ILANG MGA SAKIT NA DULOT NG PAGKONSUMO AT PRODUSYON NG KARNE:

• **Swine Flu** • **Blue Tongue Disease** • **E. Coli** • **Salmonella** • **Bird Flu**	• **Mad Cow Disease** • **Pig's Disease** • **Listeriosis** • **Shellfish Poisoning** • **Pre-eclampsia**

ILAN SA MGA GASTOS NG PAGKAIN NG KARNE:

SAKIT SA PUSO

- Halos 17 milyon buhay ang nawawala taon-taon
- Ang gastos ng atake sa puso ay kulang-kulang 1 trilyon US dolyar taon-taon.

KANSER

- Mahigit 1 milyon na bagong pasyente ng kanser sa kolon ang nadaragdag taon-taon.
- Mahigit 600 000 ang namamatay sa colon kanser taon-taon.
- Sa US pa lang, ang gastos ng ng pagpapagamot ng kanser sa kolon ay umaabot ng 6.5 bilyon US dolyar.
- Milyon-milyong katao ang bilang ng taong napag-alamang may kanser na dulot ng karne taon-taon.

DIABETES

- 246 milyong katao ang apektado sa buong mundo.
- Halos 174 bilyong US dolyar ang nagagastos taon-taon sa pagpapagamot.

OBESITY

- Sa buong mundo, 1.6 bilyong katandaan ang may labis na timbang at mayroon pang 400 milyong tao ang obese o sobrang taba.
- Mahigit 93US milyon dolyar taon taon ang gastos sa pagpapagamot sa US pa lang.
- Kulang kulang 2.6 milyon katao ang namamatay taon-taon sa problema na may kaugnayan sa pagiging labis na timbang o sobrang katabaan.

PANGKALIKASAN

- Gumagamit ng 70% ng malinis na tubig
- Pinadudumi ang karamihan sa mga anyong tubig.
- Kinakalbo ang kagubatan ng Mundo
- Gumagamit ng 43% ng kabuuang ani ng trigo ng buong mundo.
- Gumagamit ng 85% ng kabuuang ani ng soya ng buong mundo.
- Sanhi ng gutom at giyera.
- Sanhi ng 80% ng global warming

Marami pang iba...

ILAN SA MGA GASTOS NG PAGKONSUMO NG GATAS:

- Kanser sa Suso, prostate at testicular dahil sa hormones mula sa gatas
- Listeria at Crohn's sakit.
- Ang hormones at saturated na taba ay nagdudulot ng osteoporosis, obesity, diabetes at sakit sa puso.
- Kaugnay ng mataas na insidente ng multiple sclerosis
- Itinuturing na isa sa pangunahing allergen.
- Lactose intolerance o kawalang kakayanan na mag-digest (magtunaw) ng gatas.

Marami pang Iba...

ILAN SA MGA BENEPISYO NG VEGETARIAN NA DIYETA:

- Pinapababa ang presyon ng dugo
- Pinapababa ang lebel ng kolesterol
- Pinapababa ang Type 2 na Diabetes
- Iniiwasan ang atake sa puso
- Ginagamot ang atherosclerosis (sakit sa ugat sa puso)
- Binabawasan ang tsansa ng pagkaka-sakit sa puso ng 50%.
- Binabawasan ang tsansa ng opera sa puso ng 80%.
- Iniiwasan ang maraming uri ng kanser
- Mas matatag na panunaw
- Dinaragdagan ang haba ng buhay ng 15 taon
- Mas Mataas na IQ
- Tinitipid ang 70% ng malinis na tubig
- Inililigtas ang pagkakalbo ng 80% na kagubatan sa Amazon para pag-lagyan ng pinapalaking mga hayop.
- Solusyon sa Pandaigdigang Pagkagutom
  - Makapagbigay ng 3.4 bilyon na ektarya ng lupain
  - Makapagbigay ng 760 milyon na tonelada ng trigo taon-taon (kalahati ng kabuuang suplay ng trigo sa buong mundo.)
- Kumukonsumo ng 1/3 ng fossil fuels na ginagamit sa pagprodus ng karne
- Binabawasan ang polusyon mula sa nakaimbak na dumi ng mga hayop
- Nagpapanatili ng mas malinis at sariwang hangin
- Nakatitipid ng 4.5 na tonelada ng emisyon kada bahay sa US kada-taon
- Inihihinto ang 80% ng Pag-init ng Daigdig.

