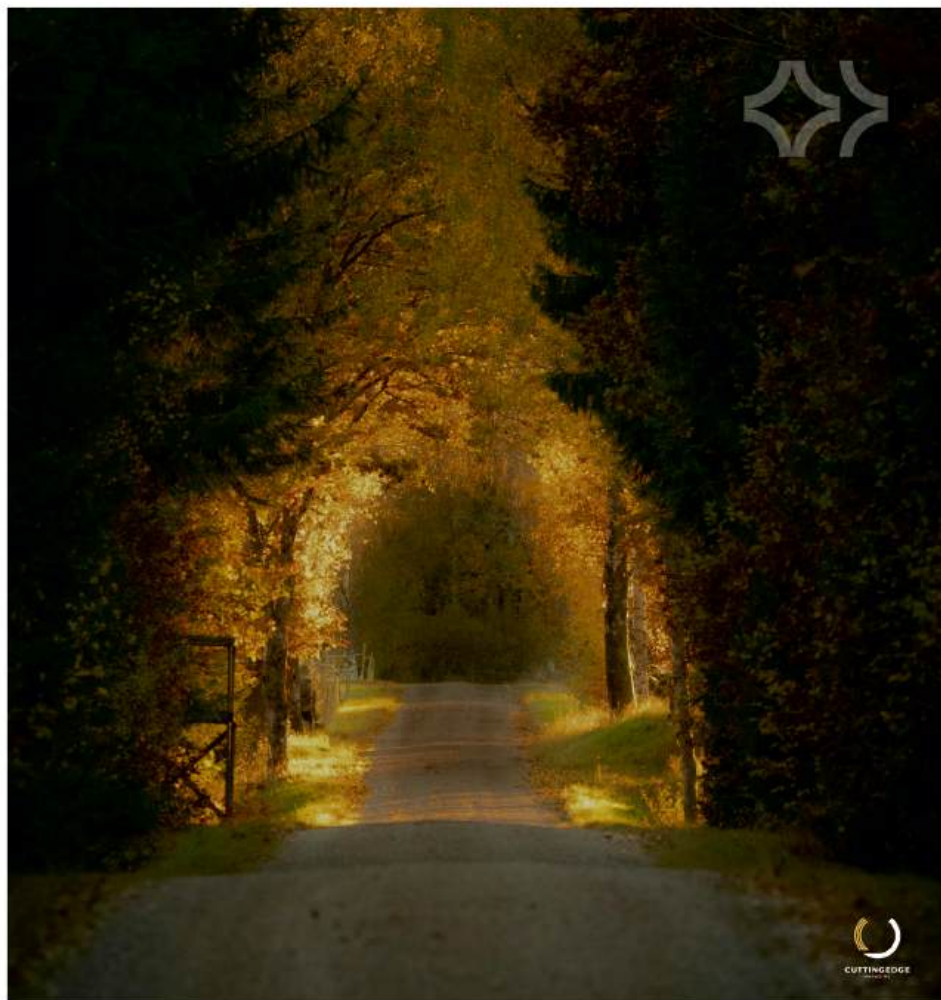




# CUTTINGEDGE

M A G A Z I N E



Issue | 189 | Januari 2026

# Our DNA

## COVENANT

Melalui Anak-Nya Yesus Kristus, Tuhan telah membuat sebuah ikatan perjanjian kekal dengan gereja-Nya. Oleh karena itu, kita rindu untuk dapat saling berkomitmen sebagai mitra untuk membentuk sebuah hubungan yang otentik, terus berkembang, dan bertumbuh di bawah kepemimpinan Apostolik.

## GREAT COMMISSION

Tuhan tidak hanya menolong kita agar kita dapat berdamai dengan-Nya, tetapi dia juga memberikan kesempatan yang tak terhitung untuk kita dapat bermitra dengan-Nya dalam membawa orang-orang datang kepada-Nya. sebagai duta besar Kristus, kita hidup untuk menjadi saksi di dunia ini melalui teladan dan gaya hidup yang kita berikan. kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya menggali potensi, dan membawa perubahan manusia melalui kuasa Injil

## COMPASSION

Kita mengasihi oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihi kita. dan kita mengekskresikan kasih ini bersama dengan melayani komunitas kita di dalam, anugerah dan kemurahan hati, yaitu dengan menjadi saluran berkat kepada sesama.

## CUTTING EDGE

Melalui kuasa kasih karunia dan Roh KudusNya, Tuhan telah memampukan kita untuk menjadi gereja yang progresif dan relevan dalam pelayanan, terlibat aktif dengan masyarakat, dan inovatif dalam fungsinya. kami berinvestasi dalam melatih para murid agar menjadi pemimpin generasi penerus di dalam gereja dan masyarakat.

