

MỘT VÀI BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN TIÊU THỤ THỊT:

- Bệnh lỵ xanh
- Vi khuẩn E. coli
- Vi khuẩn Salmonella
- Bệnh cúm gia cầm
- Bệnh bò điên

- Bệnh của heo (PMWS)
- Nhiễm độc vi khuẩn Listeriosis
- Hại sản nhiễm độc
- Tiền kinh sậu
- Nhiễm khuẩn Campylobacter

MỘT VÀI PHÍ TỒN KHI ĂN THỊT:

BỆNH TIM

- Hơn 17 triệu người tử vong trên toàn cầu hằng năm
- Phí tổn của bệnh tim mạch ít nhất là 1.000 tỷ mỗi năm

BỆNH UNG THƯ

- Hằng năm thêm 1 triệu bệnh nhân chẩn đoán bị ung thư ruột già
- Hằng năm có trên 600.000 trường hợp tử vong liên quan đến ung thư ruột già
- Chi riêng ở Hoa Kỳ, việc chữa trị ung thư ruột già tốn khoảng 6,5 tỷ Mỹ kim.
- Mỗi năm có thêm hàng triệu người chẩn đoán bị các loại ung thư khác có liên quan tới thịt.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

- 246 triệu người trên toàn cầu mang bệnh tiểu đường
- Hằng năm phí tổn ước lượng khoảng 174 tỷ Mỹ kim để chữa trị.

BỆNH BÉO PHÌ

- Toàn thế giới có 1,6 tỷ người lớn bị thừa cân với thêm 400 triệu người bị béo phì.
- Phí tổn là 93 tỷ Mỹ kim mỗi năm cho các chi phí y khoa chi riêng ở Hoa Kỳ.
- Ít nhất có 2,6 triệu người tử vong hàng năm do các vấn đề có liên quan đến bệnh thừa cân hoặc béo phì.

MÔI SINH

- Sử dụng đến 70% lượng nước sạch
- Gây ô nhiễm hầu hết các nguồn nước
- Phát hoang rừng lá phổi của Địa cầu
- Sử dụng đến 43% ngũ cốc trên thế giới
- Sử dụng đến 83% đậu nành trên thế giới
- Gây nạn đói và chiến tranh trên thế giới
- 80% nguyên nhân nạn hâm nóng toàn cầu

VÀ CÒN NHIỀU NỮA...

MỘT SỐ PHÍ TỒN VỀ TIÊU THỤ SỮA:

- Ung thư ngực, tuyến tiền liệt và tinh hoàn vì trong sữa có kích thích tố
- Vi khuẩn Listeria và bệnh Crohn
- Kích thích tố và chất béo bão hòa đưa đến bệnh rỗng xương, béo phì, tiểu đường và bệnh tim
- Liên hệ đến tỷ lệ cao bị bệnh đa xơ cứng
- Được phân loại là một chất gây dị ứng chính
- Không hợp với Lactose

VÀ CÒN NHIỀU NỮA...

MỘT VÀI LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĂN CHAY:

- Hạ áp huyết
- Giảm cholesterol
- Bớt bệnh tiểu đường loại 2
- Ngừa tai biến mạch máu não
- Hóa giải xơ cứng động mạch
- Giảm 50% nguy cơ tim mạch
- Giảm 80% nguy cơ phẫu thuật tim
- Ngừa nhiều loại ung thư
- Tăng cường hệ miễn nhiễm
- Tăng tuổi thọ đến 15 năm
- Chỉ số thông minh cao hơn
- Bảo tồn đến 70% nguồn nước sạch
- Cứu hơn 70% rừng mưa Amazon khỏi bị phát hoang để trồng cỏ cho gia súc
- Một giải pháp cho nạn đói trên thế giới:
 - Có thêm 3.443 triệu héc-ta đất hàng năm
 - Có thêm 760 triệu tấn ngũ cốc hàng năm
- (một nửa nguồn ngũ cốc trên thế giới)
- Tiêu thụ 2/3 nhiên liệu hóa thạch ít hơn số lượng đang dùng để sản xuất thịt.
- Giảm ô nhiễm từ chất thải gia súc chưa được phân hóa
- Giữ không khí sạch hơn
- Tiết kiệm 4,5 tấn khí thải cho mỗi cư gia ở Mỹ hàng năm
- Ngưng 80% nạn hâm nóng toàn cầu

VÀ NHIỀU HƠN NỮA...

