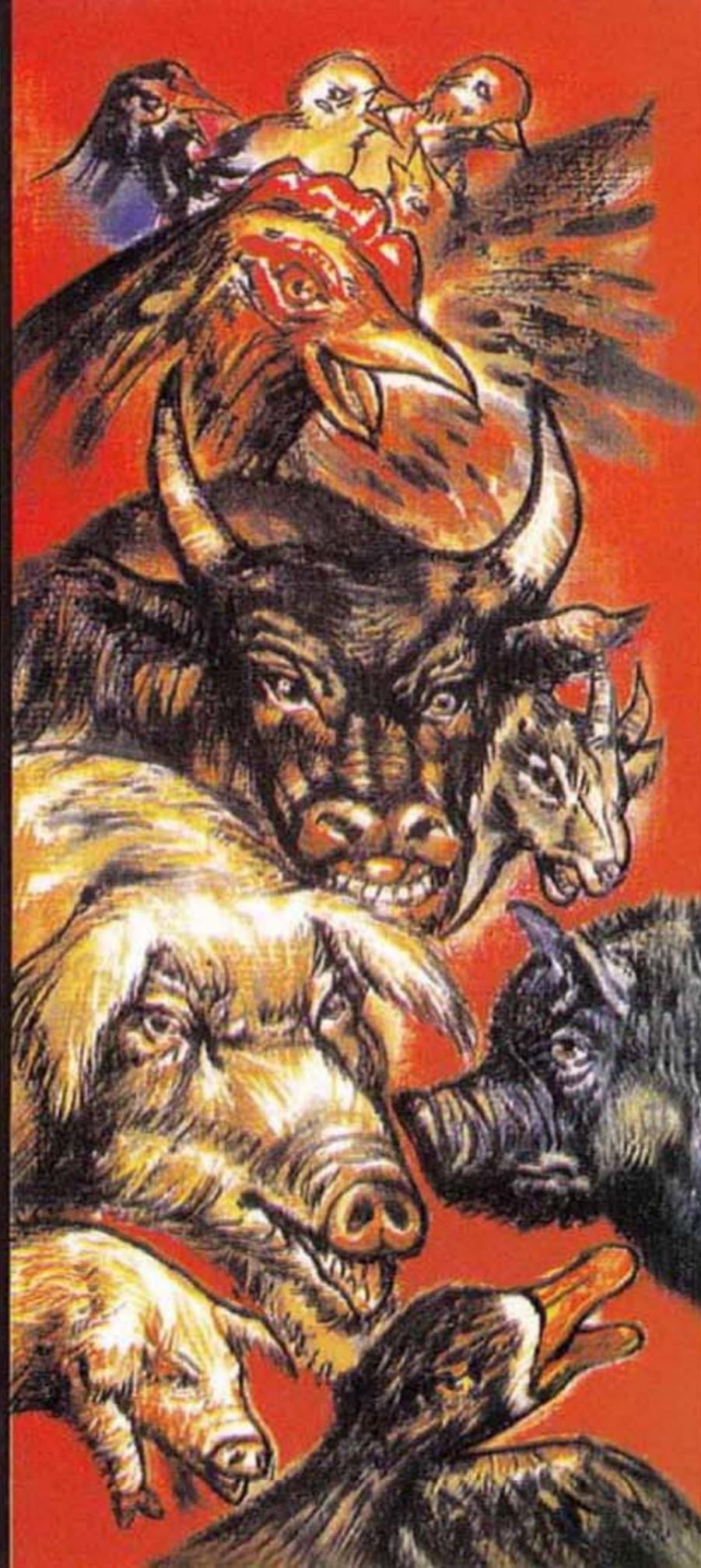


肉
是人體的主凶



DAGING
PEMBUNUH
UTAMA
MANUSIA

肉
是

人體的主凶

*Daging Adalah Pelaku
Pembunuh Utama Pada
Tubuh Manusia*

孫果森居士 ● 整理 ●
章 鈴 ● 譯 ●

諸功德中，放生第一。

諸餘罪中，殺業最重，

大智度論云：

釋迦牟尼佛言：

為人短命，胞胎傷墮，生世未几，而早命終。
墮在三涂，數千萬劫。
此輩前世為人，好喜射獵，
焚燒山澤，探巢破卵，施捕魚網，
殺一切眾生。
貪其皮肉，以自食啖，多短命報。
世世累劫，無有出期……。
痛不可言！慎之慎之！

Buddha Sakyamuni memabarkan bahwa :
Sebagian manusia terlahir dengan usia yang sangat singkat, yang meninggal dunia karena tindakan aborsi, atau janin yang lahir sebelum waktunya, atau meninggal dunia beberapa hari ketika baru dilahirkan, mereka ini kemudian jatuh ke tiga alam penderitaan, selama ribuan bahkan puluhan ribu kalpa. Orang-orang ini pada masa kelahiran lampau-nya suka memburu hewan, membakar hutan, mencuri telur dari sarangnya, memancing ikan, membunuh semua makhluk hidup. Mereka membunuh karena ingin makan dagingnya, maka itu buah akibatnya adalah selalu terlahir dengan usia pendek, penderitaan yang dijalani berkalpa-kalpa lamanya dan tidak memiliki kesempatan untuk terbebas, penderitaan yang tak terungkap dengan kata-kata! Maka itu hendaknya sangat bermawas diri!



● 通告 ●

这本书的出版是由佛友们发心出钱出力，与大众广结善缘。任何人不准售卖此书，以免自招因果！

● NOTICE ●

The publication of this book is the result of the contribution of money and effort by a group of Buddhist friends. Their purpose is to create wholesome affinity with the public. Therefore, nobody is allowed to sell this book thereby creating unwholesome karma for himself.

- 1996年3月份第一次出版5,000本 ●
(1996 March, 1st Printing 5,000 Books)
- 1996年9月份第二次出版4,000本 ●
(1996 September, 2nd Printing 4,000 Books)
- 1997年8月份第三次出版6,000本 ●
(1997 August, 3rd Printing 6,000 Books)



肉 是
人體的
主 凶

孫果森居士
● 整理 ●

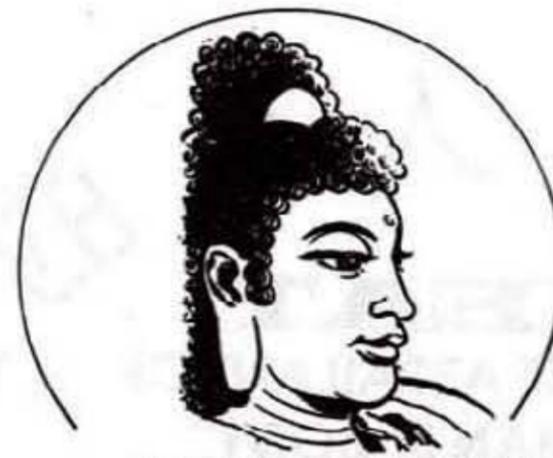
Daging Merupakan
Pembunuh Utama
Pada Tubuh Manusia

Translated By:

● <http://smamitufo.blogspot.com> ●



NAMO AMITABHA BUDDHA
南無阿彌陀佛



佛

**一聲佛號不離口，
阿彌陀佛常隨身。**

諸位同修：

「阿彌陀佛」！

懇請大家慈心誠念：

「南無阿彌陀佛」

由一聲，乃至：百聲、千聲、萬聲……

願以此念佛功德，
作為閱讀本書之開場白。

**Sepatah Amitufo dilafal berkesinambungan,
Buddha Amitabha senantiasa menemaniku.**

Para praktisi sekalian, Amitufo. Semoga praktisi sekalian senantiasa melafal "Namo Amitufo", dari satu lafalan hingga ratusan, ribuan bahkan puluhan ribu lafalan.... Semoga jasa kebajikan dari melafal Amitufo menjadi pembuka untuk membaca isi buku ini.

肉是人体的主凶

MEAT
THE CHIEF ASSAILANT OF
HUMAN'S BODY



「肉」是人体的主凶

肉內有氮、尸毒、膽固醇、尿酸、尿素、病毒傳染、化學毒、DDT毒、抗生病毒、壞疽……

食肉導致：血管硬化、腎石、膽石、心臟病、糖尿病、高血壓、肝硬化、癌症、肥胖、胰炎、關節炎、痔瘡、腸胃病、骨稀松症、疲憊腺、瘋牛症、靜脈腫曲、憩室炎、沙門菌病、潰瘍結腸炎、低血糖、動脈硬化……等等，不勝枚舉。

Daging Merupakan Pembunuh Utama Pada Tubuh Manusia

Daging mengandung nitrogen, racun, kolesterol, asam urat, elemen urin, bakteri penyakit, racun kimia, racun DDT, racun antibiotik, sel-sel mati.....

Makan daging berdampak pada pengerasan pembuluh darah, batu ginjal, batu empedu, penyakit jantung, diabetes, hipertensi, hepatitis, kanker, obesitas, peradangan pada pankreas, peradangan otot, haemorrhoids, penyakit usus, osteoporosis, kelelahan, penyakit sapi gila, pembengkakan pada urat nadi, rendah gula, pembengkakan pada arteri dan sebagainya.

Di dalam aksara Tiongkok

“daging” terdapat dua huruf
“manusia”.



肉

● 肉字裡面有兩人 ●

这个「肉」字就是一个被吃的人与吃肉的人，吃肉的人在外边还是个人；被吃的人已经变成了畜生了。吃肉的人与被吃的人就有一种关系，解不开冤结，互相罩着。

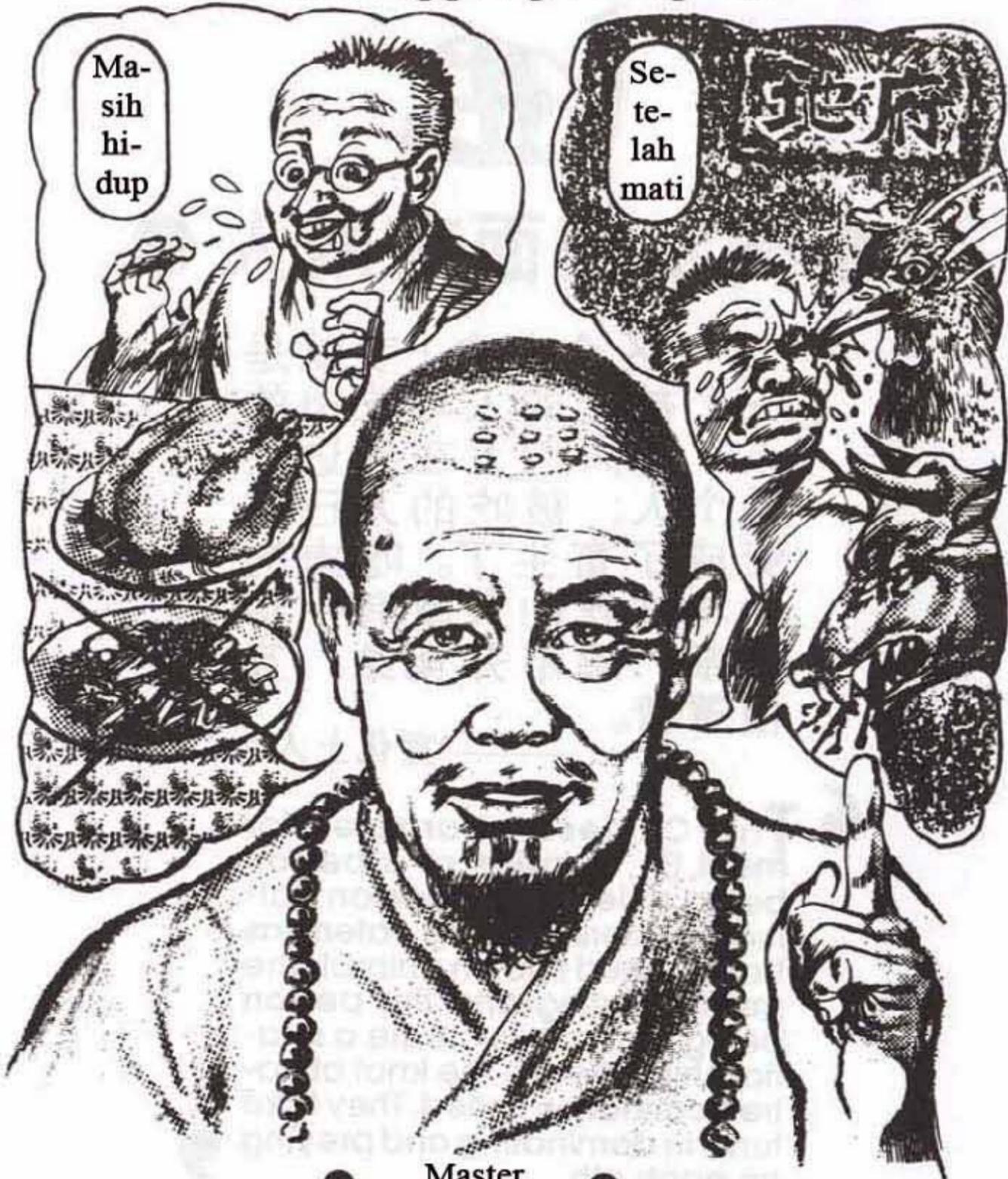
——宣化上人。

Di dalam aksara Tiongkok “daging” terdapat dua huruf “manusia”.

Aksara Tiongkok “daging (肉)” menunjukkan seorang manusia yang memakan daging dan yang satunya lagi dimakan. Si pemakan daging masih tetap dalam wujud manusia, sedangkan orang yang dimakan telah menjadi hewan. Hubungan antara si karnivora dengan daging yang dimakannya memiliki sebuah jalinan yakni permusuhan yang tak teruraikan, saling balas dendam.

~Master Hsuan Hua~

Makan daging adalah
setelah mati masih harus
menanggung kerugian.



Master
Hsuan Hua



● 吃肉是死後上當 ●

吃斋是活着吃亏，
因为不能满足美食之欲，
不能享口福。可是若
不吃斋，吃了很多肉，
死后便要到地府算账。
我是凭良心向你讲真话，
大家不要贪口欲、贪
享受，死后就不会上大
当。 —— 宣化上人。

Makan daging adalah setelah mati masih harus menanggung kerugian.

Bervegetarian adalah menanggung kerugian kala masih hidup, karena keinginan makan lezat tak terpenuhi. Tetapi andaikata tidak bervegetarian dan makan banyak daging, setelah mati harus ke neraka melunasi tagihan. Saya menuruti hati nurani berkata jujur padamu, kalian jangan serakah akan nafsu mulut, tamak akan kenikmatan, maka setelah wafat takkan menanggung kerugian. ~Master Hsuan Hua~

五辛：Lima Jenis Sayuran Berbau Tajam



● 五辛之理由 ●

佛教徒不食五华之葱 (Shallot)、蒜 (Garlic)、薤 (Leek)、韭 (Chinese Chive) 和兴蕖 (Onion)。葱、蒜、薤、韭四种均同一百合科植物，其学名均用Allium，即为丙烯基，有摧淫增欲之作用。而兴蕖，其味似大蒜而更甚之。其华臭含二硫化丙烯丙烷，二硫化碳 $CH_2:CHCH_2S$ ， $CH_2:CHCH_2CNS$ 等黄色之臭油质，有特殊之渗透臭。

此五辛，由於它刺激心脑各器官，食後使人易动肝火，大发脾气。而且口气汗液尿尿痰等，均发极臭之气。对身体，伤肾伤骨、伤心败血、伤肝伤筋、伤脾伤肌、伤肺伤皮，令人神智昏浊善忘，是障碍修行人之食物。

Alasan Mengapa Harus Menghindari Lima Jenis Sayuran Berbau Tajam.

Siswa Buddha menghindari mengkonsumsi lima jenis sayuran berbau tajam, yakni daun bawang, bawang merah, bawang putih, bawang bombai dan lokio. Sayuran berbau tajam ini mengandung Allium, yang dapat meningkatkan gairah seksual, dan bawang menimbulkan bau menyengat mengandung unsur karbondioksida, minyak kuning yang menyengat. Lima sayuran berbau tajam ini mengacaukan pikiran dan merusak organ dalam tubuh, setelah makan akan mudah timbul amarah. Lagipula mulut, air seni dan keringat jadi bau. Terhadap tubuh akan merusak ginjal, tulang, hati, pembuluh darah, otot, paru-paru dan kulit, daya ingat jadi menurun, merupakan hambatan bagi seorang praktisi.

Bagaimana Cara Membuang Racun Tubuh?

Oleh Dr. Lei Jiu-nan

Wheatgrass

A. Nutrisi Dari Rumput Gandum

Rumput Gandum adalah bahan makanan yang utuh yang mengandung :

- Protein dalam jumlah besar
- Struktur klorofilnya serupa dengan hemoglobin, meningkatkan fungsi sel, mengeluarkan racun dari hati dan sebagai antioksidan.
- Mengandung vitamin alami A,C,E dan B.
- Mengandung kalsium, zat besi, potasium, magnesium dan mineral lainnya dalam jumlah yang kecil.

B. Manfaat Dari Rumput Gandum

- Juice rumput gandum mengurangi tekanan darah tinggi, mengeluarkan racun dari dalam tubuh, melancarkan peredaran darah.
- Juice rumput gandum menghambat pertumbuhan sel kanker dan sel tumor tanpa menimbulkan efek samping, seperti peralatan medis modern yang selain membunuh sel tumor juga membunuh sel yang normal.
- Juice rumput gandum memperkuat dinding pembuluh darah.
- Klorofil dari juice rumput gandum mengendalikan pertumbuhan bakteri.
- Klorofil dari juice rumput gandum menyeimbangkan gula darah dan membersihkan liver.
- Klorofil dari juice rumput gandum membantu pencernaan dan menetralkan bau badan dan nafas tak sedap.
- Ampas dari rumput gandum dapat dikompres di area terkena infeksi untuk mencegah infeksi berkelanjutan dan membunuh bakteri.
- Enzim dari juice rumput gandum membersihkan darah dan menetralkan sel dari racun.
- Rumput gandum mengandung cairan oksigen yang merupakan asupan untuk otak, melancarkan pencernaan, menyehatkan peredaran darah yang memelihara setiap sel di dalam tubuh.

如何排除身毒？

●雷久南博士●

●小麦草的营养与功效●

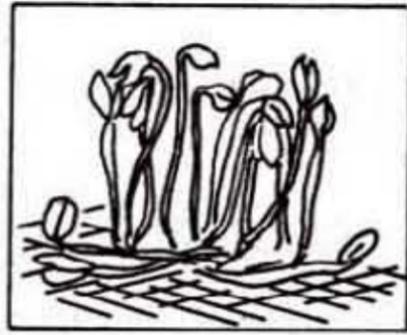
(A)小麦草的营养

- 小麦草是成份完整的食物，含有高量的蛋白质。
- 所含的叶绿素，其化学构造和血红素类似。能强化细胞的功能、去除肝脏及血液中的毒素，并直接中和有毒性的化学物质。
- 含丰富的天然维他命A、C、E和群。
- 含钙、铁、钾、镁和微量矿物质。

(B)小麦草的功效

- 小麦草汁能降低高血压，清除体内毒素，促进血液流通。
- 小麦草汁可抑制癌细胞滋生，因为它具有极强的抗细胞突变的功效。除此之外，它也有与肿瘤病对抗的效力，但却不会造成今天医学界因使用各种化学方法治疗肿瘤，而导致其他正常细胞也遭到破坏的副作用。小麦草汁有增强毛细管的作用。其叶绿素可产生抑制细菌孳生的环境。叶绿素有平衡血糖的功能及清肝的作用。
- 小麦草汁能帮助消化，同时也是很好的漱口剂，可清除口腔毒素。榨汁後馀存的小麦草渣，连同泡沫敷於患部，有消炎杀菌之效。
- 小麦草汁所含的酵素，不仅能净化血液，同时还能中和细胞内的毒素。
- 小麦草汁里含有液态的氧，可以提神醒脑（大脑每天消耗全身氧气供应量的四份之一）、促进消化、促进血液更健康地循环，由此滋养全身每一个细胞。

Kecambah (Tauge)



Merupakan makanan yang paling sempurna dalam abad ini, terkenal sebagai obat panjang usia dan awet muda, ayah dari segala bahan makanan.

Kecambah mengandung antioksidan, vitamin A, B, C, E, klorofil, kalsium, zat besi, magnesium, zinc, potassium, selenium, enzim antioksidan dan unsur lainnya yang dapat menetralkan racun residu kimia di dalam tubuh kita.

Kecambah dapat dicerna dan diserap dengan baik oleh tubuh, mengandung nutrisi yang tinggi, meningkatkan enzim yang mengubah protein menjadi peptone, zat tepung menjadi monosakarida. Disamping itu, mineral juga dapat dicerna dan diserap dengan baik oleh tubuh.

Ada beberapa jenis biji-bijian yang dapat meningkatkan kadar vitamin C dimana persentasenya lebih besar daripada juice lemon. Kecambah aman dikonsumsi karena alamiah tanpa pestisida dan pupuk kimia lainnya. Sebagian orang menyebutnya sebagai obat untuk panjang umur dan awet muda.

芽菜： 本世紀最「完全完美」的食物。
又叫做「長生不老藥」，「食物之父」。

由种子经过培育所孵化出来的芽如：豆类、谷类、或蔬菜的种子，经过发芽后，叫做：「芽菜。」

「芽菜」中含有许多的抗氧化物，如维他命A（胡萝卜素）、多种维他命B、C、E、叶绿素、钙、铁、镁、锌、钾、硒、抗氧酵素等等，都可以中和体内的化学残毒。

「芽菜」是容易消化，并含有高能量价值的食物。芽菜泡水后会迅速增加六至十倍；而使酵素致活，蛋白质变成活性胺基醇，淀粉变成单醣，维他命增加三至十二倍，矿物质也变成易消化吸收。某些「种子」，在前三天发芽过程中，维他命C增加七倍，含量比橘子汁还高。

「芽菜」是百分之百安全，它是大自然所孕育的食品。它不含农药、不含化肥、没有土壤的细菌，没有外来空气的污染，也没有公害。也是「完全完美」的食物。也有人叫它「长生不老药」。

「芽菜」含有所必需的胺基醇、单醣、酵素等，能给予迅速的能量。除了高营养之外，它同时是菜类中最经济，最付合生态环境所需。

● 食肉動物、食草動物及人類比較 ●

● 食肉動物 ●	● 有爪。	● 皮膚無毛孔，靠舌頭排汗散熱。	● 前齒尖銳細長，卻沒有用來咀嚼食物，的臼齒。	● 口內唾液腺少，不用預先消化水果穀物。	● 唾液為酸性類，無澱粉。	● 胃中有強烈鹽酸來消化肉。	● 腸子長度祇是體長的三倍，又容易消化，又容易消化，又容易消化。
● 食草動物 ●	● 無爪。	● 經由皮膚上的毛孔排汗。	● 無尖銳細長前齒，有平整臼齒用來咀嚼食物。	● 唾液腺發達，需預先消化水果穀物。	● 唾液為鹼性，在口中便先被消化。	● 胃酸比肉食動物弱二十倍。	● 腸子長度是體長的十倍，好幾個胃反的長。
● 人類 ●	● 無爪。	● 經由皮膚上的毛孔排汗。	● 無尖銳細長前齒，有平整臼齒用來咀嚼食物。	● 唾液腺發達，需預先消化水果穀類。	● 唾液為鹼性，在口中便先被消化。	● 胃酸比肉食動物弱二十倍。	● 腸子長度是體長的十倍，好幾個胃反的長。

● 撰 A. D. Andrews 所編的「適合人類的食物」圖表 ●
(芝加哥：美國衛生協會——1970)

VEGETARIANISM

● 素食主義 ●

Vitalise the Divine Love of man,
 激发神圣之爱心
 Ending thus, the Sorrowful Fate of all animal-friends;
 断却万物众悲运
 Glorifying, spirit through Moral Sense,
 道义感足荣心性
 Exonerate every trace of evil strand;
 诸恶化解留无迹
 To the sublime joy of Universal Truth,
 迈向真理之乐趣
 All beings indeed, are brothers too;
 万物原本皆兄弟
 Rationally, animals have the Right,
 生存乃是其权力
 In pertaining their lives within humane sight;
 仁慈视觉万物命
 Acquitting them to be brutally slain,
 放生不再恋杀禽
 Nevertheless, Commiseration of Mind is thence attained;
 怜惜精神止於性
 Infuriating not against NATURE'S LAW,
 万不激怒反真理
 Shield man from disasters, pestilences and wars;
 灾难战争病不临
 MERCY and PERPETUAL PEACE are henceforth sacredly restored!
 慈怀和平永复明

VEGETARIAN

Pemakan
daging

素食者

食肉者



● 錯誤的觀念 ●

一 提到素食，就有许多人关心营养的问题。一般以为素食的人，身体营养不足，一定会陷于人体衰弱。

这种观念，现今依然还是留存在一部份愚昧无知的人的脑际。但是，由于科学进步的今日，已证实了这种观念是错误的。

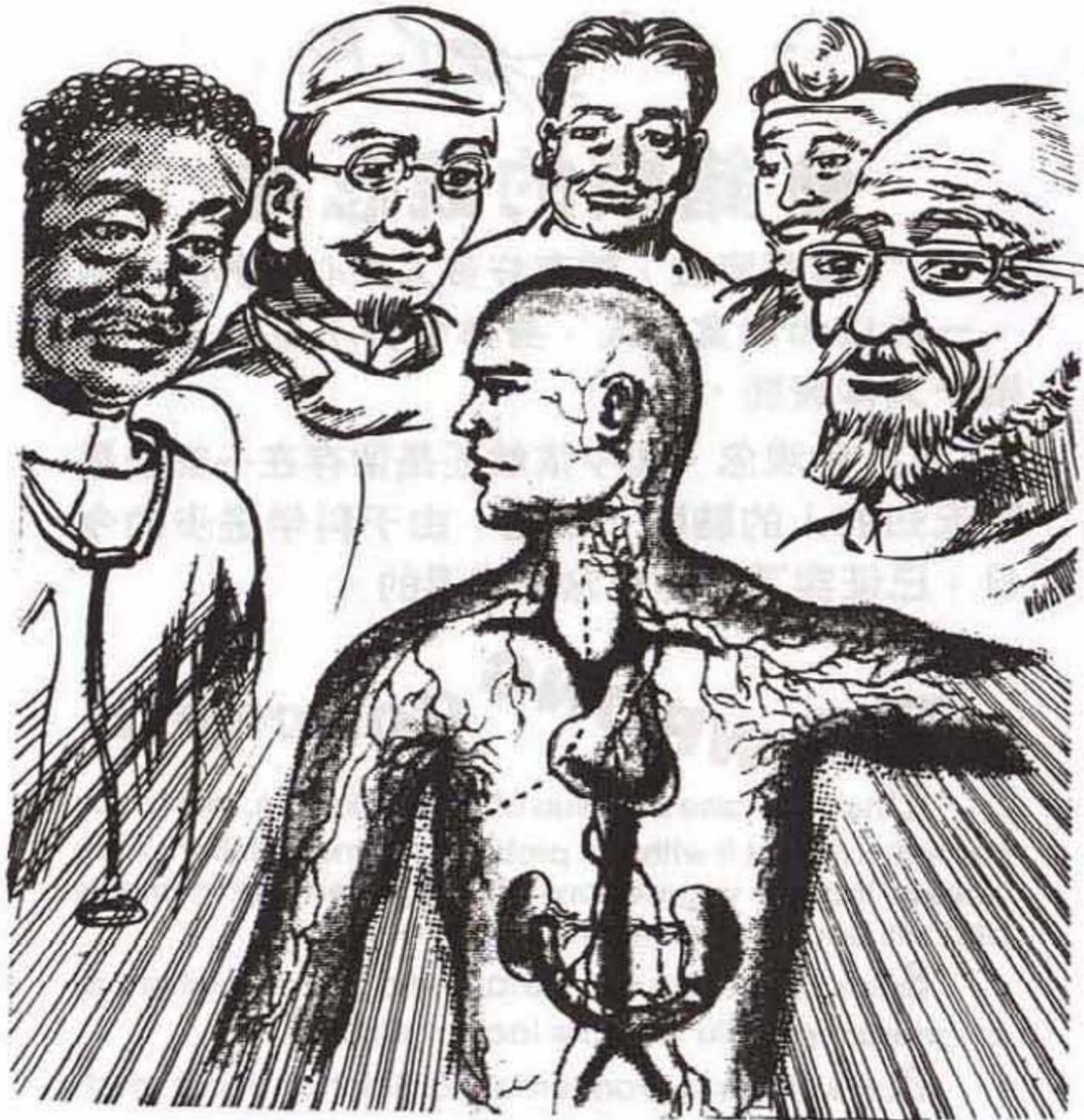
Konsep Yang Salah

Begitu kita membahas tentang vegetarian, kebanyakan orang selalu mengkaitkannya dengan problema malnutrisi. Mereka percaya bahwa seorang vegetarian takkan memperoleh asupan nutrisi yang memadai, mulai melemah dan tidak aktif. Mereka ini merupakan kelompok kecil yang diliputi oleh kebodohan dan mengalami krisis kebijaksanaan.

Namun dengan kemajuan ilmu pengetahuan modern akhirnya persepsi ini dinyatakan salah.

首先，我们根据世界各国著名医学界权威、擅长人体解剖学的专家们一致的报导：

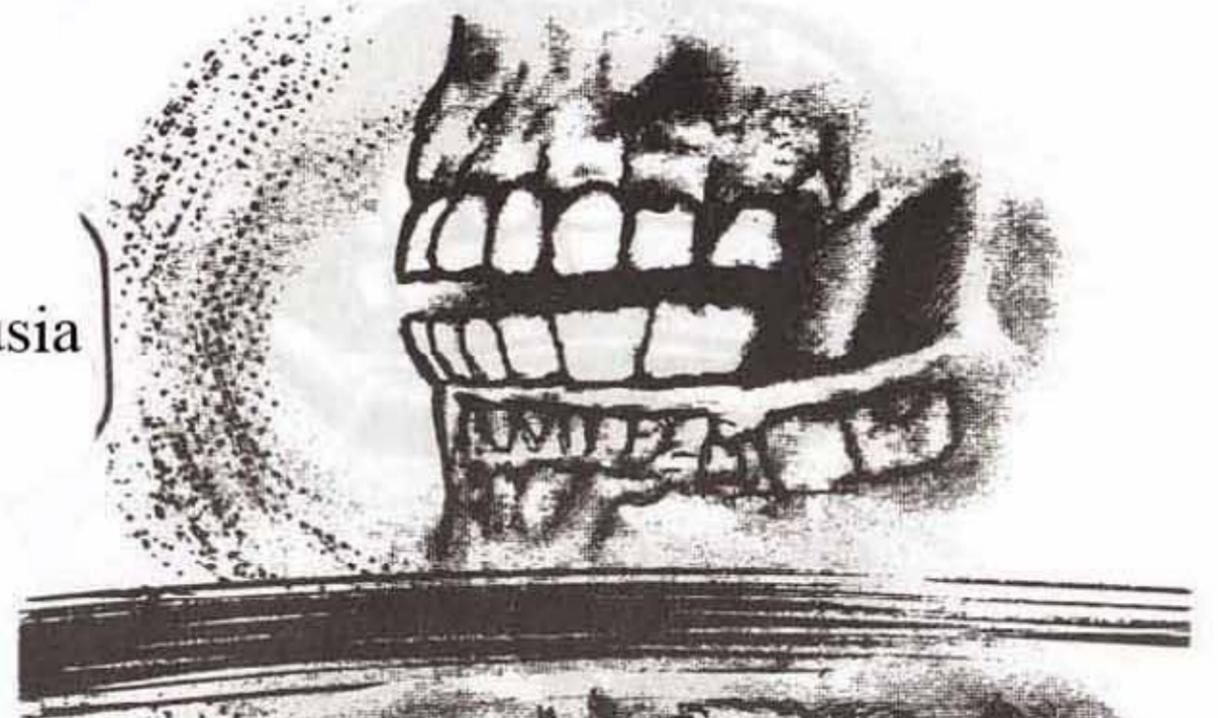
Pertama-tama, marilah kita lihat pernyataan yang diberikan oleh para dokter dan ahli terkemuka di seluruh belahan dunia tentang susunan organ tubuh manusia.



我们身体的构造，除了眼、耳、鼻、舌、身之外，就以人的牙齿来说，下巴绕着的食盘，跟吃草的动物的结构很相似。

Formasi dari mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh manusia secara umum berbeda dengan hewan herbivora, kecuali susunan gigi serupa dengan mereka.

Manusia

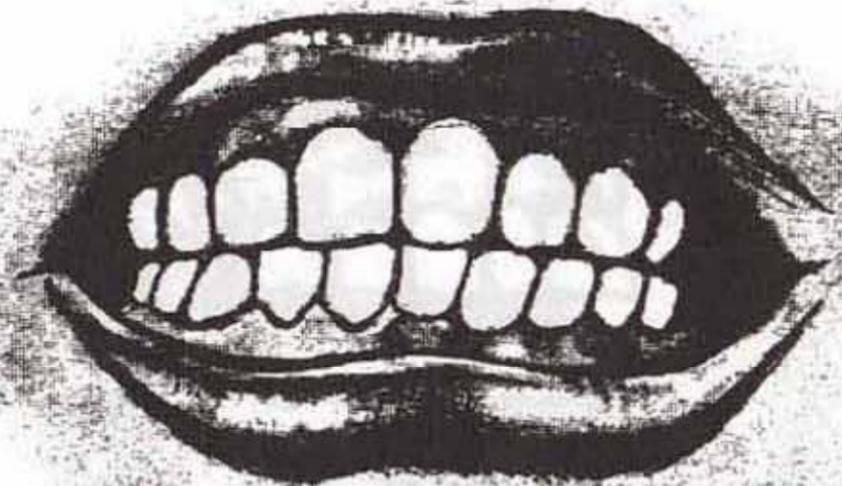


Herbivora



我们的牙齿是平的，是用来咀嚼及磨碎食物的。这跟肉食的动物有很大的分别。

Struktur gigi kita adalah rata, digunakan untuk mengunyah makanan lembek. Ini sungguh berbeda dengan struktur gigi hewan karnivora.



人类



肉食动物

人及草食动物的小肠长，大肠亦长。通常比身体长达十倍至二十倍，食物需要有更多的时间来消化。若腐烂的废物如果留在体内太久，就容易使血液产生毒素，增加肝脏的负担。

Usus besar dan usus kecil manusia adalah panjang sekali, sekitar 10 hingga 12 kali panjang tubuh. Maka itu butuh waktu panjang untuk mencerna makanan. Jika kita menyisakan makanan yang membusuk di dalam tubuh, maka akan meracuni darah dan menambah berat beban bagi hati.



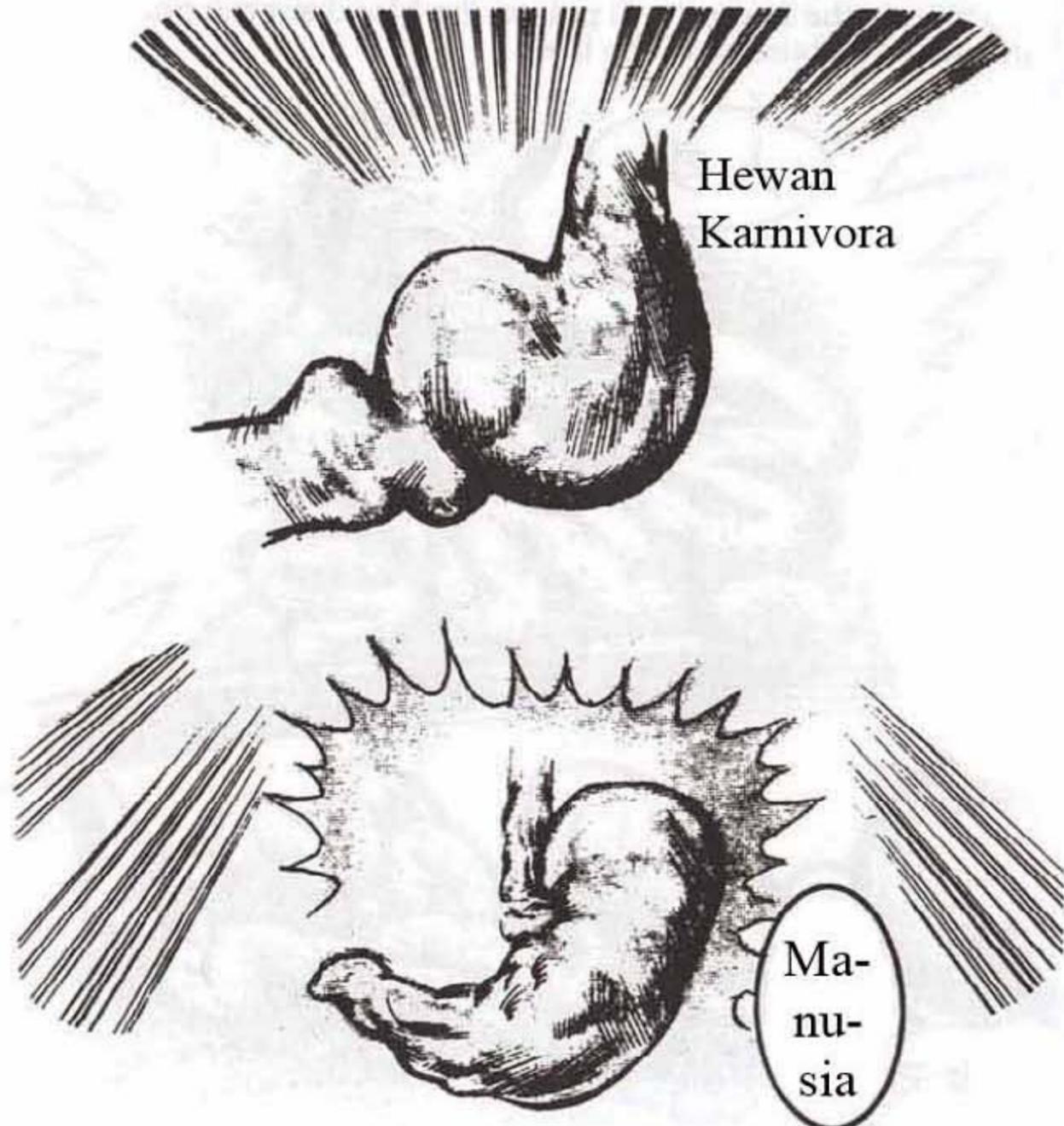
Manusia



Herbivora

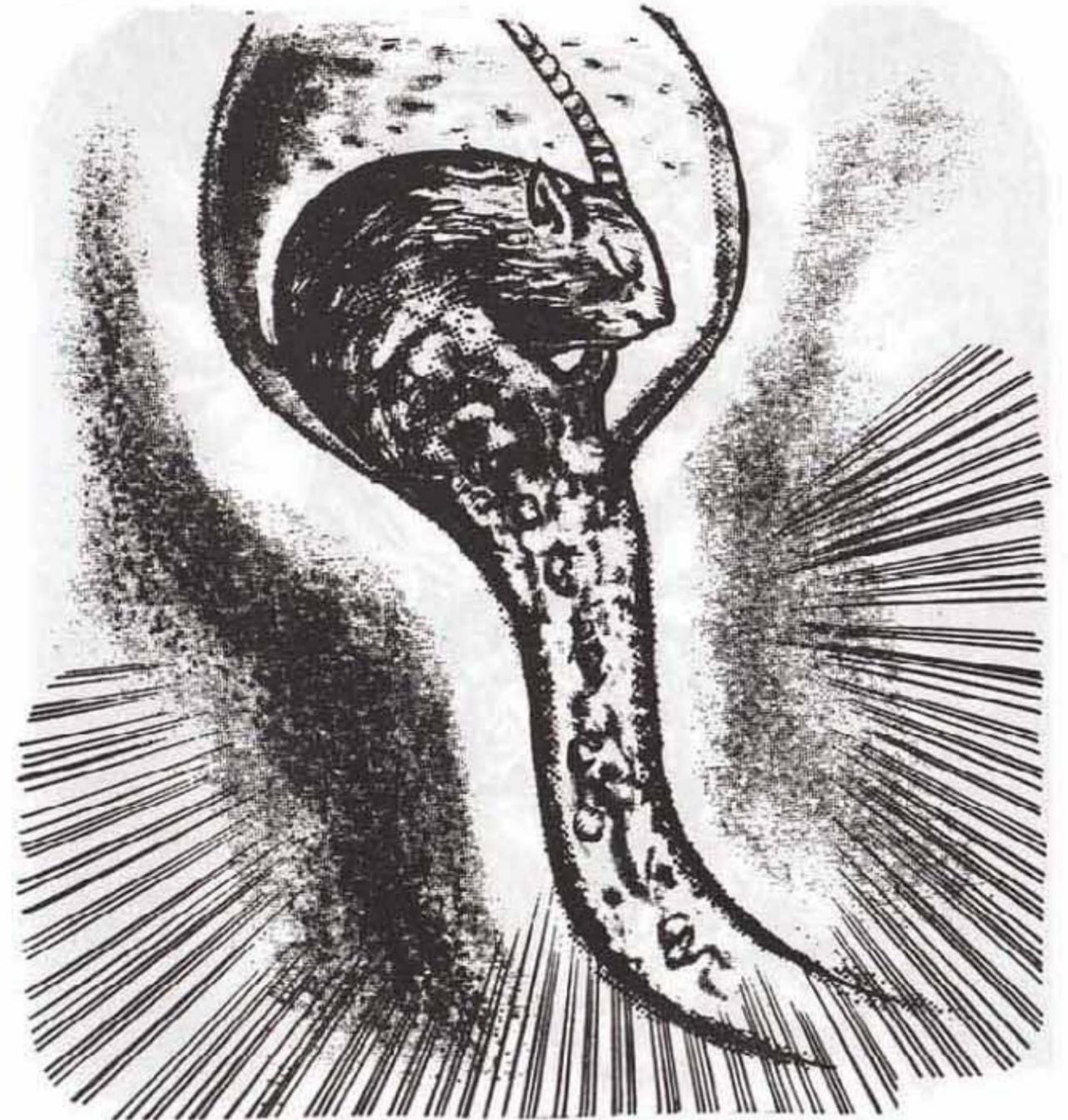
所以，肉食动物体肉的胃酸比人及草食动物强二十倍。由此可见，其消化系统远比人及草食动物强。

Maka itu mengapa asam lambung karnivora 20 kali lebih kuat daripada herbivora. Dari sini dapat dilihat bahwa sistem pencernaan dari hewan karnivora. adalah lebih kuat daripada manusia dan hewan herbivora.



肉食动物的小肠短，大肠直而且平滑，只有身体长度的三倍。这可让肉类分化得快，不致於在体内呆得久而起腐化作用。

Usus kecil hewan karnivora berukuran pendek, sedangkan usus besarnya adalah lurus dan licin, ukurannya sekitar tiga kali panjang tubuh, ini akan membuat daging cepat dicerna, takkan tinggal kelamaan di dalam tubuh dan membusuk.



肉食动物的门牙犬齿却比较人的牙齿锋利，是用来撕破肉的骨头。一旦动物的肉被它的犬齿咬住，就难以逃脱。

Gigi seri hewan karnivora digunakan untuk mengoyak daging dari tulang ke dalam potongan-potongan kecil, begitu mangsanya berada dalam gigitannya maka sulit untuk bisa kabur.



人类的肠道不宜肉食，因为肉类的纤维少，经过消化後剩下的残渣，在人类比较长的肠子里停留过久，肝脏负担太重，会造成肝硬化及肝癌症。

Saluran pencernaan manusia tidak cocok untuk konsumsi daging karena kurang serat, sisa daging yang tertinggal ke-lamaan di dalam usus, menjadi beban yang berat bagi hati dan dapat menyebabkan kanker hati.



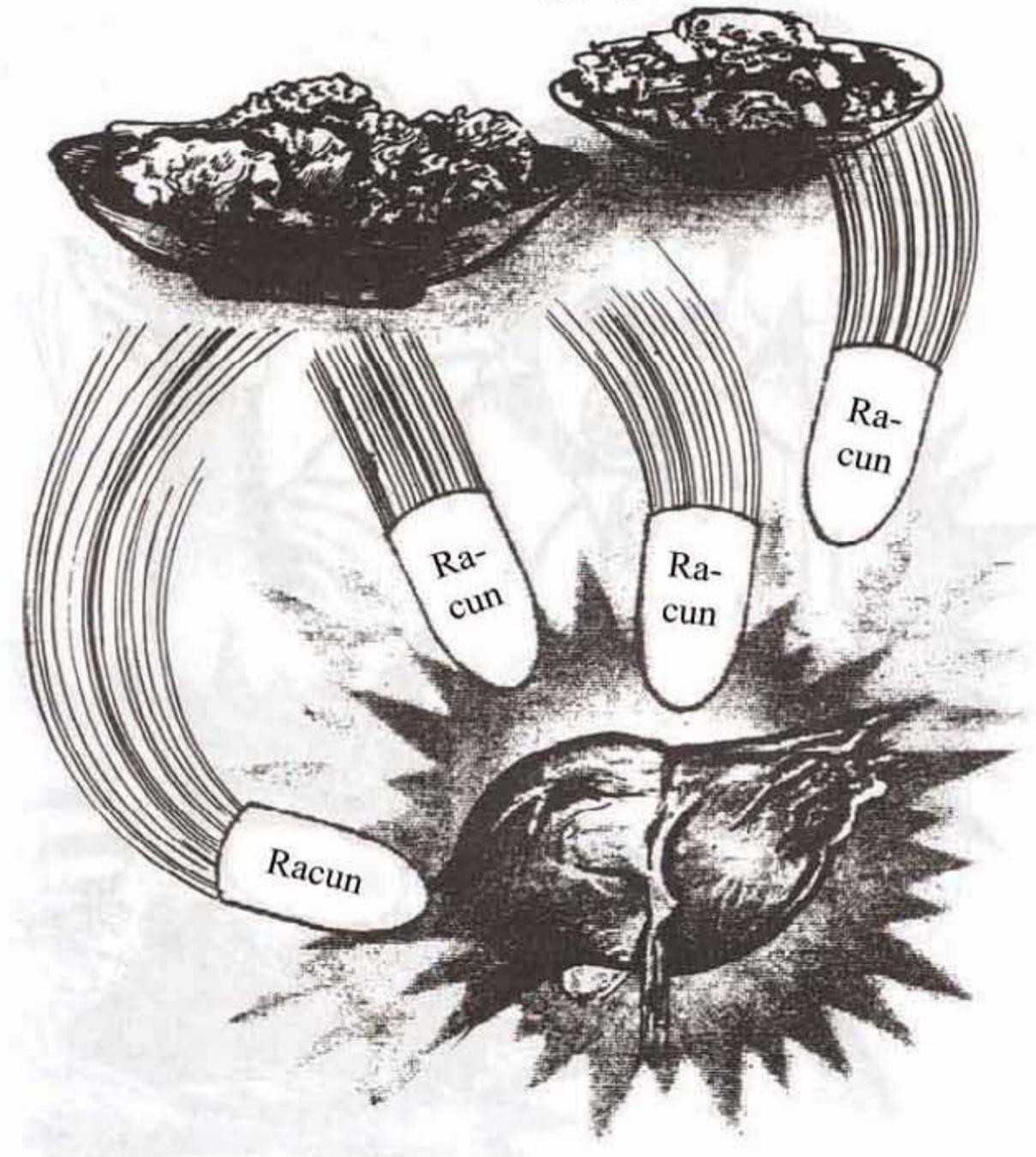
食肉的人，由於体内积大量废物，所呼出的口气很臭。就以体臭与汗酸，其味道比一般素食的人强。所以往往叫：臭人！

Oleh karena pemakan daging menimbun banyak sampah dalam jumlah besar maka nafas mulutnya berbau busuk. Bau badan dan keringatnya, baunya lebih kuat daripada orang yang bervegetarian. Maka itu sering disebut sebagai : "Orang bau!"



身体的肝脏机能，它的工作是解毒，制造糖份补给身体。吃肉太多，则增加肝脏解毒工作，若肝脏过劳，容易得肝病。

Fungsi hati adalah untuk mengurai racun dan memproduksi glukosa untuk tubuh. Makan daging terlalu banyak akan menambah beban kerja hati untuk mengurai racun, jika hati bekerja terlalu capek, maka hati akan melemah dan mudah terserang penyakit liver.



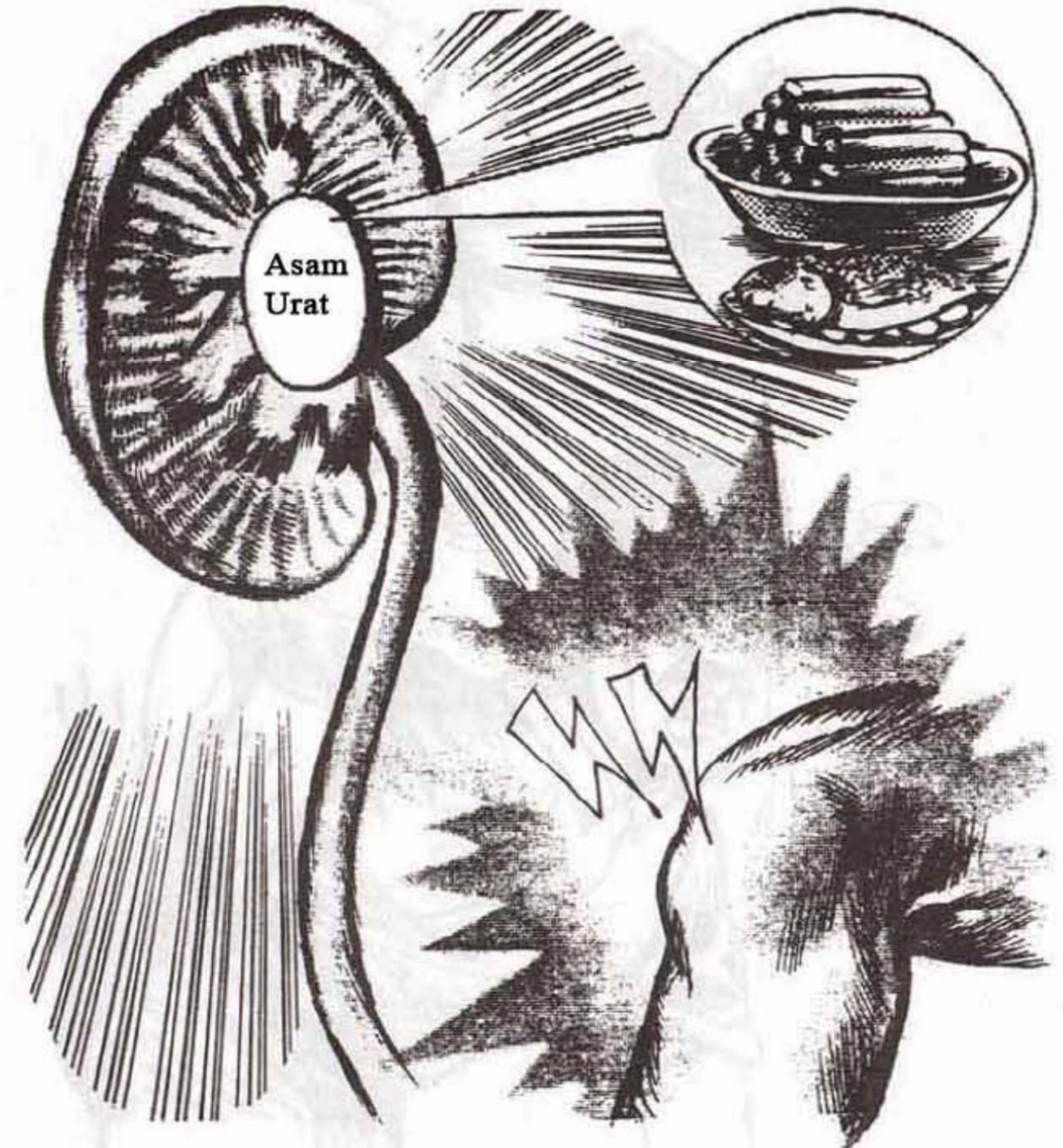
肝病的情况，手足的指甲发青，便秘、脸黄、肝硬化、肝肿、肝癌、腹胀。若治疗不当，转入末期者，肝萎缩。

Gejala dari penyakit liver adalah kuku jari dari kedua tangan menunjukkan warna kehijauan, muka berwarna kekuningan, mengalami konstipasi, hatinya akan mengeras dan membengkak, dan menuju ke arah penyakit kanker. Perutnya mengembung dan jika tidak segera diobati maka pada stadium akhir, hati akan melayu dan menyusut.



肉类中有许多尿酸、尿素，食了会增加肾脏的负担，导致肾病：引起风湿痛、关节炎等症。

Daging mengandung sejumlah besar asam urat dan elemen urin yang akan menambah beban bagi ginjal, sehingga menimbulkan penyakit rematik, dan radang sendi.



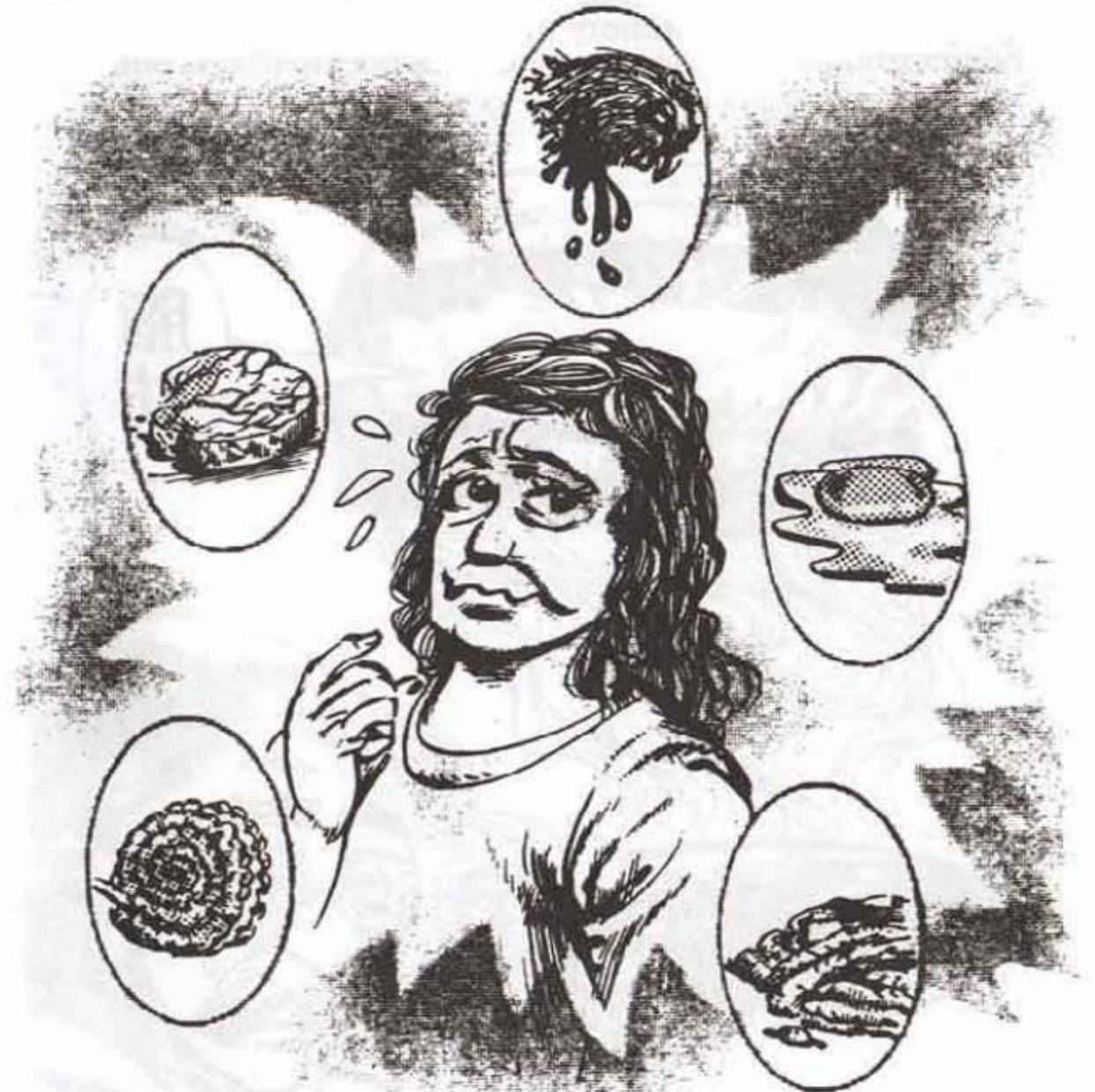
肉类本身缺乏纤维，在长肠中经过不必要的过度吸收，易造成便秘，导致痔疮及直肠癌。

Konstipasi diakibatkan karena mengkonsumsi daging yang kurang akan serat, dan penyerapan berlebihan sisa daging di usus, ini menimbulkan penyakit haemorrhoids dan kanker usus.



肉食导致疾病，是因肉类胆固醇多，是中老年人健康的大敌。胆固醇以动物的脑、神经、血液、胆汁、蛋黄及脂肪等含量最多。

Musuh terbesar bagi usia paruh baya dan lansia adalah daging yang mengandung banyak kolesterol. Kandungan kolesterol yang tinggi dapat ditemukan di otak hewan, susunan syaraf, darah, empedu, kuning telur dan lemak.



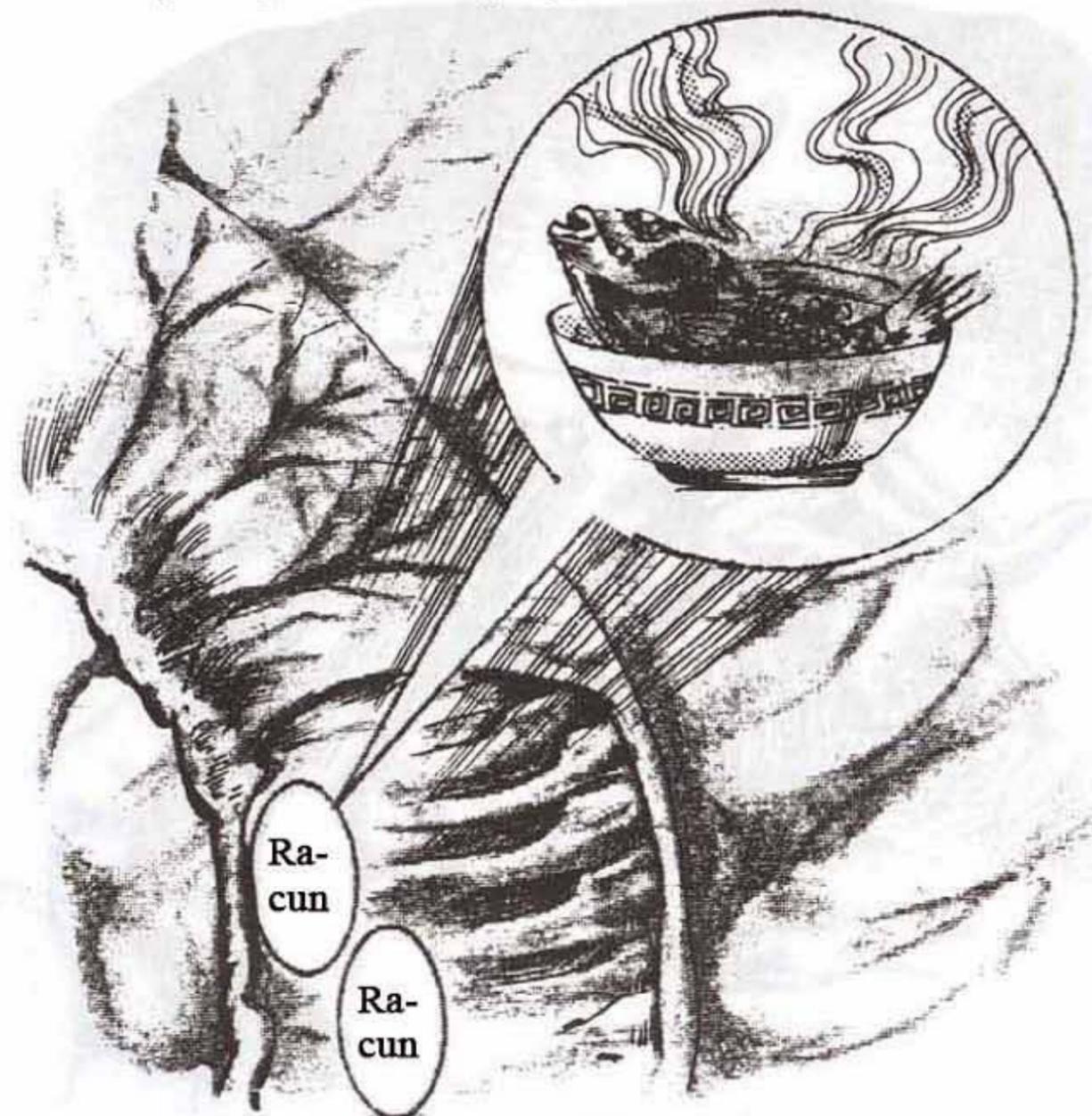
胆固醇就是吃入体内的动物脂肪。这些脂肪在我们的体内因不能完全分解消化，经日积月累，血液变为黏性、油腻。因此，易引起动脉硬化、心脏病、高血压、脑充血、脑中风.....

