



“Life isn't a race, but a good start will determine how you'll end.”

Bhadra Bodhi KMB ITB 2012 - 2013



Edisi Mei 2012



EDITOR'S NOTE

Namo Buddhaya,

Halo pembaca Bhadra Bodhi. Setelah sekitar lama menunggu, akhirnya edisi pertama Bhadra Bodhi pada kepengurusan baru 2012/2013 telah terbit.

Sebelumnya, pemberitahuan bahwa tim redaksi Bhadra Bodhi baru telah dibentuk. Perkenalkan tim dari Divisi Komunikasi dan Informasi yang baru ini. Dan sekarang Bhadra Bodhi dapat diperoleh dari website "kmb.unit.itb.ac.id".

Pada edisi kali ini, tema yang diangkat adalah "The Beginning". Pada saat ini banyak orang tidak mengetahui arti sebuah permulaan sehingga pada edisi kali ini, Bhadra Bodhi akan membahas arti mengenai permulaan, indahnya sebuah permulaan dan banyak lagi hal menarik lainnya.

Akhir kata, tim redaksi mengucapkan maaf bila ada kesalahan atau kekurangan. kritik dan saran yang membangun, kami terima dengan tangan terbuka. selamat menikmati Bhadra Bodhi.

Salam,

Redaksi

Silahkan hubungi kami di
bhadra_bodhi_itb@yahoo.com

CREW

PENANGGUNG JAWAB:

Ketua KMB
Ega Varian Soemarliu

KETUA REDAKSI:

Kordiv Kominfo
Darwin Chandra

LAYOUTER:

Darwin Chandra
Jimmy Hartono
Nicho

Davin Kurnia Wangsa
Filbert Kinata
Yurika Johan
Ocviana Utomo
Renny meylia F
Margaretha Leo

ARTIKEL CAPTOR:

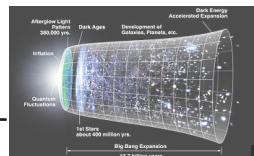
Jimmy Hartono
Nicho
Davin Kurnia Wangsa
Filbert Kinata
Yurika Johan
Ocviana Utomo
Renny meylia F
Margaretha Leo



CONTENTS

04 ARTIKEL TEMA

The Beginning



08 EVENT ON KMB

Nysta, Raker, Kaliyanamitta Cup,
Jumatan bareng KMH



10 DHAMMA CORNER

Kisah Perjalanan Segenggam Padi



14 HEALTH CARE

Good Breakfast



18 HOT SPOT

Intriguing Place, Braga



22 TECHNOLOGY

Meja Masa Depan



24 ON THE SPOT

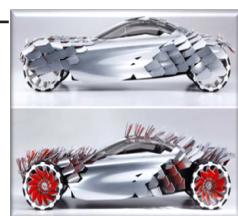
7 Gedung Kampus & Sekolah Termegah di Dunia

26 FREE THOUGHT

10 Inovasi Alat Transportasi di Masa Depan,
KMB Death Match

32 SESEPUH

Hendy Surya Mandala



30 KOMIK

Otong and The Funky Monk



THE BEGINNING



Tentunya kita semua akrab dengan istilah “*the beginning*”, sebuah kata yang mungkin sering kita gunakan dalam percakapan sehari-hari yang kita artikan sebagai awal, pembuka, atau apapun itu. Kata “*the beginning*” berdasarkan kamus www.dictionary.reference.com memiliki arti:

1. sebuah perbuatan atau keadaan memasuki sebuah aksi atau kondisi.
2. sebuah titik awal waktu dimana segala sesuatu bermula.
3. bagian pertama.
4. asal, sumber, atau penyebab pertama.
5. baru saja terbentuk.
6. pertama, pembukaan.
7. dasar, pengenalan.
8. pembelajaran dasar.

Nah, dari pengertian-pengertian yang telah dipaparkan di atas, “*the beginning*” dapat digambarkan menjadi beberapa kondisi yang lebih jelas untuk diamati. Untuk lebih jelasnya, silakan baca penjelasan berikut ini.

I. BIRTH

Awal kehidupan dari manusia adalah kelahiran. Dari sudut pandang ilmiah, kelahiran manusia berawal dari peleburan antara sel sperma dan ovum yang kemudian berkembang menjadi zigot, morula, blastula, sampai menjadi embrio dan fetus yang akhirnya akan lahir sebagai seorang bayi. Menurut agama Buddha, manusia lahir dari rahim perbuatan (Kammayoni).

Menurut Mahatanhasamkhaya Sutta, Majjhima Nikaya 38 khotbah dari sang Buddha: "Dengan bertemunya ketiga faktor ini, maka pembuahan terjadi. Jika calon Ibu dan Ayah bersatu, tetapi bukan pada masa subur si calon Ibu, dan makhluk hidup yang akan dilahirkan (gandhabba) tidak ada, maka benih kehidupan tidak tertanam. Jika kedua calon orang tua bersatu dan pada masa subur si calon Ibu, tetapi gandhabba tidak ada, maka tidak terjadi pembuahan. Jika calon Ibu dan Ayah bersatu dan pada masa subur si calon Ibu, serta makhluk hidup yang akan dilahirkan, gandhabba, juga ada, maka benih kehidupan tertanam di sana."



