

PENYAKIT YANG BERKAITAN DENGAN PENGGUNAAN/ PENGELUARAN DAGING:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Penyakit lidah biru• E. coli• Salmonella• Selesema burung• Penyakit lembu gila | <ul style="list-style-type: none">• Penyakit khinzir (PMWS)• Listeriosis• Keracunan kerang-kerangan• Praeklampsia• Selesema khinzir |
|--|---|

ANTARA KOS PEMAKANAN DAGING:

PENYAKIT JANTUNG

- Lebih 17 juta orang mati di seluruh dunia setiap tahun
- Kos rawatan penyakit kardiovaskular adalah sekurang-kurangnya US\$1 trilion setahun

BARAH

- Lebih sejuta orang pesakit baru didiagnosis dengan barah kolon setiap tahun
- Lebih 600,000 kematian yang berkaitan dengan barah kolon setiap tahun
- Di Amerika sahaja, kos rawatan barah kolon adalah kira-kira US\$6.5 bilion
- Berjuta-juta orang didiagnosis dengan barah yang berkaitan dengan daging setiap tahun

DIABETES

- 246 juta orang menghidapinya di seluruh dunia
- Dianggarkan US\$174 bilion dibelanjakan setiap tahun untuk rawatan

OBESITI

- 1.6 bilion orang dewasa adalah gemuk dengan lebih 400 juta orang adalah obes
- Menelan kos US\$93 bilion setiap tahun untuk perbelanjaan perubatan di Amerika sahaja
- 2.6 juta orang mati setiap tahun akibat masalah yang berkaitan dengan kegemukan atau obesiti

PENCEMARAN ALAM

- Menggunakan sehingga 70% daripada jumlah air bersih
- Mencemarkan kebanyakan kawasan perairan
- Menyahhutan
- Menggunakan 43% daripada bijirin dunia
- Menggunakan 85% daripada kacang soya dunia
- Mengakibatkan kebuluran dan peperangan
- 80% daripada punca pemanasan global

DAN BANYAK LAGI...

ANTARA KESAN PENGGUNAAN SUSU:

- Barah payudara, prostat, testis akibat hormon yang hadir dalam susu
- Penyakit Listeria dan Crohn
- Hormon dan lemak tepu mengakibatkan osteoporosis, obesiti, diabetes dan penyakit jantung
- Dikaitkan dengan kejadian sklerosis berbilang
- Dikelaskan sebagai alergen utama
- Tak tahan laktosa

DAN BANYAK LAGI...

ANTARA KEBAIKAN DIET VEGETARIAN:

- Turunkan tekanan darah
- Turunkan paras kolesterol
- Kurangkan diabetes Jenis 2
- Mencegah strok
- Sembuhkan aterosklerosis
- Kurangkan risiko penyakit jantung 50%
- Kurangkan risiko pembedahan jantung 80%
- Mencegah pelbagai jenis barah
- Sistem imunisasi badan lebih kuat
- Tingkatkan jangka hayat sehingga 15 tahun
- IQ lebih tinggi
- Jimatkan air bersih sehingga 70%
- Selamatkan lebih 80% daripada hutan hujan Amazon yang ditebang daripada ragutan haiwan
- Suatu penyelesaian untuk kebuluran dunia:
 - Jimatkan 3.4 bilion hektar tanah
 - Jimatkan 760 juta tan bijirin setiap tahun (separuh daripada bekalan bijirin dunia)
- Gunakan hanya 1/3 daripada bahan api fosil yang digunakan untuk pengeluaran daging
- Kurangkan pencemaran kumuhan haiwan
- Mengekalkan air yang lebih bersih
- Kurangkan pengeluaran gas rumah hijau sebanyak 4.5 tan dari setiap keluarga di Amerika setahun
- Hentikan 80% daripada pemanasan global

DAN BANYAK LAGI...

SELAMATKAN NYAWA ANDA: JADILAH VEGAN. PELIHARA ALAM.

