



BVD

Berita vimala Dharma



Be Healthy

DAFTAR ISI

JULI 2011 • VOL 2 • NO 136

Sajian Utama

-  **4** Tema Kesehatan
-  **12** Buddhis Menulis Silahkan Merokok
oleh Henry Filcozwei Jan
-  **13** Buddhis Menulis Lalu Lintas
oleh Henry Filcozwei Jan
-  **14** Ayo Berbagi Cerita Kekuatan Tanpa
Kekerasan oleh Henry Filcozwei Jan
-  **17** Spiritful Drizzle Kepedulian Sosial
dan Nilai-Nilai Kebersamaan berbasis
Komunitas Oleh Willy Yanto Wijaya
- 28** Liputan Sabtu
- 29** Liputan Pembekalan Pengurus
- 30** Liputan Seminar Kesehatan
- 33** Lirik Lagu You're Not Alone
- 34** Liputan Ultah Bersama dan
Badminton

Artikel

- 5** Manfaat Dan Efek Negatif Kopi Untuk
Kesehatan
- 7** Memelihara Hewan
Peliharaan Baik Untuk Kesehatan
- 21** Kekuatan Pelukan
- 22** Khasiat Buah Naga
- 23** Kucing Vegetarian di Kuil Longxin
- 25** David Beckham Menjadi Pengikut
Buddha

Lain-Lain

- 2** Daftar Isi
- 3** Dari Redaksi
- 27** Tahukah Anda?
- 35** Kuis
- 36** Info BVD
- 37** DUDU
- 38** Tim Medkom
- 39** Birthday

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung :

Persamuan Umat Vihara Vimala
Dharma

Redaksi :

Pemimpin Redaksi :

Intan Vandhery

Humas :

Jojo, Julian, Sheren

Editor :

Intan, Susan

Layouter :

Jordan

Illustrator :

Angel

Reporter & Publikasi :

Yen-Yen, Lidya

Cover :

Intan

Kontributor BVD:

Hendry Filcozwei Jan, Willy Yanto
Wijaya

Namo Buddhaya,

Kesehatan merupakan hal terpenting dan sangat berharga untuk setiap orang. Tanpa kesehatan, kita tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan kesehatan dicapai melalui kombinasi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, yang bersama-sama sering disebut sebagai Segitiga Kesehatan.

Dalam BVD edisi 136 ada artikel kesehatan, liputan kegiatan di VVD, lirik lagu, dan sebagainya.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada para pembaca BVD. Kami akan berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk setiap edisi. Untuk itu, bila ada kritik dan saran, mohon dikirim ke e-mail redaksi.

Selamat membaca...

Mettacittena

REDAKSI



KESEHATAN



Menurut World Health Organization sehat didefinisikan sebagai Keadaan “well-being” baik fisik, mental dan sosial serta tidak menderita penyakit. Menurut teori Blum, ada 4 faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan. Lingkungan memegang peranan terbesar, keturunan dan gaya hidup menempati posisi yang sama dan yang terakhir baru pelayanan kesehatan porsinya 1/4 dari lingkungan.

Hidup sehat adalah dambaan semua orang. Karena kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Tapi, kesehatan sering terlupakan.

Dalam kehidupan saat ini Polusi udara, makanan banyak tercemar oleh Zat pewarna, Perasa dan Pengawet, terkadang sulit untuk kita hindari, di tambah dengan pola gaya hidup yang tidak sehat. Kebanyakan orang dewasa ini, hanya memikirkan karir, bisnis, belajar, dan sebagainya.

Kita sering memakan makanan yang serba instant ditambah lagi tingkat stress yang tinggi dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, sehingga banyak terjadi penyakit Degeneratif (menurunnya fungsi organ tubuh) seperti : Darah tinggi, Diabetes, Stroke, Jantung, Ginjal dll.

Jagalah kesehatan, jangan biarkan penyakit itu terjadi kepada diri kita dan keluarga.

REDAKSI

Manfaat Dan Efek Negatif Kopi Untuk Kesehatan

Banyak orang berpendapat kalo kopi buruk bagi kesehatan, mengkonsumsi kopi tidak baik untuk kesehatan. Tapi sebenarnya jika dikonsumsi dengan baik, justru kopi bermanfaat bagi kesehatan.

Manfaat Kopi untuk Kesehatan

Menurut Harvard Women's Health, konsumsi kopi beberapa cangkir sehari dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2, pembentukan batu ginjal, kanker usus besar, penyakit parkinson, kerusakan fungsi hati (sirosis), penyakit jantung serta menghambat penurunan daya kognitif otak.

- Diabetes

Dua puluh studi yang dilakukan di seluruh dunia menunjukkan bahwa kopi mengurangi risiko diabetes tipe 2 hingga 50%. Para peneliti menduga penyebabnya adalah asam klorogenik di dalam kopi berperan memperlambat penyerapan gula dalam pencernaan.

Asam klorogenik juga merangsang pembentukan GLP-1, zat kimia yang meningkatkan insulin (hormon yang mengatur penyerapan gula ke dalam sel-sel). Zat lain dalam kopi yaitu trigonelin (pro vitamin B3) juga diduga membantu memperlambat penyerapan glukosa.

- Kanker

Riset secara konsisten menunjukkan bahwa kopi mengurangi risiko kanker hati, kanker payudara dan kanker usus besar.

- Sirosis

Kopi melindungi hati dari sirosis, terutama sirosis karena kecanduan alkohol.

- Penyakit Parkinson

Para peminum kopi memiliki risiko terkena Parkinson setengah lebih rendah dibanding mereka yang tidak minum kopi.

- Penyakit jantung dan stroke

Konsumsi kopi tidak meningkatkan risiko jantung dan stroke. Sebaliknya, kopi justru



O

L

E

H

sedikit mengurangi risiko stroke.

Sebuah studi atas lebih dari 83.000 wanita berusia lebih dari 24 tahun menunjukkan mereka yang minum dua sampai tiga cangkir kopi sehari memiliki risiko terkena stroke 19% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak minum kopi. Studi terhadap sejumlah pria di Finlandia menunjukkan hasil yang sama.

- Fungsi kognitif

Studi atas 4.197 wanita dan 2.820 pria di Perancis menunjukkan bahwa meminum setidaknya tiga cangkir kopi sehari dapat menghambat penurunan fungsi kognitif otak akibat penuaan hingga 33 persen pada wanita. Namun, manfaat yang sama tidak ditemukan pada pria. Hal ini mungkin karena wanita lebih peka terhadap kafein.

Efek Negatif Minum Kopi Bagi Kesehatan

Kopi juga memiliki efek negatif. Kafein sebagai kandungan utama kopi bersifat stimulan yang mencandu. Kafein mempengaruhi sistem kardiovaskuler seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Dampak negatif itu muncul bila Anda mengkonsumsinya secara berlebihan.