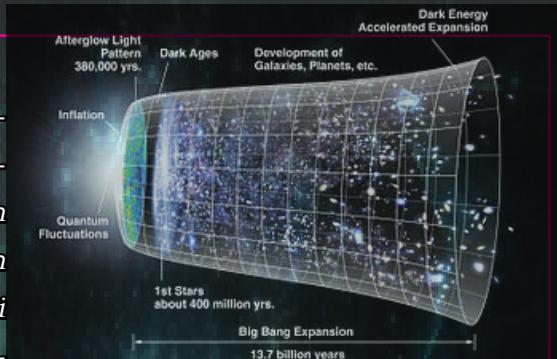
2. Tunas adalah bagian tumbuhan yang baru tumbuh dari kecambahan atau kuncup yang berada di atas permukaan tanah/media. Tunas dapat terdiri dari batang, ditambah dengan daun muda, calon bunga, atau calon buah. Dalam peristilahan fisiologi tumbuhan, tunas

juga berarti semua bagian tumbuhan yang bukan akar, yaitu bagian tumbuhan yang berkecenderungan memiliki geotropisme negatif (atau heliotropisme positif).



3. BIG BANG

Big Bang merupakan sebuah peristiwa yang menyebabkan pembentukan alam semesta berdasarkan kajian kosmologi mengenai bentuk awal dan perkembangan alam semesta. Berdasarkan pemodelan ledakan ini, alam semesta, awalnya (sekitar 13,7 Miliar tahun lalu) berada dalam keadaan sangat panas dan padat, mengembang secara terus menerus hingga hari ini.



Menurut para ilmuan, Big Bang merupakan awal dari alam semesta kita; tidak ada yang menyebabkan Big Bang ini terjadi karena pada saat sebelum Big Bang terjadi, ruang dan waktu masih belum ada; dunia ini adalah kosong. Puncetusan gagasan teori Big Bang ini berdasarkan pada sugesti dan gagasan para ilmuan (Georges Lemaître, Alexander Friedmann, Albert Einstein, dan Edwin Hubble) yang menyatakan bahwa alam semesta kita sedang dalam keadaan yang terus mengembang dan akan terus terjadi sehingga jika proses ini ditarik ke belakang, akan dicapai sebuah titik dimana alam semesta kita hanya berupa sebuah titik yang sangat kecil. Gagasan ini diperkuat dengan pengamatan melalui teleskop bahwa jarak Bumi dengan galaksi yang sangat jauh umumnya berbanding lurus dengan geseran merahnya, dan ini mengindikasikan bahwa gagasan mengenai semua galaksi dan gugus bintang saling menjauhi dengan kecepatan yang semakin besar adalah benar adanya.

4. Aggana Sutta Digha Nikaya

Buddha menjelaskan terciptanya mahluk hidup melalui suatu proses yang panjang, perlahan-lahan dan bertahap. Dari mahluk kecil yang berbahaya kemudian mulai membentuk tubuh dan akhirnya membentuk jenis kelamin juga melalui tahapan yang lama. Berdasarkan Aggana Sutta Digha Nikaya, terciptanya makhluk hidup bermula dari pada suatu masa yang lama sekali dimana dunia masih hancur. Makhluk-makhluk umumnya terlahir kembali di Abhassara (Alam Cahaya) dimana mereka hidup dari ciptaan batin (mano maya), diliputi kegiuran, memiliki tubuh yang berbahaya, melayang-layang di angkasa, hidup dalam kemegahan. Mereka hidup dalam keadaan seperti itu dalam waktu yang lama sekali. Setelah suatu masa yang lama sekali, Bumi mulai terbentuk kembali dan makhluk-makhluk yang mati di Abhassara terlahir kembali di Bumi sebagai manusia.

Pada waktu itu semuanya masih terdiri dari air; gelap gulita. Tidak ada Matahari atau Bulan yang tampak; tidak ada bintang-bintang maupun konstelasi yang kelihatan; siang dan malam belum ada; bulan maupun pertengahan bulan juga belum ada; tahun-tahun maupun musim-musim belum ada; laki-laki maupun wanita juga belum ada. Makhluk-makhluk hanya dikenal sebagai makhluk saja. Tanah dengan sari di Bumi muncul keluar dari dalam air sama seperti bentuk buih di permukaan nasi susu masak yang mendingin. Tanah itu memiliki warna, bau, dan rasa, warnanya sama seperti nasi susu atau mentega murni dan rasa manisnya sama seperti madu tawon murni.

Vasettha kemudian di antara makhluk-makhluk yang memiliki pembawaan sifat serakah (lolajatiko) ini berkata: "Apakah ini?" Lalu ia mencicipi sari tanah itu dengan jarinya. Dengan mencicipinya, maka ia diliputi oleh sari itu, maka nafsu keinginan masuk dalam dirinya. Makhluk-makhluk itu pun mengikuti Vasettha. Mereka mulai memakan sari tanah, memecahkan gumpalan sari tanah dengan tangan mereka. Akibatnya, cahaya tubuh makhluk-makhluk itu lenyap. Dengan lenyapnya cahaya tubuh mereka, maka Matahari, Bulan, dan bintang-bintang dan konstelasi pun nampak. Demikianlah Bumi terbentuk kembali.



KMB's Events



NYSTA (Nyanyi2, Senang2, Ketawa2)

Date : 24 Maret 2012
Place : 9231 GKU Timur

First of all, ada NYSTA yang dia-dain setelah rapat anggota. Yang pertama kali tampil itu adalah angkatan 2008 dengan *variety show* nya dan menampilkan video lucu , setelah itu ada 2009 dengan video *Epic Ega Saga* yang menceritakan tentang perjalanan Ega dalam membereskan kekacauan di KMB, 2011 dengan *Dil N Mas Dil* (baca: *Deal and Must Deal*), dan yang terakhir ada 2010 yang mempersembahkan lagu *KMB New Song*. Setelah itu acara ditutup dengan *dance*.

