

O GELO QUE SE DERRETE RÁPIDO DEMAIS O CLIMA QUE MUDA DEPRESSA DEMAIS

O GELO DO MAR ÁRTICO REFLETE QUASE 80% DO CALOR DO SOL, ESTABILIZANDO AS TEMPERATURAS MAIS FRIAS DO OCEANO.

Baseado nos mais recentes dados de satélite citados em artigo de dezembro de 2007, o cientista climático Dr. H. J. Zwally, da NASA (Agência Aeroespacial americana), prevê que quase **TUDO O GELO PODE SUMIR do Oceano Ártico até O FIM DO PERÍODO DE DEGELÃO NO VERÃO DE 2012**

SOS
Seja Vegetariano, Vire Ecológico
Para Salvar o Planeta!

Precisamos salvar este planeta, primeiro, para que possamos ficar.

Pois, se todo o gelo se derreter, se todos os pólos se derreterem e se daí o mar ficar quente, então o gás poderia ser liberado do oceano, e poderíamos ser envenenados.

Se vocês virem a palestra de Cingapura (10/janeiro/1995), eu já alertara que precisamos mudar o modo como vivemos, senão vai ser tarde demais. Isso foi há 10 ou 15 anos. Ou antes disso, eu sempre falava sobre como desmatamos nosso planeta, há? Comer carne e tudo isso contribui para muitos danos ao nosso planeta Terra.

Os cientistas dizem muitas coisas. Estão escutando agora, mas só espero que ajam rápido. Basta só tomar atitude. Todos os governos do mundo realmente levam isso a sério agora. Fico preocupada de que a atitude possa ser muito lenta, só isso. O gelo reflete a luz solar, então a devolve ao espaço, mas agora o gelo derrete-se tão rápido que não há reflexão suficiente e, como o mar já está quente, ela derrete o gelo. E, como o gelo se derrete, o mar fica mais quente. Entende o que quero dizer, o ciclo?

Do modo como vai, se eles não consertarem, será o fim em 4 ou 5 anos. Sem nada mais. É realmente urgente assim.

Suprema Mestra Ching Hai

Humanitária, artista e professora espiritual mundialmente renomada
25/dezembro/2007 - Seminário em Paris

"... MAS CONSTATA-SE QUE A MAIORIA DO CARBONO — QUASE 93% DELE — ESTÁ NO OCEANO, NÃO NAS ÁRVORES OU NA ATMOSFERA. O que está ocorrendo agora mesmo é que estamos adicionando muito carbono à atmosfera. Está chegando muito mais rápido do que ele pode penetrar na biosfera ou no oceano. Então É POR ISSO QUE O CO₂ ESTÁ SUBINDO MUITO, MUITO RAPIDAMENTE."

Dr. Gerald Dickens

Professor Associado das Ciências da Terra da Universidade Rice, EUA

Num relatório do Instituto de Biologia Ártica na Universidade de Fairbanks do Alasca, **Dra. Katey Walter** afirma que o **METANO**, um gás de efeito estufa, atualmente sendo liberado do permafrost (solo permanentemente congelado) ártico e **BORBULHANDO PELOS LAGOS** está acelerando o aquecimento global em modos atualmente não considerados.

Dra. Walter diz: "... o permafrost é como uma bomba-relógio aguardando para explodir — como continua a degelar, dezenas de milhares de teragramas de metano podem ser liberados à atmosfera, intensificando o aquecimento dos climas. Esta recém-identificada fonte de metano não está incluída nos modelos climáticos até agora."

Uma pesquisa do **Dr. Gregory Ryskin** na Universidade Northwestern indica que as explosões do metano originadas a partir do oceano causaram as extinções de 90% das espécies marinhas e 75% das espécies terrestres há 250 milhões de anos. Em seu relatório "Erupções oceânicas induzidas pelo metano e extinções em massa", ele explica como o gás metano, que estava preso nas águas estagnadas, foi liberado, levando ao desaparecimento da maioria das vidas marinhas e terrenas.

Dr. Ryskin afirma: "... se isso ocorreu uma vez, poderia ocorrer de novo."

Para salvarmos nosso planeta, devemos:

1. Ser Vegetarianos
2. Dirigir Veículos Híbridos
3. Plantar Mais Árvores
4. Mudar para Energia Sustentável
5. Orar

RESPOSTAS + OUTRAS

MAIS SOBRE SOS PLANETA TERRA (A)

- Estamos com escassez de água?
 - Conforme o Instituto Internacional de Água de Estocolmo, na Suécia, 70% de toda a água mundial vai para a produção de comida, enquanto 20% vão para as indústrias e meros 10% para os lares.
- Estamos com escassez de alimentos?
 - De acordo com a FAO/ONU, 862 milhões de pessoas passaram fome em 2008.
 - Precisa-se de 10 kg de alimentos de animais para produzir 1 kg de carne bovina; 4 a 5,5 kg de grãos para 1 kg de carne de porco; 2,1 a 3 kg de grãos para 1 kg de carne de frango. Os grãos atualmente servidos ao gado no mundo todo seriam suficientes para alimentar 2 BILHÕES DE PESSOAS.
- Pesquisadores da Agência de Avaliações Ambientais da Holanda (PBL) descobriram que, além de reduzir as emissões de gases, a mudança global para a dieta vegana (sem produtos animais) diminuiria os custos de atenuação do aquecimento global em 80% até 2050.
- Dados do Centro de Questões Agrárias, na Universidade de Califórnia, nos EUA, indicam que uma porção de BIFE e uma de CARNE DE GALINHA usam, respectivamente, 4.542 litros (L) e 1.249 L de água na sua produção, enquanto uma refeição (100%) VEGETARIANA completa com TOFU, ARROZ e VERDURAS usa 371 L de água na sua produção.

RELATÓRIO DAS NAÇÕES UNIDAS COMER CARNE É UMA IMPORTANTE CAUSA DO AQUECIMENTO GLOBAL

PRINCIPAL IMPULSOR DOS DESMATAMENTOS

• Mais de 70% das áreas atingidas na Floresta Amazônica foram desmatadas por causa da produção de carne.

MAIOR FONTE ISOLADA DE POLUIÇÃO AQUÁTICA

• Intenso contribuidor para "zonas mortas" oceânicas, poluição química, extinção de recifes de coral, problemas de saúde humana e resistência a antibióticos.

EMIÇÃO DE POTENTES GASES DE EFEITO ESTUFA

• A criação de gado produz **MAIS GASES DE EFEITO ESTUFA** que todos os **TRANSPORTES** do mundo inteiro **COMBINADOS**.

