

CAKRAFALA

Edisi Bulan Juni 2010



TOPIK
"INTEGRITY"

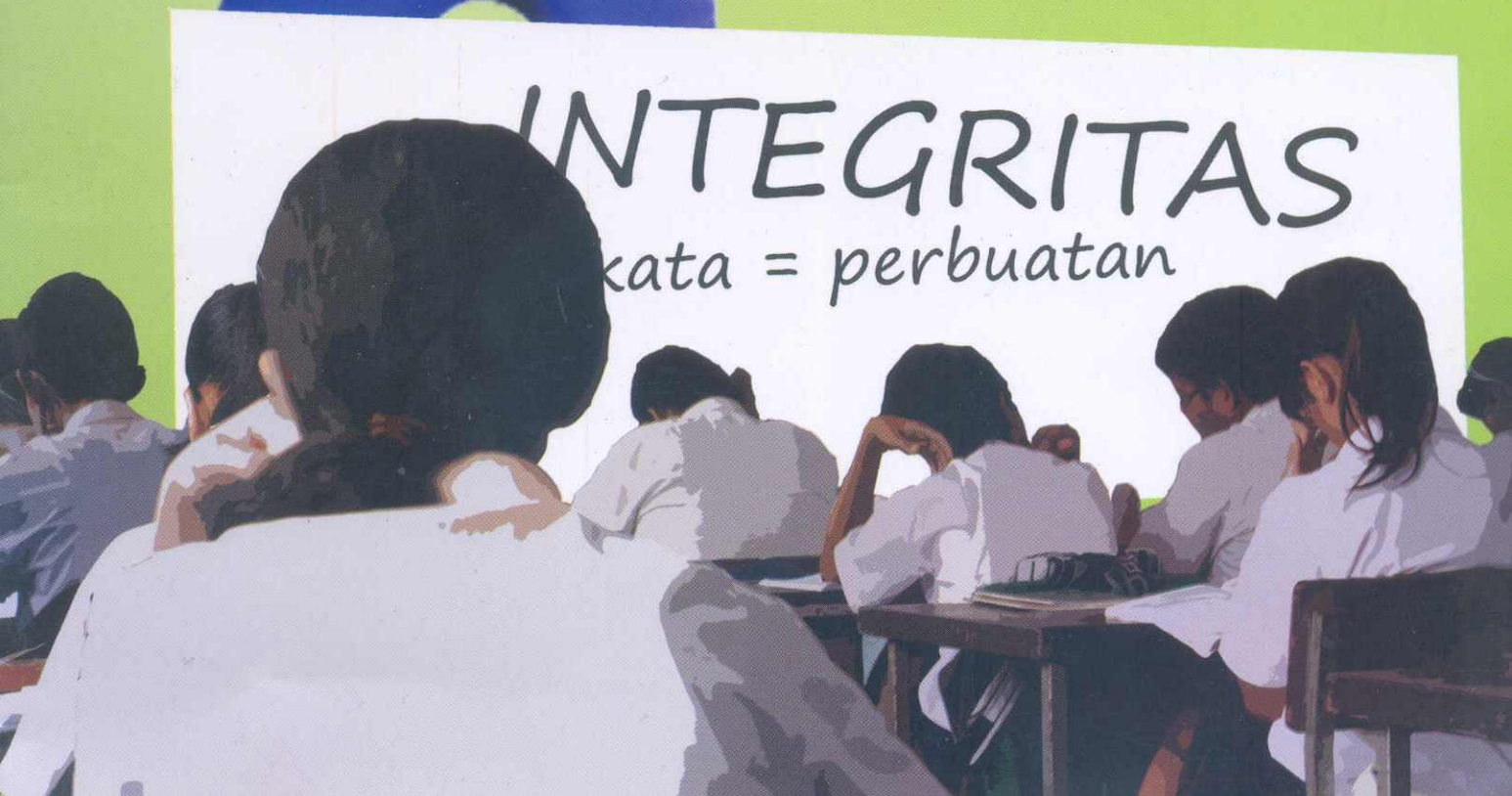
Prestasi
Kartini Genefiria
Siswa Berprestasi
Cabang Olah Raga Panahan 2010