At Marami pang Iba...

Iligtas ang iyong buhay: Be Veg. Go Green.

Para sa mas bagong impormasyon: bisitahin: www.SupremeMasterTV.com/KILLERS

Ilan sa mga Nakakapanghinayang na Gastos at Dulot ng Alak:

1.8 milyon ang namamatay taon-taon sa buong mundo

Gastos ng mga sakit na dulot ng pag-inom ng alak • 186.4 bilyon US dolyar sa Amerika • Umabot 210-665 bilyon US dolyar sa buong mundo **Sakit** • Kanser • Sakit sa Atay • Sakit sa puso **Pagkasira ng Utak** • Amnesia at Dementia • Pagliit ng Utak	**Organ Failure** • Puso • Atay • Baga • Tiyan • Pancreas (lapay) • Mata **Diperensya sa Panganganak** • Mahina ang Pag-iisip • Fetal Alcohol Syndrome: - Mabagal na Paglaki - Pagkasira ng Mukha	• Biglang Pagkamatay ng Sanggol • Pagkalaglag **Karahasang dulot ng Alak** • Pang-aabuso sa Bata: 50% ng mga kaso • Karahasan sa mga mahal sa buhay: 30% ng mga kaso • Karahasan: 40-80 ng mga kaso • Pagpapakamatay: 20-50% ng mga kaso **At marami pang iba...**

ILANG MGA BENEPISYO NG PAGBABAWAL NG ALAK:

MATITIPID SA PERA Sa isang pag aaral sa Canada napag-alaman na ang pagbabawal ng alcohol ay makapagliligtas ng 880 na buhay at 1 bilyong US dolyar kada-taon.

PAGKAMATAY

- Ang 10% ng paghina ng benta ng vodka ay nagdulot ng malaking pagbaba ng kamatayang dulot ng alak sa Russia sa isang taon.
- Ang pag-eehersisyo, pag-iwas sa alak, at pagkain ng prutas at gulay, at hindi paninigarilyo ay nakapagpapahaba ng buhay ng 14 na taon.
- Napag-alaman ng World Health Organization na ang patakaran tungkol sa alak tulad ng pagtaas ng buwis, pagbawas sa araw na pwedeng bilhin ang alak, paglimita sa oras kung kailan pwedeng bilhin ang alak, at ang pagtaas ng edad ng pwedeng uminom ng alak ay mga epektibong paraan upang bawasan ang masamang dulot ng alak. Tulad ng:
  - Pagdagdag ng buwis ng 10% ng European Union na nakapagligtas ng 9000 na buhay sa loob ng isang taon.
  - Pagbabawal sa isang araw ng European Union ng pagtitinda ng alak sa loob ng isang linggo ay maari makaiwas sa 123 000 taon na pagkainutil at kawalan dahil sa maagang kamatayan.

KANSER Ayon sa pag-aaral ng World Cancer Research Fund ang pagbawas ng konsumo sa karne at alak ay makakabawas ng posibilidad ng pagkakaron ng kanser.