• Gera 65% do óxido nitroso originado pelo ser humano (296 vezes mais quente que o CO₂).

• Responde por 37% de todo metano originado pelo ser humano (23 vezes mais quente que o CO₂).

"O gado é um dos mais significativos contribuidores para os atuais problemas ambientais mais sérios. Precisa-se de AÇÕES URGENTES para remediar a situação."

Dr. Henning Steinfeld, chefe da Seção das Informações e Políticas Pecuaristas, FAO/ONU.

"A Grande Sombra da Pecuária: Questões e Opções Ambientais", Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO/ONU), Roma, 2006.

SINAIS DE ADVERTÊNCIA

• Um relatório das Nações Unidas sobre os desastres naturais em 2007 afirma que nove dos dez piores se originaram de distúrbios climáticos.

• No ano de 2000, oficiais reassentaram 20.000 ilhéus da área mais baixa de ilha de Duke of York, uma das ilhas de Papua Nova Guiné.

• Devido à pesca excessiva e à perda de dezenas de milhões de sardinhas vitais, as águas perto da costa sudoeste da África se enchem de um gás tóxico que está borbulhando a partir do fundo do oceano, matando a vida marinha numa área equivalente ao estado americano de Nova Jérsei e piorando o efeito estufa.

• O oceanógrafo australiano **Dr. Steve Rintoul** estima que a taxa veloz de derretimento do gelo implica que 100 milhões de pessoas vivendo dentro de 1 metro do nível do mar "precisarão ir a algum lugar" para escapar dos níveis ascendentes de mar.

Para SALVAR VIDAS e NOSSO PLANETA

• Pesquisa dos professores de geofísica **Dr. Gidon Eshel** e **Dra. Pamela Martin** na Universidade de Chicago conclui que ser vegano por um ano evita 1,5 tonelada de emissões relativas à dieta americana padrão, 50% a mais que trocar um utilitário esportivo (SUV) por um Toyota Prius (carro compacto híbrido elétrico e a gasolina).

• "Não coma carne, ande de bicicleta e seja um comprador frugal... é assim que você pode ajudar a conter o aquecimento global."

Dr. Rajendra Pachauri, chefe do IPCC

(Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas) da ONU

• O órgão britânico Fidúcia para Poupança Energética (EST) recomenda adotar métodos de conservação para reduzir 1/3 das estimadas 6 toneladas anuais em gases de efeito estufa emitidos por uma casa britânica comum.

GELO DO ÁRTICO (SET 2007)

- 23% abaixo da baixa recorde anterior (dados de satélite da NASA)
- 50% abaixo dos níveis de 1950 (dados navais)

OUTROS RECORDES

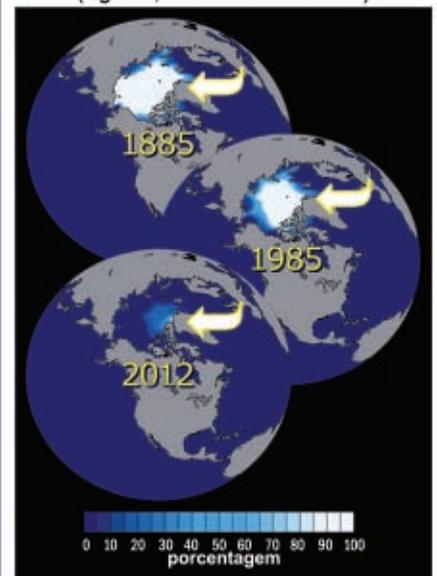
- A perda do gelo superficial da Groenlândia é agora 400% maior que há 15 anos.
- As temperaturas superficiais no Ártico são as maiores em 77 anos de manutenção de recorde.

HÁ ESPERANÇA

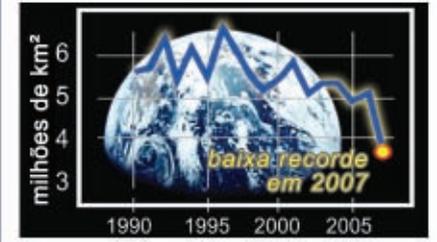
De acordo com **Dr. James Hansen**, principal cientista climático da NASA: **"Passamos pontos críticos. Não passamos um ponto irreversível. Ainda podemos fazer recuar, mas vai exigir uma rápida mudança na direção."**

PARA MAIS INFORMAÇÕES URGENTES:
www.SupremeMasterTV.com/pt/sos

Concentração Média de Gelo Oceânico (Agosto, Setembro e Outubro)



Mínimo Anual de Gelo Oceânico



PARA MAIS INFORMAÇÕES URGENTES, ENTRE EM: www.SupremeMasterTV.com/pt/sos

OU CONTATE: (11) 5579-1180 | TV@contatodiretocomDeus.org

POR FAVOR, COPIE ISTO E DÊ A MAIS PESSOAS. GRATOS! ♥♥

ALGUMAS DOENÇAS RELACIONADAS AO CONSUMO/PRODUÇÃO DE CARNE

- Gripe suína
- Doença de língua azul
- Escherichia coli
- Salmonella
- Gripe aviária
- Doença da vaca louca
- Doença de porcos (PMWS)
- Listeriose
- Intoxicação por ingestão de marisco
- Pré-eclâmpsia

ALGUNS DOS CUSTOS DE COMER CARNE

DOENÇA CARDÍACA

- Mais de 17 milhões de vidas perdidas mundialmente a cada ano.
- Custo da doença cardiovascular é de, ao menos, US\$ 1 trilhão por ano.

CÂNCER

- Mais de 1 milhão de novos pacientes com câncer de cólon diagnosticados a cada ano.
- Mais de 600.000 mortalidades relacionadas ao câncer de cólon anualmente.
- Só nos Estados Unidos, o custo de tratamento do câncer de cólon é cerca de US\$ 6,5 bilhões.
- Milhões de novos casos de outros cânceres relacionados ao uso da carne surgem em diagnósticos todo ano.

DIABETES

- 246 milhões de pessoas no mundo todo sofrem dessa enfermidade.
- Estima-se que são gastos US\$ 174 bilhões em tratamentos todo ano.

OBESIDADE

- No mundo, 1,6 bilhão de adultos estão acima do peso, com mais 400 milhões que estão obesos.
- Essa condição gera um custo anual de US\$ 93 bilhões com gastos médicos só nos Estados Unidos.
- Pelo menos, 2,6 milhões de pessoas morrem anualmente por problemas relacionados ao excesso de peso ou obesidade.