Kolesterol atau lemak hewani sulit diurai dan dicerna dengan sempurna oleh tubuh kita, setelah dikonsumsi jangka panjang, darah akan terlapisi oleh lemak dan jadi lengket. Ini menimbulkan penyakit seperti pengerasan arteri, penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, stroke dan sebagainya.



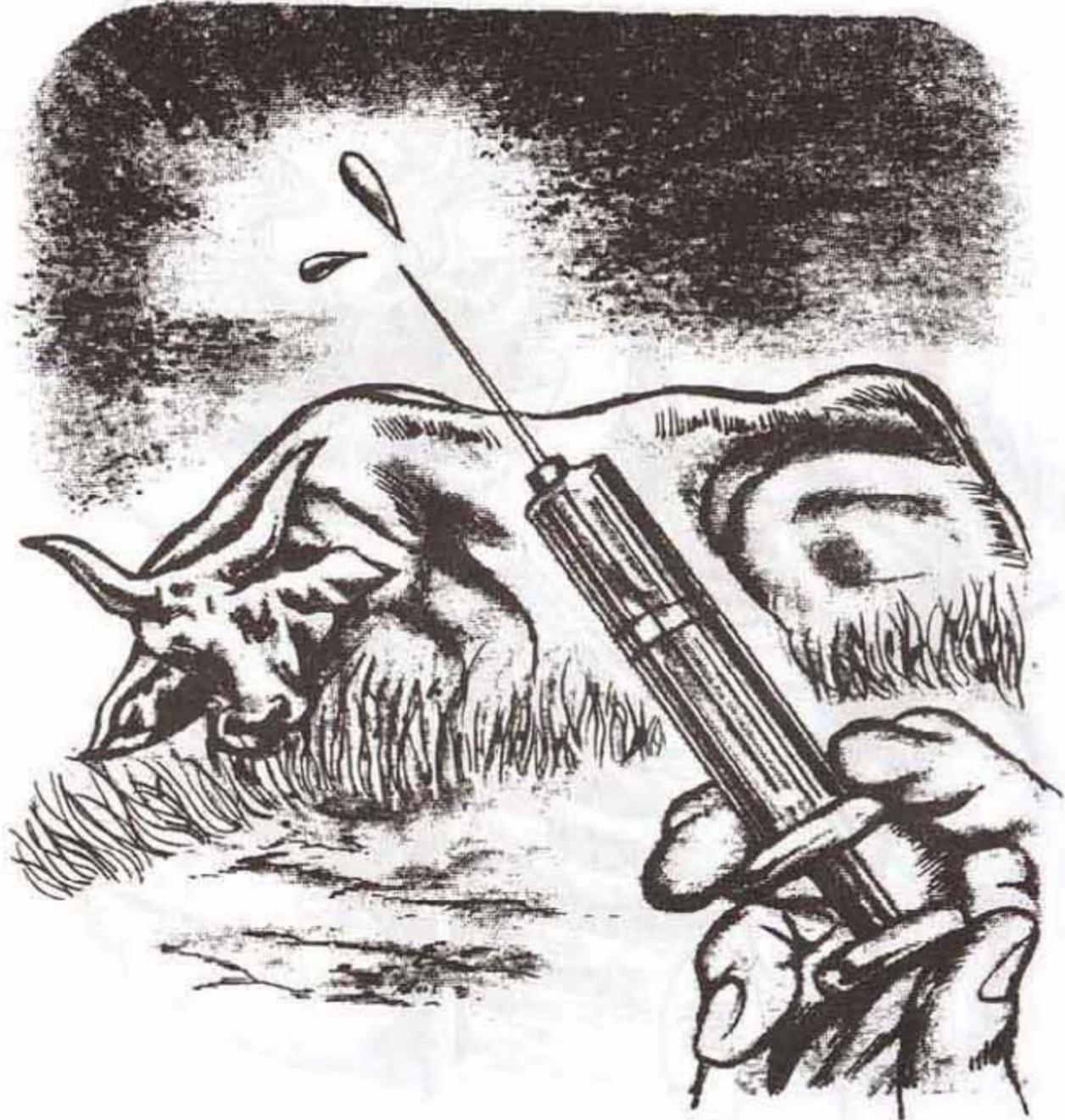
吃肉过多的人，体内的消化系统没办法完全消化，这些肉留在肠内腐败发臭，就产生毒素。血液因肉发臭，变成毒素，若以半生熟来吃，更快感染疾病。

Sistem pencernaan manusia adalah tidak mampu mencerna daging secara sempurna, sisa makanan yang tertinggal di usus membusuk dan memproduksi racun, darah akan terkontaminasi oleh racun ini. Mereka yang mengonsumsi daging setengah masak, lebih besar kesempatannya terinfeksi penyakit.



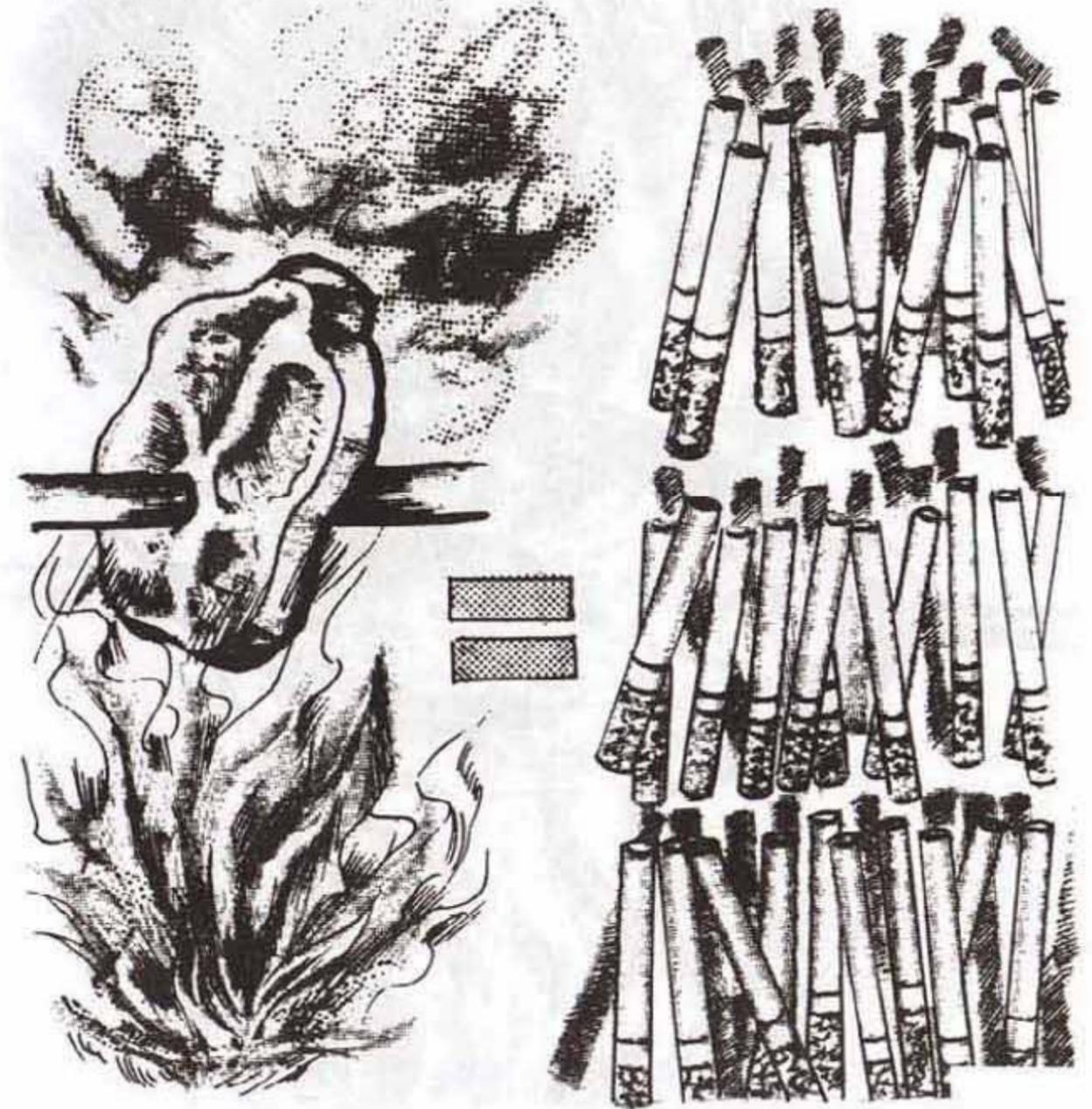
动物用过量化学药剂，抗生素，打贺尔蒙剂。往往一些动物被杀之前，已经死於这些药物，人将这些肉吃入体内，会生恶性肿瘤。

Sebagian hewan mati karena mengalami overdosis produk kimia, antibiotik dan suntikan hormon. Kenyataannya sebagian hewan sebelum disembelih telah mati duluan karena terkontaminasi oleh obat-obatan ini. Manusia yang makan daging ini akan mengandung pertumbuhan sel kanker.



一公斤的烤肉等於六百支香烟。烤肉和香烟都会产生一种称为：BENJOPYRENE的毒素，用来喂鼠会使鼠儿生瘤和血癌。

Satu kilogram daging panggang setara dengan 600 batang rokok, kedua benda ini dapat memproduksi zat racun yang disebut dengan Benjopyrene, setelah digunakan untuk menyuapi tikus, tikus tersebut menderita penyakit tumor dan kanker darah.



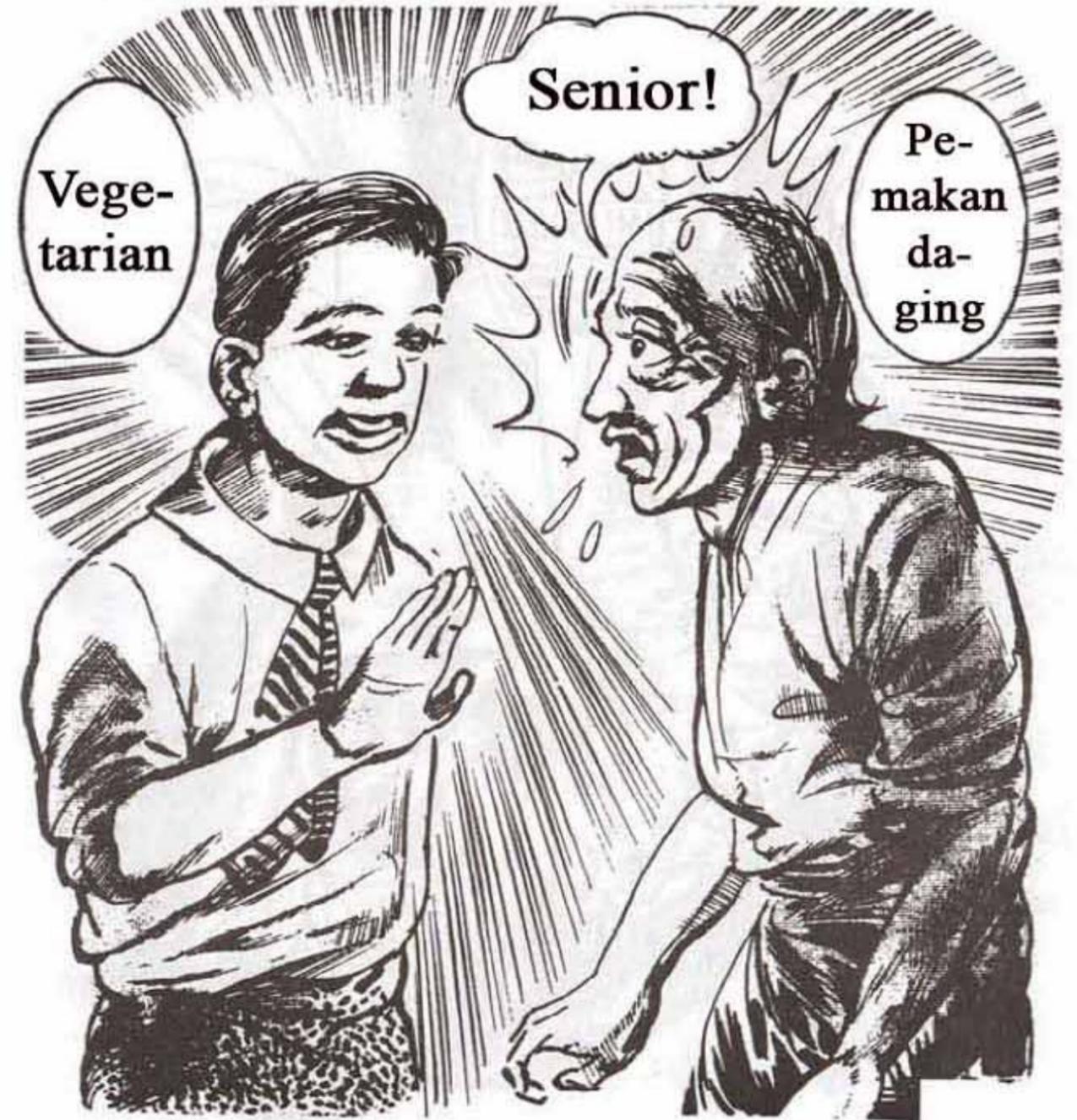
肉在高温烧烤之时，会产生一种化学物质叫：METHYLCHOLAN-THRENE，这是一种致癌的物质。

Ketika daging dipanggang dengan temperatur yang tinggi, akan memproduksi produk kimia yang disebut dengan methylcholan-threne yang dapat mengundang pertumbuhan sel kanker.



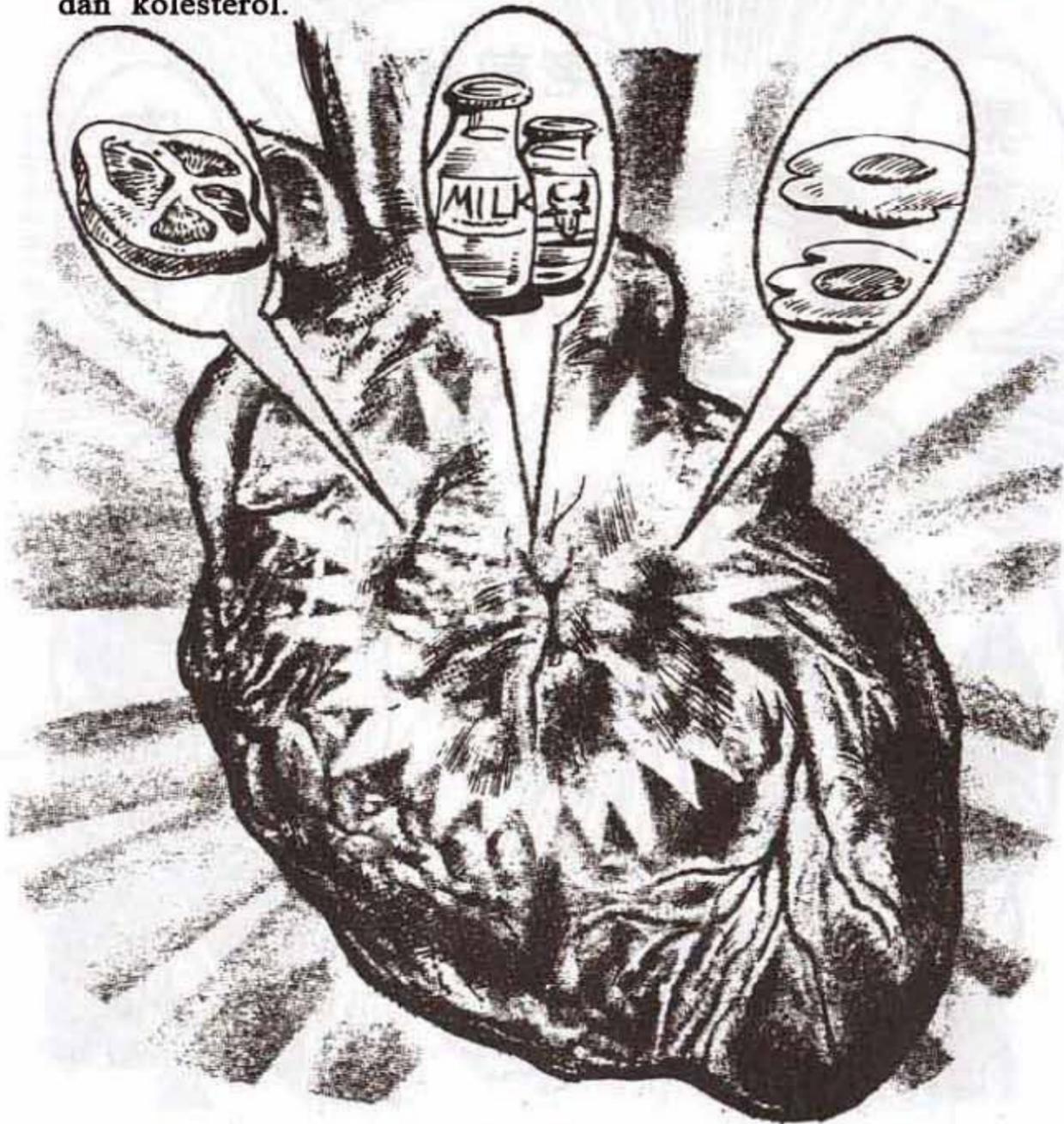
人身体内，因多食含有丰富胆固醇的肉类，日月累积，年又复年，身体机能受阻碍，细胞衰弱，促使未老先衰病态。

Jika kita makan daging berkolesterol tinggi setiap hari, akumulasi lemak akan melemahkan sel-sel tubuh, dan merusak fungsi organ tubuh. Pemakan daging tampak cepat menua daripada usianya.



以肉为主食者，平均胆固醇量为210mg，那他死於心脏病的机会多过五十巴仙。美国饮食造成脂肪和胆固醇的来源为肉、乳品和蛋。

Mereka yang mengkonsumsi daging sebagai makanan utamanya akan memperoleh kolesterol yang tinggi hingga mencapai level sebesar 210 mg. Mereka menghadapi ancaman kematian lebih dari 50 persen dari penyakit jantung koroner. Di Amerika, daging, produk susu dan telur merupakan sumber utama lemak dan kolesterol.



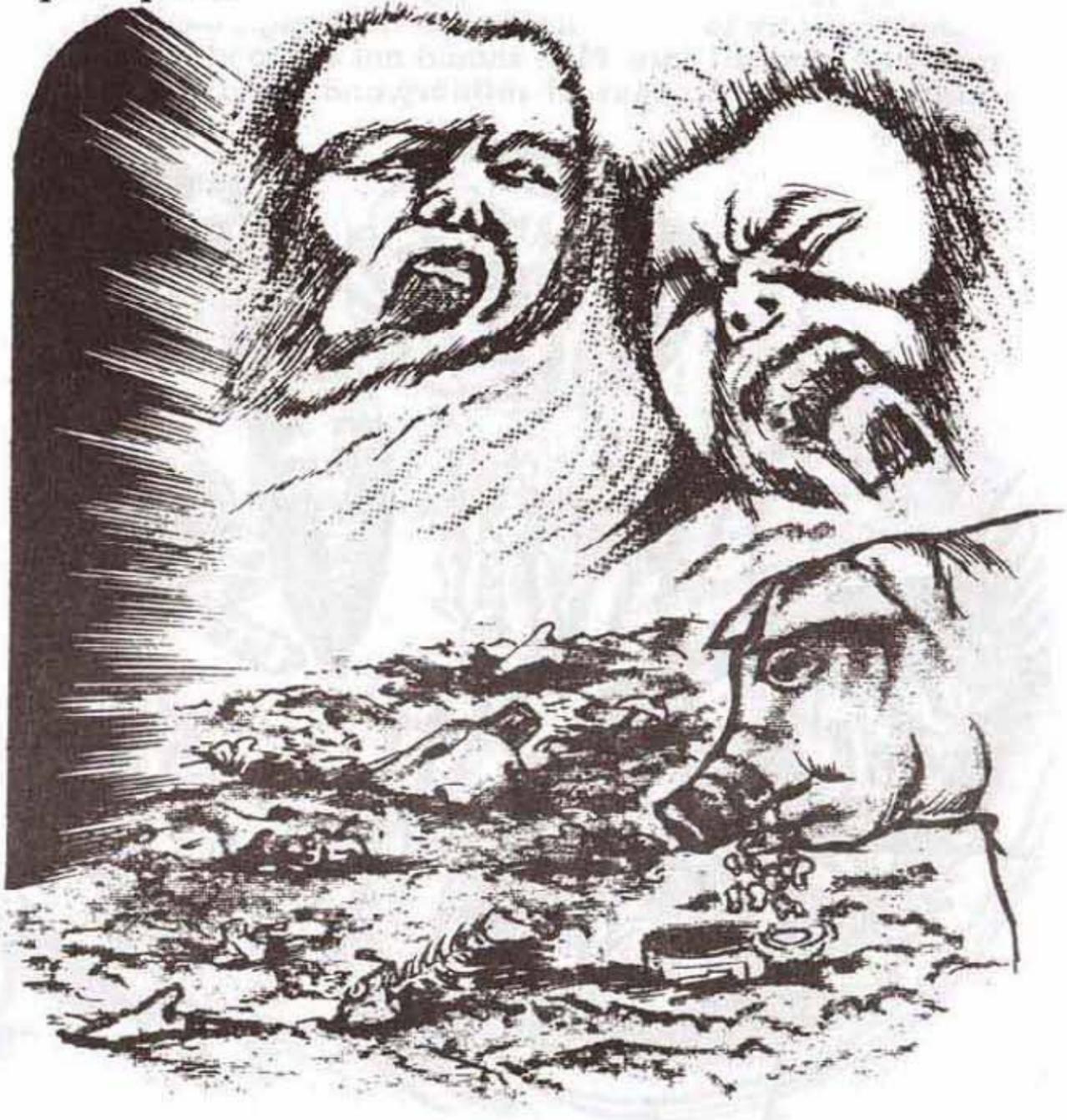
肉类是死尸的肉体，根本无酵素可言。身体是我们的当家医生，大自然是培植身心健康的疗养院。人类要以自然饮食为药石，不吃精制、加工、死尸食品。

Daging merupakan bangkai hewan, kenyataannya sama sekali tidak mengandung enzim apapun. Tubuh kita merupakan dokter pribadi kita, sedangkan alamiah merupakan rumah sakit yang menyetatkan jiwa raga kita. Maka itu tubuh harus mengkonsumsi segala yang alamiah sebagai obatnya, yang tanpa zat aditif dan bukan berupa bangkai.



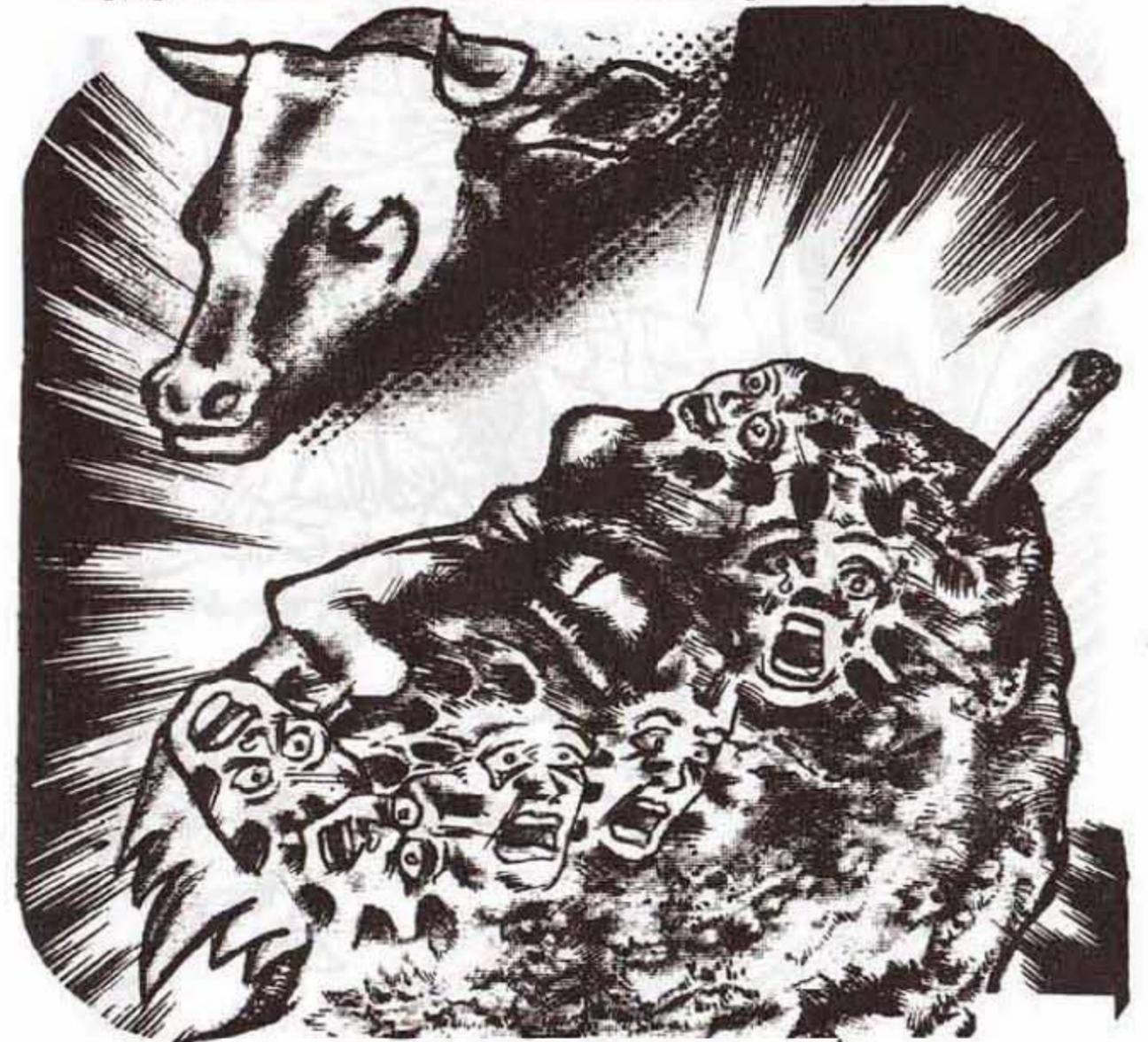
一切动物都是吞食不洁争的食物而生长的；人们吃肉，等於吃污秽的东西！日後生各种疾病，等於慢性自杀！

Hewan tumbuh besar dengan mengkonsumsi makanan yang jorok, dengan memakan daging hewan maka manusia juga turut menikmati menu jijik tersebut! Hari kemudian timbul beragam penyakit, ini sama dengan bunuh diri secara pelan-pelan!



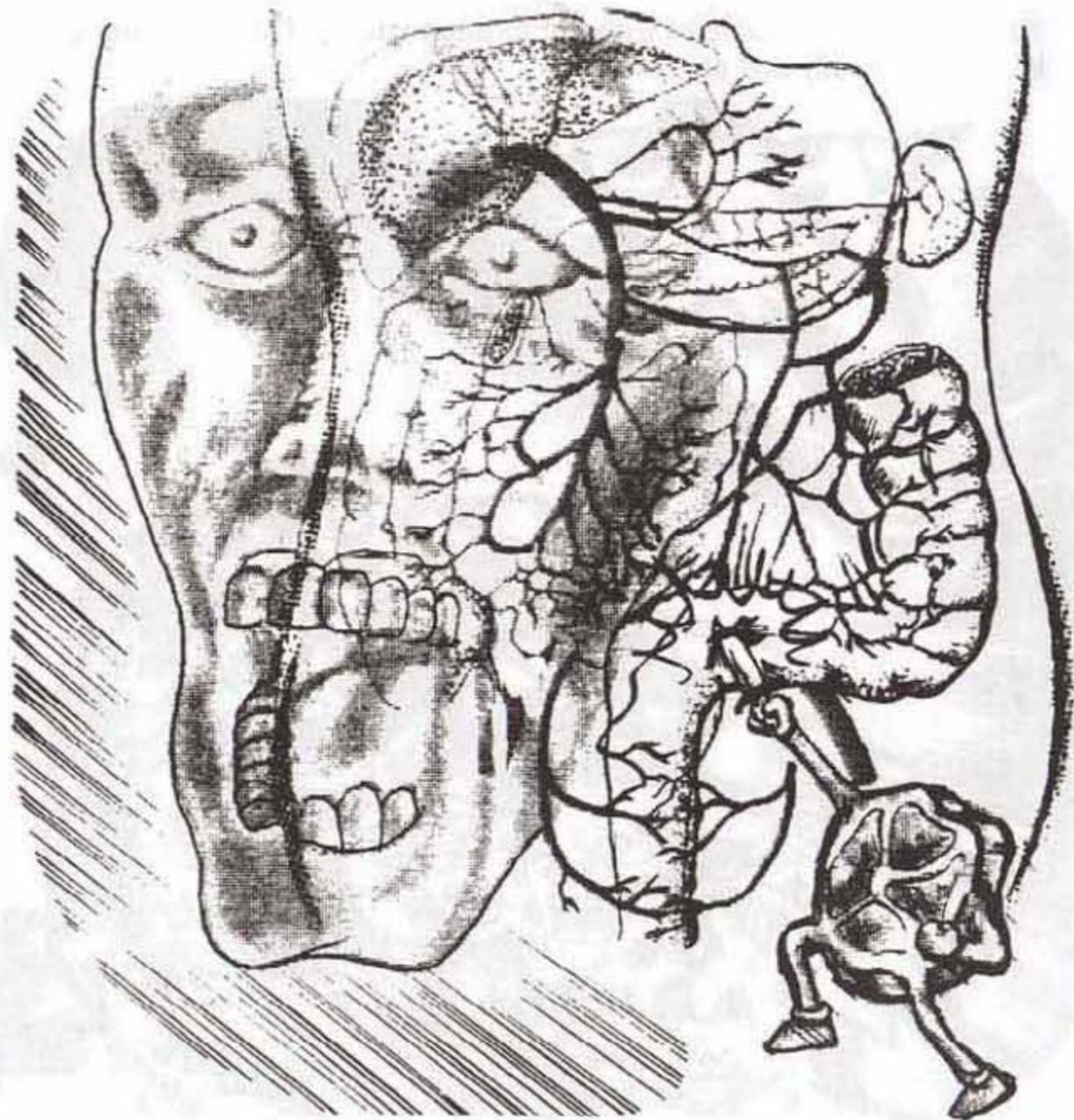
在市场上所售的肉类，有无疾病，亦不得而知。因为有些动物死之前，已经染上了CANCER或其他疾病，其肉看来如普通一般肉无异；但已带有寄生虫病菌，吃肉者易被传染，人也死得快。

Mustahil bagi kita untuk mengetahui apakah daging yang dijual di pasar itu steril atau tidak, karena bentuk daging yang sudah terinfeksi dan daging yang sehat itu serupa. Sebagian hewan terinfeksi kanker atau penyakit lainnya sebelum disembelih. Bangkai hewan berpenyakit terinfeksi oleh bakteri. Orang yang makan daging demikian akan ikut terinfeksi dan cepat mati.



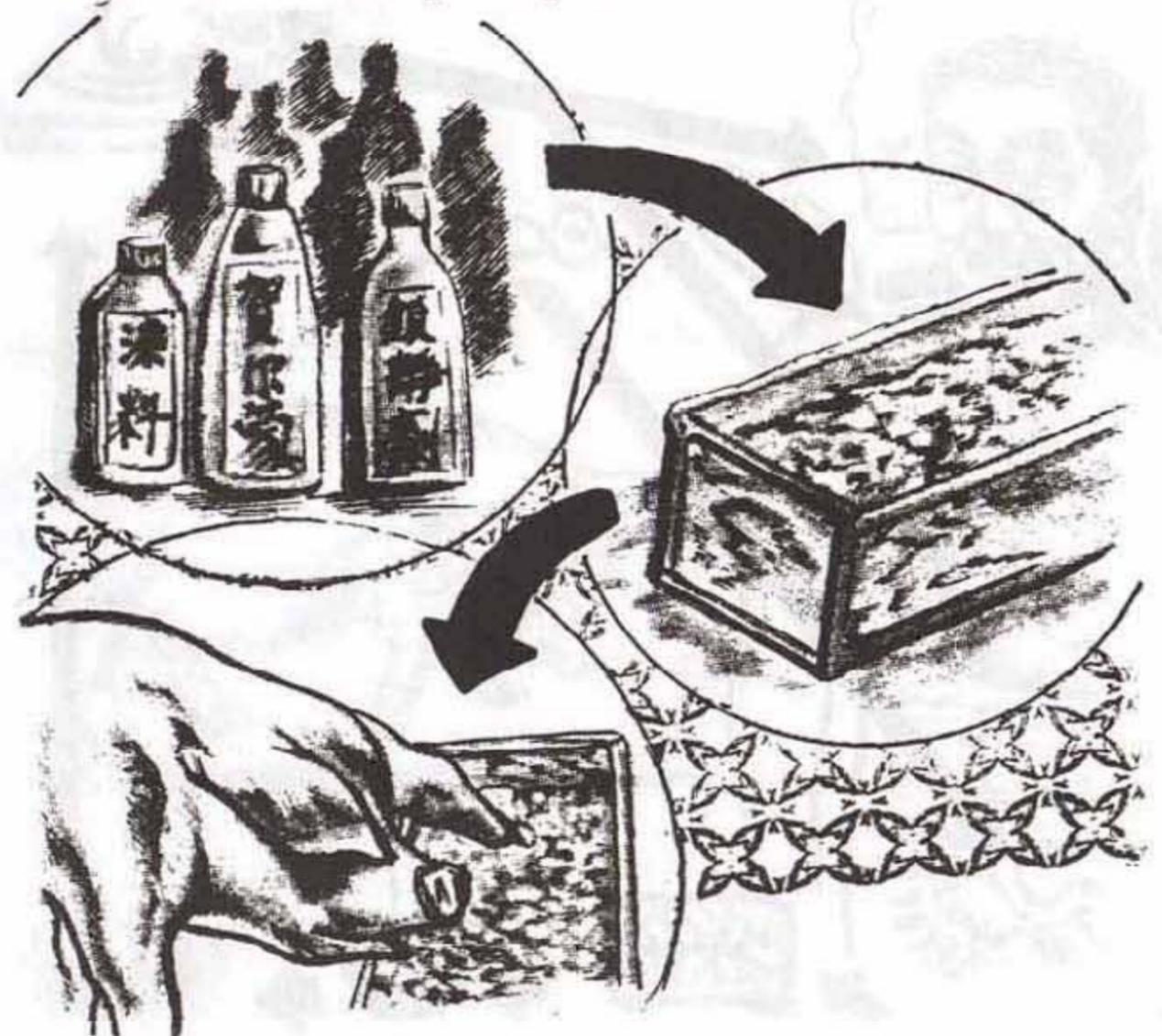
肉含有新陈代谢的毒素，其中之一是 Xantin。以肉为主食的人，肠子里厌氧性的细菌较多。由於肉渣排泄在肠里停留的时间较长，容易导致肠癌。

Xantin adalah salah satu zat beracun yang dapat ditemukan di dalam daging. Orang yang mengkonsumsi daging sebagai menu utamanya, ususnya mengandung banyak bakteri yang tidak suka pada oksigen, karena sisa daging tinggal lebih lama di dalam usus, maka mudah terserang kanker usus.



现在的人，为已私利可图，畜养鸡、猪、鸭、牛羊等，在饲料中，放大量抗生素，贺尔蒙、镇静剂、染料、防腐剂、幅射线、刹虫剂、除臭剂……吃肉的人也同时吃进了这些药物，等於慢性自杀！

Masa kini manusia lebih memikirkan kepentingan sendiri, demi memperoleh keuntungan maka itu mereka menyuapi hewan ternak mereka dengan antibiotik, hormon, zat pewarna, pengawet, dan sebagainya. Manusia yang mengkonsumsi daging ini sama dengan bunuh diri secara pelan-pelan.



由於它們所吃都是不潔淨的東西，所以動物的肚內，肉內有很多寄生蟲。飼養者為了減少動物病害，他們給動物吃大量抗生素肥料，人造賀爾蒙，化學品。這些藥物對人類健康有甚大害處。

Karena suka mengonsumsi makanan yang jorok maka perut hewan penuh dengan bakteri. Agar hewan ternaknya sehat maka pengusaha menyuntikan antibiotik dalam jumlah besar, hormon buatan dan produk kimia lainnya. Semua unsur kimia ini akan membawa bahaya besar bagi kesehatan manusia.



很多人喜歡吃豬肉。不管是肥肉，瘦肉、肝、臟、腦、腸、腎……。但是，人們很多都不知道，豬是吃糞水成長的。

Banyak orang suka makan daging babi, bagian otaknya, ginjal, hati dan sebagainya, namun orang melupakan bahwa babi tumbuh besar dengan makan air kotoran.



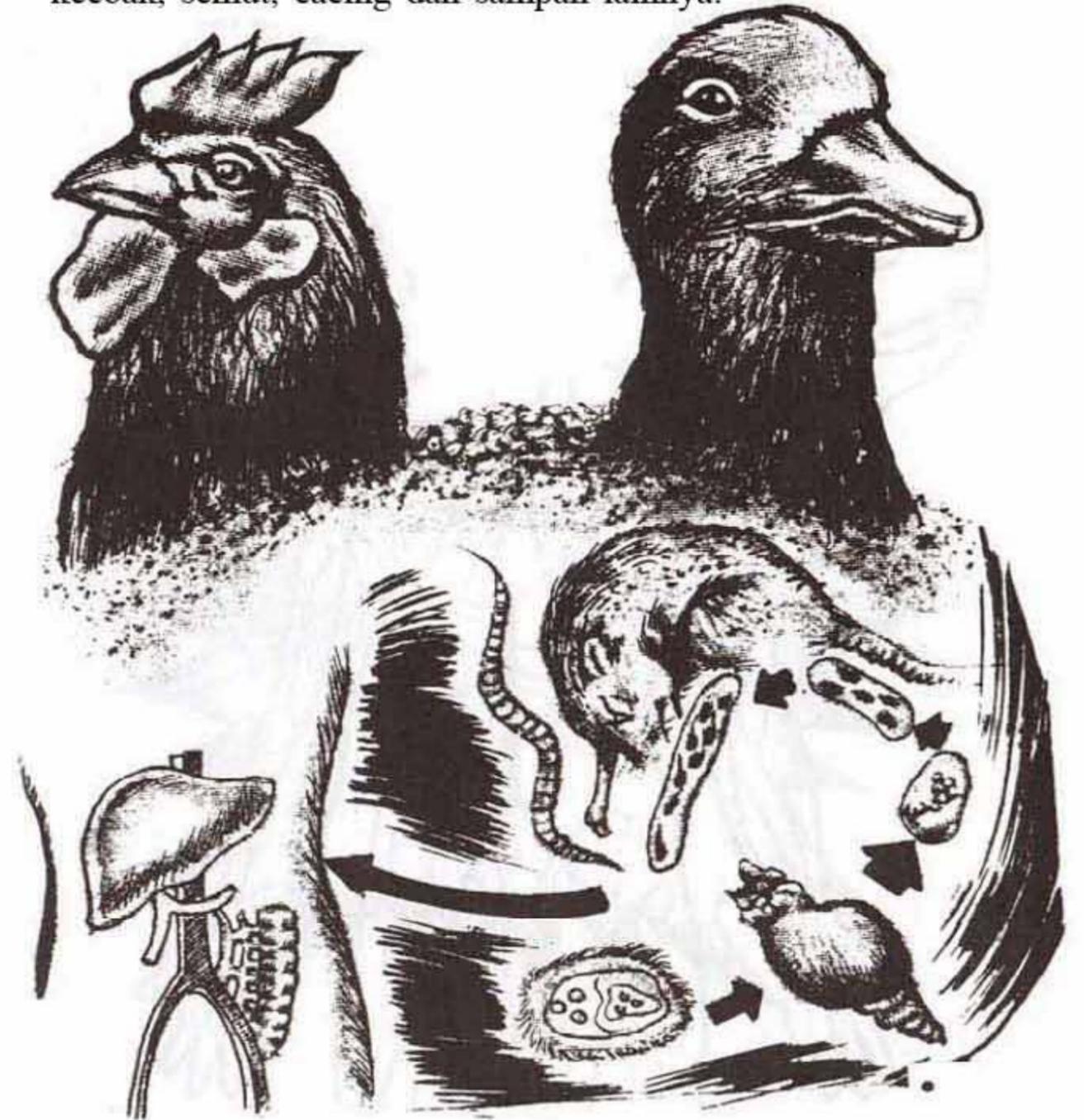
有些人喜欢吃狗肉。有的狗是吃大便生长的；有的狗是吃荒郊野外动物腐尸成长的；一些野狗甚至挖死人的坟墓吃死尸成长的。

Sebagian orang suka makan daging anjing. Sebagian anjing suka makan kotoran sebagai menu harian mereka, ada juga yang memakan bangkai anjing lain di hutan, bahkan ada yang makan mayat manusia.



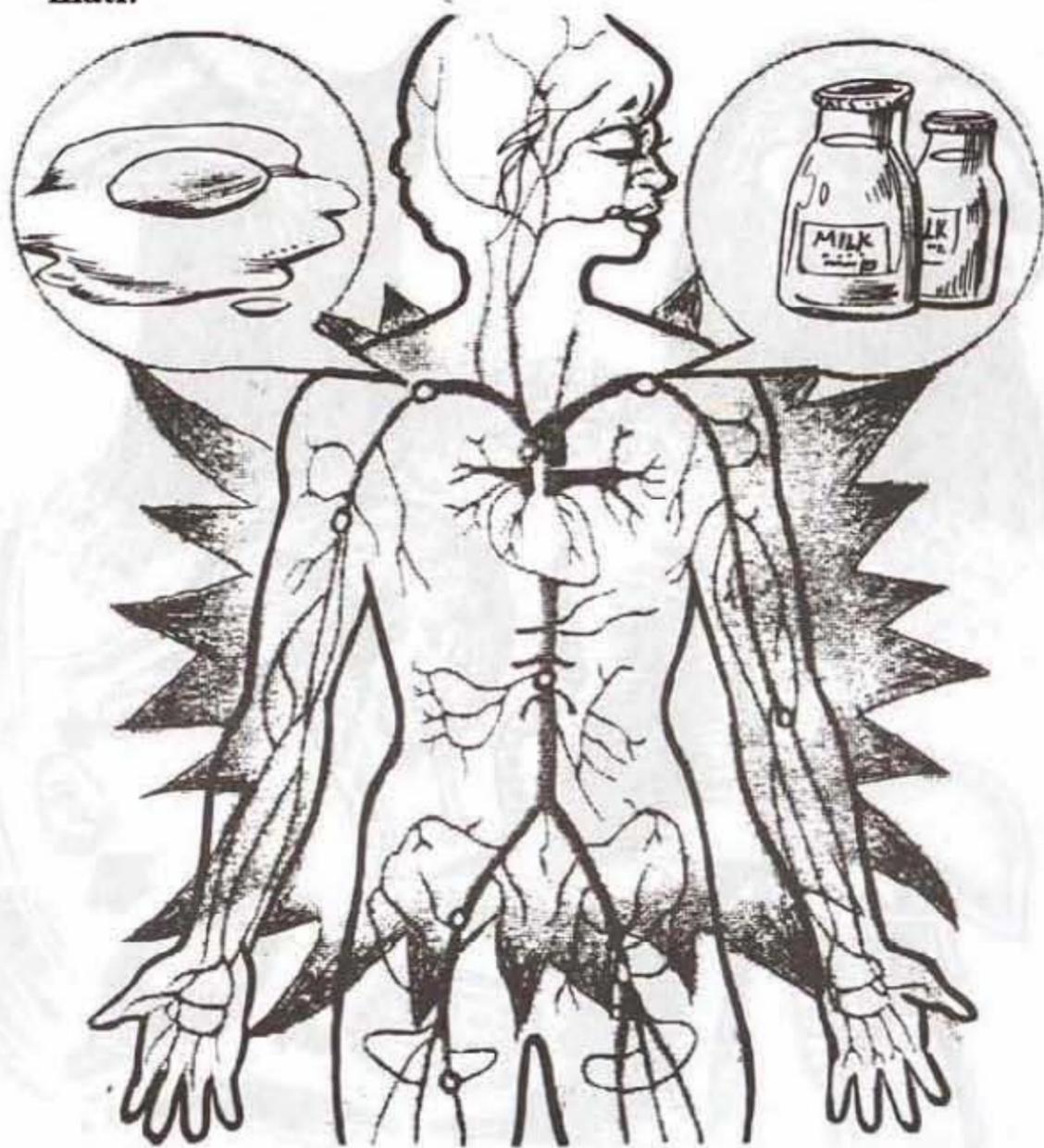
很多人喜欢吃鸡吃鸭，但会有谁知道，鸭是吃蚯蚓、泥土、残菜、死老鼠成长的；鸡是吃蟑螂、蚂蚁、蚯蚓和其他废物成长的。

Banyak orang menikmati makan daging ayam dan bebek. Apakah mereka menyadari bahwa bebek makan cacing, tanah, sayuran sisa dan bangkai tikus? Sedangkan ayam makan kecoak, semut, cacing dan sampah lainnya.



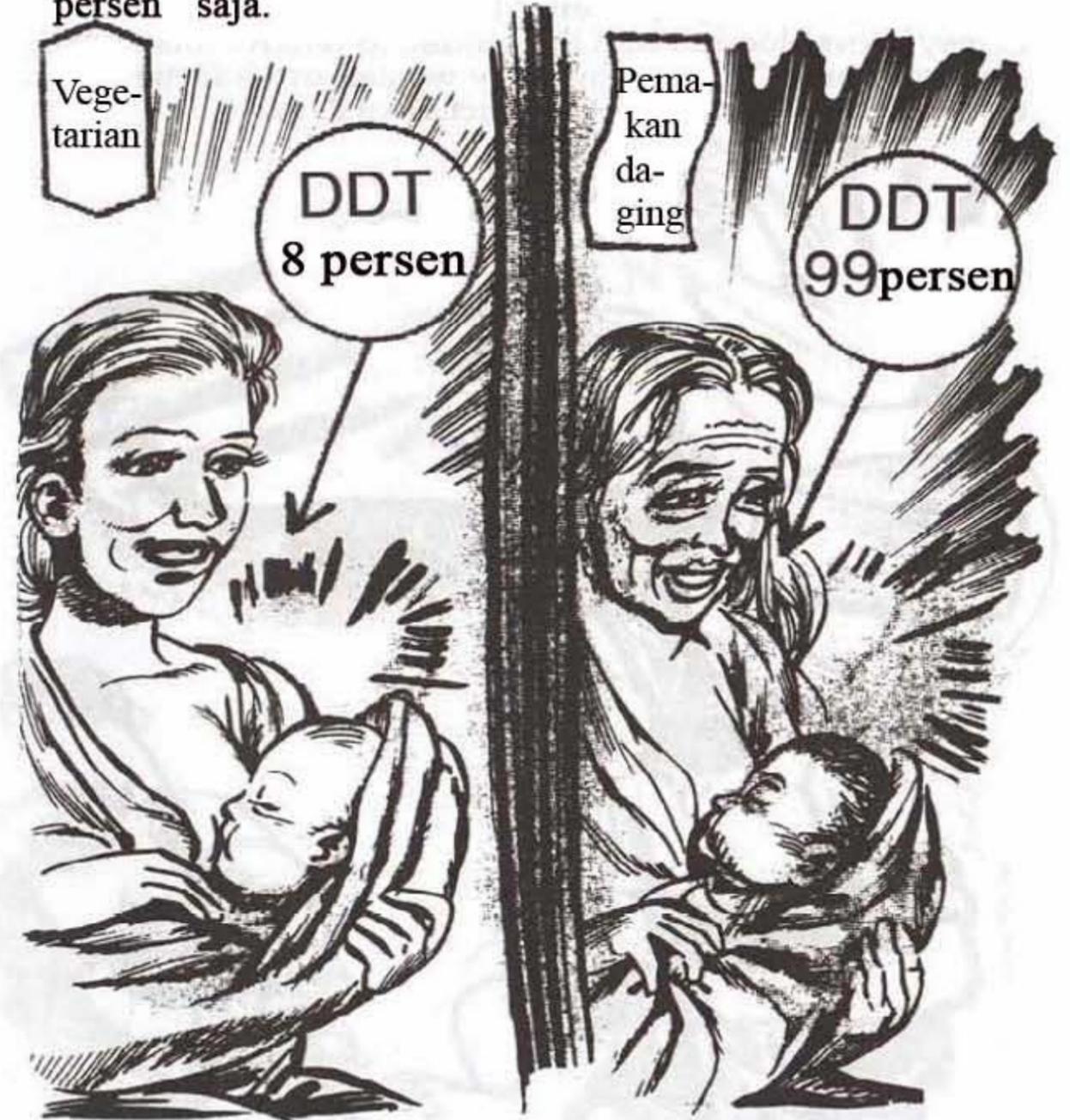
吃肉和油脂是增加血液中的胆固醇。蛋、乳品有高量胆固醇，使血管血液阻塞不流畅，使到身体的组织得不到营养补给和缺氧，最终细胞组织会坏死。

Makan daging dan lemak adalah jalan untuk memper tinggi kadar kolesterol sehingga menyumbat pembuluh darah, akibatnya sel-sel tubuh tidak dapat menerima nutrisi dan oksigen, sehingga banyak sel yang akhirnya mati.



美国肉食妇女母乳所含DDT份量为99巴仙。美国素食妇女母乳所含DDT份量为8巴仙。

Penelitian di Amerika menghasilkan bahwa seorang ibu yang makan daging akan menghasilkan susu yang mengandung DDT sebanyak 99 persen, sedangkan seorang ibu vegetarian akan menghasilkan susu yang mengandung DDT sebanyak 8 persen saja.



在美国、瑞典和芬兰的女性患软骨症是当今全世界之冠。这发现导致实验证明牛奶乳酪内含高蛋白质，使到肾脏排除大量的钙质，结果患上软骨病症和肾脏损坏。

Di Amerika, Swedia dan Finlandia, ditemukan kaum wanita dengan tulang lemah. Kenyataannya mereka berada di peringkat teratas. Penelitian menyimpulkan bahwa susu hewani mengandung protein yang tinggi, dengan mengkonsumsi susu ini maka beban kerja ginjal jadi berat dan membuang kalsium dalam jumlah besar. Inilah alasan mengapa kaum wanita di sana menderita tulang lemah dan gagal ginjal.



癌症的起因多来自：药丸、香烟、糖精、荷尔蒙、咖啡、X光、杀虫剂、空气污染、核子能发电、强力胶油漆、病毒、肉类、茶、过期花生酱、忧郁、排斥、矛盾及心理不平衡……。由於免疫系统失去控制癌细胞的能力而产生。

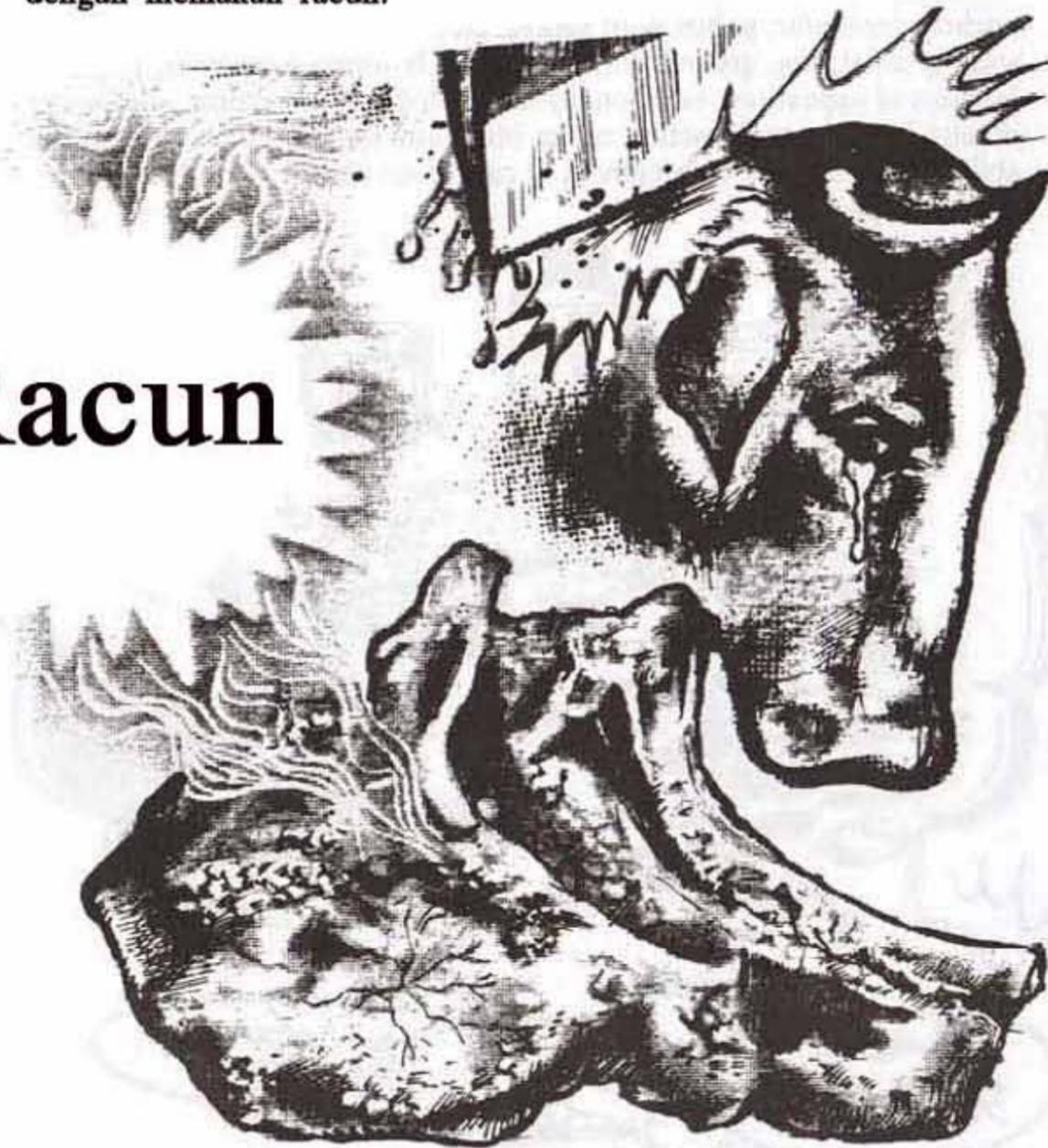
Penyebab kanker umumnya berasal dari penggunaan obat-obatan, rokok, sakarin, hormon, kopi, sinar-X, insektisida, pencemaran udara, generator nuklir, racun, daging, keceemasan, pandangan negatif, emosi dan ketidakseimbangan batin...Kanker menyebabkan rusaknya sistem pertahanan tubuh, sehingga kehilangan kontrol pada pertumbuhan sel-sel kanker.



畜牲动物在活着的时候，体内的废物会自然排泄出来。但一经宰割，由於恐怖、哀伤、愤怒到极点，则大量排泄有毒性废物，积存体内。人吃其肉，等於吃毒。

Segala kotoran material sampah akan dibuang dari tubuh hewan secara alamiah. Namun saat disembelih akibat merasa ketakutan, sedih dan marah, sehingga mengeluarkan banyak zat beracun yang terakumulasi di tubuhnya. Manusia yang makan daging ini sama dengan memakan racun.

Racun



动物与人一样，罹患癌症的愈来愈多。在美国，屠杀的牲畜中，不适於作食物的高达百份之十三。有病的牲畜，往往只将其有病的部份或器官割除丢弃，剩下的尸体仍供给人食用。

Hewan serupa dengan manusia, hewan penderita kanker juga semakin banyak jumlahnya, 13 persen dari tubuh hewan yang disembelih sesungguhnya tidak layak dikonsumsi, sebagian penjual hanya memotong dan membuang bagian daging yang terinfeksi, sedangkan bagian bangkai lainnya tetap dijual kepada konsumen.

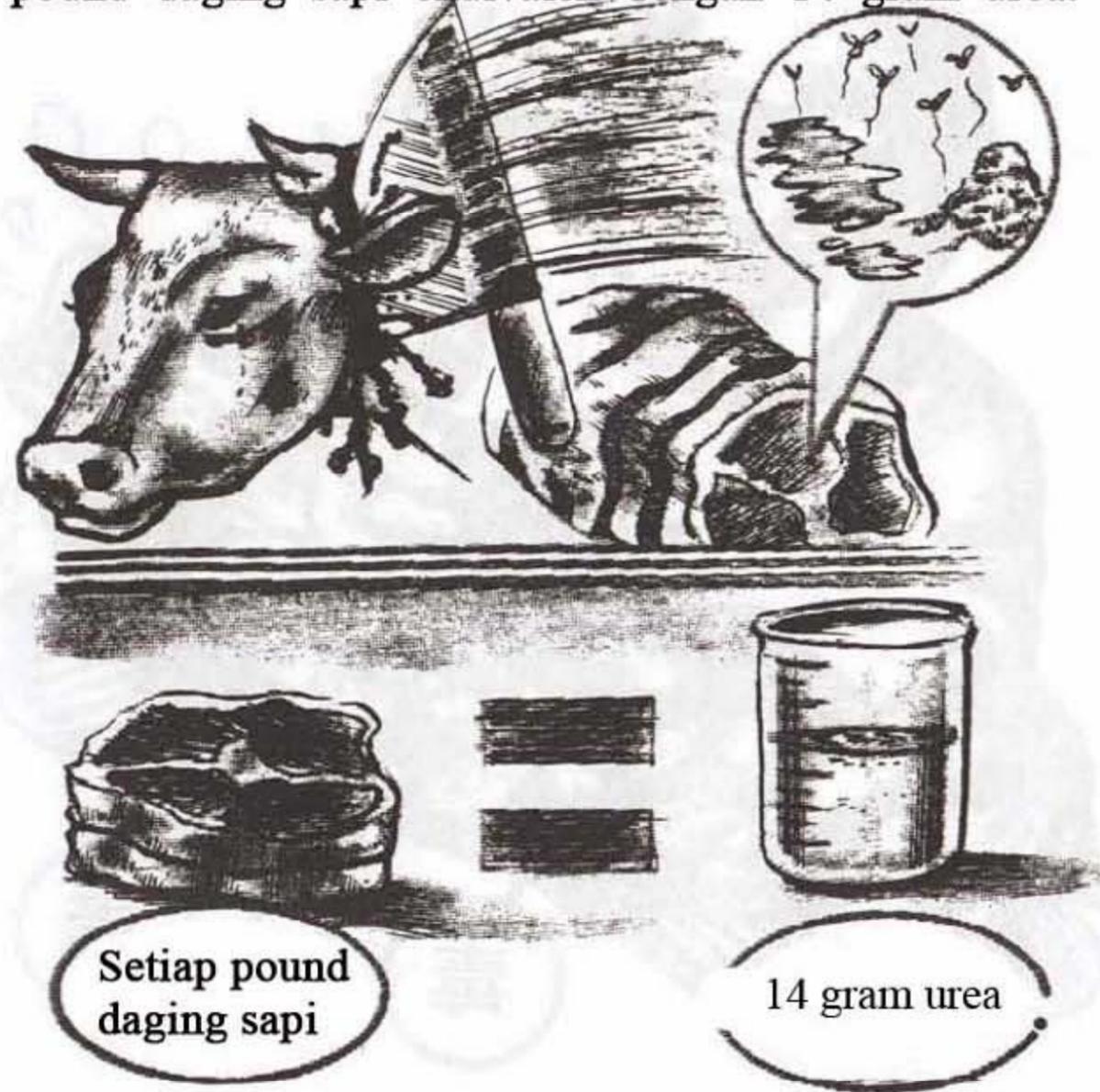


如果血液中的碱性不够，无法把所产生的有害酸性物质中和的话，这些酸性物质便会由腋下汗腺分泌出来，发出强烈难闻的恶臭。

Jika darah kekurangan alkali/basa, maka akan kesulitan menetralkan zat asam yang membahayakan tubuh. Kelebihan zat asam ini akan keluar melalui keringat, dan baunya sangat menyengat.