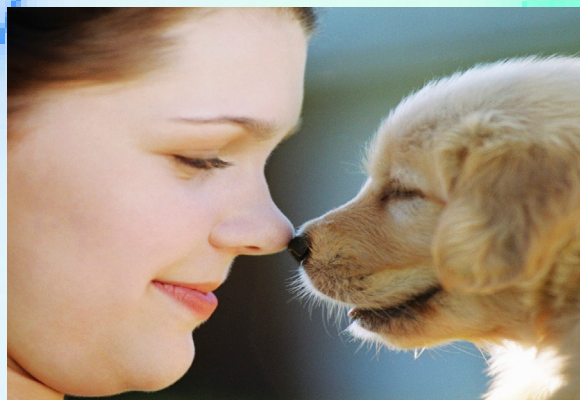
Bagi kebanyakan orang, minum dua sampai tiga cangkir kopi tidak memberikan dampak negatif. Meminum kopi dengan frekuensi lebih dari itu bisa menimbulkan jantung berdebar-debar, sulit tidur, kepala pusing dan gangguan lainnya. Oleh karena itu, bagi mereka yang mengonsumsi kopi agar tidak mengantuk—misalnya karena kekurangan tidur—disarankan agar konsumsinya disebar sepanjang hari.

Riset mengenai hubungan konsumsi kopi dengan keguguran kandungan tidak memberikan kesimpulan seragam. Tetapi, untuk amannya ibu hamil disarankan tidak minum lebih dari satu cangkir kopi sehari.



J
o
j
o

Memelihara Hewan Peliharaan Baik Untuk Kesehatan



Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa memiliki binatang peliharaan ternyata berdampak positif terhadap kesehatan, baik untuk orang dewasa ataupun anak-anak.

Seperti yang dikutip dari *ivillage* ada lima manfaat yang bisa didapatkan jika memelihara binatang peliharaan. Manfaat tersebut berpengaruh terhadap kesehatan serta pertumbuhan si kecil.

1. Meningkatkan kelancaran membaca

Sebuah studi menemukan bahwa hewan peliharaan membantu anak-anak untuk membaca lebih baik. Pada tahun 2010, UC Davis School of Veterinary Medicine melakukan penelitian yang meminta anak-anak untuk membacakan buku di depan binatang peliharaan mereka dan hasilnya, mereka menunjukkan adanya peningkatan kelancaran membaca.

Selain itu, psikiatri Anak dan Remaja mengatakan hewan peliharaan juga dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan komunikasi non-verbal. Dan beberapa ahli mengatakan anak yang tumbuh dengan hewan peliharaan memiliki IQ lebih tinggi dan kecerdasan emosional.

**A
n
g
e
l**

2. Mengurangi asma dan alergi.

Mungkin hal ini bertolak belakang dengan anggapan yang selama ini beredar, namun para peneliti telah menemukan bahwa anak yang tumbuh dengan memiliki anjing atau kucing dapat mengurangi risiko asma dan alergi. Sebuah studi tahun 2004 di University of Wisconsin anak yang tumbuh dengan memiliki anjing di rumah memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan lebih efektif memerangi masalah pernafasan kronis.

3. Mengatasi obesitas

Anjing membuat Anda lebih aktif karena harus mengajaknya berlari dan bermain di luar rumah. Center for Physical Activity and Nutrition Research di Deakin University, Australia mengatakan bahwa anak-anak atau orang dewasa dalam keluarga yang memelihara anjing, lebih aktif secara fisik dan kecil kemungkinannya untuk menjadi gemuk.

4. Penenang bagi anak autis

Bagi anak yang menderita autisme, dalam kegiatan sehari-harinya terutama yang melibatkan keadaan sosial baru, merupakan hal yang sangat sulit bagi mereka. Pada tahun 2010, University of Montreal menerbitkan sebuah penelitian yang ditulis pada jurnal Psychoneuroendocrinology, menemukan bahwa binatang peliharaan dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan anak autis.

5. Efek psikologis

Studi tahun 2009 di New York State Psychiatric Institute menunjukkan bahwa kepemilikan binatang peliharaan memberikan sumbangan besar terhadap terapi dan rehabilitasi untuk orang dewasa dan mengurangi risiko penyakit mental yang serius. Adanya bintang peliharaan, membuat kita merasa selalu ada yang menemani dan mendorong interaksi sosial yang baik untuk kesehatan mental.

5 Manfaat Memelihara Hewan Peliharaan Untuk Kesehatan

Banyak cara untuk hidup lebih sehat dan nyaman. Salah satunya adalah dengan memelihara hewan peliharaan. Dengan merawat binatang, kehidupan Anda bisa lebih berkualitas, bukan hanya dalam hal kesehatan fisik tetapi juga psikis.

Tetapi banyak yang bilang. Bukankah memelihara hewan tidak sehat untuk kesehatan kita? terutama bulunya. Tidak, itu semua tergantung Anda yang merawat dan memeliharanya. Jika Anda pintar merawat maka hewan tersebut akan bebas dari kuman penyakit. Jadi tidak ada salahnya untuk mencoba.

Berikut ini kami Akan jelaskan keuntungan atau 5 manfaat memiliki hewan peliharaan:

1. Mengurangi stres

Penelitian menemukan bahwa ketika seseorang melakukan pekerjaan yang penuh tekanan. Kadar stresnya berkurang saat ditemani hewan peliharaannya. Hal ini jika dibandingkan ditemani dengan pasangan, teman dekat, atau anggota keluarga lain. Karena bagaimanapun hewan peliharaan Anda pasti akan menemani Anda, meskipun hanya sekedar diam dan tak berbicara, tapi biasanya hewan peliharaan Anda mengetahui isi hati Anda.

2. Mengurangi rasa sakit

Percaya atau tidak, binatang adalah obat pereda rasa sakit terbaik. Terutama bagi orang yang mengalami migrain atau nyeri otot kronis. “Seperti Valium, memiliki hewan peliharaan bisa mengurangi kecemasan. Kegelisahan berkurang berarti rasa nyeri berkurang,” kata Becker.

3. Menurunkan tekanan darah

Memiliki hewan peliharaan juga berpotensi untuk menurunkan tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi. Hal itu menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Amerika Serikat.



A
n
g
e
l

4. Mencegah stroke

Jika Anda memiliki kucing, risiko serangan jantung berkurang hingga 30 persen. Lalu risiko stroke bisa berkurang hingga 40 persen,” kata Dr. Becker.

Bukan hanya itu, hewan peliharaan juga bisa membantu pemulihan pasien yang terkena serangan jantung. Menurut Becker, jika seseorang pernah mengalami serangan jantung dan memiliki anjing, kemungkinan hidupnya delapan kali lebih besar

5. Menurunkan kolesterol

Memiliki hewan peliharaan, membuat jantung lebih sehat karena bisa menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah. Diketahui bahwa pria yang memiliki hewan peliharaan, level trigliserida (lemak) dan kolesterolnya lebih rendah dibandingkan pria yang tidak memiliki hewan peliharaan.



Jangan hanya jadi pembaca, ayo berpartisipasi dengan cara mengirimkan tulisan Anda. Buddhis Menulis (BM) adalah ajang latihan menulis. Tulisan yang layak, akan dimuat di BVD dan blog www.vihara.blogspot.com Kami tunggu kiriman tulisan Anda.

