

BEBERAPA PENYAKIT YANG BERKAITAN DENGAN KONSUMSI DAGING:

- Penyakit lidah biru
- E. coli
- Salmonella
- Flu burung
- Penyakit sapi gila
- Penyakit Babi (PMWS)
- Listeriosis (keracunan bakteri makanan)
- Keracunan kerang-kerangan
- Preeklampsia (hipertensi kelahiran)
- Infeksi Kampilobakter (bakteri hewan)

BEBERAPA KERUGIAN DARI MAKAN DAGING:

PENYAKIT JANTUNG

- Lebih dari 17 juta jiwa meninggal setiap tahun di seluruh dunia
- Biaya penyakit kardiovaskular paling sedikit US\$ 1 triliun per tahun

KANKER

- Lebih dari 1 juta penderita baru kanker kolon (usus besar) didiagnosis setiap tahun
- Lebih dari 600.000 kematian yang berhubungan dengan kanker kolon setiap tahun
- Di Amerika Serikat saja, pengobatan kanker kolon menelan biaya sekitar US\$ 6,5 miliar
- Jutaan orang didiagnosis sebagai penderita baru kanker yang berhubungan dengan konsumsi daging setiap tahun

DIABETES

- 246 juta orang terkena akibat diabetes di seluruh dunia
- Kira-kira US\$174 miliar dihabiskan untuk pengobatan setiap tahun

KEGEMUKAN

- 1,6 miliar orang dewasa di dunia kelebihan berat dengan 400 juta lebih yang sangat gemuk
- US\$93 miliar setiap tahun dihabiskan untuk biaya pengobatan di Amerika Serikat saja
- Sedikitnya 2,6 juta orang meninggal setiap tahun akibat masalah yang berkaitan dengan kelebihan berat badan atau kegemukan

LINGKUNGAN

- Menggunakan hingga 70% air bersih
- Mengotori sebagian besar badan air
- Penebangan paru-paru Bumi
- Mengonsumsi hingga 43% sereal di dunia
- Mengonsumsi hingga 85% kedelai dunia
- Menyebabkan kelaparan dunia dan perang
- 80% penyebab pemanasan global

PLUS LAINNYA...

BEBERAPA KERUGIAN DARI KONSUMSI SUSU:

- Kanker payudara, prostat, dan testis akibat dari hormon yang terkandung pada susu
- Listeria (keracunan bakteri makanan) dan penyakit Crohn (saluran pencernaan)
- Hormon dan lemak jenuh menjurus kepada osteoporosis, kegemukan, diabetes, dan serangan jantung
- Terkait pada jumlah kejadian sklerosis ganda (MS; penyakit saraf kronis) yang lebih tinggi
- Digolongkan sebagai alergen (penyebab alergi) utama
- Intoleransi laktosa

PLUS LAINNYA...

BEBERAPA MANFAAT DARI DIET VEGETARIAN:

- Menurunkan tekanan darah
- Menurunkan level kolesterol
- Mengurangi diabetes Tipe 2
- Mencegah kondisi stroke
- Melawan aterosklerosis (kelainan pembuluh darah jantung)
- Mengurangi risiko sakit jantung 50%
- Mengurangi risiko bedah jantung 80%
- Mencegah berbagai bentuk kanker
- Sistem kekebalan yang lebih kuat
- Meningkatkan harapan hidup hingga 15 tahun
- IQ yang lebih tinggi
- Menghemat air 70% lebih
- Menyelamatkan 70% lebih hutan hujan Amazon dari pembukaan hutan untuk peternakan hewan.
- Solusi bagi kelaparan dunia:
 - Membebaskan 3.433 juta hektar tanah setiap tahun
 - Membebaskan 760 ton biji-bijian setiap tahun (separuh pasokan biji-bijian dunia)
- Memakai 2/3 lebih sedikit bahan bakar fosil daripada yang dipakai untuk produksi daging.
- Mengurangi polusi dari limbah hewan yang tak diolah
- Menjaga udara lebih bersih
- Menghemat 4,5 ton emisi untuk setiap keluarga AS per tahun
- Menghentikan 80% pemanasan global

PLUS LAINNYA...

