RAK Światowa Fundacja Badań nad Rakiem stwierdza, że redukcja spożycia mięsa i alkoholu zmniejsza ryzyko raka.

INNE CHOROBY

- Zaprzestanie picia alkoholu zwiększa regenerację i wydajność mózgu
- Pacjenci z poalkoholowym zapaleniem wątroby mogą odzyskać pełne zdrowie, jeśli zrezygnują z alkoholu i zastosują dobrą dietę
- Strona Bodybuilding.com podaje, że kulturyści, którzy nie spożywają alkoholu, odnoszą korzyści pod względem przyrostu mięśni, hydratacji, regeneracji, metabolizmu i koncentracji umysłu.
- Stosując się do zakazu alkoholu w Barrow, na Alasce, w USA, prenatalna konsumpcja alkoholu zmniejszyła się o ponad 30%.
- Strona internetowa health.com wymienia następujące korzyści życia bez alkoholu:
 - Lepsze relacje z przyjaciółmi i rodziną
 - Wolność przeznaczania pieniędzy i czasu na inne rzeczy
 - Polepszenie warunków pracy i relacji z kolegami
 - Lepsze zdrowie psychiczne
 - Zawieranie przyjaźni z tymi, którzy są zaangażowani w działania zmierzające do poprawy życia
- Grupa byłych alkoholików podzieliła się na forum internetowym następującymi obserwacjami, odnośnie korzyści z bezalkoholowego stylu życia:
 - Lepsze zdrowie
 - Lepsze spędzanie wolnego czasu
 - Więcej pieniędzy
 - Więcej czasu na zabawy z dziećmi
 - Wzrost pewności siebie i szacunku dla siebie
 - Większe docenianie życia

SPOŁECZNE IMPLIKACJE

- Rezultatem zakazu alkoholu w Nowej Zelandii jest 98% spadek wykroczeń popełnionych pod wpływem alkoholu oraz redukcja innych przestępstw.
- Kiedy w Rezerwacie Indian Blackfeet (Czarne Stopy) wprowadzono zakaz sprzedaży alkoholu podczas dorocznych Dni Indian Ameryki Północnej, 4 tygodnie później zauważono następującą poprawę:
 - Zero wypadków drogowych z udziałem Czarnych Stóp
 - Zero aresztowań za jazdę pod wpływem alkoholu
 - 64% mniej zakłóceń porządku zgłaszanych policji
 - 44% mniej napaści
 - 75% mniej ludzi leczonych w szpitalu
 - 25% mniej oskarżeń za zakłócanie porządku, publiczne pijaństwo czy posiadanie otwartego pojemnika z alkoholem.
- Badania w Nowym Meksyku w USA pokazują, że niedzielny zakaz sprzedaży alkoholu skutkuje zmniejszeniem liczby kolizji i ofiar w ruchu drogowym.
- Ilość przestępstw związanych z alkoholem spadła o 15%, wskutek zakazu alkoholu w Aberystwyth, w Anglii.
- Zakaz alkoholu w rejonie mola w Coffs Harbour City w Australii wprowadzono na stałe, z powodu jego skuteczności w redukowaniu przestępstw.
- Zakaz alkoholu nad jeziorem Kinkaid w USA, skutkuje brakiem utonięć, mniejszą liczbą poważnych wypadków na wodzie i redukcją ilości przestępstw.

MŁODZIEŻ

- Funkcjonariusze donoszą o zmniejszeniu się wandalizmu wskutek zakazu alkoholu w kampusie Uniwersytetu Oklahoma w USA.
- W stanie Floryda w USA podniesienie wieku, w którym spożywanie alkoholu jest legalne z 18 do 21 lat, znacząco zmniejszyło ilość ofiar związanych z wypadkami drogowymi.
- Po wprowadzeniu zakazu sprzedaży alkoholu młodzieży poniżej 21 lat w miasteczku Marske w Anglii, zmniejszyła się ilość przestępstw i antyspołecznych zachowań.

