



# WARTA SHINKYOKUSHIN

*informasi - artikel - berita :  
dari warga , oleh warga , untuk warga dan untuk  
perkembangan Shinkyokushin Karate*



**Vol.16, No.10**

Oktober 2011

**Berkumpulnya kembali Naga dan Harimau**

World Karate Organization

**SHINKYOKUSHINKAI INDONESIA**

Sekretariat Pusat : Jl. Cempaka Putih Timur Raya 45, Jakarta Pusat 10510. Tel./ Fax. 021-4240384

Korespondensi : Jl. Raya Tajur 77 G, Bogor 16134. Tel. 0251-8360111. Fax. 0251-8360222

E-mail : [shinkyokushinindonesia@gmail.com](mailto:shinkyokushinindonesia@gmail.com) .

Contact person : Elita (08128361963) ; Mulyadi DS. (08176363987)

Dojo Pusat : Jl. K.H. Ahmad Dahlan 35, Semarang 50241. Tel./ Fax. 024-8445919 .

E-mail : [jbsujoto@indosat.net.id](mailto:jbsujoto@indosat.net.id) . situs : [www.kyokushin-indonesia.com](http://www.kyokushin-indonesia.com)

Rekening Perguruan : Bank BCA , Cabang Tajur-Bogor , a/n. Luki F. Hardian

No.Rek. : 736-0122-799

# Suara Shihan



Berbicara banyak tetapi tidak melakukan apa-apa atau hanya melakukan sedikit , membuat orang kehilangan kepercayaan dimata pengikutnya . Sebaliknya , tanpa banyak berbicara tetapi terus melakukan sesuatu yang dapat dikerjakan demi kebaikan dan kebesaran dari sebuah keyakinannya , membuat diri menjadi dihormati, dihargai dan didengar . Bahasa kerennya : “ *Talk less do more* “ . Sikap kelakuan ini dapat dijumpai dimana-mana termasuk dalam kalangan kita sendiri . Jadi janganlah kaget kalau suatu saat bicara kita sudah tidak begitu ditanggapi lagi oleh orang lain apalagi dituruti . Kalau sudah demikian, maka pertama-tama

yang harus dilakukan adalah segera introspeksi diri , dan jangan cepat-cepat menyalahkan orang lain ; kemudian mencoba mengubah sekuat tenaga terhadap kebiasaan yang bermasalah itu agar menemukan kembali sikap rendah hatinya dan lebih banyak berbuat daripada bicara , sehingga memperoleh kembali simpati dari para pengikutnya , kalau masih ingin dipandang sebagai seorang pemimpin yang nyata , bukan hanya dalam halusinasinya sendiri .

Pada awalnya seseorang hanya sekedar tertarik , lalu timbul keinginan untuk mengetahui dan mengalaminya secara langsung lebih mendalam hingga kemudian benar-benar jatuh cinta terhadap perguruan tempat dia memperoleh semua pemahaman mengenai jalan kebenaran sejati ini . Selanjutnya dia akan mulai membantu memajukan perguruan ini dengan kemauan sendiri , bukan untuk pamer atau ingin menyenangkan hati orang lain , tetapi sepenuhnya karena dia merasa harus berbuat demikian agar perguruan yang sudah dicintai dengan segenap hati dapat bertahan dan tumbuh menjadi lebih baik dan lebih kuat serta lebih berguna bagi masyarakat . Dia akan selalu memotivasi orang disekitarnya agar memiliki pikiran yang positif baik terhadap perguruan maupun terhadap pimpinannya , bukan sebaliknya hanya *menonjolkan diri nya sendiri* . Dia tidak merasa dirinya paling berjasa setelah berbuat demikian karena sangat paham , bahwa itu hanyalah sebagian kecil yang dapat disumbangkan . Namun karena banyak pihak mulai melakukan hal yang sama , maka kumpulan sumbangan kecil ini kemudian menjadi begitu solid . Dia juga tetap ingat , bahwa dia bisa menjadi seperti sekarang karena perguruan ini telah turut membesarkannya . Kalau orang dapat menghayati demikian , maka dia sungguh-sungguh masih berada di Jalan “ Kyokushin Budo Karate “ dan tidak terseret menjadi takabur .