RAKER (Rapat Kerja)

Date : 21 – 22 April 2012
Place : Villa Istana Bunga,
Lembang

Acara ini dimulai dengan kata sambutan dari ketua KMB dan dilanjutkan dengan pembacaan proker, SOP, dan *timeline* dari 9 divisi. Keesokan harinya ada simulasi dari BPH yaitu “*Gold of Dessert King*”, di mana tiap kelompok harus mengumpulkan emas sebanyak-banyaknya. Esensinya adalah dalam keberjalanannya sebuah kepengurusan, harus ada komunikasi antar divisi supaya bisa memperoleh emas yang lebih banyak.





EVENT ON KMB

What? Where?



Kalayanamitta Cup

Date : 1, 15, dan 29 April 2012
Place : Unpad Jatinangor, GOR Cisisu, Saraga

Match : voli, basket 3 point shot, bulutangkis, atletik, adu panco, dan tarik tambang

Yang menjadi puncaknya adalah tarik tambang di mana cewek-cewek macho KMB ITB berhasil mengalahkan KMB-KMB yang lain. Pada akhirnya, KMB ITB berhasil meraih juara umum dan menerima piala bergilir, yang sebelumnya dipegang oleh KMB Unpad.

When? How?



Jumatan KMB-KMH

Date : 27 April 2012
Place : 9016 Oktagon

Acara dimulai dengan *sharing* dan sesi tanya jawab dari ketua KMB dan KMH. Lalu acara dilanjutkan dengan games “*Treasure Hunt*”, di mana peserta diberikan *clue-clue* mengenai tempat tujuan dan untuk memperoleh *clue* selanjutnya, mereka harus memenangkan beberapa games ringan dulu, seperti Tapak Bumi, minum *softdrink* dalam batas waktu tertentu , adu suit, serta mencari *clue* di ruang 9023. Untuk pemenangnya, diberikan *treasure* berupa *snack* telah yang disiapkan oleh panitia.



Kisah Perjalanan Segenggam Benih Padi

(Sikap dalam menerima Dhamma)



Alkisah pada suatu ketika seorang anak petani bermain-main dengan segenggam benih padi. Anak ini kemudian bermain di sebuah jalan aspal yang membelah sebuah lahan pertanian yang sangat subur milik ayahnya. Kemudian dilemparnya semua benih padi dalam genggaman-nya ke atas. Maka berhamburlah benih padi yang siap tanam tadi ketika terbawa angin di udara. Ketika berhamburan inilah kemudian benih padi tersebut jatuh di tempat yang berbeda.

Pertama, ada sebagian biji padi ini kemudian jatuh di atas jalan keras yang beraspal.

Benih ini tentunya tidak akan tumbuh dan berbuah di atas jalan aspal yang keras. Lalu kemudian benih ini dilindas mobil atau dimakan bu-rung-burung. Sangat disayangkan benih ini tersia-siakan.

Kedua, ada sebagian lagi kemudian terjatuh di atas bebatuan yang ber-campur sedikit tanah di tepi jalan aspal ini.

Benih ini kemudian tumbuh karena masih ada sedikit tanah di sana. Tetapi karena kondisi tanah yang sedikit dan berbatu ini, maka akarnya tidak bisa menembus kerasnya batu sehingga kemudian tanaman padi ini tidak tumbuh dengan baik dan akhirnya mati sebelum besar.

Ketiga, sebagian lagi jatuh di sepanjang tepi jalan yang penuh dengan ilalang dan semak semak.

Karena tanah yang subur, maka benih padi ini kemudian bertumbuh

dengan lebih baik. Bahkan akarnyapun mampu menembus cukup kuat ke dalam tanah. Maka tumbuhlah tanaman padi hingga dewasa. Tetapi tumbuhan ini kemudian tumbuh dengan kurang baik, bahkan tidak mampu menghasilkan bulir padi karena kekurangan makanan sebab harus bersaing dengan ilalang dan semak belukar yang lebih banyak. Meskipun tumbuh dan berkembang tetapi karena kekurangan makanan maka akhirnya tanaman padi inipun mati tanpa menghasilkan bulir padi.

Keempat, sebagian lagi tersebar di atas petak sawah yang siap tanam. Karena tanah yang subur maka benih padi ini bertumbuh menjadi tanaman padi. Tanaman padi inipun kemudian tumbuh menjadi sangat subur dan menghasilkan bulir padi yang cukup besar dan sehat. Hal ini disebabkan semua nutrisi dalam tanah hanya dipakai untuk menumbuhkan tanaman padi ini.

Demikianlah kisah perjalanan segenggam benih padi yang jatuh pada berbagai kondisi dan mengakibatkan berbagai hasil yang berbeda-beda. Bayangkan benih padi yang ditebarkan tersebut adalah Buddha Dhamma yang diajarkan dan dibabarkan di depan banyak orang. Kemudian keempat kondisi di atas menggambarkan kondisi dan sikap seseorang dalam menerima Buddha Dhamma.

Marilah kita amati bersama persamaan yang mungkin bisa mewakili empat sikap manusia dalam menanggapi Buddha Dhamma yang diajarkan kepadanya.

Pertama, adalah kondisi orang yang sama sekali tidak menyakini akan kebenaran dan manfaat dari kebaikan yang diajarkan.