SELAMATKAN HIDUP ANDA: JADILAH VEGETARIAN. BERTINDAKLAH HIJAU.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.SupremeMasterTV.com

BEBERAPA AKIBAT TRAGIS DARI KONSUMSI ALKOHOL:

1,8 juta kematian per tahun di seluruh dunia yang berhubungan dengan alkohol

Biaya terkait penyakit alkohol: <ul style="list-style-type: none">• US\$186,4 miliar di Amerika Serikat• Hingga US\$210-665 miliar secara global Penyakit <ul style="list-style-type: none">• Kanker• Penyakit hati• Penyakit kardiovaskular Kerusakan Otak <ul style="list-style-type: none">• Amnesia dan demensia• Penyusutan otak	Kegagalan Organ Tubuh <ul style="list-style-type: none">• Jantung• Hati• Ginjal• Lambung• Pankreas• Mata Cacat Lahir <ul style="list-style-type: none">• Keterbelakangan mental• Sindroma Alkohol pada Janin:<ul style="list-style-type: none">- Pertumbuhan kerdil- Cacat muka	<ul style="list-style-type: none">• Sindroma Kematian Bayi Mendadak• Keguguran Kekerasan karena Alkohol <ul style="list-style-type: none">• Penyiksaan anak: 50% kasus• Kekerasan kepada orang-orang yang dikasihi: 30% kasus• Tindakan kekerasan: 40-80% kasus• Bunuh diri: 20-50% kasus PLUS LAINNYA...
--	--	---

MANFAAT LARANGAN ALKOHOL:

PENGHEMATAN UANG Suatu studi di Kanada memperkirakan program intervensi alkohol dapat menyelamatkan 880 jiwa dan menghemat US\$1 miliar/tahun.

KEMATIAN

- Penurunan 10% dalam penjualan vodka menurunkan secara signifikan kematian terkait alkohol di Rusia dalam satu tahun.
- Berolahraga, mengurangi minum alkohol, makan buah-buahan dan sayuran, dan tidak merokok memperpanjang harapan hidup hingga 14 tahun.
- Organisasi Kesehatan Dunia menemukan bahwa kebijakan alkohol termasuk peningkatan pajak, pengurangan jumlah hari penyediaan alkohol, pembatasan jam penyediaan alkohol, dan menaikkan batas usia minum adalah cara yang efektif untuk mengurangi kerugian yang disebabkan alkohol. Secara spesifik:
 - o Peningkatan pajak alkohol sebesar 10% di Uni Eropa akan menyelamatkan 9.000 jiwa dalam setahun.
 - o Jika penjualan alkohol dilarang hanya sehari dalam setiap minggu di Uni Eropa, itu akan mengurangi kematian dini dan ketidakmampuan terkait lainnya selama 123.000 tahun.

KANKER Suatu studi oleh Yayasan Penelitian Kanker Dunia menemukan bahwa pengurangan konsumsi daging dan alkohol mengurangi risiko kanker.

PENYAKIT LAINNYA

- Regenerasi dan kinerja otak mengalami peningkatan dengan penghentian konsumsi alkohol
- Pasien hepatitis alkoholik dapat pulih sepenuhnya jika pasien berhenti minum alkohol dan menjalani pola makan yang baik.
- Bodybuilding.com menyatakan bahwa para binaragawan yang tidak minum alkohol mendapat manfaat dalam hal pertumbuhan otot, hidrasi, pemulihan, metabolisme, dan fokus mental.
- Menyusul larangan alkohol di Barrow, Alaska, AS, konsumsi alkohol prakelahiran menurun hingga lebih dari 30 persen.
- Situs web health.com melaporkan bahwa manfaat dari hidup yang bebas alkohol mencakup:
 - Hubungan yang lebih baik dengan teman dan keluarga
 - Meningkatkan situasi kerja dan hubungan dengan rekan kerja
 - Kesehatan mental yang lebih baik
 - Kebebasan untuk menghabiskan waktu dan uang pada hal-hal lain
 - Berteman dengan mereka yang terlibat dalam kegiatan hidup yang lebih positif
- Sekelompok mantan peminum alkohol dalam forum online berbagi pengamatan berikut tentang manfaat dari gaya hidup bebas alkohol:
 - Kesehatan yang lebih baik
 - Lebih banyak waktu gembira dengan anak-anak
 - Waktu senggang yang lebih berkualitas
 - Meningkatkan keyakinan dan penghargaan diri
 - Lebih banyak uang
 - Lebih menghargai hidup