Untuk maklumat lanjut, silalah layari www.SupremeMasterTV.com

ANTARA KESAN TRAGIK ALKOHOL:

1.8 juta kematian setahun di seluruh dunia

Kos penyakit akibat alkohol: <ul style="list-style-type: none">• US\$186.4 bilion di Amerika• Sehingga US\$210-665 bilion di seluruh dunia Penyakit <ul style="list-style-type: none">• Barah• Penyakit hati• Penyakit kardiovaskular Kerosakan Otak <ul style="list-style-type: none">• Amnesia dan dementia• Pengecutan otak	Kegagalan Organ <ul style="list-style-type: none">• Jantung• Hati• Buah pinggang• Perut• Pankreas• Mata Kecacatan Fetus atau Bayi <ul style="list-style-type: none">• Kerencatan akal• Sindrom Alkohol Fetus:<ul style="list-style-type: none">- Pertumbuhan terbantut- Kecacatan pada muka	<ul style="list-style-type: none">• Sindrom Kematian Bayi Mengejut• Keguguran Keganasan akibat Alkohol <ul style="list-style-type: none">• Penderaan kanak-kanak: 50% kes• Keganasan terhadap orang tersayang: 30% kes• Tindakan ganas: 40-80% kes• Bunuh diri: 20-50% kes DAN BANYAK LAGI...
---	--	---

ANTARA KEBAIKAN PENGHARAMAN ALKOHOL:

PENJIMATAN WANG Suatu kajian di Kanada menganggarkan bahawa program halangan alkohol dapat menyelamatkan 880 orang dan menjimatkan US\$1 bilion setiap tahun.

KEMATIAN

- Kemosotian jualan vodka sebanyak 10% mengurangkan kematian akibat alkohol secara signifikan di Rusia dalam setahun.
- Bersenam, kurang minum alkohol, makan buah-buahan dan sayuran serta tidak merokok dapat memanjangkan jangka hayat sebanyak 14 tahun.
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia mendapati bahawa polisi alkohol termasuk peningkatan cukai, pengurangan bilangan hari menjual alkohol, penghadan waktu menjual alkohol dan peningkatan umur yang dibenarkan untuk minum alkohol ialah alat yang berkesan untuk mengurangkan kesan buruk alkohol. Khususnya:
 - o Peningkatan cukai alkohol sebanyak 10% di Kesatuan Eropah akan dapat menyelamatkan 9,000 orang dalam setahun.
 - o Larangan menjual alkohol di Kesatuan Eropah sehari seminggu dapat mengelakkan 123,000 tahun kehilangan upaya dan kerugian akibat kematian awal.

BARAH Suatu kajian yang dijalankan oleh Tabung Kajian Barah Sedunia mendapati bahawa pengurangan penggunaan daging dan alkohol dapat mengurangkan risiko barah.

PENYAKIT-PENYAKIT LAIN

- Pertumbuhan semula dan prestasi otak meningkat sebaik sahaja penggunaan alkohol dihentikan.
- Pesakit hepatitis alkohol boleh sembuh sepenuhnya jika mereka berhenti minum alkohol dan mengamalkan diet seimbang.
- Bodybuilding.com menyatakan bahawa ahli bina badan yang mengelakkan penggunaan alkohol akan mendapat kebaikan dari segi pertumbuhan, penghidratan, pemulihan dan metabolisme otot serta fokus mental.
- Berikutan pengharaman alkohol di Barrow, Alaska, Amerika, penggunaan alkohol pranatal telah berkurang lebih 30%.
- Laman web health.com menyatakan bahawa kebaikan hidup tanpa alkohol termasuk:
 - Hubungan lebih rapat dengan kawan dan ahli keluarga
 - Bebas menghabiskan wang dan masa untuk perkara lain
 - Keadaan kerja dan hubungan dengan rakan sekerja lebih baik
 - Mental lebih sihat
 - Berkawan dengan orang yang terlibat dalam aktiviti yang sihat
- Dalam suatu forum dalam talian, sekumpulan bekas peminum alkohol berkongsi pemerhatian yang berikut tentang kebaikan gaya hidup tanpa alkohol:
 - Lebih sihat
 - Lebih banyak masa lapang yang berkualiti
 - Lebih banyak wang
 - Lebih banyak masa berseronok dengan anak
 - Lebih yakin diri dan harga diri
 - Lebih menghargai hidup