Hati orang seperti ini ibarat jalanan aspal yang keras dan tidak akan mungkin menjadikan Dhamma tumbuh di dalamnya. Dhamma yang diajarkan kepada orang yang tidak yakin, akan tidak dapat dicerna oleh orang tersebut. Hal ini disebabkan karena ketidakyakinan dan adanya sikap menolak dalam dirinya. Bahkan seringkali sikap yang ditampilkkan adalah sikap yang meremehkan keberadaan Buddha Dhamma. Oleh karena itulah Dhamma yang disampaikan pada orang yang tidak menyakini Buddha Dhamma akan disia-siakan dan tidak akan menimbulkan

bekas apapun dalam diri orang tersebut.

Kedua, adalah kondisi orang yang meskipun keyakinan yang cukup atas kebenaran Buddha Dhamma dalam dirinya tetapi belum bisa mempraktikkannya.

Orang seperti ini seringkali mendengarkan Buddha Dhamma dan merasa senang dengan keindahan dari apa yang diceritakan. Namun akan sulit jika diminta untuk melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang mempunyai sikap seperti ini hanya meletakkan kebenaran Buddha Dhamma dalam pemenuhan ego pemikiran saja dan menjadikan Buddha Dhamma hanyalah sebagai sebuah hiburan intelektual. Atau sebagai hiburan ketika sedang mengalami masalah saja. Memang Buddha Dhamma seakan-akan tumbuh dalam dirinya tetapi sebenarnya Dhamma tidak dapat dipahaminya dengan baik. Mereka tidak akan pernah bersungguh-sungguh menjalankan dan membuktikannya dalam kehidupan nyata. Oleh karena itulah maka orang seperti ini tidak akan mendapat manfaat Buddha Dhamma. Ini seperti akar tanaman padi yang tidak mampu menembus kerasnya hati yang tidak terbuka terhadap Dhamma. Orang seperti ini hanya akan membuka pikirannya saja terhadap Dhamma tetapi tidak mau membuka hatinya dalam menerima ajaran Buddha Dhamma.

Ketiga, adalah kondisi orang yang menyakini kebenaran Buddha Dhamma tetapi kurang bijaksana akibat masih tertutup 'awan' egoisme.

Kepercayaan dan keyakinan orang terhadap Buddha Dhamma ini sangat kuat sehingga dia mampu melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari dan merasakan manfaatnya, tetapi karena kurang bijaksana dalam menilai sebuah kebenaran, kemudian dia terperangkap dalam konsep-konsep kebenaran itu sendiri yang mengandung Lobha, Dosa dan Moha layaknya seorang fanatik yang selalu mempertahankan keyakinannya akibat ego. Karena pemikiran ini lebih dominan sehingga Buddha Dhamma yang murni seakan-akan tenggelam dalam kesombongan pikirannya sendiri. Dalam pikirannya sudah terlalu banyak konsep pemikiran sehingga dia tidak dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Oleh karena itu maka akhirnya pengertiannya yang salah ini membuat orang

tersebut terseret dalam semak-semak pemikiran yang ruwet, dan dia tidak akan mendapatkan kebenaran lain yang lebih tinggi.

Keempat, adalah kondisi orang yang memiliki keyakinan dan kebijaksanaan dalam mendengar, mengerti, memahami dan melaksanakan Buddha Dhamma.

Karena pikirannya bersih dari pikiran yang tidak benar maka Buddha Dhamma yang hadir dalam hatinya dapat diterima dengan jelas dan benar. Kekosongan lahan sawah yang ada ibarat kebersihan hati dan pikiran seseorang ketika mempelajari Buddha Dhamma. Sikap yang rendah hati dalam menerima sebuah ajaran Buddha Dhamma dengan mengakui dan mengetahui adanya pengertian salah dalam dirinya akan mengantarkan dia pada sikap yang selalu berusaha membersihkan pikirannya dari pengertian yang salah. Sama halnya dengan petani yang selalu mencabut ilalang yang tumbuh di tengah tanaman padi mereka karena mengetahui bahwa semua ilalang ini tidak ada gunanya bagi mereka. Para petani akan bisa membedakan tanaman padi dengan tanaman rumput ilalang sejak dari masih kecil. Kebijaksanaan ini tentunya didasari oleh pengertuan yang benar. Dengan cara seperti inilah maka Buddha Dhamma akan berkembang dengan subur dalam diri kita dan memberikan manfaat bagi kehidupan sehari-hari kita.

Belajar dari perjalanan segenggam benih padi ini, kita seharusnya mulai menilai sampai di manakah posisi kita sendiri dalam cerita di atas? Apakah masih sekiras jalan beraspal atau selunak tanah sawah yang subur? Nilailah diri anda dengan kejujuran dan kerendahan hati sehingga anda bisa mempersiapkan diri anda menjadi sebuah lahan subur bagi bertumbuhnya Dhamma. Semoga dengan mengetahui kondisi dan situasi dalam mengambil sikap terhadap Buddha Dhamma, kita semua bisa memperbaiki sikap kita dalam belajar.

Semoga dengan mengambil sikap yang tepat kita mampu menyelami dan mengenal Buddha Dhamma yang sesungguhnya. Semoga dengan ini kita bisa hidup lebih berbahagia.



GOOD Breakfast to START your GREAT Day

Sarapan sehat adalah kunci awal dari pola hidup sehat dan gaya hidup yang aktif.



Sarapan pagi seperti halnya kita menyiapkan air radiator mobil dan lainnya untuk kita bisa gunakan bekerja sehari. Sarapan pagi sangat berguna untuk mengganti kebutuhan sel akan nutrisi yang hilang setelah istirahat malam. Menu sarapan sehat sangat berpengaruh pada tingkat besar metabolisme anda.

Berikut ini adalah delapan menu sarapan pagi yang paling sering dinikmati oleh orang-orang di dunia. Mana yang baik? Mana yang buruk? Its your choice....