ILAN PANG KARAMDAMAN

- Ang palagiang pagbabago ng cells sa utak at paggana ay nadaragdagan kung ang pagkonsumo ng alak ay ititigil.
- Ang pasyente ng hepatitis dahil sa alak ay malulunasan kung ititigil ang pag-inom ng alak at magkaron ng magandang diyeta.
- Ayon sa Bodybuilding.com ang mga bodybuilders na umiwas sa pagkonsumo ng alcohol ay nakadanas ng benepisyo pagdating sa paglaki ng kalamnan, hydration, paglunas sa sakit, panunaw, at mental focus.
- Pagkatapos ng pagbabawal ng alak sa Barrow, Alaska, USA, ang pagkonsumo ng alak ng mga sanggol na hindi pa naipapanganak ay nabawasan ng 30 porsyento.
- Iniulat ng website na health.com na ang benepisyo ng hindi pag-inom ng alak ay:
  - Mas magandang relasyon sa mga kaibigan at pamilya
  - Kalayaan na ilaan ang pera at oras sa iba pang mga bagay
  - Mas magandang sitwasyon sa trabaho at relasyon sa mga kaibigan
  - Mas malusog na pangangatawan
  - Pagkakaron ng mga kaibigan na may kaugnayan sa mga gawaing nakakabuti sa buhay.
- Ang grupo ng dating umiinom ng alak sa isang online na pag-uusap ay nagpatunay sa mga sumusunod na obserbasyon sa benepisyo ng buhay na walang alak:
  - Mas malusog
  - Mas kalidad na libreng oras
  - Mas maraming pera
  - Mas maraming saya kasama ng mga bata
  - Dagdag na tiwala sa sarili at respeto sa sarili
  - Higit na pagpapahalaga sa buhay.

SOSYAL NA IMPLIKASYON

- Ang pagbabawal ng liquor sa New Zealand ay nagdulot ng 98% na mas konting atraso at kabawasan ng iba pang krimen.
- Nang ipinagbawal ng Blackfeet Native American Reservation ang benta twing taunang North American Indian Days, napuna nila ang mga sumusunod na pagbabago pagkatapos ng apat na lingo:
  - Wala nang insidente ng trapiko na may kaugnayan sa Blackfeet
  - Wala nang naaarestado sa pagmamaneho sa ilalim ng impluwensya ng alak
  - 64% na mas konti ang kaguluhang iniulat sa pulis
  - 44% na mas konti ang taong ipinapagamot sa hospital
  - 75% na mas konti ang taong ginagamot sa ospital
  - 25% na mas konti ang nagdedemanda sa hindi tamang gawain, panlalason ng publiko, o pagtataglay ng bukas na lalagyan ng alak.
- Ayon sa pagnanaliksik ng New Mexico, USA ang pagbabawal ng pagtitinda ng alak twing Linggo ay nagdulot ng mas konting kaguluhan at biktima ng trapiko.
- Ang mga krimen na kaugnay ng alak ay bumaba ng 15% matapos ipagbawal ang alak sa Aberystwyth, UK.
- Ang pagbabawal ng alak ay naging permanente sa piyer ng Coffs Harbour City, Australia, dahil sa tagumpay nito sa pagbawas ng krimen.
- Ang pagbabawal ng alak sa Kinkaid Lake sa US ay sanhi ng pagkawala ng biktima ng pagkalunod, mas konting seryosong aksidente sa pamamangka at mas konting krimen.

KABATAAN

- Iniulat ng mga opisyales ang pagbaba ng bandalismo ng sumusunod na pagbabawal ng alak sa US University ng Oklahoma campus.
- Sa US state ng Florida, ang pagtaas ng legal na edad sa pag-inom ng alak mula 18 hanggang 21 ay labis na bumaba sa aksidente na kaugnay ng sasakyan.
- Ang boluntaryong pagbabawal ng pagtitinda ng alak sa kabataan na mas mababa sa 21 sa UK's Marske village ay ginawang permanente bilang krimen at laban sa sosyal na gawain ay nabawasan.

Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin: www.SupremeMasterTV.com/KILLERS

ILAN SA MGA NAKAKAPANGHINAYANG NA GASTOS SA NAKAKAADIK NA PAG-ABUSO SA DROGA:

- **Mahigit 200 000 kamatayan taun-taon sa buong mundo.**
- **Halagang 181 bilyon US dolyar sa America, at 33 US dolyar sa UK.**
- **Ang habang buhay na kasalukuyang adiksyon sa droga ay umabot sa 575 bilyon US dolyar sa UK.**

MASAMANG EPEKTO

• Pagkasira ng Utak • Atake sa Puso • Sakit sa Puso • Sakit sa Atay • Tuberkulosis	• Emphysema • Kanser • Depresyon • Pagpapakamatay • Permanenteng Pagkawala ng Alaala	• Sakit sa Utak • Pagtaas ng bilang ng sanggol na namamatay • Pagdami ng krimen at karahasan • Pagkabaog

Krimen at Karahasan

- Ang mga ilegal na droga ay ang sanhi ng **50% na burglar** sa UK bawat taon.
- Sa US, 60% ng tao ay naaresto bawat taon sa pag-inom ng ilegal na droga.
- 650 na adik sa heroin sa US ang gumawa ng 70 000 na krimen sa loob ng 3 buwan.