## CHAMPION

Selama bertahun-tahun telah menjadi keyakinan sungguh-sungguh bahwa di dalam kristuslah kita berkemenangan. sejak awal penciptaan, Tuhan telah memampukan kita untuk memiliki kuasa atas seluruh bumi. dia memberikan kita kuasa untuk menjadi dampak di dalam kehidupan sesama dan membawa pengharapan serta tujuan hidup bagi mereka

# Our VISION

To lead all people to become fully devoted followers of Jesus Christ Through Biblically based Churches. We are building the church to become the House of:



## PASTORAL EDITORS

Ps. Matthew Marcelino

## EDITOR

Itin Chen

## WRITERS

Eveline Chandra  
Jessica Adella  
Ming Fat  
Larry Sinanto  
Christian Widiyanto  
Shirly Suzanna

## GRAPHIC DESIGNERS

CEM Design Team

## PHOTOGRAPHERS

All Photography material is taken by IFGF Bandung Photo

## KANTOR SEKRETARIAT:

Paskal Hyper Square Blok J  
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27  
Bandung, 40172  
Email: ifgfbandung@gmail.com

## OFFICE HOUR:

Senin, Rabu-Sabtu  
09:00 - 16:00 WIB

# TABLE OF



II	Visi & Misi
III	Content List
04	Pastoral Desk
06	IFGF Christmas Celebration 2025: "Forgotten Truth"
08	7 Antidotes for Family Business
10	ideclare
12	Praise report ifgf kids concert
14	21 days of fasting
16	Cutting Edge Academy:
18	"Biblical Counseling + Marriage & Family Class"
20	Latihan Beban Bisa Bantu Lawan Diabetes?
22	Parenting corner: pengaruh short ke attention span
24	Tech Corner: AI & Disabilitas
26	TTS berhadiah
27	Jadwal Ibadah
	Information Desk



# Pastoral Desk

// Januari

2026

## *Greetings Church,*

Selamat datang di tahun yang baru, tahun 2026. Happy New Year! Saya berdoa Anda memasuki tahun ini dengan kekuatan yang baru, hati yang penuh pengharapan, dan keyakinan bahwa Tuhan sudah berada jauh di depan kita, menuntun langkah kita satu per satu.

Pernahkah Anda memperhatikan bagaimana seorang arsitek bekerja? Sebelum satu batu pun diletakkan, sebelum tanah digali, sebelum bangunan itu berdiri, seorang arsitek sudah melihat gambaran akhirnya. Ia bukan sekadar merancang hari ini. Ia merancang apa yang akan berdiri di masa depan. Bahkan ketika lokasi kosong, ketika belum ada apa pun yang terlihat, sang arsitek sudah memiliki gambaran lengkap mengenai apa yang akan dibangun.

Tanpa visi akhir, bangunan itu tidak akan pernah tegak. Tanpa gambaran yang jelas, setiap langkah kecil bisa salah arah.

Begitulah kita memasuki tahun 2026. Kita tidak berjalan tanpa arah dan tidak melangkah dengan ketidakpastian yang buta. Bukan berdasarkan apa yang kita bayangkan, melainkan berdasarkan **apa yang Tuhan sudah janjikan**.

Tema bulan Januari adalah ***Begin with the End in Mind***, sebuah undangan untuk kita melihat tahun ini melalui kacamata janji Tuhan, bukan melalui kekuatan kita sendiri.

Dalam Kejadian 1 sampai 3, kita melihat perjalanan manusia dimulai dengan ciptaan yang sempurna, hubungan yang indah, dan tujuan yang jelas.



Tetapi di Kejadian 3, terjadi kejatuhan manusia. Dunia berubah. Rasa malu muncul. Relasi retak. Penderitaan menjadi bagian dari kisah manusia.

Namun yang luar biasa adalah ini: **di tengah kerusakan itulah Tuhan mengucapkan janji pertama-Nya.**

“Aku akan mengadakan permusuhan antara engkau dan perempuan ini, antara keturunanmu dan keturunannya. Keturunannya akan meremukkan kepalamu.” Kejadian 3:15

- Di tengah kegagalan, Tuhan memberi masa depan.
- Di tengah kejatuhan, Tuhan memberi pengharapan.
- Di tengah dosa, Tuhan memberi arah baru.

Janji ini menjadi fondasi bagi seluruh perjalanan umat manusia. Itulah **“end in mind”** yang Tuhan berikan bahkan sebelum pemulihan itu terlihat.

Saat kita memasuki 2026, kita membawa pengalaman yang beragam keme-nangan, luka, pertumbuhan, pertanyaan, pergumulan, dan pengharapan. Tetapi kita tidak membangun tahun ini berdasarkan perasaan hari ini. Kita membangunnya berdasarkan **cetakan biru dari Tuhan**. Kita membangunnya berdasarkan **janji-Nya**, bukan ketidakpastian kita.

Apa yang Tuhan janjikan jauh lebih kuat daripada apa yang kita lihat saat ini. Ketika janji menjadi arah kita, langkah kita menjadi lebih teguh, lebih terarah, dan lebih penuh damai.

Sepanjang bulan ini, mari kita bertanya pada Tuhan dan pada diri kita sendiri:

- Janji apa yang Tuhan berikan yang harus menjadi arah perjalanan saya di tahun ini?
- Apakah saya membangun rencana saya berdasarkan kekuatan saya sendiri atau berdasarkan kesetiaan Tuhan?
- Apakah saya memulai 2026 dengan ketakutan, atau dengan keyakinan bahwa Tuhan sudah menyiapkan akhir yang baik?

Kita membuka tahun ini dengan iDeclare, dengan 21 Days of Prayer & Fasting, dan dengan kerinduan untuk mencari Tuhan lebih dalam. Semua ini bukan hanya rutinitas, tetapi pernyataan iman bahwa Tuhan adalah awal dan akhir dari perjalanan kita.

Saya percaya 2026 bukan sekadar angka baru di kalender. Ini adalah musim baru, babak baru, dan kesempatan baru yang Tuhan berikan kepada kita. Dan ketika kita memulai tahun ini dengan janji Tuhan di dalam pikiran, kita akan melihat bagaimana Ia memimpin, membentuk, dan membuka jalan dalam cara yang hanya Dia dapat lakukan.