MEIO AMBIENTE

- Usa até 70% da água limpa.
- Desmata os pulmões da Terra.
- Causa fome e guerras em todo o mundo.
- Polui a maioria dos corpos de água (extensões de água).
- Usa até 43% dos cereais do mundo.
- Provoca 80% do aquecimento global.
- Usa até 85% da soja mundial.

ALGUNS DOS CUSTOS DO CONSUMO DE LEITE

- Câncer de mama, próstata e testículo devido a hormônios presentes no leite.
- Hormônios e gordura saturada causam osteoporose, obesidade, diabetes e doença cardíaca.
- Listeria e mal de Crohn.
- Classificado como um grande alérgeno.
- Ligado a maior número de incidências de esclerose múltipla.
- Intolerância à lactose.

ALGUNS BENEFÍCIOS DE UMA DIETA VEGETARIANA

- Baixa a pressão sanguínea.
- Baixa os níveis de colesterol.
- Reduz a diabetes tipo 2.
- Previne as condições para derrame.
- Reverte a aterosclerose.
- Reduz o risco de doença cardíaca em 50%.
- Reduz o risco de cirurgia no coração em 80%.
- Previne muitas formas de câncer.
- Sistema imunológico mais forte.
- QI mais elevado.
- Conserva até 70% da água limpa.
- Evita o uso de 80% da área desmatada da Floresta Amazônica para pastagens (de gado).
- Uma solução para a fome mundial:
 - Libera até 3,4 bilhões de hectares de terra.
 - Libera até 760 milhões de toneladas de grãos todo ano (metade do fornecimento de grãos do mundo).
- Aumenta a expectativa de vida em até 15 anos.
- Consome 1/3 dos combustíveis fósseis usados para produzir carne.
- Reduz a poluição de dejetos de animais não tratados.
- Mantém o ar mais limpo.
- Poupa 4,5 toneladas de emissões por lar americano por ano.
- Acaba com 80% do aquecimento global.

SALVE SUA VIDA: SEJA VEGETARIANO, VIRE ECOLÓGICO.

Para mais informações, por favor, visite www.SupremeMasterTV.com/pt/killers

VEGETARIANISMO NAS RELIGIÕES (1)

BUDISMO

... TODAS AS CARNES COMIDAS POR SERES VIVOS SÃO DE SEUS PRÓPRIOS PARENTES.

- Sutra Lankavatara (Tripitaka nº 671)

“Também, após o nascimento do bebê, deve-se ter cuidado para não matar nenhum animal a fim de alimentar a mãe com iguarias de carne e para não reunir muitos parentes para beber bebida alcoólica ou para comer carne... porque, no momento difícil do nascimento, há inúmeros demônios, monstros e duendes maus que querem consumir o sangue fedorento... ao ignorante e contrariamente recorrer à matança de animais para consumo... eles atraem pragas para si mesmos, o que é prejudicial para ambos a mãe e o bebê.”

- Sutra Ksitigarbha, capítulo 8

CAO DÀI

“... A coisa mais importante é parar de matar... porque os animais também têm almas e entendem como os seres humanos... SE OS MATAMOS E OS COMEMOS, ENTÃO LHES DEVEMOS UMA DÍVIDA DE SANGUE.”

- Ensinamentos dos Santos, Sobre Manter os Dez Preceitos – Abster-se de Matar, seção 2

ESSÊNIO

Eu venho para acabar com os sacrifícios e banquetes de sangue, e se vós NÃO CESSAREIS DE OFERECER E COMER CARNE E SANGUE, a ira de Deus não cessará sobre vocês.

- O Evangelho dos Doze Santos

A FÉ BAHÁ'Í

“Em relação ao consumo da carne de animais e à abstinência dela, saibas de uma certeza: no começo da criação, Deus determinou a comida de todo ser vivo e comer o contrário àquela determinação não está aprovado.”

- Seleções dos Escritos de Bahá'í em Alguns Aspectos da Saúde e Cura, páginas 7 e 8

ISLAMISMO

ALÁ (isto é, Deus) NÃO CONCEDERÁ PIEDADE PARA QUALQUER UM, EXCETO AQUELES QUE CONCEDEM PIEDADE ÀS OUTRAS CRIATURAS.

- Profeta Maomé, Hadith

JAINISMO

Um verdadeiro monge NÃO DEVE ACEITAR CERTOS ALIMENTOS E BEBIDAS ao terem sido especialmente preparados para ele, ENVOLVENDO O ABATIMENTO DE SERES VIVOS.

- Sutakritanga

BUDISMO

“Seja cuidadoso durante os dias imediatamente após a morte de alguém, não matando ou destruindo ou criando mau carma ao idolatrar ou oferecer sacrifício para demônios e divindades... porque tal matança e massacre cometidos ou tal adoração realizada ou tal sacrifício oferecido NÃO TERIA NEM UM POUCO DE FORÇA PARA BENEFICIAR O MORTO, MAS ENTRELAÇARIA ATÉ MAIS CARMA PECADOR AO CARMA (isto é, retribuição) ANTERIOR, TORNANDO-O AINDA MAIS INTENSO E MAIS SÉRIO... portanto, ATRASARIA SEU RENASCIMENTO PARA UM BOM ESTADO.”

- Sutra Ksitigarbha, capítulo 7

BUDISMO TIBETANO

A oferenda, para as divindades, da carne obtida pela matança dos seres vivos é como oferecer, a uma mãe, a carne de sua própria criança; e isto é uma grave falha.

- O Caminho Supremo do Discipulado: Os Preceitos dos Gurus, As Treze Falhas Graves, Grande Guru Gampopa

CRISTIANISMO

As carnes para o estômago, e o estômago para as carnes: mas Deus destruirá ambos.

- 1º Coríntios 6:13, Bíblia Sagrada

“E enquanto a carne ainda estava entre seus dentes, antes dela ser mastigada, a fúria do SENHOR foi despertada contra o povo e o SENHOR castigou o povo com uma praga muito grande.”

- Números 11:33, Bíblia Sagrada

HINDUÍSMO

“Uma vez que você... não pode trazer animais mortos de volta para vida, você é responsável por matá-los. Portanto você vai ao inferno; não há nenhum modo para sua libertação.”

- Adi-lila, capítulo 17, versos de 159 até 165

“Aquele que deseja aumentar sua própria carne comendo a carne de outras criaturas vive na miséria em quaisquer espécies onde ele possa nascer.”

- Maabárata, Anushasana Parva 115.47

ISLAMISMO

Não deixem seus estômagos se tornarem cemitérios dos animais!