Więcej informacji znajdziecie na stronie www.SupremeMasterTV.com

NIKTÓRE TRAGICZNE SKUTKI ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW:

- Ponad 200 000 zgonów każdego roku.
- Roczny koszt 181 mld dolarów w USA, 33 mld dolarów w Wielkiej Brytanii.
- Aktualny koszt uzależnienia od narkotyków wynosi w Wielkiej Brytanii 575 mld dolarów.

HARMFUL EFFECTS

<ul style="list-style-type: none">• Uszkodzenie mózgu• Wylew• Choroby serca• Choroby wątroby• Gruźlica	<ul style="list-style-type: none">• Rozedma• Rak• Depresja• Samobójstwo• Trwała utrata pamięci	<ul style="list-style-type: none">• Choroby mentalne• Wyższa śmiertelność noworodków• Wzrost przestępczości i przemocy• Impotencja
--	--	---

PRZESTĘPSTWA I PRZEMOC

- Nielegalne narkotyki są przyczyną 50% włamań w Wielkiej Brytanii każdego roku.
- W USA, 60% ludzi aresztowanych każdego roku, zażywa narkotyki.
- 650 osób uzależnionych od heroiny popełniło w USA 70 tysięcy przestępstw w ciągu 3 miesięcy

KOSZTY SOCJALNE

- W USA firmy tracą 100 mld dolarów rocznie, wskutek używania przez pracowników narkotyków i alkoholu.
- Australijczycy wydają 53 mld dolarów rocznie na ubezpieczenia zdrowotne, egzekwowanie prawa i brak wydajności w pracy osób zażywających narkotyki.

ŚMIERTELNOŚĆ

- 52 ludzi umiera codziennie w USA z powodu zażywania narkotyków.
- W Kanadzie narkotyki powodują 21% wszystkich zgonów i skrócenie o 23% potencjalnej długości życia z powodu przedwczesnej śmierci.

I WIELE INNYCH...

NIKTÓRE KORZYŚCI Z ABSTYNENCJI NARKOTYKOWEJ I LECZENIA:

- W USA wykazano, że leczenie uzależnień narkotykowych ratuje życie, redukuje przestępczość i odbudowuje rodziny, przy czym:
 - 69% leczonych nie zażywało narkotyków w rok po leczeniu
 - o 64% zmalała liczba aresztowań w rok po leczeniu
- Badania w Kalifornii, USA, wykazały, że każdy 1 dolar zainwestowany w leczenie, to oszczędność 7 dolarów w wyniku zmniejszenia przestępstw, kosztów leczenia oraz opieki i wzrostu stałych dochodów.
- 20 lat badań w USA pokazało, że programy farmakoterapii są efektywne w zmniejszaniu przestępczości, jak również w polepszaniu zdrowia oraz zachowań socjalnych ich uczestników.
- Instytut Badań Publicznych Stanu Waszyngton w USA wykazał, że programy leczenia dla używającej narkotyków młodzieży są efektywne i mogą przynieść stanowi oszczędności rzędu od 1900 do 31200 dolarów od dziecka.
- Rezultaty programów 'miejsca pracy wolne od narkotyków':
 - Niższa absencja
 - Mniej wypadków
 - Wyższa produktywność
 - Wzrost morale
 - Lepsze zdrowie pracowników
 - Mniejsze użycie zasilków zdrowotnych
 - Mniejsze wydatki na zasilki zdrowotne
 - Niższe koszty ubezpieczeń zbiorowych
- Na pytanie postawione na 'Yahoo Ask' o korzyści bycia wolnym od narkotyków, następujące odpowiedzi zostały ocenione jako najlepsze:
 - Brak strachu przed policją.
 - Brak strachu przed zarażeniem przez igły.
 - Brak strachu przed „usmażeniem” mózgu.
 - Brak strachu przed ograniczoną zdolnością do prowadzenia pojazdów, a przez to przed wypadkami.
 - Przyjemność z obserwowania świata (widzenia, dotyku, smaku, mowy i słyszenia) bez przytępiionych zmysłów.
 - Radość z bycia w pełni sprawnym w stanie kryzysu czy nagłej sytuacji.
 - Możliwość powiedzenia innym o radościach życia bez narkotyków.