CỨU MẠNG MÌNH: ĂN CHAY. SỐNG XANH.
Để biết thêm thông tin, xin viếng www.SupremeMasterTV.com

MỘT VÀI TỒN THẤT BI THÂM DO UỐNG RƯỢU:

Hàng năm trên thế giới có 1,8 triệu người thiệt mạng vì rượu

Phí tổn của các căn bệnh liên quan đến rượu: <ul style="list-style-type: none">• 186,4 tỷ Mỹ kim ở Hoa Kỳ• Đền 210 – 665 tỷ Mỹ kim trên toàn cầu Bệnh tật <ul style="list-style-type: none">• Ung thư• Bệnh gan• Bệnh tim mạch Tổn thương não <ul style="list-style-type: none">• Mất trí, lãng trí• Não bị thu nhỏ	Bộ phận cơ thể suy thoái <ul style="list-style-type: none">• Tim• Gan• Thận• Dạ dày• Tuyến tụy• Mắt Khuyết tật bẩm sinh <ul style="list-style-type: none">• Chậm phát triển tâm thần• Còn trong bào thai:<ul style="list-style-type: none">- Phát triển còi cọc- Mặt dị dạng	<ul style="list-style-type: none">• Hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột• Sảy thai Bạo lực liên quan tới rượu <ul style="list-style-type: none">• Lạm dụng trẻ em: 50% trường hợp• Bạo lực với người thân: 30% trường hợp• Hành vi bạo lực: 40–80% trường hợp• Tự sát: 20-50% trường hợp VÀ CÒN NHIỀU NỮA...
--	---	---

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC CẤM RƯỢU:

TIẾT KIEM TÀI CHÁNH Một nghiên cứu ở Gia Nã Đại ước tính các chương trình can thiệp về rượu đã có thể cứu 880 mạng và tiết kiệm 1 tỷ Mỹ kim mỗi năm.

TỶ LỆ TỬ VONG

- Giảm 10% số rượu vodka bán ra giúp giảm thiểu đáng kể số ca tử vong có liên quan tới rượu ở Nga trong vòng một năm.
- Luyện tập thể dục, bớt uống rượu, ăn trái cây và rau cải, và không hút thuốc lá giúp kéo dài tuổi thọ đến 14 năm.
- Tổ chức Y Tế Thế Giới phát hiện thấy các chính sách về rượu bao gồm tăng tiền thuế, giảm số ngày rượu bán ra, hạn chế số giờ rượu bán ra, và tăng số tuổi được uống rượu là mọi công cụ hữu hiệu giúp giảm bớt sự thiệt hại do rượu gây ra. Đặc biệt:
 - Tăng thuế rượu lên 10% ở Liên Hiệp Âu Châu có thể cứu 9.000 mạng sống mỗi năm.
 - Nếu số giờ uống rượu hiện tại giảm xuống 24 tiếng mỗi tuần thì sẽ giúp giảm bớt số năm đau ốm và chết non xuống 123.000 năm.

BỆNH UNG THƯ Một nghiên cứu của Quỹ Nghiên cứu Ung thư Quốc Tế khám phá thấy giảm tiêu thụ thịt và rượu giúp giảm thiểu nguy cơ bị ung thư.