- Profeta Maomé, Hadith

TAOÍSMO

Não vá à montanha para caçar pássaros nos ninhos, nem à água para envenenar peixes e vairões. Não massacre o boi que ara o seu campo.

- Tratado do Caminho Silencioso

ALGUNS DOS ÔNUS TRÁGICOS DA BEBIDA ALCOÓLICA

1,8 milhão de mortes relacionadas ao álcool por ano em todo o mundo

CUSTO DE DOENÇAS LIGADAS AO ÁLCOOL

- US\$ 186,4 bilhões nos Estados Unidos
- Até o valor entre US\$ 210 bilhões e US\$ 665 bilhões mundialmente

FALÊNCIA DE ÓRGÃO

- Coração
- Fígado
- Rins
- Estômago
- Pâncreas
- Olhos

DEFEITO DE NASCENÇA

- Síndrome alcoólica fetal:
 - *Crescimento atrofiado*
 - *Deformidade facial*
- Síndrome da morte súbita infantil
- Retardamento mental
- Aborto

DOENÇA

- Câncer
- Doença hepática
- Doença cardiovascular

DANO CEREBRAL

- Amnésia e demência
- Encolhimento do cérebro

VIOLÊNCIA RELACIONADA AO ÁLCOOL

- Abuso de criança: 50% dos casos
- Violência aos entes queridos: 30% dos casos
- Atos violentos: de 40 a 80 % dos casos
- Suicídios: de 20 a 50 % dos casos

E MAIS...

ALGUNS BENEFÍCIOS DA PROIBIÇÃO DA BEBIDA ALCOÓLICA

ECONOMIA FINANCEIRA

- Estudo canadense estima que programas de intervenção para o álcool poderiam poupar 880 vidas e US\$ 1 bilhão todo ano.

MORTALIDADE

- Queda de 10% nas vendas de vodka resultou num significativo declínio nas mortes relacionadas ao álcool na Rússia em um ano.
- Exercitar, beber menos álcool, comer frutas e verduras e não fumar estendem a expectativa de vida em 14 anos.
- A Organização Mundial da Saúde constata que políticas de bebida alcoólica incluindo aumentar impostos, reduzir o número de dias da disponibilidade do álcool, limitar as horas da disponibilidade do álcool e elevar a idade de beber são, todas, recursos eficazes para reduzir os danos feitos pela bebida alcoólica. Especificamente:
 - *Elevação de 10% nos impostos sobre o álcool na União Européia salvaria 9.000 vidas num ano.*
 - *Proibir vendas de álcool num dia por semana na União Européia poderia evitar 123.000 anos de deficiências e perdas devido à morte prematura.*

CÂNCER

- Estudo do Fundo de Pesquisa Mundial do Câncer constata que reduzir o consumo de carne e álcool diminui o risco de câncer.

OUTRAS DOENÇAS

- A regeneração e desempenho do cérebro aumentam uma vez que o consumo do álcool cessa.
- Pacientes com hepatite alcoólica podem ganhar total recuperação se o paciente desistir do álcool e tiver uma boa dieta.
- Bodybuilding.com declara que fisiculturistas que se privam do consumo de álcool experimentam benefícios em termos de ganho muscular, hidratação, recuperação, metabolismo e focalização mental.
- Após uma proibição comunitária do álcool em Barrow (Alasca), nos EUA, o consumo de álcool pré-natal diminuiu mais de 30 por cento.
- Health.com relata que os benefícios de uma vida sem álcool inclui:
 - *Melhores relacionamentos com amigos e família*
 - *Melhora na situação de trabalho e relações com colegas*
 - *Melhor saúde mental*
- Num fórum on-line, um grupo de antigos consumidores de álcool compartilhou as seguintes observações sobre os benefícios de viver sem álcool:
 - *Liberdade para gastar dinheiro e tempo em outras coisas*
 - *Fazer amigos que estão envolvidos em atividades de caráter positivo pela vida*
 - *Maior tempo de diversão com as crianças*
 - *Aumento de confiança e auto-respeito*
 - *Maior apreciação pela vida*

IMPLICAÇÃO SOCIAL

- Uma proibição de bebidas alcoólicas na Nova Zelândia resultou em 98% menos ofensas por bebidas bem como redução em outros crimes.
- Quando a Reserva Nativa Americana dos Blackfoots proibiu a venda do álcool durante o evento anual dos Dias dos Índios Norte-Americanos, descobriram as seguintes melhoras após quatro semanas:
 - *Nenhum acidente de trânsito envolvendo os blackfoots*
 - *Nenhuma prisão por dirigir sob a influência do álcool*
 - *64% menos perturbações reportadas à polícia*
 - *44% menos assaltos*
 - *75% menos pessoas tratadas em hospital*
 - *25% menos acusações por conduta inapropriada, embriaguez pública ou posse de um recipiente aberto de bebida alcoólica.*
- Pesquisa no Novo México, nos EUA, mostra que a proibição dominical de vendas de álcool resultou em menos colisões e acidentes no trânsito.
- Crimes relacionados ao álcool caíram 15% após uma proibição do álcool em Aberystwyth, no Reino Unido.
- Uma proibição do álcool se tornou permanente na área do cais na cidade de Coffs Harbour, na Austrália, devido ao seu sucesso na redução de crime.
- Proibir o álcool no Lago Kinkaid, nos EUA, resultou em mortalidade nula na natação, menos acidentes sérios nos passeios a barco e crime reduzido.

JUVENTUDE

- Oficiais reportaram uma diminuição no vandalismo após uma proibição do álcool no campus da Universidade de Oklahoma, nos EUA.
- No estado da Flórida, nos EUA, elevar a idade legal de beber de 18 para 21 reduziu significativamente fatalidades relacionadas a acidentes de carro.
- Uma proibição voluntária das vendas do álcool aos jovens menores dos 21 anos no povoado de Marske do Reino Unido se tornou permanente, já que o crime e comportamento anti-social se reduziram.

Para informações adicionais, por favor, acesse www.SupremeMasterTV.com/pt/killers

VEGETARIANISMO NAS RELIGIÕES (2)

CONFUCIONISMO

“Todos os homens têm uma mente que não pode suportar os sofrimentos dos outros. O homem superior, tendo visto os animais vivos, não consegue suportar vê-los morrerem; tendo escutado os gritos deles ao morrerem, ELE NÃO PODE SUPORTAR COMER A CARNE DELES.”