Mari kita melangkah dengan iman, membangun dengan integritas, dan hidup dengan kesadaran bahwa Tuhan sudah melihat akhir yang baik untuk kita. Kita hanya perlu berjalan bersama-Nya, satu langkah pada satu waktu.

*Ad maiorem Dei gloriam,*  
Ps. Sam and Naf Hartanto



## Praise Report IFGF Christmas Celebration 2025 “Forgotten Truth”

Larry Sinanto

7 Desember 2025, jemaat yang sedang mengantri untuk masuk ke dalam ruang ibadah menikmati efek salju buatan yang disebarkan dari atas gedung The House, sepertinya ini menjadi perayaan natal yang sangat ideal seakan-akan dirayakan di bumi belahan utara di saat musim dingin berpadu dengan perayaan Natal. Di dalam ruang ibadah, stage lighting mulai meredup, tim mimbar mulai menyampaikan pesan yang sangat bermakna melalui lagu-lagu yang dinyanyikan bersama.

***Pada mulanya adalah Firman; Firman itu bersama-sama dengan Allah dan Firman itu adalah Allah. Firman telah menjadi manusia, dan diam di antara kita. Sehingga saat Dia dilahirkan sebagai Anak Manusia, Balatentara Surga bernyanyi memuliakan Tuhan. Sukacita turun atas bumi dan sukacita Tuhan adalah kekuatan kita. Oleh sebab kita sudah menerima kasih Tuhan yang menyelamatkan, kita memiliki kerinduan untuk menyenangkan hati Tuhan.***





Drama musikal yang terinspirasi dari kisah Kevin di film Home Alone, membawa pesan bahwa Natal tidak harus selalu tentang salju, Santa Klaus dan pohon natal, akan tetapi Natal adalah waktu bersama dengan orang-orang yang kita sayangi.

Rangkaian perayaan Natal ditutup dengan pesan dari Ps. Sam yaitu, Yesaya memberikan nubuat bagi umat Israel dan hari ini nubuatan itu juga untuk kita: Yesus datang untuk memberikan terang. Natal adalah saat Tuhan memberikan diri Nya sendiri untuk hadir dalam hidup kita.

Tuhan hadir bagi kita, tidak menunggu kita dalam kondisi yang kuat dan dalam kejayaan kita. Tuhan mau hadir bagi kita bahkan saat kita berada dalam "kegelapan" hidup kita, titik terendah kita. Natal adalah setiap hari dalam kehidupan kita, Tuhan hadir setiap waktu dan selamanya dalam hidup kita.

**GOD WITH US IN OUR DARKNESS,  
GOD WITH US IN OUR WEAKNESS  
GOD WITH US FOREVER**

---

*"So do not fear, for I am with you, do not be dismayed, for I am your God"*  
**Isaiah 41:10 NIV**



# 7 Antidotes for a Family Business Chaos - Part 3 (Final)

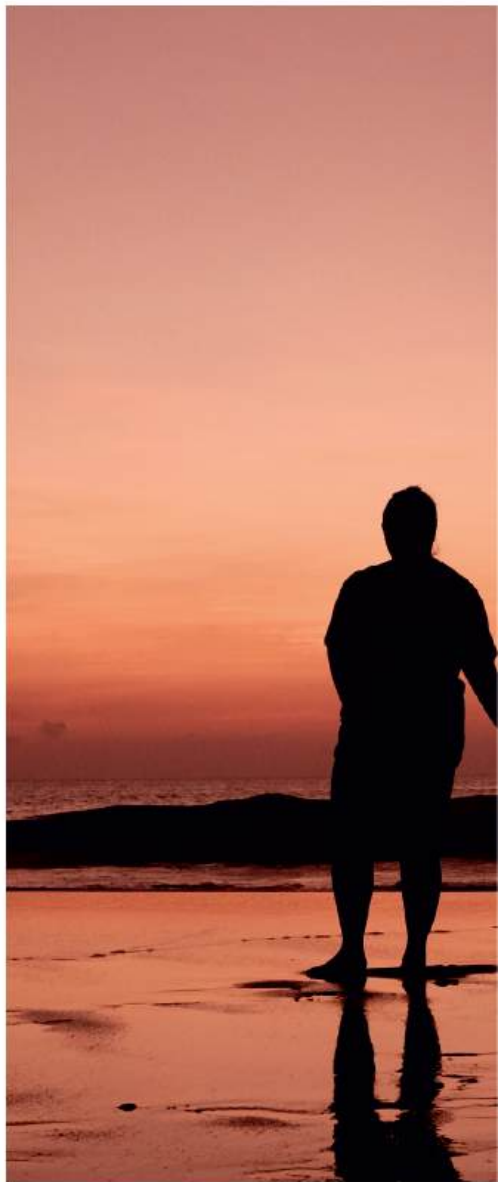
Ps. Alex Santoso

Di Part 1 kita sudah membahas 3 antidote yang pertama yang menjadi solusi untuk a chaotic family business, yaitu clarity, humility, dan forgiveness yang menjadi dasar keharmonisan dalam family business, lalu dilanjutkan dengan Part 2, yaitu kita membangun dengan prinsip love, unity, dan hardwork, kini kita masuk ke inti dari semuanya:

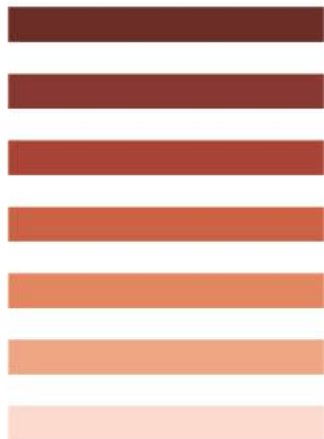
## **7. Purposeful (Bermakna)**

Bisnis keluarga bukan sekadar soal profit atau warisan. Tuhan memberi bisnis agar menjadi alat memperluas Kerajaan-Nya dan menjadi berkat bagi banyak orang. Purpose turns business into ministry. Ketika kita menjalankan bisnis dengan tujuan ilahi, setiap keputusan menjadi ibadah—setiap karyawan, pelanggan, dan mitra menjadi bagian dari rencana Tuhan.