Ketentuan tulisan untuk BM:

1. Tulisan singkat dan padat. Tulisan Anda maksimal 1000 karakter (termasuk judul dan spasi).
2. Cara menghitungnya? Bila Anda mengetik dengan Ms Word, blok seluruh tulisan Anda, klik “Tools” lalu pilih “Word Count.” Lihat angka yang tertera di belakang tulisan “Characters (with spaces)”
3. Biar seragam, judulnya hanya terdiri dari 2 kata saja. Untuk lihat contoh tulisan seperti yang disyaratkan pada ketentuan ini, silakan lihat di www.vihara.blogspot.com lalu klik “Buddhis Menulis”
4. Isinya tentang apa saja, tidak harus Dhamma. Asal sopan (tidak SARA, tidak porno, dll).
5. Tuliskan nama lengkap Anda dan nama kota tempat tinggal Anda.
6. Kirimkan tulisan Anda ke: **hfv1105@yahoo.com** Saya tunggu kiriman tulisan dari Anda.



H
e
n
d
r
y
F.
J
a
n



Penulis tak habis pikir dengan perilaku para perokok. Rokok merusak kesehatan sudah terbukti secara ilmiah. Di bungkus rokok juga sudah dipajang tulisan: “Merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, dan gangguan kehamilan, dan janin.” Tapi tetap saja mereka asyik merokok.

Biarkan sajalah, itu hak asasi mereka. Silakan saja. Tapi yang jadi masalah, hak asasi mereka mengganggu hak asasi orang lain. Lihatlah mereka meracuni orang di sekitarnya (para perokok pasif). Di angkot, terminal, dan ruang publik lainnya.

Tidak hanya orang dewasa, anak kecil pun jadi korban (bahkan janin sejak mereka masih dalam kandungan sang ibu juga diracuni). Bagi penulis, silakan saja merokok, asal asap rokok Anda tidak mengganggu orang lain.

Orang-orang berusaha keras menjaga kesehatan (makanan sehat, olah raga, istirahat), tragisnya (bodohnya) perokok dengan sadar mengeluarkan uang untuk merusak kesehatannya dan orang lain.

Pelajaran: Maukah Anda masuk kelompok orang bodoh ini?

Karya: Hendry Filcozwei Jan, pengasuh rubrik BM & ABC, Bandung

Lalu Lintas

Pagi yang cerah, angin berembus lembut, dedaunan berbisik, sinar mentari berpendar, rumput bergoyang-goyang, apa yang kau pikirkan? Jam dinding berdetak tanpa henti, matamu terbuka lebar dengan pandangan jernih. Memandang langit nan biru jauh di atas sana, kadang malah berpikir, ada sebuah dunia di atas sana yang hanya bisa dihayalkan di dalam imajinasi kita. Tidak mampu berkata namun bertanya-tanya.

Waktu terus berlalu tanpa terpaksa, mengapa dunia ini berputar? Coba lihat segalanya lebih dekat, mungkin kau akan mengerti. Ketika kau melangkah pergi dari rumah, terjebak dalam kemacetan, lampu merah, pengamen yang mengganggu telinga, pemandangan yang kurang enak, kemarahan muncul. Mengapa? Jika dapat melihat lebih dekat, terjebak dalam lampu merah bukanlah membuang waktu namun kembali ke keadaan sadar bahwa kita perlu rambu-rambu untuk berhenti sejenak dan kembali sadar sepenuhnya akan diri sendiri, akan sahabat, keluarga. Sebelum kembali ke rutinitas harian kita.

Karya: Lani, Bandung



H
e
n
d
r
y
F.
J
a
n

O

L

E

H

H F.
e
n
d
r
y

ABC (Ayo Berbagi Cerita) adalah sebuah rubrik baru di BVD. Isi ABC bisa berupa cerita fiksi ataupun kisah nyata, bisa berupa cerita, gambar/ komik, atau pun foto yang berisi nilai-nilai kehidupan yang positif, memberi keteladanan dan menginspirasi kita. Seperti nama rubrik ini, saya (Hendry Filcozwei Jan selaku pengasuh rubrik ini) mengajak Anda berpartisipasi mengirimkan kisah-kisah inspiratif yang Anda miliki. Semoga rubrik baru ini disukai dan bermanfaat.

Ssst, ABC edisi ini **bagi-bagi hadiah** kepada pembaca. Baca dulu kisah ini sampai selesai.

Kekuatan Tanpa Kekerasan

Waktu itu saya masih berusia 16 tahun dan tinggal bersama orang tua di sebuah lembaga yang didirikan oleh kakek saya, di tengah-tengah kebun tebu, 18 mil di luar kota Durban, Afrika Selatan. Kami tinggal jauh di pedalaman dan tidak memiliki tetangga. Tak heran bila saya dan dua saudara perempuan saya sangat senang bila ada kesempatan pergi ke kota untuk mengunjungi teman atau menonton bioskop.

Suatu hari, ayah meminta saya untuk mengantarkan beliau ke kota untuk menghadiri konferensi sehari penuh. Dan, saya sangat gembira dengan kesempatan itu. Tahu bahwa saya akan pergi ke kota, ibu memberikan daftar belanjaan yang ia perlukan. Selain itu, ayah juga meminta saya untuk mengerjakan beberapa pekerjaan yang lama tertunda, seperti memperbaiki mobil di bengkel.

Pagi itu, setiba di tempat konferensi, ayah berkata, “Ayah tunggu kau di sini jam 5 sore. Lalu kita akan pulang ke rumah bersama-sama.”



H F.
e
J
n
a
r
n
y

Segera saja saya menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan yang diberikan oleh ayah saya. Kemudian, saya pergi ke bioskop. Wah, saya benar-benar terpicat dengan dua permainan John Wayne sehingga lupa akan waktu. Begitu melihat jam menunjukkan pukul 17:30, langsung saya berlari menuju bengkel mobil dan terburu-buru menjemput ayah yang sudah menunggu saya. Saat itu sudah hampir pukul 18:00.

Dengan gelisah ayah menanyai saya, “Kenapa kau terlambat?” Saya sangat malu untuk mengakui bahwa saya menonton film John Wayne, sehingga saya menjawab, “Tadi, mobilnya belum siap sehingga saya harus menunggu.”

Padahal, ternyata tanpa sepengetahuan saya, ayah telah menelepon bengkel mobil itu. Dan, kini ayah tahu kalau saya berbohong. Lalu ayah berkata,

“Ada sesuatu yang salah dalam membesarkan kau sehingga kau tidak memiliki keberanian untuk menceritakan kebenaran pada ayah. Untuk menghukum kesalahan ayah ini, ayah akan pulang ke rumah dengan berjalan kaki sepanjang 18 mil dan memikirkannya baik-baik.”

Lalu, ayah dengan tetap mengenakan pakaian dan sepatunya, ayah mulai berjalan kaki pulang ke rumah. Padahal hari sudah gelap, sedangkan jalanan sama sekali tidak rata. Saya tidak bisa meninggalkan ayah, maka selama lima setengah jam, saya mengendarai mobil pelan-pelan di belakang beliatu, melihat penderitaan yang dialami oleh ayah hanya karena kebohongan bodoh yang saya lakukan.

Sejak itu saya tidak pernah akan berbohong lagi. Seringkali saya berpikir mengenai episode ini dan merasa heran. Seandainya ayah menghukum saya sebagaimana kita menghukum anak-anak kita maka apakah saya akan mendapatkan sebuah pelajaran mengenai tanpa-kekerasan? Saya kira tidak. Saya akan menderita atas hukuman itu dan melakukan hal yang sama lagi.