- Mêncio, *Rei Hui de Liang*, capítulo 4

SIQUISMO

Aqueles mortais que consomem maconha, carne e vinho – não importa quais peregrinações, jejuns e rituais eles sigam – irão, todos, ao inferno.

- *Guru Granth Sahib*, página 1377

JUDAÍSMO

E aí todo homem que for da casa de Israel, ou dentre os estranhos residindo temporariamente entre vocês, que coma qualquer tipo de sangue (isto é, carne); EU ATÉ ME OPOREI CONTRA AQUELA ALMA QUE COMER SANGUE (isto é, carne) e a isolarei de seu povo.

- *Levítico 17:10*, *Bíblia Sagrada*

ZOROASTRISMO

“Eu, Ahura Mazda (isto é, Deus), derramo aqueles vegetais sobre a terra para trazer alimento ao fiel e forragem à benéfica vaca.”

- *Avesta*, *Vendidad Fargard 5-20*

“Todos sabem que a dieta vegetariana faz bem à saúde e é capaz de salvar o planeta. Eles estarão despertando sua natureza do Eu, grandiosa, compassiva e amorosa. E daí seus níveis de consciência se elevarão automaticamente. E eles entenderão mais do que eles entendiam. E eles estarão mais perto do Paraíso do que eles estão agora.”

Suprema Mestra Ching Hai
videoconferência com o Centro em Sidney, Austrália em 17/agosto/2008

♥ www.SupremeMasterTV.com/pt/be-veg ♥

PERGUNTA: Eu queria perguntar: se a senhora tivesse uma mensagem aos líderes mundiais, o que a senhora lhes diria?

SUPREMA MESTRA CHING HAI: Eu lhes diria que usassem seu imenso poder para mudarem a dieta do planeta e adotarem, de imediato, novas tecnologias e energia sustentável. E dessem eles mesmos um exemplo tornando-se vegetarianos ou veganos. Usassem seu imenso poder para estabelecerem uma nova dieta ao planeta: a dieta vegetariana.

PERGUNTA: Sim. Obrigada, Mestra.

SUPREMA MESTRA CHING HAI: Primeiro eles precisam ser vegetarianos e depois exercer realmente seu poder. Eles poderiam fazer isso proibindo a carne também, citando todo o mal que a carne causa aos seres humanos e ao planeta.

Proibir comer carne, exatamente como proibir fumar cigarros e tomar drogas. Isso também é outro tipo de droga prejudicial.

Desejo realmente que nós mantenhamos o planeta, nós continuemos a viver, e os filhos cresçam em um ambiente melhor, mas cabe à humanidade decidir o que ela quer e qual direção ela toma.

PERGUNTA: Mestra, como a criação de gado é a principal causa de gases do efeito de estufa, parece que o vegetarianismo seria uma solução. Mas a senhora acha que isso bastará?

SUPREMA MESTRA CHING HAI: Não, não, não disse só vegetarianismo; a tecnologia precisa mudar. Temos vegetarianismo, energia sustentável, carros híbridos, plantio de árvores, orações, lembram-se?

O vegetarianismo traz benefícios de longo prazo, serve para diminuir carma (má retribuição) e para comover a misericórdia do Céu.

PERGUNTA: Mestra, se a senhora tivesse um recado ao mundo, qual seria?

SUPREMA MESTRA CHING HAI: Que eu os amo muito.

PARA MAIS INFORMAÇÕES URGENTES: www.SupremeMasterTV.com/pt/sos

20 / janeiro / 2008: Em atenção às preocupações da equipe de Supreme Master TV, Suprema Mestra Ching Hai gentilmente concordou com uma teleconferência para mais discussão e perguntas sobre mudanças climáticas.

**Seja Vegetariano, Vire Ecológico
Para Salvar o Planeta!**

PARA MAIS INFORMAÇÕES URGENTES:

www.SupremeMasterTV.com/pt/sos

REGIÕES
DERRETIDAS
DESDE
1979

COBERTURA
DO GELO
EM 2007

Com base em
dados da NASA

Mude Sua Vida ♥ Mude Seu Coração ♥ Mude Sua Dieta ♥ Sem mais matanças ♥ Seja saudável e amoroso

Modo Alternativo de Vida

Exemplos de alimento nutritivo e que salva vidas:

Alimentos	Concentração de proteína (Porcentagem do peso)
Tofu (obtido da soja)	16 %
Glúten (obtido da farinha)	70 %
Milho	13 %
Arroz	8,6 %
Soja, feijão, grão-de-bico, lentilha, etc	10 - 35 %
Amêndoa, noz, castanha de caju, avelã, pinhão, etc	14 - 30 %
Semente de abóbora, de gergelim, de girassol, etc	18 - 24 %

Comprimidos/cápsulas multivitamínicos concentrados também são uma boa fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes.
Frutas e legumes são cheios de vitaminas, minerais e antioxidantes e contêm fibras de alta qualidade para manter boa saúde e ter uma vida longa.
Valor diário de referência: 50 gramas de proteína (pessoa adulta normal).
O cálcio de vegetais é mais absorvível do que o de leite de vaca.

- Para diminuir a ameaça real de uma pandemia mundial da gripe aviária
- Para evitar o perigo das doenças da vaca louca (BSE) e de porcos (PMWS), etc
- Para fazer parar o contínuo e horrível sacrifício de bilhões de nossos adoráveis animais domésticos, seres vivos marinhos e amigos de penas diariamente

É sensato mudar definitivamente para uma dieta vegetariana

É Saúde É Compaixão
É Economia É Paz
É Ecologia É Nobre



Oramos por Você.

Salve nossas Vidas! Amamos Você.



Obrigada pela Sua Compaixão.



Vida Longa a Você!

Para maior conhecimento, favor obter informações através destes sítios eletrônicos:

<http://MAV.contatodireto.com/Deus.org>

<http://guiavegano.com>

<http://veg4life.org>

<http://vegvida.com.br>

<http://vegetarianismo.com.br>

ou via correio eletrônico: MAV@contatodireto.com/Deus.org (SP) AL@Godsdirectcontact.org (mundo)

Supreme Master Television

Programação construtiva para um mundo pacífico.