IMPLIKASI SOSIAL

- Pengharaman alkohol di New Zealand telah mengurangkan kes salah laku yang berpunca daripada alkohol sebanyak 98% serta jenayah lain.
- Apabila Tanah Rizab Orang Asli Amerika Blackfeet mengharamkan penjualan alkohol pada Hari Orang Asli Amerika Utara, mereka mendapati bahawa terdapat kebaikan yang berikut 4 minggu kemudian:
 - Tiada kemalangan jalan raya yang melibatkan Blackfeet
 - Tiada orang yang ditahan kerana memandu dalam keadaan mabuk
 - Gangguan yang dilaporkan kepada polis kurang 64%
 - Serangan kurang 44%
 - Orang yang dirawat di hospital kurang 75%
 - Tuduhan atas kelakuan tidak senonoh, mabuk atau memiliki bekas alkohol di tempat awam kurang 25%
- Kajian di New Mexico, Amerika menunjukkan bahawa pengharaman penjualan alkohol pada hari Ahad telah mengurangkan kemalangan, kematian dan kecederaan trafik.
- Jenayah yang berkaitan dengan alkohol telah berkurangan sebanyak 15% berikutan pengharaman alkohol di Aberystwyth, Britain.
- Alkohol diharamkan selama-lamanya di kawasan jeti Bandar Pelabuhan Coff's, Australia kerana berjaya mengurangkan jenayah.
- Sejak pengharaman alkohol di Tasik Kinkaid, Amerika, tidak berlaku lagi kematian semasa berenang, kemalangan bot yang serius dan jenayah juga berkurangan.

REMAJA

- Pegawai kerajaan melaporkan bahawa vandalisme telah berkurangan berikutan pengharaman alkohol di kampus Universiti Oklahoma di Amerika.
- Di negeri Florida, Amerika, peningkatan umur yang dibenarkan untuk minum alkohol dari 18 ke 21 tahun telah mengurangkan kematian dan kecederaan yang berkaitan dengan kemalangan jalan raya secara signifikan.
- Penjualan alkohol kepada remaja di bawah umur 21 tahun di Kampung Marske, Britain telah diharamkan selama-lamanya kerana berjaya mengurangkan jenayah dan kelakuan antisosial.

Untuk maklumat lanjut, silalah layari www.SupremeMasterTV.com

ANTARA KESAN TRAGIK PENYALAHGUNAAN NAJIS DADAH:

- Lebih 200,000 kematian setahun di seluruh dunia
- Menelan kos sebanyak US\$181 bilion setahun di Amerika, US\$33 bilion di Britain
- Kini kos seumur hidup penagihan dadah berjumlah US\$575 bilion di Britain

KESAN-KESAN BURUK

<ul style="list-style-type: none">•Kerosakan otak•Strok•Penyakit jantung•Penyakit hati•Tuberkulosis	<ul style="list-style-type: none">• Emfisema• Barah• Kemurungan• Bunuh diri• Kehilangan ingatan kekal	<ul style="list-style-type: none">• Penyakit mental• Kadar kematian bayi lebih tinggi• Peningkatan jenayah dan keganasan• Mati pucuk
---	---	---

JENAYAH DAN KEGANASAN

- Dadah ialah punca kepada **50% daripada kecurian** yang berlaku di Britain setiap tahun.
- Di Amerika, **60% daripada orang yang diberkas** setiap tahun didapati menyalahgunakan dadah.
- 650 orang penagih heroin di Amerika melakukan **70,000 jenayah dalam tempoh tiga bulan**.

KOS SOSIAL

- Perniagaan Amerika **kehilangan US\$100 bilion setahun** disebabkan oleh penyalahgunaan dadah dan alkohol dalam kalangan pekerja.
- **Penduduk Australia membayar US\$53 bilion setahun** untuk penjagaan kesihatan, penguatkuasaan undang-undang dan kehilangan produktiviti **penagih dadah**.

KEMATIAN

- Di Amerika, **52 orang mati setiap hari** akibat dadah.
- Di Kanada, penyalahgunaan dadah menyebabkan **21% daripada jumlah kematian dan kehilangan 23% daripada potensi jangka hayat** akibat kematian awal.

DAN BANYAK LAGI ...

ANTARA KEBAIKAN PENGHINDARAN DAN RAWATAN PEMULIHAN DADAH:

- Di Amerika, rawatan untuk ketagihan dadah telah menyelamatkan nyawa, mengurangkan jenayah dan membina semula keluarga, bersama dengan:
 - 69% daripada mereka yang dirawat menjadi bebas dadah setahun selepas rawatan
 - 64% pengurangan pemberkas setahun selepas rawatan
- Suatu kajian di California, Amerika mendapati bahawa bagi setiap US\$1 yang dilaburkan dalam rawatan pemulihan dadah, US\$8 dijamin menerusi pengurangan jenayah, kos rawatan dan kebajikan serta peningkatan kestabilan pendapatan.
- Kajian selama 20 tahun di Amerika menunjukkan bahawa program rawatan pemulihan dadah adalah berkesan dalam mengurangkan jenayah serta meningkatkan kesihatan dan fungsi sosial peserta.
- Institut untuk Kajian Polisi Awam Negeri Washington di Amerika mendapati bahawa program rawatan untuk penagih belia adalah berkesan dan negeri tersebut dapat menjimatkan wang sebanyak US\$1,900 hingga US\$31,200 seorang.
- Program tempat kerja bebas dadah didapati mendatangkan kebaikan yang berikut:
 - Kurangkan ketidakhadiran
 - Kurangkan kemalangan
 - Produktiviti meningkat
 - Moral meningkat
 - Kesihatan pekerja meningkat
 - Kurangkan penggunaan faedah kesihatan
 - Kurangkan perbelanjaan untuk faedah kesihatan
 - Kurangkan kos premium insurans syarikat
- Respons yang berikut dianggap sebagai jawapan yang terbaik kepada suatu soalan yang dikemukakan di "Yahoo Ask" tentang kebaikan bebas dadah:
 - Tidak takut pada polis
 - Tidak takut akan bahagian badan yang dijangkiti oleh jarum suntikan
 - Tidak takut akan kerosakan otak
 - Tidak takut akan pemanduan yang cuai dan mengakibatkan kemalangan
 - Rasa seronok kerana bebas memerhatikan dunia (penglihatan, sentuhan, rasa, pertuturan atau pendengaran) tanpa deria yang terjejas
 - Rasa gembira kerana mampu bereaksi dengan baik semasa berlaku krisis atau kecemasan
 - Mampu memberitahu orang lain tentang kegembiraan hidup tanpa dadah

ANTARA KESAN TRAGIK TEMBAKAU:

- 5.4 juta kematian setahun di seluruh dunia
- Kos penyakit yang berkaitan dengan merokok: US\$96 bilion di Amerika sahaja

<ul style="list-style-type: none">- PENYAKIT JANTUNG: Trombosis koronari, trombosis serebrum, kegagalan buah pinggang- BARAH: Barah paru-paru, barah esofagus, barah buah pinggang, barah pundi kencing- PENYAKIT PULMONARI OBSTRUKTIF KRONIK: emfisema, bronkitis	<ul style="list-style-type: none">- STROK- MATI PUCUK- BAHAYA MEROKOK SECARA PASIF: Sindrom Kematian Bayi Mengejut, kelahiran premasa, bibir atau langit rekah, asma, bronkitis, jangkitan telinga- DAN BANYAK LAGI...
---	---

PENGHARAMAN MEROKOK MENYELAMATKAN NYAWA:

- Suatu kajian oleh Institut Kajian Perkhidmatan Awam PIRE menyatakan bahawa undang-undang anti merokok yang ketat di California sekarang akan menyelamatkan lebih 50,000 orang menjelang 2010.
- Di Britain, pengharaman merokok di tempat-tempat awam telah mengurangkan kesan merokok secara pasif yang dikaitkan dengan kematian sebanyak lebih 11,000 orang setiap tahun.
- Berkat pengharaman merokok di negeri tersebut, Wales menjangka untuk mengelakkan kira-kira 400 kematian premasa orang yang tidak merokok setiap tahun.
- Orang yang berumur 65 tahun dan lebih turut menikmati kesihatan yang baik apabila mereka berhenti merokok, dengan kadar risiko kematian keseluruhan berkurangan sebanyak hampir 20% dan barah paru-paru sebanyak 42%.
- Di Amerika, Datuk Bandar New York, Michael Bloomberg mengumumkan bahawa kadar remaja yang merokok telah berkurangan sebanyak 50% dalam 6 tahun ini, hasilnya mengelakkan 8,000 kematian premasa.

PENGHARAMAN MEROKOK Mengurangkan Sindrom Koronari Akut

- Suatu kajian yang dilaporkan oleh Persatuan Jantung Amerika menunjukkan bahawa kadar serangan jantung di Pueblo, Colorado, Amerika telah berkurangan sebanyak 27% setelah amalan merokok di tempat awam diharamkan, sementara kadar serangan jantung di wilayah jiran yang tidak melaksanakan pengharaman merokok tidak berubah.
- Hanya setahun selepas pengharaman merokok di tempat awam berkuat kuasa di Ireland, kejadian sindrom koronari akut telah berkurangan sebanyak 11%.
- Ahli-ahli sains dari Universiti Glasgow melaporkan bahawa serangan jantung telah berkurangan sebanyak 17% di Scotland sejak amalan merokok di tempat awam diharamkan tahun lepas.
- Institut Kebersihan Negara di Perancis mengumumkan pengurangan kadar serangan jantung yang signifikan berikutan pengharaman merokok di negara tersebut, dengan kebaikan pengurangan kesan penyedutan asap rokok pasif juga.
- Kemasukan ke hospital akibat penginfarkan miokardium akut di New York, Amerika berkurangan sebanyak 8% setelah pengharaman merokok secara menyeluruh dilaksanakan, hasilnya kos penjagaan kesihatan sebanyak US\$56 juta diijimatkan dalam setahun.
- Kemasukan ke hospital akibat serangan jantung akut bagi orang yang berumur di bawah 60 tahun telah berkurangan sebanyak 11% di Piedmont, Itali setelah amalan merokok di tempat awam diharamkan.