Tetapi, hanya dengan satu tindakan tanpa-kekerasan yang sangat luar biasa, sehingga saya merasa kejadian itu baru saja terjadi kemarin.

Itulah kekuatan tanpa-kekerasan.



Sumber: Disadur dari: “The Power of Nonviolence” oleh Dr. Arum Gandhi*



* Dr. Arun Gandhi adalah cucu Mahatma Gandhi dan pendiri Lembaga M.K. Gandhi untuk Tanpa-Kekerasan.



Kami ingin melihat seberapa besar antusias pembaca terhadap rubrik baru ini (ABC = Ayo Berbagi Cerita). Kirim komentar Anda tentang isi rubrik ABC via SMS ke **0815 604 2526**. Jangan lupa sertakan nama lengkap Anda, kota tempat tinggal Anda, dan alamat email Anda. Setiap pengirim komentar akan mendapatkan ebook (silakan pilih judul ebook-nya: **A**. Tips Menulis diMedia Massa atau **B**.Kumpulan Fakta Unik). Ebook langsung kami kirim ke alamat email Anda. Batas waktu pengiriman SMS komentar sampai tanggal Minggu 24 Juli 2011. Kami tunggu partisipasi Anda.

H F.
e
n
J
a
n
d
r
y

Contoh SMS:

ABC - Hendry F.Jan - Bandung - hfj1105@yahoo.com - Ebook A - Saya suka dengan kisah-kisah di ABC, menyentuh dan inspiratif

(Artikel berseri: Memetik hal positif dan nilai pembelajaran dari Negeri Sakura)

Kepedulian Sosial dan Nilai-Nilai Kebersamaan berbasis Komunitas

Apabila Anda membaca artikel di media massa mengenai gaya hidup orang Jepang (terutama anak mudanya), mungkin yang sering diulas adalah tendensi gaya hidup yang hedonis, glamor, atau gambaran mengenai generasi yang kehilangan semangat/ daya juang. Akan tetapi, hal ini tidaklah sepenuhnya benar. Walaupun “gelembung ekonomi” di era 1980-an sempat menciptakan kemakmuran dan gaya hidup yang mewah di Jepang, akan tetapi semangat dasar kepedulian sosial orang Jepang, menurut pendapat penulis, belumlah habis terkikis.

Beberapa waktu yang lalu, penulis sempat ikut bergabung bersama sukarelawan yang membantu menjual mentimun dan beberapa produk pertanian dari Provinsi Fukushima. Seperti yang kita ketahui, insiden reaktor nuklir di Fukushima yang disebabkan oleh terjadinya tsunami dan gempa, menyebabkan kekhawatiran publik mengenai keamanan produk pangan yang dihasilkan di daerah tersebut. Pemerintah Jepang sendiri, beberapa saat setelah insiden nuklir, telah mengambil langkah cepat melakukan pengecekan radiasi, dan melarang penjualan



W
i
Y
j
a
a
n
y
t
a
o

beberapa produk seperti bayam dan susu sapi yang mengandung level kontaminasi melebihi ambang batas yang ditetapkan.

Karena Provinsi Fukushima sendiri cukup luas, tentu saja tidak semua produk pertanian yang dihasilkan dari daerah tersebut pastilah berbahaya.

Anyway, walaupun mentimun mini yang kami jual (menurut penulis) harganya cukup mahal dan berasal dari Fukushima, akan tetapi ternyata masih banyak pembeli yang bersimpati untuk membeli. Mungkin mereka bersimpati melihat kami anak-anak muda tanpa mengenal lelah terus menerus menawarkan mentimun tersebut, padahal kami tidak digaji untuk hal itu, dan dengan membeli mentimun tersebut mereka merasa sudah ikut membantu meringankan beban hidup petani di Fukushima yang sedikit banyak terkena imbas dari image bahaya radiasi nuklir.

Selain aktivitas *volunteer* (sukarelawan), di Jepang sendiri, di berbagai tempat, secara berkala sering ada yang namanya Flea Market. *Flea Market* ini biasanya diadakan oleh komunitas lokal, dan mereka menjual barang-barang mereka yang tidak dibutuhkan lagi (tetapi masih berkualitas bagus/ layak), misalkan pakaian, boneka, mainan anak, piring, dlsb. Seringkali kita bisa mendapatkan barang bagus dengan harga yang sangat murah. Aktivitas Flea Market ini tentunya bukan untuk mencari laba (untung), tetapi lebih kepada pemikiran bahwa daripada dibuang



W
i
j
a
n
t
y
a

dan menambah beban ke ekosistem bumi, kalau masih bisa bermanfaat untuk orang lain, tentunya akan menjadi nilai tambah baik bagi kelestarian lingkungan dan juga aspek ekonomis kedua belah pihak (pembeli dan penjual).

Aspek menarik dari nilai-nilai berbasis komunitas orang Jepang juga adalah mengenai keadilan sosial bagi seluruh rakyat Jepang (wah mirip Pancasila sila ke-5 nih) dan pemerataan kekayaan. Penulis sempat heran ketika membaca daftar milyuner dunia majalah Forbes, sangat sedikit sekali orang Jepang yang nongol. Padahal menurut logika, secara Jepang adalah negara dengan PDB kedua terbesar di dunia (sebelum disalip oleh Cina), dan populasi hanya setengah dari Indonesia, tentunya banyak milyuner kaya di Jepang. Akan tetapi, ternyata total kekayaan 10 orang terkaya di Jepang lebih kurang hampir setara dengan total kekayaan 10 orang terkaya di Indonesia!

Prinsip keadilan sosial ini ternyata tidak hanya buat orang Jepang saja, tetapi juga bagi warga negara asing yang tinggal di Jepang. Beberapa teman penulis orang Indonesia yang tinggal di Jepang dan memiliki keluarga, mereka juga mendapatkan tunjangan anak dan juga ada subsidi ketika persalinan (melahirkan), sehingga biaya melahirkan menjadi gratis dan malah ada surplus uang (padahal teman penulis ada yang statusnya masih mahasiswa – sehingga tidak membayar pajak – tapi tetap dapat tunjangan sosial tersebut). Bagaimana kalau di



W
i
l
y
Y
i
a
j
n
a
t
y
o
a

Indonesia? Tidak menjadi “sapi perah” saja sudah merupakan hal yang patut disyukuri oleh warga negara asing yang ada di Indonesia.



Mengapa Jepang bisa seperti itu, kita tidak? Salah satu faktor penting adalah sistem. Sistem yang dilandasi oleh pertimbangan dan kebijaksanaan, dan tentunya juga moralitas dan landasan etika. Sistem yang menghargai nilai-nilai universal, dan tidak diskriminatif (terhadap kelompok, agama, atau suku bangsa tertentu – bandingkan dengan beberapa negara yang menerapkan pajak yang lebih tinggi kepada pemeluk agama minoritas dengan dalih sebagai bentuk perlindungan (dalih yang cukup konyol menurut penulis, karena bukankah pemeluk agama minoritas juga adalah warga negara sah dan resmi negara tersebut), ataupun negara yang memberikan kesempatan yang timpang berdasarkan etnis/ suku). Dengan sistem yang baik, dan moralitas yang baik, tentunya seluruh elemen dari sebuah negara akan merasa menjadi bagian yang sama, merasa dihargai dan diperlakukan sama, dan sebagai kelanjutannya akan memiliki rasa cinta, *sense of belonging*, dan semangat untuk berkontribusi memajukan negara. Landasan dan nilai-nilai kebijaksanaan seperti itulah yang masih harus banyak kita pelajari dan terapkan di Indonesia.