1. Kopi

Buat Anda penggemar kopi, minum kopi di pagi hari ternyata memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan Anda. Sebuah penelitian baru menunjukkan bahwa kopi dapat menurunkan risiko terkena diabetes, sakit jantung, perut kembung, Parkinson, batu ginjal, dan cirrhosis.

Dari semua jenis kopi, black coffee adalah yang terbaik, terutama buat wanita. Tapi jika tidak tahan dengan rasa pahitnya, bisa ditambahkan susu pada kopi Anda.





2. Oatmeal



Banyak orang meyakini kalau bubur oatmeal adalah sarapan kesehatan paling ideal. Tapi belakangan, Boston Hospital menemukan bahwa oatmeal yang disantap anak-anak terus-menerus setiap hari akan meningkatkan kadar gula dalam tubuh yang justru menghambat proses berpikir mereka.

Walau baik bagi kesehatan tubuh, tidak ada salahnya memberikan anak-anak sarapan bervariatif seperti omelet, sayuran, dan buah-buahan.

3. Telur

Oke, telur memang menempati peringkat pertama makanan berkolesterol tinggi. Tapi dari hasil survei terhadap 115.000 pria dan wanita AS, Dinas Kesehatan AS tidak menemukan adanya risiko penyakit jantung yang dialami oleh para pemakan telur itu.

Wanita yang makan telur lebih dari satu perhari justru yang paling rendah kemungkinan terkena penyakit jantung. Selain itu, telur merupakan sumber protein terbesar dan mengandung Asam Omega-3 yang mencegah pikun.



4. Soda

Anda minum soda pada pagi hari? Hm, ini cara buruk buat memulai pagi Anda.

Sirup dengan kadar fruktosa tinggi, soda, dan pemanis buatan yang



terdapat dalam minuman soda dapat merusak pankreas Anda, yang menyebabkan meningkatkan kadar insulin dalam tubuh, dan meningkatkan berat tubuh.

Jika kebiasaan ini berlanjut, lama-lama Anda akan mengidap penyakit diabetes. Asam phosphoric dalam minuman bersoda pun berpotensi mengikis tulang, membuat Anda jauh lebih cepat terkena osteoporosis.



5. Pizza

Kendati bukan makanan sehat (karena tergolong junk food), pizza ternyata mengandung bahan-bahan yang menyehatkan. Saos tomat di dalam pizza, mengandung lycopene yang merupakan antioksidan terkuat saat ini. Selain mencegah kanker, lycopene juga membantu penurunan kolesterol dan tekanan darah.



Pizza vegetarian adalah varian yang terbaik untuk sarapan Anda. Hindari sarapan pizza yang memakai topping sosis, peperoni, daging, dan parmesan yang banyak.

The groundwork of all happiness is good health.

-Leigh Hunt-

6. Coklat

Makan coklat di pagi hari? Why not? Cobalah coklat hitam yang mengandung 70% cocoa. Jenis ini terbukti memberikan manfaat pada kesehatan tubuh. Selain memiliki kadar gula rendah, coklat hitam adalah sumber antibodi tubuh polyphenol dan flavonoid antioxidant (sama seperti kandungan green tea).



Makan coklat hitam seakan mengurangi risiko sakit jantung, dan menuju. Coklat hitam pun telah semangat kerja, memperberikan energi yang diperlukan bagi aktivitas Anda sehari-hari.

cara teratur di pagi hari pengentalan darah, stroke, runkan tekanan darah. terbukti meningkatkan baik mood, dan mem-

Tapi hati-hati, jangan makan lebih dari dua ons per hari karena kalori coklat cukup tinggi untuk membuat tubuh Anda membengkak.



7. Ikan

Sarapan atau makan ikan dua kali seminggu dapat menekan risiko terkena sakit jantung dan penyumbatan pada jantung. Ikan pun mengandung asam Omega-3, dan mencegah risiko terkena diabetes dan alzheimer.

Ikan yang paling baik buat kesehatan Anda adalah ikan sarden, herring, anchovies, salmon, mackarel kecil. Ikan-ikan besar seperti ikan pedang, ikan tile, tuna, dan hiu pun sangat bermanfaat pada tubuh.



8. Gula

Buatan

Sebuah iklan menyebutkan bahwa gula buatan



baik bagi tubuh dan mencegah kegemukan. Namun survei yang dilakukan Purdue University AS baru-baru ini justru membuktikan bahwa baik gula asli atau buatan, ternyata sama-sama berpotensi membuat tubuh menjadi gemuk.

Sarapan bernutrisi yang praktis berikut ini juga bisa menjadi pilihan:

- Oatmeal dengan taburan kacang almond dan cranberry kering
- Sereal dingin dengan campuran buah
- Roti gandum dengan telur rebus
- Sayuran dan keju yang dibungkus dengan tortilla
- Buah, yoghurt rendah lemak, dan gandum yang diblender menjadi smoothie menyegarkan
- Roti gandum garing dicampur keju rendah lemak dan selai kacang
- Roti gandum dengan irisan daging tipis dan keju rendah lemak
- Pancake dengan campuran buah dan yoghurt

sumber : www.inilah.com



Intriguing Places

Teman-teman pada tau ga tempat-tempat menarik apa aja yang ada di Bandung ini? Nah, di sini kita bakal membahas tempat makan dan rekreasi yang pasti jarang kalian kunjungi. Sesuai dengan tema kita, ‘the beginning’, kita bakal mulai dengan sesuatu yang bikin kita seperti lahir kembali, yaitu makanan enak.