SOSYAL NA GASTOS

- Ang mga negosyo sa US ay nalulugi ng 100 bilyong US dolyar kada-taon dahil sa abuso sa droga at alak.
- Ang mga Australiano ay nagbabayad ng 53 bilyon US dolyar kada-taon para sa pangangalaga sa kalusugan, pagpapatupad ng batas at pagkawala ng mapaggamitan sa mga gumagamit ng droga.

KAMATAYAN

- 52 tao ang namamatay kada-taon dahil sa droga sa US.
- Sa Canada, ang umaabuso sa droga ay sanhi ng 21% ng kabuuan ng kamatayan at 23% ng potensyal na buhay na nawala dahil sa maagang pagkamatay.

AT MARAMI PANG IBA...

ILAN SA MGA BENEPISYO NG DROGA AT PAG-IWAS AT PAG-PAPAGAMOT:

- Sa US, ang pagagamot para sa adiksyon sa droga ay ipinapakita na nagliligtas ng buhay, nagbabawas ng krimen at bumubuo ng pamilya,
  - *69% ng napagaling ay walang bakas ng droga, isang taon pagkatapos ng paggamot*
  - *64% napagbaba ng naaresto sa loob ng isang taon pagkatapos ng paggamot*
- Sa California, sa pag-aaral sa USA napag-alaman na sa bawat 1 US dolyar na inilaan para sa pagpapagamot, 7 US dolyar ay natipid sa pamamagitan ng pagkabawas ng krimen, gastos pangkalusugan at pangangalaga, at karagdagang kita --------
- Sa 20 taon na pananaliksik sa US ay nagpakita na ang paggamot sa pagkaadik sa droga ay epektibo sa pagbabawas ng krimen, lalo na sa pagpapagaling at pakikisalamuha ng mga kasali.
- Ang Washington State Institute para sa Public Policy Research sa US ay nagpapakita na ang programa ng paggagamot para sa mga kabataan na gumagamit ng droga ay epektibo at makakatulong makatipid ng 1900 US dolyar hanggang 31200 US dolyar kada-bata.
- Sa mga lugar na mayroong programang Drug-Free, napuna ang sumusunod:
  - *Pagbaba ng mga hindi pumapasok*
  - *Mas konting aksidente*
  - *Pagtaas ng Kasipagan*
  - *Pagtaas ng Moral*
  - *Mas malusog na mga empleyado*
  - *Pagbaba ng gamit ng Health Benefits*
  - *Pagbaba ng gastos para sa Health Benefits*
  - *Pagbaba ng gastos sa corporate insurance premium*
- Ang mga sumusunod na sagot ay ang pinaka-magandang sagot sa Yahoo Ask tungkol sa benepisyo ng hindi pag-inom ng droga:
  - *Walang takot na mahuli ng pulis*
  - *Walang takot sa lugar sa katawan na apektado ng karayom*
  - *Walang takot na maprito ang utak*
  - *Walang takot na mabangga at maaksidente*
  - *Maging masaya sa pagiging libre upang pagmasdan ang mundo (tingin, dama, lasa, wika, o dinig) ng walang kompromiso sa pandama.*
  - *Kaligayahan ng pagiging ganap na pagiging kapaki-pakinabang sa krisis at emergency*
  - *Kakayanan na ibahagi sa iba ang ligaya ng buhay na walang-droga*

Para sa iba pang impormasyon, bisitahin www.SupremeMasterTV.com/KILLERS

ILAN SA MGA NAKAKAPANGHINAYANG NA GASTOS SA TOBAKO:

- 5.4 milyon na kamatayan na may kaugnayan sa paninigarilyo
- Gastos sa mga sakit na may kaugnayan sa paninigarilyo: 96 US bilyon dolyar sa US pa lang.