Saya sendiri pernah merasakannya. Saat saya memilih untuk lebih mementingkan hubungan yang harmonis dengan ayah saya daripada mempertahankan pendapat pribadi, Tuhan mulai bekerja dengan cara yang ajaib. Tanpa saya duga, Tuhan mendatangkan karyawan yang terbaik, pelanggan yang terbaik, dan pemasok yang terbaik. Tiba-tiba semua aspek dalam usaha keluarga mengalami terobosan. Di situ saya sadar: ketika hati kita benar di hadapan Tuhan, tangan-Nya bekerja jauh melampaui usaha kita.







### **Kesimpulan**

Kesuksesan sejati dalam family business tidak diukur dari seberapa besar omzet atau profit, tetapi dari seberapa baik hubungan yang terjaga di tengah keluarga. Karena ketika ada kasih, di situlah tanda bahwa kita benar-benar anak-anak Allah. Yesus berkata: “Dengan demikian semua orang akan tahu, bahwa kamu adalah murid-murid-Ku, yaitu jikalau kamu saling mengasihi” (Yohanes 13:35).

Bisnis bisa diwariskan, tapi kasih hanya bisa diteladankan. Dan ketika kasih itu menjadi budaya, generasi demi generasi akan melanjutkan bukan hanya perusahaan—tetapi panggilan ilahi keluarga yang hidup dalam kasih dan tujuan Tuhan.

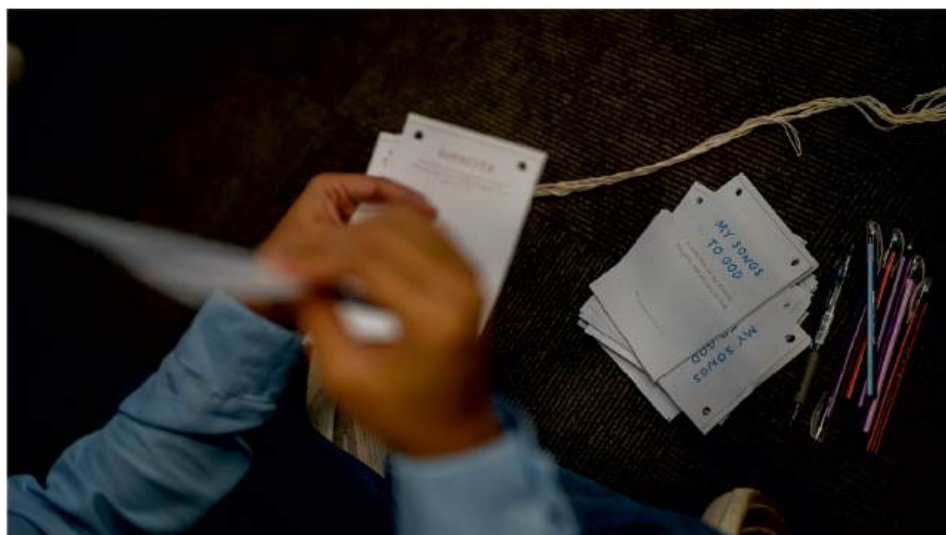
Tuhan Yesus memberkati!

Setiap awal tahun, Gereja IFGF mengajak jemaat untuk menuliskan form iDeclare. Sebuah lembar berisi doa, harapan, dan deklarasi iman kita untuk memasuki tahun yang baru. Anda dapat mengambil form ini setelah mengikuti ibadah di Gedung The HOUSE. Setiap form yang terkumpul akan didoakan satu per satu. Mari kita menuliskan deklarasi untuk tahun 2026 dengan keyakinan bahwa tidak ada doa yang sia-sia di hadapan-Nya. Be bold to pray, be bold to declare, and let's be align with that God wants to do for us this year.

*"Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur."*

— Filipi 4:6 TB

I Declare  
I Declare  
I Declare  
I Declare



“The  
**PROMISE**  
defines the  
end, the  
**ALIGNMENT**  
shapes  
the journey”

Kesetiaan seringkali tak terlihat. Bekerja dalam giat, hari demi hari, minggu demi minggu, bulan demi bulan.

Berawal dari audisi online di pertengahan bulan Juli, para volunteers kids concert mulai sibuk menyortir data anak-anak. Semua video yang masuk ditonton, dan ditentukanlah di bidang mana talenta anak-anak dapat lebih bersinar, entah beradu akting, menyanyi, atau menari. Sebuah proses yang tidak mudah, karena ada ratusan video yang perlu dilihat.

Bulan Agustus latihan dimulai. Para PIC menemani anak-anak berlatih setiap minggunya, menghitung jumlah konsumsi yang diperlukan, memeriksa materi dan props apa saja yang perlu disiapkan



sewaktu berlatih, menjembatani komunikasi dengan coach. Di tengah padatnya kesibukan mereka sehari-hari, tetap meluangkan waktu untuk mengingatkan dan menyemangati anak-anak untuk terus berlatih di rumah.