Apa sih yang bakal bikin kita semangat lagi? Seperti yang kita tahu, Bandung ini letaknya lumayan jauh dari laut bukan? Makanan laut adalah salah satu menu yang sulit ditemukan di kota yang bisa diibaratkan ‘rumah’ kedua kita ini. Kali ini kami akan memperkenalkan salah satu restoran seafood yang luar biasa kelezatannya, dengan menu seafood seperti kepiting, udang, dan berbagai jenis ikan laut yang tentunya masih fresh. Eng..ing..eng.. perkenalkan, Parit Seafood, adalah rumah makan seafood yang berlokasi di jalan Anggrek, antara jalan Riau dan Diponegoro. Tempat ini selalu ramai dengan pelanggan, bagaimana tidak, menunya pastinya lezat dan yang menjadi nilai lebih adalah makanan laut, yang sangat jarang didapati. Selain itu, kita juga bebas memilih saos untuk calon makanan kita. So, tunggu apa lagi, ayo segera dicoba, harganya dipastikan sesuai dengan budget anak kosan.



Rating:



Price:





Information:

Parit 9 Seafood

Phone: (022) 710-3996

Fax: (022) 710-1219

Jl. Anggrek No. 61, Bandung

Business Hours:

10:00 - 22:00

Cuisine:

Indonesian

Seafood

Feature:

Family Style

Price Per Pax:

Rp. < 100.000

Parking Location:

Private Parking

Payment Method:

Cash

MasterCard

Visa Card



BRAGA

Teman-teman mungkin sudah pada tau tempat menarik di Bandung yang dikenal dengan sebutan "Braga". Benar, daerah yang berada di sekitar jalan Braga ini sering menjadi objek wisata para turis yang datang ke Bandung, selain gedung-gedung peninggalan jaman Belanda yang memiliki nilai artistik tersendiri, jalan ini juga berbeda dengan kontur jalan lain yang berupa aspal, soalnya jalan Braga ini terbuat dari batu-batu andesit yang disusun dengan rapi, andesit inilah yang menggantikan aspal sehingga membuat daerah ini semakin unik lagi. Keadaan ini yang menarik perhatian para turis, baik untuk berfoto ria maupun menikmati suasana 'kota tua'. Selain itu, daerah ini juga dekat dengan alun-alun yang menjadi pusat kota



Bandung. Sejarahnya di jalan ini dulunya merupakan komplek pertokoan orang-orang indo-Belanda. Dan sekarang pun bentuknya kurang lebih masih komplek pertokoan dan salah satu pusat keramaian, ada restaurant, galeri lukisan, tempat makan, tempat billiard, karaoke dangdut, minimarket bahkan mal. Kalo lewat jalan ini pasti selalu rame, banyak yang lalu lalang,



belanja, dan yang eksis foto-foto juga banyak. Bukan karena bangunan yang bagus, tapi lebih karena keunikan bangunan tua yang bernilai seni tinggi, bersejarah dan agak sedikit mistis.. (kalo yang ini sih menurut pendapat masing-masing). Di sepanjang jalan, juga berjajaran penjual barang kesenian seperti lukisan maupun karya seni budaya khas Jawa dan Sunda.

Braga saat malam hari menjadi tempat rekreasi maupun lokasi foto yang sangat populer buat remaja Bandung karena panorama yang didukung oleh lampu-lampu jalan dan toko-toko di sana. Jadi, buat KMB-ers yang ingin kembali ke jaman retro, atau bagi yang ingin mengasah kemampuan fotografi, maupun yang ingin latihan jadi model, boleh coba jalan-jalan ke jantung kota Bandung ini.





TEKNOLOGI TERBARU 2012

MEJA MASA DEPAN

POSTED BY UPDATE TEKNOLOGI

Sobat mungkin sudah sering melihat video maupun film yang menampilkan kecanggihan teknologi terbaru untuk masa depan. Tapi apakah di sini jika hal tersebut menjadi nyata dan bisa sobat miliki?



Saat ini mungkin fungsi meja bagi sobat hanya sebagai peralatan rumah tangga untuk meletakkan peralatan tulis menulis atau sekedar pengisi interior ruangan. Pada awal tahun 2011, beredar kabar munculnya teknologi tv hologram. Tapi baru-baru ini, dipenghujung tahun 2011, Microsoft membuat sebuah terobosan dengan teknologi yang diberi nama Microsoft Surface, dimana sebuah kombinasi antara meja, komputer,



kamera, serta touch sensitivity berukuran sebesar yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi untuk berbagai aktivitas.

Pada meja besar yang menggunakan LCD touch screen 40 inci, Microsoft menempatkan sebuah smartphone pada layar, seketika Microsoft Surface akan mengenali perangkat tersebut dan menampilkan informasi mengenai perangkat serta memungkinkan untuk memilih model yang berbeda. Kabarnya, Microsoft telah mengkonfirmasi harga terbaru untuk meja masa depan yang akan mereka rilis pada tahun 2012 nanti di pasar Amerika sebesar \$8.900.



<http://www.priagoenks.com/2011/11/teknologi-terbaru-2012-meja-masa-depan.html>



7 GEDUNG KAMPUS & SEKOLAH TERMEGAH DI DUNIA

1. Orestad High School, Copenhagen

Jika melihat sekolah ini rasanya sangat sulit untuk tidak berangkat ke sekolah.



2. Nanyang University in Singapore

Universitas yang sangat menakjubkan dengan atap hijaunya.



3. Modern High School #9 in Central LA

Sekolah ini desainnya lebih mirip seperti museum seni.