Inilah rahasianya mengapa perguruan ini masih tetap dapat bertahan hingga kini , karena orang-orang seperti yang saya sebutkan diatas semakin berperan dan semakin bertambah , sehingga jalinan-jalinan tubuh organisasi ini semakin ulet dan sulit untuk diputuskan . Mereka tidak rela melihat tubuh organisasi ini terkoyak menjadi berkeping-keping , karena tubuh organisasi ini harus tetap ada meskipun pendirinya sudah tidak ada . Kalau tiba-tiba muncul satu atau dua orang yang merasa diri paling hebat , paling berjasa , sedangkan yang lain tidak ada artinya , ini hanyalah merupakan riak-riak kecil yang tidak akan menenggelamkan kapal ini dan juga sebentar saja akan tenang kembali setelah tiba dipantai . Jadi , berbuatlah semampunya kalau ada kesempatan dan jangan banyak mengeluh dan saling menyalahkan .....

**Osu !**

**J. B. Sujoto**

Ketua Dewan Guru

TO THE PARTICIPANTS OF THE 10TH WORLD CHAMPIONSHIPS 2011

## *Dolph Lundgren Message*

Osu !



Jauh sebelum saya muncul di layar film, salah satu impian saya sebagai seorang karateka muda adalah untuk bertarung di Tokyo Budokan Stadium. Jadi saya lakukan di Kejuaraan Dunia 2 pada tahun 1979. Ini adalah pengalaman pertama saya dalam turnamen internasional dan di babak ke-3 saya menghadapi juara dunia masa depan: Makoto Nakamura. Saya kalah dengan angka setelah tiga perpanjangan yang sangat keras .

Setelah selesai bertarung , Sosai Oyama berbicara kepada saya dan seorang muda Swedia sabuk hijau yang kelelahan menerima ilham yang luar biasa untuk mengejar tujuan-tujuan masa depannya. Tidak hanya di karate tetapi dalam kehidupan.

Saya sangat beruntung memiliki kesempatan untuk kemudian mengunjungi Jepang pada berbagai kesempatan dan untuk melatih dibawah Sosai Oyama. Juga, untuk akhirnya menjadi juara karate sendiri.

Karate Kyokushin telah mengajarkan saya banyak hal.

Jangan pernah menyerah. Untuk menghormati diri saya dan sesama saya. Untuk menjadi rendah hati dan rasa hormat saya kepada atasan saya. Bahwa Anda bisa mencapai sesuatu yang sudah ditetapkan untuk dilakukan dalam hidup Anda .

Saya percaya bahwa jika saya tidak mulai pelatihan karate pada usia 14 di bawah Shihan Brian Fitkin, seorang anak muda pemalu seperti saya tidak akan memiliki keberanian untuk pergi dari Nordik kota kecil tempat rumah saya ke Hollywood, California. Untuk menjadi seorang aktor dan untuk tinggal di sebuah bisnis yang sangat keras selama 25 tahun.

Melalui Kyokushin apa pun mungkin!

Ini merupakan kesenangan yang nyata bagi saya memiliki kesempatan untuk ambil bagian dalam peristiwa besar ini di Tokyo, Jepang.

Dari kedalaman hati saya, saya berharap panitia, semua peserta, dan khususnya para fighters dari 10th World Championships, memperoleh keberhasilan yang terbaik !

Sincerely in Shinkyokushin,

**Dolph Lundgren, 3rd dan**

# Message from WKO President

Dear Branch Chiefs and Contacts,



There are now only two weeks left until the 10th World Championship. Here in Tokyo, the preparation work to welcome everyone from around the world is almost complete. This spring, when the earthquake occurred in Eastern Japan, the first thing that came to my mind was whether or not we will be able to conduct this World Championship. However, thanks to the support and cooperation from everyone, this tournament is now about to be held, and I would like to express my deepest appreciation and gratitude to this fact.

For the competitors, the day of the final battle is finally arriving. From the bottom of my heart, I hope that you will arrive on tournament day in your best condition, worthy of deciding the No. 1 of Karate in the world.