KETERLIBATAN SOSIAL

- Larangan minuman keras di Selandia Baru mengurangi 98% kejahatan terkait miras serta berkurangnya kejahatan lainnya.
- Pada waktu Reservasi Penduduk Asli Blackfeet Amerika melarang penjualan alkohol selama peringatan tahunan Hari Indian Amerika Utara, empat minggu kemudian mereka menemukan peningkatan sbb.:
 - Tiada kecelakaan lalu lintas yang terkait Blackfeet
 - 75% lebih sedikit orang yang dirawat di rumah sakit
 - Tiada penahanan karena mengemudi sambil mabuk
 - 25% lebih sedikit tuntutan terhadap pelanggaran aturan, mabuk massal, atau penguasaan kontainer alkohol yang terbuka
 - 64% lebih sedikit laporan gangguan ke polisi
 - 44% lebih sedikit penyerangan
- Penelitian di New Mexico, AS menunjukkan bahwa larangan penjualan alkohol pada hari Minggu mengurangi tabrakan dan kecelakaan lalu lintas.
- Kejahatan terkait alkohol turun 15% menyusul larangan alkohol di Aberystwyth, Inggris.
- Larangan alkohol berlaku tetap di daerah dermaga Coffs Harbour City, Australia karena berhasil mengurangi kejahatan
- Larangan alkohol di Danau Kinkaid, AS meniadakan kematian dalam berenang, mengurangi kecelakaan serius dalam berperahu, dan mengurangi kejahatan.

KAUM MUDA

- Pihak berwenang melaporkan penurunan sifat merusak menyusul larangan alkohol di kampus Universitas Oklahoma, AS.
- Di negara bagian Florida, AS, menaikkan batas usia minum dari 18 menjadi 21 tahun mengurangi secara signifikan kematian terkait kecelakaan mobil.
- Larangan sukarela penjualan alkohol kepada kaum muda di bawah 21 tahun di Desa Marske, Inggris, dijadikan permanen karena mengurangi kejahatan dan perilaku antisosial.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.SupremeMasterTV.com

BEBERAPA AKIBAT TRAGIS DARI NARKOBA:

Lebih dari 200.000 kematian setiap tahun.

Menghabiskan biaya US\$181 miliar setiap tahun di Amerika Serikat, US\$33 miliar di Inggris.

Biaya seumur hidup dari kecanduan narkoba saat ini berjumlah US\$575 miliar di Inggris.

EFEK MEMBAHAYAKAN

<ul style="list-style-type: none">• Kerusakan otak• Stroke• Penyakit Jantung• Penyakit Hati• Tuberkulosis	<ul style="list-style-type: none">• Emfisema (penyakit paru-paru)• Kanker• Depresi• Bunuh Diri• Kehilangan ingatan permanen	<ul style="list-style-type: none">• Penyakit mental• Kematian bayi yang lebih tinggi• Peningkatan kejahatan dan tindakan kekerasan• Impotensi
---	---	--

KEJAHATAN DAN TINDAK KEKERASAN

- Narkoba ilegal adalah faktor dalam **50% pencurian** di Inggris setiap tahun.
- Di Amerika Serikat, **60% dari orang yang ditahan** setiap tahun telah memakai narkoba ilegal.
- Enam ratus lima puluh **pecandu heroin** di AS melakukan **70.000 kejahatan dalam periode 3 bulan**.

KERUGIAN SOSIAL

- Bisnis AS **kehilangan US\$100 miliar per tahun** karena penyalahgunaan narkoba dan alkohol pada pekerja.
- **Warga Australia membayar US\$53 miliar per tahun** untuk perawatan kesehatan, penegakan hukum, dan kehilangan produktivitas dari **pengguna narkoba**.

KEMATIAN

- **52 orang meninggal per hari** akibat narkoba di AS.
- Di Kanada, penyalahgunaan obat dihubungkan dengan **21% total kematian dan 23% hilangnya tahun kehidupan yang potensial** akibat kematian dini.

PLUS LAINNYA ...

MANFAAT BERPANTANG NARKOBA DAN TERAPI:

- Di AS, pengobatan kecanduan narkoba telah menyelamatkan jiwa, mengurangi kejahatan, dan memulihkan keluarga, serta:
 - 69% korban yang dirawat telah bebas narkoba setelah dirawat satu tahun
 - 64% penurunan penahanan setelah dirawat satu tahun
- Sebuah studi California, AS, menemukan bahwa untuk setiap US\$1 yang diinvestasikan dalam terapi narkoba, US\$7 dihemat melalui pengurangan kejahatan, biaya kesehatan dan kesejahteraan, dan stabilitas penghasilan yang meningkat.
- Dua puluh tahun penelitian di AS telah menunjukkan bahwa program terapi narkoba efektif dalam mengurangi kejahatan, serta meningkatkan kesehatan dan peran sosial dari para pesertanya
- Institut Riset Kebijakan Publik Negara Bagian Washington di AS menemukan bahwa program terapi korban narkoba berusia muda efektif dan dapat menghemat negara bagian itu US\$1.900 hingga US\$31.200 per anak.
- Program bebas narkoba di tempat kerja menghasilkan:
 - *Kemangkiran yang lebih rendah*
 - *Kecelakaan yang lebih sedikit*
 - *Produktivitas yang lebih tinggi*
 - *Moral yang meningkat*
 - *Kesehatan pekerja lebih baik*
 - *Berkurangnya pemanfaatan dan pengeluaran tunjangan kesehatan*
 - *Premi asuransi perusahaan yang lebih rendah*
- Tanggapan berikut dipilih sebagai peringkat jawaban terbaik terhadap pertanyaan yang dikirimkan ke “Yahoo Ask” mengenai keuntungan dari bebas narkoba:
 - *Tidak takut terhadap polisi*
 - *Tidak takut terhadap infeksi jarum pada bagian tubuh*
 - *Tidak takut ‘tergoreng’ otaknya*
 - *Tidak takut ‘kacau’ mengemudi sehingga terjadi kecelakaan*
 - *Kebebasan yang riang gembira dalam mengamati dunia (penglihatan, sentuhan, rasa, berbicara, atau pendengaran) tanpa indra yang cacat.*
 - *Bahagia karena mawas dalam masa krisis dan darurat*
 - *Dapat bercerita kepada orang lain tentang kebahagiaan hidup yang bebas narkoba*

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.SupremeMasterTV.com

BEBERAPA AKIBAT TRAGIS DARI MEROKOK:

- 5,4 juta kematian yang berhubungan dengan merokok per tahun di seluruh dunia
- Biaya penyakit yang berkaitan dengan merokok: US\$96 miliar di Amerika Serikat saja.
- **PENYAKIT JANTUNG:** Trombosis Koroner, Trombosis Selebri, Kegagalan Ginjal
- **KANKER :** Kanker Paru-paru, Kanker Kerongkongan, Kanker Ginjal, Kanker Kandung Kemih
- **PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK:** Emfisema, Bronkitis
- **STROKE**
- **IMPOTENSI**
- **PLUS LAINNYA...**
- **BAHAYA TAMBAHAN BAGI PEROKOK PASIF:**
Sindroma kematian bayi mendadak, kelahiran prematur, sumbing bibir atau langit-langit, asma, bronkitis, infeksi telinga pada anak-anak.

LARANGAN MEROKOK SELAMATKAN HIDUP:

- Suatu studi oleh Lembaga Riset Pelayanan Umum PIRE mengatakan bahwa undang-undang antirokok yang ketat di Kalifornia saat ini akan dapat menyelamatkan lebih dari 50.000 jiwa di tahun 2010.
- Larangan merokok di tempat umum di Inggris mengurangi efek terhadap perokok pasif, yang terkait dengan kematian lebih dari 11.000 orang setiap tahun.
- Dengan adanya larangan merokok, Wales berharap untuk mencegah kira-kira 400 kematian prematur non-perokok setiap tahun.
- Bahkan orang yang berusia 65 tahun ke atas, menikmati manfaat kesehatan jika mereka berhenti merokok, dengan risiko kematian keseluruhan menurun hingga hampir 20% dan akibat kanker paru-paru turun 42%.
- Walikota New York di AS Michael Bloomberg mengumumkan bahwa angka remaja merokok telah menurun 50% dalam enam tahun terakhir, pada akhirnya mencegah 8.000 kematian prematur.

LARANGAN MEROKOK berarti berkurangnya Sindroma Penyakit Jantung Koroner

- Studi yang dilaporkan oleh Asosiasi Jantung Amerika menunjukkan bahwa tingkat serangan jantung di Pueblo, Colorado, AS, menurun 27% setelah larangan merokok di tempat umum diberlakukan, sementara wilayah tetangga yang tidak ada larangan merokok tidak mengalami perubahan dalam tingkat serangan jantung.
- Hanya satu tahun setelah berlaku larangan merokok di tempat umum di Irlandia, angka sindroma jantung koroner menurun 11%
- Ilmuwan di Universitas Glasgow melaporkan bahwa serangan jantung telah turun 17% di Skotlandia sejak larangan merokok di tempat umum tahun lalu.
- Lembaga Kesehatan Nasional di Perancis mengumumkan penurunan signifikan angka serangan jantung setelah adanya larangan merokok di negara itu, juga tercatat berkurangnya efek penghirupan asap oleh perokok pasif.
- New York, AS mengalami penurunan 8% dalam penerimaan pasien rumah sakit akibat penyakit infark miokard akut (lebih dikenal sebagai 'serangan jantung') setelah larangan merokok yang menyeluruh, yang artinya penghematan layanan kesehatan sebesar US\$56 juta dalam satu tahun.
- Penerimaan pasien rumah sakit akibat serangan jantung akut pada usia di bawah 60 tahun turun 11% di wilayah Piedmont, Italia setelah diberlakukan larangan merokok di tempat umum tertutup.