4. Concrete and Glass Gateway Building at MICA

The Maryland Institute College of Art (MICA) telah lama dikenal karena campuran berbagai bangunan, dan yang terbaru adalah head-turner,



ada juga bangunan berbentuk drum dengan interior tanah halaman, rumah, lobby, galeri, teater, kafe, mess pelajar, dan studio.

5. Gehry-Designed Stata Center at MIT

Bangunan ini di desain dengan kelas seperti rumah yang aneh.

Di sini juga di lengkapi dengan fasilitas penelitian, fasilitas kebugaran dan aula besar.



6. New York University's Department of Philosophy Interior

Dirancang oleh Steven Holl Architects, interior yang direnovasi fitur dinding putih dan nampak kompleks dengan set tangga

rata berlubang dengan pola cahaya yang menarik di sekitar gedung. Efek cahaya bisa menyesuaikan dengan perubahan musim dan hari.

7. Jubilee Campus, University of Nottingham

Kampus ini dulunya adalah sebuah pabrik sepeda, yang kemudian ditransformasikan dengan indah menjadi kampus untuk 2500 siswa.



<http://sejenakterkagum.blogspot.com/2012/04/7-gedung-kampus-sekolah-termegah-di.html>



10

TOP

Inovasi Atas Transportasi di Masa Depan

1. Transportasi Monorail Manusia

Ini adalah sebuah monorel orang yang bisa dibawa kemanapun. Saat ini hanya ada di sebuah taman hiburan Selandia Baru, monorel pedal ini terdiri dari rel panjang dengan 'pod' individu tergantung ke bawah, yang bisa meluncur sampai 30 mil per jam

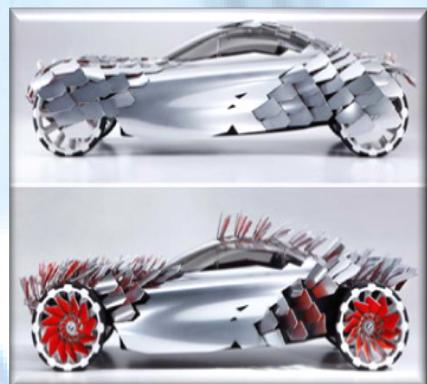


2. Robot Sepeda Untuk Mengayuh Sepeda

Ingin berkeliling dengan sepeda? menikmati angin di pagi hari, tapi anda terlalu malas untuk mengayuh sepeda? Santai ini jawabannya, dengan sepeda ini anda tidak perlu mengayuh sendiri, karena sepeda ini diayuh oleh bantuan robot. Robot ini akan ada dibelakang anda, anda hanya perlu naik sepeda dan biarkan sang robot melakukan pekerjaannya.

3. Mobil Mewah Bertenaga Solar

Dengan fisik ramping yang sangat mirip dengan konsep kendaraan futuristik, Lovos BMW memiliki ciri khas pada bagian sisiknya. Duri-duri itu berfungsi sebagai produsen energi dan rem angin. Dibuat oleh Anne Forschner, lulusan Pforzheim University di Jerman, konsep ini mungkin bukan kendaraan listrik paling praktis atau realistik yang pernah didesain, tapi jelas memiliki tampilan yang unik.





4. Modifikasi Baru Mobil Subaru

Dengan suspensi dan mesin supercharged dapat membuat Subaru ini kemana-mana. Kendaraan ini bisa dipakai pada medan off-road, salju dan es. Subaru terbaru yang bernama Subaru Impreza WRX diciptakan oleh mobil sopir rally Amerika Ken Block, memacu anda untuk segera mengendarainya di atas salju.



5. Emisi Mobil Dari Renault

Jika produsen mobil Amerika masih memperdebatkan penjualan kendaraan listrik, Produsen Renault dari Eropa memulai debutnya dengan empat mobil listrik di 2009 Frankfurt Motor Show. Sebuah mobil keluarga SUV dan "city car". keempat mobil tersebut akan dikeluarkan pada tahun 2012.

6. Sepeda Lipat

Tidak ada yang lebih ramah lingkungan selain berjalan sendiri dengan dua kaki dan mengendarai sepeda. Untuk orang-orang yang tinggal dekat dengan tempat kerja, atau tinggal di apartemen kecil, transportasi sepeda akan ideal jika saja sepeda itu cukup simpel dan praktis. para penemu membuat sepeda yang bisa dilipat dan disimpan di lemari !!





7. Sepeda Anti Maling

Sepeda ini tidak akan bisa dicuri, karena memiliki alat “pembaca sidik jari” yang memungkinkan hanya pemiliknya yang bisa naik sepeda itu. Sepeda yang tampak futuristik ini dirancang oleh pengendara sepeda Olimpiade Chris Boardman. Untuk memiliki sepeda ini anda perlu merogoh kocek sebesar \$ 4.000. Untuk sekarang sepeda ini hanya konsepnya saja yang ada, dan Boardman mengharapkan 2 dekade kedepan sepeda ini akan keluar di pasaran.



8. Mobil Robot Elektrik

Sama seperti kereta bayi di mal, kendaraan listrik stackable bisa dipakai di kota-kota besar. CityCars ini sangatlah kecil, dengan ruang untuk dua penumpang dan beberapa koper kecil. Dibuat oleh para peneliti di MIT, konsep CityCar mungkin berkembang di AS lebih cepat karena General Motors saat ini sedang bekerja menyelesaikan prototipenya.