There are two weeks to go before the tournament, and we are carrying out various PR activities in order to further promote this tournament, the strongest and largest in the world of its kind. We are using different types of media in our PR activities, such as TV, radio, internet, newspapers, magazines, train cars, and station signs. We are not only using this kind of high-tech media, but we have also used a lot of man-power in order to put up posters all over restaurants, shops and other facilities in the Tokyo area. By doing this kind of promotion, we had the opportunity to visit many people and directly explain to them about this magnificent event. I believe this activity represents WKO, which highly values dialogue. We have received tremendous support, sponsorship, and PR in various ways, from people in Tokyo, where this event will be held, and other vital areas. I believe this great support is a way for the Japanese people to express our gratitude towards the opportunity to welcome so many overseas people, despite of the effects of the earthquake, which I have mentioned earlier. Now, the remaining task for us, the organizers, is to welcome our guests in a full Tokyo Metropolitan Gymnasium, and to present a suitable stage for the greatest Karate Championship in the world. We will use the time we have left to carry out the final preparations, with the same fighting spirit as the competitors. The preparation for the Special Demonstration that will be performed by the actor, Sensei Dolph Lundgren, is also being carried out smoothly. The music for this demonstration has been produced by our strong supporter, the famous Japanese musician, Mr. Tsuyoshi Nagabuchi. Recently, I had the opportunity to listen to this music, and it is an extremely spectacular and inspiring work. I would like to express my heartfelt gratitude to Mr. Nagabuchi for his cooperation. For the competitors, please be proud to fight at this tournament, the dream stage in which all will compete to become the No. 1 of Karate in the world.

For our Branch Chiefs and Contacts, you will participate in many international meetings and the World Karate Seminar, which will be held before and after the tournament. I am excited and very much looking forward to being able to spend time with our Karate friends from across the world.

As I always say, the motto for the WKO is the democratic system in which we always meet face to face, have eye contact during conversations, and always listen to the opinion of others. We are a group of Budo Karate-ka, who cherish the connection between people. Therefore, let us hear your opinions and ideas, which will enable us to make the WKO an even more wonderful organization.

Are your own preparations for the World Championship in place? We understand that you have a long and tiresome journey ahead of you, but we wish you a safe journey, and we will wait for you here in Tokyo. It will be a great pleasure to see all of you again.

Osu!!!!

**Kenji Midori**

President

WKO

# SEKILAS INFO

**11 September** : Cab. Ungaran melaksanakan ujian triwulan III tepat waktu dengan diikuti sekitar 51 warga dari dojo Bandungan, dojo Beji dan dojo Apacinti . Semenjak para pelatihnya memaklumi , bahwa *perlu adanya sebuah kerja sama dan saling hormat menghormati satu sama lain* , maka mulai terlihat cabang Ungaran melangkah dengan pasti didalam program-program kegiatannya sehingga mampu menarik semakin banyak animo dari para muda-mudi untuk berlatih dengan penuh gairah . Bahkan dalam menghadapi Soengging Cup bulan Oktober nanti di Surabaya , cabang Ungaran telah menyiapkan atletnya sebanyak 11 orang .





**15 September** : Sensei F. Nagashima menyambangi dojo DKI Jakarta yang baru di Real Gym , Gajahmada . Nampak semua pimpinan inti Cabang Jakarta menghadiri latihan bersama ini . Shihan J.B. Sujoto khusus datang dari Semarang untuk memberikan semangat para anggota dojo Jakarta .

Setelah selesai latihan , Sensei Nagashima berkomentar : “ Sungguh panas sekali latihan disini , tetapi saya sangat senang dapat bertemu dengan semua anggota dan teman lama “ . Dia pernah tugas di Indonesia sekitar tahun 90 an . Sekarang dinas di Bangkok sebagai Presiden dari perusahaan Yamaha Motor .



Meskipun latihan hanya sebentar , anggota mendapat tambahan ilmu teknik kumite yang belum di ketahui sebelumnya .

Ketika acara makan bersama setelah selesai latihan, shihan Bondan Gunawan nampak hadir bersama demi menghargai tamu yang datang dari jauh .

## **PERJALANAN MERINTIS WKO. SHINKYOKUSHINKAI DI MALAYSIA .**

**16 September** : Setelah selesai menghadiri acara latihan bersama di dojo Jakarta , keesokan harinya shihan J.B.Sujoto berangkat menuju Kuala Lumpur menemui calon Branch Chief WKO.Shinkyokushinkai baru , Mr. Chung .



Sore hari langsung berlatih di dojo kepolisian sekaligus mengevaluasi seluruh gerakan kihon dan ido kihon dari mereka .