畜生活着，一定要将体内的废物排出。但一经宰割，废物积存，所以食肉就等於把畜类的废物，加入自己的体内。尿素与尿酸是最显明的肉类废物。每磅牛肉含有十四公分尿酸。Hewan membuang kotorannya secara alamiah, tetapi ketika disembelih, kotorannya akan bertumpuk di dalam tubuhnya. Maka itu ketika kita makan daging sama dengan memasukkan kotoran ke dalam mulut. Kotoran hewan mengandung elemen urin dan urea. Satu pound daging sapi ekuivalen dengan 14 gram urea.



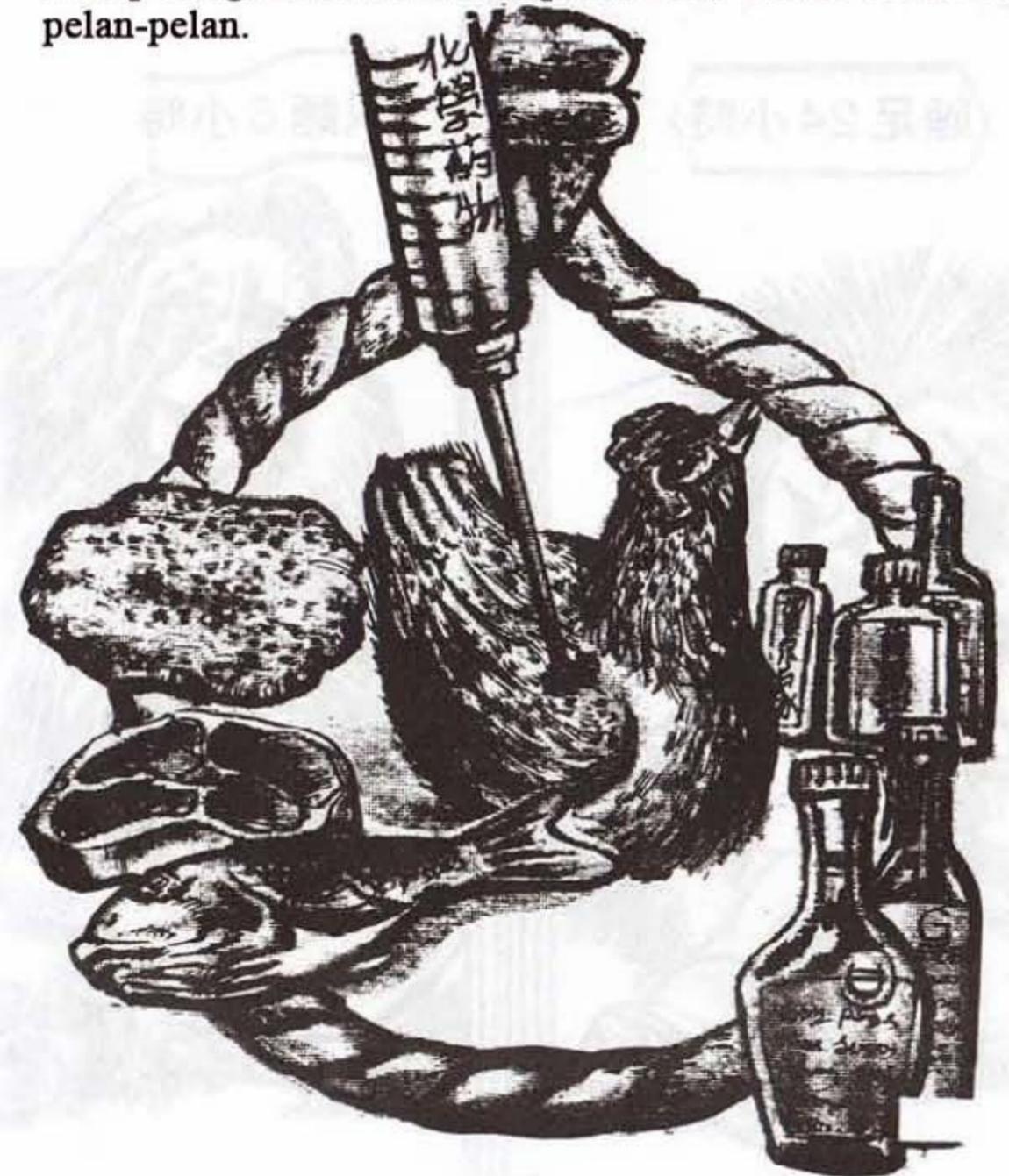
动物当受屠宰时，往往发生「恐怖」、「怨恨」及「悲痛」的心情，使其血液可以变化为毒素，食後对人体有害。

Ketika akan disembelih, hewan merasa ketakutan, sedih bahkan marah. Darah yang bercampur dengan zat racun, setelah makan dagingnya akan membahayakan tubuh.



大鱼大肉、山珍海味和那些「打针鸡」、「打贺尔蒙牛」、「打肥猪素」之类催促畜牲快速长大的化学药品，还加上喝酒，把自己慢性自杀还不知道。

Manusia yang makan banyak daging, ikan serta daging hewan lainnya, baik ayam, sapi, babi sudah disuntik dengan hormon agar cepat tumbuh besar. Lalu daging di-santap dengan arak, ini merupakan cara bunuh diri secara pelan-pelan.



肉食很容易引起疲倦、衰老两种病态的。一只狮子，吃的全是肉类，一天睡足二十四小时；而一只人猿，吃的全是植物，一天只睡六小时。

Pemakan daging mudah merasa lelah, dan juga cepat menua. Seekor singa yang hanya makan daging saja tidur selama hampir mendekati 24 jam sehari, sedangkan kera hanya makan buah-buahan, tidur selama 6 jam sehari.

Tidur 24 jam

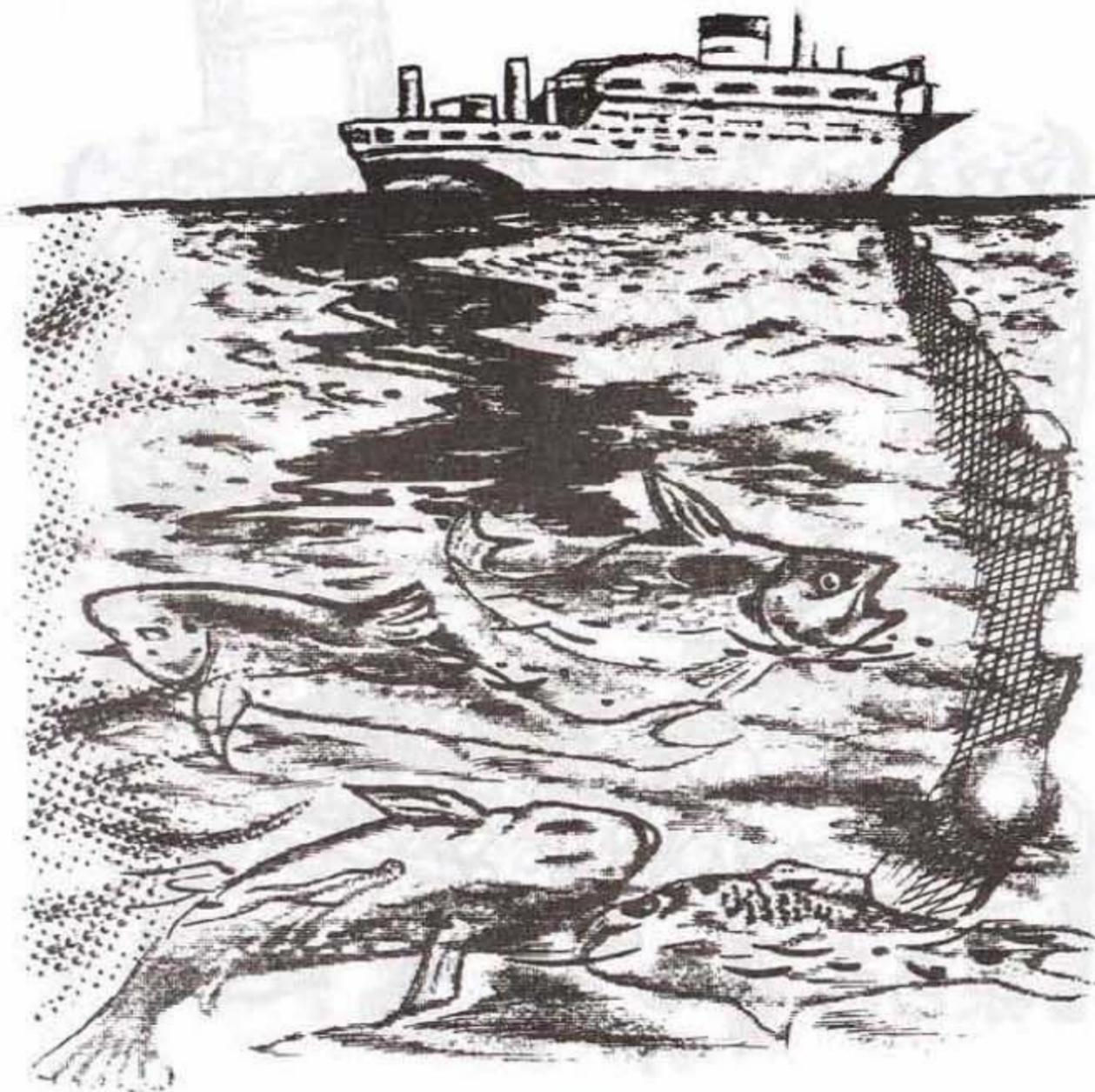


Hanya tidur
6 jam



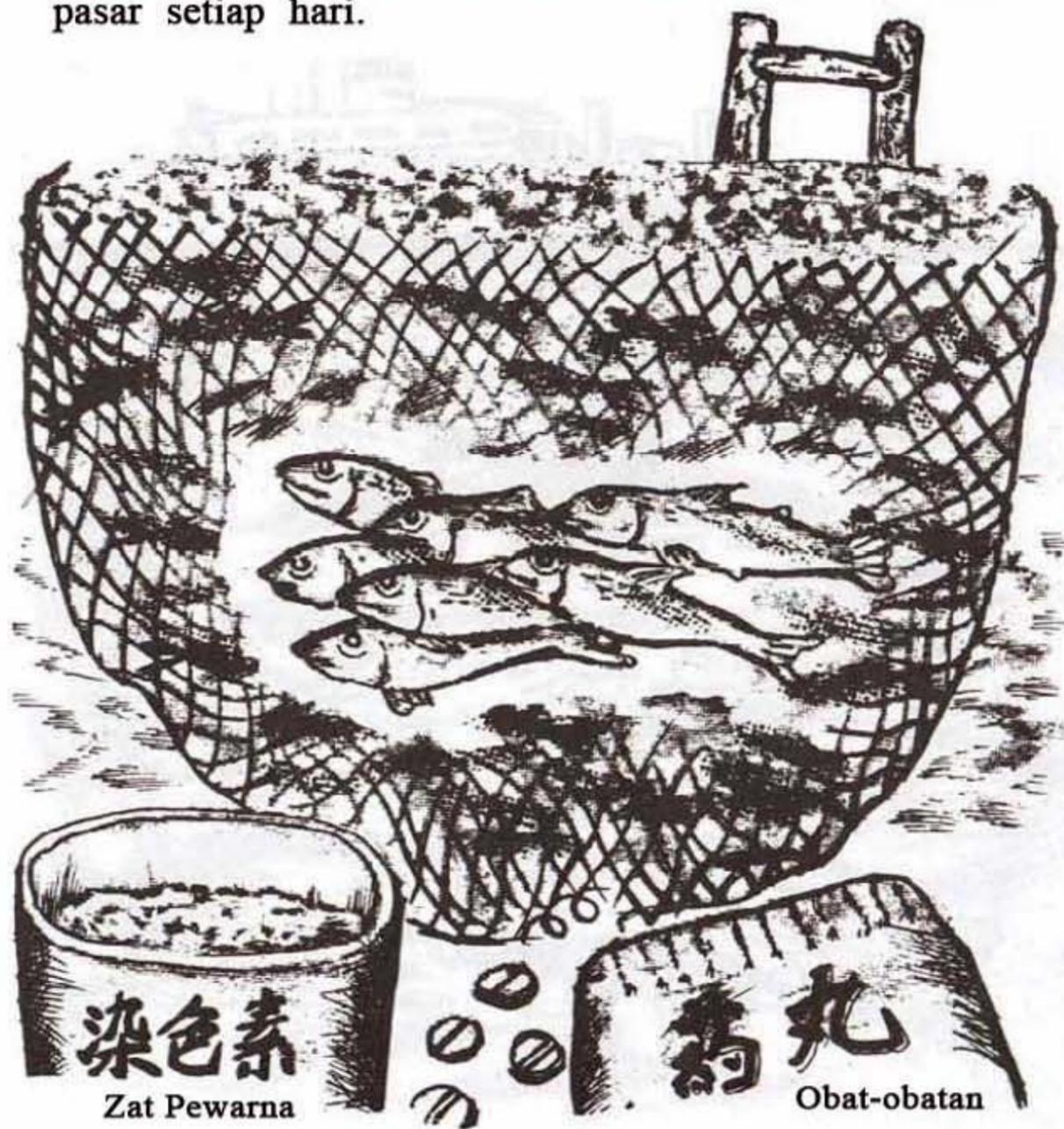
一般食鱼者，一生中可以吃上半吨的鱼。为了捕鱼，每年很多国家为了捕鱼权而争论不息。现今的捕鱼业已造成了海洋环境污染及生态破坏……。

Sebagian orang yang makan ikan mampu mengkonsumsi ikan sebesar setengah ton sepanjang hidupnya. Setiap tahun negara-negara di dunia berusaha memperbaharui regulasi penangkapan ikan di wilayah masing-masing. Saat ini air laut telah mengalami polusi berat yang akan merusak ekologi kehidupan laut.



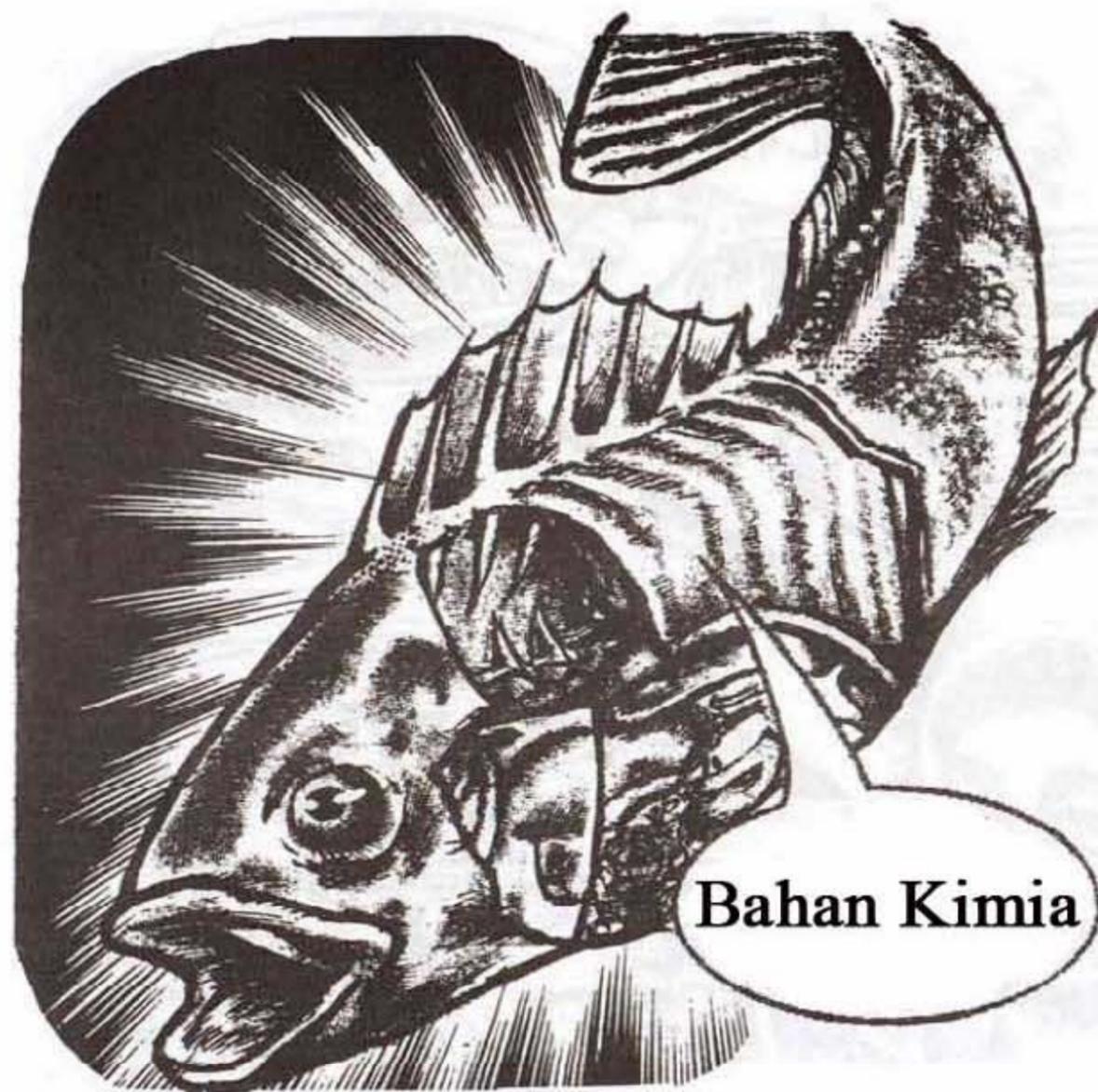
这种由人工配种和繁殖的鱼类虾等，被困在海面下的笼宫，饲喂以药丸，抗生素，以防止海虱的滋长。每天产量数以万计到市场售卖。

Ikan-ikan dan udang yang dibesarkan di tambak, disuapi obat-obatan kimia, antibiotik, untuk mencegah mereka dari kutu laut. Dengan cara ini nelayan dapat memproduksi ribuan bahkan jutaan ikan dan udang yang bisa dijual ke pasar setiap hari.



现在的海洋已被十种化学物质所污染，已浓缩进鱼的肉体内。多氯化双苯基 (Poly-chlorinated Bi-Phenyls) 集聚在吃鱼的人体内，导致难产和中风、水银中毒、肝炎、腐鱼毒……等病症。

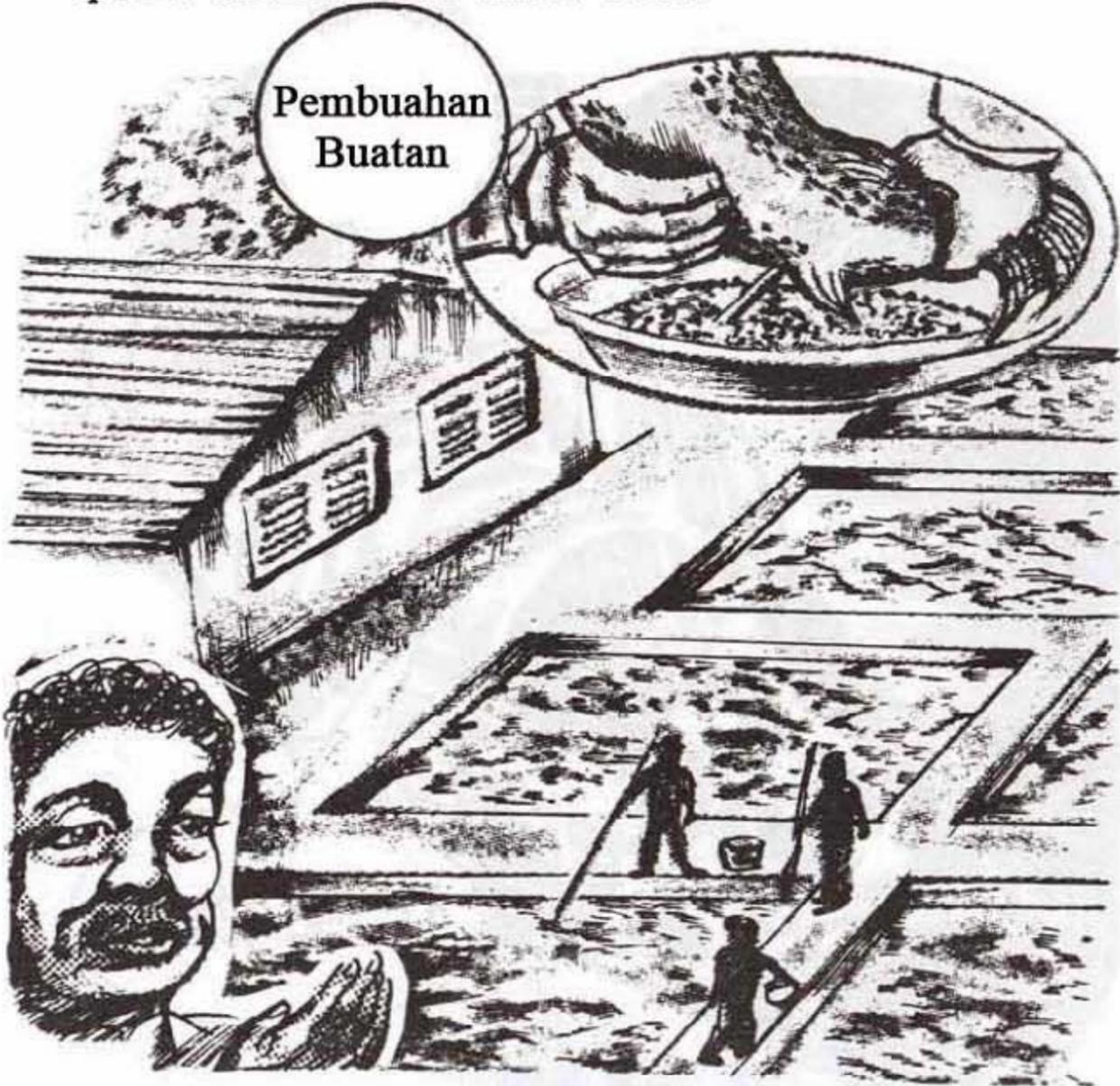
Saat ini lautan dan samudera telah terpolusi oleh sepuluh juta jenis produk kimia. Ikan dan komunitas laut lainnya telah terkontaminasi oleh bahan kimia, manusia yang mengkonsumsi daging ikan, di tubuhnya akan menumpuk bahan kimia seperti poly-chlorinated, Bi-phenyls, ini akan mengakibatkan sulit melahirkan, paralysis, keracunan merkuri, dan berbagai penyakit lainnya.



由於过量捕捉，目前世界鱼类存活量已大大减少，加上捕鱼业不景气，船只、机械、人工高昂……。现在鱼类的生产，已用人工配种和繁殖鱼类、虾等。

Akibat penangkapan secara besar-besaran, maka jumlah ikan dan komunitas laut lainnya semakin berkurang secara drastis, belum lagi pengusaha perikanan harus menghadapi permasalahan tarif tenaga kerja yang mahal, kapal penangkap ikan dan sebagainya.....sehingga kini mereka memilih perkembangbiakan ikan dan udang dengan cara pembuahan buatan dimana sperma disuntikkan ke dalam ovum.

Pembuahan
Buatan



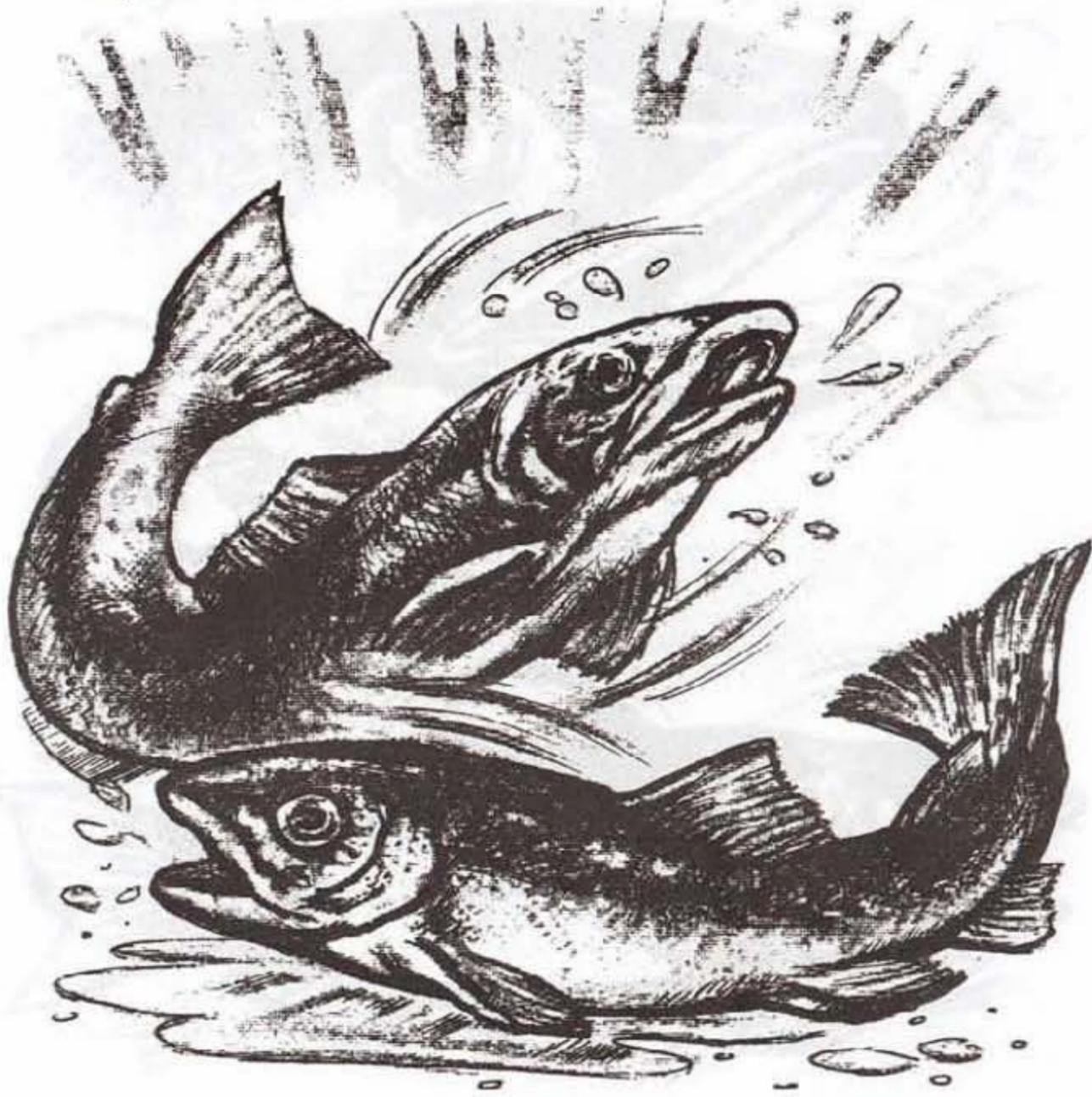
鱼不是冷血动物。当它受压害时，心跳加速，神经系统和脑袋感觉痛楚……。它呼吸频频，免疫抵抗能力减低……。

Ikan bukanlah hewan berdarah dingin, saat menghadapi ancaman penangkapan, jantungnya akan berdebar dengan cepat, syarafnya jadi tegang dan otaknya jadi kesakitan, nafasnya juga jadi cepat, dalam hal ini sistem imunisasi mereka juga jadi menurun drastis....



当鱼被捕上时，受伤的鱼张大嘴巴喘着气，眼睛瞪着表示痛苦，翻腾折腰，挣扎到筋疲力倦，窒息而死！

Ketika seekor ikan ditangkap, mulutnya yang terluka karena kait pancing, terbuka lebar-lebar dan berusaha bernafas dengan susah payah sehingga amat menderita. Matanya yang terbuka dan melotot menunjukkan betapa tersiksanya kesengsaraan yang dialami. Menggelepar terus hingga kelelahan dan akhirnya mati tak berdaya.



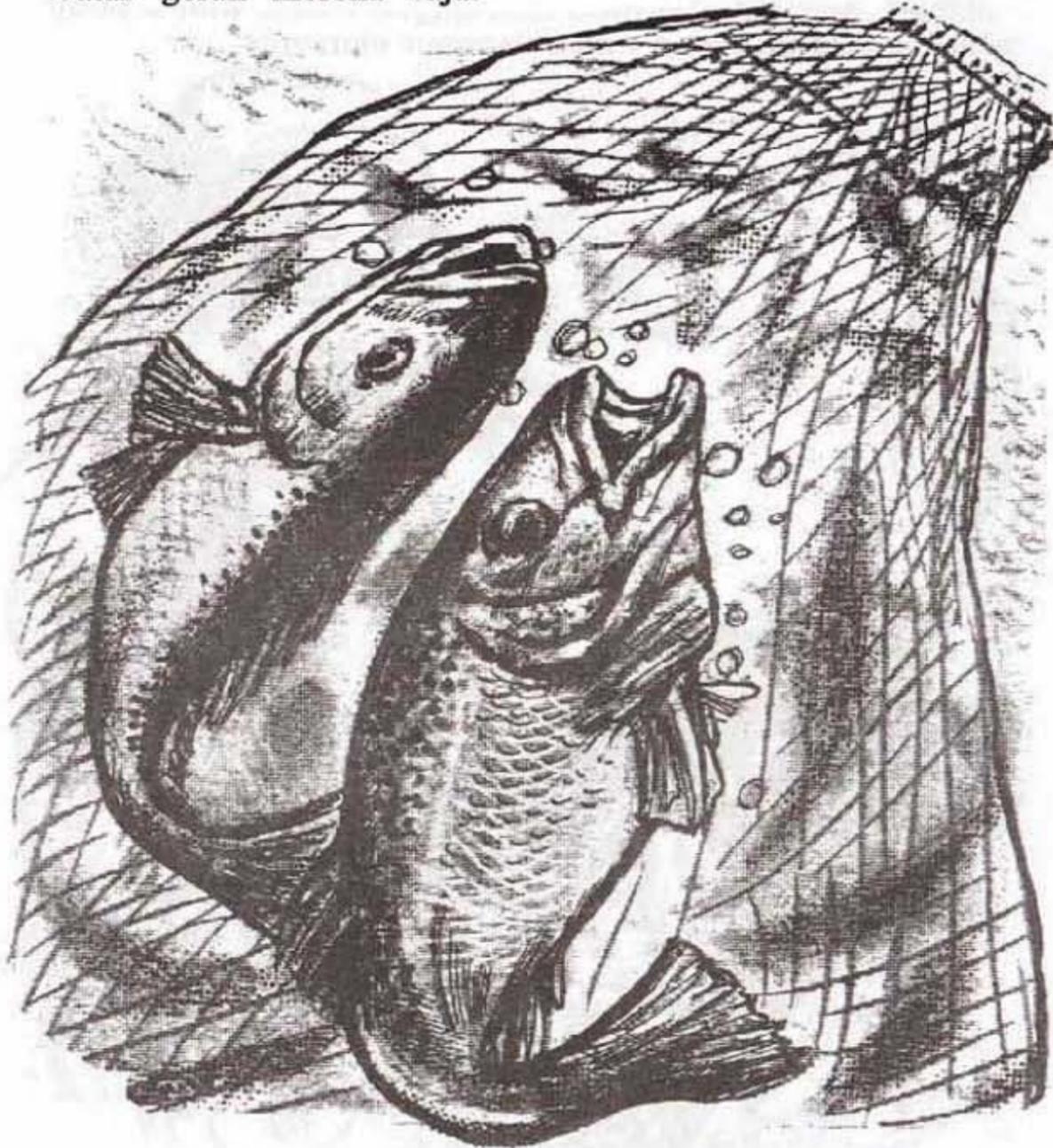
尤其是当鱼儿被吊上钩，嘴巴跟着纠缠一番，被撕得七分八裂，鱼儿知道已成猎物，完了完了。最后死不闭目，鱼的身体布满了毒素！

Ketika ikan ditangkap dengan kait pancing, betapa tersiksanya kesakitan yang dialami, ikan yang menyadari nyawanya sudah di ujung tanduk, dalam ketidakberdayaan dan kebencian mendalam, akhirnya mati dengan mata melotot. Tubuhnya dipenuhi zat beracun.



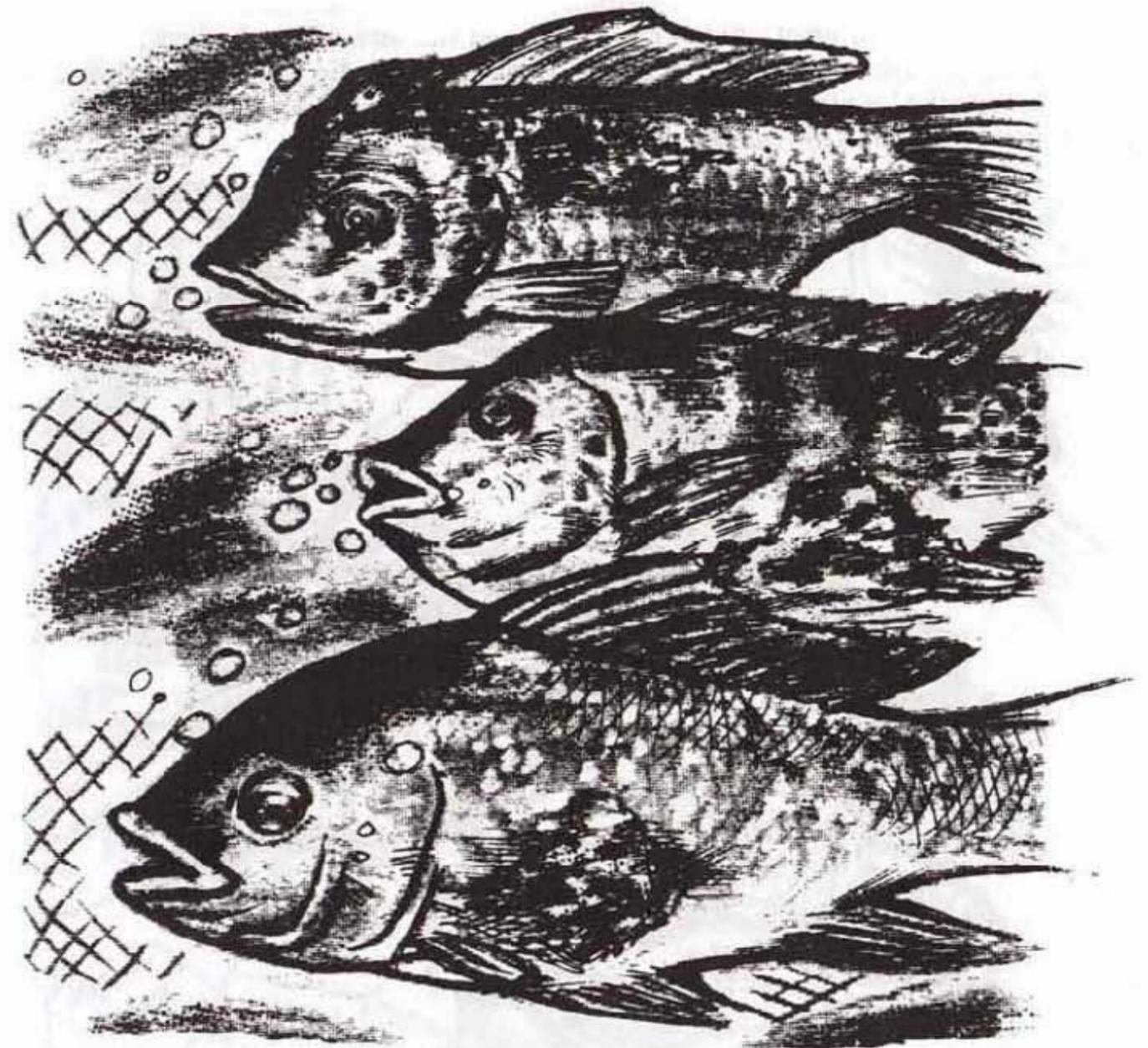
数以万计的鱼类，往往缺乏空间自然活动，鱼群们都无法生长有肤组织。这些可怜的鱼群，在它们的印象中，大海只是这么宽大而已。

Karena jutaan ekor ikan hidup dalam satu jala dan ruang gerak yang sangat sempit, ini sungguh memprihatinkan karena bagi kelompok ikan tersebut, ternyata laut hanya seluas ruang batas gerak mereka saja.



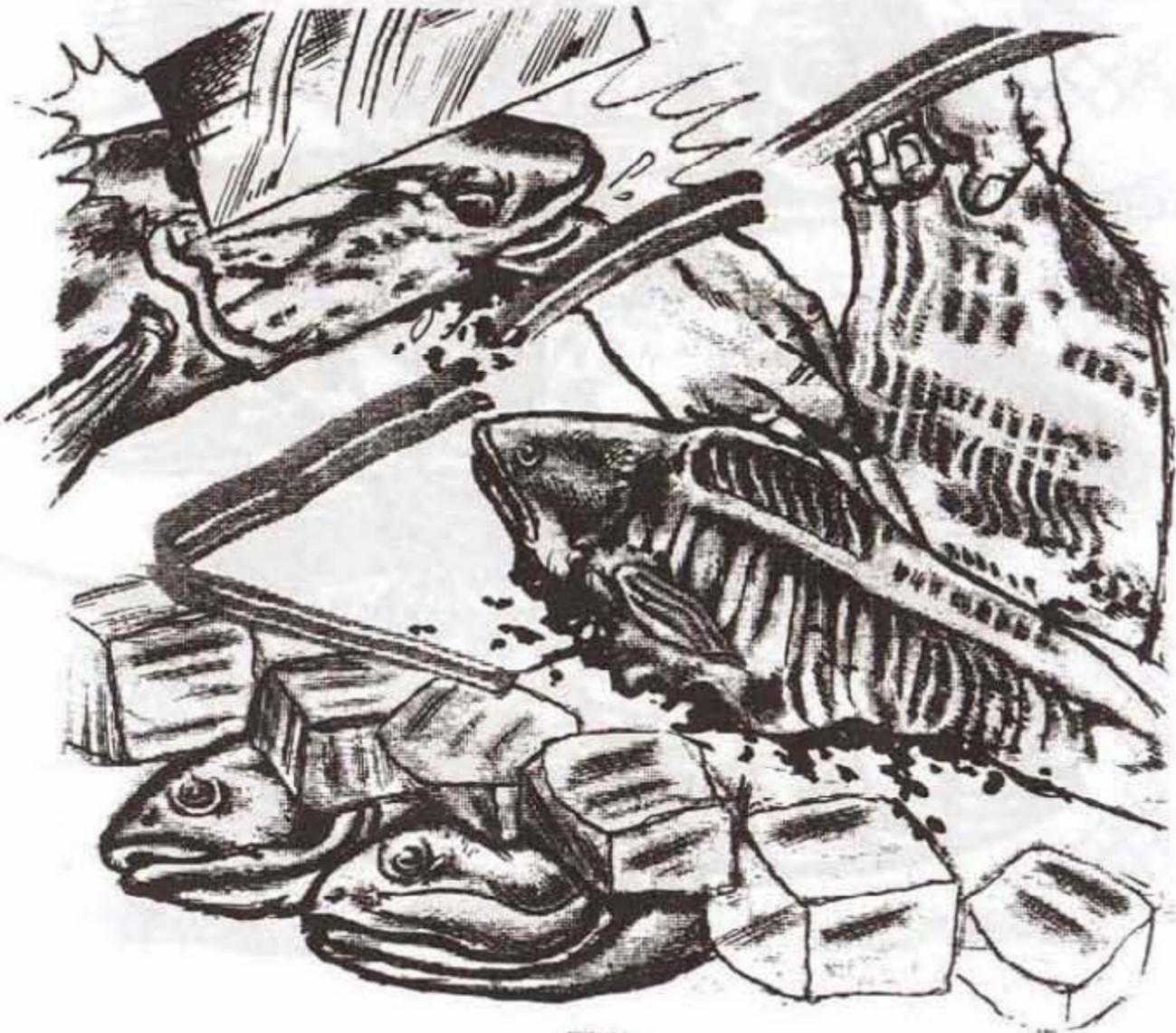
由於没有规定饲养鱼场的大小，也没有步骤去检查抗生素及药丸对鱼体内的污染成度，鱼类患有的皮肤病，癌症及传染病等……。

Oleh karena tiada peraturan maupun kontrol terhadap tempat perternakan ikan, kadar antibiotik dan obat-obatan yang diberikan kepada ikan, maka banyak ikan yang menderita penyakit kulit, kanker, radang dan sebagainya.



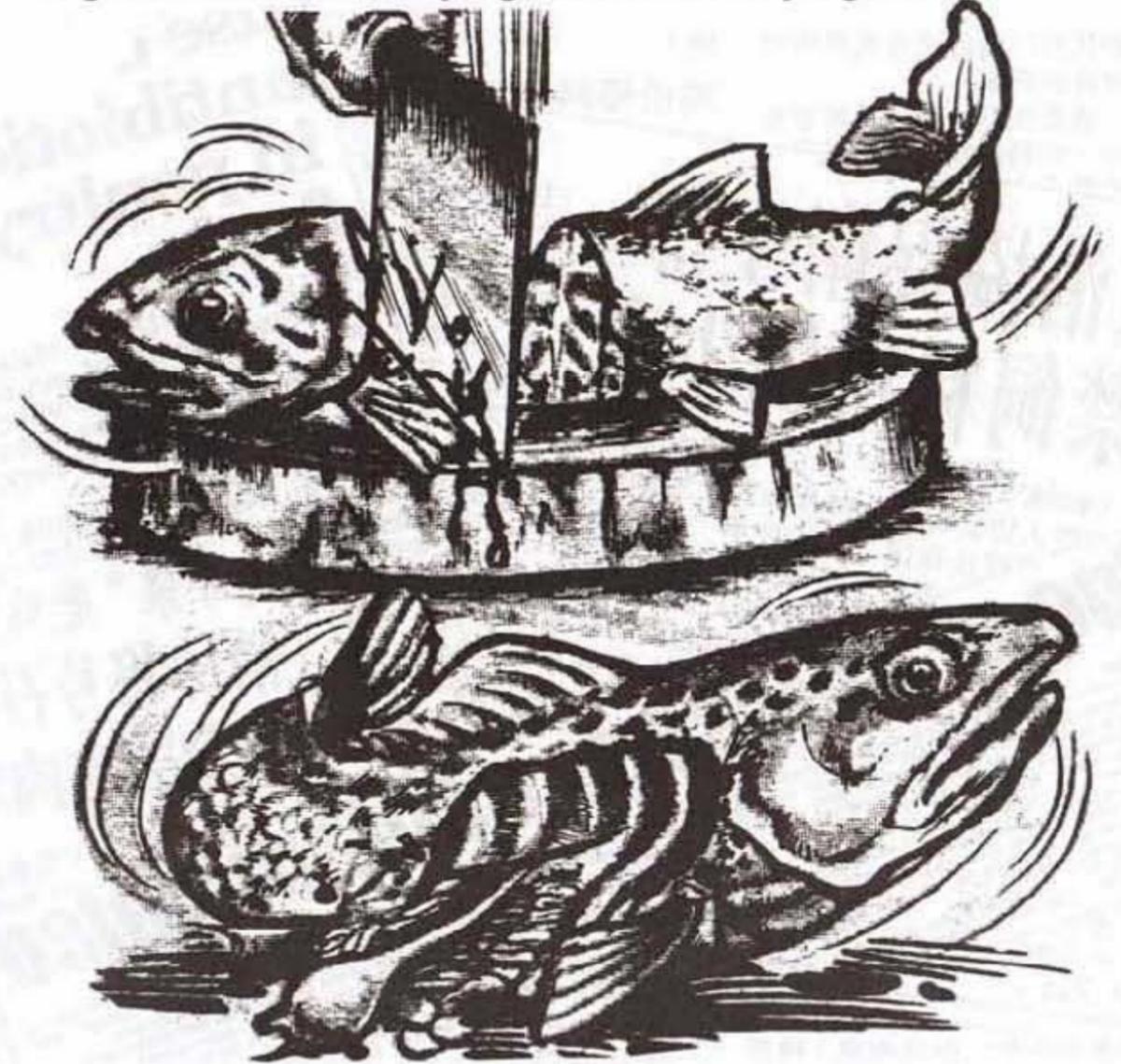
鱼类群在生的时候饱受折磨及威胁，临死前还要被禁食数周，清除肠胃以免剖腹时太多杂物。有些当头重击而死；有的剖腹流血而死；有的被冰块活埋而死。这是人间的酷刑。

Kehidupan ikan sungguh memprihatinkan, semasa hidup sudah cukup mengalami siksaan, manakala menjelang disembelih harus berpuasa berminggu-minggu, untuk membersihkan saluran pencernaan mereka, sehingga waktu dipotong, perutnya bersih dari kotoran. Sebagian ikan mati karena kepalanya dihantam, sebagian lagi mati karena kehabisan darah akibat perutnya disayat pisau, ada yang mati karena dikubur hidup-hidup dalam bongkahan es. Semua ini adalah tindakan sadis yang dapat ditemukan di alam manusia ini.



看鱼贩活生生将一条鱼的头和身体分开，但看鱼头和嘴巴还在动，眼睛睁大大还在看；另一条鱼破肚肠出，既无五脏，鱼为活命还作最后翻腾折腰。这是血腥残酷，生命循环强弱的一面。

Lihatlah penjual ikan yang memperlakukan ikan yang masih hidup terpisah dari kepalanya, kepala dan mulut ikan masih bisa bergerak-gerak, kedua bola matanya masih bisa berkedip-kedip. Ada seekor ikan lainnya yang isi perutnya ditarik keluar beserta dengan seluruh organ tubuhnya, namun si ikan masih menggelepar-gelepar berusaha bertahan hidup! Ini adalah sisi yang tragis dan sadis dimana yang kuat menindas yang lemah.



禁鸡农以... 致癌抗生素

(吉隆坡讯) 食用“硝基味喃”(俗称长抗生素的肉鸡, 会导致细胞受到破坏、提高癌症、脑癌机率, 大旦日起, 全面禁止鸡“基味喃”。近数周来, 在

峇州畜牧业公会

禁用硝基味喃

[怡保 26 日讯] 霹雳畜牧业公会会长黄振业说, 为了畜牧业长远的发

姚兆度: 畜另一方面, 霹雳中... 畜牧业

畜牧业者用“长肉剂”

政使或种使 农和饲料厂商讨论有关鸡价可能提高的问题。他是在卫生部会见禽畜业公会、饲料厂商和出口商

鸡价预料将 L...

KL bans use of antibiotic in poultry feed

KUALA LUMPUR — Malaysia banned the use of nitrofurantoin in poultry feed yesterday despite strong opposition from breeders and veterinary officers.

Health Minister Datuk Chua Jui Meng said the ban was imposed over the antibiotic health.

Chicker rise with ban, which producers to expensive dr cials said.

檳消協促衛生部 禁飼料用抗生素

(檳城 7 日讯) 消费者协会促请卫生部长禁止在饲料中使用抗生素。该协会说, 早在美国就禁

「但是, 过去, 政府仍於衷, 现在, 进行本身调然将禽畜业於公众的利对要采取棋不定该消费成不

「我们也惊奇, 即使政府已经调查证实这件事, 却仍然没有确定是否要禁止使用这种抗生素。」

该协会说, 早在美国就禁

若不禁“肥鸡丸” 消协将号召公众罢吃肉鸡

(吉隆坡讯) 马来西亚

50pc of chickens contaminated

FOONG PEK YEE
KUALA LUMPUR: More than 50 per cent of the chickens sold locally are contaminated by nitrofurantoin, a health study has shown. Datuk Chua Jui Meng, Minister of Health, said the study in May had up to 4,000 chickens. "Some say it has 'properties' that safer antibiotics do not have," he said, adding that a rise in chicken prices after opening a seminar here yesterday on the Safety Factor. Chua also revealed that the chicken industry practised double standards — exporting nitrofurantoin-free chickens and selling unsafe meat locally. He attributed this to the stringent laws imposed by developed countries, adding that the Food and Agriculture Organisation (FAO) also did not stipulate any permissible level for nitrofurantoin. Proper usage of nitrofurantoin was as starter feed only for chickens aged less than 10 weeks. Chua said nitrofurantoin enabled them to excrete all their bodies, he said. Chua said chicken eggs were not contaminated. In his

政府俞鸡农改用其他抗生素

MONDAY August 12 1996 THE STAR



You may argue that the drug (nitrofurantoin) is not absorbed into the bloodstream, but the very fact that residues were found, not only in organs but also in the meat, shows that it has been absorbed.

— Professor Abdul Salam, Biomedical Science Dept, Universiti Pertanian Malaysia

肉鸡与抗生素问题

引言: 随着揭露国内市售的肉鸡有半数含可致癌的硝基味喃(nitrofurantoin)之后, 卫生部长拿督蔡锐明已吁请各造对该采取何种政策, 作公开辩论。这已经重新引发长期以来有关在禽畜饲料广泛使用抗生素及其危害性的争论。当其他国家已禁止或限制它们的使用时, 大马仍然没有一项法律来管制在禽畜及禽畜饲料上的药物使用。

但事实上, 正如卫生部的检验所售卖的肉鸡仍有一半含硝基味喃。显友并未遵守「停用期」的指示, 鸡只杀的数天前仍然被喂给药物。

硝基味喃只是喂给鸡只的其中物。假如有关检验也针对其他抗生素相信污染的机率会更高出许多。100%。

法律是基于多项因素而禁止肉鸡抗生素残渣。

在硝基味喃方面, 正如卫生部长发达国家是严格限制其使用的; 联合国组织则未制订任何的允准水平。

当未制订一项允准的水平时, 有关物质没有安全水平。

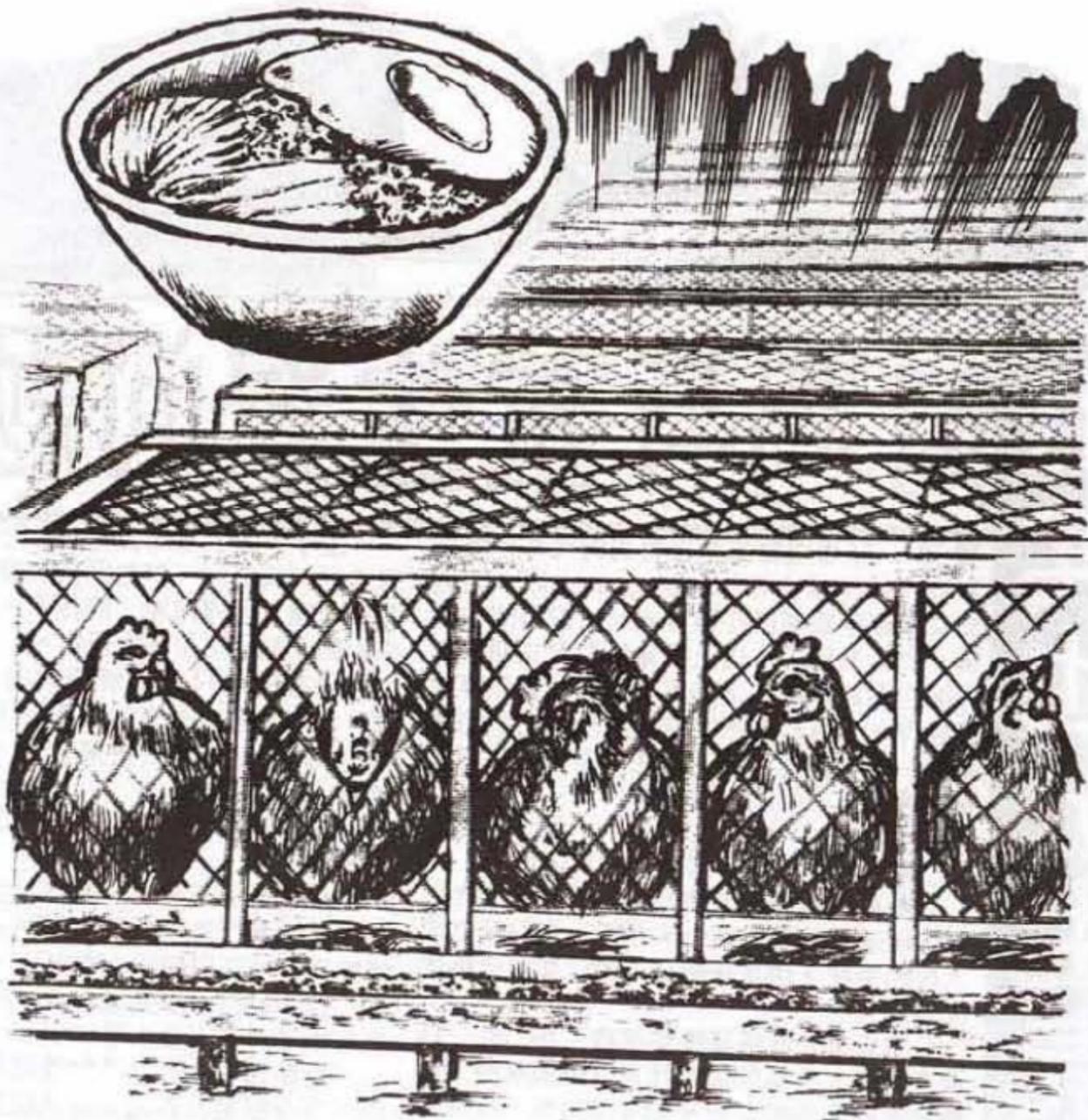
在美国, 食品药品监督管理局以自由, 下令家禽及非7日禁止以两类肉鸡, 硝基味喃及硝基味喃, 喂给

喂给抗生素的鸡肉是否可安全食用? 随着揭露国内市售的肉鸡或有一半含大量的硝基味喃后, 这个问题在上周引起举国人民的关注。硝基味喃是一种已知可致癌的抗生素。

卫生部长拿督蔡锐明披露, 部门的一项调查发现, 51%的肉鸡样本含硝基味喃, 含量多达兽医局制订水平的4,000%。有关鸡

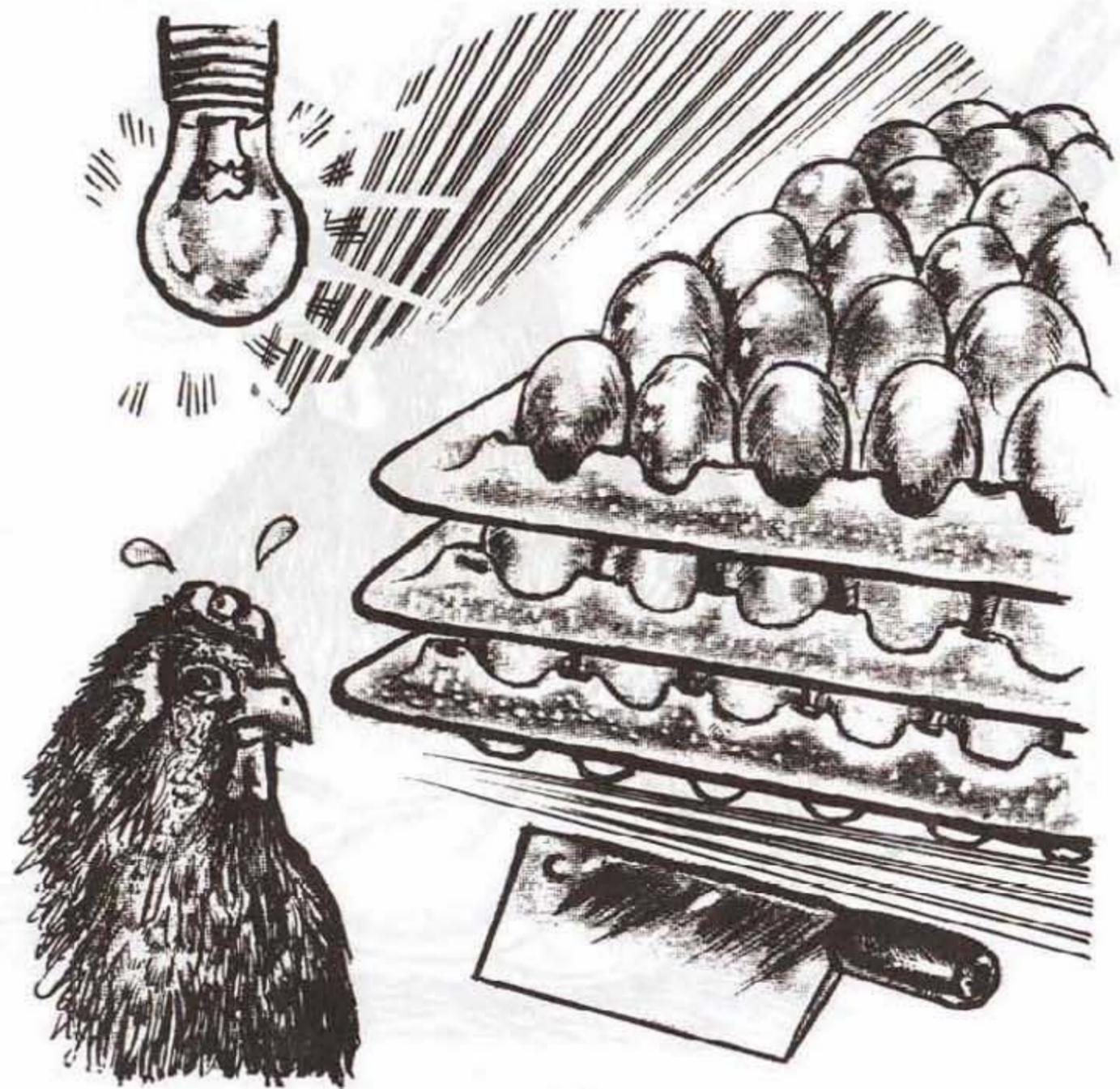
当你吃一个鸡蛋的时候，你知道吗？这只母鸡就要在小笼子里平均被关上三十二个小时！人的慈悲心往那里去了？

Tahukah anda bahwa ketika anda mengkonsumsi sebutir telur, maka si induk ayam harus dikurung selama 32 jam di kandang yang begitu sempit? Apakah manusia telah kehilangan kebajikan dan welas asihnya?