- SAKIT SA PUSO: Coronary Thrombosis, Cerebral Thrombosis, Kidney Failure **- KANSER:** Kanser sa Baga, Kanser sa Lalamunan, Kanser sa Bato, Kanser sa Pantog **- CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE (hindi gumagaling na sakit sa baga):** Emphysema, Bronchitis	**- STROKE** **- PAGKABAOG** **- KARAGDAGANG PANGANIB NG SECOND HAND SMOKING:** Biglang Pagkamatay ng Sanggol, Sobrang Agang Panganganak, Cleft Lip or Palate (Panlasa), Asthma sa Pagkabata, Bronchitis, Inpeksyon sa Tainga **MARAMI PANG IBA...**

ANG PAGBABAWAL NG SIGARILYO AY NAGLILIGTAS NG BUHAY:

- Ang isang pag-aaral ng PIRE Public Services Research Institute ay nagsasabi na ang kasalukuyang striktong batas laban sa paninigarilyo ng California ay maililigtas ang higit pa sa 50 000 buhay sa taong 2010.
- Ang pagbabawal ng paninigarilyo sa publikong lugar sa UK ay nagpababa ng mga epekto ng usok, na may kaugnayan sa pagkawala ng buhay ng mahigit sa 11,000 na tao kada taon.
- Salamat sa pagbabawal sa paninigarilyo ng bansa, inaasahang ng Wales na matitigil ang tinatayang 400 na maagang-kamatayan ng mga hindi naninigarilyo taun-taon.
- Kahit na ang tao ay mahigit 65 na gulang ay naramdaman pa rin ang benepisyo sa kalusugan nang itinigil nila ang paninigarilyo, nabawasan ang posibilidad na kamatayan ng halos 20% at 42% dulot ng kanser sa baga.
- Ayon kay Mayor Michael Bloomberg ng New York USA, ang bilang ng kabataan na naninigarilyo ay nabawasan ng 50% sa nakalipas na 6 na taon, na nakapigil sa 8000 na maagang kamatayan.

ANG PAGBABAWAL NG PANINIGARILYO ay nangangahulugan ng pagkabawas ng Acute Coronary Syndrome

- Sa isang pag-aaral na inulat ng American Heart Association, ipinapakita na ang bilang ng may atake sa puso sa Pueblo, Colorado, USA ay bumaba ng 27% pagkatapos ng pagbabawal ng paninigarilyo sa mga publikong lugar, samantalang ang mga kapit-bayan na hindi nagbawal ay walang naranasan na pagbabago sa bilang ng inatake sa puso.
- Isang taon lang pagkatapos ng pagbabawal ng paninigarilyo sa publikong lugar sa Ireland, ang insidente ng acute coronary syndrome ay bumaba ng 11%.
- Ang mga siyentipiko sa Unibersidad ng Glasgow ay nag-ulat ng pagbaba ng atake sa puso ng 17% sa Scotland mula nang ipagbawal ang paninigarilyo sa publiko noong isang taon.
- Ayon sa National Sanitary Institute sa France, isang malaking pagbaba sa bilang ng inatake sa puso ang nangyari matapos ang pagbabawal ng paninigarilyo sa bansa, at may benepisyo na mapapansin sa mas mababang epekto ng pagkalanghap sa second-hand smoke.
- Ang New York, USA ay nakaranas ng 8% na pagbaba sa mga naoospital dahil sa acute myocardial infarction pagkatapos ng isang malawakang pagbabawal ng paninigarilyo, na nagdulot upang makatipid ng 56 US milyon dolyar sa isang taon.
- Sa mga hospital sa Piedmont, ang mga tao na tinanggap para sa acute heart attack na mas bata sa 60 ay bumaba ng 11% sa Piedmont region ng Italy simula nang pagbabawal ng paninigarilyo sa publikong lugar sa mga lugar na nasa loob.