CÁC BỆNH TẬT KHÁC

- Khả năng hồi phục, và hiệu suất của não tăng lên một khi ngừng uống rượu
- Bệnh nhân bị viêm gan do nghiện rượu có thể bình phục hoàn toàn nếu họ ngưng uống rượu và có một lối dinh dưỡng lành mạnh.
- Trang mạng bodybuilding.com cho biết các vận động viên thể hình không uống rượu vui hưởng nhiều lợi ích về mặt tăng cường sức lực, khả năng hydrat hóa, sự hồi phục, trao đổi chất và sức tập trung tinh thần.
- Lệnh cấm rượu ở địa phương Barrow, Alaska, Mỹ Quốc, làm giảm hơn 30% sự tiêu thụ rượu trong lúc mang thai.
- Trang mạng health.com cho biết nhiều lợi ích của lối sống không rượu bao gồm:
 - Quan hệ tốt đẹp hơn với bạn bè và gia đình
 - Sức khỏe tinh thần tốt hơn
 - Tự do sử dụng tiền bạc và thời gian cho các việc khác
 - Kết bạn với những người có tham gia hoạt động
 - Điều kiện làm việc và quan hệ với đồng nghiệp được cải thiện giúp thăng hoa sự sống
- Một nhóm người trước đây từng uống rượu trong một diễn đàn trực tuyến đã chia sẻ những quan sát sau đây về lợi ích của lối sống không rượu:
 - Khỏe hơn
 - Thêm giờ vui vẻ với con cái
 - Thêm thời gian rảnh rỗi
 - Tự tin và tự trọng hơn
 - Thêm tiền bạc
 - Trân quý cuộc sống hơn

QUAN HỆ XÃ HỘI

- Một lệnh cấm rượu ở Tân Tây Lan giúp giảm bớt 98% số vụ phạm tội do uống rượu và nhiều tội ác khác.
- Khi trung tâm người thổ dân Bắc Mỹ bộ lạc Blackfeet cấm bán rượu trong ngày Lễ Người Thổ Dân Bắc Mỹ châu, họ phát hiện thấy có nhiều sự cải biến trong 4 tuần sau đó:
 - Không có tai nạn giao thông liên quan tới người Blackfeet
 - Ít hơn 75% người chữa trị trong bệnh viện
 - Không có các trường hợp bắt giữ do say rượu lái xe
 - Ít hơn 25% vụ thừa kiện do việc gây rối, say sưa ở nơi công cộng hoặc cầm chai uống rượu.
 - Ít hơn 64% ca cấp cứu được báo cho cảnh sát
 - Ít hơn 44% vụ hành hung
- Nghiên cứu ở tiểu bang New Mexico, Hoa Kỳ cho biết ngày chủ nhật cấm bán rượu giúp giảm bớt số vụ va chạm và tai nạn giao thông.
- Tội ác có liên quan tới rượu giảm xuống 15% sau khi có lệnh cấm rượu ở Aberystwyth, Anh Quốc.
- Một lệnh cấm rượu vĩnh viễn tại khu vực cầu tàu ở Thành phố Cảng Coffs, Úc Châu, đã giúp giảm thiểu thành công các tội phạm.
- Một lệnh cấm rượu ở Hồ Kinkaid, Hoa Kỳ, đã giúp loại trừ tai nạn bơi lội, giảm bớt tai nạn bơi thuyền nghiêm trọng.

GIỚI TRẺ

- Các viên chức cho biết sự phá hoại đã giảm xuống sau khi rượu bị cấm trong khuôn viên trường Đại Học Oklahoma Hoa Kỳ.
- Ở tiểu bang Florida, Hoa Kỳ, tăng số tuổi được uống rượu hợp pháp từ 18 lên 21 đã giúp giảm thiểu đáng kể tai nạn có liên quan đến xe hơi.
- Một lệnh tự nguyện cấm bán rượu chi thanh thiếu niên dưới 21 tuổi ở làng Markske, Anh quốc, đã được thi hành vĩnh viễn đưa đến sự giảm bớt tội phạm và hành vi chống lại xã hội.

Để biết thêm thông tin, xin viếng www.SupremeMasterTV.com

MỘT VÀI TỶ THẤT BI THÂM CỦA MA TÚY:

- Hơn 200,000 người thiệt mạng mỗi năm trên toàn thế giới.
- Tổn thất 181 tỷ Mỹ kim mỗi năm tại Hoa Kỳ, 33 tỷ Mỹ kim ở Anh quốc.
- Tổn thất suốt đời do nghiện ma túy hiện lên đến 575 tỷ Mỹ kim ở Anh quốc.