为了促进母鸡不断的生蛋，铁笼里的灯是一天十八小时亮着……。这些可怜的生蛋鸡，经过十四个月後便被送去屠杀！

Agar ayam betina tidak henti menetas telur maka lampu di kandang dinyalakan terus menerus selama 18 jam sehari, dan setelah 14 bulan induk ayam yang malang telah habis menetas telur segera disembelih.



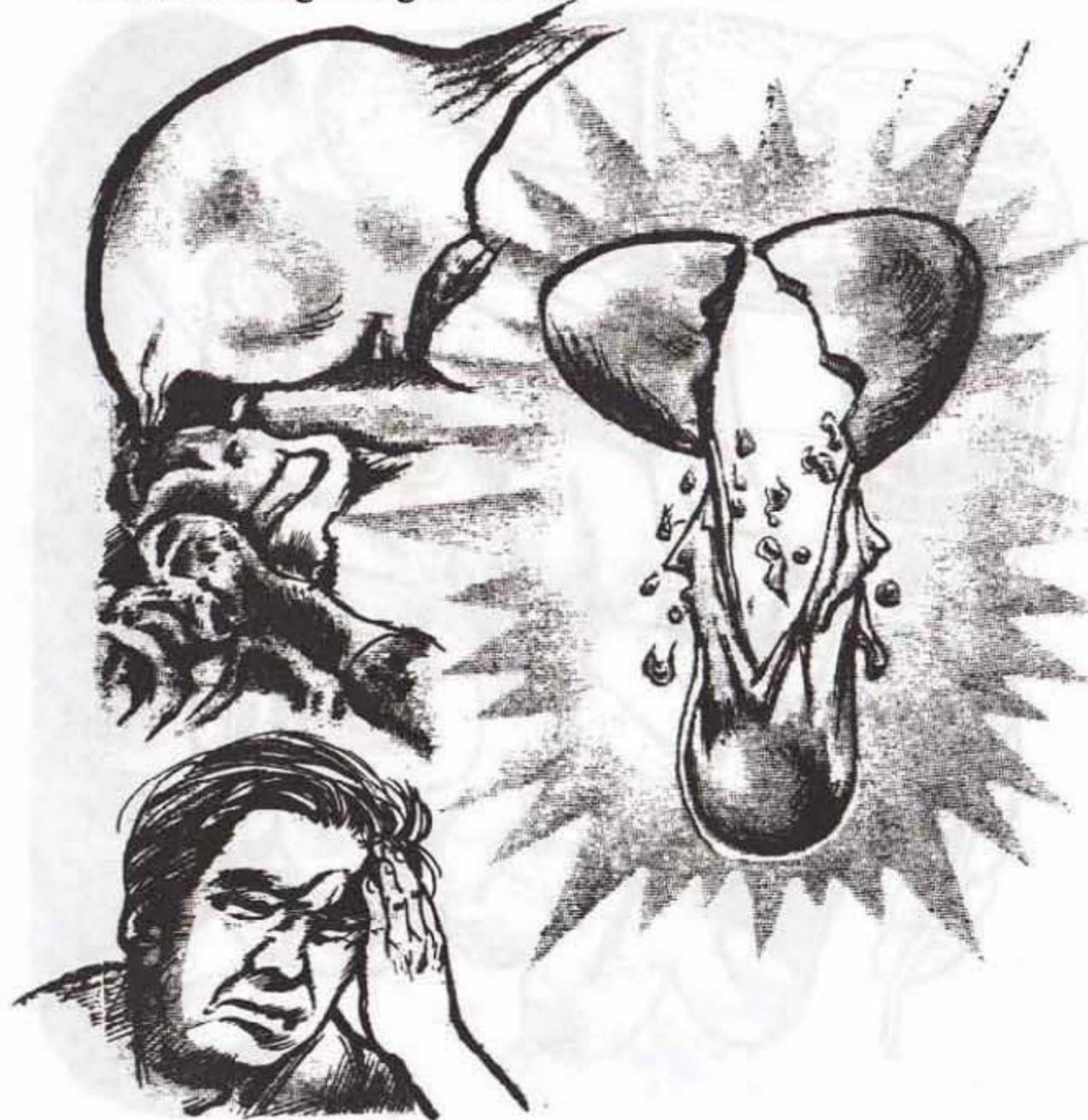
现在的鸡多数经过打针及喂以砒霜 (ARSENIC), 贺尔蒙, 抗生素来消灭寄生虫及刺激蛋的生产率。

Masa kini ayam disuntik dan disuapi arsenic, hormon dan antibiotik untuk menghindari infeksi dan meningkatkan produktivitasnya dalam menetas telur.



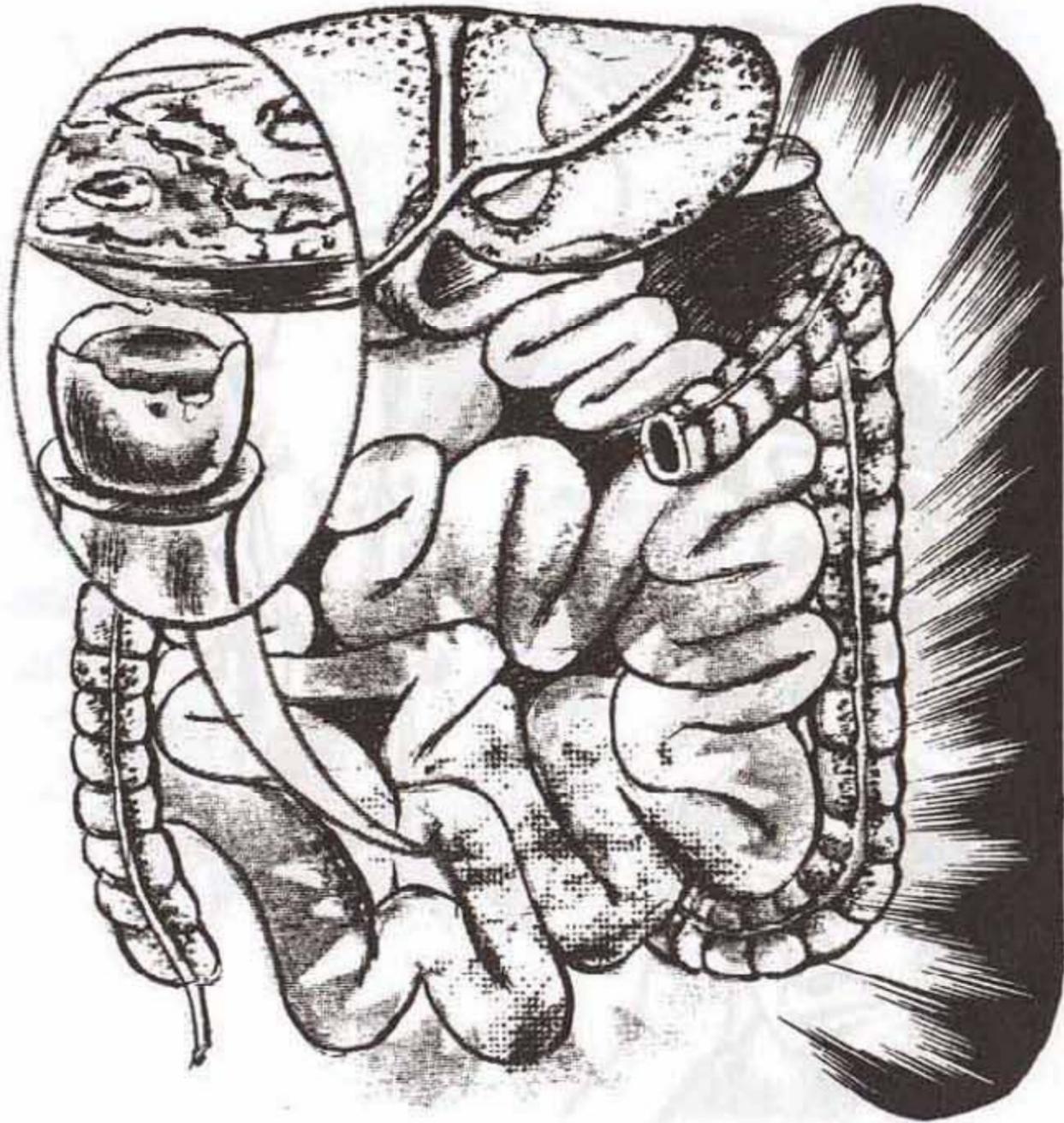
肝脏功能虚弱者, 吃生鸡蛋就可能发生中毒, 出现头痛、头晕、甚至血压下降或升高等症状。可见, 鸡蛋破坏人体功能。

Manusia yang livernya agak lemah jika mengkonsumsi telur ini akan mudah terkontaminasi racun, gejalanya adalah migrain, sakit kepala, tekanan darah tinggi dan rendah. Dari sini dapat kita lihat bahwa makan telur dapat merusak fungsi organ tubuh.



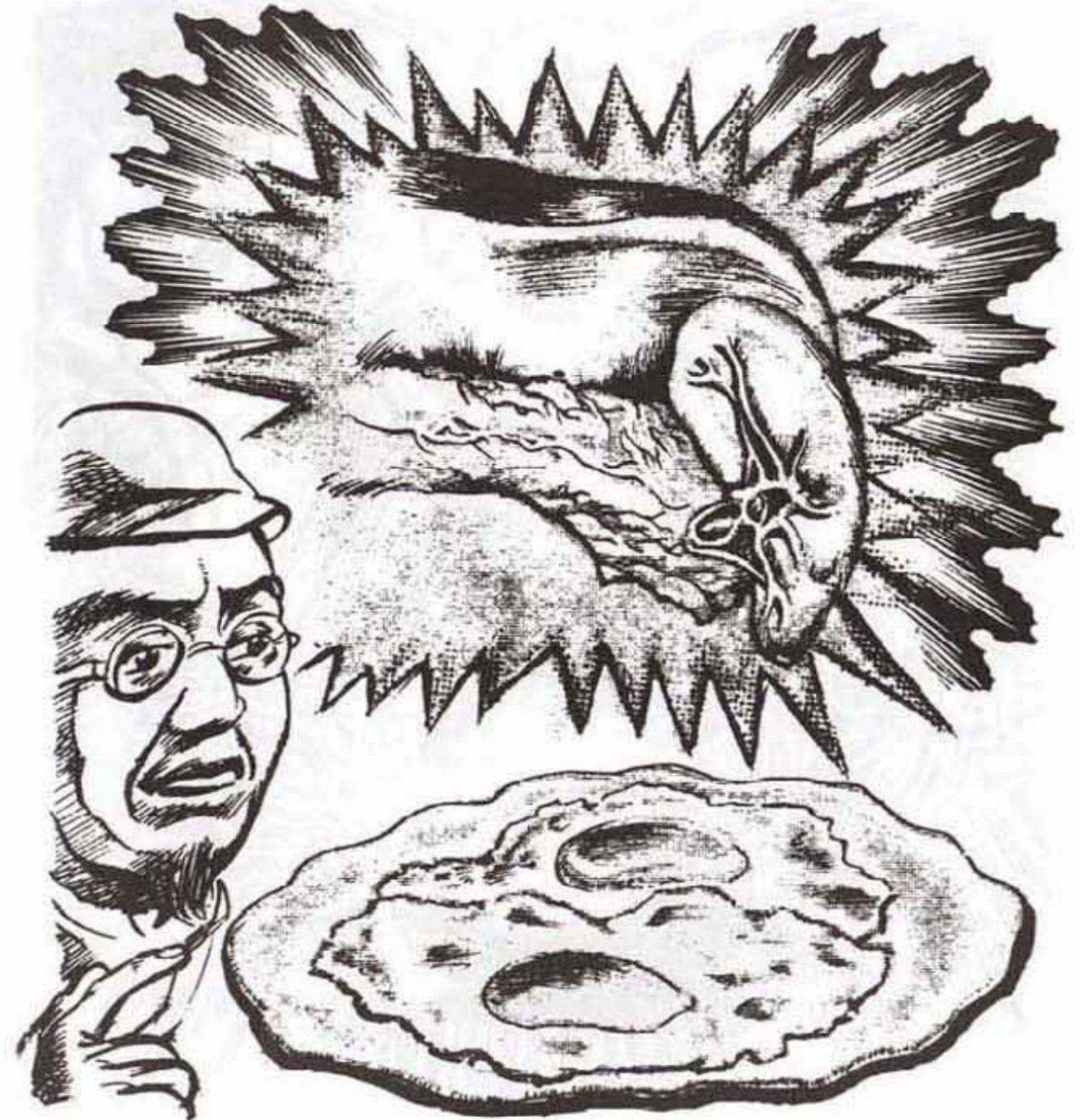
吃生鸡蛋或半生熟鸡蛋，这同样使肝脏增加负担，消化道大肠下部份受到细菌摧化而腐败，产生较多有毒物质。

Tak peduli makan telur matang atau setengah matang, kita tetap membebani kerja liver(hati), disamping itu ketika dicerna sampai di usus besar bagian bawah, oleh bakteri di-hancurkan sehingga menimbulkan berbagai elemen racun.



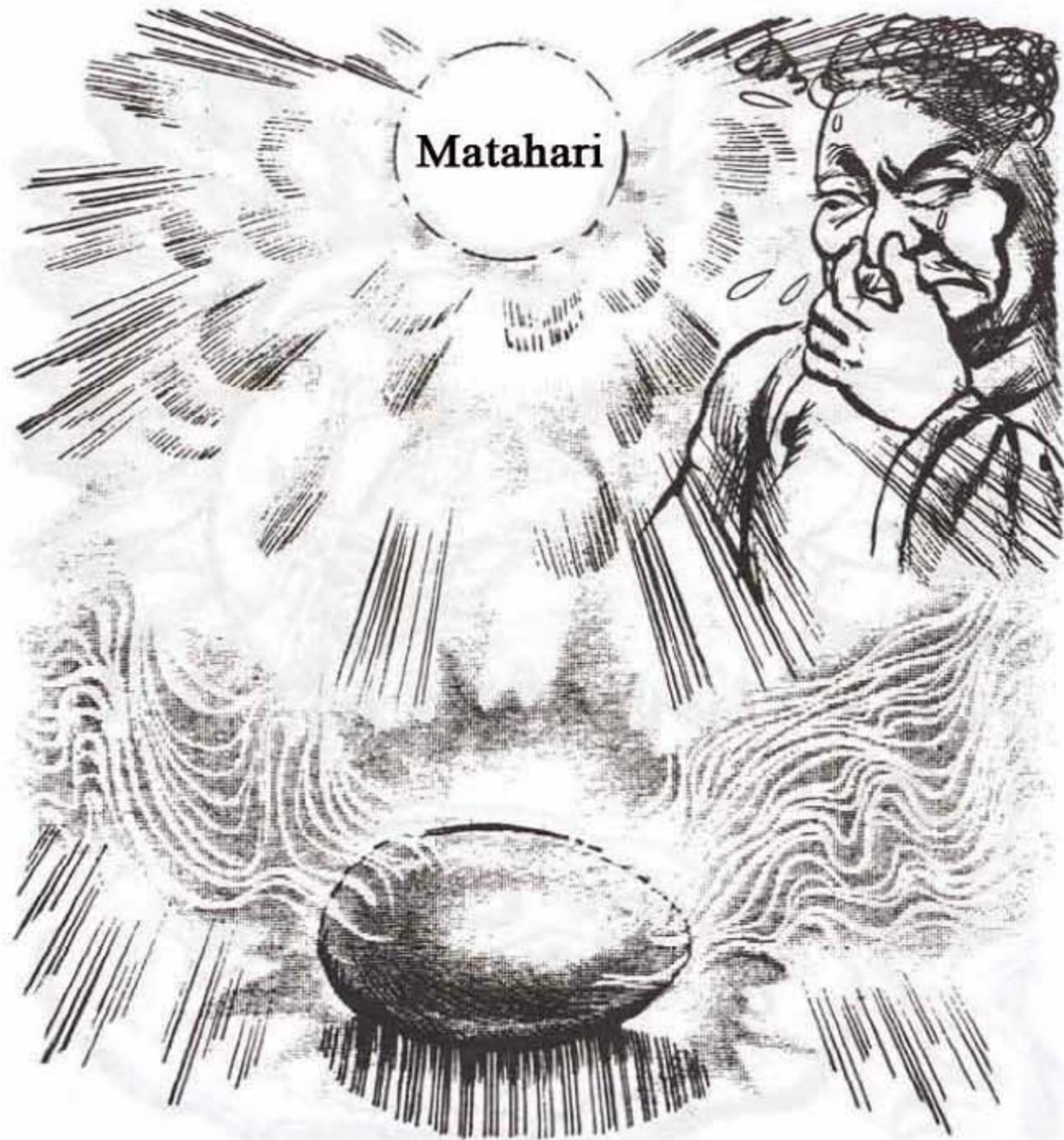
当我们吃蛋时，无形中也吃进了这些毒素。而且，蛋含硫量多，会增加我们身体肝肾的工作负担。

Ketika kita makan telur, tanpa disadari kita sedang mengkonsumsi racun, disamping itu telur juga mengandung sejumlah sulfur, sehingga memperberat beban kerja hati dan ginjal.



鸡蛋有腥味。当一粒蛋经过八小时在阳光的暴晒之下，便成为臭蛋，而且其臭如腐尸，难闻无比。

Telur menghasilkan bau amis, jika telur diletakkan di bawah cahaya matahari selama 8 jam, maka akan berubah jadi telur busuk dan menimbulkan bau bangkai.



我们如果将蛋吃进体内，由於人体内的温度很高，经过八小时之後，身体内就会放出难闻的臭味。只要放一个屁，任何人跑都来不及。

Temperatur tubuh kita sangat tinggi, maka itu setelah makan telur 8 jam kemudian, tubuhpun mulai mengeluarkan bau tak sedap. Satu kentut saja akan membuat semua orang kabur menjauhi kita.



妇女每天吃鸡蛋比每星期吃一次鸡蛋者，患乳癌机会多：3.2倍。妇女每星期吃三次或以上的鸡蛋比每星期吃少过一次鸡蛋者，患致命子宫癌机会多：3倍。

Perbandingan antara wanita yang setiap hari makan sebutir telur dengan wanita yang seminggu sekali hanya makan sebutir telur, wanita yang makan perbutir perharinya memiliki kesempatan terserang kanker payudara sebanyak 3.2 kali. Sedangkan wanita yang setiap minggu mengkonsumsi telur tiga kali ke atas memiliki kesempatan mengidap kanker rahim tiga kali lebih besar daripada wanita yang hanya makan telur seminggu sekali saja.



一粒鸡蛋所含胆固醇份量为：275mg是所有食物中最高者。每天吃一粒鸡蛋，所含胆固醇为12%。十二巴仙的胆固醇增加，导致心脏病率为：24%。

Sebutir telur mengandung 275 mg kolesterol, merupakan yang paling tinggi diantara semua bahan makanan. Sebutir telur mengandung kolesterol sebanyak 12 persen, jika setiap hari kita makan sebutir telur, maka kita menambah 12 persen kolesterol ke dalam tubuh kita, sehingga kesempatan untuk terserang penyakit jantung koroner adalah sebesar 24 persen.



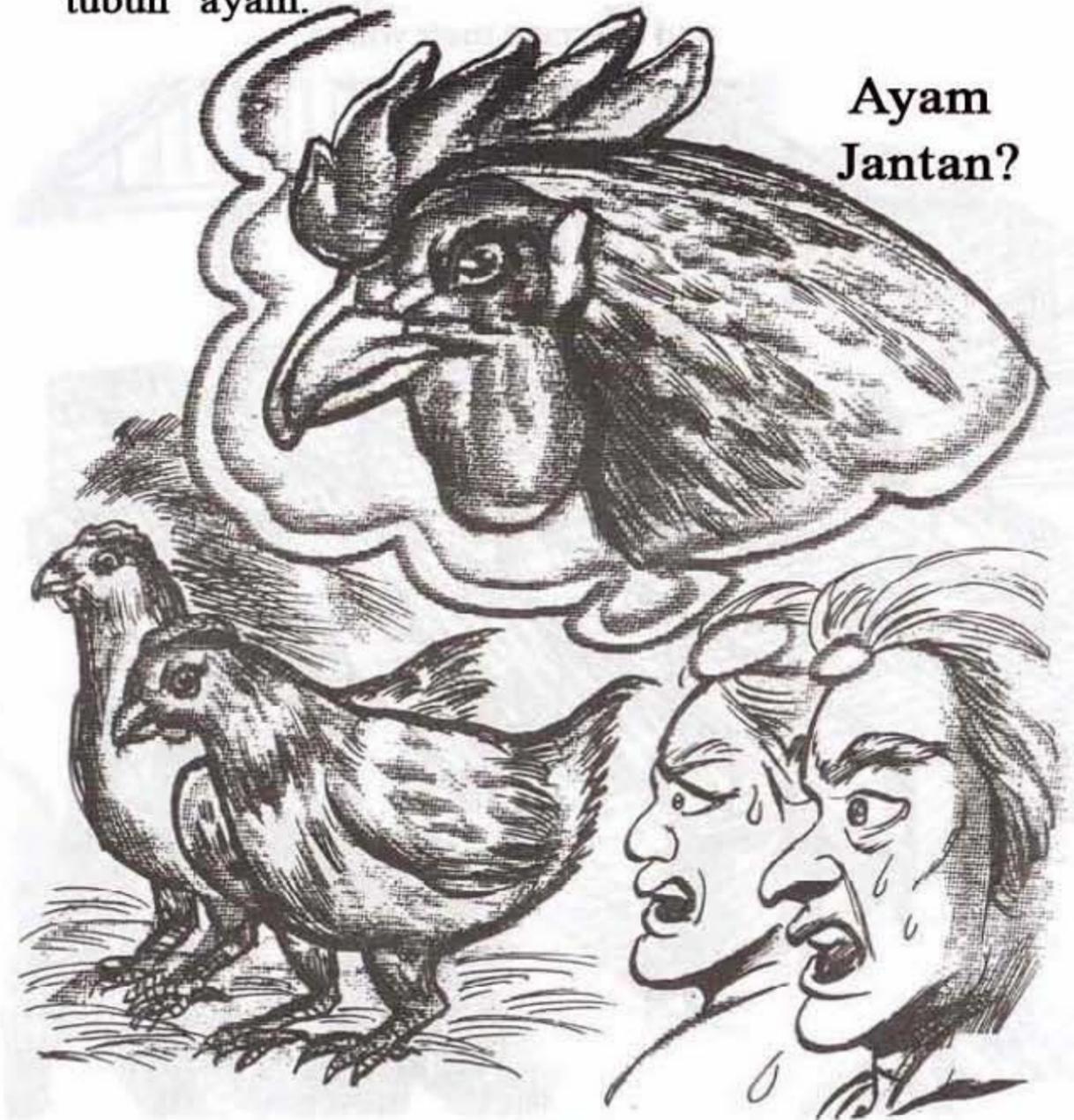
动物学家 Linderman 和 Brulington 发表了一篇报导，他们以四十只小公鸡做实验，每只均注射低剂量的 DDT 二到三个月之久，其间公鸡没有死亡和病态，唯一不同的是牠们看起来像母鸡，睾丸只有正常的百分之十八。

Linderman dan Brulington merupakan ahli di bidang ilmu penelitian hewan, mereka mempublikasi laporan sebagai berikut : mereka melakukan eksperimen pada 40 ekor anak ayam, setiap ekor anak ayam disuntik dengan sejumlah DDT dalam periode selama 2-3 bulan. Selama periode ini ayam kelihatan sehat, perbedaannya adalah mereka tampak seperti ayam dewasa tetapi ukuran tubuh mereka hanya 18 persen dari tubuh ayam normal.



他们的研究并没有引起任何的注意，因为专家们的注意力都放在剧毒反应，而不是微妙长期的影响，多年后，其他科学家才了解到 DDT 是如何干扰公鸡的荷尔蒙。

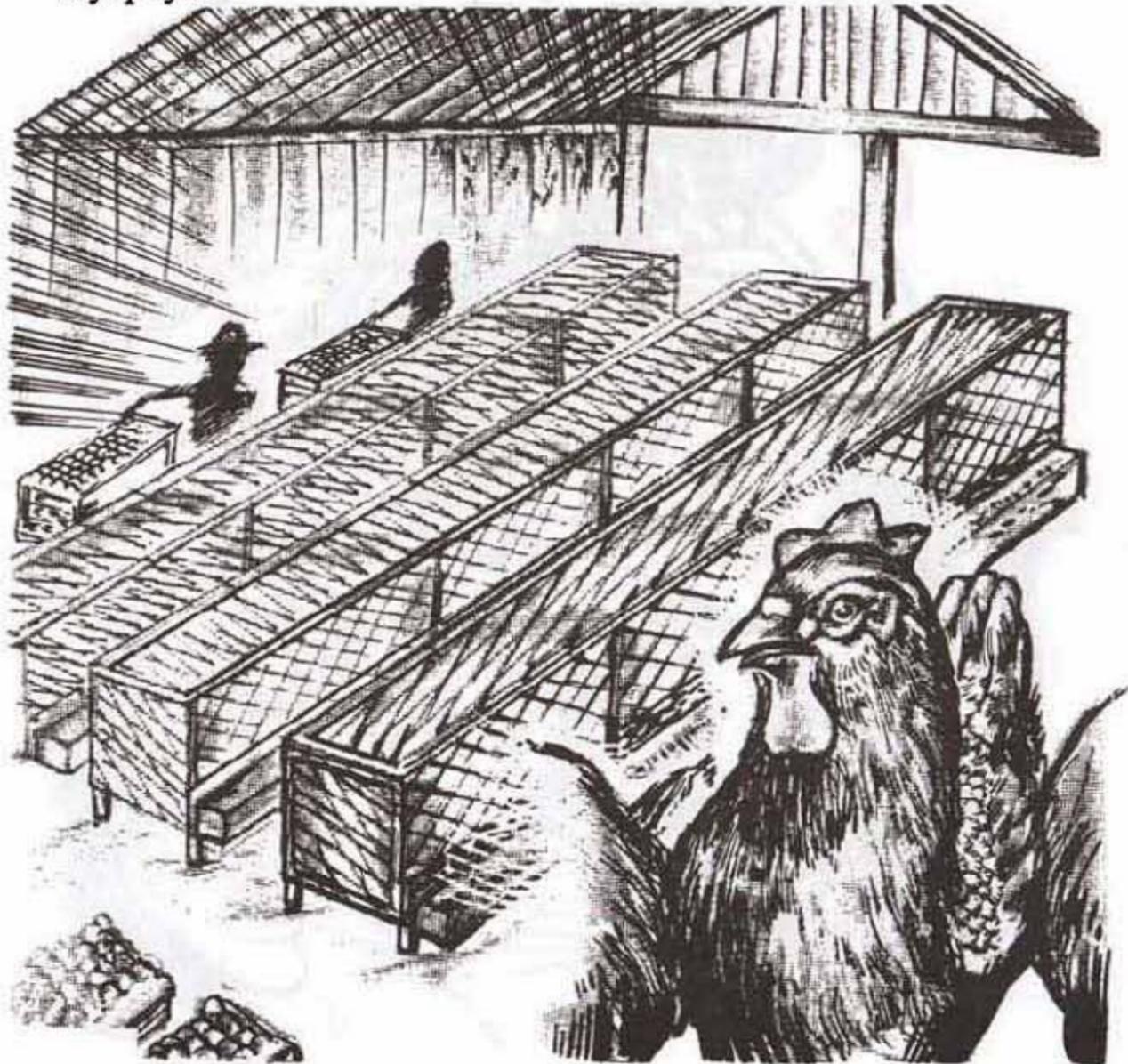
Penelitian mereka tidak terlalu menarik perhatian karena para ahli menitikberatkan pada zat beracun yang dihasilkan. Beberapa tahun kemudian para ilmuwan menemukan bagaimana DDT merusak hormon tubuh ayam.



Ayam Jantan?

英国北部的养鸡场，畜养着整百万只「蛋鸡」。它是一座长而又窄没有窗口的铝质建筑物。成千上万只鸡活在臭熏的鸡屎尿中，狭小的鸡笼，挤得它们不能拍翅膀。

Di bagian utara Inggris, ada peternakan ayam yang menghasilkan telur jutaan butir. Bentuk bangunan peternakan memanjang dan sempit, tanpa jendela dan dengan konstruksi aluminium. Ribuan bahkan jutaan ekor ayam ditanak bersamaan di dalamnya dalam tumpukan kotoran dan urin, kandang yang panjang memanjang serta sempit tidak memiliki ruang gerak bagi ayam untuk mengepakkan sayapnya.



一只鸡要展它的翅翼所需要的空间是二十六寸。美国饲养的鸡只要来生蛋而已，叫着：「蛋鸡工厂」，每一只鸡平均的空间是六寸。

Seekor ayam memerlukan ruang seluas 26 inch agar bisa mengepakkan sayapnya, tetapi ayam-ayam di Amerika hanya diperuntukan untuk menetas telur. Ini dikenal sebagai "ayam pabrik", di pabrik seekor ayam hanya memiliki ruang seluas 6 inch saja.



礼记说：「食肉，勇敢而悍。」所以肉食的人多慎恨，死後将堕虎、豹、狼、蟒蛇之类。肉食者，天神及护法神将呵责，实为修行者最大障碍。

Di dalam Kitab Li Ji tercantum : “Pemakan daging amat berani dan garang”. Maka itu mengapa pemakan daging mudah marah dan penuh kebencian. Sebagian dari mereka setelah mati jatuh ke alam binatang, menjadi harimau, macan tutul, serigala, kobra dan sebagainya.



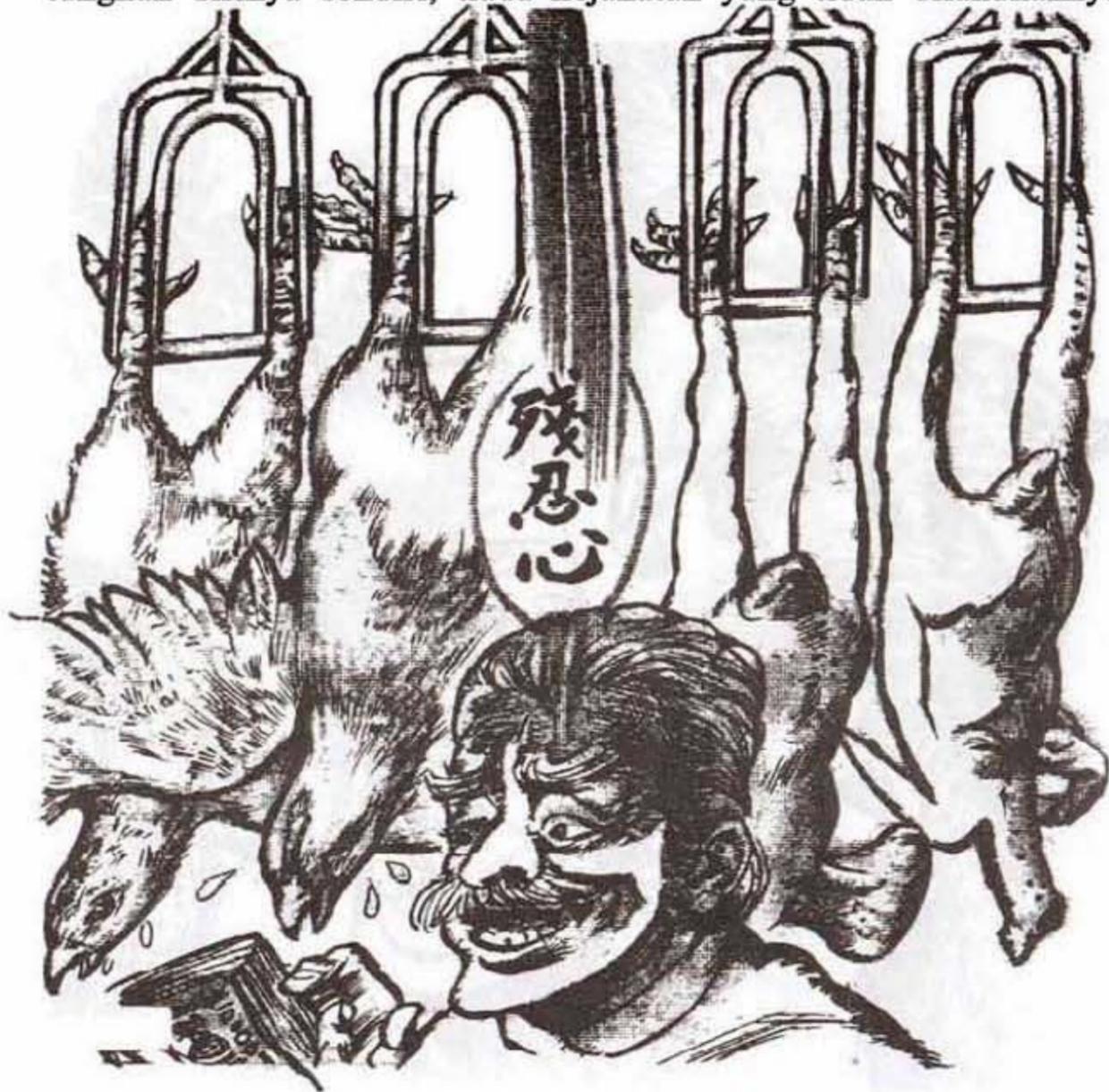
显识论讲：「一切卵不可吃。」生命的形态有四种，即胎生、卵生、湿生、化生。蛋是卵生的有情生，有一个具体的生命存在。因此吃一个蛋，等於杀了一个众生的生命！

Di dalam “Xian Shi Lun” tercantum bahwa : “Segala telur tidak boleh dimakan”. Bentuk kehidupan ada empat jenis, ada lahir dari kandungan, dari telur, dari tempat yang lembab, dari penjelmaan. Telur dihasilkan oleh hewan dengan pembuahan melalui ovum. Di dalamnya ada kehidupan yang solid, maka itu makan telur adalah ekuivalen dengan membunuh seekor makhluk bernyawa.



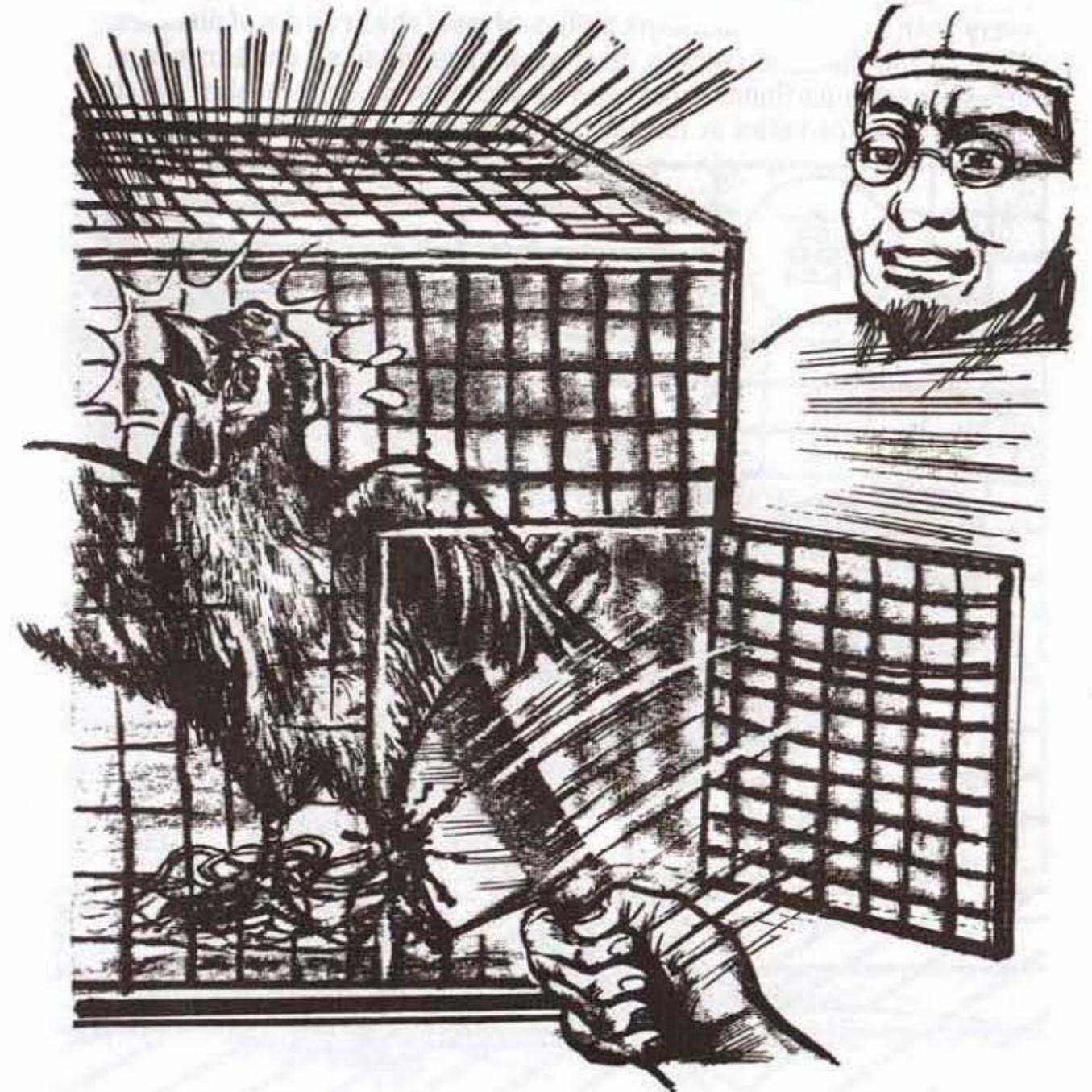
梵 纲经说：「夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。」食肉之人，杀生自肥，这是残忍的行为。有残忍心的人，多损人利己，无恶不作。

Di dalam Brahmajala-sutra tercantum bahwa seorang pemakan daging memutuskan maha maitri karuna benih KeBuddhaan, semua makhluk hidup yang melihatnya akan segera menjauhinya. Pemakan daging melakukan pembunuhan demi kepentingan diri sendiri adalah tindakan sadis. Orang yang kejam akan bertindak hanya untuk menguntungkan dirinya sendiri, tiada kejahatan yang tidak dilakukannya.



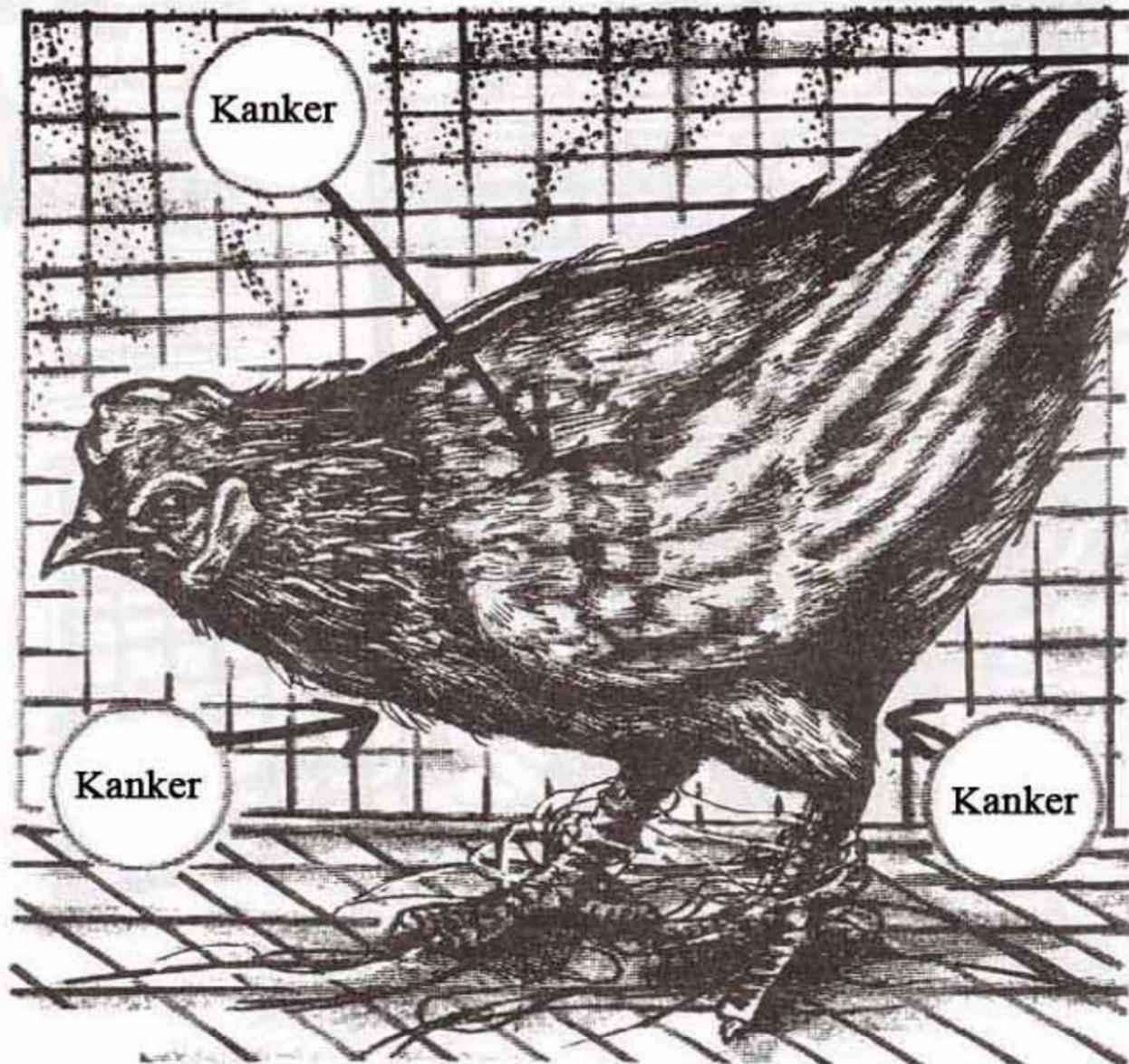
鸡 商把它们像沙丁鱼似的挤得无法展翅。有些鸡的脚爪与铁网长在一起，解决的办法就是把它割掉。

Peternakan ayam memperlakukan ayam seperti ikan sardin kalengan, sama sekali tidak ada ruang untuk mengepakkan sayapnya, sebagian cakar ayam bahkan menyatu dengan jeruji besi kandang, cara penyelesaiannya adalah dengan memotong cakarnya.



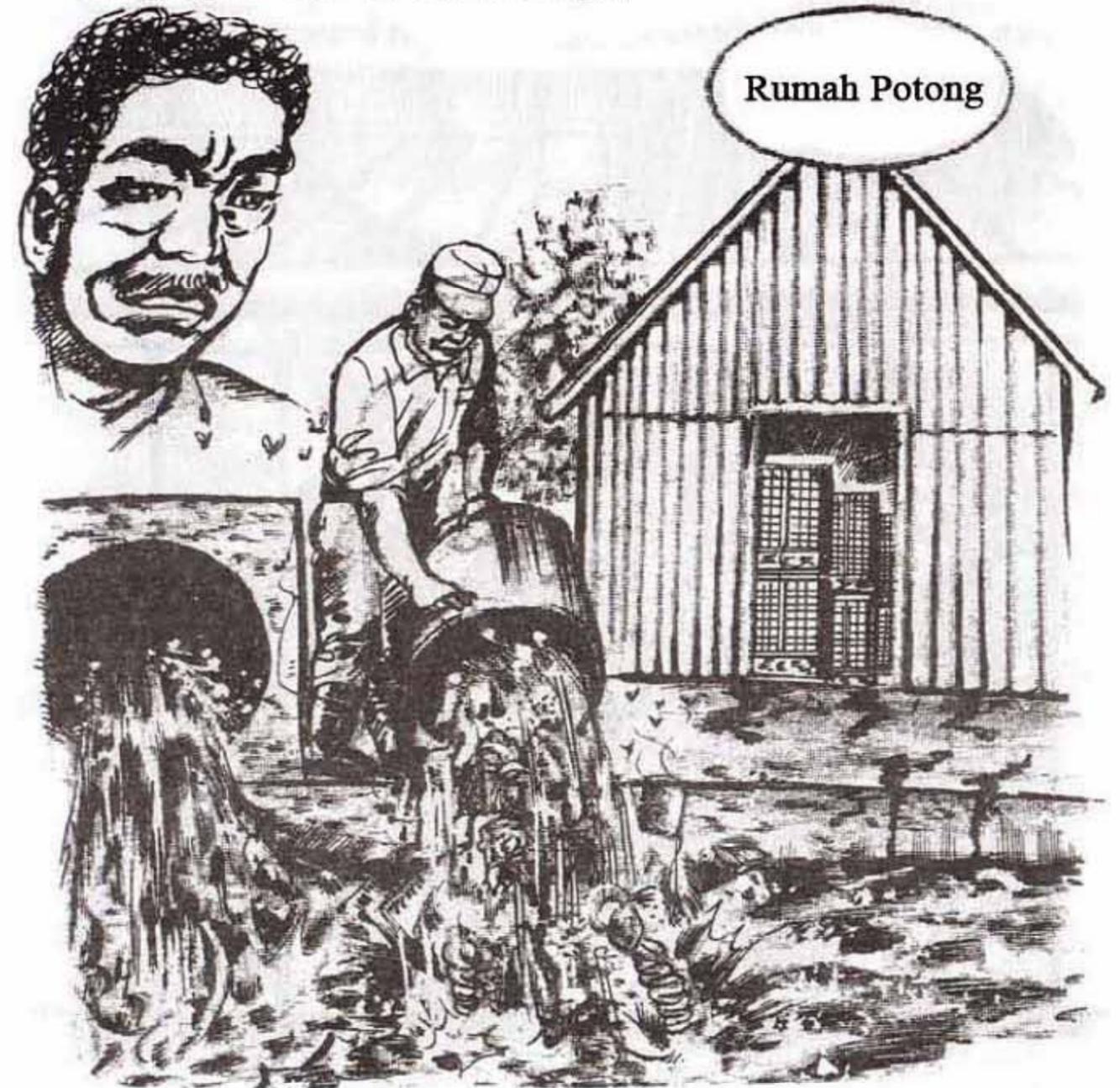
美国政府报告说：「超过九十巴仙的鸡群都患上鸡癌。」在英国，每年有约四千万只肉鸡死於疾病。很多有病的鸡包括鸡腿、鸡翅膀、鸡胸，或某一部份都可能成为桌上佳肴或是婴孩食物。

Menurut laporan dari Pemerintah Amerika, lebih dari 90% ayam terinfeksi kanker ayam, di Inggris setiap tahunnya hampir 40 juta ekor ayam mati karena wabah penyakit. Banyak daging berpenyakit ini seperti paha, sayap, dada dan bagian daging ayam lainnya disajikan menjadi makanan lezat atau dicampur ke dalam produk makanan bayi.



一个杀鸡厂一日所耗费的水是一亿加仑，足够二万五千人日用。还有鸡肉加工厂时常把千万磅的脂肪、尸体、内脏、加味品丢弃入排水系统及河流中。

Setiap hari seratus juta galon air yang cukup dikonsumsi oleh 25 ribu manusia perhari, dihabiskan di rumah pemotongan ayam untuk menghasilkan daging siap di jual, disamping itu pengusaha daging juga harus membuang lemak, bangkai, organ internal, pengawet dan penguat rasa ke dalam sungai.



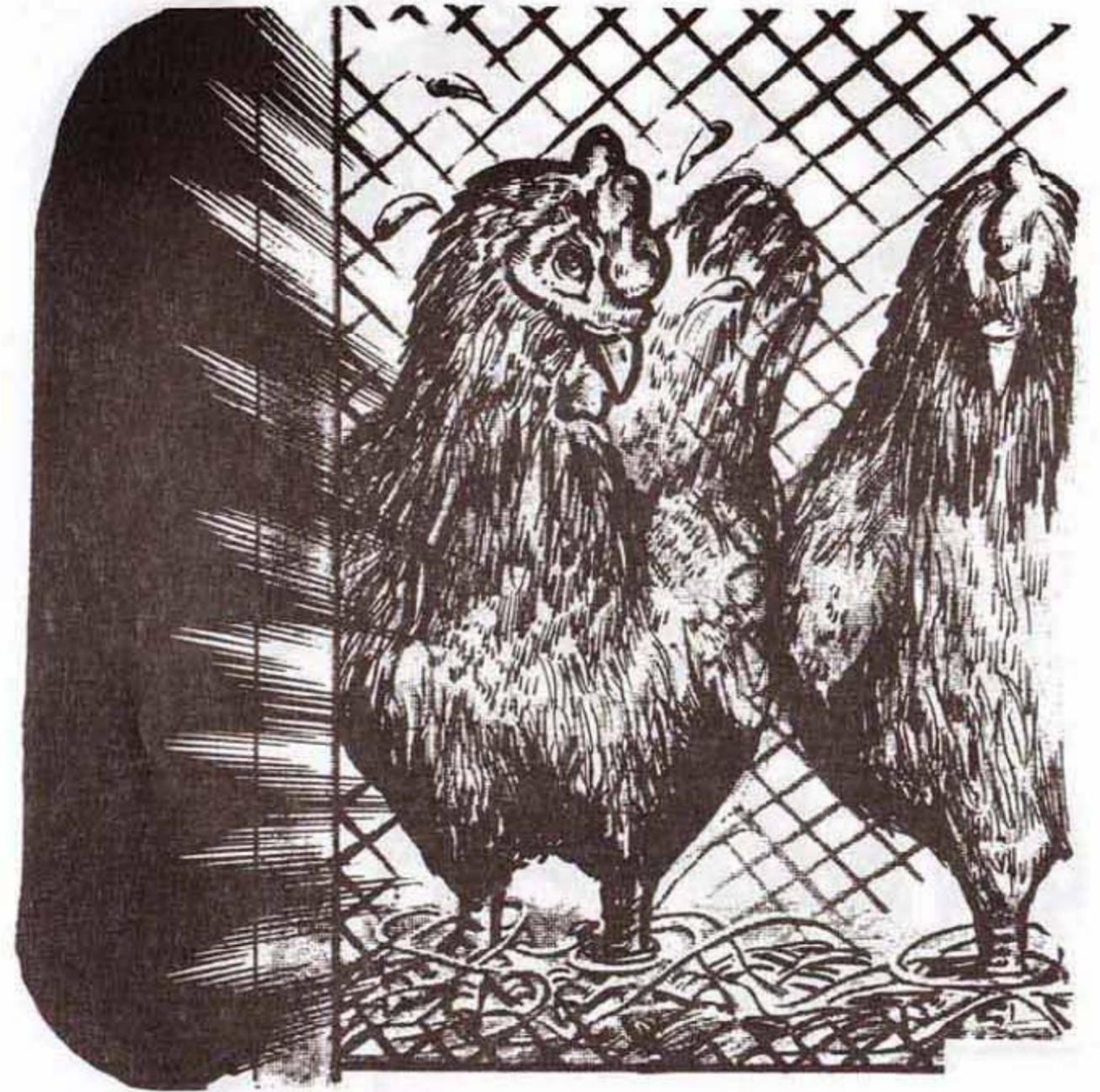
由於活动的空间小，一般的工场鸡都畸形生长，眼睛受伤害，甚至瞎眼，脑损伤，无生气，瘫痪，内脏出血……残缺的喙和稀松的骨节是鸡的通病！

Dikarenakan kandang yang terlalu sempit, banyak ayam yang pertumbuhannya jadi terganggu, ada yang menderita penyakit mata bahkan jadi buta, ada yang mengalami luka di otak, menjadi tidak bersemangat hidup, pendarahan organ internal, dan sebagainya. Penyakit umum yang ditemukan adalah paruh yang rusak, tulang dan sendi.



这些母鸡没有站得稳的平地，脚爪长得很长，时常跟铁丝网纠缠在一起，甚至脚掌肉围绕着铁丝而生长……。

Ayam-ayam betina ini tidak memiliki tempat rata yang bisa dipijak, cakar mereka tumbuh sangat panjang, sering sangkut di jeruji besi kandang, bahkan kadang kala kukunya tumbuh mengelilingi kandangnya....



小母鸡生下来就被塞进密集，没有阳光的工场，它们啼叫着，结果一只又一只的叠在上面又被踩下来……

Begitu anak ayam betina keluar dari cangkang telur, langsung dimasukkan ke dalam kandang yang gelap dengan jumlah populasi ayam yang sudah terlampau sesak. Mereka menangis karena tidak ada ruang untuk bergerak, tetapi berdiri di atas tubuh rekan-rekan mereka lainnya dan saling menginjak antar sesama.



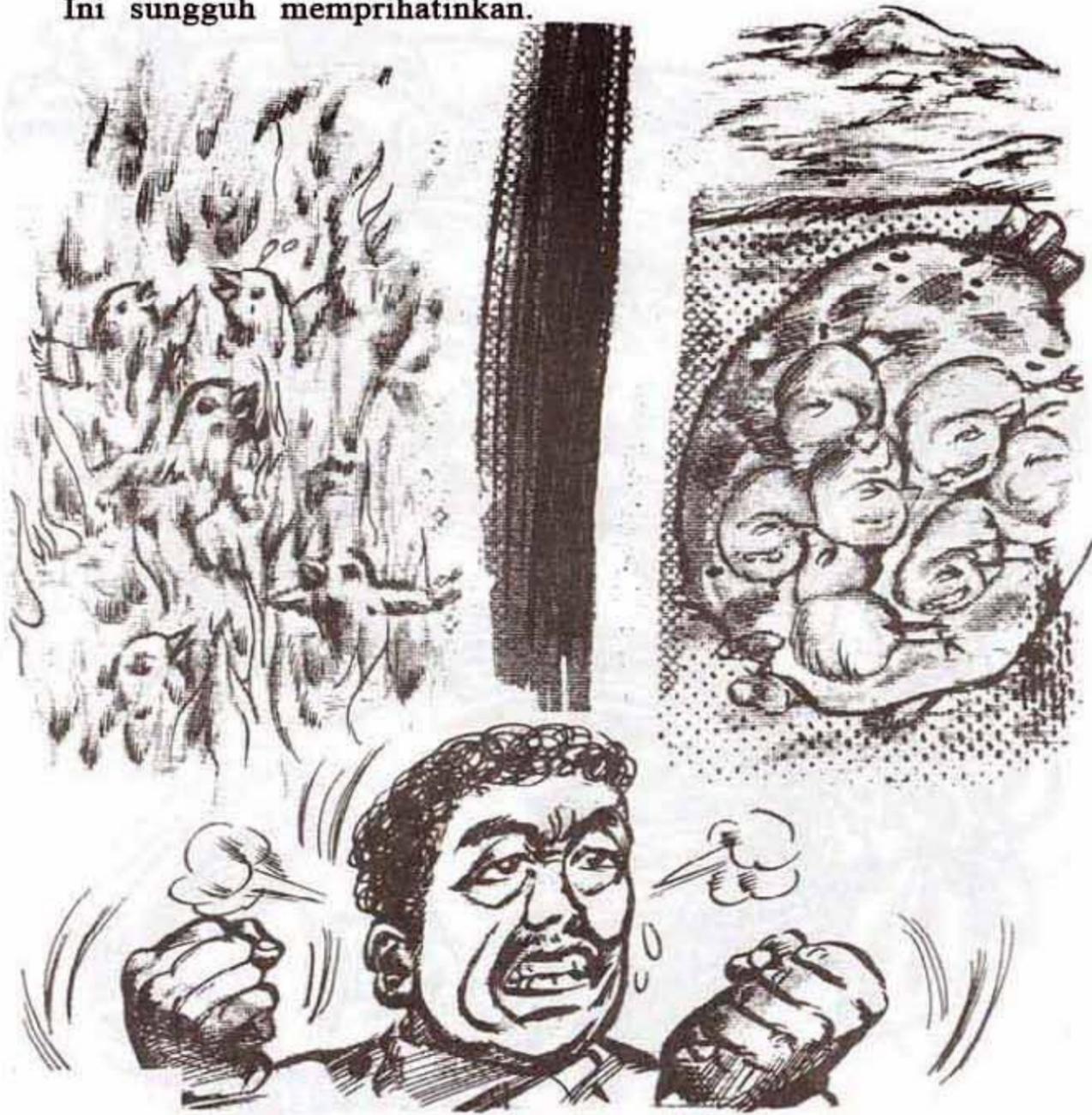
公鸡不能生蛋。所以，一旦孵出小公鸡，它们会被丢进塑胶袋中窒息而死。在美国每天有数十万只小公鸡被丢弃。

Ayam jantan tidak bisa menghasilkan telur, maka begitu menetas langsung dimasukkan ke dalam karung dan dibiarkan sesak nafas dan mati. Di Amerika setiap hari ada sekitar seratus ribu ekor anak ayam jantan yang dibuang.



1986年，全马约100间鸡场一起进行焚
烧毁灭过剩小鸡。而在1991年，也有将数以
万计的小鸡，装在袋子里，活生生地埋在土里
。悲哉！

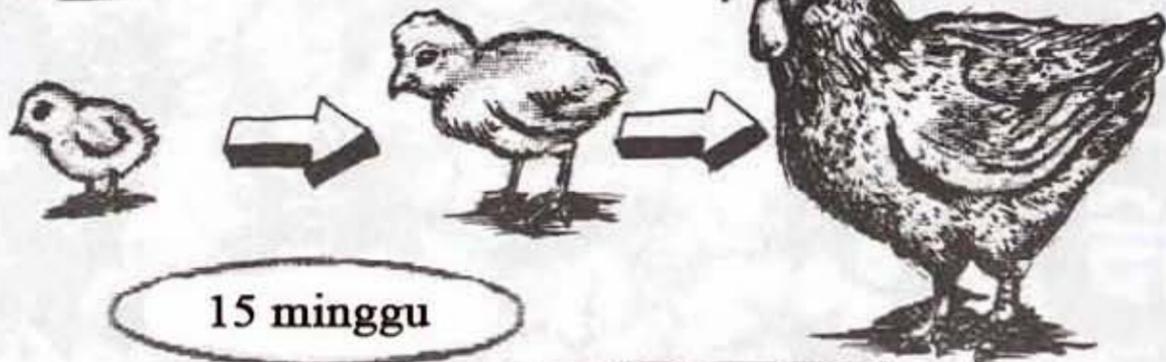
Pada tahun 1986 sekitar seratus peternakan ayam di seluruh Ma-
laysia, secara bersamaan mengubur dan menghancurkan ayam-
ayam yang terserang penyakit, dan lagi pada tahun 1991, peter-
nak ayam mengubur hidup-hidup sekitar puluhan ribu ekor ayam.
Ini sungguh memprihatinkan.



以前的鸡十五个星期才成长三磅半，但现在给鸡吃特别饲料，打贺尔蒙针，从出生到肥肥胖胖，到宰杀为止，只需花七个星期就够了。

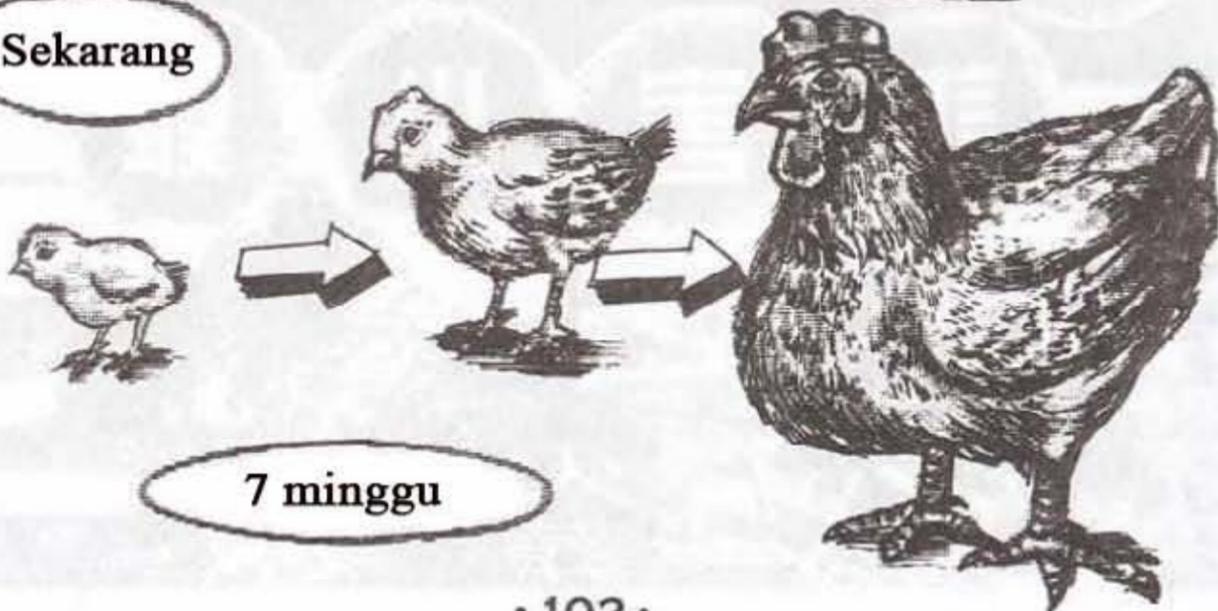
Waktu dulu ayam ditenak selama 15 minggu baru beratnya mencapai tiga setengah pound, tetapi sekarang ayam disuapi dengan makanan tak lazim dan disuntik hormon, dalam waktu 7 minggu saja ayam sudah jadi dewasa dengan daging yang berlemak dan siap disembelih.