NIEKTÓRE TRAGICZNE SKUTKI PALENIA TYTONIU:

- 5,4 milionów przypadków śmierci związanych z paleniem rocznie na świecie
- Koszt chorób związanych z paleniem: 96 mld dolarów w samych Stanach Zjednoczonych

<ul style="list-style-type: none">- CHOROBY SERCA: zator tętnicy wieńcowej, zakrzepica wieńcowa, niewydolność nerek- RAK: rak płuc, rak przełyku, rak nerek, rak pęcherza- CHRONICZNE BLOKUJĄCE CHOROBY PŁUCNE: rozedma, bronchit	<ul style="list-style-type: none">- UDAR MÓZGU- IMPOTENCJA- ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA BIERNYCH PALACZY: Syndrom nagłej śmierci niemowlęcia, przedwczesne porody, rozszczep wargi lub podniebienia, dziecięca astma, bronchit, .. infekcje ucha- I WIELE INNYCH...
--	---

ZAKAZ PALENIA RATUJE ŻYCIE:

- Badania przeprowadzone przez PIRE Instytut Badawczy Służb Publicznych wykazały, że obecne surowe ustawy antynikotynowe w Kalifornii uratują życie ponad 50 000 osób do roku 2010.
- Zakaz palenia w Wielkiej Brytanii w miejscach publicznych zmniejsza biernie skutki palenia, które przyczyniają się do utraty życia ponad 11 000 ludzi każdego roku.
- Dzięki zakazowi palenia, Walia spodziewa się zapobiec przedwczesnej śmierci około 400 ludzi niepalących rocznie.
- Nawet ludzie w wieku lat 65 i ponad, odczuwają korzyści zdrowotne, kiedy zaprzestają palenia, przy czym ryzyko zgonu zmniejsza się o prawie 20%, a raka płuc o 42%.
- Prezydent Nowego Jorku w USA, Michael Bloomberg, ogłosił, że ilość niepełnoletnich palaczy zmniejszyła się o 50% przez ostatnich sześć lat, co ostatecznie zapobiegło 8000 przypadków przedwczesnej śmierci.

ZAKAZ PALENIA oznacza zmniejszenie zachorowalności na przewlekłą chorobę wieńcowa

- Badania przeprowadzone przez Amerykańskie Stowarzyszenie Serca wykazały, że liczba ataków serca w Pueblo, Kolorado w USA, spadła o 27% po wprowadzeniu zakazu palenia w miejscach publicznych, podczas gdy sąsiednie hrabstwo, które nie wprowadziło zakazu, nie odnotowało żadnej zmiany.
- Zaledwie w rok po wprowadzeniu zakazu palenia w miejscach publicznych w Irlandii, częstość występowania ostrego zespołu wieńcowego spadła o 11%.
- Naukowcy z Uniwersytetu w Glasgow poinformowali, że liczba ataków serca w Szkocji spadła o 17% od momentu wprowadzenia zakazu palenia w miejscach publicznych w ubiegłym roku.
- Narodowy Instytut Sanitarny we Francji ogłosił znaczny spadek liczby zawałów serca, po wprowadzeniu w tym kraju zakazu palenia, zauważono również ograniczenie ujemnych efektów biernego palenia.
- W Nowym Jorku, w USA, odnotowano 8% spadek liczby przyjęć do szpitali pacjentów w stanach zawałowych po wprowadzeniu szerokiego zakazu palenia, co pozwala zaoszczędzić służbie zdrowia 56 mln dolarów rocznie.
- O 11% spadła liczba przyjęć do szpitali pacjentów w stanach zawałowych serca w wieku powyżej 60 lat w regionie Piemonte, we Włoszech, po wprowadzeniu tam zakazu palenia w pomieszczeniach zamkniętych, w budynkach publicznych.