## ***Behind the Scene Story***

*Oleh Nike*

IFGF KIDS BANDUNG

# Faithful

@the ofwillywonka  
story





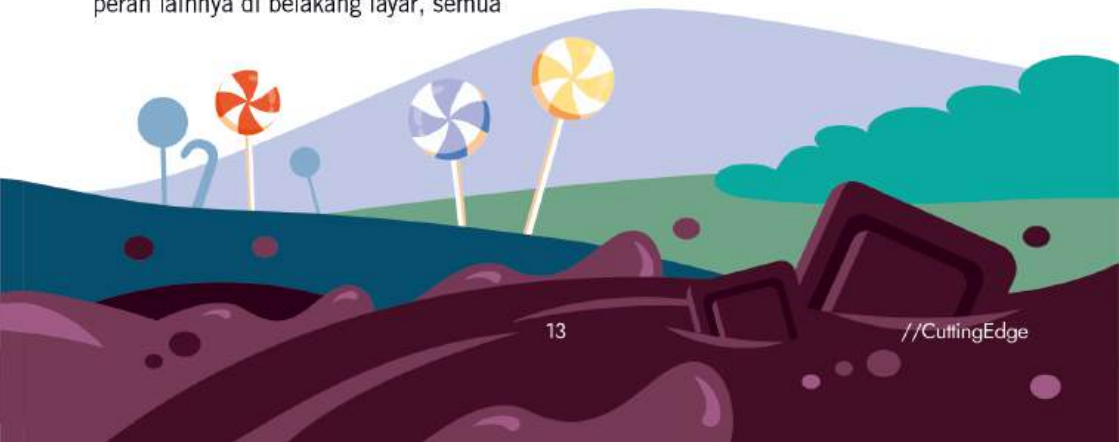
Para coach dengan penuh kesabaran melatih anak-anak menyanyi, menari, dan berakting. Menemani dan mengarahkan juga saat anak-anak cast dan choir recording di studio rekaman. Mama, papa, oma, opa, kakak, dan adik yang mengantar dan menunggu anak-anak berlatih, dan menemani mereka latihan di rumah berulang-ulang. Tim kostum, dekor, props, makeup dan hairdo yang memikirkan bagaimana cara mewujudkan pabrik cokelat Wonka yang ajaib dan karakter-karakter unik di dalamnya menjadi kenyataan.

Belum lagi scriptwriter, vocal director, creative & musical director, music arranger, choreographer dan berbagai peran lainnya di belakang layar, semua

sibuk menyelesaikan tugasnya masing-masing. Semua demi satu tujuan, agar lebih banyak lagi anak-anak dan keluarga-keluarga yang dapat merasakan kasih Tuhan.

Di balik megah, rumit, dan indahnya kids concert, ada detail-detail yang tak terlihat, yang dikerjakan dengan tekun sedikit demi sedikit.

Kesetiaan adalah buah, yang bertumbuh setelah merasakan kasih setia Tuhan yang tak berkesudahan dalam hidup kita. Kita setia, karena Tuhan sudah terlebih dahulu menunjukkan kasih setia-Nya dalam segala perbuatan-Nya.



Memulai tahun 2026, seperti yang biasa kita lakukan ialah berpuasa selama 21 hari, namun mengapa kita melakukannya?

Puasa sering kali dipahami hanya sebagai menahan diri dari makanan. Namun dalam Alkitab, puasa merupakan disiplin rohani yang jauh lebih dalam: ia berbicara tentang hati yang terkoneksi dengan Tuhan, adanya kalibrasi ulang dan aspek-aspek rohani lainnya. Berikut beberapa hal tersebut:

# 1

## **Puasa Adalah Ekspresi Kerendahan Hati**

Mazmur 35:13 — “Aku merendahkan diriku dengan berpuasa.” Berpuasa berarti kita sedang meyakinkan diri bahwa sumber kekuatan kita berasal dari Tuhan dan bukan dari makanan yang kita konsumsi. Sehingga melalui hal ini maka kita dibuat semakin sadar bahwa Tuhan Adalah segalanya, dan tanpa Dia kita tidak mampu melakukan apa-apa.

# FASTING



## **Puasa mempertajam kepekaan akan Tuhan**

Daniel 9:3 – “Lalu aku mengarahkan mukaku kepada Tuhan Allah untuk berdoa dan bermohon, sambil berpuasa dan mengenakan kain kabung serta abu.” Daniel berpuasa untuk dapat mengerti tentang rencana Allah bagi umat-Nya. Maka dengan berpuasa kitapun akan dipertajam dalam kepekaan kita akan suara Tuhan. Secara fisik, puasa membuat Indera kita semakin berfungsi tajam, maka secara spiritual pun demikian.



## **Puasa Adalah bentuk pertobatan**

Yunus 3:5 – “Orang Niniwe percaya kepada Allah, lalu mereka mengumumkan puasa dan mereka, baik orang dewasa maupun anak-anak, mengenakan kain kabung.” Pertobatan ialah saat kita menutup lembaran yang lama dan memulai yang baru bersama Tuhan. Mungkin ada banyak hal terjadi dalam tahun 2025, maka kita memulai 2026 dengan puasa untuk melihat bahwa Tuhan akan mengerjakan banyak hal baru di tahun ini.