PENGHARAMAN MEROKOK Memperbaiki Kesihatan

- Data daripada Kajian Kesihatan Populasi Negara menunjukkan bahawa mereka yang merokok mempunyai kadar penyakit kronik yang lebih tinggi seperti bronkitis, asma dan tekanan darah tinggi.
- Dalam suatu kajian oleh Institut Onkologi Eropah di Milan, Itali, peluang untuk polip bertumbuh dalam kolon perokok adalah dua kali lebih tinggi, terutamanya polip yang cenderung untuk berubah menjadi barah.
- Perokok dan mereka yang terdedah kepada asap rokok pasif menghadapi barah kolon kira-kira 7 tahun lebih awal daripada mereka yang tidak merokok.
- Wanita yang merokok dan mempunyai sifat genetik tertentu mempunyai risiko yang tinggi untuk menghadapi barah payudara, menurut suatu kajian yang diterbitkan oleh jurnal Epidemiologi, Biopencapaian dan Pencegahan Barah.
- Gigi orang yang tidak merokok mempunyai peluang yang lebih tinggi untuk kekal hingga hari tua.

PENGHARAMAN MEROKOK Melahirkan Kanak-kanak yang Lebih Sihat

- Suatu kajian berwibawa yang diterbitkan oleh Institut Hidup dan Kesihatan Kanak-kanak Universiti Bristol menyatakan bahawa bagi bayi wanita yang merokok semasa hamil, peluang untuk menghadapi Sindrom Kematian Bayi Mengejut adalah empat kali lebih tinggi.
- Merokok dan alkohol boleh memusnahkan sperma dan menurunkan gen terubah kepada bayi.
- Dr. Shakira Franco Suglia dari Pusat Pengajian Kesihatan Awam Harvard melaporkan bahawa kanak-kanak yang tinggal di kawasan yang mempunyai tahap pencemaran udara yang tinggi, atau yang terpengaruh oleh ibu bapa yang merokok, mendapat markah ujian ingatan dan kepintaran yang lebih rendah berbanding dengan kanak-kanak yang tinggal di tempat yang udaranya bersih.
- Bagi kanak-kanak yang sering terdedah kepada asap rokok pasif, risiko barah paru-paru adalah tiga kali lebih tinggi dan risiko penyakit pernafasan yang lain adalah lebih tinggi juga.

PENGHARAMAN MEROKOK Mewujudkan Persekitaran Kerja yang Lebih Sihat

- Dalam 2 bulan sahaja setelah pengharaman merokok dilaksanakan di Scotland, penyakit pernafasan dan penyakit lain dalam kalangan pekerja bar telah berkurangan sebanyak 33%.
- Bagi orang yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok pasif, risiko barah paru-paru adalah 20% lebih tinggi.
- Pengharaman merokok di tempat awam di Ireland telah mengurangkan pencemaran udara di dalam pub sebanyak 20%.

PENGHARAMAN MEROKOK adalah Baik untuk Perniagaan

- Dalam 5 tahun sejak mengharamkan amalan merokok, jumlah penumpang sistem penerbangan Aeroflot telah meningkat sebanyak 15%, dan dalam penerbangan ke Amerika, peningkatannya adalah 25%.
- Dalam laporan tahunannya, Ketua Pegawai Perubatan Britain, Liam Donaldson menyatakan bahawa pengharaman merokok di tempat awam akan menjimatkan kira-kira £2.7 bilion: £680 juta diijimatkan dengan adanya tenaga pekerja yang lebih sihat dan cekap; £140 juta diijimatkan dengan hari sakit yang berkurangan; £430 juta diijimatkan daripada kehilangan produktiviti akibat merokok semasa bekerja; £100 juta diijimatkan daripada kos pembersihan yang berkaitan dengan amalan merokok.

Untuk maklumat lanjut, silalah layari www.SupremeMasterTV.com