W
i
W j
i Y a
l a y
l n a
y t
o

KEKUATAN PELUKANR
E
D
A
K
S
I

Tahun lalu ada berita di TV Channel - 7 Sidney tentang bayi berumur 27 minggu yang sudah diklaim mati, dan dapat kembali hidup setelah dipeluk oleh ibunya selama 2 jam. Apa yang telah dilakukan untuk bayinya dikenal sebagai Perawatan Kanguru, perawatan bayi prematur, dengan memberikan sentuhan hangat dan Penyaluran energi ibu untuk bayi.

Kisah nyata ini telah membuktikan kepada kita bahwa memeluk dapat memberikan mukjizat, dan dapat juga dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli terapi mengatakan, pasangan setidaknya 20 kali sehari.

Setiap orang membutuhkan 4 kali memeluk per hari untuk tetap hidup, 8 kali per hari untuk tetap sehat, dan 12 kali sehari untuk merasa lebih muda dan bahagia. Ketika kita berpelukan, tubuh kita akan melepaskan hormon oksitosin

yang berhubungan dengan perasaan damai dan cinta. Hormon ini akan membuat hati dan pikiran yang sehat. Memeluk dapat dilakukan untuk semua orang; suami atau istri, kekasih, keluarga, anak, dan orang tua. Tetapi memeluk dalam cerita ini adalah jenis memeluk yang benar-benar bebas dari konotasi negatif atau gairah.

Ini akan bekerja juga untuk anak-anak. Jika bayi Anda gelisah, anda hanya perlu memeluknya. Kemudian, dia akan aman dan akan memiliki efek sistem kekebalan. Memeluk juga dapat mengurangi penyakit baik fisik dan psikis.

Jadi, siapkan pelukan terbaik bagi orang-orang tercinta Anda! Setidaknya pelukan istri pada suami setiap kali dia pergi atau kembali dari kantor, dan sebaliknya. Atau orang tua memeluk anak-anak mereka setiap kali mereka pergi atau kembali dari sekolah.

**terjemahan*

KHASIAT BUAH NAGA



S
u
s
a
n

Buah naga mempunyai khasiat yang bermanfaat bagi kesehatan manusia diantaranya sebagai penyeimbang kadar gula darah, pelindung kesehatan mulut, pencegah kanker usus, mengurangi kolesterol, pencegah pendarahan dan mengobati keluhan keputihan.

Buah naga biasanya dikonsumsi dalam bentuk buah segar sebagai penghilang dahaga, karena buah naga mengandung kadar air tinggi sekitar 90 % dari berat buah. Rasanya cukup manis karena mengandung kadar gula mencapai 13-18 briks. Buah naga juga dapat disajikan dalam bentuk jus, sari buah, manisan maupu selai atau beragam bentuk penyajian sesuai selera anda.

Secara umum, pakar sependapat dan mengakui buah naga kaya dengan potasium, ferum, protein, serat, sodium dan kalsium yang baik untuk kesihatan berbanding buah-buahan lain yang diimport.

Menurut AL Leong dari Johncola Pitaya Food R&D, organisasi yang meneliti buah naga merah, buah kaktus madu itu cukup kaya dengan berbagai zat vitamin dan mineral yang sangat membantu meningkatkan daya tahan dan bermanfaat bagi metabolisme dalam tubuh manusia. "Penelitian menunjukkan buah naga merah ini sangat baik untuk sistem peredaran darah, juga memberikan efek mengurangi tekanan emosi dan menetralkan toksik dalam darah. "Penelitian juga menunjukkan buah ini bisa mencegah kanker usus, selain mencegah kandungan kolesterol yang tinggi dalam darah dan menurunkan kadar lemak dalam tubuh," katanya.

Secara keseluruhan, setiap buah naga merah mengandung protein yang mampu meningkatkan metabolisme tubuh dan menjaga kesehatan jantung; serat (mencegah kanker usus, kencing manis dan diet); karotin (kesehatan mata, menguatkan otak dan mencegah masuknya penyakit), kalsium (menguatkan tulang).

Buah naga juga mengandung zat besi untuk menambah darah; vitamin B1 (mencegah demam badan); vitamin B2 (menambah selera); vitamin B3 (menurunkan kadar kolesterol) dan vitamin C (menambah kelicinan, kehalusan kulit serta mencegah jerawat).

Berikut ini kandungan nutrisi lengkap buah naga :

Kadar Gula : 13-18 briks

Air : 90 %

Karbohidrat : 11,5 g

Asam : 0,139 g

Protein : 0,53 g

Serat : 0,71 g

Kalsium : 134,5 mg

Magnesium : 60,4 mg

Vitamin C : 9,4 mg

Fosfor : 8,7 mg



Kucing Vegetarian dari Kuil Longxing



Ada seekor kucing unik di Kuil Longxing, di Guangshang Utara, Kota Shangzhou, Korea. Sama seperti semua biksu di kuil tersebut, kucing itu juga tidak makan daging (vegetarian). Kucing itu juga tidak membunuh tikus dan hewan atau serangga lainnya.

Yang lebih menarik hewan ini dengan tenang menatap patung-patung Budha selama berjam-jam, baik siang maupun malam hari. Dia seolah berkomunikasi dengan Budha. Kucing itu juga enggan meninggalkan aktivitasnya itu, walau untuk makan sekalipun.

Menurut kepala biara di kuil tersebut, dia menemukan hewan itu penuh dengan tanda luka bakar di sekujur tubuhnya, empat tahun lalu. Setelah diselamatkan, ia menamainya Deliverance.

Sebenarnya, mengapa Deliverance berperilaku seperti seorang biarawati?



**R
E
D
A
K
S
I**

O

Selama tiga hari pertama di kuil tersebut, kepala biara, memberitahu tiga hal kepada kucing itu, yakni 1. Tidak boleh ribut di kuil tersebut. 2. Tidak boleh makan daging. 3. Tidak boleh membunuh.

L

Kucing itu nampaknya memahami aturan-aturan ini dan sekalipun tidak pernah melanggar setelah empat tahun ini.

E

Deliverance datang ke ruang kuil tersebut baik siang maupun malam hari. Ketika ia memasuki ruang kuil, ia berbaring seolah seperti bersujud.

H

Dalam posisi ini, dia menatap patung Budha dengan tenang. Selain itu ia dengan tenang menunggu kepala biara, meletakkan sisa-sisa makanan di tangannya untuk memberinya makan.

Terkadang, ketika ia sedang makan, air matanya berlinang seperti seolah sedang bersyukur.

Banyak wisatawan yang mendengar kabar itu, dan berusaha untuk mengunjunginya, sekaligus mencoba meletakkan daging serta ikan panggang di depan si kucing, untuk menggodanya.