LARANGAN MEROKOK berarti Lebih Sehat

- Data Survei Kesehatan Populasi Nasional menunjukkan bahwa perokok memiliki tingkat kondisi kronis yang lebih tinggi seperti bronkitis, asma, dan tekanan darah tinggi.
- Dalam studi yang dilakukan Lembaga Onkologi Eropa di Milan, Italia, perokok dua kali lebih mungkin tumbuh polip (tumor) di usus besar, terutama yang kemungkinan besar berkembang menjadi kanker.
- Bagi perokok aktif dan pasif dapat tumbuh kanker usus besar kira-kira 7 tahun lebih awal daripada non-perokok.
- Perempuan yang merokok dan memiliki susunan genetik tertentu memiliki risiko tinggi terkena kanker payudara menurut studi yang diterbitkan oleh jurnal Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention.
- Non-perokok memiliki peluang lebih besar untuk tetap memiliki gigi mereka hingga usia tua daripada mereka yang merokok.

LARANGAN MEROKOK berarti Anak-Anak yang Lebih Sehat

- Suatu studi terpercaya yang dipublikasikan oleh Lembaga Kehidupan dan Kesehatan Anak Universitas Bristol mengatakan bahwa bayi dari perempuan yang merokok selama kehamilan empat kali lebih mungkin menderita Sindroma Kematian Bayi Mendadak.
- Studi di California, AS menemukan bahwa asap racun dalam mobil dapat mencapai level dua kali dari yang sebelumnya dipercaya dan 60 kali lebih besar daripada yang ditemukan di rumah yang bebas asap. California telah melarang merokok di dalam mobil yang berpenumpang anak-anak.
- Merokok dan alkohol dapat merusak sperma, meneruskan gen yang telah berubah kepada bayi.
- Dr. Shakira Franco Suglia dari Sekolah Kesehatan Umum Harvard melaporkan bahwa anak-anak yang tinggal di lingkungan yang polusi udaranya tinggi, atau yang terpengaruh oleh orangtua yang merokok, memiliki skor lebih rendah dalam uji memori dan kecerdasan dibanding anak-anak yang tinggal di tempat berudara bersih.
- Anak-anak yang berada dalam lingkungan berasap rokok memiliki lebih dari tiga kali risiko terkena kanker paru-paru serta risiko yang lebih tinggi terkena masalah pernapasan lainnya di kemudian hari.

LARANGAN MEROKOK berarti Lingkungan Kerja yang Lebih Baik

- Hanya dalam dua bulan larangan merokok di Skotlandia, pekerja bar melaporkan hampir 33% berkurangnya penyakit pernapasan dan lainnya.
- Pekerja bar non-perokok di Irlandia melaporkan secara statistik peningkatan signifikan dalam uji fungsi paru-paru yang diukur dan pengurangan signifikan dalam gejala yang dilaporkan sendiri.
- Non-perokok yang berada dalam lingkungan berasap rokok memiliki peningkatan kira-kira 20% dalam risiko terkena kanker paru-paru.
- Larangan merokok di tempat umum di Irlandia mengurangi 83% polusi udara di pub.

LARANGAN MEROKOK Baik untuk Bisnis

- Dalam lima tahun sejak menjadi bebas rokok, penumpang maskapai penerbangan Aeroflot meningkat 15% dan dalam penerbangan ke AS, meningkatnya 25%.
- Dalam laporan tahunan, Kepala Medis Inggris Liam Donaldson mengatakan larangan merokok di tempat umum akan menghemat kira-kira £2.7 miliar: £680 juta dihemat dengan memiliki tenaga kerja yang lebih sehat dan lebih efisien; £140 juta dihemat melalui berkurangnya hari sakit; £430 juta dihemat dari kehilangan produktivitas karena merokok selama bekerja; £100 juta dihemat dari biaya pembersihan yang berkaitan dengan merokok

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.SupremeMasterTV.com