Malam hari di jamu makan oleh pimpinan kepolisian di sana , Mr.Wong , yang mendukung dojo disana . Menurut mereka sedang diatur pembukaan dojo baru di sekolah kepolisian .

**17 September** : pagi hari khusus melatih Kata pada Mr.Chung sendiri .

Minatnya sangat besar dan tidak menemui banyak kesulitan , karena sudah memiliki dasar yang baik .Selama ini menurut dia hanya mengerti melakukan gerakan, tetapi kurang memahami kegunaannya karena tidak ada yang menjelaskan . Oleh sebab itu dia merasa sangat bersyukur mendapat banyak masukan dari shihan J.B. Sujoto yang sebelumnya tidak dipahami .



*Shihan J.B.Sujoto menerima tongkat pimpinan kepolisian*

Siang hari setelah selesai latihan , ditemani oleh beberapa anggota kepolisian yang juga ikut latihan karate , melihat Twin Tower karena Mr.Chung harus berangkat kuliah mengambil S-3 . Sore hari diajak minum kopi di Old Town White Coffee oleh Mr. Wong.



**Sore jam 17.30 :** kembali meneruskan latihan Kata lanjutan , karena materi latihan yang harus diberikan hingga Dan 2 khususnya Kata Garyu ciptaan Sosai Masutatsu Oyama sendiri .

**18 September :** Pagi hari dilakukan test secara lengkap dari kihon hingga jiyu kumite . Akhirnya Mr. Chung dinyatakan lulus dan berhak menyandang Dan 2 serta direkomendasikan selaku Branch Chief Malaysia .



Siang hari releks di Genting Highland melihat begitu banyak orang berjudi . Terdapat banyak orang tua yang mempertaruhkan nasibnya disini dengan wajah yang lesu dan tidak punya masa depan .

Warga Shin.Kyokushin harus tetap memelihara semangat yang tinggi dan penuh harapan .

Osu!.....

**29-30 September** : Dojo NSA-911 Bandung melakukan test triwulan III dipimpin langsung shihan J.B. Sujoto . Dojo NSA-911 adalah dojo khusus dibawah langsung shihan J.B. Sujoto . Untuk kali ini peserta ujian semakin banyak . Sekitar 40 orang lebih mengambil bagian dalam ujian ini . Sudah semakin banyak bermunculan kader-kader calon pelatih baru dari NSA-911 . Tidak sia-sia senpai Purwoko mengabdikan dirinya disini untuk membina anggota NSA-911 .

**1-2 Oktober** : Black Belt Course wilayah Barat . Sebanyak 17 orang lebih dari Bogor-Bekasi-Cibinong dan Bandung ikut menghadiri dalam acara BBC wilayah barat di Lembang-Bandung . Ada sebanyak 12 orang yang memberanikan diri untuk mengikuti ujian kenaikan tingkat . Acara ini dipimpin langsung oleh shihan J.B. Sujoto.

**09 Oktober** : Soengging Cup akan diadakan di Surabaya khusus untuk WKO. Shinkyokushinkai wilayah timur . Menurut panitia, sudah terdaftar sebanyak sekitar 100 orang lebih dari Semarang – Ungaran – Bandungan – Madiun – Kediri – Jember – Surabaya – Denpasar – Mataram . Soengging Cup ini akan diserahkan kepada Cabang yang paling banyak memperoleh kemenangan .

**19 Oktober** : Roy Bernardo akan berangkat ke Tokyo menghadiri 10th World Karate Championship didampingi ke-4 Branch Chief yang ada di Indonesia . Selain itu ada beberapa supporter dari DKI. Jakarta juga turut berangkat untuk memberikan dukungannya . Pertandingannya akan dilaksanakan pada tgl. 22-23 Oktober 2011 . Mari kita doakan semoga semuanya dapat berjalan dengan lancar .....

### **Black Belt Course Jawa Barat Lembang Bandung, 1 – 2 Oktober 2011**

Acara BBC ini diselenggarakan pada hari Sabtu – Minggu, 1 – 2 Oktober 2011 dengan mengambil tempat di Villa Gedung Tilu Jl. Raya km 14 Lembang Bandung. Para peserta sudah mulai berdatangan pada Sabtu, 1 Oktober 2011 pagi. Acara ini diikuti oleh 17 Peserta, dan 12 peserta diantaranya mengikuti Ujian Kenaikan Tingkat dari Kyu-1 ke Shodan, dan dari Shodan ke Nidan.