ẢNH HƯỞNG NGUY HẠI

<ul style="list-style-type: none">• Tổn thương não• Đột quy• Bệnh tim• Bệnh gan• Bệnh lao	<ul style="list-style-type: none">• Bệnh khí thủng• Ung thư• Trầm cảm• Tự vận• Mất trí vĩnh viễn	<ul style="list-style-type: none">• Bệnh tâm thần• Tỷ lệ trẻ sơ sinh tử vong cao hơn• Tội ác và bạo lực gia tăng• Liệt dương
---	--	---

TỘI ÁC VÀ BẠO LỰC

- Ma túy bất hợp pháp là nguyên nhân **50% vụ trộm cắp** ở Anh quốc mỗi năm.
- Tại Hoa Kỳ, **60% số người bị bắt giữ** hàng năm đều dùng ma túy bất hợp pháp.
- 650 người nghiện bạch phiến ở Hoa Kỳ phạm **70.000 tội ác trong vòng ba tháng**.

TỶ THẤT XÃ HỘI

- Các doanh nghiệp ở Hoa Kỳ **mất 100 tỷ Mỹ kim mỗi năm** do nhân viên nghiện ma túy và rượu.
- Người dân Úc **phải trả 53 tỷ Mỹ kim mỗi năm** cho việc chăm sóc y tế, thi hành luật lệ, và hiệu suất làm việc bị thất thoát do **người dùng ma túy**.

TỶ LỆ TỬ VONG

- **52 người tử vong mỗi ngày** do ma túy ở Hoa Kỳ.
- Ở Gia Nã Đại, ma túy là nguyên do **21% tổng số trường hợp tử vong** và **23% số tuổi thọ bị mất** do chết sớm.

VÀ CÒN NHIỀU NỮA...

LỢI ÍCH KHI KHÔNG DÙNG MA TÚY & CẠI MA TÚY:

- Ở Hoa Kỳ, việc điều trị chứng nghiện ma túy đã cứu mạng sống, giảm tội ác và giúp tái xây dựng gia đình, cùng với:
 - 69% người điều trị đã không còn nghiện 1 năm sau đó
 - giảm 64% vụ bắt giữ sau 1 năm điều trị
- Một nghiên cứu ở California, Hoa Kỳ phát hiện rằng cứ mỗi Mỹ kim được đầu tư vào việc điều trị ma túy, thì tiết kiệm được 7 Mỹ kim do tội ác, chi phí về y tế và an sinh giảm bớt, và sự ổn định lợi tức tăng lên.
- Nghiên cứu dài 20 năm ở Hoa Kỳ chứng minh rằng các chương trình điều trị ma túy rất hữu hiệu trong việc giảm tội ác, cũng như cải thiện sức khỏe và chức năng xã hội của những người tham gia.
- Viện Nghiên cứu Chính sách Cộng đồng của tiểu bang Washington, Hoa Kỳ phát hiện rằng chương trình cho người trẻ nghiện ma túy rất hữu hiệu và có thể tiết kiệm cho tiểu bang từ 1.900 đến 32.100 Mỹ kim cho mỗi em.
- Chương trình noi làm việc không dùng ma túy đã mang đến kết quả:
 - *Giảm tình trạng vắng mặt*
 - *Ít tai nạn hơn*
 - *Hiệu suất làm việc cao hơn*
 - *Tinh thần được nâng cao*
 - *Sức khỏe nhân viên tốt hơn*
 - *Giảm việc sử dụng cho lợi ích sức khỏe*
 - *Giảm chi phí cho lợi ích sức khỏe*
 - *Giảm chi phí bảo hiểm của công ty*
- Phúc đáp sau đây được xem là câu trả lời hay nhất cho câu hỏi được đăng trên mục "Yahoo Ask" về lợi ích khi không dùng ma túy:
 - *Không sợ cạnh sát*
 - *Không sợ vết kim chích nhiễm trùng trên cơ thể*
 - *Không sợ óc bị 'cháy'*
 - *Không sợ khả năng lái xe bị 'sút kẹt' và do đó gây tai nạn*
 - *Vui tươi vì tự do chiêm ngưỡng thế giới (thị giác, xúc giác, vị giác, nói hoặc nghe) mà không làm hại các giác quan.*
 - *Vui vì hoàn toàn ứng biến được trong cơn khủng hoảng hoặc tình trạng khẩn cấp*
 - *Có thể nói với người khác về niềm vui của cuộc đời không vướng ma túy*

Để biết thêm thông tin, xin viếng www.SupremeMasterTV.com

MỘT VÀI TỒN THẤT BI THÂM VÌ HÚT THUỐC LÁ:

- Hàng năm trên thế giới có 5.4 triệu người thiệt mạng có liên quan đến hút thuốc
- Phí tổn của các bệnh liên quan đến hút thuốc lá: 96 tỷ Mỹ kim chỉ riêng ở Hoa Kỳ.