Disponível pelo mundo todo em 14 plataformas de satélite (Galaxy 19, Hispasat, Intelsat 805, ABS, Astra 1, AsiaSat 3S, AsiaSat 5, Sky TV, Intelsat 10 na banda C, Intelsat 10 na banda KU, Optus D2, Eurobird 1, Eurobird 2, Hotbird) e on-line em www.SupremeMasterTV.com

A Elite Vegetariana e Vegana do Mundo

Filósofos e Líderes Espirituais Paramahansa Yogananda (professor espiritual indiano), Sócrates (filósofo grego), Aristóteles (filósofo grego), Jesus Cristo e os primeiros cristãos, Confúcio (filósofo chinês), Buda Shakyamuni, Lao Tsé (filósofo chinês), São Francisco de Assis (santo cristão italiano), Thich Nhat Hanh (monge/escritor budista vietnamita), Yogi Maharishi Mahesh (líder indiano da Meditação Transcendental), Léon Tolstói (filósofo russo), Pitágoras (matemático/filósofo grego), Zoroastro (fundador iraniano do zoroastrismo), Muhammad Rahim Bawa Muhalyadeen (autor islâmico cingalês e santo sufi), etc.

Escritores, Artistas e Pintores Leonardo Da Vinci (artista italiano), Ralph Waldo Emerson (ensaísta/poeta americano), George Bernard Shaw (escritor irlandês), John Robbins (escritor americano), Mark Twain (escritor americano), Dr. Albert Schweitzer (filósofo, médico e músico alemão), Voltaire (escritor francês), Sadegh Hedayat (escritor iraniano), etc.

Cientistas, Inventores e Engenheiros Charles Darwin (naturalista britânico), Dr. Albert Einstein (cientista alemão), Thomas Edison (cientista/inventor americano), Sir Isaac Newton (cientista britânico), Nikola Tesla (cientista/inventor servo-americano), Henry Ford (fundador americano da Ford Motors), Dra. Jane Goodall (primatóloga, etóloga e antropóloga britânica), etc.

Políticos, Estadistas, Juristas e Ativistas Dr. Carlos Ayres Britto (ministro do Supremo Tribunal Federal e presidente do Tribunal Superior Eleitoral brasileiro), Susan B. Anthony (líder americana do movimento do voto feminino), Mahatma Gandhi (líder indiano dos direitos civis), Coretta Scott King (ativista e líder americana dos direitos civis e esposa do Dr. Martin Luther King Jr.), Dr. Janez Drnovšek (2º presidente da Eslovênia), Dr. Manmohan Singh (17º primeiro-ministro da Índia), Dr. A. P. J. Abdul Kalam (11º presidente da Índia), Dennis J. Kucinich (congressista americano), Danny Seo (ambientalista coreano-americano e fundador de "Earth 2000"), etc.

Astros e Modelos Ellen Jabour (apresentadora de TV e modelo brasileira), Fernanda Tavares (supermodelo brasileira), Pamela Anderson (atriz americana), Ashley Judd (atriz americana), Brigitte Bardot (atriz francesa), John Cleese (ator britânico), David Duchovny (ator americano), Danny Devito (ator americano), Daryl Hannah (atriz americana), Dustin Hoffman (ator americano), Steve Martin (ator americano), Sir Ian McKellen (ator britânico), Tobey Maguire (ator americano), Joaquin Phoenix (ator americano), Steven Seagal (ator americano), Jerry Seinfeld (ator americano), Naomi Watts (atriz australiana), Kate Winslet (atriz britânica), Christie Brinkley (supermodelo americana), Christy Turlington (supermodelo americana), etc.

Músicos Rita Lee - Roberto de Carvalho (compositores e músicos brasileiros), Derrick Green (vocalista americano da banda brasileira Sepultura), George Harrison - Sir Paul McCartney - Ringo Starr (membros dos Beatles), Bob Dylan (músico americano), Michael Jackson (astro pop americano), Morrissey (cantor britânico), Olivia Newton John (cantora britânico-australiana), Sinead O'Connor (cantora irlandesa), Pink (cantora americana), Prince (astro pop americano), Tina Turner (estrela pop americana), Shania Twain (cantora canadense), Vanessa Williams (cantora pop americana), Montserrat Caballé (cantora de ópera e soprano espanhola), etc.

Atletas Éder Jofre (maior pugilista brasileiro), Billie Jean King (campeã americana de tênis), Elena Walendzik (campeã alemã de boxe), Bill Walton (jogador americano de basquete), Carl Lewis (medalhista americano de ouro 9 vezes no atletismo olímpico), Edwin C. Moses (medalhista americano de ouro 2 vezes no atletismo olímpico), Alexander Dargatz (atleta alemão, campeão de fisiculturismo e médico), etc.

E a lista continua em... <http://MAV.contatodireto.com/Deus.org/elite-veg>



PARA MAIS INFORMAÇÕES URGENTES, ENTRE EM: www.SupremeMasterTV.com/pt/be-veg

MAIS SOBRE SOS PLANETA TERRA (B)

- A produção de produtos animais é a maior fonte antropogênica de metano (CH₄), óxido nitroso e amônia, gases potencialmente nocivos.
- Segundo os especialistas ambientais Dr. Robert Goodland (conselheiro principal aposentado do Banco Mundial) e Jeff Anhang (pesquisador da mesma organização) em revista de Instituto WorldWatch (WWI), a pecuária gera 51% (mais da metade) das emissões mundiais de gases de efeito estufa.
 - Em relação ao CO₂, o CH₄ é um gás de efeito estufa 23 vezes mais potente num período de 100 anos e 72 (atualizado para VALOR MAIOR QUE 100 por cientistas da NASA em 2009) VEZES MAIS POTENTE NUM PERÍODO DE 20 ANOS, mas deve ficar na atmosfera por tempo médio MENOR que isso.
 - Com CO₂ tendendo a ficar na atmosfera por milênios, a redução de um gás emitido em imensa quantidade, mais potente e de menor duração como CH₄ trará esfriamento mais rápido que a de CO₂; então parar com a carne e produtos animais é a solução mais rápida, fácil e efetiva para as mudanças climáticas.
- Agricultura orgânica: seu manejo do solo minimiza o uso de combustível fóssil e remove emissões atmosféricas de CO₂ do ar.
 - De acordo com o Instituto Rodale, nos EUA, se as práticas orgânicas fossem executadas em cerca de 1,4 bilhão de hectares de terras cultiváveis do planeta, quase 40% DAS EMISSÕES ATUAIS DE CO₂ poderiam ser ABSORVIDAS.

PARA MAIORES DETALHES, POR FAVOR, ENTRE EM www.SupremeMasterTV.com/pt/sos

ALGUNS DOS ÔNUS TRÁGICOS DO TABACO

- 5,4 milhões de mortes relacionadas ao fumo por ano no mundo inteiro.
- Custo das doenças relacionadas ao fumo: US\$ 96 bilhões só nos Estados Unidos.