Waktu
dulu



15 minggu

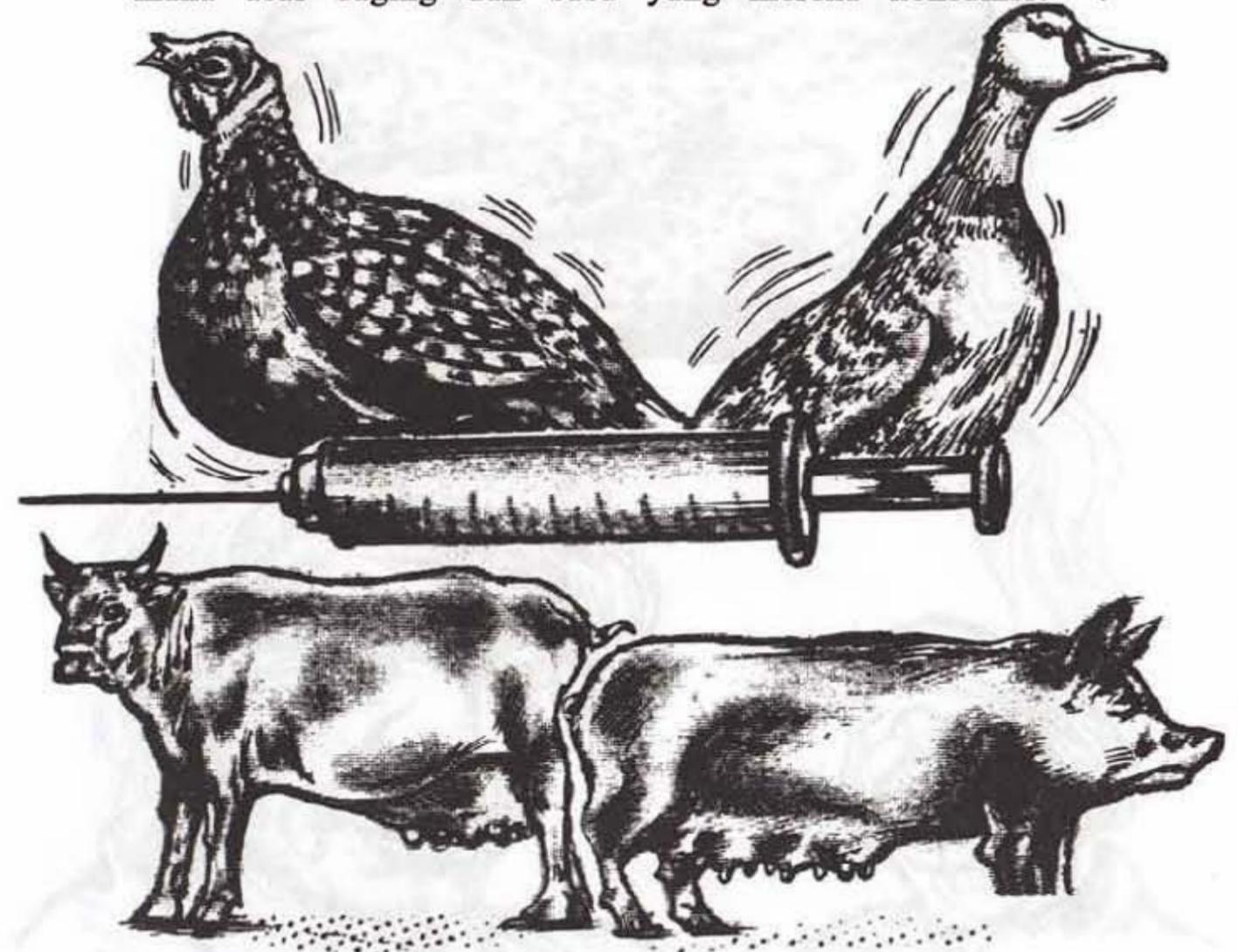
Sekarang



7 minggu

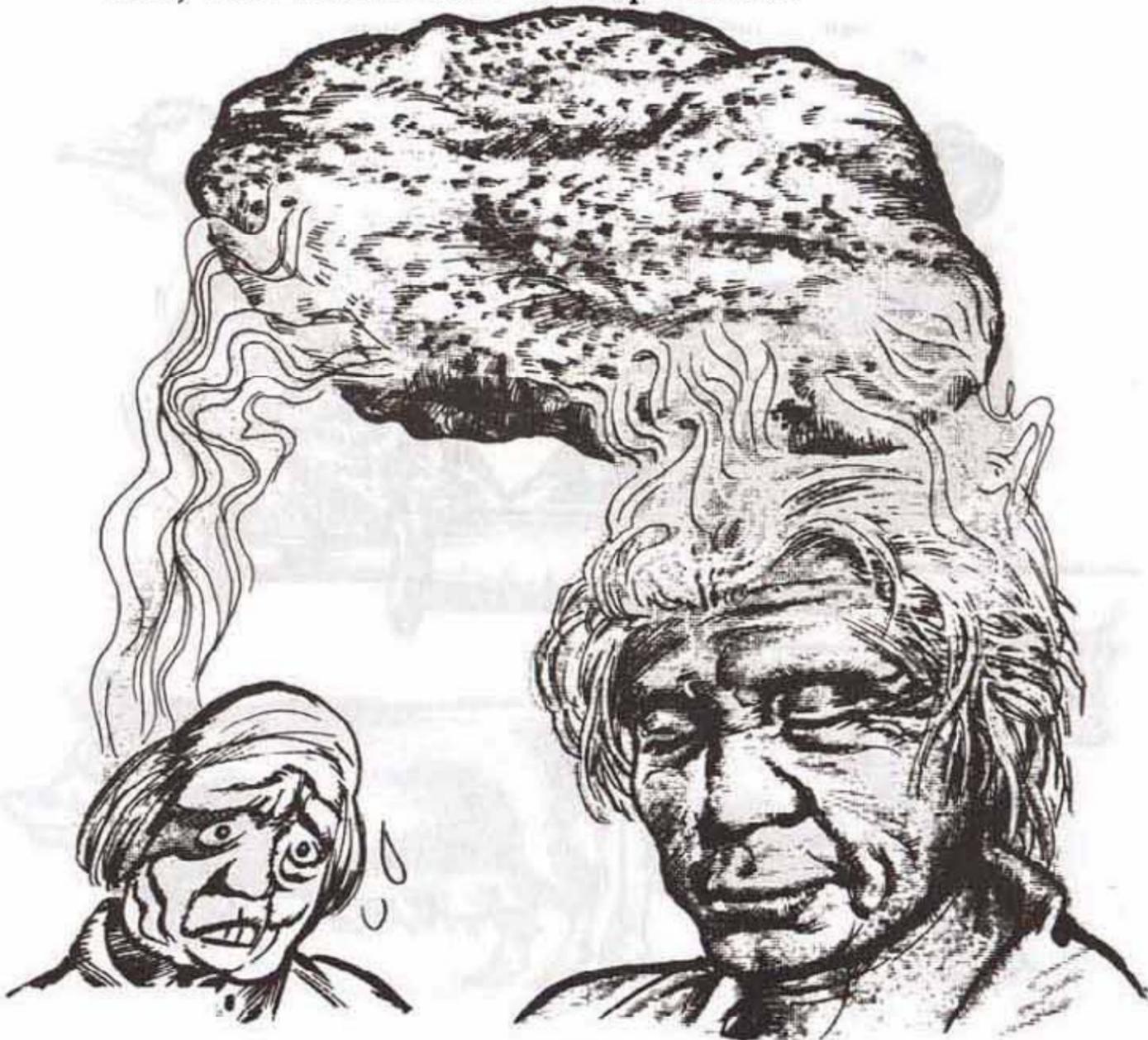
由於飼以抗生素、藥物和其他特別食物，火雞有特大的胸部，走起路來一跛一跛的；鴨的屁股拖着地上走，一拐一拐的；豬有特別長的背部；牛有巨無霸的乳房！食肉者有沒有想到這些肉和乳的來源？

Oleh karena penggunaan antibiotik, obat-obatan dan makanan tak lazim lainnya, ayam kalkun tumbuh dengan dada yang besar, sehingga saat berjalan terasa berat, langkah kaki jadi tertatih-tatih; bebek merangkak dengan menyeret pantatnya; bagian bahu babi terlalu berdaging; sapi jadi memiliki payudara yang tidak lazim! Apakah pemakan daging pernah memikirkan dari mana asal daging dan susu yang mereka konsumsi?



肉类，医学上称为酸性食物，可使血液呈酸性。要中和此酸性时，血中的钙质必大量消耗；钙量消失，细胞则易老化；人体易疲劳、无耐力、神智不清与衰老。

Dalam ilmu kedokteran, daging digolongkan sebagai makanan bersifat asam, ini akan meningkatkan keasaman dalam darah, dalam usaha menetralkan asam ini maka sejumlah besar kalsium harus dilepas. Sel menjadi cepat menua karena kehilangan banyak kalsium, lalu manusia akan merasa cepat letih, sehingga jadi tidak sabar, sulit berkonsentrasi dan cepat menua.



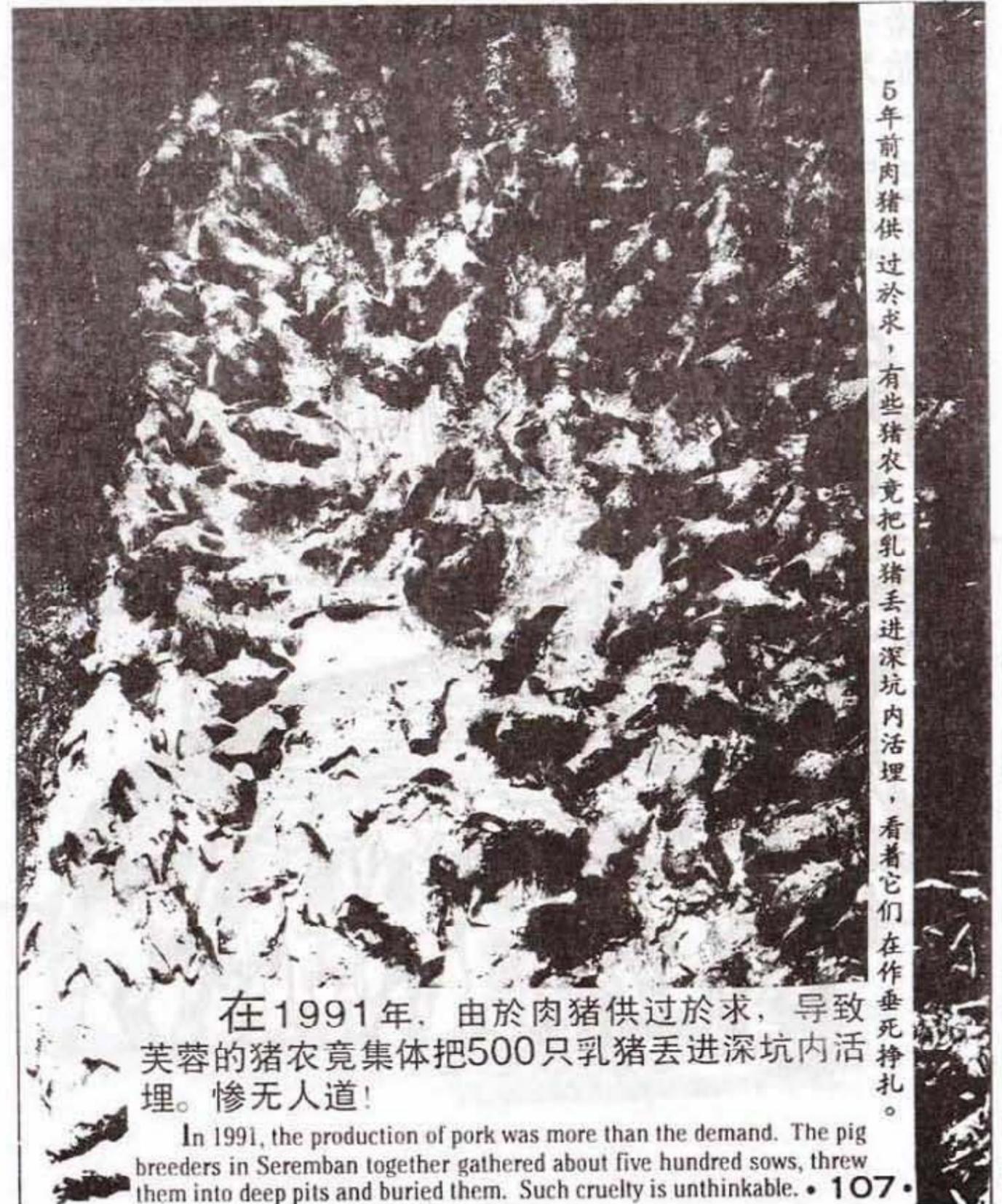
肉类是死尸的肉体，根本无酵素可言。要以自然饮食为药石，身体是我们的当家医生。大自然是培植身心健康的疗养院。不吃精制、加工、死尸食品。

Daging adalah bangkai hewan, sama sekali tidak mengandung enzim, haruslah dengan makanan alamiah sebagai obat, tubuh adalah dokter pribadi kita, alam adalah rumah sakit yang menyembuhkan jiwa raga kita. Tidak makan makanan yang mengandung bahan kimia, zat aditif, atau bangkai hewan.



「动物工厂」的集密饲养已完全要依靠抗生素、药剂和其余代替品。美国有50巴仙的抗生素，全用在「动物工厂」上。

Peternakan memerlukan antibiotik dalam jumlah besar, obat-obatan dan pengganti makanan lainnya. Di Amerika sekitar 50 persen antibiotik digunakan oleh peternakan.



5年前肉猪供過於求，有些猪农竟把乳猪丢进深坑内活埋，看着它们在作垂死挣扎。

在1991年，由於肉猪供過於求，导致芙蓉的猪农竟集体把500只乳猪丢进深坑内活埋。惨无人道！

In 1991, the production of pork was more than the demand. The pig breeders in Seremban together gathered about five hundred sows, threw them into deep pits and buried them. Such cruelty is unthinkable. • 107 •

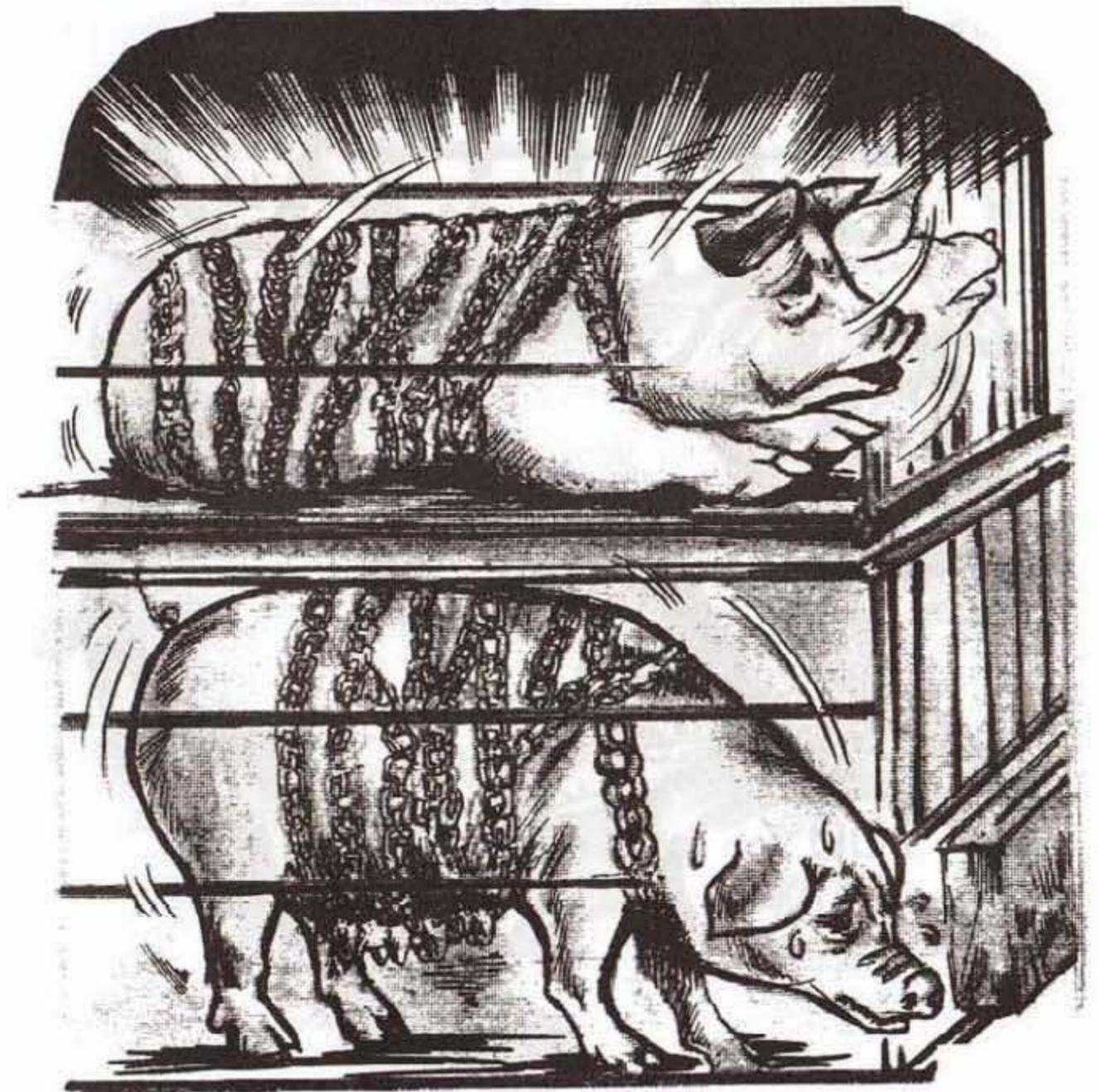
乳猪和母猪，由於繁殖力强，时常在产後一星期又机械式的怀孕又怀孕，直到不能怀胎为止。

Diakibatkan oleh kemampuan reproduksi yang kuat, babi betina hamil lagi seminggu setelah melahirkan, babi betina akan terus melahirkan seperti mesin, hingga suatu saat tidak mampu lagi.



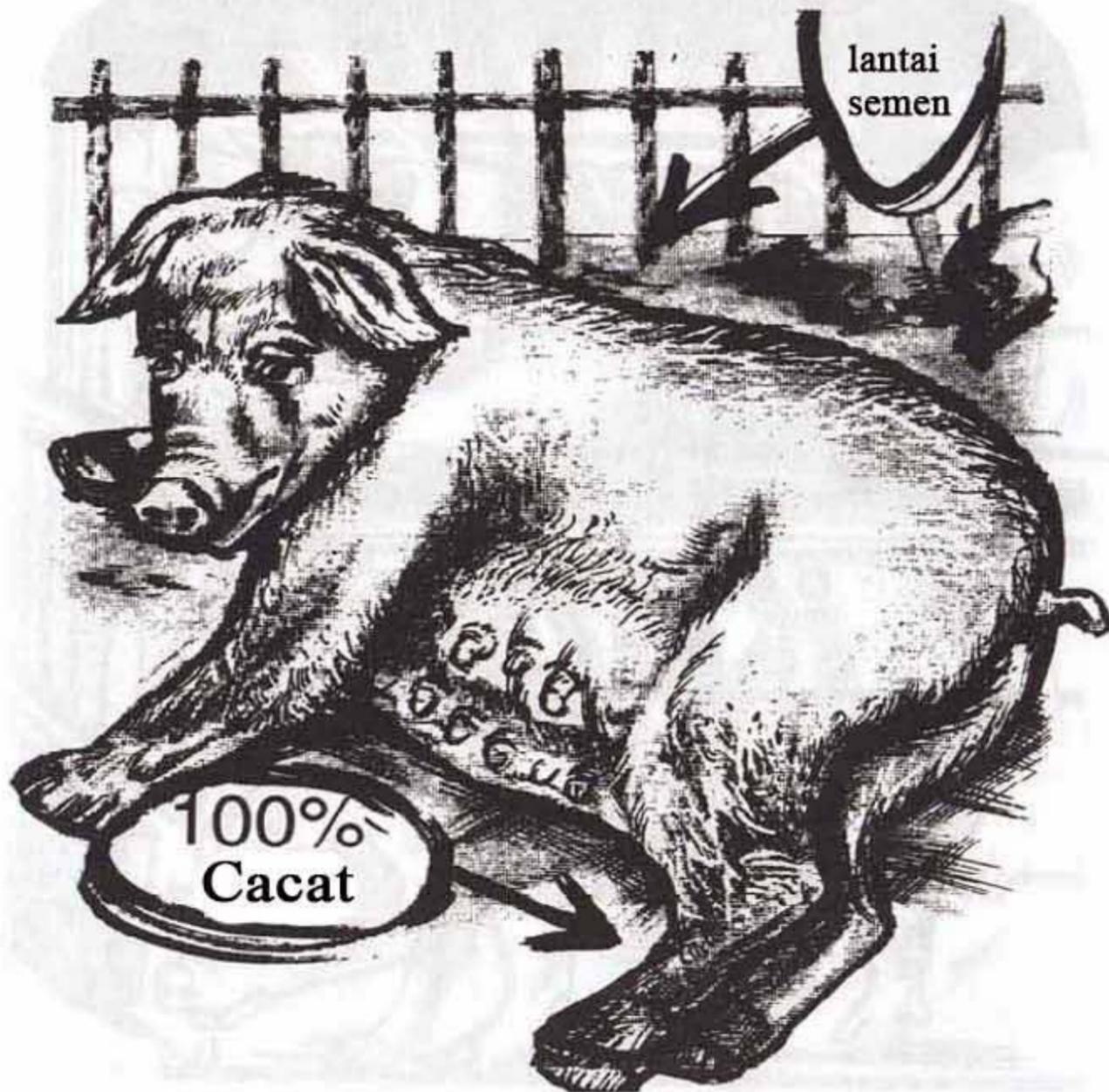
在英国，超过八十巴仙的母猪被迫在铁支钢骨过日子。它们的身体被四分之三的铁链绑锁，只能站而躺着来过它们四个月的怀孕期。

Di Inggris, sekitar 80 persen babi dikurung dalam kandang besi, $\frac{3}{4}$ dari tubuh mereka dirantai, sehingga mereka hanya bisa berdiri atau berbaring saja untuk melewati empat bulan masa kehamilan mereka.



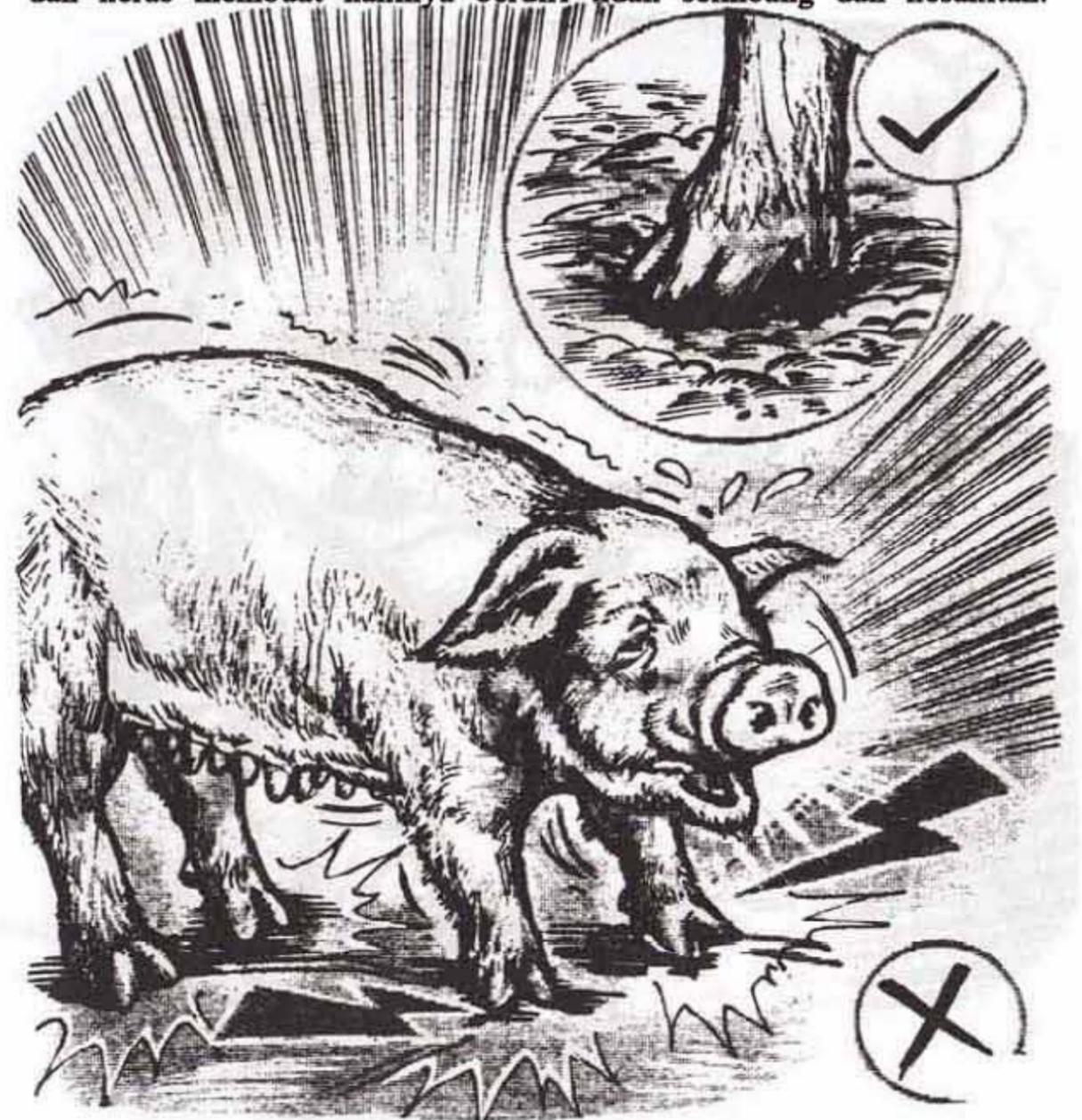
为了减少痛楚，站的姿势就有不平衡的现象。这导致关节和腿部肌肉畸形生长，甚至残废。在混凝地和铁板地长大的猪脚近乎一百巴仙残废。

Demi mengurangi rasa sakit, postur tubuh babi jadi tak seimbang, ini akan mengakibatkan pertumbuhan abnormal pada sendi dan otot kaki babi, bahkan ada juga yang menjadi cacat. Hampir seratus persen babi yang hidup dengan lantai yang terbuat dari semen dan kandang besi menderita cacat pada kaki.



猪是分趾蹄的动物。趾蹄外半部长过内半部。在户外土地上，松软的泥土承受着较长的外半部，但在坚硬的钢骨水泥地，可造成猪脚的分趾剧痛。

Kaki babi terbagi atas dua bagian, bagian luar lebih besar daripada setengah bagian dalamnya. Jika mereka berada di alam bebas, maka permukaan tanah yang lembut dapat menopang kakinya sehingga babi dapat berdiri dengan seimbang. Sedangkan permukaan lantai semen yang rata dan keras membuat kakinya berdiri tidak seimbang dan kesakitan.



猪只时常喝自己的便尿，因为它是唯一的水源。猪寮有着浓厚的粪尿味，臭而脏，以致八十巴仙被宰的猪都患上肺炎。

Babi sering minum urinya sendiri karena kekurangan air bersih, babi penuh dengan kotoran dan urin, ini sungguh jorok dan bau, maka itu 80 persen dari babi yang disembelih terinfeksi radang paru-paru.



小猪生下来不到一天，在没有止痛的情况下，被压碎牙齿及去掉尾巴以防止被咬或咬伤同伴。

Anak babi yang baru lahir langsung dicabut giginya dan ekornya digunting tanpa ada obat pereda sakit, agar tidak mengigit babi lainnya.



國際視野

台灣最近發生嚴重豬口蹄症，導致當局撲殺了幾百萬隻豬，豬農損失慘重，叫苦連天，李登輝總統放下黨國之尊的身份，當家吃豬肉，希望重振台灣的養豬業。

口蹄症現恐慌

台灣豬瘟蔓延迅速，目前已有西部十二個縣市劃為口蹄症區，患病豬隻和病死豬隻數日均呈倍數增加，必須動員軍隊協助養豬戶撲殺豬隻。
台灣農委會已決定初步在短期內必須撲殺五萬頭豬，第二波預估必須撲殺二百萬頭豬。政府至少要付出新台幣億元（約三億零吉）補助養豬戶損失。圖示一輛運屍昨日（廿四日）把死豬倒入深坑埋葬。
(法新社)



● 台灣豬口蹄症蔓延迅速，已有幾百萬頭豬被殺滅 ●

豬災影响股市暴跌

台灣屏東一個养猪場內的日正等待注射疫苗。

〔本報駐台記者楊肅堂22日訊〕台灣爆发八十多年来最严重的口蹄疫，政府全面停止猪肉外銷，并作成决定，将对已发病的猪只进行扑杀。

在股票市场，食品面下跌，带动台湾股市点，这是最近3年不曾势。

为解决猪只口蹄机，台湾政府已决定全病的猪只，鉴定

日本进口猪肉 「口蹄疫」是一种神经病毒侵犯，空气感染偶蹄类动物的传染病

乳猪死亡率高达100%

在畜产会议列管的极急性

且口蹄症蔓延 台將殺200萬頭豬

(台北11日綜合) 在臺灣總統李登輝

損失百億。肉價猛跌

瘋牛症、口蹄症、現在……

廣州爆发鸡瘟 170万只鸡死亡

(廣州中新社電) 廣州自去年底至今，部分區、市养鸡戶飼養的雞群爆发嚴重疫症，其中疫情最嚴重的一個區已有119萬多只雞死亡。經醫防疫部門的多方施救，目前疫情基本上得到控制。
據初情的主要原因。據初全市染病死亡的毛170萬只左右，造接經濟損失1000。在此疫情中群雞猝死現象，中小型养鸡場和種禽安然無。廣州市曾站長譚麗屏

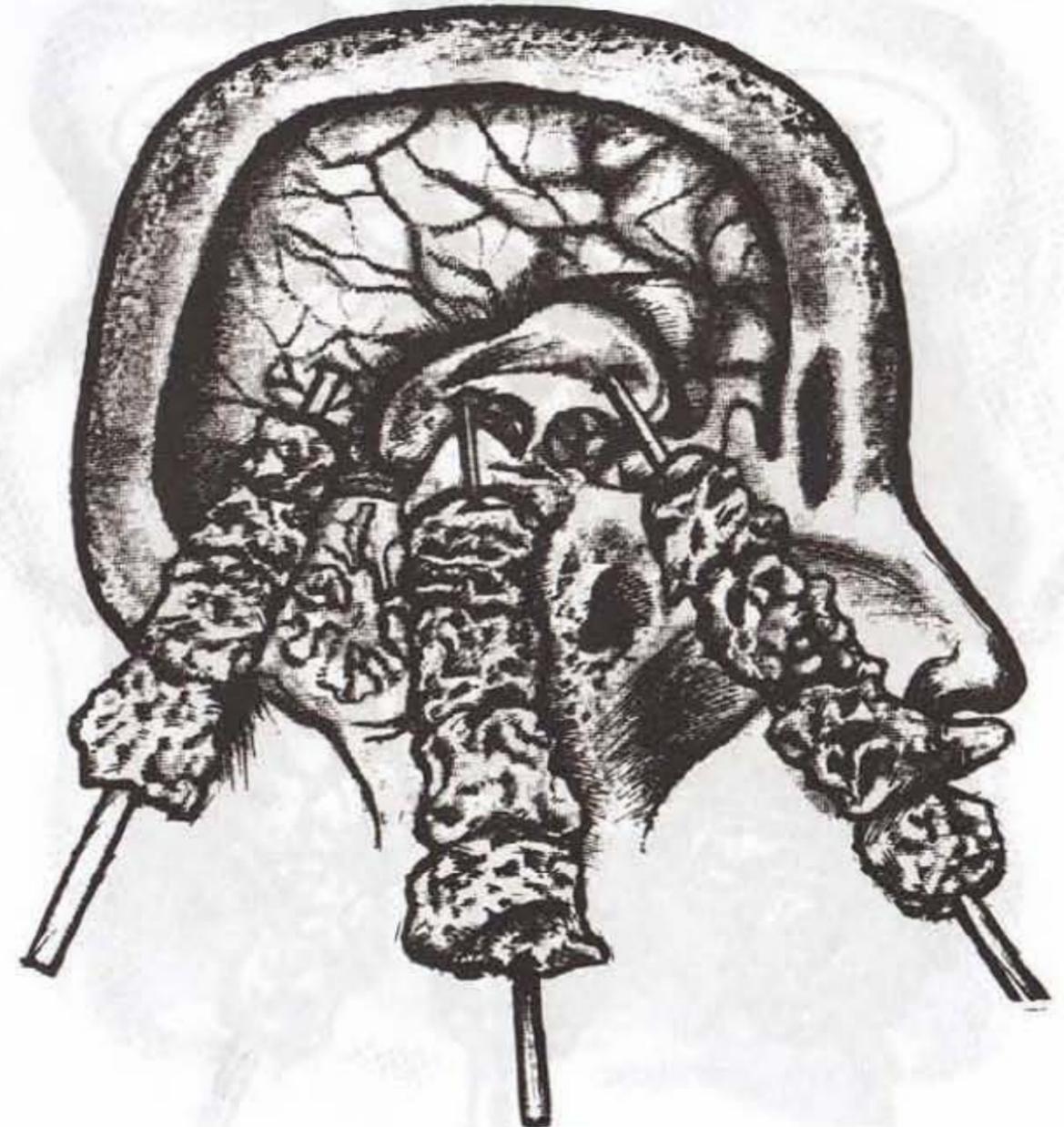
食肉不但杀害动物和自己的健康，亦引起人类饥饿和破坏地球。我们每买一块肉，就是在支持残忍和浪费农业操作。

Makan daging bukan hanya mengancam nyawa makhluk lain dan kesehatan diri sendiri, tetapi juga menciptakan bencana kelaparan dan merusak bumi. Setiap kita makan sepotong daging, kita menyumbangkan seporsi kekejian dan menysia-nyiakan upaya para petani.



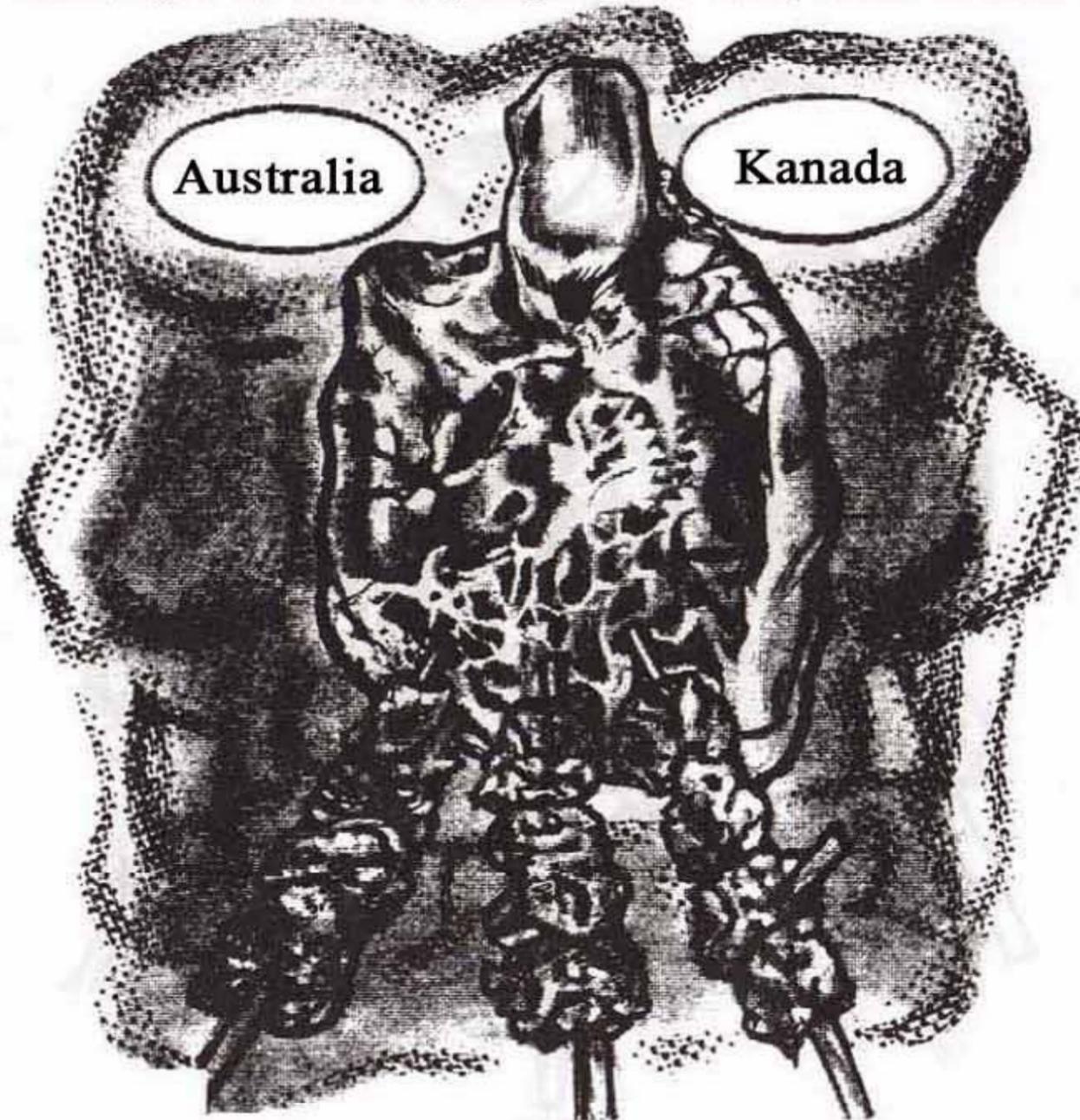
产肉最多的国家，美国、澳洲、加拿大、纽西兰，这些国家吃烤牛羊肉所得的癌症、心脏病、高血压、脑充血、胆结石、血管硬化……大大高於那些肉食较少的国家。

Negara produsen daging seperti Amerika, Australia, Canada, Selandia Baru, merupakan negara penghasil daging terbesar di dunia, penduduknya makan daging sapi dan kambing, maka itu jumlah yang terinfeksi kanker, jantung koroner, tekanan darah tinggi, haemorrhage, batu empedu, pengerasan pembuluh darah, dan sebagainya, adalah lebih tinggi persentasenya bila dibandingkan dengan negara yang lebih sedikit mengkonsumsi daging.



澳洲与加拿大盛产牛肉，其人民几乎天天都吃烤牛肉。加拿大的鸡肉，价廉，人人吃得起。这两个国家的心脏病与癌症患者比率，仅次于纽西兰。

Australia dan Kanada adalah negara produsen daging sapi terbesar, maka itu penduduknya makan sapi panggang setiap hari. Daging ayam di Kanada sangat murah harganya, sehingga setiap orang dapat mengkonsumsinya. Maka itu rasio penyakit jantung koroner dan kanker yang diderita penduduk kedua negara itu berada di peringkat kedua dunia, setelah Selandia Baru.



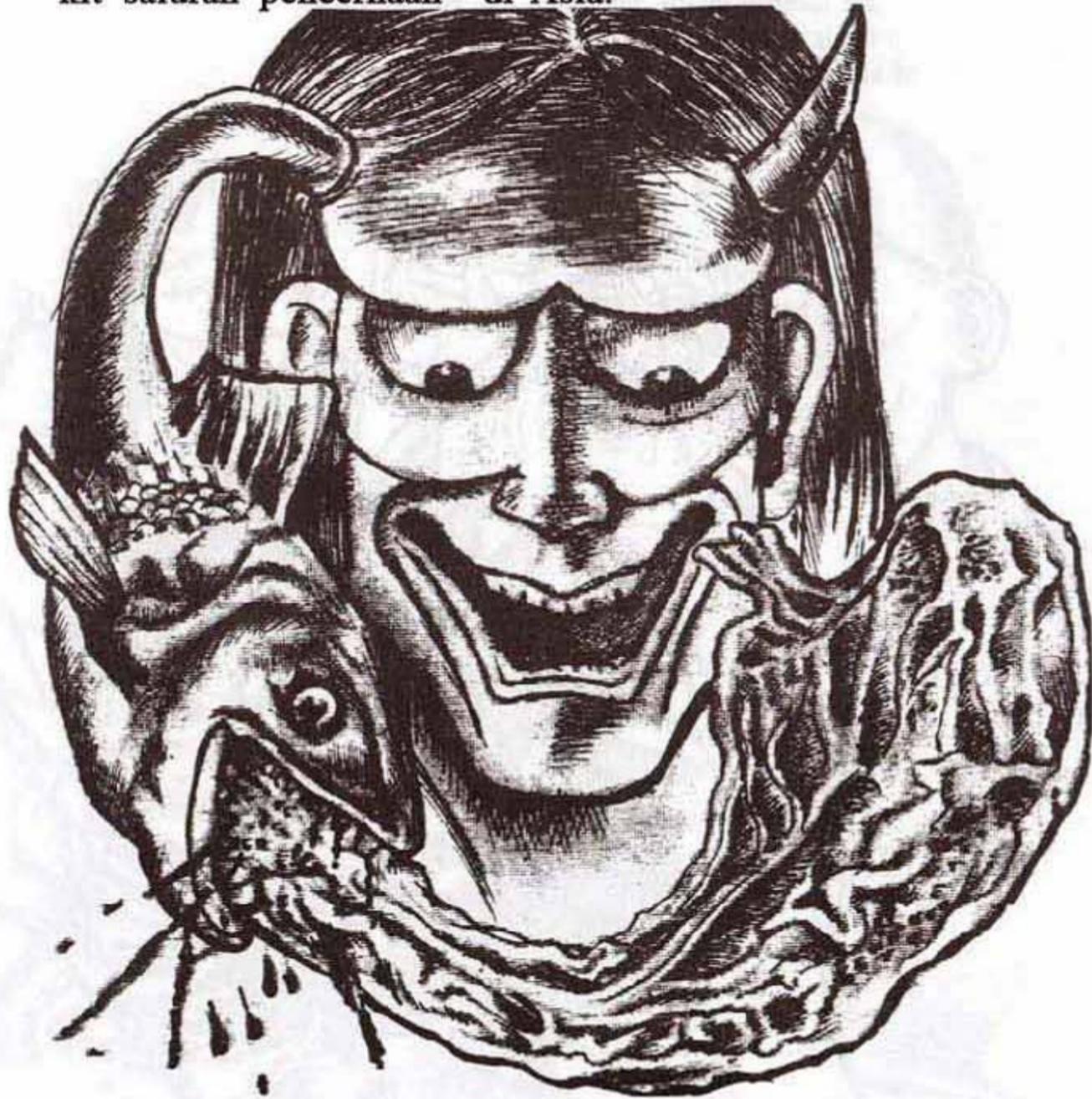
韩国人喜欢吃活生生的八爪鱼。认为吃活生生正在蠕动的八爪鱼，吃进肚内可以感觉到八爪鱼在肚内慢慢地移动，直至死去，是一种无上的快慰和享受。这种做法，是犯了非常严重和残酷的杀生行为！

Orang Korea suka makan gurita hidup, dan mencintai sensasi gerakan perlawanan dari gurita di dalam mulutnya. Mereka telah melakukan pembunuhan yang sangat serius dan keji.



东方最富足的社会，是日本与台湾。日本人爱吃生鱼片，生肉、活虾与烤肉。因此，心脏病与肠胃病的比率，也成为亚洲之冠。

Jepang dan Taiwan adalah negara yang kaya di Asia Timur, orang Jepang suka makan daging ikan dan udang mentah, juga daging panggang. Karena pola makan ini, mereka meraih juara satu untuk penyakit jantung koroner dan penyakit saluran pencernaan di Asia.



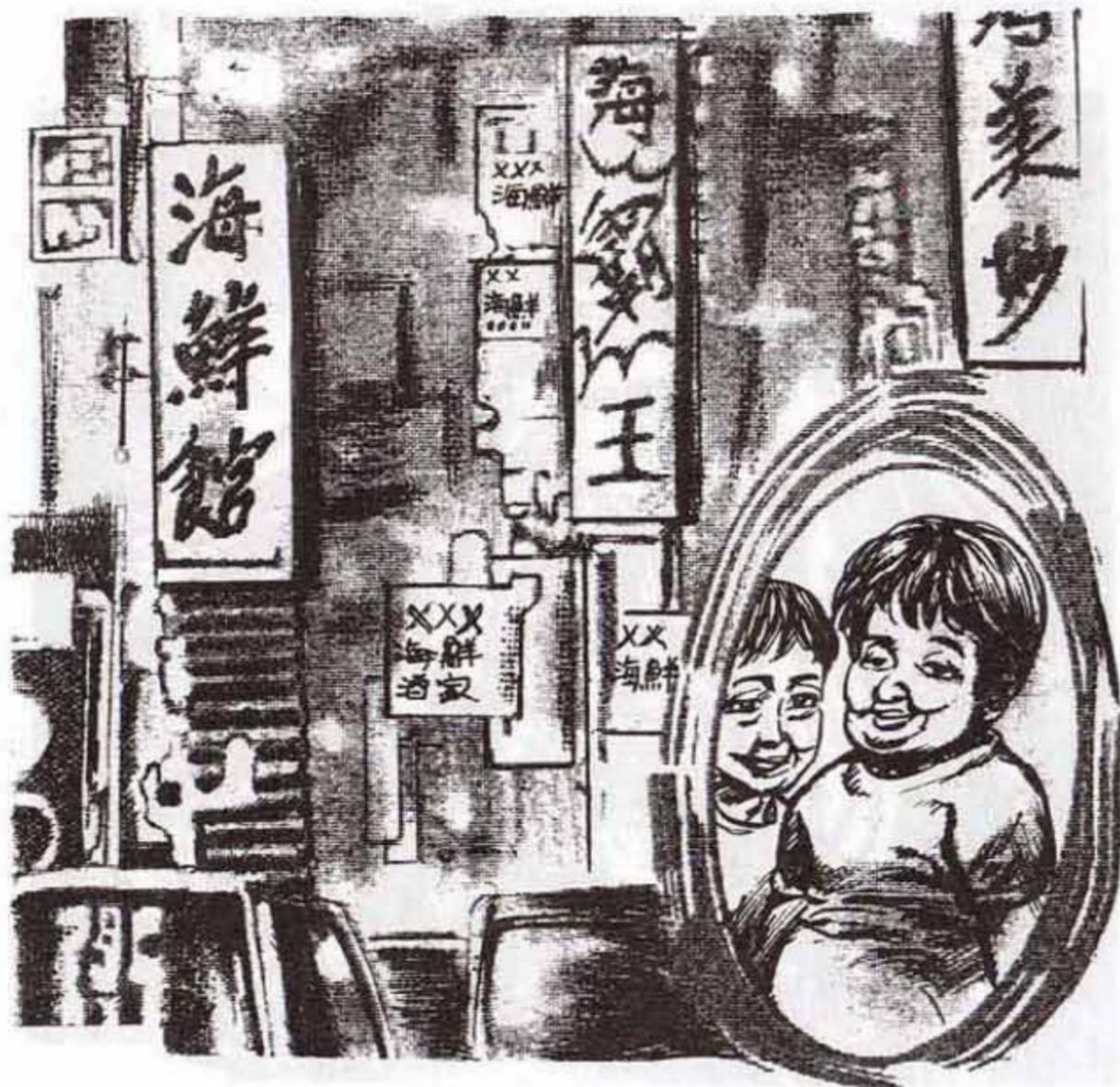
美国社会贫富悬殊，吃肉的记录，略逊於纽、澳、加三国。但是，美国人吃肉，比世界其他国家仍是多得太多。心脏病成为美国人的头号杀手，癌症居第二位。其中以肝癌、肺癌、大肠癌、胃癌、血癌……最多！

Penduduk Amerika antara yang kaya dan miskin terdapat gap yang luas, tetapi Amerika merupakan juara pertama untuk kategori pemakan daging terbesar di dunia, setelah peringkat berikutnya dipegang oleh Selandia Baru, Australia dan Kanada. Maka itu pembunuh terbesar di Amerika adalah penyakit jantung koroner, lalu disusul kanker.



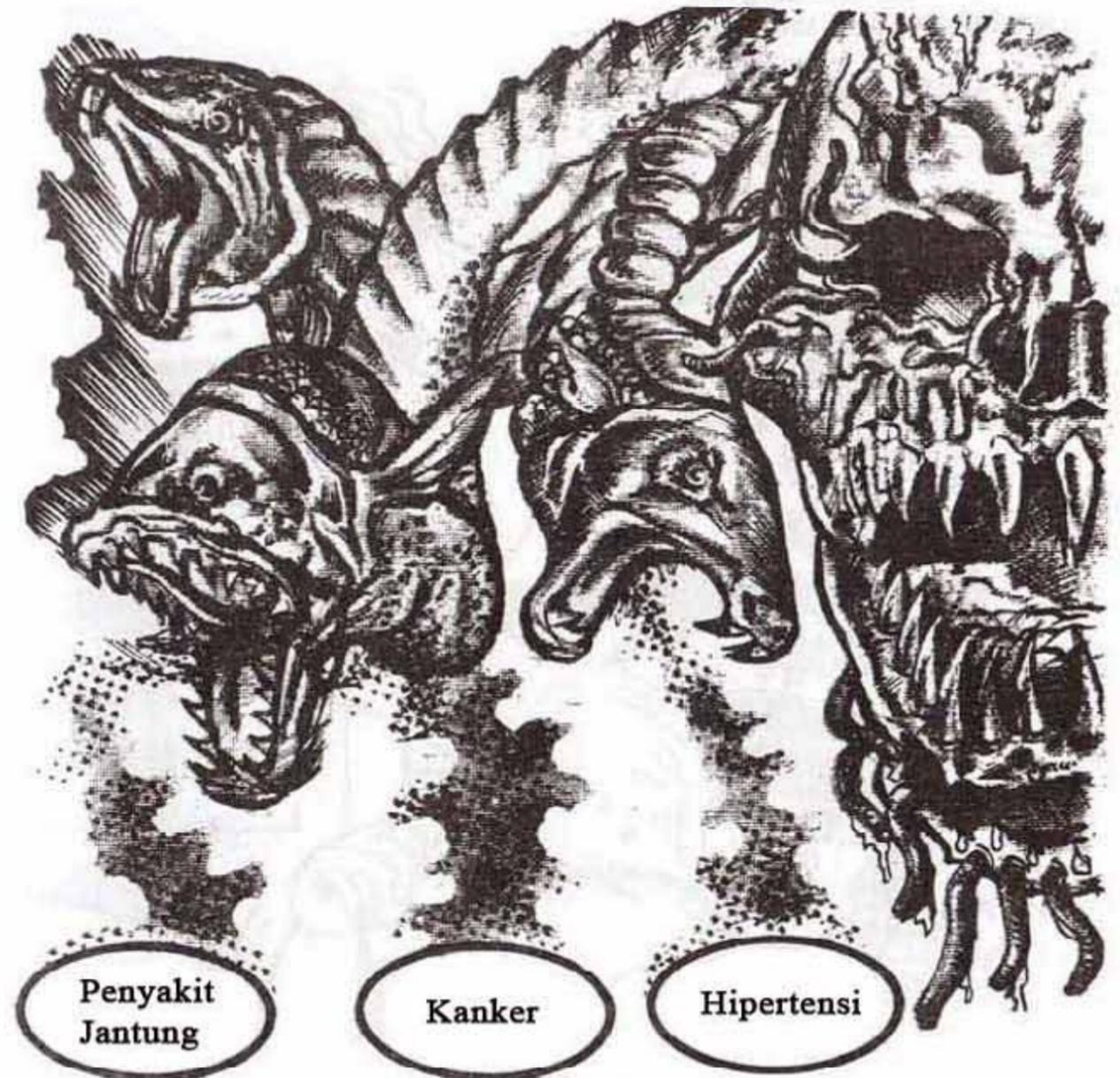
新加坡人吃肉也不落后：海鲜馆到处林立；孩童过早发育及过胖超重。虽然政府大力推动了许多保健计划，但是，这是繁华都市的文明病，人民的生活是受环境的影响。

Singapura tidak ketinggalan sebagai negara pemakan daging, dimana-mana kita dapat menemukan restoran makanan laut, dalam usia masih begitu kecil, anak-anak sudah tumbuh menjadi layaknya orang dewasa dan mengalami permasalahan obesitas. Meskipun pemerintah berusaha keras membuat perencanaan kesehatan penduduknya, namun problema kesehatan masih terus menyerang masyarakat dengan pola hidup modern. Kehidupan penduduk terpengaruh oleh lingkungannya.



台湾社会重视饮食享受，肉类与海鲜的消耗量，可能还超过日本。心脏病、癌症、高血压……等疾病的比率，也随着社会的富庶而直线上升。

Masyarakat Taiwan menjunjung tinggi makanan, mereka menghamburkan uang membeli daging dan makanan laut, mungkin melampaui negara Jepang. Rasio penyakit jantung koroner, kanker, hipertensi, dan penyakit lainnya meningkat terus seiring dengan peningkatan kemakmuran hidup di negara tersebut.



采用荷尔蒙「二乙人造春情素」它使动物肥胖。在美国，它曾经被用在九十巴仙的畜牧上；后来发现农民只要吸取最小份量，会患上阴虚、不孕、乳萎和声带改变。小孩子中此毒会乳房胀大。

Penggunaan hormon buatan dapat menyebabkan hewan menjadi gendut dan berlemak. Di Amerika pernah diadakan eksperimen pada peternak wanita yang hanya sempat menghirup sedikit saja hormon buatan tersebut, akibatnya tidak bisa melahirkan, payudara membesar dan suaranya berubah. Sementara anak-anak yang terkontaminasi hormon ini akan memiliki payudara yang membesar.



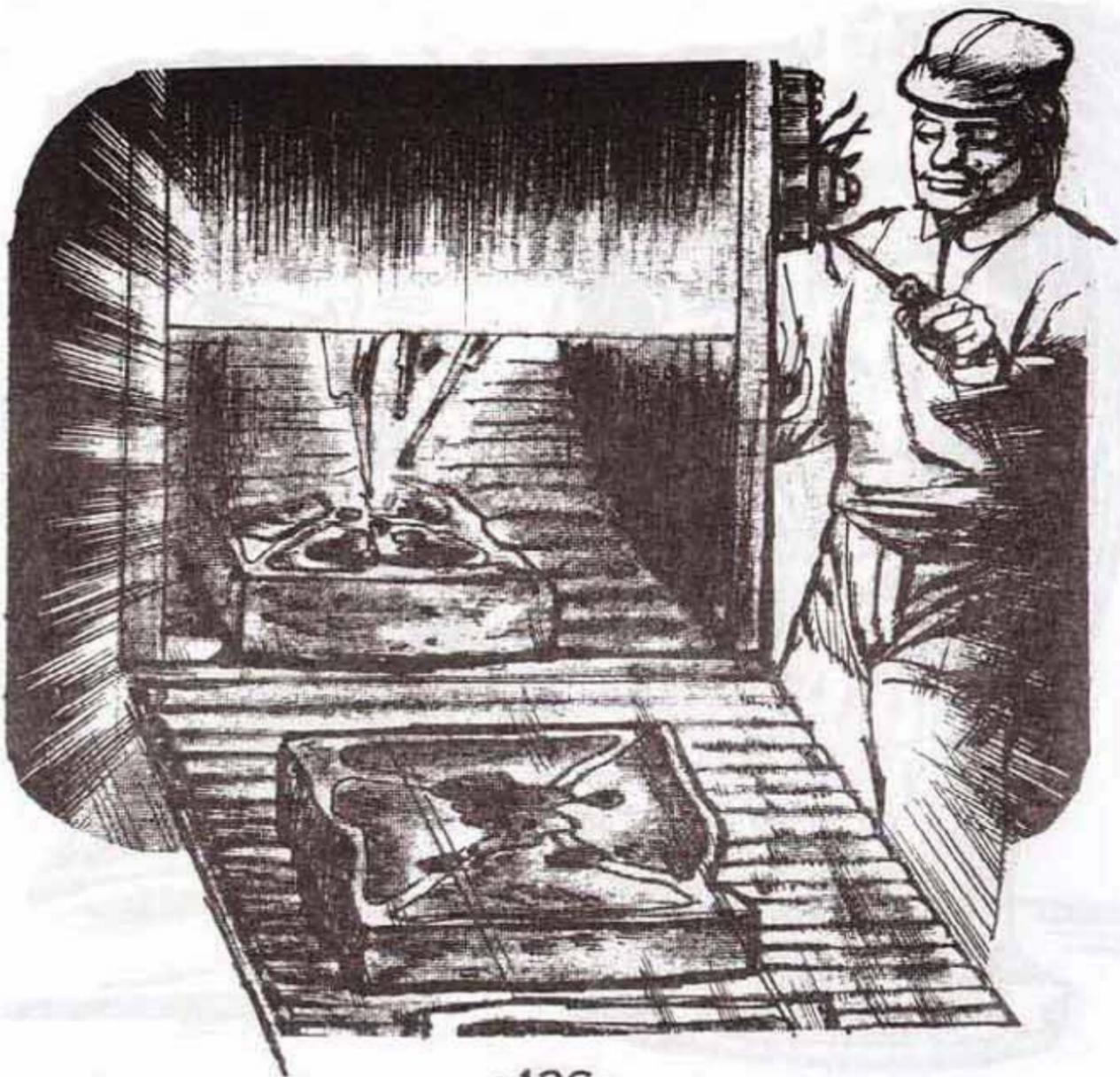
但看现在的幼童小孩，上快餐馆，一个个的牛肉汉堡包及一块块的鸡和鸡腿都往嘴巴里送，真叫人心寒。这样小就被灌输这种「速死」教育。我们的下一代，真不知要如何过个健康快乐的日子？

Saat ini kita melihat anak-anak yang makan burger sapi, ayam dan paha ayam di restoran cepat saji, dalam usia yang masih muda sudah bergelut dengan makanan "cepat mati", bagaimana mungkin generasi penerus kita bisa hidup sehat dan gembira?