Oleh sebab itu mari membuka 2026 dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, meminta anugerah dan kekuatan-Nya untuk menjadi kekuatan untuk membuka lembaran yang baru. God bless !!

*Oleh Ps Steeven Adrian*

# BIBLICAL COUNSELING + MARRIAGE & FAMILY CLASS

Konseling lebih dari sekadar curhat. Konseling juga bukan hanya berbicara sejenak untuk menceritakan keluh kesah. Di dalam konseling, ada tujuan yang ingin dicapai. Ada proses memberi saran, menambahkan pertimbangan, dan proses melihat suatu persoalan dari berbagai sudut pandang untuk mencapai satu tujuan yang sama: **meningkatkan kualitas hidup.**

Bulan Januari, Cutting Edge Academy mengadakan kelas Biblical Counseling + Marriage & Family Class. Dalam kelas ini, kita akan belajar banyak hal mengenai apa yang Alkitab katakan tentang konseling. Salah satunya:



*“Without counsel plans fail, but with many advisers they succeed.”*

*Proverbs 15:22, ESV*

Melalui banyak penasihat, bukan hanya perang dapat dimenangkan, tetapi kehidupan seseorang pun dapat ditolong dan diarahkan oleh karya Roh Kudus. Alkitab mencatat banyak peristiwa ketika Tuhan Yesus menggunakan teknik-teknik konseling kepada orang lain. Tuhan Yesus diam dan memberi ruang ketika perempuan Kanaan mencurahkan isi hatinya. Tuhan Yesus ikut menangis untuk mencerminkan empati. Tuhan Yesus mengajukan pertanyaan—pertanyaan yang penuh tujuan. Ia juga mendengar dengan saksama, baik kepada Bapa maupun kepada sesama, sehingga Ia mampu menyampaikan isi hati Bapa kepada setiap orang dengan kata-kata yang tepat.

Keterampilan dalam konseling tidak hanya dibutuhkan saat kita melayani di gereja—seperti dalam care group, pelayanan pastoral, pelayanan kedukaan. Skill konseling juga dibutuhkan di mana pun kita berada, agar kita selalu siap mengembalikan domba-domba Allah kapan pun ada kebutuhan.





**A culture of 1-on-1** adalah budaya yang dibangun dari hal-hal sederhana—seperti percakapan yang tulus dan keberanian untuk saling terbuka melalui terciptanya rasa aman.

Tidak hanya itu, kelas ini juga akan membahas **Marriage & Family**—bagaimana karya Tuhan dinyatakan melalui pernikahan dan keluarga. Bagaimana membangun pernikahan yang sehat? Mengapa penting memahami tujuan pernikahan menurut Allah?

Segala sesuatu hanya dapat berjalan dengan benar bila mengikuti **original design Tuhan**. Banyak pernikahan tidak berjalan sebagaimana mestinya karena kita gagal mengikuti blueprint ilahi itu. Dosa membuat manusia membangun

asumsi sendiri tentang bagaimana pernikahan seharusnya dijalankan dan apa tujuan pernikahan sesungguhnya. Padahal, di Perjanjian Baru gereja bahkan digambarkan sebagai mempelai perempuan Kristus—sebuah gambaran yang menunjukkan betapa kudus dan berharganya rancangan Tuhan atas pernikahan.

Banyak sekali penggenapan Tuhan dikerjakan melalui keluarga, pernikahan, dan gereja. Karena itu, supaya apa yang ingin Tuhan genapi dapat benar-benar terjadi, mari kita **align** supaya kita juga boleh menjadi bagian dalam penggenapan karya-Nya.

Dapatkan info lebih lanjut untuk kelas ini di [www.cuttingedge.academy](http://www.cuttingedge.academy).

# Latihan Beban Bisa Bantu Lawan Diabetes?

Diabetes, terutama diabetes tipe 2, sering disebut sebagai penyakit gaya hidup. Banyak orang berpikir penyakit ini hanya terjadi karena faktor keturunan, padahal penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 70% kasus diabetes tipe 2 dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup dan salah satu kunci utamanya adalah olahraga.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa melakukan olahraga aerobik secara teratur, seperti berlari, berenang dan bersepeda, **dapat mengurangi risiko penyakit diabetes**. Penelitian terbaru juga mengatakan bahwa menjaga berat badan serta menjalani latihan kekuatan otot (strength training) dapat **bermanfaat untuk mencegah diabetes**. American Diabetes Association merekomendasikan orang untuk melakukan latihan kekuatan otot sebanyak dua kali seminggu untuk mengurangi gejala **diabetes mellitus tipe dua (DM tipe 2)**. Kekuatan otot telah dikaitkan dengan penurunan risiko DM tipe 2 hingga 32 persen. Bagaimana Latihan Beban Membantu Mengontrol Gula Darah?



<https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-metabolik/gula-darah-tinggi-atau-diabetes-mellitus-tipe-2>

Ketika berolahraga dengan beban, otot berkontraksi. Saat kontraksi, sel otot aktif menyerap gula darah sebagai energi meski tanpa insulin. Efek ini membantu penderita diabetes **menurunkan kadar gula darah secara alami**. Dengan latihan rutin, pasien bisa mengurangi ketergantungan pada obat atau insulin suntik. Menurut WHO, olahraga teratur terbukti efektif mendukung kontrol diabetes.