DOENÇA CARDÍACA

- Trombose coronária
- Trombose cerebral
- Insuficiência renal

DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA

- Enfisema
- Bronquite

CÂNCER

- Câncer de pulmão
- Câncer de esôfago
- Câncer renal
- Câncer de bexiga

DERRAME

IMPOTÊNCIA

DANOS ADICIONAIS PARA FUMO PASSIVO

- Síndrome da morte súbita infantil
- Partos prematuros
- Fissura labial ou palatina
- Asma infantil
- Bronquite
- Otite

E MAIS...

AS PROIBIÇÕES DO FUMO SALVAM VIDAS

- Um estudo feito pelo PIRE (Instituto de Pesquisa de Serviços Públicos) afirma que as atuais e rigorosas leis antifumo da Califórnia terão salvo mais de 50.000 vidas até 2010.
- A proibição do fumo no Reino Unido em lugares públicos reduz efeitos do fumo passivo, que estão ligados à perda da vida para mais de 11.000 pessoas todo ano.
- Graças à proibição do fumo do país, o País de Gales espera evitar estimadas 400 mortes prematuras de não-fumantes anualmente.
- Até pessoas de 65 anos e maior idade desfrutam benefícios na saúde quando elas param de fumar, com o risco de mortalidade geral diminuído em quase 20% e o de câncer de pulmão em 42%.
- O prefeito Michael Bloomberg, de Nova Iorque, nos EUA, anunciou que as taxas de fumo entre adolescentes diminuíram 50% nos últimos seis anos, consequentemente prevenindo 8.000 mortes prematuras.

As PROIBIÇÕES DO FUMO significam Diminuição de Síndrome Coronária Aguda

- Um estudo relatado pela Associação do Coração Americana mostra que taxas de ataque cardíaco em Pueblo (Colorado), nos EUA, declinou 27% após uma proibição de fumo em lugares públicos ser decretada, enquanto o condado vizinho, sem proibição, não experimentou nenhuma mudança nas taxas de ataque cardíaco.
- Só um ano após a proibição do fumo em público passar a vigorar na Irlanda, a incidência da síndrome coronária aguda caiu 11%.
- Cientistas na Universidade de Glasgow reportaram que ataques cardíacos caíram 17% na Escócia desde que o fumo foi proibido dos lugares públicos no ano passado.
- O Instituto de Saneamento Nacional, na França, anunciou uma significativa queda nas taxas de ataque cardíaco após a proibição do fumo do país, com benefícios também notados na diminuição dos efeitos de inalação do fumo passivo.
- Após uma ampla proibição do fumo, Nova Iorque, nos EUA, experimentou um declínio de 8% de admissões hospitalares por infarto agudo do miocárdio, que se converteu em uma economia de US\$ 56 milhões em serviços médicos num ano.
- Admissões hospitalares por ataque cardíaco agudo em pessoas abaixo de 60 anos caíram 11% na região de Piedmont da Itália após a introdução de uma proibição de fumo em locais públicos fechados.

As PROIBIÇÕES DO FUMO significam Melhor Saúde

- No Canadá, dados da Análise Nacional da Saúde da População mostram que aqueles que fumam têm taxas mais altas de condições crônicas tais como bronquite, asma e alta pressão sanguínea.
- Em um estudo realizado pelo Instituto Europeu de Oncologia em Milão, na Itália, é duas vezes mais provável que fumantes desenvolvam pólipos no cólon, especialmente os do tipo mais propenso a progredir para câncer.
- Fumantes e aqueles expostos ao fumo passivo desenvolvem câncer de cólon cerca de 7 anos mais cedo que não-fumantes.
- Mulheres que fumam e que têm um específico conjunto genético estão em significativo risco para o desenvolvimento de câncer de mama conforme um estudo publicado pelo periódico Epidemiologia, Biomarcadores e Prevenção de Câncer.
- Não-fumantes têm uma chance mais elevada de manter seus dentes na velhice do que aqueles que fumam.

As PROIBIÇÕES DO FUMO significam Crianças Mais Saudáveis

- Um consagrado estudo, publicado pelo Instituto da Vida e Saúde Infantil, na Universidade de Bristol, afirma que é 4 vezes mais provável que os bebês das mulheres que fumam durante a gravidez sofram a síndrome da morte súbita infantil.
- Fumo e álcool podem danificar o esperma, transmitindo genes alterados aos bebês.
- Dra. Shakira Franco Suglia, da Faculdade de Saúde Pública de Harvard, reportou que as crianças que viviam em vizinhanças com elevados níveis de poluição de ar ou que eram afetadas pelo fumo dos pais pontuaram menos em testes de memória e inteligência do que as crianças vivendo em lugares com ar limpo.
- Crianças regularmente expostas ao fumo passivo têm mais que o triplo de risco em ter câncer de pulmão bem como riscos mais altos de outros problemas respiratórios na fase posterior da vida.

As PROIBIÇÕES DO FUMO significam Melhores Ambientes de Trabalho

- Em só 2 meses da proibição do fumo na Escócia, trabalhadores de bar reportaram quase 33% menos doenças respiratórias e outras doenças.
- Não-fumantes expostos ao fumo passivo têm um risco 20% maior de câncer de pulmão.
- Uma proibição do fumo em lugares públicos na Irlanda garantiu uma redução de 83% na poluição do ar em bares.

As PROIBIÇÕES DO FUMO são Boas para os Negócios

- Nos 5 anos desde que a empresa aérea Aeroflot proibiu o fumo, seu fluxo de passageiros aumentou em 15% (25% nos vôos aos EUA).
- Em seu relatório anual, o CMO (médico normalmente especializado em área de saúde pública e nomeado como consultor governamental máximo para assuntos de saúde) do Reino Unido, Sir Liam Donaldson, afirmou que uma proibição pública do fumo pouparia estimadas £ 2,7 bilhões: £ 680 milhões economizadas por uma mão-de-obra mais saudável e mais eficiente; £ 140 milhões economizadas por menos dias de doença; £ 430 milhões economizadas de perda da produtividade de fumo no trabalho; £ 100 milhões economizadas de custos de limpeza relacionada ao fumo de cigarro.

Para maiores informações, por favor, entre em www.SupremeMasterTV.com/pt/killers

SUPREME MASTER TELEVISION, seu canal de TV global e ideal durante 24 horas por dia e 7 dias por semana.



Na TV aberta (canal gratuito) via satélite ao redor do mundo, com disponibilidade no Brasil e na América do Sul através de 2 possíveis satélites:

HISPASAT 1C a 30° O.