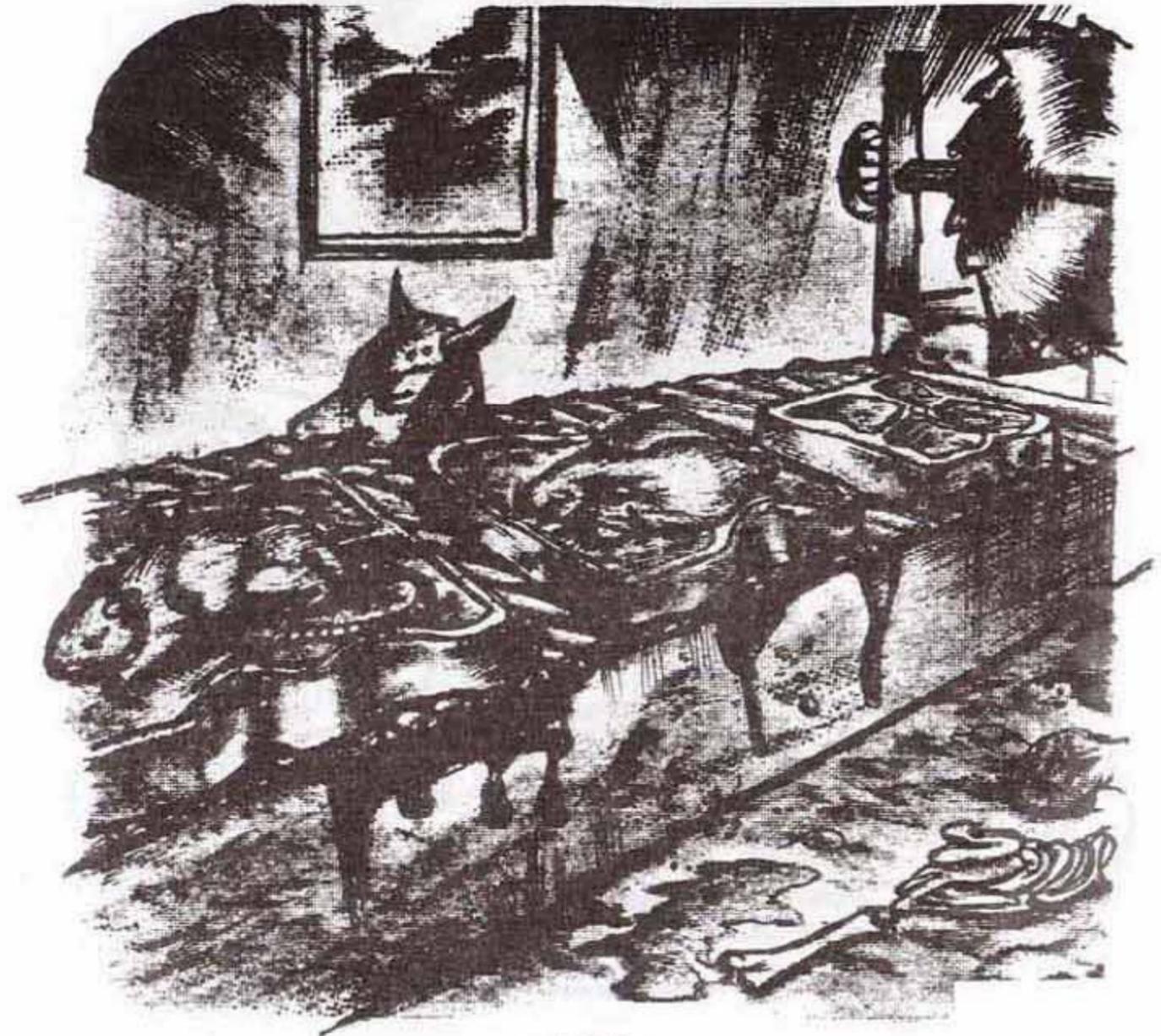
在加速生产过程中，即使机械出了毛病，漏出庄油机液沾染了肉类，检查员是无权力停止生产线。他们只能一面不停操作生产，一面修理机器。人吃了「机械似的肉」不成为「机械人」才怪！

Dalam mengejar target produksi, walaupun ada kerusakan mesin dan tetesan oli mengenai daging, bagian Quality Control juga tidak bisa menghentikan proses produksi. Dia hanya bisa sambil mengawasi produksi yang berjalan terus sambil melakukan perbaikan. Orang yang makan daging sedemikian mustahil tidak berubah jadi robot!



宰杀牛厂地到处可见尸体内脏、屎尿和污物、老鼠蟑螂……。地板是多么的油腻，一不小心可随时滑倒。尤其是老鼠，晚上到处横行，在肉上宵夜，在牛肉上面睡觉到天亮。

Rumah potong penuh dengan bangkai hewan, organ internal, kotoran, urin, debu, tikus dan kecoak...Lantainya penuh dengan minyak dan licin, orang yang tidak hati-hati jalannya pasti terpeleset. Pada malam hari tikus berpesta pora, setelah kenyang tidur di atas empuknya daging sapi.



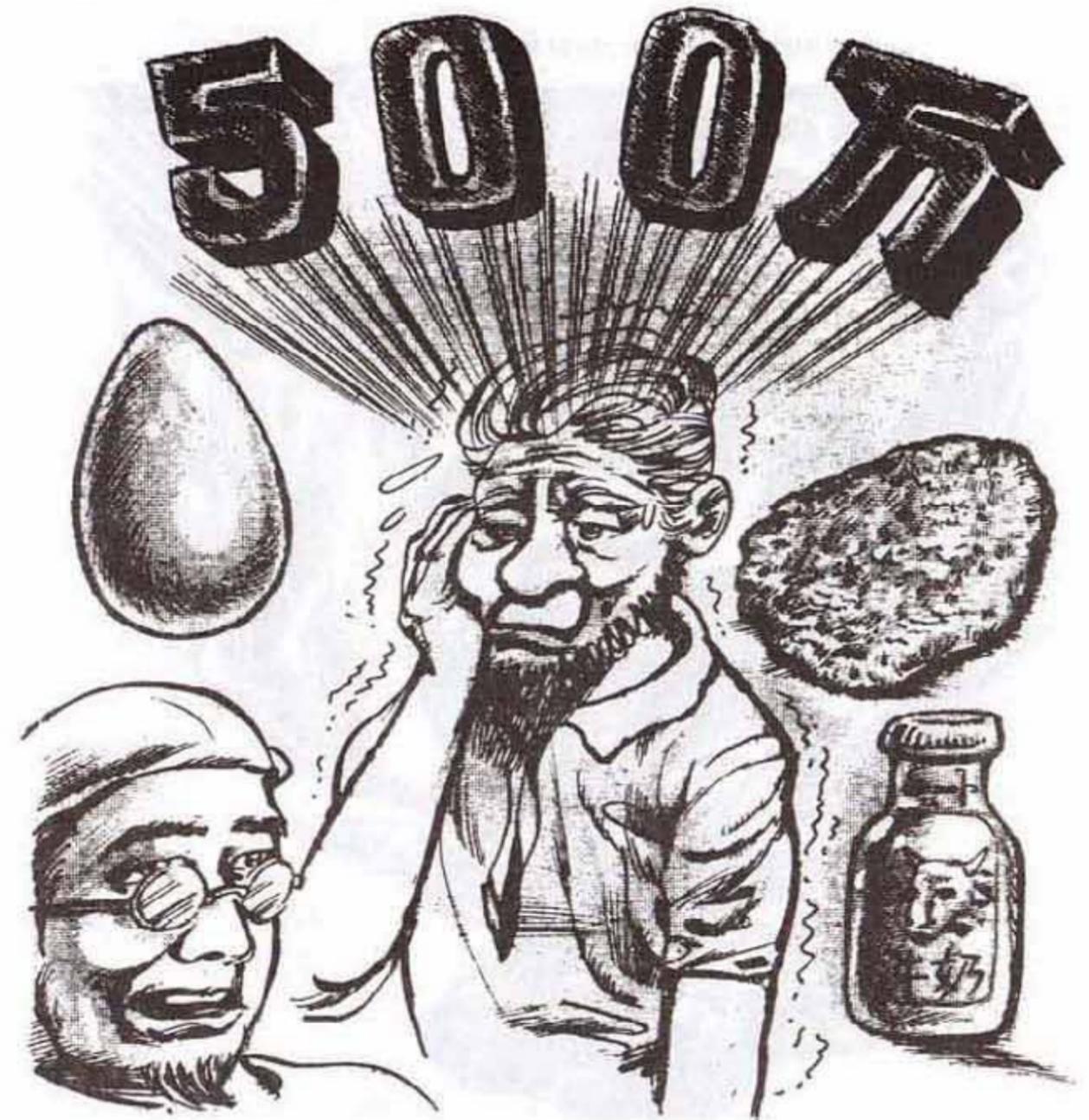
曾有数以万计的牛死於脑病，它需要几年的时间才能在牛体中有明显的现象。在这段时间内，这些牛只已成为桌上美味食物。

Pernah ada kejadian dimana puluhan ribu ekor sapi yang mati karena diserang penyakit otak. Penyakit ini memerlukan waktu beberapa tahun barulah gejalanya terlihat jelas. Selama periode ini sudah banyak ekor sapi yang telah menjadi sajian di atas meja.



美国疾病控制中心预估最少有500万美国人由於吃污染的鸡蛋，肉和牛奶，已患上抗生素毒，使抗生素失去作用，变成抵抗力弱。

Menurut penelitian Pusat Pengendalian Penyakit Amerika, paling sedikit ada sejumlah 5 juta penduduk Amerika karena makan telur yang tercemar, daging dan susu sapi, terinfeksi oleh racun antibiotik, sehingga merusak sistem imunisasi tubuh, akibatnya daya tahan tubuh menjadi lemah.



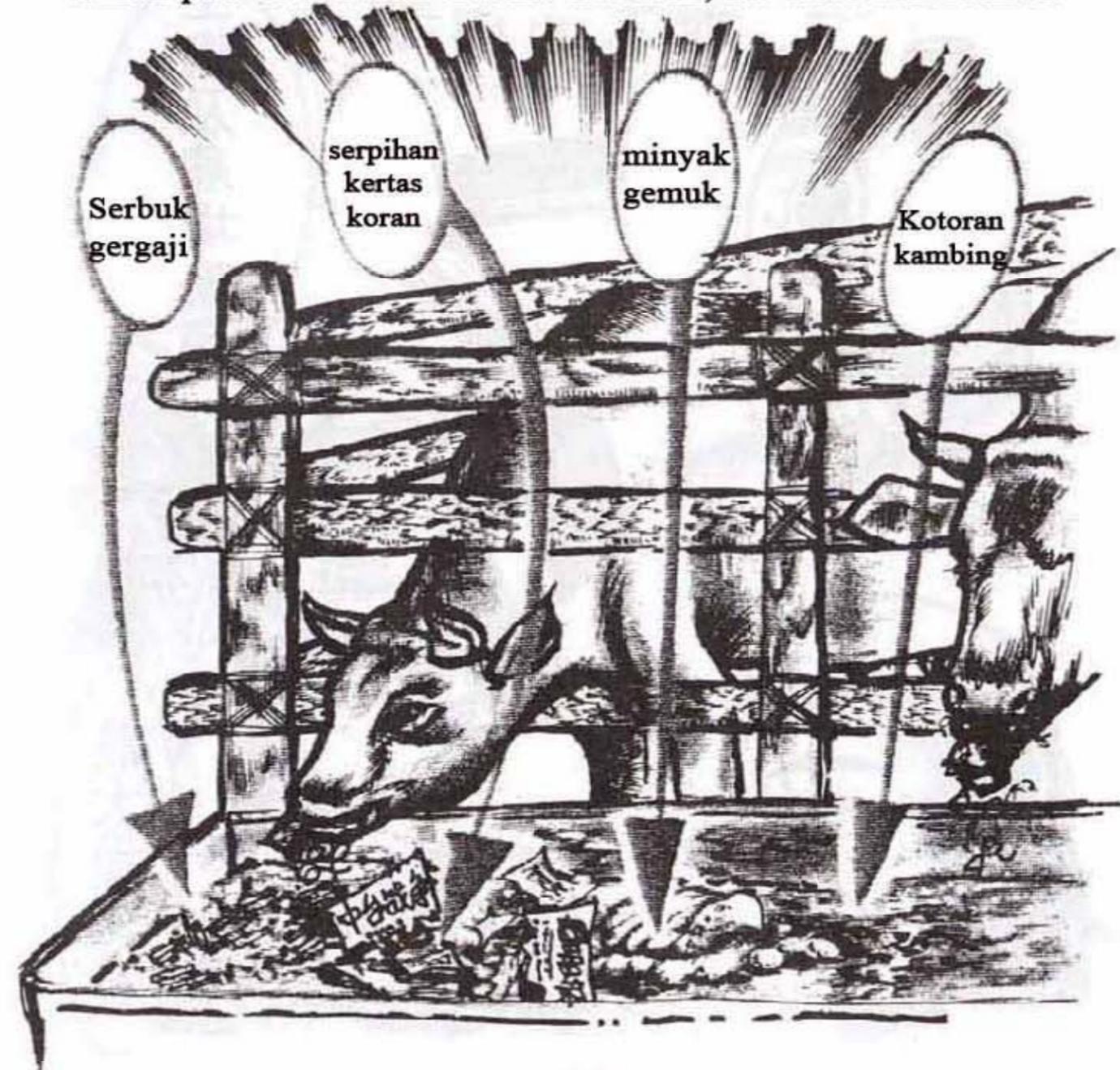
根据美国肉类生产检查疾病控制中心报告：有沙门杆菌毒出现在肉类，导致食物中毒而死亡每年至少万人之多；住院留医有数十万人；造成千百万美元医疗费用的损失。

Menurut laporan yang dikeluarkan oleh Pusat Pengendalian Daging dan Penyakit, setiap tahun di Amerika, paling sedikit ada puluhan ribu orang yang mati karena teracuni makanan yang terinfeksi bakteri Salmonellosis, yang dapat ditemukan di daging. Sedangkan yang dirawat di rumah sakit ada sekitar seratus ribu pasien, sehingga miliar dollar dihabiskan untuk biaya pengobatan.



牛是吃草的。但今天的牛都吃着「特别食物」包括：木屑、报纸碎、油脂、塑料干草、加工污物和洋灰等，加上抗生素和贺尔蒙…

Makanan sapi adalah rumput, tetapi sapi di peternakan disajikan makanan istimewa antara lain : serbuk gergaji, serpihan kertas koran, minyak gemuk, rumput kering yang terbuat dari plastik, sampah material dengan zat aditif, semen dan sebagainya. Disamping itu ditambahkan pula di makanan mereka antibiotik, zat aditif dan hormon.



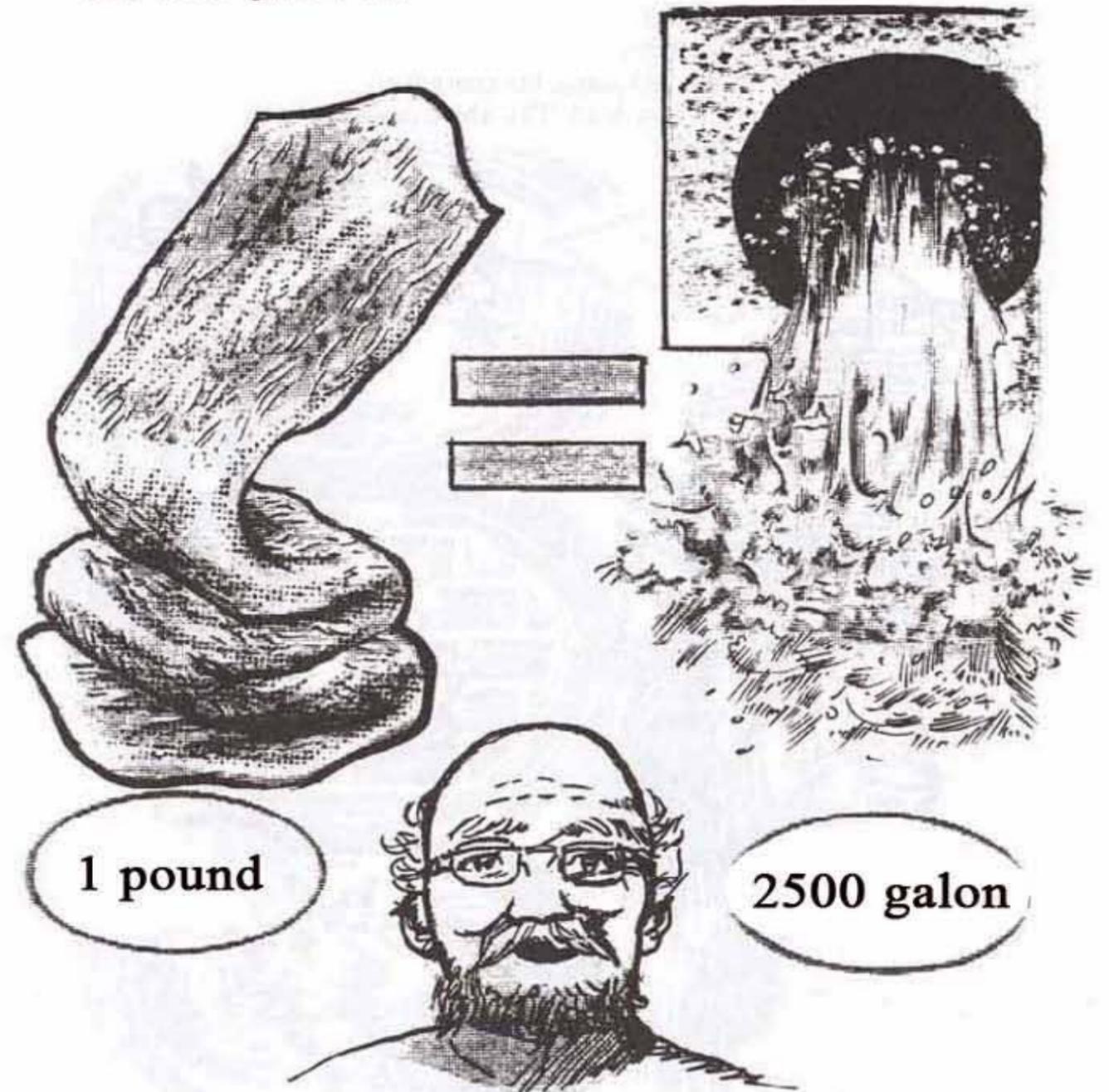
用在「农场」和「动物工厂」，上万的非法或合法的药剂做个统计，我们将不难发现工厂及农场畜商其实是药剂最大的使用者。

Menurut data statistik sebuah survei, lebih dari puluhan ribu obat-obatan baik yang legal maupun illegal digunakan di peternakan. Tidak sulit untuk menemukan bahwa peternakan merupakan pengguna obat-obatan terbesar.



由於牛肉产量需要那么多的汽油燃料：用於运输、化肥、农药……所以，生产一磅的皮革需要二千五百加仑的水。

Oleh karena pabrik daging sapi memerlukan sejumlah besar bahan bakar bensin, digunakan untuk pengangkutan daging sapi, selain itu juga digunakan untuk produksi pupuk, pestisida, dan sebagainya. Maka itu untuk memproduksi satu pound daging memerlukan 2500 gallon air.



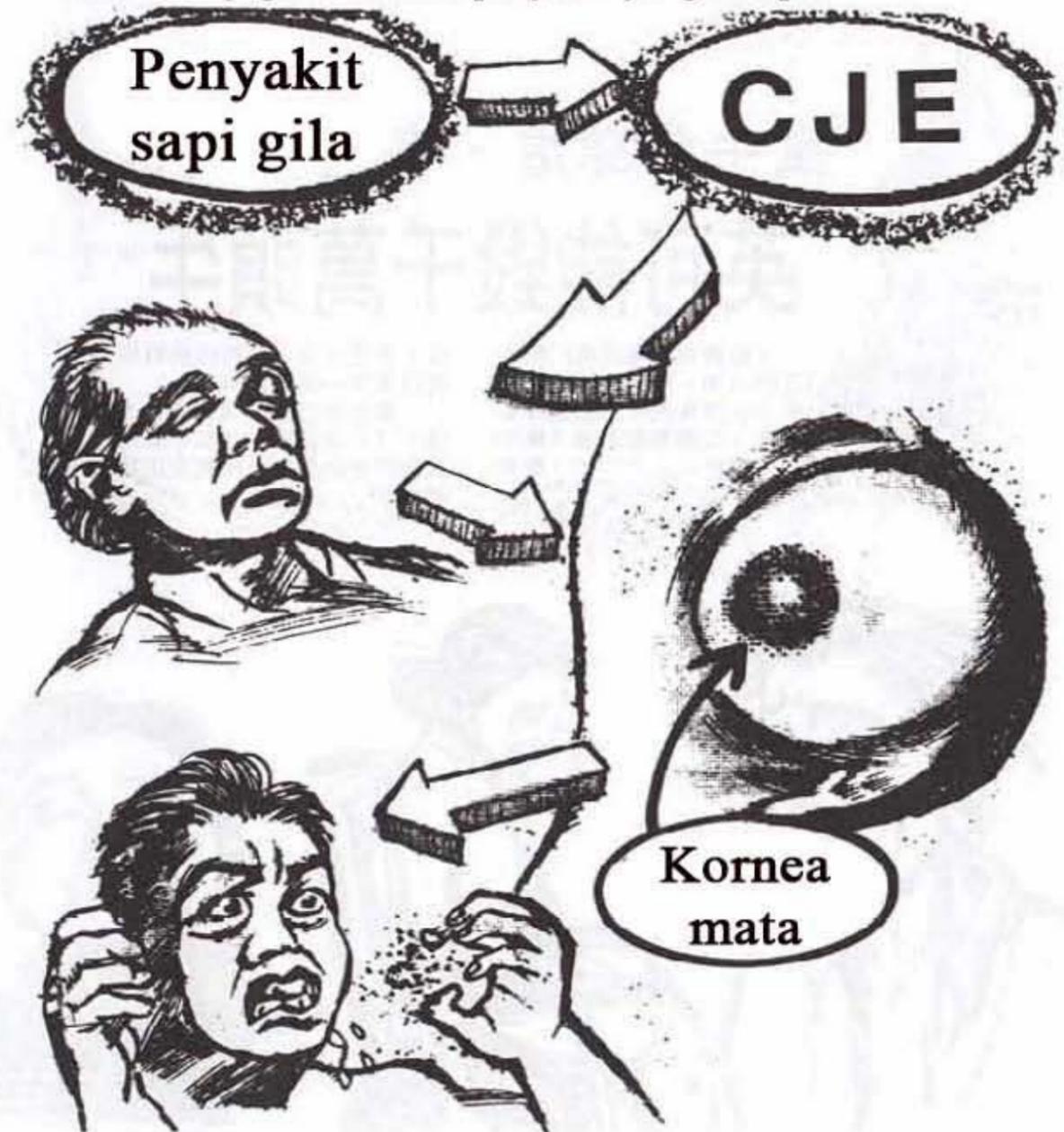
疯牛症最先是「疯羊症」，在羊身上发现。有些疯羊的内脏拿来造了牛的饲料，牛吃了便变疯牛，行为怪异、周身痕痒，会用身体去擦地和擦墙，最后抽筋、瘫痪，以至死亡。整个病发过程和疯羊一样。

Penyakit sapi gila semula disebut penyakit kambing gila karena memang kambing yang terinfeksi duluan. Sebagian dari organ internal kambing dijadikan makanan bagi sapi, sehingga setelah memakannya, sapi pun jadi ikut terinfeksi. Sapi gila memiliki perilaku yang tak lazim, sekujur tubuh gatal-gatal, menggosokkan badannya ke tanah atau ke dinding, terakhir menderita kejang-kejang, paralysis, hingga mati. Gejala penyakitnya sama dengan penyakit kambing gila.



由同一种病毒引起的CJE病，可以由人传给另一个人，则已证据确凿。证据之一是曾有人移植了CJE病人死后捐出的角膜，几年后也患上这病。

Penyakit dengan tipe yang sama yakni penyakit CJE, dapat berpindah dari manusia ke manusia lainnya, fakta pertama adalah pernah ada kejadian orang yang menerima donor selaput bening mata dari seorang penderita CJE, beberapa tahun kemudian juga terinfeksi penyakit yang serupa.



人患了CJE，有如提早出现的老年痴呆症，记忆力衰退、思考能力减弱、身体机能瘫痪、提早死亡。

Manusia yang terjangkit penyakit CJE, akan menunjukkan gejala berikut, cepat menua, kehilangan daya ingat, tidak mampu berfikir, fungsi tubuh menurun dan mati lebih awal.

瘋牛症肆虐·各國禁入口 英可能毀千萬頭牛

(伦敦22日路透電) 政府週三的公布，提昇了英國境內一千100萬頭肉牛可能遭屠宰運，以便徹底消除「瘋牛」。

應，多雷爾表示牛海綿狀腦病可能与克一牙氏症有關。桑特在巴黎一項記者會上說：「對我而言，這似乎是对英國所作的公布一項完全正常的後果。」



疑染瘋羊症

英下令屠殺綿羊

(倫敦六日法新電) 英國這回面對的是「瘋羊症」，當局已下令強迫屠殺被疑可能染上「瘋羊症」的所有綿羊，這種病症類似「瘋牛症」。

農業部長坎寧安週四警告說，英國將軍方面下令禁止歐洲牛肉入口，除非歐洲聯盟對「瘋牛症」問題達成協議。

但他也說，依據專家的意見，瘋牛症可能在從吃下受感染的牛肉和牛骨的牛隻轉到羊隻，因而英國對牛隻的控制措施也將施用羊隻。

坎寧安說：「我要強調的是，還沒有科學證據證明羊群已染上瘋牛症。我們是採取防範措施，以免消費者擔心。」

政府瘋牛症諮詢委員會主席帕蒂森教授，否認這些新措施會造成人們對羊肉的恐慌，就像對牛肉一樣。

他指出，這些措施是一種防範「理論恐懼」，但「我們要等證實瘋牛症已傳給羊隻時，才真正需要採取保護措施。」

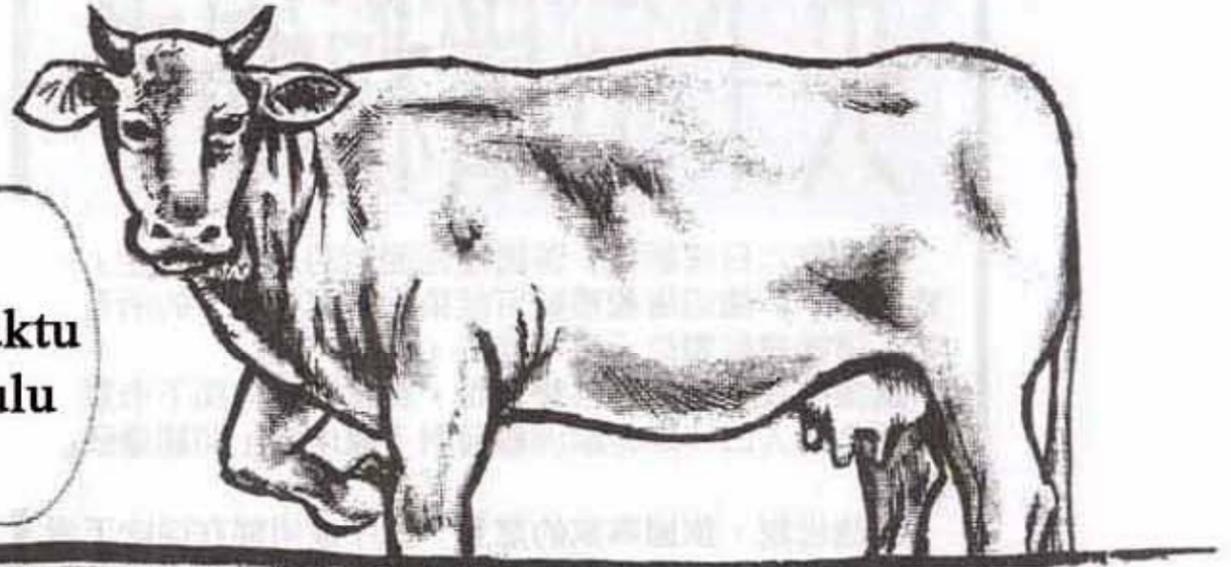
坎寧安表示，當局將與羊農舉行四個星期會談，商討如何屠殺可疑羊隻，賠償費將依據市場價格。防範措施也包括把綿羊和山羊的脊髓和脾臟切除。

坎寧安說，羊肉問題，他希望歐盟能七月二十二日農長會議之前對新的措施達成協議。但他補充說，假如這個期限過了，他將軍方面採取措施保護公眾健康。

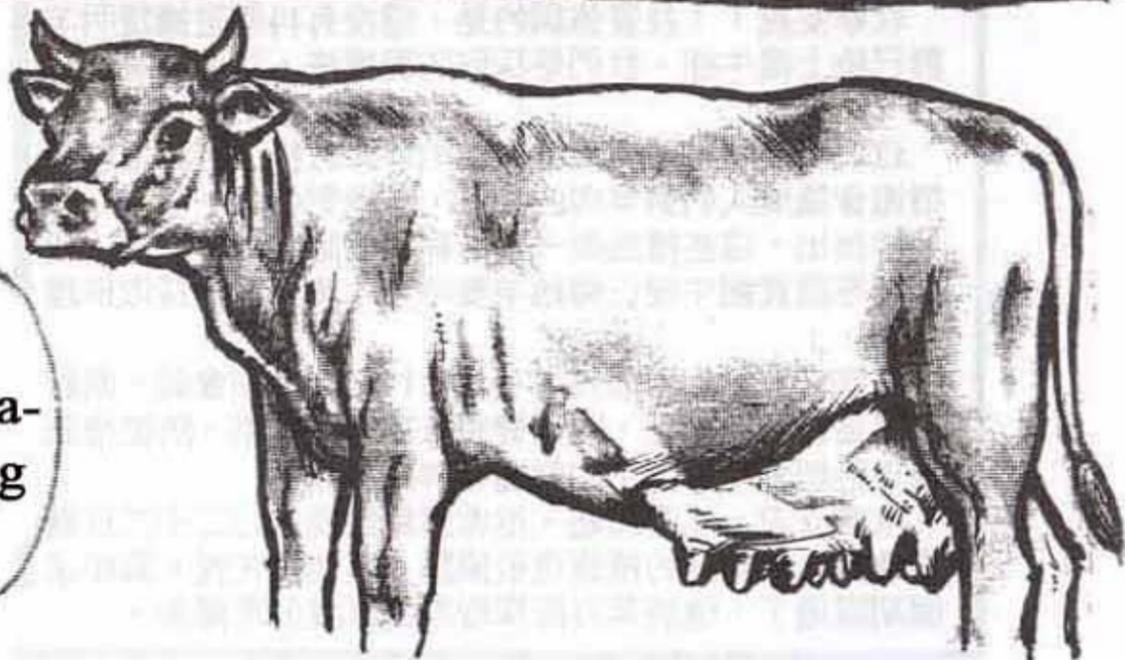
今天的牛比它的祖先，生产更多的牛奶。十年前的牛平均每头每年2.5吨；现在的母牛有着特大的乳汁分泌器，牛奶的产量接近六吨之多。

Kini sapi memproduksi susu melampaui leluhurnya. 10 tahun yang lalu, rata-rata produksi susu oleh seekor sapi adalah 2,5 ton pertahun, sedangkan sekarang sapi dengan ambung susu tak lazim mampu memproduksi susu 6 ton pertahun.

Waktu
dulu

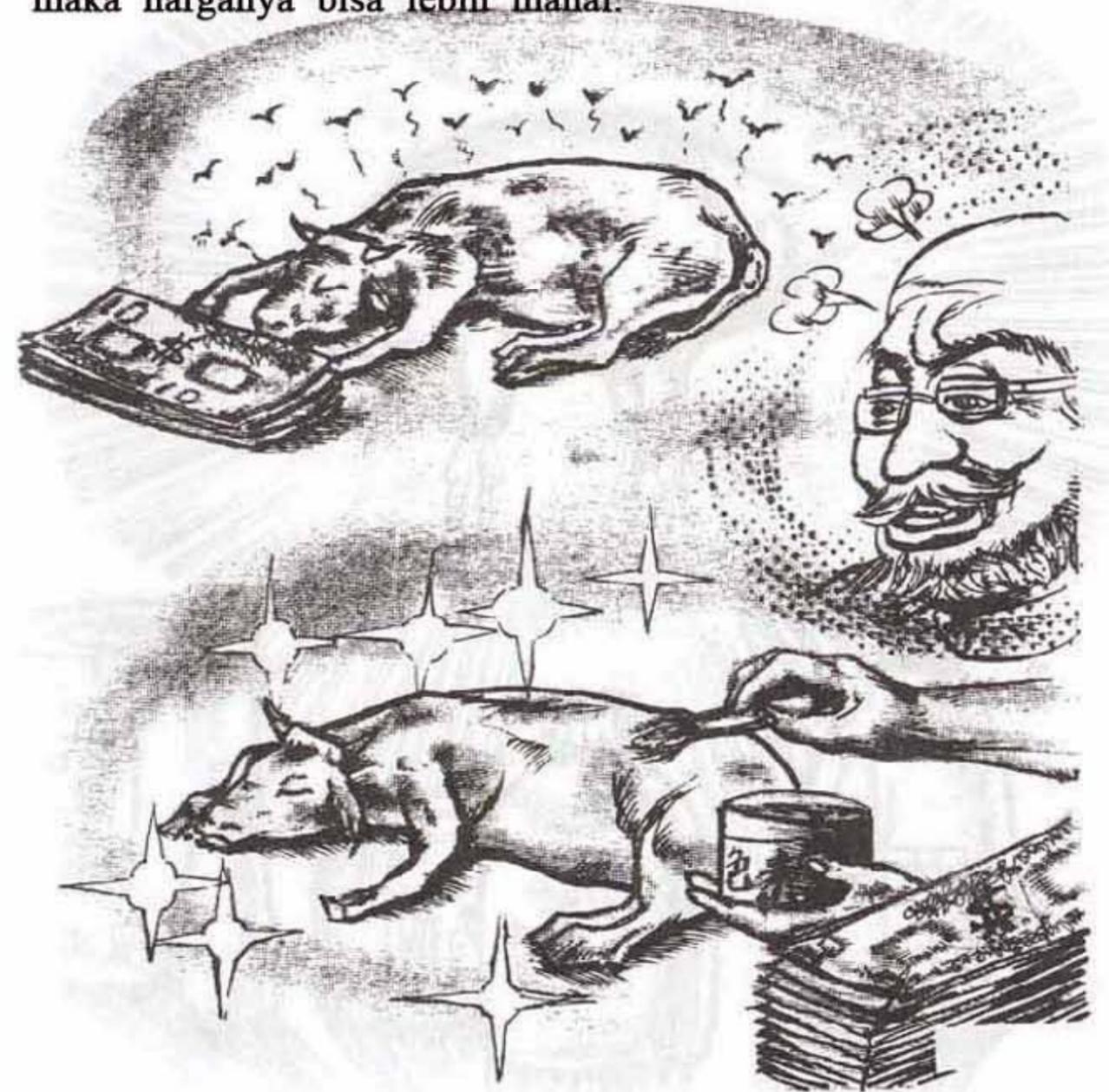


Seka-
rang



那些患上明显的疾病，已不适合人类食用，但还是有办法成为桌上佳肴。死牛的尸体只值二十五英磅，但若切开并加以粉饰，可超过这个价钱。

Bangkai-bangkai hewan yang sesungguhnya tidak layak konsumsi lagi, tetapi pengusaha masih ada juga cara untuk menatanya menjadi menu hidangan lezat di atas meja. Bangkai sapi dihargai 25 Pound sterling, tetapi setelah dipotong dan dihiasi maka harganya bisa lebih mahal.



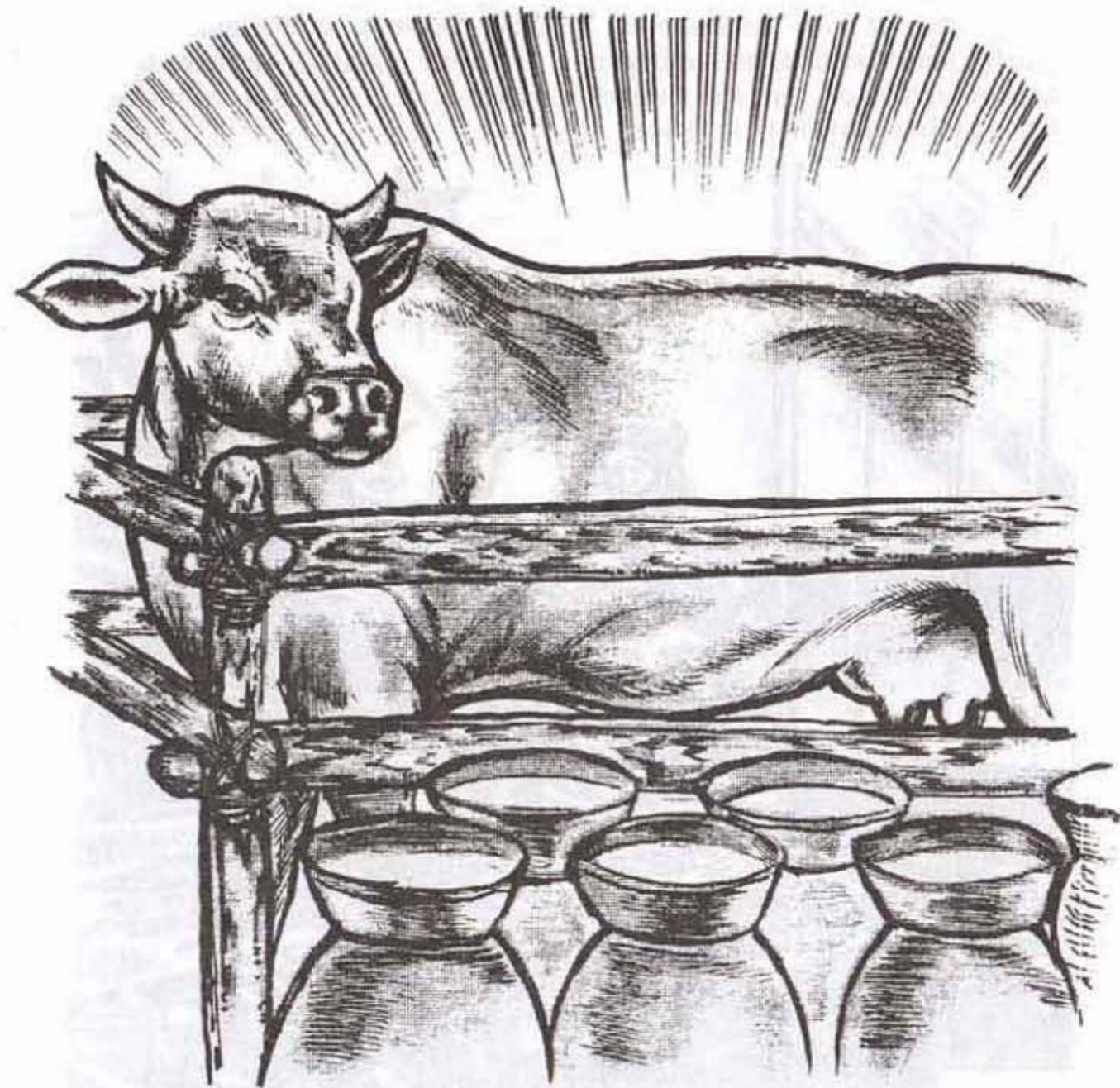
现在的乳牛工厂还要进一步寻找更有效的方法来促进牛奶产量，更大力推动药剂和抗生素及挑选配种。这些计划往往对人体有害而无益的。

Saat ini produsen susu mencari cara efektif untuk meningkatkan jumlah produksinya. Mereka menitikberatkan pada penggunaan obat-obatan, antibiotik. Metode ini hanya mencelakai manusia dan tidak ada manfaatnya.



现在的牛从来没有机会踏在绿野上，每天要被挤奶直至奶干为止。它们的牛乳产量比生育过小牛的乳汁，多出十倍以上。

Masa kini sapi tidak memiliki kesempatan berjalan di rerumputan hijau, setiap hari peternak pemerah susunya hingga kering.



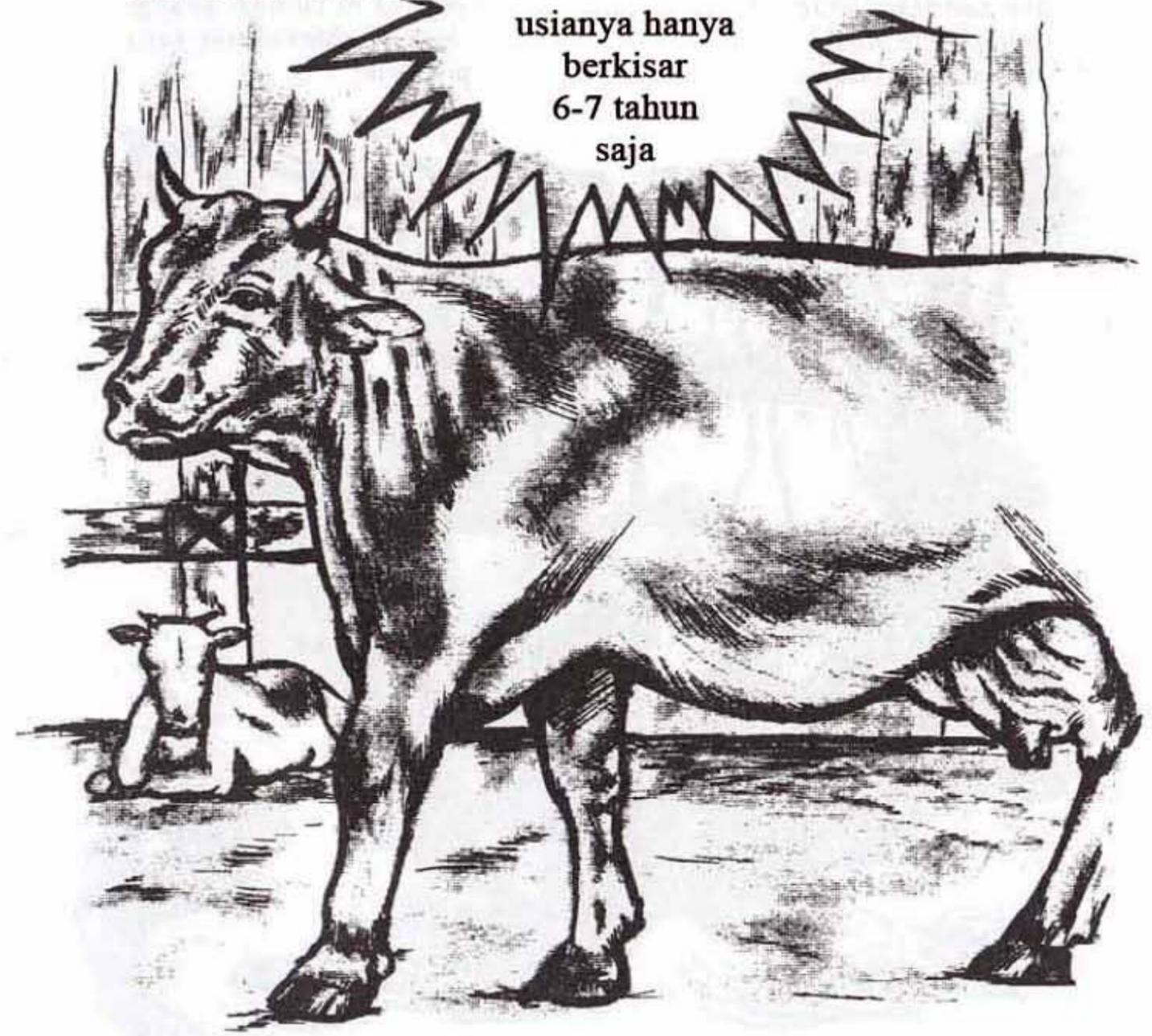
先进自动机械化牛肉生产，屠夫们并不需要能分辨肉的好坏，只要会操刀就行了。由於地方恶臭、油腻、污秽、杀气及逼迫的工作环境，工作人员意外损伤率是全美国工作意外最高的。

Rumah potong masa kini menggunakan mesin modern dimana tukang jagal tidak perlu lagi membedakan mana daging yang masih bagus dan jelek, mereka hanya perlu tahu bagaimana menangani pisau saja. Karena lingkungan kerja yang bau, lengket berminyak, tidak higienis, dipenuhi dengan hawa pembunuhan, rasio kecelakaan kerja di rumah potong menduduki peringkat tertinggi diantara bidang pekerjaan lainnya di Amerika.



现在的乳牛继续不停的怀孕，加速摧残，只能活上六到七年。不像以前，能活上十五到二十年。公牛就要被阉割，以增加肥胖和体重。

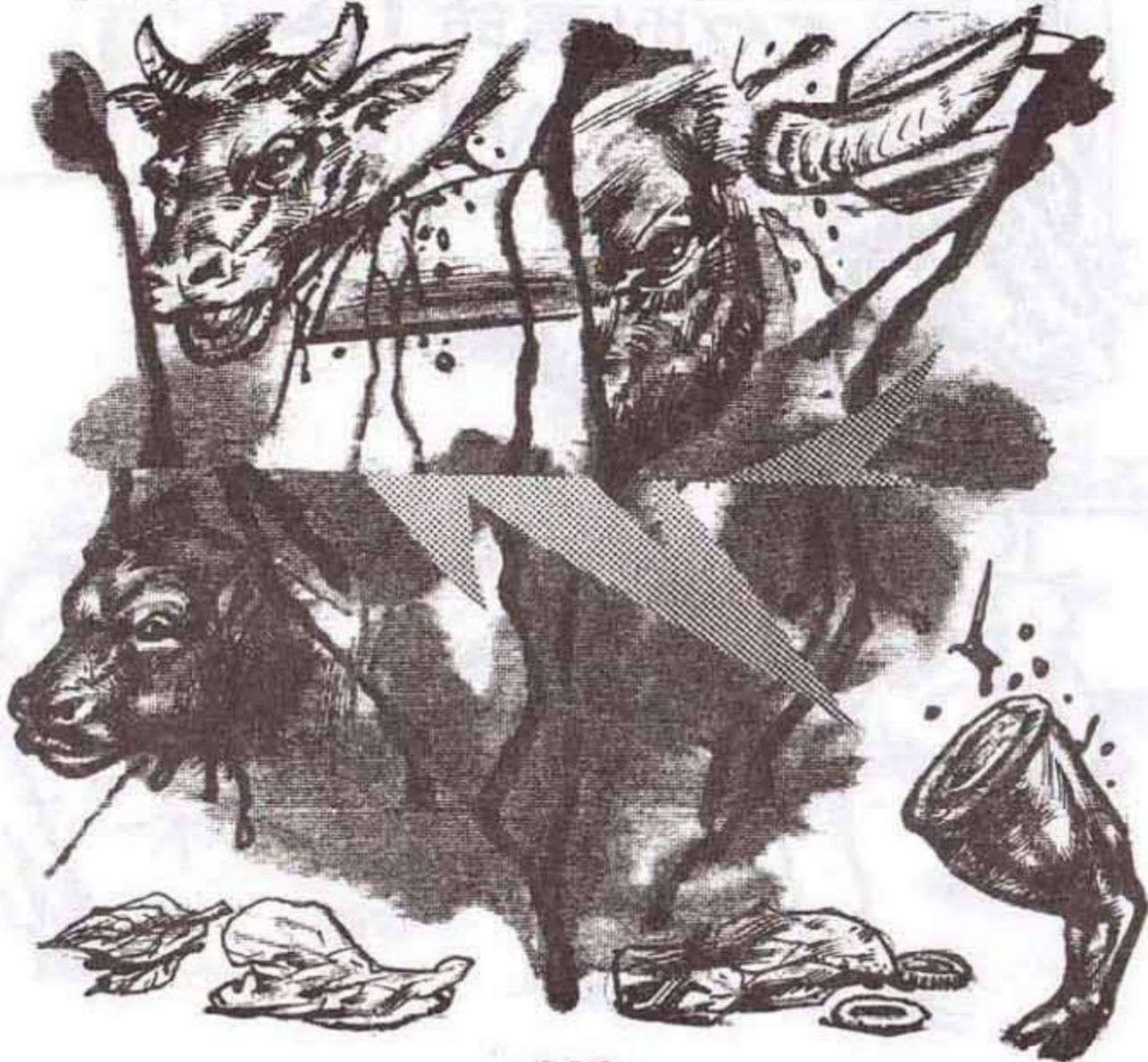
Masa kini sapi yang terus bereproduksi mengancam keselamatan jiwa mereka, maka itu usia mereka hanya berkisar 6-7 tahun saja, tidak seperti jaman dulu, usia sapi bisa mencapai kisaran 15-20 tahun. Sapi jantan harus dikebiri, sehingga berlemak dan menambah bobot beratnya.



usianya hanya
berkisar
6-7 tahun
saja

接着，牛的喉咙被利刀砌开长缝，鲜血狂涌而出，流尽至晕去为止。牛角被大钳子拔出，跟着是分尸。被支解时，牛身体内时常有带异物，如：树叶、胶纸、生锈铁片、塑料物、环及其他各种废物……。

Setelah tenggorokan sapi dipotong dengan pisau jagal, dan darah mengalir memenuhi rumah potong, akhirnya sapi terbaring kaku seiring dengan keringnya darah, tanduknya dicabut dan dagingnya dipotong ke dalam potongan kecil. Dalam proses pemotongan tampak ada benda-benda aneh di dalamnya, misalnya daun, karet, potongan besi, plastik, rantai, dan produk sampah lainnya.



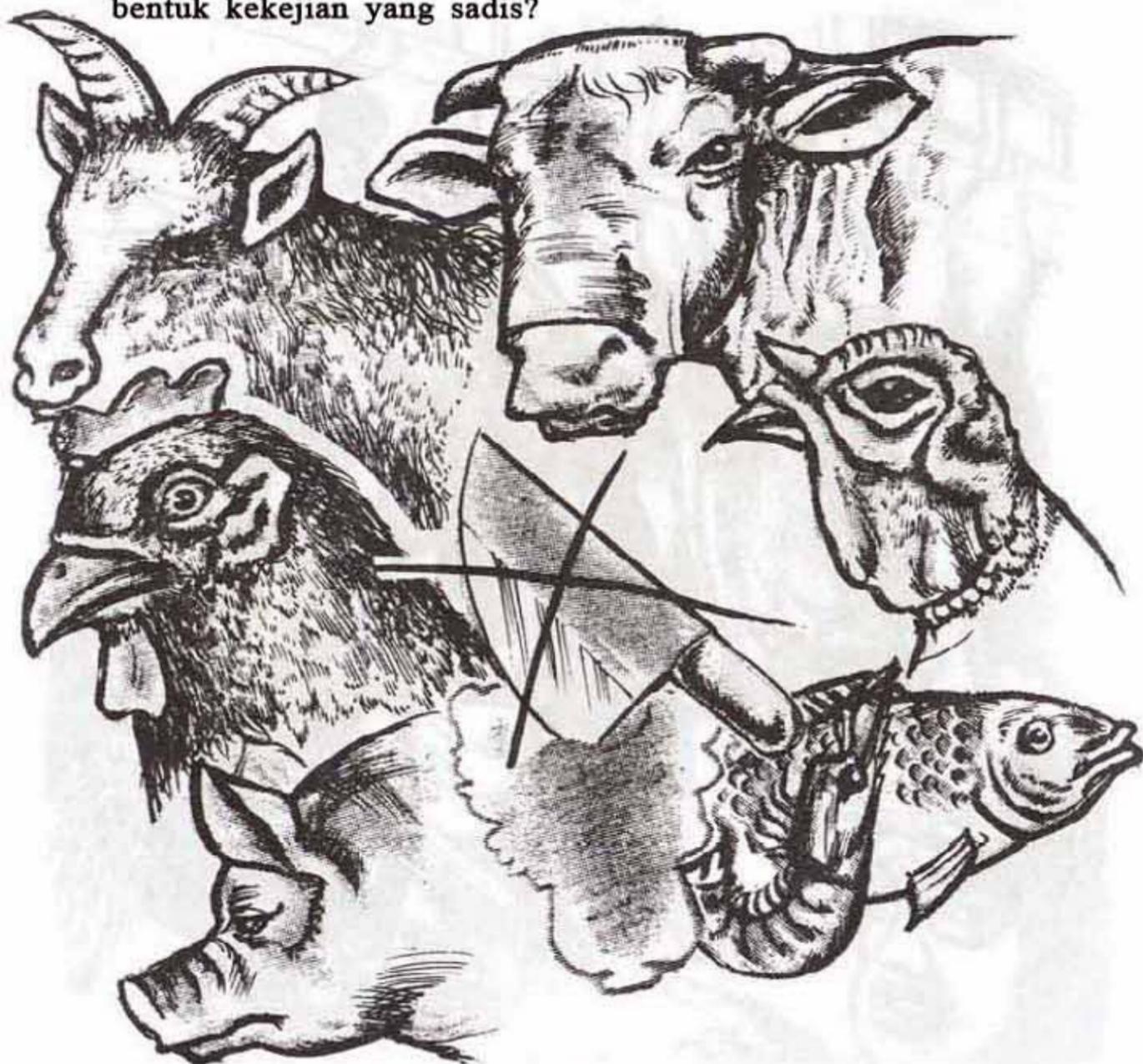
肉业检查员描述美国屠宰场内的骇人情况：他们把牛两只脚跟倒吊在运输带上，因牛体重而造成关节脱臼，脚骨折断，痛苦的挣扎在恐惧中……。

Pengawas produksi dari pabrik daging, mengungkapkan kesadisan dari tukang jagal di Amerika. Kedua kaki sapi diikat tergantung di ban berjalan, karena bobot sapi berat sehingga sendi dan tulang kakinya terlepas, menggelepar kesakitan dalam ketakutan....



据一般统计，吃素者一生中少杀四十三只猪；一千一百零七只鸡；三只羊；十一头牛；四十五只火鸡；八百六十一条鱼；及千条的虾……。有谁知盘中肉，块块皆残酷？

Menurut data statistik, sepanjang hidupnya, seorang vegetarian dapat menurunkan angka pembunuhan sebanyak 43 ekor babi, 1.107 ekor ayam, 3 ekor kambing, 11 ekor sapi dan 45 ekor ayam kalkun, 861 ekor ikan, dan seribu ekor udang. Siapa yang menyadari bahwa sepotong daging di piring, setiap porsinya adalah bentuk kekejian yang sadis?



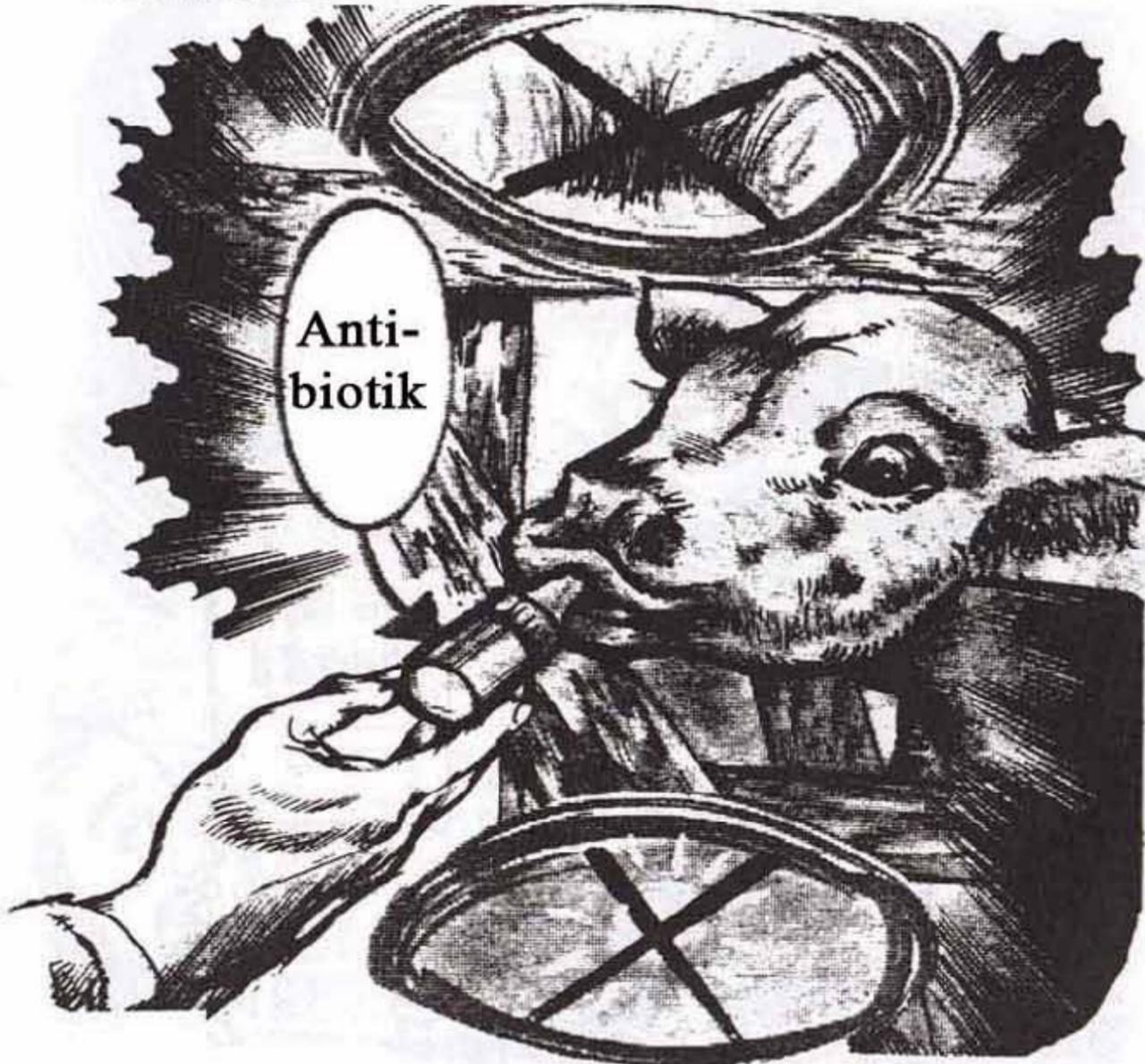
在这种严重的意外工作下，很少人能在这种工作环境下支持得久。因此，雇主担心那些资深的雇员加入工会对厂方不利。所以厂方不鼓励长工，反正街上流浪汉和难民多的是，只要他们会拿刀就行了。

Banyak pekerja yang tidak dapat bertahan lama berkarir di rumah potong, karena resiko kecelakaan yang tinggi. Maka itu mengapa pengusaha khawatir akan pekerja yang bergabung dengan serikat pekerja menciptakan permasalahan, sehingga pengusaha enggan mempekerjakan mereka untuk jangka panjang. Merupakan hal mudah untuk mencari pekerja jangka pendek, karena syaratnya hanya perlu tahu menggunakan pisau saja.