Latihan sesi pertama dimulai pukul 13.00 yang dipimpin langsung oleh Shihan J.B. Sujoto. Diawali dengan Upacara, kemudian Kihon, Ido Kihon dan pementasan beberapa Kata. Dalam kesempatan ini Shihan JB. Sujoto banyak memberi arahan berkenaan dengan update baru mengenai beberapa teknik Kata untuk penyeragaman. Latihan sesi pertama ini berakhir pukul 15.00. Setelah istirahat setengah jam , Latihan dilanjutkan hingga 17.30 , dan selanjut nya para peserta beristirahat.

Pada malam hari, setelah makan malam sekitar pukul 19.00 Shihan JB. Sujoto berkenan melakukan tatap muka dengan semua peserta, melakukan tanya jawab menggali informasi berkenaan dengan segala permasalahan dojo, perguruan, dan lain-lain. Dalam kesempatan tatap muka tersebut para peserta juga menyepakati beberapa hal diantaranya adalah, akan diintensifkan lagi latihan rutin khusus Black Belt minimal 2 bulan sekali. Acara ini berlangsung sampai sekitar pukul 20.30. Dan selanjutnya semua peserta beristirahat, karena esok harinya akan melakukan ujian. Tapi sebagian peserta masih ada yang melakukan latihan Kata untuk persiapan esok harinya.

Minggu pagi, Pk.09.00 acara ujian dimulai bagi yang menyatakan ingin diuji, sedangkan mereka yang tidak mengikuti ujian tetap diperkenankan mengikuti latihan dibarisan belakang . Ujian diawali dengan Kihon dan dilanjutkan Ido Kihon .Selanjutnya diteruskan dengan Kata yang harus dipahami sesuai tingkatan. Pada sekitar pukul 12.00 acara ujian kumite yang harus dilalui oleh semua peserta . Namun setelah masing-masing melakukan tiga kali , nampak sudah mengalami banyak cidera sehingga tidak dilanjutkan . Melihat kondisi peserta yang masih tidak sesuai harapan , maka shihan J.B. Sujoto berkeinginan memberikan pemantapan latihan lagi dilain kesempatan . Sekitar pk. 13.00 acara BBC ini berakhir dan sekitar pukul 14.00 semua peserta berkemas untuk kembali ke rumah masing-masing.





## Sebutir Beras

*Kiriman email dari senpai Luki F. Hardian*

China yang sekarang muncul sebagai negara super power dahulunya pernah sangat miskin. Dengan jumlah penduduk yang berjumlah satu milyar kala itu bukan perkara mudah bagi pemerintah China untuk mensejahterahkan rakyatnya. Hutang luar negeri dari negara tetangga terdekat pun menjadi gantungan dari negara super power Uni Soviet.

Alkisah suatu hari terjadi perselisihan paham antara Mao Ze Dong pemimpin China era itu dengan pemimpin Uni Soviet. Perselisihan begitu panas sampai keluar pernyataan dari pemimpin Uni Soviet, "Sampai rakyat China harus berbagi satu celana dalam untuk dua orang pun, China tetap tidak akan mampu membayar hutangnya." Ucapan ini sangat menyinggung perasaan rakyat China. Rakyat dihimbau untuk rela berkorban demi negaranya. Mao mengajak rakyatnya untuk menyisihkan sebutir beras untuk setiap anggota keluarga, setiap kali mereka akan memasak. Jika satu rumah terdiri dari tiga orang maka cukup sisihkan tiga butir beras. Nah, beras yang disisihkan dari satu milyar penduduk China tersebut, tidak di-KORUPSI tentunya akan menghasilkan satu milyar butir beras setiap harinya.

Hasilnya dikumpulkan ke pemerintah untuk dijual. Uangnya digunakan untuk membayar hutang kepada negara pemberi hutang, yang telah menghina mereka.

Akhirnya China berhasil melunasi utang mereka ke Uni Soviet dalam waktu yang sangat cepat.

Keterhinaan yang mendalam telah membangkitkan rasa nasionalisme China untuk bangkit melawan hinaan tersebut dengan tindakan nyata, bukan hanya sekedar tindakan seremonial, pidato, upacara di stadion besar.