<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

# MANFAAT OLAHRAGA ANGKAT BEBAN BAGI PENDERITA DIABETES

**1** Membantu menurunkan gula darah secara alami



**2** Meningkatkan sensitivitas insulin

**3** Menurunkan risiko komplikasi jangka panjang

**4** Menambah massa otot sebagai cadangan energi

**5** Meningkatkan energi dan kualitas hidup sehari-hari

## Manfaat Olahraga Angkat Beban bagi Penderita Diabetes

- Membantu menurunkan gula darah secara alami.
- Meningkatkan sensitivitas insulin
- Menurunkan risiko komplikasi jangka panjang
- Menambah massa otot sebagai cadangan energi
- Meningkatkan energi dan kualitas hidup sehari-hari

Latihan otot tidak hanya menurunkan gula darah, tetapi juga membuat tubuh lebih bugar, meningkatkan kekuatan, dan menjaga kesehatan jantung. Kesimpulan, Latihan beban dan diabetes adalah kombinasi efektif untuk menurunkan gula darah, bahkan tanpa insulin. Dengan disiplin berolahraga, pola makan sehat, dan pemantauan dokter, penderita diabetes bisa hidup lebih sehat dan terhindar dari komplikasi serius.

# Mom PLEASE Just ONE MORE VIDEO

🔍 31%

## THE PEW RESEARCH CENTER

Pernahkan Anda menikmati scrolling video di smartphone dan tak terasa waktu ternyata sudah larut malam ?! “ih ini video lucu...” “wah ini video bagus...” “video penting nih tentang kesehatan...” Bayangkan bila itu terjadi pada anak Anda saat akan ujian, bukannya belajar tapi fokusnya scrolling bentar, scrolling bentar... sampai menghabiskan waktu banyak.



Menyatakan, anak teens kehilangan fokusnya saat pelajaran karena penggunaan smartphone. Tahun 2000 rata-rata orang kehilangan fokusnya dalam waktu 12 detik, sekarang dengan adanya smartphone yang selalu memberikan notifikasi atau membuat kita multitasking, rata-rata kehilangan fokus hanya dalam 9 detik

semakin cepat hilang fokus! Sekarang butuh effort lebih tinggi untuk membaca buku tanpa “mengcek Hp” Belum lagi video-video singkat yang kelihatannya baik, berpengetahuan dan relaxing, pada kenyataannya memiliki dampak negatif yang tersembunyi.

**Professor Wang Qiang** dari Tianjin Normal University dan team dari Southwest University dalam penelitian terbarunya menyatakan scrolling short video seperti tiktok atau reels menstimulasi dopamine dalam otak layaknya candu dalam alkohol atau judi.





Otak merasa “feel good” dan jadi sulit menikmati aktivitas sederhana seperti membaca buku, makan, outdoor activity, maupun berinteraksi langsung dengan seseorang. karena otak telah terbiasa dengan “hadiah instan” dari scrolling video. Sudah banyak penelitian yang menyatakan bahaya dari penggunaan smartphone berlebihan, diantaranya : **Gangguan tidur & kualitas tidur, resiko stres, depresi, kecemasan, loneliness, postur tubuh membungkuk, iritasi mata, gangguan kognitif atau sulit fokus.** Belum lagi bahaya cyberbullying dan tidak semua konten yang beredar di dunia maya itu baik dan benar. Maaf parents bukannya menakut-nakuti =( tapi artikel ini dibuat sebagai awareness agar kids, parents, kita semua, dapat membatasi penggunaan smartphone. untuk anak-anak sekolah. Kita pun dapat memulai menerapkan strategi sederhana:

1. **Letakkan ponsel di ruangan lain saat butuh konsentrasi**
2. **Hindari membawa ponsel saat makan bersama keluarga atau teman, letakkan di saku atau jauh dari meja**
3. **Jangan biarkan ponsel ada dalam jangkauan saat tidur atau waktu istirahat**
4. **Pilih aktivitas mindful, seperti membaca buku, menikmati alam, atau berkomunikasi langsung dengan orang, daripada “scrolling” saat bosan, cemas, atau sendirian**

Kesimpulannya adalah “Jauhkan distraksi sehingga kita dapat lebih fokus. Sama halnya dengan jauhkan dosa hingga kita dapat lebih fokus pada Tuhan.” Selamat mencoba =).

*Oleh Christian Widianto*



# AI & DISABILITAS

Oleh Ming Fat

Berbicara tentang Kecerdasan Buatan (AI), biasanya ada kelompok yang takut akan diburu oleh T-1000 dan ada yang takut manusia jadi pemalas seperti di Wall-E. Tapi, satu hal yang pasti

“

AI ke depannya akan tetap ada bersama kita. Suka tidak suka kita akan belajar hidup bersama AI. Dalam batas tertentu, AI bisa sangat membantu kehidupan kita, terutama bagi penyandang disabilitas

”

Google merilis aplikasi

LOOKOUT

Microsoft merilis aplikasi

SEEING AI

Envision merilis aplikasi

ALLY

Ketiga aplikasi ini dikembangkan untuk membantu **Penyandang Disabilitas Netra (PDN)**. Aplikasi yang ditenagai oleh AI ini bisa membacakan tulisan, mengenali dan menyebutkan benda-benda di depan kamera, mendeskripsikan suatu kondisi atau kejadian bahkan men-scan barcode dan menyebutkan identitas produk. Selain aplikasi-aplikasi dari perusahaan raksasa di atas, beberapa proyek di Github mengembangkan kacamata pintar berbasis Raspberry Pi yang mampu mengenali objek atau tongkat berjalan pintar yang menggunakan sensor jarak untuk mendeteksi halangan di depan. Kelebihan proyek-proyek ini dibandingkan aplikasi di atas adalah kustomisasi.