- **BỆNH TIM MẠCH:** Nghẽn động mạch vành, Nghẽn khí quản, Hư thận
- **UNG THƯ:** Ung thư phổi, Ung thư thực quản, Ung thư thận, Ung thư bàng quang
- **BỆNH NGHẼN PHỔI KINH NIÊN;** Bệnh khí thũng, Bệnh viêm cuống phổi

- **ĐỘT QUY**
- **BẤT LỰC**
- **CÁC TỒN HẠI KHÁC CHO NGƯỜI HÍT KHỎI THUỐC:** Hội chứng trẻ sơ sinh chết đột ngột, Sinh non, Sút môi, Hen suyễn, viêm cuống phổi, nhiễm trùng tai lúc nhỏ
- **VÀ CÒN NHIỀU NỮA...**

CẤM HÚT THUỐC CỨU MẠNG SỐNG:

- Một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Phục Vụ Công Chúng PIRE nói rằng luật cấm hút thuốc nghiêm túc hiện tại của California sẽ cứu hơn 500.000 mạng sống vào năm 2010.
- Luật cấm hút thuốc ở các nơi công cộng của Anh giảm ảnh hưởng hút thuốc gián tiếp, liên quan tới sự tử vong của hơn 11.000 người hàng năm.
- Nhờ luật cấm hút thuốc của quốc gia, Wales kỳ vọng khoảng 400 người không hút thuốc sẽ khỏi chết sớm hàng năm.
- Ngay cả những người 65 tuổi hoặc lớn tuổi hơn cũng hưởng lợi ích sức khỏe khi ngưng hút thuốc, với nguy cơ tử vong toàn diện giảm gần 20% và khỏi bị ung thư phổi 42%.
- Thị trưởng Nữ Uớc Hoa Kỳ, Michael Bloomberg công bố rằng tỷ lệ thiếu niên hút thuốc đã giảm 50% trong 6 năm qua, tránh được 8.000 người chết sớm.

CẤM HÚT THUỐC có nghĩa là giảm hội chứng cấp tính của động mạch vành tim

- Một nghiên cứu do Hiệp Hội Tim mạch Hoa Kỳ tường trình cho thấy tỷ lệ bệnh nhồi máu cơ tim tại Pueblo, Colorado, Hoa Kỳ đã suy giảm sau khi luật cấm hút thuốc tại nơi công cộng được áp dụng, trong khi quán hạt lân cận không có luật cấm và không có thay đổi trong tỷ lệ bệnh nhồi máu cơ tim.
- Chỉ một năm sau khi luật cấm hút thuốc tại nơi công cộng được áp dụng tại Ai Nhĩ Lan, tỷ lệ bệnh đau ngực cấp tính do động mạch vành tim giảm 11%.
- Các khoa học gia tại Đại học Glasgow cho biết bệnh nhồi máu cơ tim đã giảm 17% tại Tô Cách Lan từ khi cấm hút thuốc tại nơi công cộng năm vừa qua.
- Viện Vệ sinh Quốc gia tại Pháp công bố một mức giảm đáng kể trọng tỷ lệ bệnh nhồi máu cơ tim sau luật cấm hút thuốc của quốc gia, lợi ích cũng được ghi nhận trong việc giảm thiểu ảnh hưởng hít khói thuốc gián tiếp.
- Nữ Uớc, Hoa Kỳ ghi nhận mức giảm 8% số nhập viện vì bệnh nhồi máu cơ tim sau một luật cấm hút thuốc toàn diện, tiết kiệm cho việc chăm sóc y tế 56 triệu Mỹ kim trong một năm.
- Số người nhập viện bệnh nhồi máu cơ tim dưới 60 tuổi giảm 11% trong vùng Piedmont của Ý sau khi được đưa ra luật cấm hút thuốc tại nơi công cộng trong nhà.