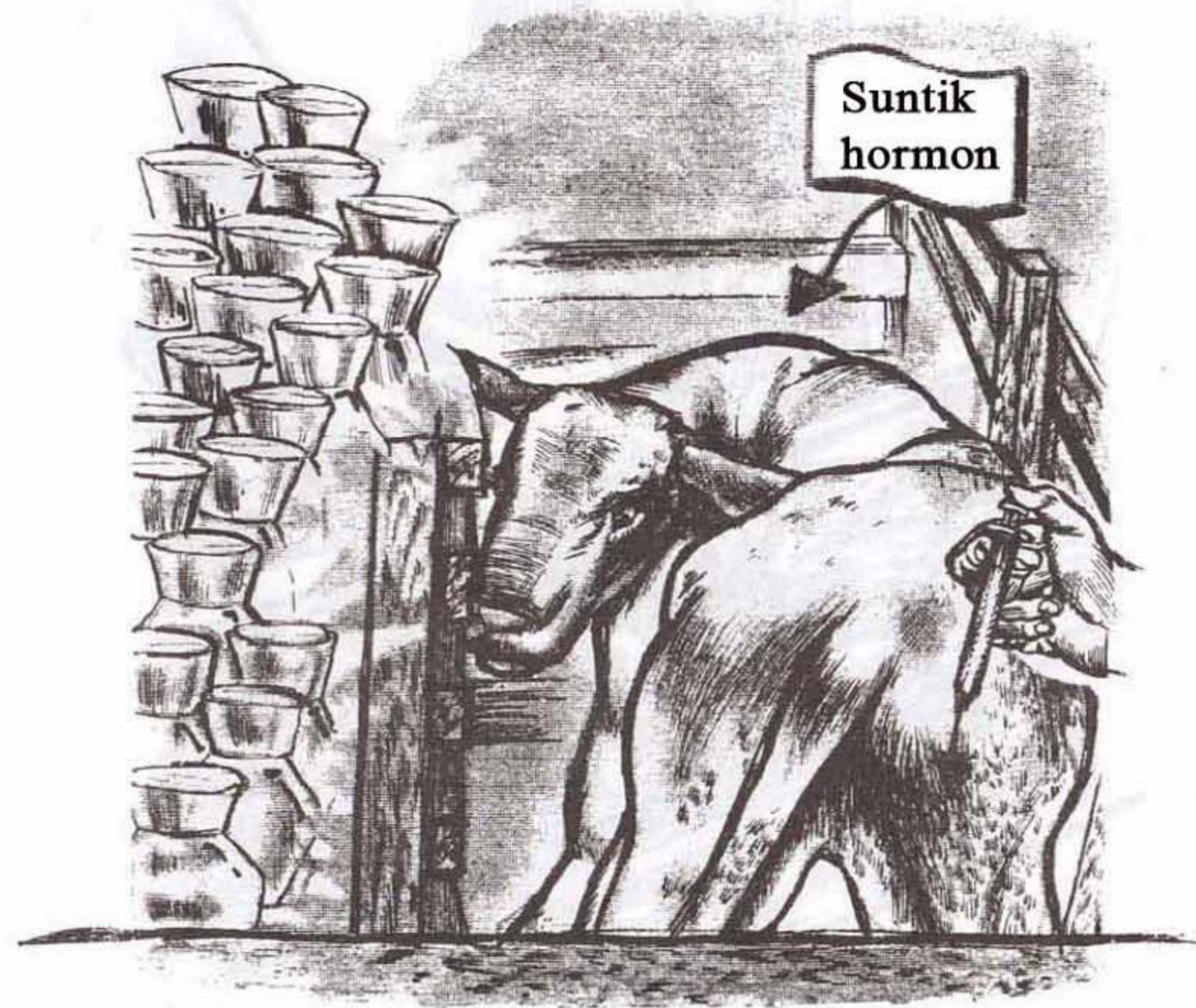
现在的畜牧牛的方法与从前不同，不再需要一大片绿油油的草地，亦也需要温暖的太阳。小牛一出世就要离开母牛，以黑暗无光的地方来安抚小牛，充份的注射药物和抗生素来促进生长和防止疾病。

Masa kini sapi bereproduksi tidak perlu ladang rerumputan hijau nan luas lagi, juga tidak ada lagi hangatnya sinar mentari. Begitu anak sapi lahir segera dipisahkan dari induknya dan dimasukkan dalam kandang yang gelap, kemudian diberikan sejumlah obat-obatan dan antibiotik, sehingga cepat besar dan terhindar dari infeksi penyakit.



现在的牛只被注射贺尔蒙以增加牛奶产量，往往被关在牛棚里，活动的地方小。牛只患上细菌、病毒、血癌等，是屡见不鲜的事。

Kandang sapi begitu sempit dan tiada ruang gerak, mereka menerima suntikan hormon untuk memproduksi lebih banyak susu. Dalam banyak kasus, sapi terinfeksi bakteri, penyakit keracunan, kanker darah dan penyakit lainnya.



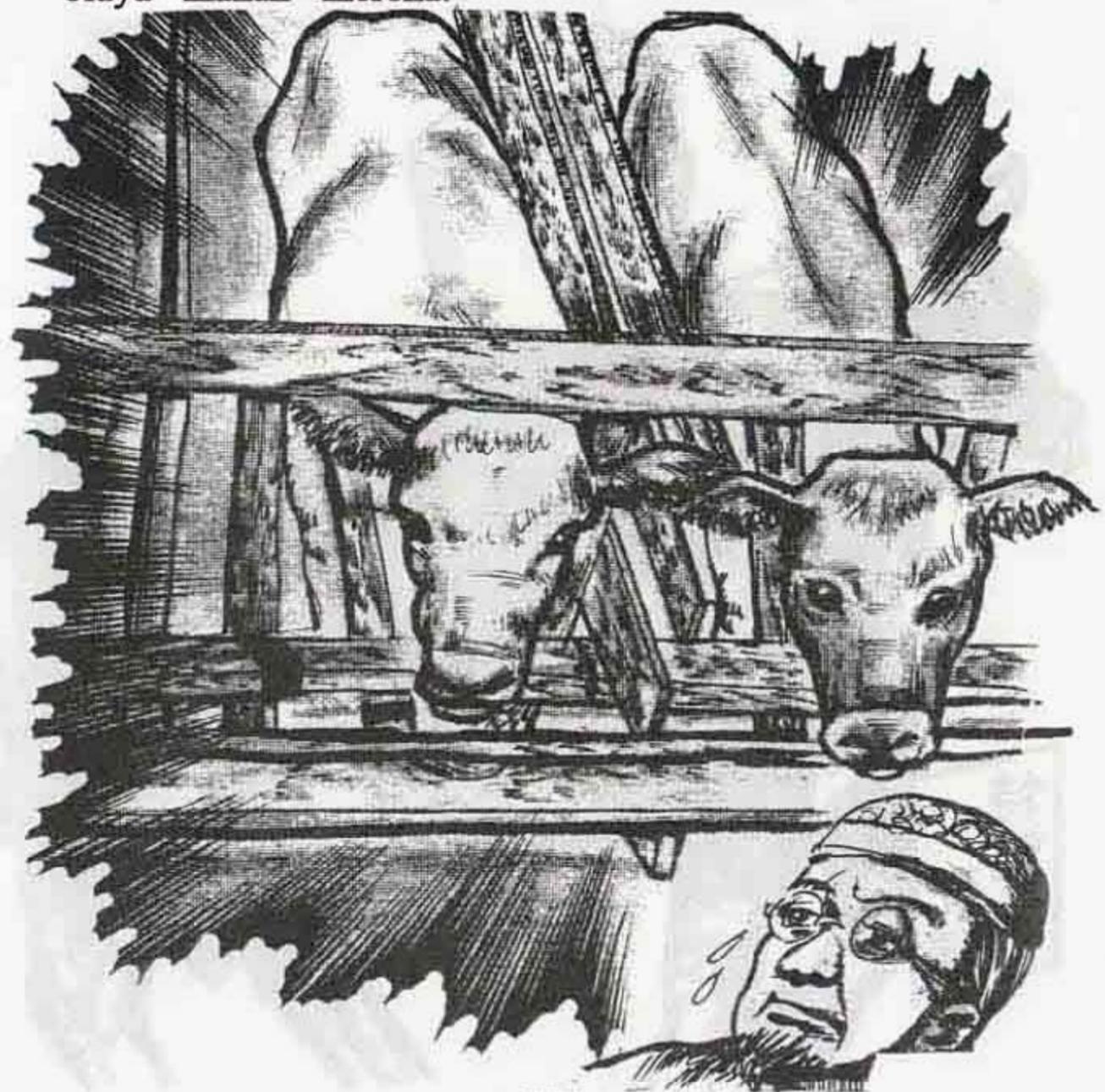
它们被喂以「特别饮食」。吃脂肪牛奶但不含铁质，使它们贫血。它们没有水喝，只喝特别饮料，所以肥胖得更快。

Anak sapi disuguhkan "hidangan istimewa", mereka minum susu tanpa kadar zat besi sehingga menderita anemia, tidak ada air bersih di dalam kandang sehingga memaksa sapi hanya minum minuman spesial tersebut. Maka itu mereka tumbuh dengan cepat dan gendut.



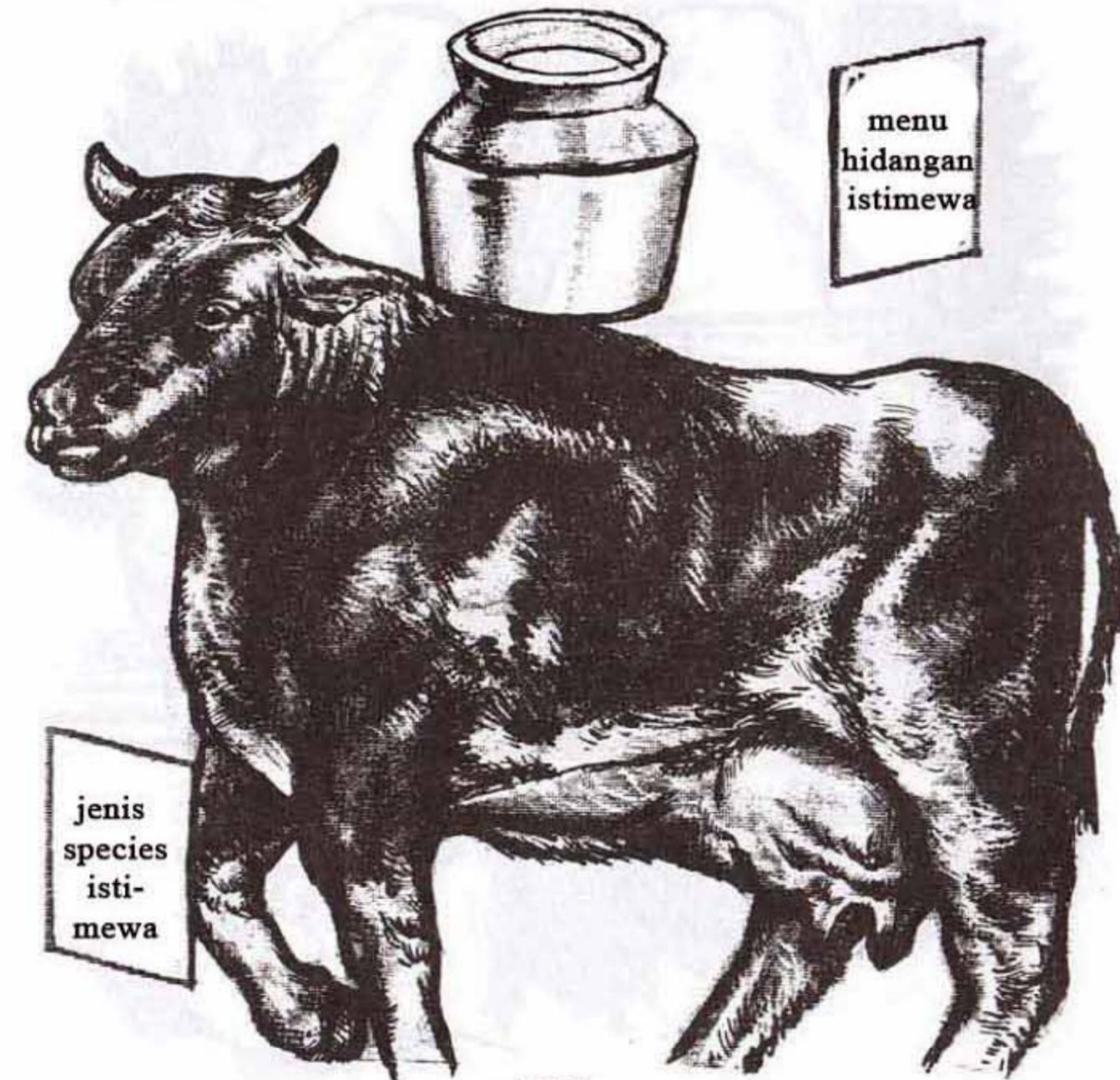
小奶牛出世后吊着脐带跟母牛分离。四个月的寿命会一直被关进22寸宽及54寸长的小牛棚里。不允许走动和转动身体，避免消耗体能，减少饲料的费用。

Begitu terlahir anak sapi yang segera dipisahkan dari induknya dikurung dalam kandang berukuran 22 inch x 54 inch, mereka tidak bisa bergerak atau membalikkan badan, dengan demikian bisa menghemat energi dan mengurangi biaya makan mereka.



现在的牛只都喂「特别饮食」，加药物及打抗生素针。又给它们「特别配种」，使乳牛的乳房巨大，乳汁多。但有谁会考虑到这些乳汁的来源？

Saat ini sapi disuguhkan “menu hidangan istimewa” yang telah diperkaya dengan obat-obatan, mereka juga disuntik dengan antibiotik. Juga menghasilkan keturunan sapi unggul, yang dapat memproduksi susu dalam jumlah besar. Tetapi siapa yang pernah memikirkan asal usul susu yang mereka konsumsi?



小奶牛缺乏铁质，它们舔食生锈的铁钉和喝自己的尿，希望能得到微量的铁质。它们是那么脆弱，所以需要很强的药物来维持生命。人们吃小奶牛以代替牛排，其实，它是最衰弱多病的肉。

Karena kekurangan zat besi menyebabkan anak sapi makan paku berkarat dan minum urin sendiri, berharap agar memperoleh sedikit zat besi. Anak sapi masih lemah maka itu diberikan sejumlah besar obat-obatan untuk bertahan hidup. Manusia menjadikan daging anak sapi sebagai steak, kenyataannya daging anak sapi begitu lemah dan terinfeksi penyakit.



美国人每天正享受着这些「高级」牛肉，但这些高级的「牛肉」并没得到美国卫生局的任何保障，以阻止这些传染疾病的牛只传给人们。

Setiap hari penduduk Amerika menikmati daging sapi kualitas tinggi, tetapi meskipun "kualitas tinggi" juga tidak ada jaminan dari Departemen Kesehatan Amerika untuk menjamin bahwa manusia takkan terjangkit penyakit infeksi dari sapi.



这些死尸肉被用在婴儿、学生、医院及食品上也不足为奇。在英国，每个星期有一万至十万人患食物中毒。其中之一是疯牛症 = Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE)。

Sungguh tidak etika mencampuri daging bangkai ke dalam produk makanan bayi, anak sekolah dan rumahsakit. Di Inggris, setiap minggu ada sebanyak puluhan ribu hingga ratusan ribu orang keracunan makanan. Salah satu tipe penyakit tersebut terkenal sebagai Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE).

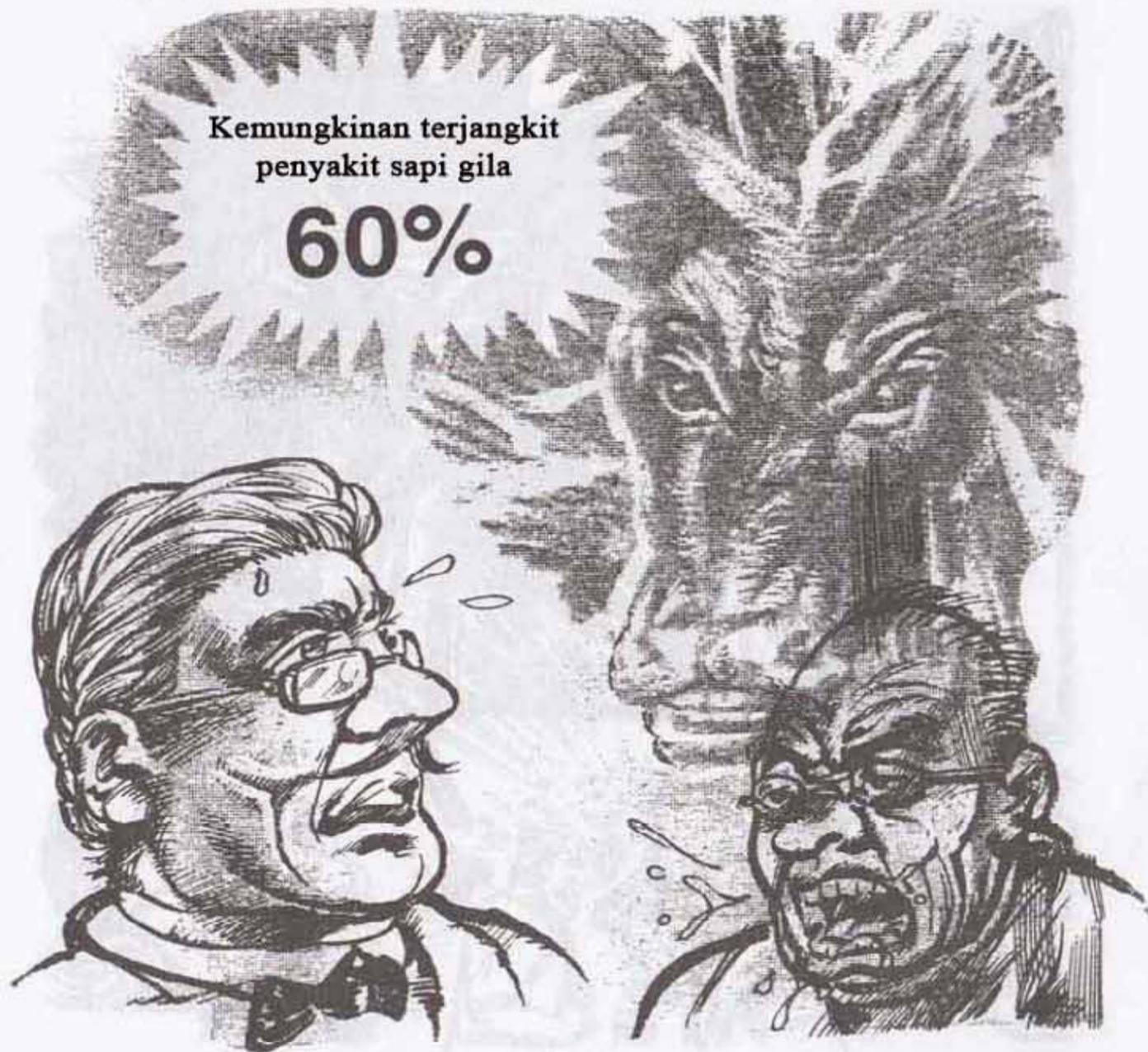


英国大学教授肯定的说：「若人类吃了患有疾病的牛，有60巴仙的可能性会患上严重的疾病。」患有疯牛症的情况要在十至四十年才显现出来。

Seorang dosen di sebuah universitas Inggris memastikan bahwa : “Andaikata manusia mengkonsumsi daging sapi yang telah terinfeksi penyakit, maka kemungkinan terjangkit penyakit kritis adalah sebesar 60 persen”. Gejala terjangkitnya penyakit sapi gila akan muncul setelah 10 hingga 40 tahun kemudian.

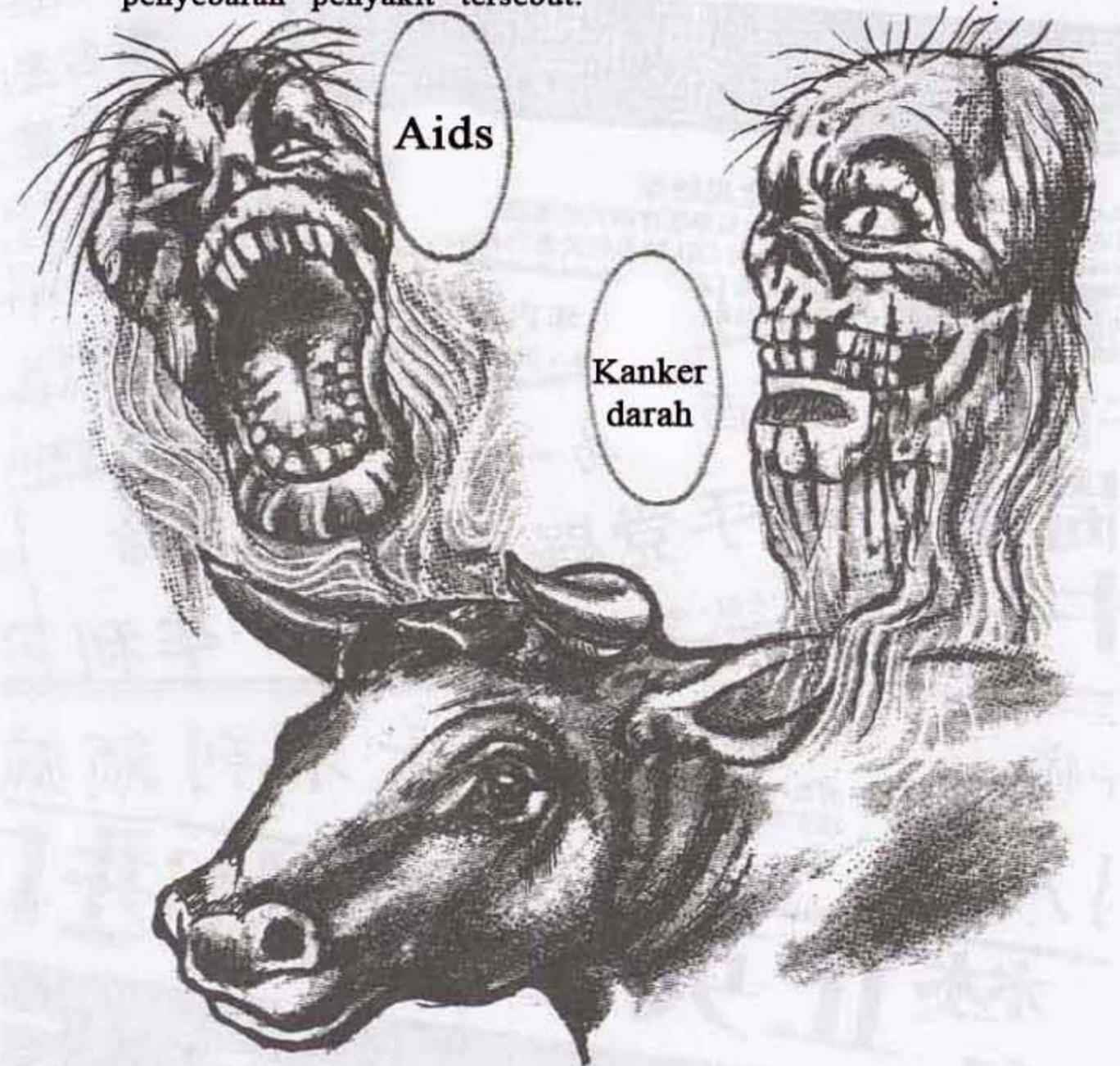
Kemungkinan terjangkit
penyakit sapi gila

60%



美国牛只有20巴仙患上血癌病毒 (BLV — Bovine Leukimia Virus)。1991年美国农业部门发现爱滋病毒已广泛的传播在牛群中，但并没有采取行动制止疾病的传播。

Di Amerika sebanyak 20 persen sapi terinfeksi BLV atau Bovine Leukimia Virus, tahun 1991, Departemen Pertanian Amerika menemukan racun Aids yang telah menyebar luas di kalangan sapi. Tetapi tidak ada upaya untuk menghentikan penyebaran penyakit tersebut.



难挡 盟国也难置若罔闻

禁英国牛肉

肉及牛肝可
CJD 脑炎。
士此番言论
的冲击，因
然有关科学
显示疯牛症
健康，但同
实疯牛的牛
合酶

国疯牛症恐慌的根

最名贵
身价贱

【英格兰·利奇菲尔
当前“疯牛”危机发生之
牛身价为
的牛

专家众见纷纭

事实上，甚至连从事医疗研究的英国专家
也认为，疯牛症与 CJD 脑炎的关系亦深感
为他们的知道 CJD 有长达 20 年的潜伏期，
后可能潜伏

10 年内美国面对同样威胁

此外，美国著名环保分子说，美国在 10
年内，美国当局所面对的“疯牛症”威
胁，可能比英国更严重。

西西里岛一批病牛突失踪
黑手党疑廉售疯牛牟利

另一方面，意大利黑手党趁
“疯牛症”恐慌，廉售病牛牟利。

大不列颠疯

闹大 需葡 卜肉

不准英国牛肉入口的
禁令的条件。

瓦瑟尔说，保护
消费人不受感染是继
续实施禁令的首要理
由。

瓦瑟尔提出三个
建议来结束因疯牛症

症 入口

禁止英国牛肉进

疯牛症杀 引爆世纪

THE NEW 国际

疯牛症恐慌

欧盟

英国

国际点滴

疯牛症恐慌蔓延
更多国家禁止
英国牛进口

牛肉有细菌，还
但烹煮、烧烤未能
菌都可能不死。惊
，成为威胁人类生存

疯牛症 (Mad Cow Disease) 是
一种导致脑细胞被严重
破坏，出现海绵状脑病的疾病。

报

1996年3月26日★星期二

瘋牛症傳染給羊
英保守黨也有難

五日綜合
專家擔心
已傳染
得英國
被禁的
想每日
黨政府
。學問
羊肉的
已在日
售羊一
做法
、意和
信心

瘋牛
年便

已傳染到了羊的身上
，因為當時英國農場
使用牛肉殘渣來飼養
羊隻。在八十年代，
平均每年用於飼養羊
隻的卅五萬噸飼料中

因其他欧盟国也发生疯牛症
英拟全禁欧牛肉入口

【伦敦 22 日路
透電】(金融时报)
星期一说，英国正考
虑全面禁止欧洲

常气愤”。
上星期五，梅杰
在莫斯科

疯牛症事件闹大
去比荷瑞葡
英牛肉

路透電) 英国
恐慌可能使该国
起恐慌。

国际点滴

Encephalopa-
质体很可能是由

英“疯牛症”引起欧洲恐慌

法比荷瑞葡六国

1996年3月23日 星期六

欧洲疯牛症惊魂

英10人疑死于此症 欧5国禁英牛肉入口

〔伦敦22日路透电〕英国“疯牛症”恐惧，可能摧毁了英国的牛肉业，同时变成英国跟欧洲联盟伙伴对峙的另一个因素。

英牛肉业危殆

在科学家说他们发现“疯牛症”很可能发生于人体的致命性“疯牛症”有关后，英国、比利时、荷兰、瑞典及葡萄牙，纷纷禁英国牛肉入口。

德国要求欧洲各国禁止输入英国牛肉。由于10名英国年轻人死于克罗伊兹费尔德-雅各布症(Creutzfeldt-Jakob Disease)这种发生在人体上的“疯牛症”，而他们可能因为吃下受感染的牛肉而患上此症，这个发现，已在欧洲各地引起恐慌。

英国各家市场和超级市场的牛肉价格锐减了15%，而快餐厅在拼命安慰那些近乎歇斯底里的顾客们。许多英国学校也不准食堂售卖牛肉。

卫生部长多雷尔的一番话愈发增添了公众的不安。他说，英国的1100万只肉牛可能被屠杀，以消灭“疯牛症”。不过农业部在霍格后来却减轻了语调。

据专家说，这样屠杀牛只的话，政府必须补贴200亿英镑(800亿零吉)。多雷尔说：“这肯定不是一项建议，而是其中一个办法。”

〔伦敦22日综合电〕英国近期发现有10个「克-雅二氏症」(CJD)病例，患者都是年轻人，其中大部份已经不治，专家怀疑他们是吃了染有疯牛症(BSE)的牛肉所致。

CJD是一种罕见而致命的海绵状病毒性脑病，两名德国神经病学家克罗伊茨费尔德和雅各布首先发现此病，医学界因此称为「克-雅二氏症」。

脑部布满窟窿

此病症状主要为神经病特征：焦躁、失忆、性情抑郁，继而出现不理性行为，患者与染上「疯牛症」的牛一样，后期眩暈以致死亡，若解剖脑部，可见布满窟窿。

英国於1986年发现首宗「疯牛症」，当时怀疑是许多英国牛长期进食羊的内脏引致这种牛脑疾病，而科学家早就指出，无论是人患CJD还是牛患BSE，其症状都与羊所患「痒病」十分相似，「痒病」足有2百多年历史，但人类至今未能解释导致「痒病」的根源。

1990年，英国两只猫被发现死於「疯牛症」症状，估计是长期被喂食宠

疯牛症是致命性脑病

症状·焦躁失忆抑郁……

Shock and alarm in Britain after 'Kill cattle exposed to mad-cow disease'

Call by EU experts resisted by Britain

BRUSSELS - A European Union (EU) committee of independent veterinary experts has called for the slaughter of cows that have contracted "mad-cow disease" and urged that it be refrained from a ban on British

Britain resisted the idea that at the time there was no reason to take such a course. Health ministers have refused to abide by the committee's independent findings, arguing over the secret location of the slaughter rather than to warn the public of the danger to children. "I expect a positive and other esti-



SINGAPOREANS are taking a pragmatic approach to the "mad cow" disease scare even though the country imported only a small amount of beef from Britain.

Some steak houses and fast-food restaurants serving beef reported that customers had been questioning their staff about their sources of the meat. McDonald's, Burger King, and other esti-

Scientists and parties lining up

By Neville Stack in London



SCIENTISTS are lining up against the British government over its handling of the "mad cow" affair.

Their statements are being met by an opposition that the government did not handle the disease enough when it first surfaced more than a decade ago.

The first case was discovered in 1976, but it was more than four years before the disease was thought most likely to be transmitted by man consumption.

Mr Mike Painter, a consumer group spokesman, said that the government has been treated as a "worst-case scenario" and the government has not had adequate resources to deal with the disease. Many researchers have

Little beef from Britain S'poreans taking no chances

By Hau Boon Lai

There has been no drop in the sale of the beef. The government has imposed an immediate ban on British beef.

A statement from the Department said that it is taking extra precaution to prevent the Bovine Spongiform Encephalitis from entering Singapore by the immediate ban on British beef.

Last year, the quantity of beef imported from Britain was 1,000 tonnes.

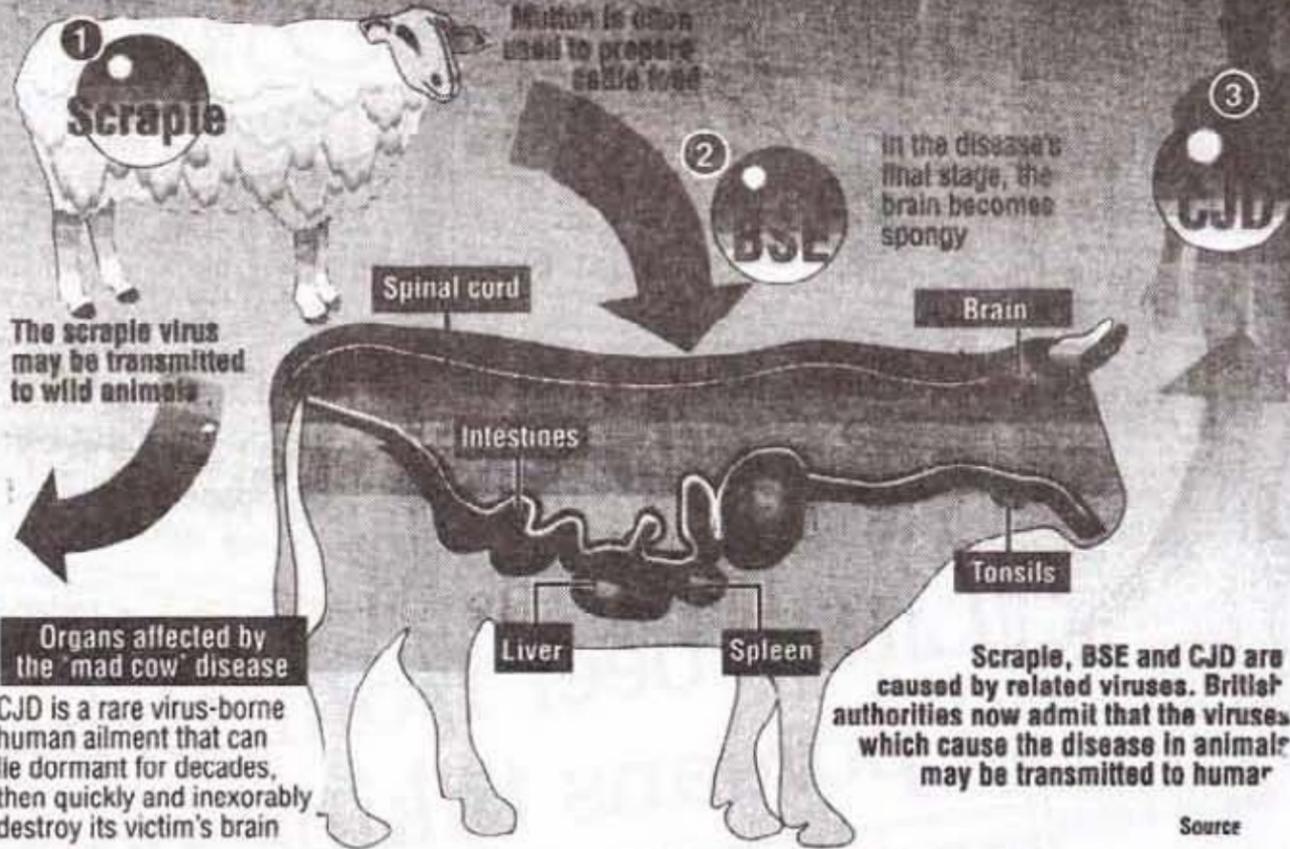
WORLD TODAY

'Mad-cow disease' scare

From bovine 'madness' to human ailment

Scrapie, a deadly disease in sheep, is widespread in Britain

BSE: Bovine Spongiform Encephalopathy
CJD: Creutzfeldt-Jakob Disease



The top five countries in 1995 which supply Singapore's beef (in terms of value)

New Zealand	\$26,665,000
Australia	\$22,138,000
United States	\$17,447,000
Brazil	\$4,633,000
Uruguay	\$3,767,000
Britain	\$142,000

Source: Trade Development

again

ernmen
tific ex
Cop
who
feldt
"It's
did
fro

sed
hat
sti-
dis-
thy

ut it
attle
path-
hu

nm
ha
fr
re
ia
e

DISEAS

BSE, or B
Spongiform

cts.
on,
ort of
ction

d
0.1



LONDON
Fears that hu-
mane

The
• 163 •

GOVERNMENT FINALLY ADMITS

'Mad cow' disease can hit humans

HUMANS are not spared from the so-called mad cow disease, the British government said on Wednesday. Health Secretary Stephen Dorrell said an advisory committee of scientists had found a previously unidentified disease pattern in 10 people with Creutzfeldt-Jakob Disease.

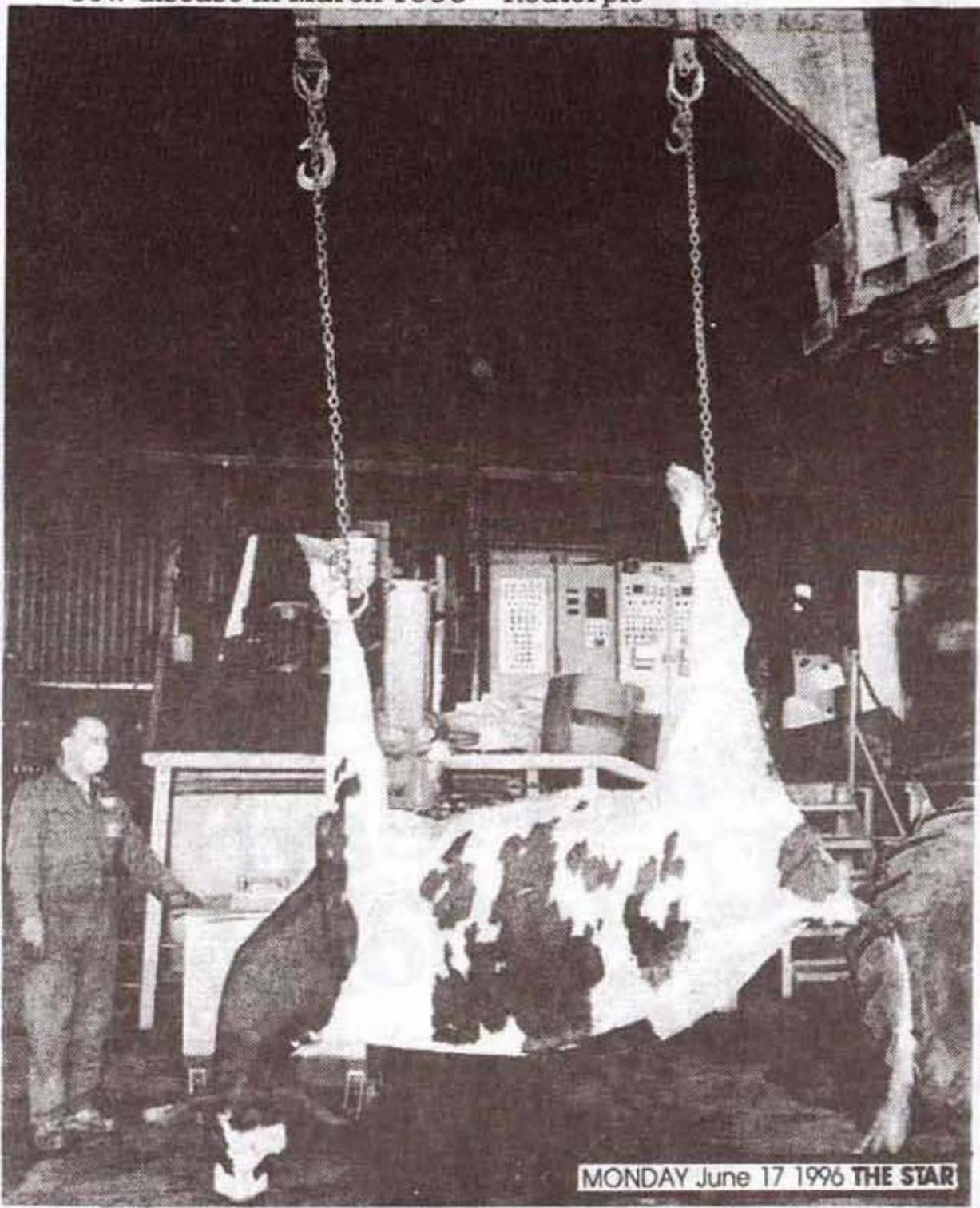


Of cows an

Fears lead EU nations to ban British beef

made from
eing fed to
The staten
in's beef inc
more than a
ared to the s
But governm
ating beef w
overnment's c
alman: "The i
ive enforcemen
ontinue 'ensu
le'
The British gov

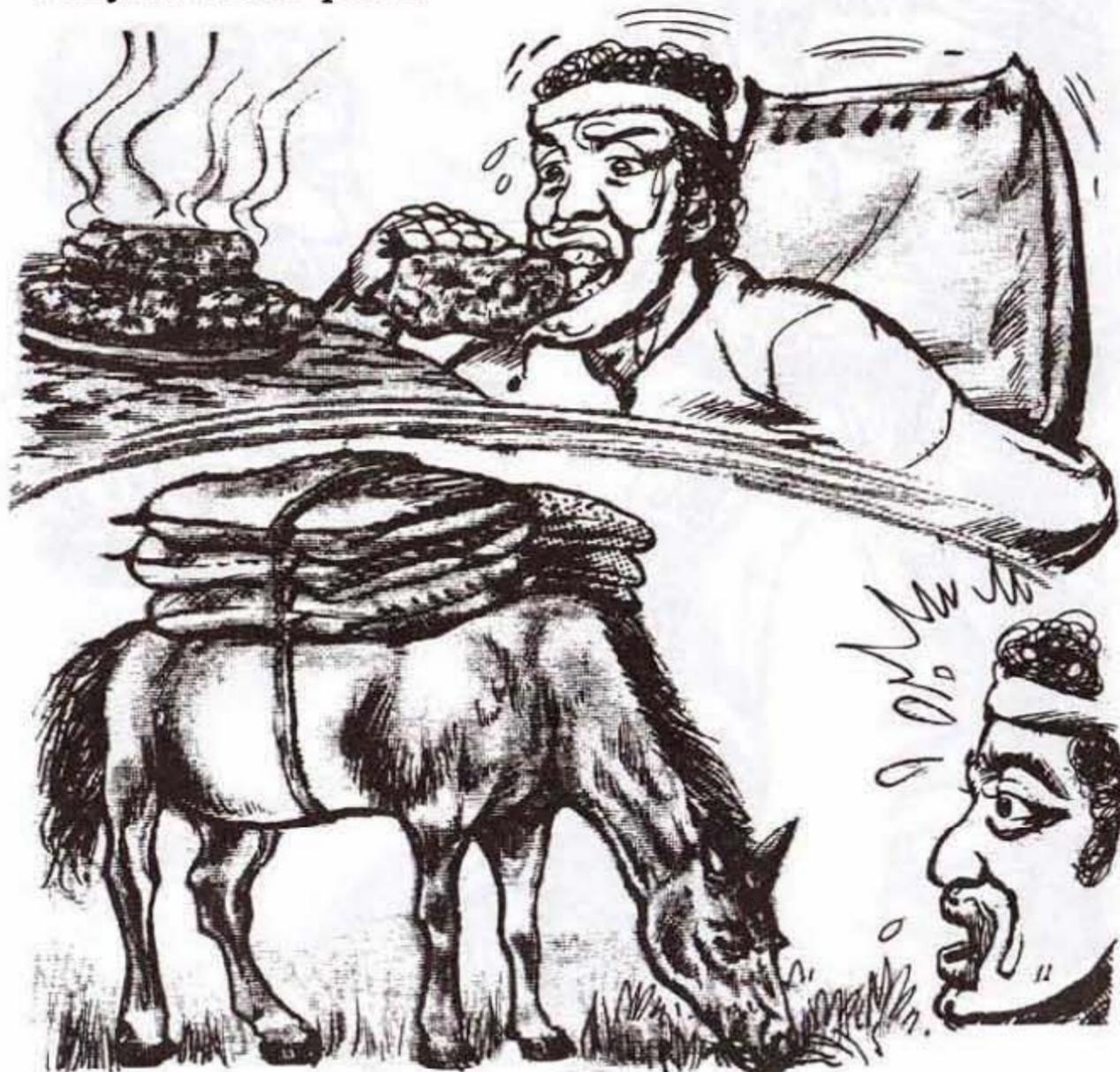
在焚化場中，已患上瘋牛症之牛隻之死屍，被送至焚化爐中去火化。
BEEF CRISIS..... the carcass of a cow is hoisted to an incinerator at an animal crematorium at the height of the Mad Cow disease in March 1996 -- Reuterpic



MONDAY June 17 1996 THE STAR

人们常有一种错误的观念，以为劳力的工作，必须要大量的肉食来补充营养。如果说体力的消耗需要肉类来补充，那么，牛马的体力和耐力，非人类可相比的，而它们一生中只靠吃草而已。

Manusia selalu memiliki persepsi yang salah, bahwa para pekerja berat harus makan daging untuk menggantikan nutrisi tubuhnya. Tetapi cobalah lihat kerbau dan kuda, kekuatan mereka melampaui manusia, sedangkan makanan mereka hanyalah rerumputan.



我们若吃太多经过抗生素和化学药物的肉，不难想像将来的人类有如科学家所描述的「科学怪人」一样。

Jika kita makan terlalu banyak daging yang telah terkontaminasi obat-obatan dan antibiotik, tidaklah sulit bagi kita untuk membayangkan bagaimana kondisi generasi mendatang, ini seperti yang digambarkan oleh para ilmuwan sebagai "manusia dengan rupa yang aneh".



咽喉细长如饿鬼道众生；身上长满鱼鳞片；手脚有爪如鸡。科学怪人！

Serupa dengan setan kelaparan, manusia aneh ini akan tumbuh dengan tenggorokan yang kurus memanjang, dengan sisik di sekujur tubuhnya, cakar di tangan dan kakinya seperti ayam.



因为长期食用太多的化学药剂，抗生素和鸡蛋，头秃，头皮有如蛋壳，头上一根毛都不长。科学怪人！

Karena mengkonsumsi sejumlah besar produk kimia, antibiotik dan telur, dalam jangka panjang, pemakan daging jadi mudah botak, bentuk kepala gundulnya seperti cangkang telur, tiada sehelai pun rambut yang bisa ditemukan, rupanya seperti makhluk alien di buku cerita fiksi!



还有，眼睛有如斗鸡眼，眼皮下垂，眼神麻木，似打瞌睡。眉毛和耳朵上挑，尖如牛角，充满杀气，科学怪人！

Lalu matanya seperti mata ayam jantan yang hendak berkelahi, kantong mata yang turun, ekspresinya kosong, serupa dengan orang yang sudah mengantuk. Alis mata dan telinganya memanjang runcing ke atas, persis seperti tanduk sapi, penuh dengan hawa pembunuhan, inilah bentuk dari makhluk aneh tersebut.



又，鼻子大如猪鼻，血盆大口如鲨鱼的嘴巴，带有锋利的牙齿！这是以形补形吧？科学怪人！

Disamping itu makhluk aneh ini memiliki hidung yang besarnya serupa hidung babi, mulutnya memiliki gigi taring raksasa seperti ikan hiu, dengan deretan gigi yang tajam. Apakah dengan demikian makhluk aneh ini semakin mendekati bentuk seekor binatang?



咖啡、茶、朱古力、汽水，皆含有咖啡精：它和糖一样，使到血糖乍起乍落，损失大量的胰岛素。茶减少铁质的吸收达六十四巴仙。咖啡和茶一样，增加胃酸，减少维他命的利用及钙的功能。

Kopi, teh dan coklat mengandung kafein, seperti gula, kafein mempengaruhi keseimbangan level kadar gula pada sel darah. Fluktuasi kadar gula dalam darah akan mengakibatkan hilangnya sejumlah besar insulin. Di samping itu teh mengganggu penyerapan zat besi sebesar 64 persen. Kopi dan teh memiliki dampak meningkatkan zat asam dalam lambung. Dua jenis minuman ini juga menurunkan penyerapan vitamin dan mempengaruhi fungsi kalsium.



酗酒的人，最易伤身、伤德、乱性。而且酒后容易冲动、失态、失德。

Seorang pemabuk tidak bisa menjaga kesehatannya dengan baik, tidak bermoral dan bertindak sesuka hati. Setelah mabuk dia akan marah-marah, kehilangan kendali diri dan etika moral.



酒席过后，可以看到很多醉汉，走起路来东歪歪，西倒倒；讲话是疯言疯语，语无伦次。

Setelah jamuan selesai akan tampak banyak pemabuk yang berjalan dengan pincang dan terjatuh di segala tempat, serta berperilaku dan mengucapkan kata-kata yang tidak pantas.



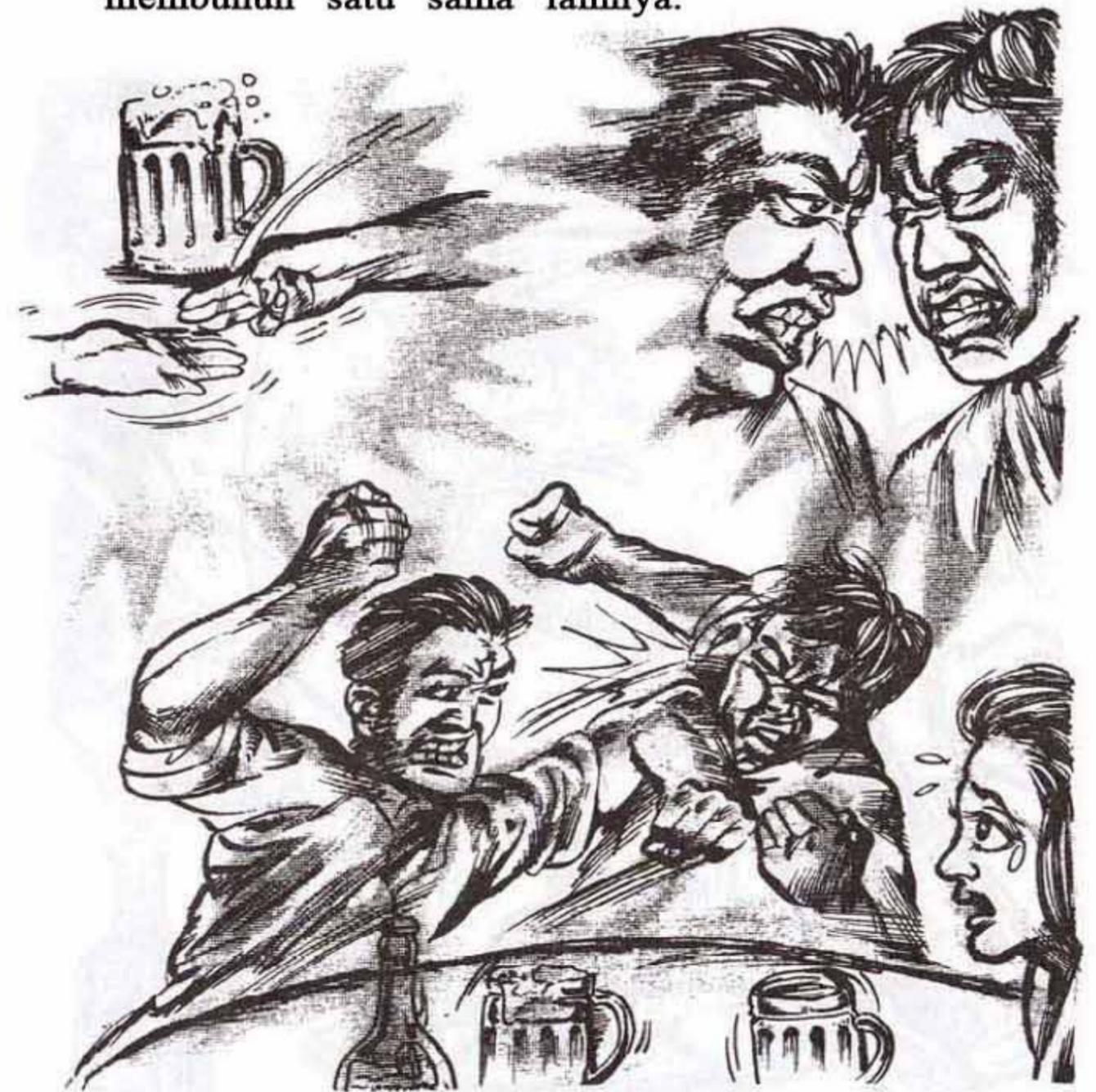
有人因饮酒作兴，乐极生悲，心脏病发，倒毙路旁，或车祸死亡。

Sebagian orang suka minum arak untuk mengejar kesenangan, namun kesenangan ini hanya sejenak, setelah itu mereka akan mendapat serangan jantung dan terjatuh di tengah jalan atau nyawa mereka harus berakhir dalam kecelakaan lalu lintas.



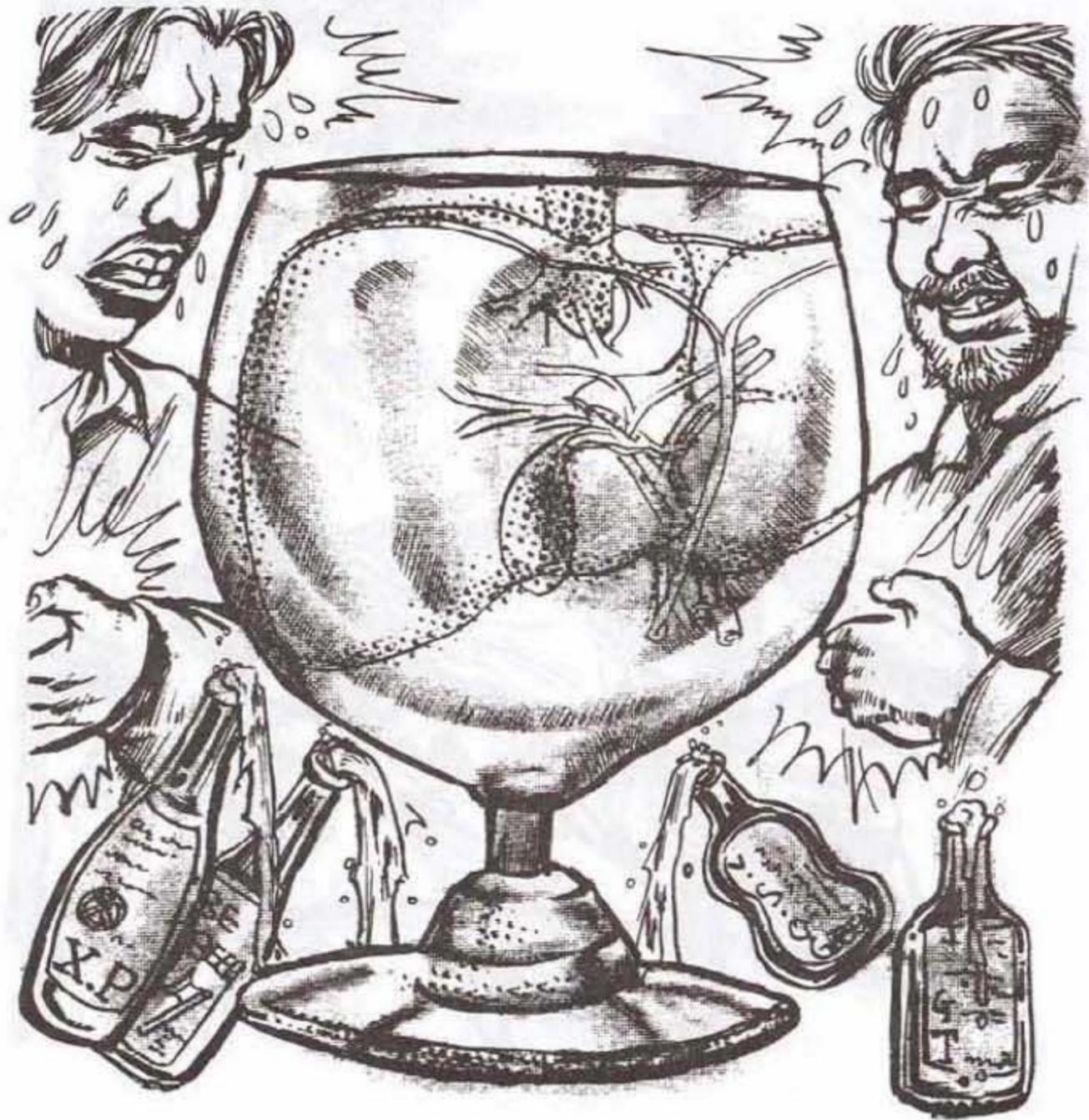
有人在酒席上，因喝酒猜拳，若一者不甘示弱，反目相杀，互相殴打，亦在所难免。

Dalam sebuah pesta yang menyediakan minuman keras dan permainan, tidak jarang terlihat para pemabuk kemudian saling menyerang, berkelahi dan membunuh satu sama lainnya.



法国是世界闻名的产酒国家。但是法国人死於肝癌、肝硬化，占世界第一位。

Perancis terkenal sebagai negara produsen minuman keras di dunia. Tetapi jumlah penduduk Perancis yang meninggal dunia akibat kanker hati dan pengerasan hati menempati peringkat teratas sedunia.



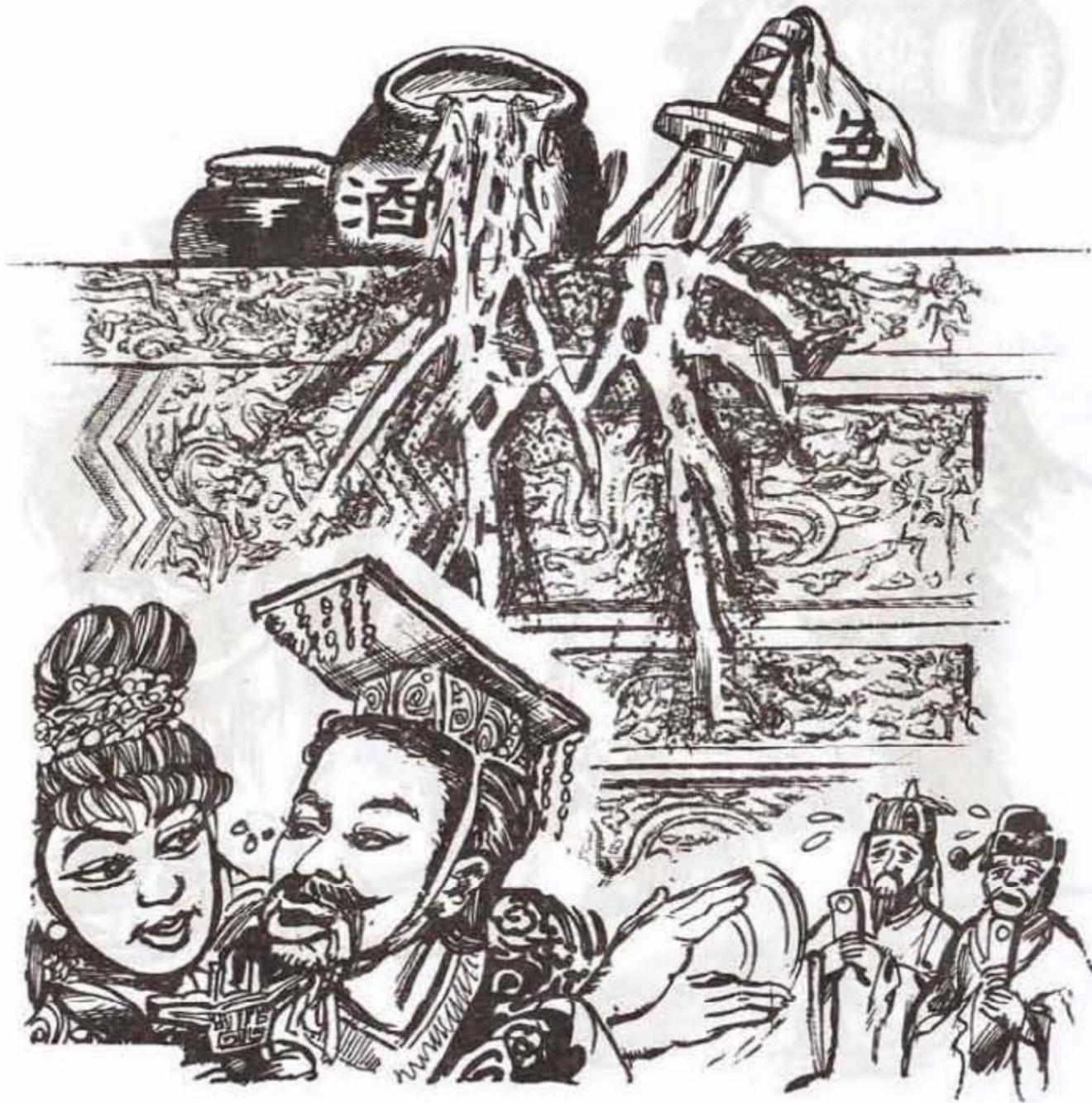
有人因饮酒作乐，打架滋事，两败俱伤，流血命案。

Sebagian pemabuk suka berkelahi, kenyataannya akhirnya kedua belah pihak mengalami luka-luka dan tidak ada yang diperoleh, bahkan lebih dari itu, sering terjadi kasus pembunuhan atau dibunuh.



以前中国的皇帝，沉迷酒色，往往因醉酒而误国家大事；因美色误江山的故事，不胜枚举。

Jaman dahulu kala, banyak kasus kaisar Tiongkok yang terlena dalam anggur dan wanita cantik. Akibatnya urusan negara jadi terabaikan, karena wanita cantik akhirnya harus kehilangan tahta dan singgasananya.



有人因饮酒而引起色欲心起冲动，桃色纠纷，做了伤天害理的事。

Seorang pria yang mabuk akan kehilangan kendali diri atas nafsu indrianya sehingga melakukan perbuatan asusila.



有人因饮酒过度，中了酒毒，百病丛生，四肢发抖。

Sebagian orang yang mengkonsumsi terlalu banyak alkohol, akan terinfeksi oleh racun alkohol, mereka akan mudah jatuh sakit dan dua kaki dan dua tangannya akan gemetaran.



出家人和法师，吃饭用膳时，叫着「吃斋」。在家人自称「吃素」，法师自称「吃斋」，这是两者不同的地方。

Anggota Sangha makan pada waktu yang telah ditentukan maka itu disebut dengan istilah "chi zhai", sedangkan istilah untuk umat berkeluarga yang bervegetarian adalah "chi su".