Pengguna bisa memilih benda mana yang harus dikenali dan diwaspadai, misalnya tangga atau lalu lintas, dan mengacuhkan yang lain supaya AI tidak menyebutkan semua benda yang dikenali dan hanya benda tertentu. Walaupun masih dalam tahap awal, beberapa proyek mengembangkan aplikasi untuk menerjemahkan isyarat tangan yang dipakai komunitas Tuli dengan menggunakan kamera untuk menangkap gerakan tangan dan AI untuk membacanya.

Aplikasi ini bisa membantu orang non-Tuli untuk berkomunikasi lebih mudah dengan komunitas Tuli. Tidak ketinggalan AI juga membantu **penyanggah disabilitas fisik dengan membangun exoskeleton** yang bukan hanya membantu penyanggah berjalan tapi juga menyesuaikan dengan kondisi jalanan. Kedepannya diharapkan AI bisa meningkatkan kualitas hidup bagi penyanggah disabilitas.



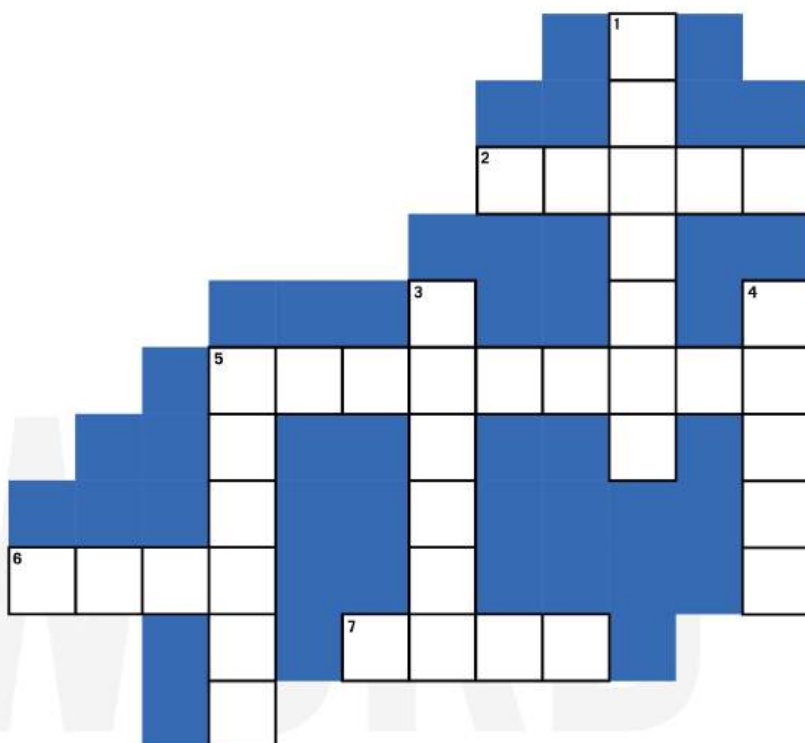
# TTS BIBLE KNOWLEDGE

Cutting Edge Magazine



Yuk ikutan TTS **Cutting Edge Magazine** dan dapatkan hadiah menarik dari Cutting Edge Store! Caranya mudah, isi TTS di halaman ini dengan tepat. Photo halaman TTS ini yang sudah diisi, lalu upload dan post di Instagram Story Anda. Jangan lupa tag **@ifgfbdg** dan sertakan hashtag **#cuttingedgemagazine**. Pastikan Instagram anda tidak dikunci selama mengikuti Quiz ini. Tim IFGF Bandung akan mengumumkan 3 orang pemenang di Instagram **@ifgfbdg**. Yuk ikutan, batas terakhir quiz ini adalah tanggal **31 Januari 2026** ya.





#### Menurun:

1. Kitab yang mencatat pembangunan kembali tembok Yerusalem setelah pembuangan.
3. Hakim wanita yang memimpin Israel bersama Barak.
4. Tema IFGF empat tahun ke depan
5. Sungai tempat Yesus dibaptis oleh Yohanes.

#### Mendatar:

2. Perempuan yang menyembunyikan dua pengintai Israel di Yerikho.
5. Kitab Perjanjian Lama yang mencatat penglihatan tulang-tulang kering yang hidup kembali.
6. Hakim Israel yang bertangan kidal.
7. Kota tempat Yesus mengubah air menjadi anggur pada awal pelayanan-Nya.

# Onsite Services

---

## Information :

---

Shor.by/IFGFBdg

---

## Sunday Service

08.00 AM | 10.00 AM  
12.00 PM | 16.00 PM

## Kids Church

08.00 AM | 10.00 AM  
12.00 PM | 16.00 PM

## Teens THE HUB

08.00 AM | 10.00 AM  
12.00 PM

## Saturday Week 3

IFGF Star Special Service  
Goodness Hall - The House

---

# FOR MORE INFORMATION

Informasi seputar Caregroup,  
Baptisan Air, Dedikasi Anak dan Pelayanan  
Pernikahan dapat menghubungi Sekretariat IFGF Bandung:

---

Office :  
The House 4<sup>th</sup> Floor  
Paskal Hypersquare Blok J  
Jl. Pasir Kaliki No. 25-27 Bandung

---

Scan untuk Informasi lebih lanjut

Qr code



IG: Shor.by/IFGFBdg

---



”

*Kita melangkah  
bukan untuk mencari makna,  
melainkan menuju tujuan  
yang Tuhan rajut sejak semula.*