AMAZING

8 Kebohongan
Seorang Ibu dalam Hidupnya

INTEGRITAS

kata = perbuatan



COVER STORY



Kata = perbuatan, itulah INTEGRITAS. Salah satu nilai dari Nilai-nilai Kristiani (N2K) yang dilaksanakan sebagai bagian pembentukan karakter. Semoga menjadi bagian hidup dari seluruh civitas BPK PENABUR Cimahi.

DAFTAR ISI

Liputan Sekolah	1-, 30-31
Prestasi	5, 28
Amazing	6-7
Mansor	8-10
Seputar pendidikan	11
Topik	12-13
Seputar Kesehatan	14
Psikologi	15-16
In memoriam	
Mr. Budiman J.Santoso	17
Sosok	18
Puisi	19
Seputar Teknologi	20
Aksi Sosial	21
ABBA	22
CerGam	23
Proyek Sains	24
Ketawa itu Sehat	25
Prakarya	26
Fun & Games	27
CAKRA & WALA	28
ADA-ADA AJA	29

Dari Redaksi

Di penghujung Tahun Pelajaran 2009-2010 ini, senang sekali rasanya kami dapat menjumpai Anda kembali melalui terbitan CAKRAWALA Edisi VIII. Tema yang diangkat kali ini adalah INTEGRITAS. Pembahasan mengenai tema ini dikupas secara mendalam lewat artikel MANSOR, TOPIK, dan SEPUTAR PSIKOLOGI. Pembaca yang setia, mulai edisi yang ke-8 ini kami menambah artikel baru, yaitu Pojok Seni sebagai media untuk meningkatkan kreativitas siswa-siswi BPK PENABUR Cimahi.

Akhir kata, semoga bermanfaat dan SELAMAT MENYONGSONG TAHUN PELAJARAN 2010-2011. Tuhan memberkati.

TIM REDAKSI

Penerbit

BPK PENABUR Cimahi

Penanggungjawab

Pengurus BPK PENABUR Cimahi

Pemimpin Umum

Fredrika Hursepuny R.,S.Th

Sekretaris

Tri Yuwani, S.Pd

Pemimpin Redaksi

Debora Lusiana, S.IP

Desain Visual Artwork

Herry Sugiharto, S.Kom

Kontributor

Alfaris Sujoko, S.Pd
Dra. Emillia Abraham
Olivia Novelin, S.Psi
Samsir Adrian Pattong
Eric Enrico, S.Ds.HDI
Retno Ginarsih
Paulina Marsawati
H. Sri Yunarti
Elizabeth Imelda
Vivi



Anda ingin berkonsultasi masalah seputar kesehatan, ajukan kepada :

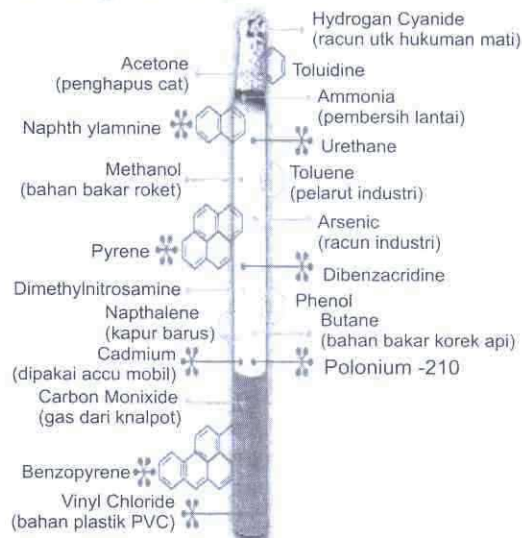
DR. Felix Kasim, dr, M. Kes

Tuliskan pada amplop kiri atas : "Kesehatan" dan kirim melalui kontributor sekolah masing-masing.