Transponder: 64 Freqüência: 12169V Taxa de símbolos: 5240
FEC: 3/4 PID: vídeo 0x0257, áudio 0x0258

INTELSAT 805 a 55,5° O.

Freqüência: 3771V
Taxa de símbolos: 13333

Agora também na TV por assinatura em São Gonçalo, RJ, Brasil:
Empresa: TV Costa Verde
Nº do canal: 37

TV simultânea on-line (canal gratuito na internet) em: [WWW.SUPREMEMASTERTV.COM](http://www.SUPREMEMASTERTV.COM)

- Conheça a programação do dia/semana: www.SupremeMasterTV.com/pt/schedule (escolher o fuso horário adequado, por exemplo, o de São Paulo)
- Assista a episódios anteriores dos programas: www.SupremeMasterTV.com/pt/download e www.SupremeMasterTV.com/pt/shows
- Saiba mais sobre a transmissão mundial: www.SupremeMasterTV.com/pt/satellite e www.SupremeMasterTV.com/pt/cable-iptv

ALGUNS DOS ÔNUS TRÁGICOS DE ABUSO DE DROGAS VICIADORAS

- Mais de 200.000 mortes no mundo cada ano.
- Custos anuais de US\$ 181 bilhões nos Estados Unidos e US\$ 33 bilhões no Reino Unido.
- O vício atual das pessoas por drogas durante o tempo de vida custa US\$ 575 bilhões no Reino Unido.

EFEITOS NOCIVOS

- Dano cerebral
- Derrame
- Doença cardíaca
- Doença hepática
- Tuberculose
- Enfisema
- Câncer
- Depressão
- Suicídio
- Perda permanente de memória
- Doença mental
- Maior mortalidade infantil
- Aumento de crime e violências
- Impotência

CRIME E VIOLÊNCIA

- Drogas ilegais são um fator em **50% dos roubos** no Reino Unido todo ano.
- Nos EUA, **60% das pessoas presas** a cada ano têm consumido drogas ilegais.
- Seiscentos e cinquenta **viciados em heroína**, nos EUA, cometeram **70.000 crimes** no período de três meses.

CUSTO SOCIAL

- Empresas dos EUA **perdem US\$ 100 bilhões por ano** devido ao abuso de droga e álcool dos empregados.
- **Os australianos pagam US\$ 53 bilhões ao ano** por gastos envolvendo os **usuários de entorpecentes** e observando-se custos de assistência médica, despesas de cumprimento da lei e perdas de produtividade.

MORTE

- **52 pessoas morrem a cada dia** devido a drogas nos EUA.
- No Canadá, **23 por cento dos anos de vida em potencial, mas perdidos** devido a mortalidades precoces são atribuídos ao abuso de drogas.

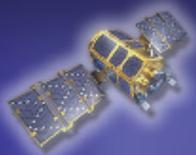
E MAIS...

ALGUNS BENEFÍCIOS DE ABSTINÊNCIA E TRATAMENTO DE DROGA

- Nos EUA, tem-se demonstrado que o tratamento para vício de droga salva vidas, reduz o crime e reconstrói famílias, contribuindo também para:
 - 69% daqueles que são tratados ficarem livres das drogas após um ano de tratamento;
 - 64% da redução em prisões após um ano de tratamento.
- Um estudo de Califórnia, nos EUA, descobriu que, para cada US\$1 investido em tratamento de droga, US\$7 foram poupados através do crime reduzido, custos de saúde e bem-estar e aumento na estabilidade de renda.
- Vinte anos de pesquisas dos EUA têm demonstrado que programas de tratamento de droga são eficazes na redução de crime, bem como na melhora da saúde e função social dos participantes.
- O Instituto para Pesquisa de Políticas Públicas do Estado de Washington, nos EUA, descobriu que programas de tratamento para os jovens usuários de droga são eficazes e podem poupar ao estado o valor de US\$ 1.900 a US\$ 31.200 por criança.
- Constatou-se que programas para livrar locais de trabalho das drogas resultam em:
 - Menor absentismo (hábito de faltar ao trabalho)
 - Melhor saúde de empregado
 - Menos acidentes
 - Uso e gastos de auxílio-saúde reduzidos
 - Maior produtividade
 - Menores custos do prêmio de seguro empresarial
 - Moral melhorada
- A seguinte descrição foi classificada como a melhor resposta a uma pergunta realizada em "Yahoo Respostas" a respeito dos benefícios de viver sem drogas:
 - Sem medo da polícia
 - Sem medo de local infectado por agulha no corpo
 - Sem medo de 'fritar' o cérebro
 - Sem medo de direção 'debilitada' e, portanto, acidentes
 - Prazer de estar livre para observar o mundo (visão, tato, paladar, fala ou audição) sem sentidos comprometidos.
 - Alegria de estar completamente funcional numa crise ou emergência
 - Capacidade de contar aos outros sobre alegrias de uma vida sem drogas

Para maiores informações, por favor, entre em www.SupremeMasterTV.com/pt/killers

Veja **SUPREME MASTER TELEVISION** e descubra modos de viver mais completos, nobres e felizes.



Entretenha-se com os programas construtivos, inspiradores e divertidos em um dos **mais de 60 idiomas** e com legendas em **mais de 30 idiomas**.



- **Palavras de Sabedoria:** transporta-o a palestras perspicazes da Suprema Mestra Ching Hai e expõe ensinamentos sábios, essenciais e importantes da história da humanidade.
- **Notícias de Destaque:** é o noticiário do canal, que transmite novas atuais e construtivas de todas as partes do globo.
- **Uma Jornada através dos Reinos da Estética:** exhibe entretenimento com espetáculos vívidos e vibrantes do mundo todo.
- **Vegetarianismo – A Maneira Nobre de Viver:** além de dar informações e dicas sobre o tema, traz demonstrações culinárias que o conduzem, através de simples passos, a fazer pratos estritamente vegetarianos, sadios e deliciosos.
- **Mundo Animal – Nossos Vizinhos na Terra:** apresenta nossos amigos animais de forma bem humana, muito comovente ou até mais surpreendente e também informa sobre os temas mais recentes e importantes a respeito deles.
- **Entre Mestra (ou Mestre) e Discípulos:** permite vislumbrar as conversas cândidas e confortadoras entre professora (ou professor) e discípulos sobre assuntos que variam da vida cotidiana aos segredos do universo, e muito mais!
- **Entretenimento Iluminador:** mostra entrevistas interessantes, filmes inspiradores e documentários que elevam a alma e nutrem o espírito.