CẤM HÚT THUỐC nghĩa là Sức Khỏe Tốt Hơn

- Tài liệu từ Thông kê Sức khỏe Cộng đồng Quốc gia cho thấy người hút thuốc có tỷ lệ bệnh kinh niên cao hơn, như bệnh viêm cuống phổi, hen suyễn, và huyết áp cao.
- Trong một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Ung thư Âu châu tại Milan, Ý, người hút thuốc có thể phát triển gấp đôi thủy tức trong ruột, nhất là những trường hợp có khuynh hướng dẫn đến ung thư.
- Người hút thuốc và những người hít khói thuốc gián tiếp, bị ung thư ruột 7 năm sớm hơn người không hút thuốc.
- Những phụ nữ hút thuốc và có một câu tạo di truyền đặc biệt, có nguy cơ đáng kể để mang bệnh ung thư ngực, dựa theo một nghiên cứu phát hành từ tạp chí Ung thư Dịch tễ học, Dấu chỉ sinh học và Phòng ngừa
- Người không hút thuốc có nhiều cơ hội hơn để giữ cho răng còn nguyên trong tuổi già so với những người hút thuốc.

CẤM HÚT THUỐC nghĩa là Trẻ Em Khỏe Mạnh Hơn

- Một nghiên cứu uy tín, được phổ biến bởi Viện Đời sống và Sức khỏe Trẻ em của Đại học Bristol, cho biết những em bé của phụ nữ hút thuốc trong lúc mang thai có gấp bốn lần nguy cơ bị triệu chứng chết bất ngờ khi còn sơ sinh.
- Hút thuốc và uống rượu có thể làm hư hoại tinh trùng, truyền đi thế hệ biến đổi cho trẻ sơ sinh.
- Tiên sĩ Shakira Franco Suglia của Trường Y tế Công cộng Đại học Harvard, cho biết trẻ em sống trong cộng đồng với mức không khí bị ô nhiễm cao, hoặc bị ảnh hưởng bởi cha mẹ hút thuốc, có điểm thấp về trắc nghiệm ký ức và trí thông minh, so với trẻ em sống trong những nơi có không khí sạch.
- Trẻ em thường xuyên hít thở khói thuốc gián tiếp có gấp ba lần nguy cơ ung thư phổi cũng như nguy cơ cao hơn về những vấn đề hô hấp khác sau này trong đời.

CẤM HÚT THUỐC nghĩa là Môi Trường Làm Việc Tốt Hơn

- Chỉ trong hai tháng có luật cấm hút thuốc ở Tô Cách Lan, công nhân quán rượu cho biết gia/m gần 33% vấn đề hô hấp và các bệnh khác.
- Người không hút thuốc hít thở khói thuốc gián tiếp tăng gần 20% nguy cơ bị ung thư phổi.
- Luật cấm hút thuốc tại nơi công cộng Ai Nhĩ Lan cho thấy 81% giảm ô nhiễm không khí trong quán rượu.

CẤM HÚT THUỐC là Tốt Cho Kinh Doanh

- Trong 5 năm từ khi có luật cấm hút thuốc, số hành khách của hãng máy bay Aeroflot tăng 15% và số chuyến bay đến Hoa kỳ tăng 25%.
- Trong báo cáo hàng năm, Giám đốc Bộ Y tế Anh quốc Liam Donaldson nói cấm hút thuốc tại công cộng sẽ tiết kiệm khoảng 2,7 tỷ bảng Anh: 680 triệu bảng Anh tiết kiệm bằng cách có nhân viên khỏe hơn và hữu hiệu hơn; 140 triệu bảng Anh tiết kiệm qua việc nghỉ bệnh ít hơn; 430 triệu bảng Anh tiết kiệm từ sự mất năng suất do hút thuốc trong giờ làm việc; 100 triệu bảng Anh tiết kiệm từ chi phí dọn sạch liên quan đến hút thuốc lá.

Để biết thêm thông tin, xin viếng www.SupremeMasterTV.com