BAHAYA MEROKOK



- Konsumsi rokok merupakan salah satu faktor resiko utama terjadinya penyakit.
- Tercatat membunuh 1 orang setiap detiknya dan membunuh separuh dari masa hidup perokok atau perokok mati pada usia 35-69 tahun.
- Persentase anak-anak remaja muda perokok lebih besar dari golongan usia lainnya.
- 62% laki-laki Indonesia adalah perokok.



EFEK RACUN PADA ROKOK TUBUH SEORANG PEROKOK

Menurut WHO, setiap 6,5 detik satu orang meninggal karena rokok. Riset memperkirakan bahwa orang yang mulai merokok pada usia remaja (70% perokok mulai pada usia ini) dan terus menerus merokok selama dua dekade atau lebih, akan meninggal 20-25 tahun lebih awal daripada orang yang tidak pernah menghisap rokok.

Di bawah ini ada beberapa efek samping akibat rokok yang jarang dipublikasikan, mulai ujung rambut samapai ujung kaki.

1. Rambut Rontok

7. Karies

8. Emphysema

9. Penyakit Jantung

10. Kanker

10a. Kanker Paru-paru
10b. Kanker Rahang
10c. Kanker Mulut
10d. Kanker Kulit
10e. Kanker Payudara

11. Diskolori Jari - jari

15. Penyakit Buenger

16. Kerusakan Sperma

2. Katarak

3. Kulit Keriput

4. Kanker Kulit

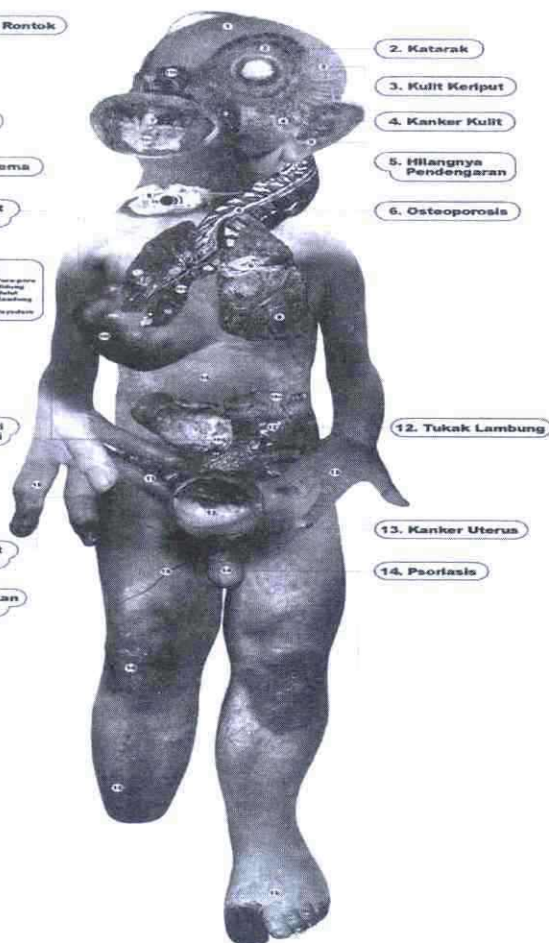
5. Hilangnya Pendengaran

6. Osteoporosis

12. Tukak Lambung

13. Kanker Uterus

14. Psoriasis



Dalam asap rokok ada 4000 jenis bahan kimia yg iritatif maupun yang sudah dikenal sebagai penyebab kanker (60 jenis bahan)

BERHENTI MEROKOK !!

Yang terpenting adalah NIAT :

- Tetapkan tanggal untuk berhenti merokok
- Yakinkan diri
- Buat nota peringatan
- Katakan pada diri anda, "Aku bukan perokok"
- Fokuskan - mulai pada hari ini
- Senantiasa berfikiran positif
- Dapatkan dukungan teman - keluarga
- Lawan keinginan untuk merokok
- GUNAKAN TERAPI ATAU RAWATAN YANG SESUAI secara khusus bila diperlukan