ANG PAGBABAWAL NG PANINIGARILYO ay nangangahulugan ng Kalusugan

- Ayon sa National Population Health Survey, ang mga naninigarilyo ay may mas mataas na bilang ng chronic na sitwasyon gaya ng bronchitis, asthma, at high blood pressure.
- Sa isang pag-aaral ng Enuropean Institute of Oncology sa Milan, Italy, ang mga naninigarilyo ay doble ang tsansa na magkaroon ng polyps sa bituka lalo na ang klase na maaring maging kanser.
- Ang mga naninigarilyo at ang mga nakalanghap ng 2nd hand smoke ay nagkaron ng kanser sa bituka sa loob ng 7 taon nang mas maaga kaysa sa hindi naninigarilyo.
- Ang mga babae na naninigarilyo at mayroong kakaibang genetic make up ay lalong may mas malaking posibilidad ng pagkakaron ng kanser sa suso ayon sa isang pag-aaral ng Cancer Epidemiology, Biomarkers at Prevention Journal.
- Ang mga hindi naninigarilyo ay may mas malaking tsansa ng pananatili ng kanilang ngipin hanggang sa pagtanda kaysa sa mga hindi naninigrilyo.

ANG PAGBABAWAL NG PANINIGARILYO ay nangangahulugan ng Mas Malusog na mga Bata

- Sa isang authoritative na pag-aaral, na nilimbag ng Bristol University's Institute ng Child Life and Health, sinasabing ang mga sanggol ng mga babaeng naninigarilyo habang nagbubuntis ay 4 na beses na mas malaki ang posibilidad na magkaranas ng *Sudden Infant Death Syndrom* .
- Ang paninigarilyo at pag-inom ng alak ay maaring makasira ng similya (sperm). Na makapagpapasa ng nabagong *genes* sa mga sanggol.
- Iniulat ni Dr. Shakira Franco Suglia ng Harvard School of Public Health na ang mga bata na naninirahan sa mga bahay-bahay na may mataas na polusyon sa hangin, ay apektado ng paninigarilyo ng kanilang magulang, ay mababa ang nakuhang iskor sa *intelligence tests* kaysa sa mga bata na naninirahan sa mga lugar na may malinis na hangin.
- Ang mga bata na madalas na nakalalanghap ng *2nd hand smoke* ay may tripleng posibilidad na magkaron ng kanser sa baga at ng iba pang problema sa paghinga sa pagtanda.

ANG PAGBABAWAL NG PANINIGARILYO ay nangangahulugan ng Mas Magandang Paligid sa Trabaho

- Sa loob lang ng 2 buwan ng pagbabawal ng paninigarilyo sa Scotland, ang mga nagtatrabaho sa bar ay nag-ulat ng 33% na pagbaba ng pagakakasakit sa paghinga.
- Ang mga hindi naninigarilyo na nakalalanghap ng 2nd hand smoke ay may 20% na mas mataas na posibilidad na magkaroon ng kanser sa baga.
- Ang pagbabawal ng paninigarilyo sa mga publikong lugar sa Ireland ay nagdulot ng 83% na pagbaba ng polusyon sa hangin sa pubs.

ANG PAGBABAWAL NG PANINIGARILYO ay Mabuti sa Negosyo

- Sa loob ng limang taon mula nang sinimulan ang *Non-smoking Rule* sa Aeroflot, ang kanilang mga pasahero ay nadagdagan ng 15%, at ang mga pasahero papunta sa US, ay nadagdagan ng 25%.
- Sa kanyang taunang ulat, sinabi ni UK Chiel Medical Officer Liam Donaldson na ang pagbabawal ng paninigarilyo ay makatitipid ng £2.7 bilyon: £680 milyon na matitipid sa pamamagitan ng pagkakaron ng mas malusog at mas epektibong trabahador; £140 miyon ang matitipid dahil sa mas konting araw ng pagkakasakit; £430 milyon ang matitipid mula sa pagkawala ng kapakinabangan dahil sa paninigarilyo sa trabaho; £100 milyon mula sa gastos sa paglilinis na may kaugnayan sa paninigarilyo.

Para sa marami pang impormasyon, bisitahin www.SupremeMasterTV.com/KILLERS