China sebenarnya negara kaya hanya saja politik tertutup dia yang membikin China tertinggal dari negara di kawasan itu misal Jepang, Korea, Rusia. Mao Zedong mengajarkan komunisme dengan basis petani agar supaya jutaan penduduk bisa makan dengan kenyang, dan sejarah telah membuktikan bahwa China tidak ada pemberontakan karena kelaparan. Paradigma China menjadi bergeser setelah kebijakan Mao Zedong yaitu banyak warga China yang merantau dan mendapat pendidikan sehingga mereka melek yang namanya demokrasi atau keterbukaan, inilah yang mendasari Tiananmen.

Sementara Rusia, pada dasarnya negara miskin, hanya saja karena perang dingin membuat mereka akhirnya terlihat maju, dengan perestroika dan glasnotz begitu saja USSR pecah menjadi negara-negara Balkan. Sistem komunis dengan dasar buruh sangat rentan terhadap pergolakan politik contoh Polandia dengan Lech Wolenska.

Roshov pernah mengatakan (ini bahasa satire saya) : "Rusia itu besar, seperti beruang kutub. Tapi sekali hibernasi dia akan tidur, entah kapan akan bangun lagi", sementara China terus berkembang, dan pemerintahnya hanya dengan sistem monopolistik bisa meruntuhkan semua hegemoni yang berlangsung di USA (demokrasi), British (Kingdom), atau Timur Tengah (Kingdom).

Banyak orang meramalkan bahwa China akan mengalami buble ekonomi, tapi ternyata yang mengalami guncangan ekonomi justru US dan Europe, tidak kurang dari dua kali US terus digerogoti, pun juga Europe tidak kurang Islandia, Yunani, dan Italia ekonomi mereka terus digerogoti, ujung-ujungnya IMF.

Beberapa minggu yang lalu, seorang wartawan dari Jurnas, pernah tanya ke saya : "kenapa China terus membangun infrastruktur, sementara di belahan bumi yang lain banyak negara mulai menunjukkan ekonomi mereka yang rontok?" Saya jawab bagaimana akan rontok ekonomi China, lha wong yang makan saja setiap hari harus 3 x 1 Milyar (orang). Artinya seberapa besar ekonomi yang dipunyai China, maka tiap pagi kita masih akan melihat pria-wanita China selalu pergi ke kedai noodle untuk sarapan pagi dan tepat jam 8 mereka sudah ada di kantor masing-masing (Guilin, 2009).

(Oleh: P. Soesilo H)

## **MAKAN 3 PISANG SEHARI, KURANGI RESIKO STROKE**

*( Bagus untuk kesehatan – Kiriman email dari senpai Luki F. Hardian )*

Siapa yang tak kenal buah ini. Berbentuk lonjong berwarna kuning dan sering digunakan sebagai teman minum kopi atau teh. Pisang, tidak hanya mengenyangkan tetapi juga sangat menyehatkan.

Jika Anda jarang mengonsumsi pisang, mulai sekarang cobalah rutin makan buah ini. Menurut para ilmuwan, makan tiga buah pisang setiap hari dapat menurunkan risiko stroke.

Pisang sebagai sarapan, pembuka makan siang dan makan malam akan memberikan cukup kalium untuk mengurangi kemungkinan pembekuan darah di otak sekitar 21%.

Penemuan ini ditemukan oleh para ilmuwan asal Inggris dan Italia. Hal ini memberikan orang-orang yang berisiko terkena stroke pilihan baru asupan yang kaya akan kalium selain bayam, kacang-kacangan, dan ikan bandeng.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa pisang penting untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah stroke, hasilnya tidak selalu konsisten. Namun, penelitian baru yang diterbitkan dalam the Journal of the American College of Cardiology ini para ilmuwan menganalisa data dari 11 penelitian berbeda sejak era 60-an dan digabungkan untuk mendapatkan hasil keseluruhan.

Mereka menemukan asupan kalium harian sebesar 1.600mg atau kurang dari separuh jumlah kalium harian yang dianjurkan untuk dewasa sebesar 3.500mg. Jumlah tersebut cukup untuk menurunkan risiko stroke lebih dari seperlima.

Pisang rata-rata mengandung 500mg kalium mampu menurunkan tekanan darah dan mengontrol keseimbangan cairan tubuh.