「斋」的意思是时食，「午前食」之意。诸天神早食，佛菩萨午食，饿鬼於夜间觅食。鬼以咽喉三毒火故，虽食不得。佛以慈悲故，乃过午不食，称之为「持午」。

Dalam Bahasa Mandarin, aksara “zhai” bermakna “waktu untuk makan”, yang juga berarti makan sebelum lewat tengah hari. Para Dewa makan di pagi hari. Sedangkan Buddha dan Bodhisattva pada tengah hari. Setan kelaparan mencari makan pada malam hari. Oleh karena bara api di tenggorokannya sehingga setan kelaparan tidak dapat menelan makanan. Oleh karena maitri karunaNya, Buddha tidak makan setelah lewat tengah hari, inilah yang disebut dengan istilah Uposatha.



在家居士渐断荤腥时，初初可以早斋（早晨一餐吃素）；再进一步：朔望斋（农历初一、十五日）；再进一步：六日斋（农历每月初八、十四、十五、廿三、廿九、卅）。如逢小月则卅日改二十八日。

Umat awam yang mulai belajar bervegetarian boleh terlebih dulu belajar mengamalkan “Vegetarian Pagi”, yakni sarapan pagi harus menu vegetarian. Kemudian dikembangkan sebulan dua hari yakni setiap bulan lunar hari pertama (che it) dan hari ke-15 (cap go). Kemudian dikembangkan lagi menjadi sebulan 6 hari yakni setiap bulan lunar hari ke-1, 8, 14, 15, 23, 29 dan 30. Untuk bulan lunar kecil hari ke-30 boleh diganti menjadi hari ke-28.



观音斋：正月初八。二月初七、初九、十九。三月初三、初六、十三、十九。四月初八、廿二。五月初三、十七。六月十六、十八、十九、廿三。七月十三。八月十六。九月十九、廿三。十月初二。十一月十九。十二月初八、廿四。

Praktisi Vegetarian Kuan Yin bervegetarian pada bulan lunar pertama hari ke-8. Bulan lunar ke-2 hari ke-7, 9, 19. Bulan lunar ke-3 hari ke-3, 6, 13, 19. Bulan lunar ke-4 hari ke-8, 22. Bulan lunar ke-5 hari ke-3, 17. Bulan lunar ke-6 hari ke-16, 18, 19, 23. Bulan lunar ke-7 hari ke-13. Bulan lunar ke-8 hari ke-16. Bulan lunar ke-9 hari ke-19, 23. Bulan lunar ke-10 hari ke-2. Bulan lunar ke-11 hari ke-19. Bulan lunar ke-12 hari ke-8, 24.



现在的人吃素，初一吃，十五吃，一个月只做两天好人。其他的日子则大鱼大肉，山珍海味，大开杀戒！

Jaman sekarang orang-orang hanya bervegetarian setiap bulan lunar hari pertama dan hari ke-15 saja, yang berarti mereka hanya jadi orang baik sebulan dua hari saja, sedangkan sisa waktu yang lain dipergunakan untuk melahap daging, melanggar sila pembunuhan.



一切众生皆有灵性，一切众生与我体同。彼此生死辗转六道之中，随着各人所造的因，恩恩怨怨各自有所报。在一切因果业报中，杀生是怨恨最深的。

Setiap makhluk memiliki naluri kehidupan, mereka juga serupa dengan diriku. Sama-sama berputar di enam alam tumibal lahir, mengikuti hasil karma yang telah diperbuat. Dari semua pembalasan karma, kebencian akibat pembunuhan merupakan yang paling mendalam.



鸡、鸭、牛、羊诸禽畜，奉献人们一句话：「宰食吾肉吾无语，伤汝性命汝难逃。」
(因果：吃它八两，连本带利要还它一斤。)

Ayam, bebek, sapi, kambing dan hewan lainnya seakan-akan mengatakan kepada manusia : "Kami tidak bisa berkomentar ketika daging kami dimakan kalian, tetapi kala ajal datang menjemput, kalian juga tidak bisa melarikan diri". (Hukum Sebab Akibat : kita makan 8 ons dagingnya maka kelak harus membayar beserta dengan bunganya satu pounds kepadanya).



沙弥尼戒经云：「不得杀生，慈愍群生，如父母念子加哀，蠕动如亦子。」菩萨戒经：「干诸众生，不起害心，不食其肉。」楞伽经云：「令修行者，慈心不生故，不应食肉。」

Di dalam Sila Sramaneri tercantum : “Manusia tidak seharusnya melakukan pembunuhan, seharusnya mengembangkan pikiran maitri mengasihi seluruh makhluk, bagaikan ayahbunda yang memikirkan putranya dengan pikiran yang begitu welas asih. Semua makhluk hidup yang bergerak adalah bagaikan anak-anak sendiri”. Sedangkan di dalam Bodhisattva Sila tercantum : “Dalam hidup bersama makhluk hidup lainnya, Bodhisattva tidak seharusnya melukai dan makan daging mereka”. Di dalam Lankavatara Sutra tercantum : “Makan daging menghambat perkembangan hati maitri, karena itu seorang praktisi tidak seharusnya mengkonsumsi daging”.



素食的最大利益为增长慈悲心。大智度论说：「慈悲是佛教之根本」。有慈悲心的人，都可以成佛。

Manfaat terbesar dari vegetarian adalah mengembangkan pikiran maitri karuna. Di dalam Mahaprajnaparamita-sastra tertera bahwa : “Maitri karuna adalah akar dasar Ajaran Buddha”. Makhluk yang memiliki hati maitri karuna dapat mencapai KeBuddhaan.

Maitri Karuna



有人说，鸡鸭牛羊猪等畜类，生来是被
人吃的，不吃即违背天意。那么，能吃人的动
物野兽也有很多种，但是，人类却不给它们吃
，是否也违背天意？

Orang-orang berkata : "Hewan seperti bebek, ayam, sapi, kambing dan babi memang diperuntukkan untuk makanan manusia, jika tidak memakannya maka ini namanya melawan takdir. Kalau memang begitu, maka hewan buas yang dapat memakan manusia terdiri dari beberapa jenis, andaikata manusia tidak memperbolehkan dirinya dikunyah oleh hewan buas, bukankah ini juga namanya melawan takdir?"



六道众生，生生世世，轮转不息。辗转相逢，曾作父母兄弟，男女眷属，乃至朋友亲属，禽兽虫畜等身……。因亲想故，不应食一切众生肉。

Para makhluk berputar terus di enam alam tumimbal lahir tanpa istirahat. Saling bertemu dan saling melakonkan peranan sebagai ayahbunda, kakak adik, pria wanita, tua dan muda, bahkan kerabat dan sahabat, hewan, serangga dan sebagainya. Karena adanya hubungan persaudaraan maka tidak selayaknya kita memakan daging mereka.



你从前杀了他的命是因，他今生杀了你的命是果。你过去谋他的财是因，他今生烧你的屋宅是果。

Pada kelahiran lampau anda membunuhnya adalah benih sebab, pada kehidupan sekarang dia balas membunuhmu, ini adalah buah akibat. Pada kelahiran lampau anda menipu hartanya, ini adalah benih sebab, pada kehidupan sekarang dia balas menipu anda, ini adalah buah akibat.



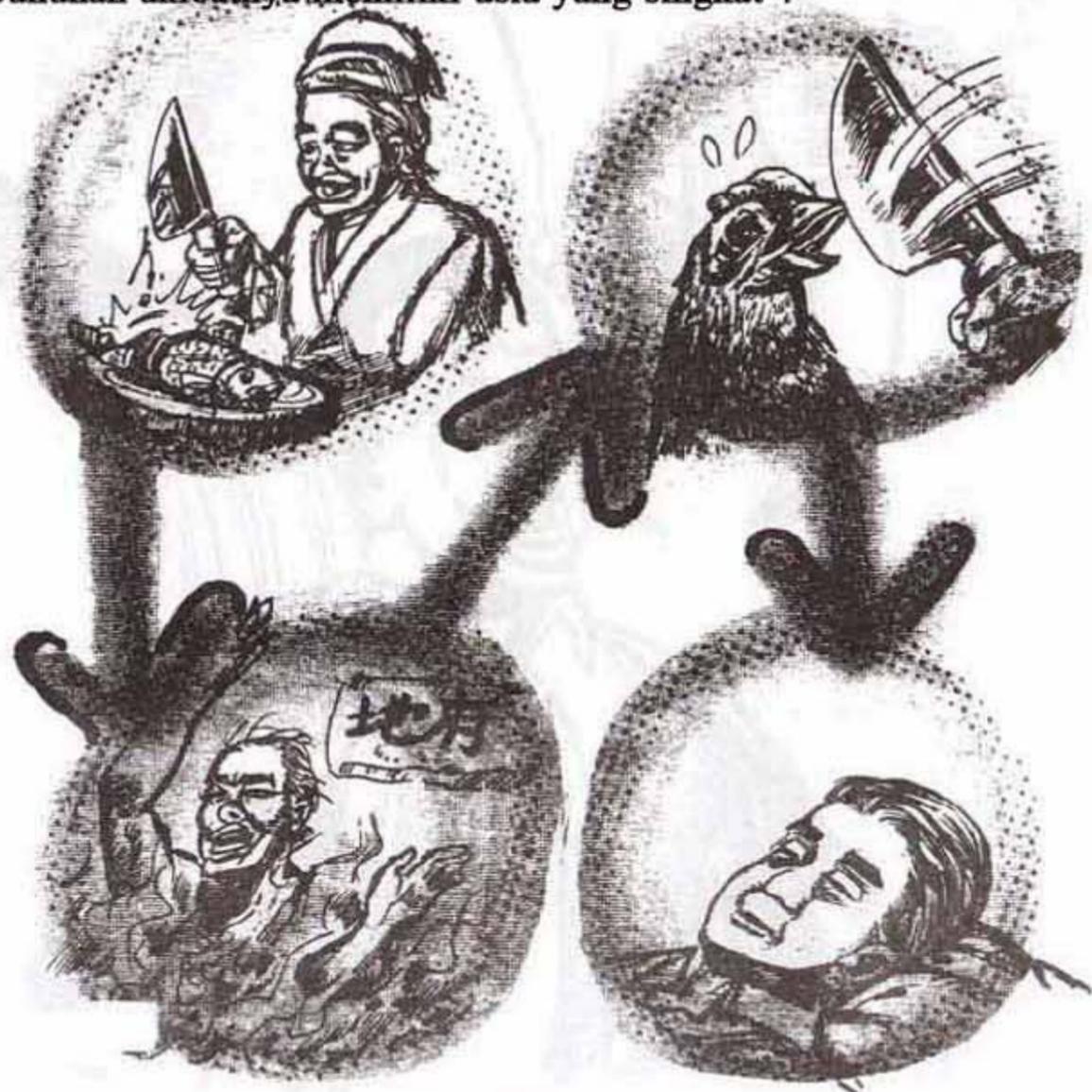
世间最宝贵的是生命。人间最悲，动物和人类都是一样。一旦生命遭到杀害时，此仇此怨来日必报。欠债还钱，欠命偿命。这是因果律。

Yang paling berharga di dunia ini adalah kehidupan. Hal apa yang paling menyedihkan, bagi hewan dan manusia adalah serupa. Ketika nyawa harus dibunuh, maka dendam ini pasti akan dibalas pada kehidupan mendatang. Hutang uang dibayar uang, hutang nyawa dibayar nyawa. Ini adalah Hukum Karma.



因果律说：一个人常常犯杀生，死后堕落地狱受苦报。然后转生畜生道，偿还该偿的命债。……再转生人间道做人时，看过去罪业的轻重，但一般上寿命是很短的。这就是「杀生短命报」了。

Hukum Karma menyatakan : Seseorang yang sering melakukan pembunuhan, setelah mati akan jatuh ke neraka menjalani penderitaan. Kemudian terlahir kembali di Alam Binatang melunasi hutang nyawa yang harus dibayarnya.....ketika bertumimbal lahir ke alam manusia, dengan melihat karma baik dan buruk yang pernah dilakukannya, namun sebagian besar memiliki usia yang sangat pendek, inilah yang disebut “melakukan karma pembunuhan akibatnya memiliki usia yang singkat”.



无始以来，经过无量次的生生死死轮回，往世父母及亲属无从知道。当你操刀割肚，敲骨取髓时正是自己过去世的父母兄弟、妻子儿女，如今烹食都不知道。

Sejak waktu yang tanpa awal hingga sekarang, setelah melalui siklus lahir dan mati hingga tak terhitung lagi, kita sudah tidak mengenali lagi ayahbunda serta sanak keluarga masa kelahiran lampau. Saat anda mengangkat pisau jagal hendak membelah perut hewan, mencabut tulangnya, mungkin saja korban anda adalah ayahbunda, kakak adik, istri, putra putri anda pada masa kelahiran lampau. Sekarang anda malah memasaknya jadi hidangan, anda juga tidak mengetahuinya.



楞严经云：「人吃羊，羊死为人，人死为羊。生生死死，互相吃食。」这种互杀互食，就是因果轮回。一刀还一刀，一命偿一命；生生死死，永无了期……。

Di dalam Shurangama Sutra tercantum : “Manusia makan daging kambing, setelah kambing mati lalu terlahir kembali jadi manusia, sedangkan manusia mati terlahir kembali jadi kambing. Berputar di dalam roda samsara dan saling memakan”. Saling membunuh dan saling memakan adalah sebab akibat tumimbal lahir. Sebilah pisau dibayar dengan sebilah pisau, satu nyawa dibayar satu nyawa, menjalani siklus lahir dan mati, tiada usainya…….



为什么他今生害得你妻离子散呢？因为你过去曾破他的巢穴，杀鸟食卵。所以他今生害得你妻子散离。因果报应是：「吃他四两还他一斤」一点也不马虎。

Mengapa pada kehidupan sekarang dia mencelakai dirimu sehingga terpisah dari istri dan anak-anakmu? Karena pada masa kelahiran lampau anda merusak sarangnya, membunuh burung dan makan telur. Maka itu pada kelahiran ini dia mencelakaimu hingga berpisah dengan istri dan anak-anakmu. Hukum Sebab Akibat adalah : “Makan empat ons dagingnya, tapi harus membayarnya satu pounds”.



楞伽经云：「由食生贪欲，贪欲令心迷醉。迷醉长爱欲，生死不解脱。」又经云：「断害他命故，肉食长身力；由力生邪念，邪念生贪欲；故不听食肉。」

Di dalam Lankavatara Sutra tertera : “Dari makanan timbul nafsu keserakahan, nafsu keserakahan membuat pikiran jadi terlena. Dengan terlena akan memunculkan nafsu indria, tak terlepas dari roda sam-sara”. Juga tercantum : “Memutuskan nyawa makhluk lain, makan daging menumbuhkan kekuatan tubuh, tubuh kuat memunculkan pikiran sesat, pikiran sesat menimbulkan nafsu keserakahan, maka itu tidak seharusnya memakan daging”.



食肉之人，畜类众生，见到他的身子，闻到他食肉，身上发出的臊气，舍而远避。例如屠夫入村，狗嗅见其臭味，惊怖吠之。

Ketika makhluk hidup melihat pemakan daging, mencium baunya, hawa yang ditimbulkan tubuhnya, akan segera menjauhinya. Contohnya saat tukang jagal memasuki dusun, anjing yang mencium baunya jadi ketakutan dan segera menggonggongnya.



1. Perbanyak makanan alami, kurangi daging

Setiap gram daging dapat memproduksi 100 ribu hingga 90 juta bakteri yang tidak bisa terurai sempurna saat dimasak. Kenyataannya kita dapat memperoleh nutrisi lengkap dari makanan alamiah, contohnya biji-bijian, sayuran, buah-buahan.

2. Beras merah dan bukan beras putih

Tumbuh-tumbuhan memberikan nutrisi lengkap. Contohnya biji-bijian, rendah lemak, protein kualitas tinggi, gula dan serat. Ini merupakan sumber penting bagi energi harian kita. Dalam proses pemurnian dari biji-bijian menjadi beras putih atau tepung putih, dedak dan unsur asli akan tereliminasi. Nutrisi utama akan hilang dan yang tersisa hanyalah karbohidrat.

3. Sirup gula dan bukan gula putih

Ketika gula tebu disuling menjadi gula putih, semua mineral dan nutrisi tertinggal di sirup gula. Gula putih berbahaya bagi tubuh kita karena melepaskan vitamin B dari sistem tubuh, merusak proses regeneratif kalsium dan merugikan sistem syaraf.

4. Hindari MSG

MSG berbahaya bagi tubuh, menimbulkan rasa pusing, sakit kepala, hipertensi, orang Amerika menyebutnya sebagai sindrom restoran Tiongkok, restoran di Amerika dilarang menggunakan MSG.

5. Garam laut dan bukan garam hasil saringan

Sayur-sayuran dan garam laut mengandung garam organik yang dibutuhkan tubuh. Tetapi garam yang kita temukan adalah garam hasil penyulingan. Garam ini telah dicampur dengan bahan kimia, pengawet dan bahan aditif lainnya, sehingga menambah berat beban kerja ginjal.

6. Hindari susu sapi

Susu sapi merupakan masalah utama bagi saluran pernafasan, TBC dan asma. Ini disebabkan karena tubuh tidak mampu mengeluarkan lendir yang dihasilkan susu sapi. Susu sapi menghasilkan kasein tiga kali lipat daripada susu manusia, maka itu susu sapi lebih cocok diperuntukkan bagi anak sapi. Kasein juga merupakan salah satu bahan lem yang digunakan di industri furniture. Ketika protein dalam jumlah besar masuk ke dalam tubuh, bersamaan itu pula kalsium akan dilepaskan sehingga meningkatkan resiko osteoporosis.

●少吃“肉”，多吃天然食物●

肉类腐坏所产生的细菌，数量从每公克十万到每公克九千万。烧煮的温度是不能完全破坏这些细菌的。况且现在的动物都是饲养在动物工厂，饲料都添加了抗生素、激素、荷尔蒙等化学物。这些动物已经被当成是一部提供肉食的机器了。

●不吃白米，改吃糙米●

自然界的植物都是十分完整的食物，如全谷类就能提供低脂肪、高品质的蛋白质、糖类和纤维素，是我们每日热量的主要来源。当五谷碾制成白米白面粉时，即削脱它的糠、麸层，甚至去除胚芽、主要的营养素都失去了，最终仅只剩下淀粉而已。

●不吃白糖，改吃蔗糖●

这又是人类多此一举的例子。当甘蔗制成精制糖、白糖时，其矿物质营养成分都留在副产品糖蜜中，白糖对人体有害。因为它掠夺体内的维他命，破坏钙的新陈代谢，影响神经系统。

●不吃味精●

味精对身体只有坏处毫无好处，它会引起头昏、头痛、高血压、休克等。美国人称之为「中国餐馆症」，因为在美国的餐馆一般都禁用味精，可想它有多“坏”。

●不吃精盐，吃海盐●

人体所需要的育稷盐，都可以从蔬菜和海盐中得到，今日我们一般所见到的盐都是精盐，甚至海盐也是经提炼的（Celtic海盐例外）。精盐含化学制品、防腐剂和其他附加物，它不但妨碍消化、而且加重肾的负担，血管硬化、静脉肿胀等疾病，都跟食用精盐有密切关系。经提炼过的海盐，所含的成份已经不完整，不再是原始的海盐。

●不喝牛奶●

牛奶是引起所有呼吸系统疾病的主因，小至伤风感冒，大至肺炎、肺癆、气喘等，所有现象莫不是因为身体没法排出喝牛奶的副产品粘液。牛奶所含的酪蛋白(Casein)是人奶的三倍，只适合小牛饮用。酪蛋白也是家具业中制作强力胶的原料。此外，牛奶含有大量的蛋白质，其中的两种成份乳糖(Lactose)和酪蛋白(Casein)需要特定的酵素来分解；孩童在三、四岁之后，消化道就不再分泌这种酵素。由于蛋白质摄取愈多，钙质流失愈厉害，骨质就愈脆弱疏松，因此摄取牛奶反而增加得到骨质疏松症的可能性。



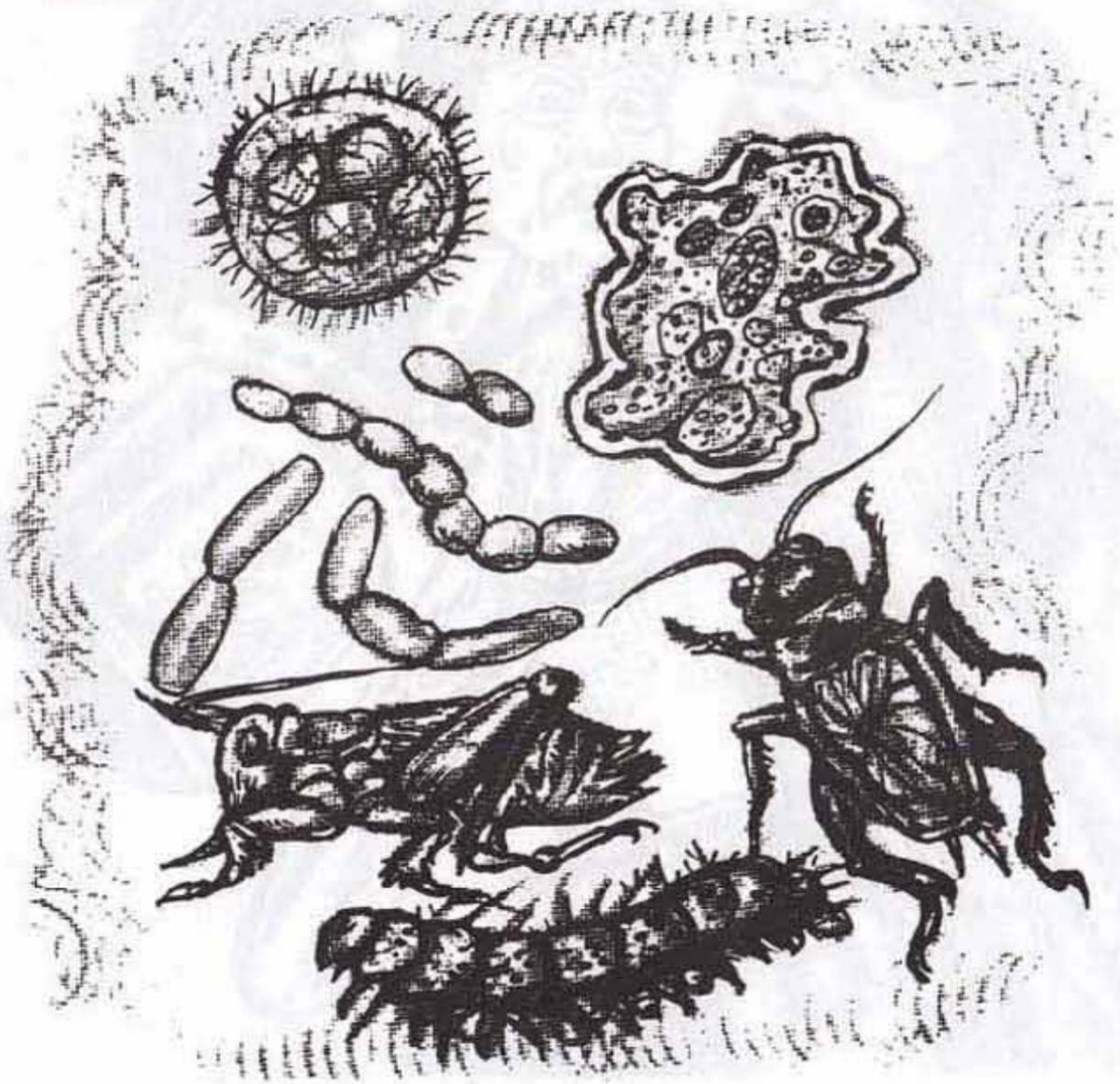
目前我们人类已面对整个地球大自然进行化学战争，这是一场大部的人觉察不出是「战争的战争」，因为看不见尸体和血。

Saat kini manusia sedang beralih dari era alamiah menjadi perang kimia, ini merupakan perang yang tidak disadari oleh umat manusia, karena tidak nampak mayat dan darah.



虽然受战争的苦也不知为何受苦，这场战争所用的武器是化学药剂，「被杀的对像」很广泛：昆虫、微生物、细菌……

Meskipun mereka sungguh menderita akibat perang tersebut, namun mereka tidak mengerti mengapa mereka harus menderita. Senjata dalam perang ini adalah obat-obatan kimia, sedangkan korbannya mencakupi ruang lingkup yang sangat luas, termasuk juga didalamnya serangga, mikroba, bakteri....



……各种大小动物、鸟类、野草、野树，甚至不听话生长在人身体内的细胞、癌细胞，及各种毒等……。

.....hewan besar dan kecil, burung, hutan, bahkan sampai sel berbahaya yang tumbuh di dalam tubuh manusia, sel kanker, dan racun lainnya.....



战争中并没有真正的胜利者，美国在战争后凯旋归国的青年战士中有人在几年后出现一些奇奇怪怪的病症，如头痛、疲倦、记忆衰退和生出较多畸形儿等。

Dalam peperangan ini tidak ada yang dinyatakan menang. Setelah memenangkan peperangan, prajurit Amerika kembali ke negaranya, setelah beberapa tahun kemudian mengidap penyakit aneh. Contohnya mereka mengidap penyakit sakit kepala dan pusing, kehilangan daya ingat, melahirkan bayi tidak normal dan sebagainya.



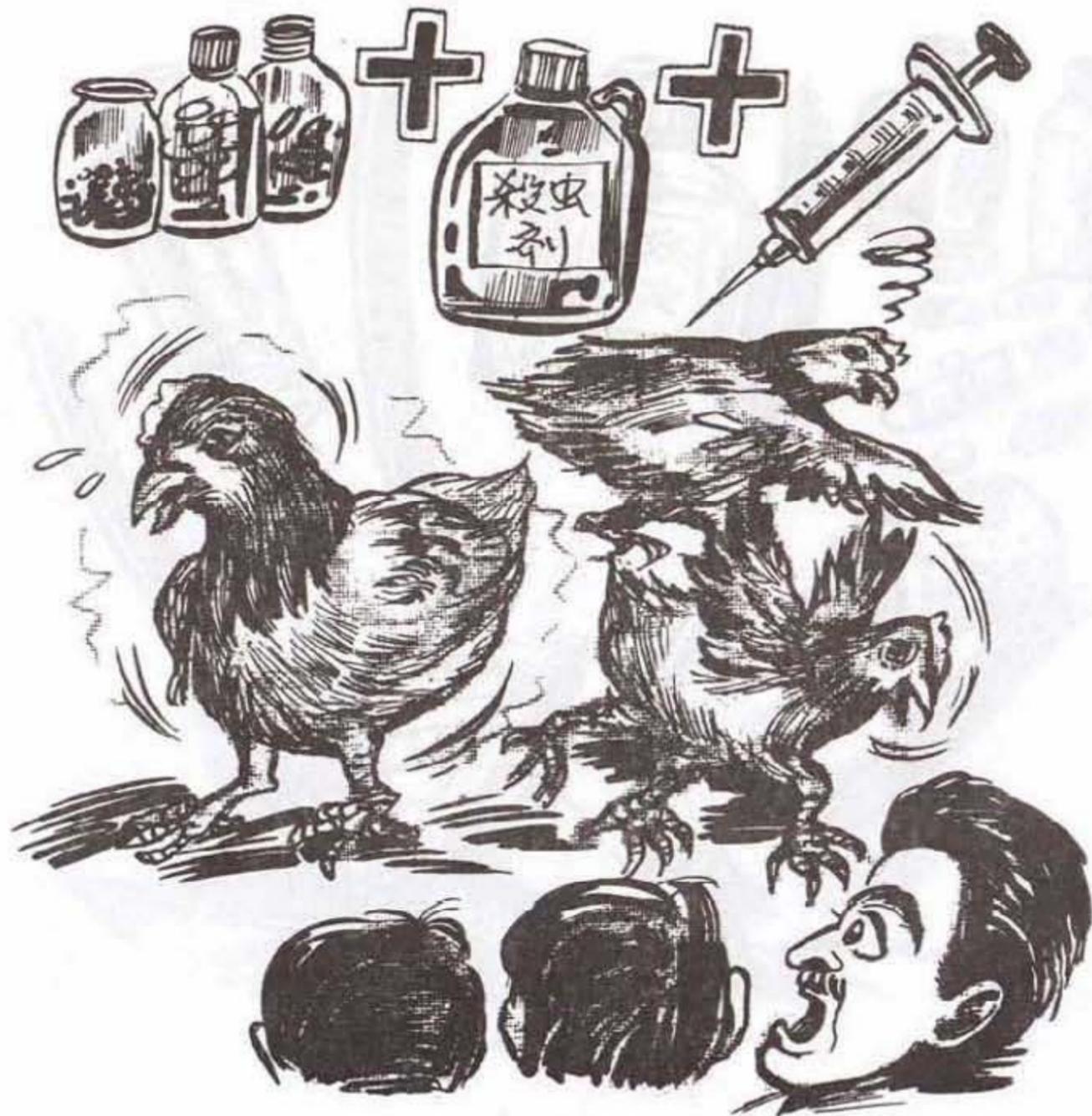
目前有许多项研究正在追究其原因，其中之一是每位战士服用三种化学药物、二种杀虫剂、一种是对制毒气战争。

Sekarang, investigasi telah berhasil menemukan penyebabnya, salah satu penyebabnya adalah setiap orang prajurit mengkonsumsi tiga jenis tipe obat-obatan kimia. Dua jenis adalah insektisida dan satunya lagi adalah obat untuk menawar racun gas dalam perang kimia.



经实验，这些药物单独使用都没有明显的毒害，但混和在一起，所有实验鸡只的神经系统产生与人相近的中毒现象。

Menurut eksperimen ketiga jenis obat itu tidak berbahaya bila digunakan tersendiri, tetapi bila dicampurkan, ayam-ayam yang digunakan dalam eksperimen menjadi keracunan.



人类对大自然的化学挑战已有七十五年的历史，近五十年尤其激烈，有很多「害虫」被消灭，但也有五百种昆虫，甚至很多细菌也对杀虫剂产生抗药性。

Manusia telah bergelut dalam tantangan kimia selama 75 tahun, situasi makin memburuk 50 tahun belakangan, banyak serangga merugikan yang musnah. Tetapi ada 500 jenis serangga dan lebih banyak bakteri yang daya tahan-nya jadi menguat terhadap insektisida.



结果事与愿违，许多原本不是我们想要消灭的对象却伤亡甚多，如野生动物、友善细菌，人类自己的伤亡也很多。……

Banyak species ikan yang tidak ingin kita musnahkan akhirnya ikut mati, contohnya hewan yang hidup di alam bebas, bakteri yang berguna, bahkan manusia yang menjadi korban juga banyak....



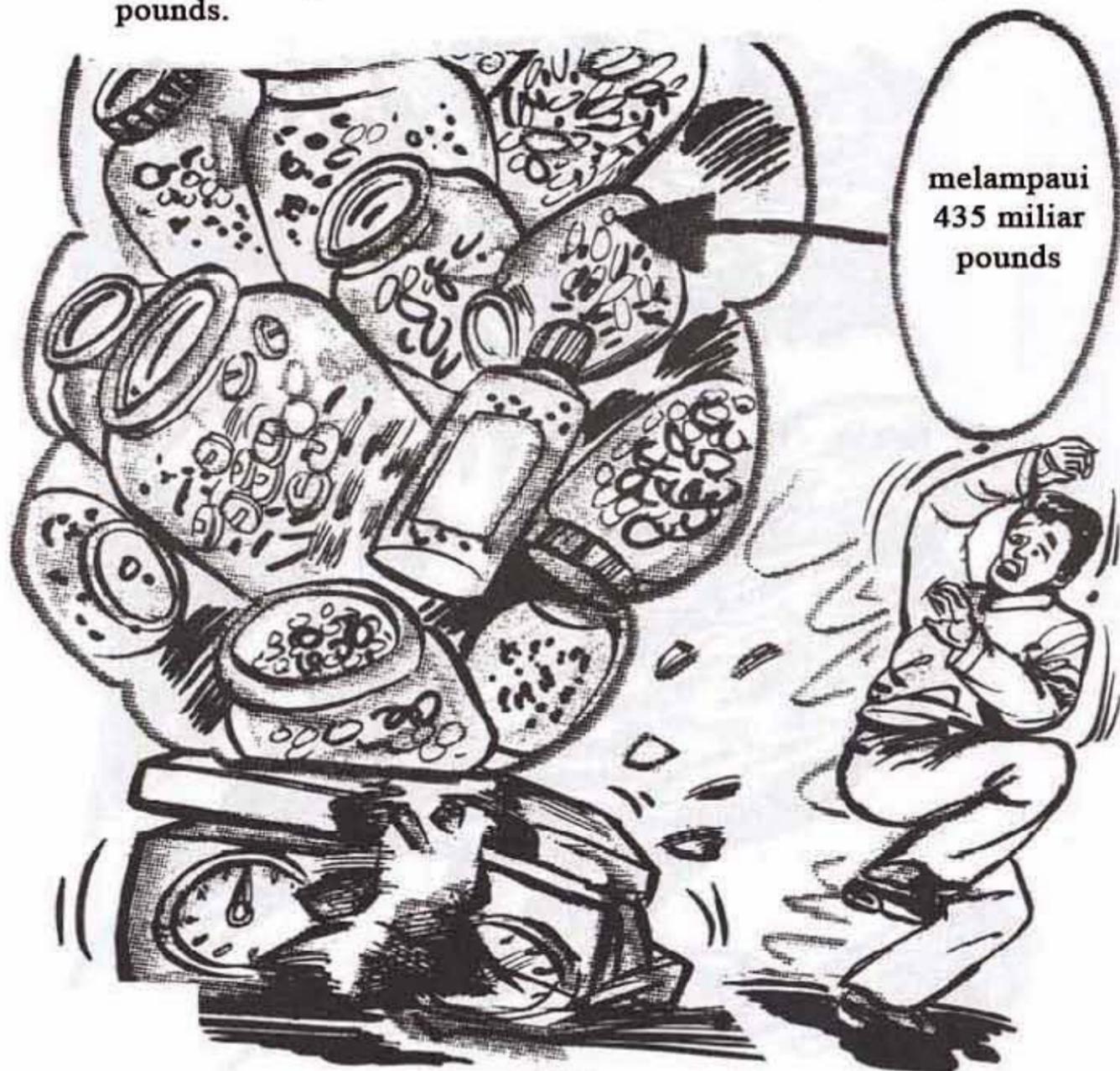
一九四七年，老鹰的数目突然大量减少，三分之二的老鹰没有筑巢生育的兴趣，一直到五十年代才发现有百分之八十的老鹰不能生育。

Tahun 1947, populasi elang mendadak jadi berkurang, dua per-tiga elang yang berada di sarang tidak berminat bereproduksi lagi. Hingga tahun 1950 barulah ditemukan sekitar 80 persen dari populasi elang tidak mampu bereproduksi lagi.



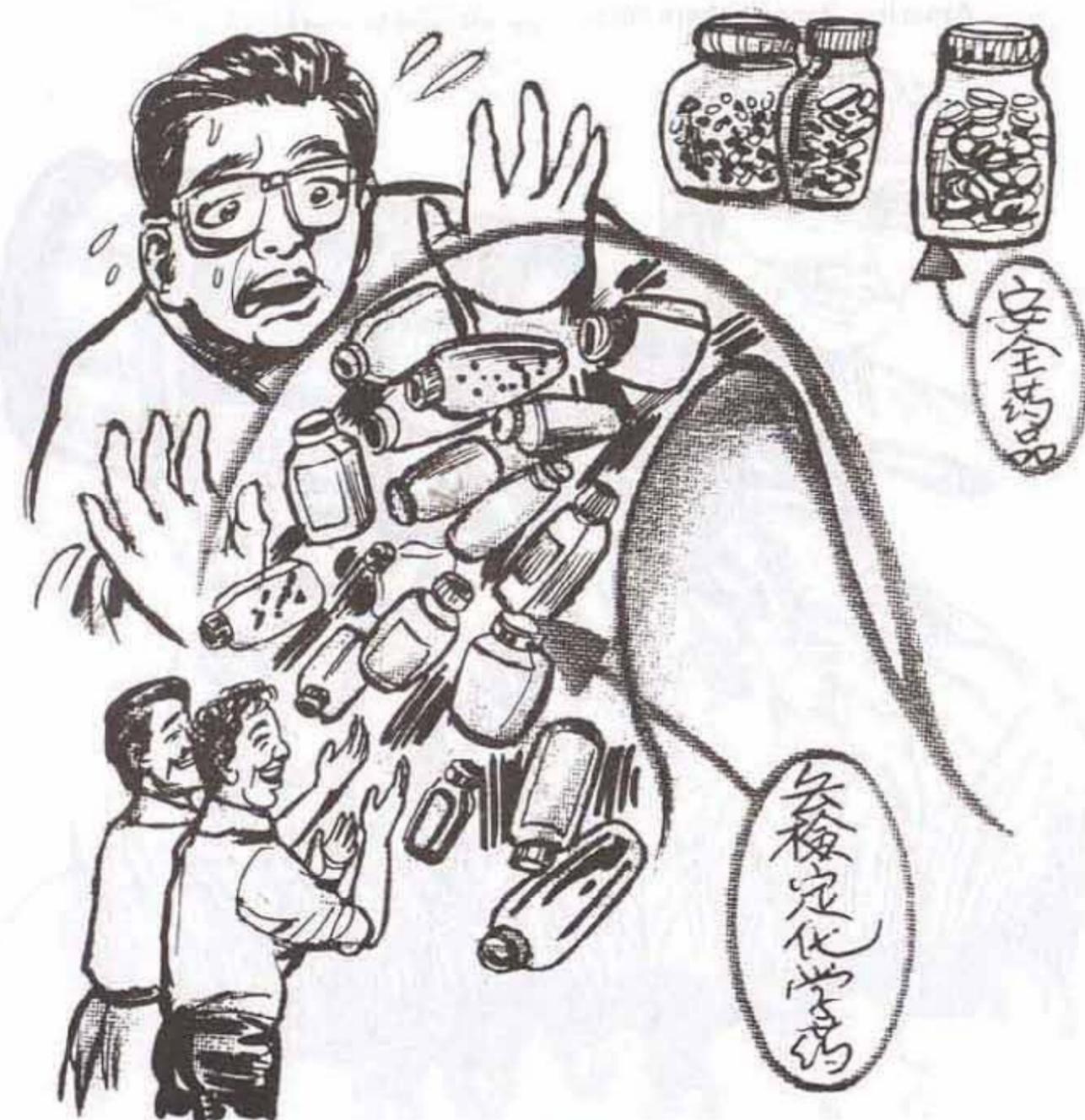
五十年来，化学药物不断的增加，野生动物和人类的问题也跟着层出不穷，以一九九二年为例，美国一年的人造化学药剂就超过了四三五〇亿磅。平均美国每人一六〇〇磅。

Selama 50 tahun belakangan ini, produk kimia semakin bertambah, masalah bagi kehidupan alam dan manusia juga semakin meningkat, seperti contohnya pada tahun 1992, di Amerika hanya dalam waktu setahun saja bisa memproduksi obat-obatan kimia melampaui 435 miliar pounds. Rata-rata perorang 1600 pounds.



全世界的市场上有十种化学药剂，而且每年增加一千种新产品，其绝大部份没有经过任何安全性的研究。

Terdapat sekitar 100 ribu jenis obat-obatan kimia yang dipasarkan di seluruh dunia, bahkan setiap tahun bertambah seribu macam produk baru. Sesungguhnya sebagian besar tidak melalui uji kelayakan konsumsi.



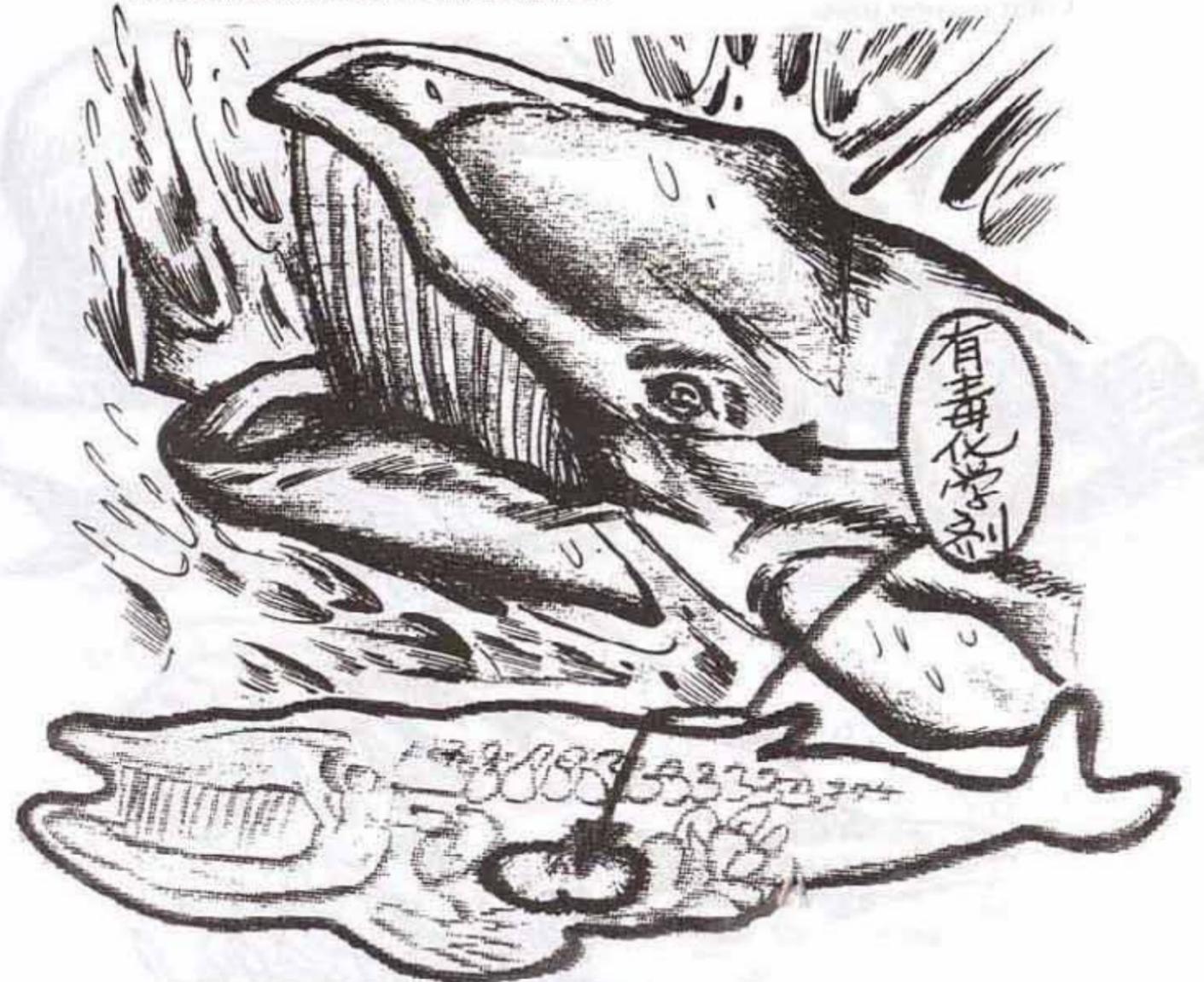
全世界的杀虫剂每年约五十亿磅而这些也都被刻意地直接排入大自然中，一九九一年，美国出口了四百万磅已在美国禁用的杀虫剂，其中有九十六吨的 DDT。

Setiap tahun dunia memproduksi sekitar lima juta pounds insektisida, yang disemprotkan ke alam. Pada tahun 1991, Amerika mengekspor empat juta pounds insektisida yang sudah dilarang penggunaannya di dalam negeri mereka, diantaranya ada 96 ton DDT.



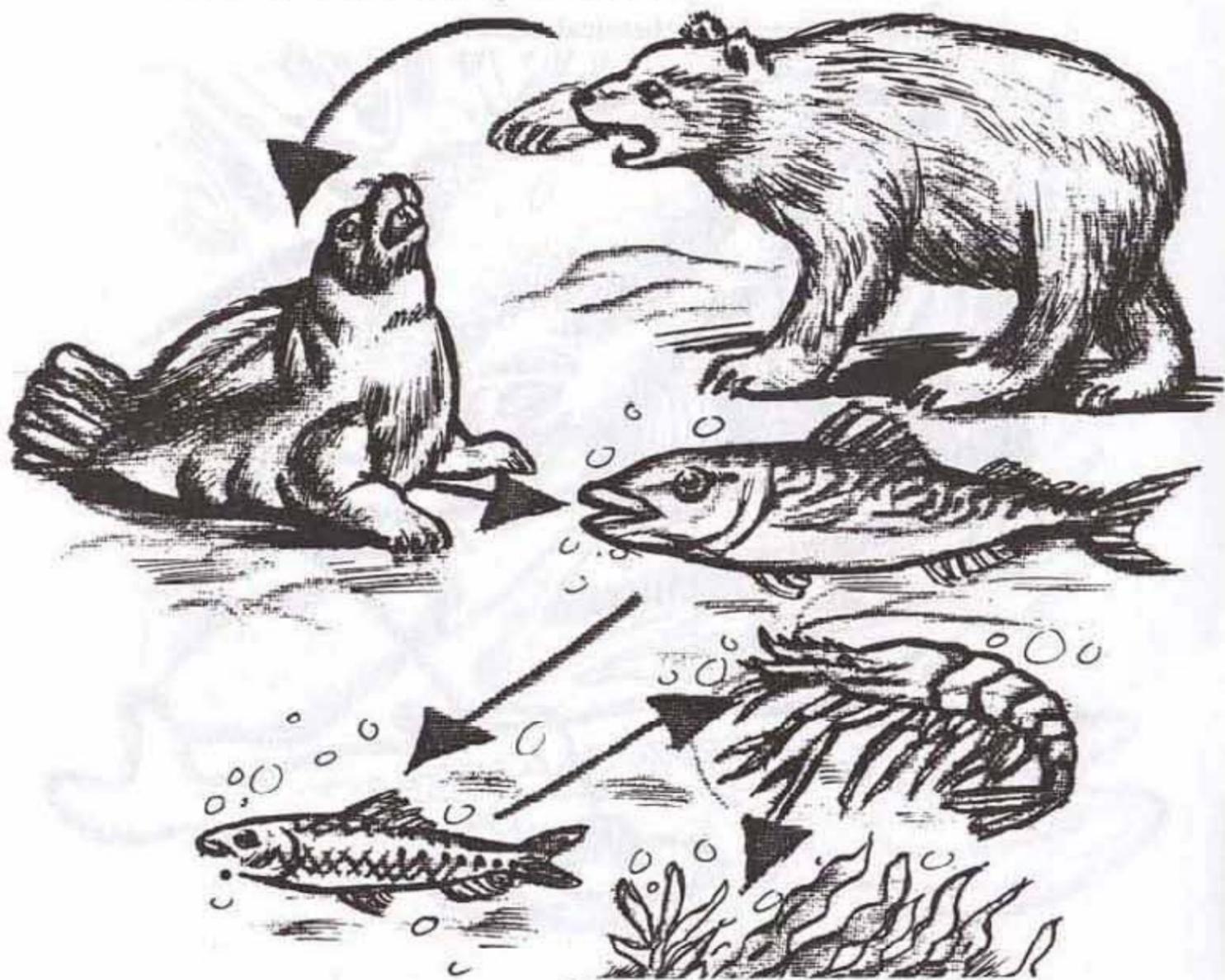
一九八九年，一只死鲸鱼经解剖发现同时拥有雌雄生殖器官，那是因为鲸鱼经过母乳吃进大量的化学污染所致，鲸鱼体内的有毒化学药剂经常超过法定的有毒公害量。因为地球上没有一处逃得过这个化学灾难。

Tahun 1989, ditemukan seekor ikan paus yang sudah mati dengan kelamin ganda, kemudian barulah ditemukan bahwa ikan paus ini minum susu dari ibunya yang telah terkontaminasi oleh bahan kimia dalam jumlah besar di laut. Bahan kimia yang terdapat dalam tubuh ikan paus telah melampaui batas standar yang ditetapkan. Ini karena tidak ada tempat di dunia ini yang tidak tercemarkan oleh bahan kimia.



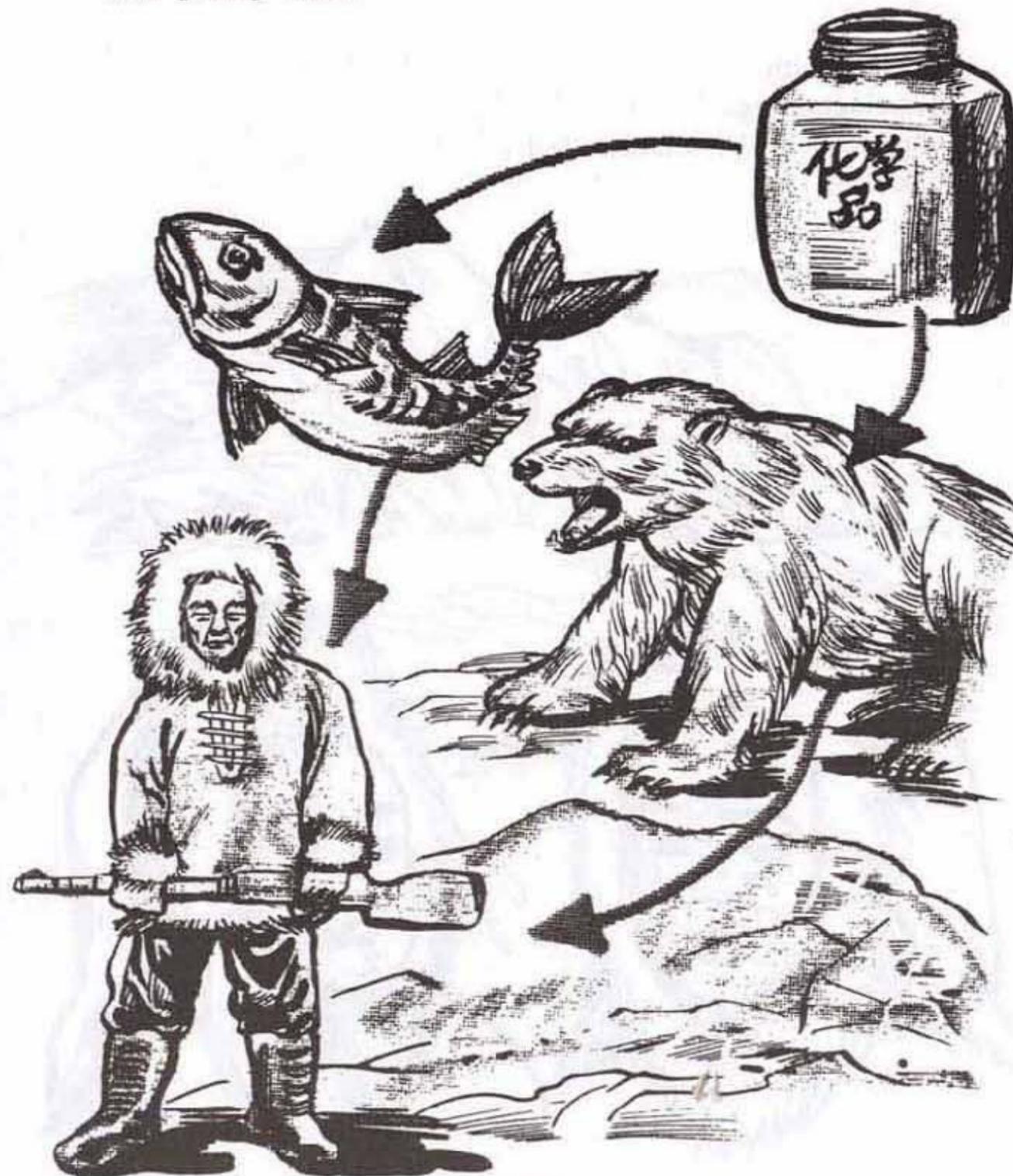
一九九二年有一报导，十二只怀孕的北极熊只有五只生产小熊。北极熊的食物是海豹，海豹的食物是大鱼，大鱼的食物是小鱼，小鱼吃虾，虾吃海藻，在这过程中，DDT、PCB和其他油溶性化学药剂浓缩三十亿倍左右。

Tahun 1992 keluar laporan mengenai penelitian beruang kutub, dari 12 ekor beruang kutub betina yang hamil, hanya lima ekor yang berhasil melahirkan anaknya. Rantai makanannya adalah sebagai berikut : beruang kutub makan anjing laut, anjing laut makan ikan besar, ikan besar makan ikan kecil, ikan kecil makan udang, udang makan rumput laut. Dalam proses ini makanan beruang kutub mengandung DDT, PCB, dan minyak lain yang terkontaminasi oleh bahan kimia dengan konsentrat sekitar tiga miliar kali lipat.



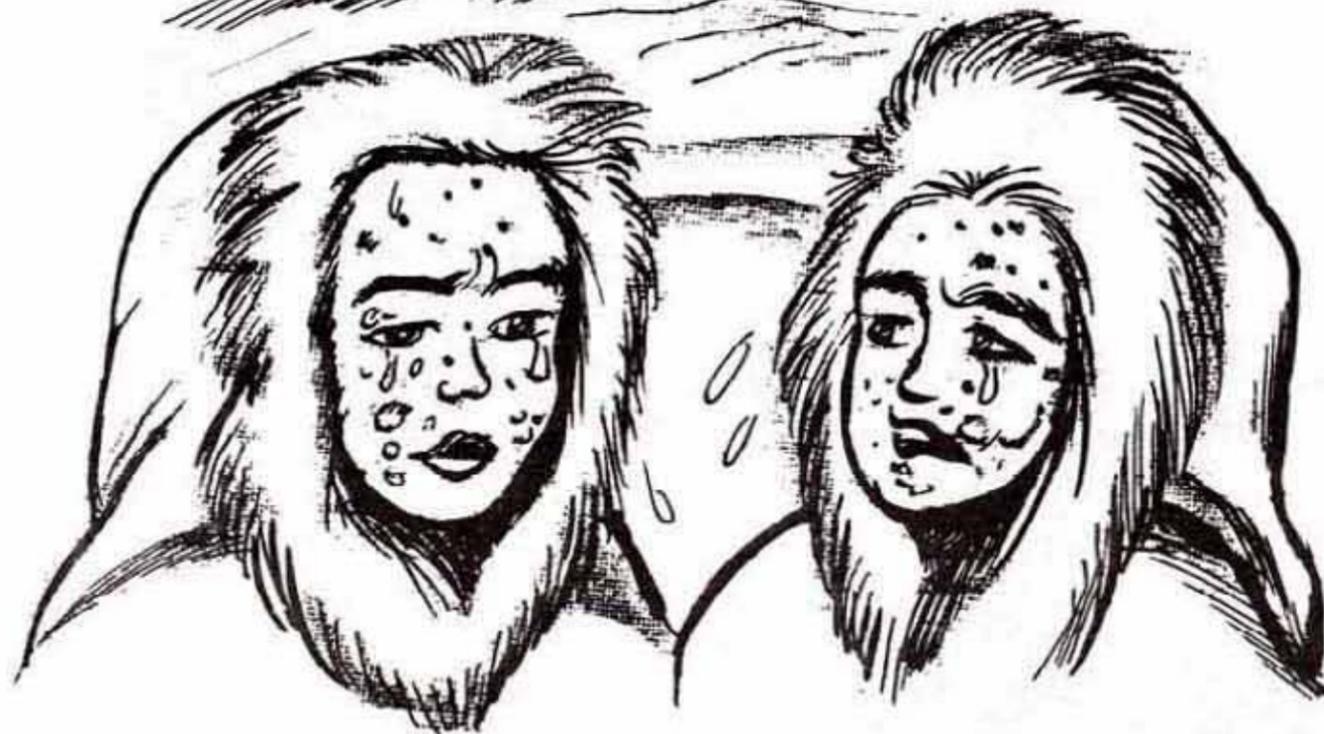
爱斯基摩人吃鱼和熊，因此是全地球人类体内化学污染最严重。

Orang Eskimo makan ikan dan beruang kutub, diantara manusia di dunia ini, tubuh orang Eskimo merupakan yang terkontaminasi paling berat.



加拿大北岛的 Innuit 人，免疫功能已失效，儿童们长期耳炎，经注射疫苗，如天花、麻疹、水痘，也无法产生抗体。

Manusia Innuit yang hidup di pulau bagian utara Kanada, telah kehilangan imunitasnya, anak kecil terjangkit infeksi telinga permanen, meskipun telah disuntik dengan vaksin untuk melawan penyakit, namun vaksin tersebut gagal memberikan mereka kekebalan tubuh untuk melawan penyakit.



Makan daging akan mengakibatkan pengerasan pada pembuluh darah, pertumbuhan batu di ginjal dan empedu, jantung, diabetes, hipertensi, pengerasan liver, kanker, obesitas, pankreas, infeksi sendi, haemorrhoids, penyakit saluran pencernaan, osteoporosis, pusing-pusing, penyakit sapi gila, pembengkakan pembuluh darah, dan sejumlah penyakit lainnya.

食肉 導致：血管硬化、腎石、膽石、心臟病、糖尿病、高血壓、肝硬化、癌症、肥胖、胰炎、關節炎、痔瘡、腸胃病、骨稀松症、疲憊腺、瘋牛症、靜脈腫曲、憩室炎、沙門菌病、潰瘍結腸炎、低血糖、動脈硬化…等等，不勝枚舉。

但聽屠門夜半聲
欲知世上刀兵劫
怨深如海恨難平
千百年來碗裡羹

Selama ratusan bahkan
ribuan tahun berada dalam
rebusan panci,

kebencian sedalam lautan
luas sulit diredakan.

Jika ingin tahu asal muasal
kalpa peperangan di dunia
ini,

dengarlah jeritan suara
tengah malam di rumah
jagal.

願以此功德
 消除宿現業
 增長諸福慧
 圓成勝善根
 所有刀兵劫
 及與饑饉等
 悉皆盡滅除
 人各習禮讓
 讀誦受持人
 輾轉流通者
 現眷咸安樂
 先亡獲超昇
 風雨常調順
 人民悉康寧
 法界諸含識
 同證無上道

普為出資及讀誦受持
 輾轉流通者回向偈曰



Syair Pelimpahan Jasa Mengalir Silih Berganti

Semoga jasa kebajikan ini
 menghapus karma kelahiran lampau dan sekarang
 mengembangkan berkah dan kebijaksanaan
 menyempurnakan akar kebajikan

Segala kalpa peperangan
 dan segala bencana kelaparan serta gagal panen
 semuanya lenyap dan
 manusia hidup dengan saling mengalah

Mereka yang menerima dan melaksanakan Ajaran Buddha
 serta bergulir silih berganti menyebarkannya
 yang masih hidup memperoleh kebahagiaan
 yang telah meninggal terlahir ke Alam Bahagia
 hujan dan musim tiba pada waktunya
 penduduk hidup dalam ketentraman

Semoga seluruh makhluk Dharmadhatu
 bersama-sama mencapai KeBuddhaan

Namo Amitabha Buddhaya



奉勸世人早吃齋。人性物性一處來
忍心殺食同胞肉。將心比心實可哀
肉字本是兩個人。迷人不知大口吞
吃他半斤還八兩。算來還是人食人

Menasehati manusia di dunia
ini agar lekas bervegetarian.

Sesungguhnya manusia dan makhluk hidup
adalah sederajat.

Tega membunuh dan
memakan daging sesama.

Sesungguhnya prihatin merasakan apa
yang dirasakan makhluk lain.

Aksara mandarin daging terdiri dari
dua aksara manusia.

Orang sesat menelannya ke dalam mulut.

Memakan dagingnya 8 ons kelak harus
membayarinya satu pounds

Hitung-hitung juga adalah
manusia makan manusia.