Ketika para pengunjung menggodanya, Deliverance akan bergegas pergi ke taman. Jika ia merasa lapar, karena merasa tergoda, dia akan makan rumput yang ada di taman tersebut.

R
E
D
A
K
S
I

David Beckham menjadi Pengikut Buddha



LOS ANGELES, AMERIKA SERIKAT, Berita Agama Buddha - Trend perpindahan kepercayaan orang-orang barat untuk belajar dan mengikuti ajaran Buddha kian hari kian bertambah. Tidak hanya kalangan muda milenium ke-tiga, mereka yang telah berusia pun mulai tersentuh dengan ajaran Buddha yang diajarkan Guru Gautama.

Generasi muda di Eropa tertarik dengan filosofi Buddha karena mereka telah bosan dengan doktrin ajaran yang harus menerima semua instruksi yang tertulis. Pembatasan pertanyaan fundamental mengenai hakikat kebenaran mutlak menjadikan doktrin yang telah berkembang sebelumnya mulai runtuh. Satu-satunya filosofi atau ajaran yang membuka gerbang sebesar-besarnya untuk mengeksplor ajaran/filosofi adalah ajaran Buddha.

Di akhir abad 20 ini, muncullah aktor-aktor terkenal Richard Gere, Steven Heagel, Angelina Jolie, hingga pemain bola legendaris dari Inggris – David Beckham tertarik dengan ajaran Buddha. Mereka menjadi Buddhis bukan karena proses doktrinisasi, melainkan suatu perjalanan mencari hakikat diri dan kebenaran. Hal yang serupa juga terjadi pada penyanyi sekaligus penulis muda terkenal, Dewi Lestari, penulis “Supernova”.

David Beckham bersama istrinya Victoria pindah mengikuti ajaran Buddha. Suami istri bersama tiga orang anaknya yang sekarang



R
E
D
A
K
S
I

O

tinggal di Los Angeles diberitakan mulai mendekati ritual Buddhis dan setiap pagi mereka melakukan chanting atau membaca sutta untuk mengimbangi aktivitas hidup mereka yang sangat sibuk.

L

Seorang narasumber menyatakan : “ David Beckham bersama istrinya sepenuhnya menjadi orang California. Beckham mulai memadukan kesehatan, kesejahteraan, dan tampilan mala/tasbih di pergelangan tangannya. Beckham mulai mengikuti kelas meditasi yoga dan olah tubuh setelah cedera lutut, dan teman timnya menyarankan ia untuk melakukan chanting/membaca sutta untuk kedamaian batinnya.

E

H

“Saat ini, Beckham dan Victoria selalu melakukan chanting singkat selama 5 menit ketika mereka bangun pagi untuk memulai hari mereka yang kosong (kerjaan). Mereka melafal sutta “Homage to the blessed one, the worthy one, the rightly self-awakened one – Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddha”. Selain melakukan ritual pada umumnya, beliau juga mulai mengonsumsi makanan yang tepat.

Sumber : <http://news.manycome.com/2655.html>

R
E
D
A
K
S
I

TAHUKAH ANDA?



**R
E
D
A
K
S
I**

Tahukah Anda, beberapa tahun silam, ahli kedokteran mengidentifikasi satu jenis penyakit yang serius pada bayi, namanya “Sindrom Kematian Mendadak” >– Salah satu pemicunya ini adalah guncangan pada tubuh bayi.

Pernah melihat orangtua yang melempar-lemparkan bayinya ke udara lalu menangkapnya untuk mendengar sang bayi tertawa? Atau mengguncang-guncang bahunya keras sambil berekspresi lucu?

Jika Anda melakukan demikian, maka berhentilah segera. Dan jika melihat orang lain berbuat begitu pada bayi mereka, cegahlah, karena sangat berbahaya. Selain itu, rata-rata sekitar 100 bayi di Jerman setiap tahun mengalami kerusakan parah di otak karena mereka diguncang-guncang pengasuhnya, yang hampir di semua kasus, “terlalu terbebani”.

Laporan mengenai angka tersebut berdasarkan sensus dari unit penyakit langka anak-anak di Jerman. Asosiasi dokter anak di Jerman memperkirakan angka bayi yang mengalami trauma akibat diguncang-guncang, sebenarnya lebih tinggi lagi.

“Guncangan keras selama lima detik saja sudah cukup untuk merusak fungsi-fungsi otak,” kata profesor Hans-Juergen Nentwich, anggota dewan direktur asosiasi tersebut.”

“Mengapa guncangan pada bayi bisa bermuara pada kematian? Menurut ahli kedokteran tadi, ini dikarenakan bayi yang masih sangat muda belum bisa menahan kepalanya sendiri lantaran otot lehernya yang lemah. Akibatnya, jika bayi terguncang badannya, kepalanya akan bergoyang ke depan dan belakang.

Goyangan ini yang mengakibatkan kerusakan otak serta pendarahan di dalam otak dan pada permukaan otak, sehingga dapat menimbulkan masalah serius pada otak sang bayi, dan dapat mengakibatkan masalah yang berlangsung permanen, seperti :

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. Kerusakan otak | 6. Kesulitan belajar |
| 2. Cerebral palsy | 7. Kesulitan koordinasi |
| 3. Kebutaan | 8. Serangan jantung |
| 4. Epilepsi | 9. Keterbelakangan mental |
| 5. Kesulitan berbicara | |

* JANGAN PERNAH MENGGUNCANG BAYI di bawah umur 3 tahun, dengan alasan apapun juga

BeHappy!

O

L

E

H

J
u
l
i
a
n

Divisi Pendidikan mengadakan acara Sabtu-an pada hari Sabtu, 18 Juni 2011. Acara ini dimulai pukul 17.00 di VVD. Tujuan acara ini dilakukan untuk mengakrabkan anggota VVD. Acara diikuti oleh 15 orang dan diisi 2 buah game. Peserta dibagi menjadi 2 kelompok untuk tiap game.

Game pertama adalah planet nebula. Game ini dimainkan dengan cara tiap anggota kelompok yang telah dibagi harus dapat masuk di sebuah bantal yang telah disediakan tanpa menyentuh lantai. Bila menyentuh lantai maka permainan akan diulang kembali. Setelah semua anggota kelompok masuk di dalam bantal, semua anggota kelompok harus berjalan dan masuk di sebuah jalan yang terbuat dari kardus. Jalan ini menuju planet nebula dimana tujuan terakhir dari tiap kelompok. Setelah itu, tiap kelompok harus berebut mengisi planet nebula tersebut dengan anggota kelompoknya. Kelompok yang menang adalah kelompok yang semua anggota kelompoknya masuk di planet nebula tersebut. Tujuan permainan ini adalah untuk membantu kelompok lain yang kesusahan karena dalam peraturan permainan ini tidak disebutkan bahwa tiap kelompok tidak boleh saling membantu. Diharapkan tiap kelompok dapat saling membantu seperti sebuah keluarga yang saling membantu bila ada anggota keluarga lain yang kesusahan. Karena kita adalah keluarga VVD.