Ilmuwan dari Universitas Warwick dan Naples mengatakan asupan kalium di kebanyakan negara jauh di bawah jumlah harian yang disarankan. Sedangkan, terlalu sedikit kalium dapat mengakibatkan cepat marah, mual, denyut jantung tidak teratur, dan diare.

Namun jika mengonsumsi makanan yang kaya akan kalium dan mengurangi konsumsi garam, angka kematian tahunan global akibat stroke dapat berkurang lebih dari satu juta per tahun.

Ilmuwan mengatakan dalam laporannya, “Hal ini dapat mengurangi sebanyak 1.155.000 kematian akibat stroke setiap tahun dalam skala global.”

“Tekanan darah tinggi adalah faktor pendorong stroke terbesar, dan penelitian ini telah menunjukkan bahwa kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah,” ujar salah seorang juru bicara Asosiasi Stroke.

\* \* \* \* \*

# SHINKYOKUSHIN BUDO SHOP

Untuk kebutuhan didalam dojo :



1 x 2 m

1,27 x 2 m

1 x 2 m

**Harga untuk 3 banner Rp.450.000,-**  
Pasang didalam dojo anda



**Badge untuk Dogi**  
Rp.10.000,-



**Dojo Kun**  
**Huruf Kanji & Indonesia**  
**Ukuran : 50 cm x 40 cm**  
**Rp.150.000,- (utk 2 banner)**



Untuk kebutuhan umum :



**Badge utk Jas**  
**berwarna krem**  
**Rp.10.000,-**



**Badge Perwasitan**  
**Celana hitam, baju biru**  
**tua lengan pendek**  
**Rp.10.000,-**

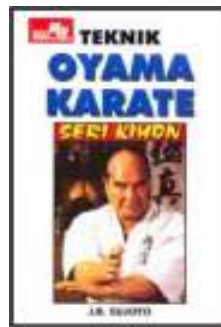


Summer Camp 2011 di Bali

DVD Summer Camp 2011  
Rp.50.000,- (2 pcs), termasuk  
Ongkos kirim .



**Buku Teknik Oyama Karate  
(Kihon-Kata-Kumite)**  
Rp.150.000,-



**Buku Seri Kihon**  
Rp.40.000,-  
Ongkos kirim :  
*Tanyakan dulu*

**“ Shinkyokushinkai no uta “**  
dikarang & dinyanyikan oleh :  
Tsuyoshi Nagabuchi  
( Tsuyoshi Nagabuchi adalah seorang penyanyi terkenal di Jepang & di samping itu juga sebagai anggota Shinkyokushinkai . )

Teritsukeru taiyou ni syakunetsu no ken  
Seiya~ Seiya~ Ase ga tobu  
Kurusimi tsuranuku otoko no iji yo  
Siryoku wo tsukusi Ima wo togu  
Karate no michi ni inochi wo kakete  
Sinsinrenma no aranami yo  
Munagura tsukisasu ichigeki seiken  
Onore wo tataite asu wo yuke  
Shinkyokushin ! Shinkyokushin !  
Shinkyokushin no kaze ga huku

Nagareru namida to chisio ga hajike  
Takaku Takaku Tsuchi wo keru  
Wakaki sisi yo Kiba wo muki  
Chigirenu kizuna de tomo wo yobe  
Suiheisen kara hi ga noboru  
Ikuta no itami wo toki hanate  
Umi ni mukatte Ibuki wo hakeba  
Tsuyoki kokoro ni yume yadoru  
Shinkyokushin ! Shinkyokushin !  
Shinkyokushin no kaze ga huku  
Shinkyokushin ! Shinkyokushin !  
Shinkyokushin no kaze ga huku

CD Lagu Shinkyokushin Rp.30.000,-

Untuk kebutuhan instruktur :



Sabuk Hitam - Rp.100.000,-  
Bagi yang mau mengganti sabuk hitam dengan logo Shinkyokushin dan tulisan WKO Shinkyokushinkai (huruf kanji) disabuk, dapat mengajukan . Khusus bagi mereka yang belum mendaftarkan tingkatannya ke So-Honbu.



**Sertifikat Instruktur  
WKO-Shinkyokushinkai**  
Rp.50.000,-



**Buku  
Pedoma Pelatih**  
Rp.35.000,-