ZAKAZ PALENIA oznacza lepsze zdrowie.

- Dane, zebrane podczas Narodowej Ankiety Zdrowia Publicznego, wykazały, że wśród palaczy występuje większa liczba schorzeń chronicznych, takich jak: bronchit, astma i wysokie ciśnienie.
- Badania Europejskiego Instytutu Onkologii w Mediolanie, we Włoszech, wykazały, że u palaczy dwa razy częściej rozwijają się polipy jelita grubego, szczególnie te z tendencjami rakowymi.
- U palaczy oraz osób narażonych na biernie palenie, rak jelita grubego rozwija się o około 7 lat wcześniej niż u osób niepalących.
- Zgodnie z badaniami opublikowanymi w dzienniku „Epidemiologia raka, bioanalizy i zapobieganie”, u kobiet, które palą i mają specyficzny kod genetyczny, występuje wyższe ryzyko zachorowania na raka piersi.
- Niepalący mają większe szanse na zachowanie zębów aż do starości niż ci, którzy palą.

ZAKAZ PALENIA oznacza zdrowsze dzieci

- Międzynarodowe badania opublikowane przez Instytut Życia i Zdrowia Dziecka przy Uniwersytecie w Bristol, wykazały, że u dzieci kobiet, które palą w okresie ciąży, istnieje czterokrotnie większe prawdopodobieństwo wystąpienia ‘zespołu nagłego zgonu niemowląt (SIDS)
- Palenie oraz alkohol mogą uszkodzić spermę, wskutek czego dzieciom przekazane zostają zmienione geny.
- Dr Shakera Franco Suliga z Harvardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego stwierdziła, iż dzieci mieszkające na osiedlach, gdzie panuje wysokie zanieczyszczenie powietrza lub na które oddziaływało palenie rodziców, miały niższe wyniki na testach pamięciowych i testach na inteligencję niż dzieci mieszkające w miejscach o czystym powietrzu.
- U dzieci regularnie narażonych na biernie palenie, występuje trzykrotnie wyższe ryzyko wystąpienia raka płuc oraz podwyższone ryzyko innych chorób oddechowych w późniejszym okresie życia.

ZAKAZ PALENIA oznacza lepsze warunki pracy

- W ciągu zaledwie dwóch miesięcy od wprowadzenia zakazu palenia w Szkocji, u pracowników barów odnotowano prawie 33% spadek chorób oddechowych i innych.
- Osoby niepalące narażone na biernie palenie są o 20% bardziej podatne na zachorowanie na raka płuc.
- Zakaz palenia w miejscach publicznych w Irlandii, spowodował zmniejszenie o 83% zanieczyszczenia powietrza w pubach.

ZAKAZ PALENIA jest dobry dla biznesu

- W ciągu 5 lat, od chwili wprowadzenia zakazu palenia w liniach Aeroflot, liczba pasażerów wzrosła o 15%, a ilość lotów do USA o 25%.
- W corocznym raporcie, Naczelny Lekarz Wielkiej Brytanii Liam Donaldson stwierdził, że zakaz palenia zaoszczędził w przybliżeniu około 2,7 miliardów funtów: 680 milionów funtów oszczędzono dzięki zdrowszej i wydajniejszej sile roboczej; 140 milionów funtów oszczędzono dzięki mniejszej liczbie zwolnień lekarskich; 430 milionów funtów oszczędzono, unikając spadku produktywności w pracy na skutek palenia; 100 milionów funtów oszczędzono, redukując koszty związane z paleniem papierosów.

Więcej informacji znajdziecie na stronie www.SupremeMasterTV.com