Game kedua adalah sekoci. Game ini dimainkan dengan cara sebuah kardus atau bantal menjadi sebuah sekoci dan ada satu orang yang menjadi sebuah ombak. Tiap anggota kelompok harus dapat menuju tempat yang ditentukan dengan menaiki sekoci yang tidak dapat jalan bila tidak ada ombak. Orang yang menjadi ombak harus dapat membuat sekoci yang dinaiki anggota kelompok bagaimana caranya dan 1 sekoci hanya dapat menampung 2 kaki. Pada percobaan pertama diberi waktu 40 detik dan tiap kelompok berhasil. Kemudian diberi tantangan menjadi 30 detik dan berhasil juga, kemudian diberi tantangan 25 detik tetapi 2 sekoci dan maksimal 4 kaki. Karena waktu yang sangat sebentar maka tiap kelompok memilih menggabungkan sekocinya agar lebih cepat sampai dan ternyata berhasil. Tujuan game ini adalah bila kita dihadapi dengan permasalahan yang semakin sulit pasti kita bisa melewatinya karena kita ada bantuan dari teman-teman dan keluarga kita.

Setelah bermain 2 game, acara Sabtu-an ditutup dengan foto bersama.

PEMBEKALAN PENGURUS PVVD 2011-2012



Pada tanggal 30 Mei 2011, diadakan pembekalan pengurus PVVD periode 2011-2012. Acara ini berlangsung dari pukul 17.30-21.00. Tujuan dari pembekalan tersebut adalah agar para BPH dan koord dalam kepengurusan yang baru dapat belajar dan berkarya lebih baik lagi. Di acara kali ini, koordinator dari kepengurusan periode 2010-2011 diundang untuk membantu koordinator baru dalam melaksanakan program kerja selama satu tahun dan memberikan saran agar dapat berkembang.

Acara dimulai dengan pembukaan dari Widya Putra dan Ci Monita, dilanjutkan perkenalan dan makan malam bersama. Setelah itu, semua dibagi ke dalam kelompok dan berdiskusi mengenai divisi masing-masing. Lalu, koordinator tiap divisi menyampaikan hasil diskusi dan gambaran program kerja. Dari pembekalan tersebut diharapkan tiap divisi dapat menjalankan program kerja yang telah disusun dengan baik dan saling bekerja sama.

Acara diakhiri dengan pembagian souvenir pada tiap koordinator dan BPH kepengurusan 2010-2011 dan 2011-2012, lalu ditutup dengan foto bersama.



**R
E
D
A
K
S
I**

SEMINAR KESEHATAN

O

L

E

H

Mengapa orang takut menjadi tua? Seperti yang kita ketahui, cukup banyak daftar penyakit calon 'teman' hari tua. Umur biologis pun tidak selalu sama dengan umur KTP. Banyak pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan dalam diri.

Tanggal 19 Juni 2011, diadakan seminar kesehatan oleh divisi pendidikan di Vihara Vimala Dharma pukul 12.30 WIB. Seminar tersebut dibawakan oleh Dokter Hanson.

Dalam seminar ini, dokter menjelaskan tentang integrative medicine yang merupakan terapi yang bersahabat dengan tubuh. Terapi ini pertama kali ditemukan oleh Dr. Goodheart.

Apakah saya sehat? Pertanyaan ini dapat dijawab bila anda belajar mendengarkan tubuh sendiri. Kondisi kesehatan manusia ternyata bukan hanya sehat dan sakit. Tapi ada satu lagi di tengah-tengah yaitu melemah. Gagal mengenali melemahnya energi organ adalah hal yang fatal. Cara mengetahui melemahnya tubuh kita yaitu dengan keluhan dan kinesiologi. Prinsip dasar penerapan ilmu Applied Kinesiologi adalah menggunakan energi sistem-sistem saraf yang ada di dalam tubuh dengan uji tekan pada otot-otot yang spesifik, tangan atau kaki.

Melalui tes ini akan ditemui ketidak seimbangan, stress, peredaran darah, sistim kelenjar, penyebab alergi, kelemahan atau kelainan tubuh dan lain-lain. Diyakini bahwa didalam badan manusia terdapat aliran energi berupa listrik dengan tegangan sangat rendah, di samping itu adanya hubungan berjuta-juta saraf yang sangat banyak didalam tubuh kita. Energi berguna untuk mengfungsikan organ-organ tubuh dan untuk melakukan koordinasi antara satu dengan yang lain agar semua dapat berjalan dengan keteraturan.

I
n
t
a
n

Keluhan	Organ
pucat, lemah, sering mimisan, gangguan bentuk tubuh ;gemuk atau terlalu kurus, gangguan lambung ;sendawa,kembung,lambung nyeri, <i>sering melamun, Histeria,</i>	Limpa
Gangguan belajar ;lupa,sulit konsentrasi Gangguan telinga seperti berdengung, vertigo, kurang dengar, Gangguan tulang ;osteoporosis, sakit pinggang ,lutut lemas. Gangguan reproduksi ;menurunnya gairah seksual, nyeri haid, sulit punya anak, Gangguan emosi : curiga,cemburu, <i>ketakutan paranoid,</i>	Ginjal
Nyeri dan kaku saat bergerak ; sering nyeri leher,bangun tidur badan tidak segar malah pegal pegal, nyeri lutut saat naik turun tangga,nyeri tumit kaki, nyeri sendi ,kaku sendi, jemari kaku,sering terkilir gangguan penglihatan ;penglihatan melemah, mudah mengantuk di jam kerja <i>mudah marah</i>	Hati
Gangguan tidur ;sering mengigau, insomnia (susah tidur) stamina turun ;lesu, nafas pendek , mudah capai , berdebar-debar <i>sering terkejut</i>	Jantung
Gangguan kulit ; muka kusam, tidak cerah, cepat keriput, jerawat, kering . rambut rontok dan botak <i>sering cemas dan sedih,depresi</i>	Paru



**I
n
t
a
n**



1. Keluhan

Penurunan fungsi organ tubuh pada usia 20 tahun ke bawah minimal 1% per tahun. Tapi, bila kurang menjaga kesehatan (life style yang tidak baik), penurunan bisa mencapai 3% per tahun. Melemahnya energi organ menimbulkan berbagai keluhan.

2. Kinesiology

Bila sudah ada keluhan-keluhan dari lemahnya organ, kita dapat cek ulang dengan kinesiology. Hal ini bisa dilakukan dengan bantuan teman. Caranya :

- Ukur kekuatan tangan dengan menekannya.
- Tanpa mengurangi kekuatan, sambil memegang titik organ, tekan tangan.

Titik organ :

= ginjal : pinggang belakang

= paru-paru : dada sebelah kanan

= jantung : dada sebelah kiri

= limpa : perut sebelah kiri

= hati : perut sebelah kanan

Bila tangan lemah, berarti organ yang diperiksa juga lemah, begitu pula sebaliknya.



YOU'RE NOT ALONE
VOCAL: IDA LAKSMI
CIPT. HERRY DHAPUKA

If you feel so lonely
Go on to your life
Go on to your life

If you feel unhappy
Nobody loves you no one to love you

He loves you and that is true
Only Him beside you forever

Reff.
You're not alone
You're not alone
You're not alone He always be with you



ULTAH BERSAMA

O

Divisi Pelayanan Kasih mengadakan ultah bersama pada hari Minggu, 19 Juni 2011 pukul 10.00. acara ini diadakan tiap 3 bulan sekali. Kali ini, perayaan ultah untuk yang berulang tahun tanggal 4 April 2011 sampai 19 Juni 2011.

L

E

Acara dibuka dengan games. Setelah bermain, yang berulang tahun mengelilingi kue dan semuanya bernyanyi Selamat Ulang Tahun. Lalu, mereka pun meniup lilin dan memotong kue secara bersamaan. Setelah kue dibagikan, saatnya makan siang.

H

Ultah bersama ini ditutup dengan foto bersama.

BADMINTON

Pada tanggal 12 Juni 2011, divisi oraksi mengadakan olahraga bersama yaitu badminton. Cisu menjadi tempat pilihan untuk acara tersebut. Acara ini berlangsung dari pukul 13.00 sampai pukul 16.00.

Dengan olahraga bersama, selain untuk kesehatan, keakraban pun tercipta antara satu sama lain. Banyak pula yang mendapat teman baru dari acara tersebut.

Setelah selesai bermain, acara diakhiri dengan makan bersama sambil bercerita. Sekian liputan acara divisi oraksi. Ikutan yah kalau ada lagi...

I
n
t
a
&
Y
e
n
y
e
n

Di sebuah hotel berlantai 4 ditemukan mayat Prof. Jacob. Detektif Sherlock Holmes diminta untuk menyelidiki kasus ini.

Helen yang menjadi pengurus hotel berkata : “hotel sangat sepi dan hanya 6 tamu yang menginap termasuk Prof. Jacob. Nama kelima tamu lainnya adalah Nikita, Thomas, Julian, George, dan Juliet.

Lalu detektif diantar Helen ke kamar 210, kamar korban, untuk menganalisa sebab kematian. Mayat ditemukan terbaring di lantai. Korban juga sempat menulis sesuatu di lantai yang berupa matriks 3×3 . Ada 4 simbol disana, segitiga (S), persegi (P), lingkaran (O), dan tanda silang (X). Matriksnya seperti berikut

S P L

X S P

P L X

Di samping matriks ada tulisan $i=4 \times 33 \times 40$

Setelah membaca pesan ini, detektif menuju ke kamar pembunuh dan menangkapnya.

Pertanyaan : siapakah pembunuhnya??

Jawaban Kuis BVD edisi 135 : si 9 sedang mencari si 7

Pemenang : Asrielia Yuhaniar – Tangerang

Kirimkan jawaban anda paling lambat tanggal **19 Juli 2011** dengan format :

Quiz BVD_Juni_jawaban_cara pemecahan_nama_kota asal
via SMS ke : **085314115516**

via email ke : **redaksibvd@yahoo.com**





Kami membuka kesempatan bagi pembaca yang ingin berpartisipasi untuk berdana menjadi donatur BVD. Dana dapat disalurkan ke Rekening BCA **2821509442** atas nama RATANA SURYA SUTJIONO atau dapat menghubungi 085314115516 (Intan Vandhery).

Kami juga membuka kesempatan bagi yang ingin mengembangkan hobi atau bakat dalam menulis dan menggambar. Anda dapat berbagi artikel, puisi, tips, karikatur dan sebagainya. Dapat menghubungi 085314115516 (Intan Vandhery).

Demikian informasi yang kami sampaikan. Terima kasih atas partisipasinya.

Redaksi

KELUARGA BESAR PWD

*Mengucapkan
Turut Berduka Cita
Atas Meninggalnya*

*Almh. Ny. Thio Zien Nio
Dalam Usia 91 tahun*

*Semoga jasa-jasa kebajikan yang telah diperbuat dapat menuntun
beliau terlahir kembali ke alam yang lebih berbahagia*

Dr : Anak
Utk: Org tua
Pesan : Saat dekat tidak terasa rindu
tapi saat jauh terasa mendalam

Dari : Yen"
Utk : Medkom
Pesan : Semangat kita bisa
menerbitkan BVD tepat waktu,
memberikan info" penting dan
mengembangkan dhamma secara
luas. Kita pasti bisa! Sadhu...x3

Dr : Widya Putra
Utk : Kepengurusan 2011/2012
Pesan : Jiayou buat semuanya,
semoga kita dapat saling menjaga
hati satu sama lain

Dr : Chan
Utk : Panitia makrab 2011
Pesan : Semangat yah! Makrab 2011
harus lebih baik lagi... >.<

Dr : NN
Utk : Pengurus PVVD 2011-2012
Pesan : If it summer, rain will come
down to meet you. Don't worry ☺

Dr : Johana
Utk : Intan
Pesan : Ayo traktiran. Wkwk :D

Dr : Alan
Utk : Staff kebaktian
Pesan : Ayo tetap semangat dan kita
buat kebaktian yang lebih baik dan
seru lagi ☺

Bagi yang ingin kirim-kirim
pesan...

Langsung SMS aja ke
08997503961

Format :

Dari : ...

Untuk : ...

Pesan : ...



Angel



Intan



Yenyen



Lidya



Julian



Sheren



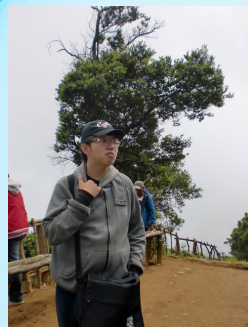
Jojo



Susan



Jordan



BIRTHDAY



2 Johannes

Irvan V.

4 Tono

Fenny C.S.

Juliana

5 Alvin

Yudi

Eka

6 Juliana

9 David

Herlina

10 Juwita

11 Susan

12 Oharma

July Yanti

Yodya

13 Pomto Jaya

15 Hans

Henry

Yuliana

16 Ryan Susanto

Carles

19 Winda

21 Josephine

23 Kendy

25 Olivia

27 Riky

28 Julian

Leo

29 Andrian

31 Wiratama



BUDDHA VACANA

(Program Diskusi Agama Buddha)

Di Radio Mei Sen 92.1 FM
(Bandung Suara Indah)

Setiap hari Selasa pukul 18.00 WIB

Majelis Buddhayana Indonesia
Prop. Jawa Barat

BVD ELEKTRONIK

www.dhammadhamma.org

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda
Kebaktian Umum
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)
Kebaktian Avalokitesvara
Kebaktian Mahayana
Kebaktian Umum
Kebaktian Uposatha
Latihan Meditasi
Unit Bursa "Maitri Sagara"
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"
Kunjungan kasih & Upacara Duka
Unit Kakak Asuh PVVD

Pemberkatan Pernikahan

Minggu, pk. 08.00 WIB
Minggu, pk. 10.00 WIB
Minggu, pk. 10.00 WIB
Minggu, pk. 10.00 WIB
Rabu, pk. 07.00 WIB
Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Jumat, pk. 15.30 WIB
Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Senin, pk. 18.00 WIB
Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
CP : Irfan (08191011575)
Beasiswa untuk adik asuh
CP : Mellin (085722155528)

Media Komunikasi :

Berita Vimala Dharma, terbit sebulan sekali
Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua bulan sekali

Pemuda Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116
Telp. (022) 4238696
E-mail : redaksibvd@yahoo.com