9. Kendaraan Segway

Ini adalah kendaraan dengan konsep futuristik. Sekuter ini bisa berjalan dengan kecepatan 12mph dan butuh waktu sekitar satu jam untuk diisi ulang

10. Kendaraan Pemandangan

Ini adalah mobil yang di design untuk melihat pemandangan. Untuk orang yang ingin memiliki mobil pribadi tapi tidak ingin menyentirnya sendiri, mungkin ini adalah jawabannya. Dengan mobil ini pengendara cukup duduk di kursi dan kendaraan akan berjalan sesuai arah tujuan anda, Dengan ruang untuk 7 penumpang, dan dinding transparan, anda bisa melihat pemandangan dengan leluasa. Para designer memperkirakan mobil ini akan keluar pada tahun 2040!!





VS

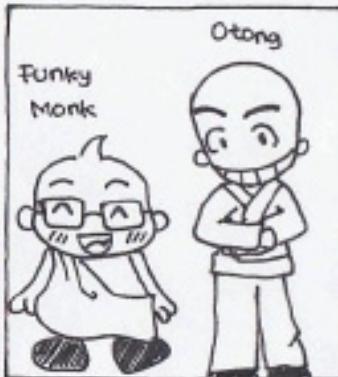


Siapakah orang terbully di KMB?

	Kevin Kegan TI 2011	Albert Wiryawan TM 2009
Perbandingan Dibuli dan membuli	Terlalu sering dibuli, jadi lupa. Sekitar 2:1 mungkin	Terbuli gw udah ga terhitung. Gw ga pernah membuli soalnya tiap buli orang selalu gagal sih.
Panggilan angkatan ke loe apa?	Babu, unta	ingus
Apa pengalamannya memalukan selama dibuli?	Ditelanjangin di LKO trus celana gw dibuang ke kamar cewek	Paling memalukan sih waktu di jonas kalah taruhan, trus disuru salam ganesha di jonas.
Apa pengalamannya terbahagia loe?	Berhasil buli Jonathan dan bikin dia malu	Paling membahagiakan ketika orang2 berkumpul dan tidak membuli saya
Kok loe bisa dapat panggilan angkatan?	Panggilan Babu gara2 ko jonny bagi kelompok, trus tiba2 gw dipanggil babu jadinya cap itu melekat ke gw. Klo yang unta gara2 gw dapat peran unta pas main games bersama DIVA. Trus di LKO main games yang sama, dapat peran unta lagi. Gitu deh	Dipanggil ingus karena ga pernah berhenti pilek dari masuk kuliah sampai sekarang. Trus tiap hari bawa segepok tisu. Tiap yang butuh tisu pada minta ke gw.

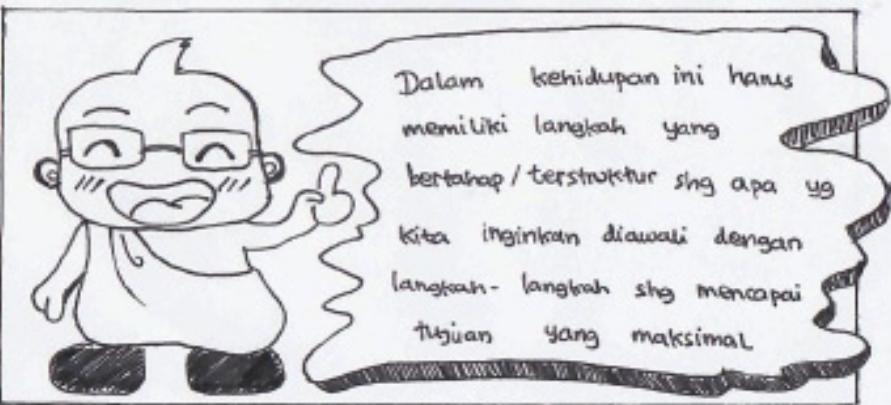
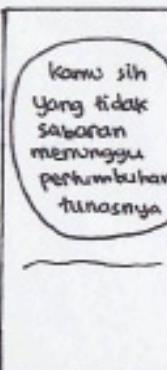
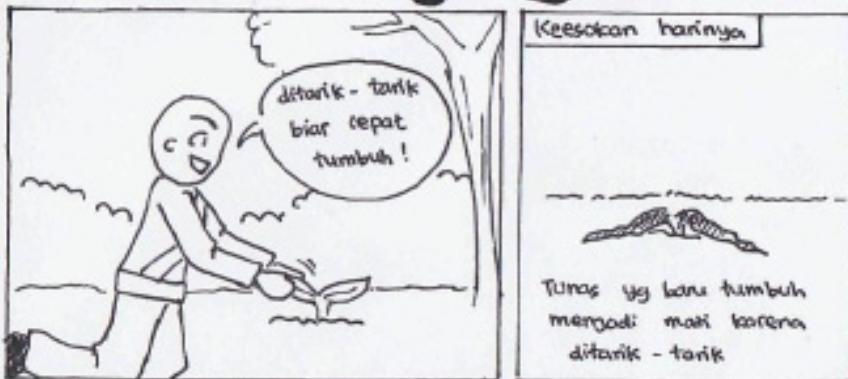


OTONG and





The Funky Monk





Hai semua, Sesepuh kali ini kami meliput tentang alumni kita, Ko Hendy Surya Mandala. Beliau lahir di Pontianak pada tanggal 6 Juli 1988. Sedikit cerita, Ko Hendy memang lahir di Pontianak tapi besar di Bekasi hingga SMP, baru SMA-nya di jakarta yaitu SMA St. Yakobus. Nah baru pada akhirnya pada tahun 2006 berkuliah di ITB selama 4 tahun di Jurusan Teknik Perminyakan. Sekarang koko punya hobi futsal, mountain bike, gitar, design, gitar, dan investasi ini bekerja di Pertamina-Petrochina East Java.

Nah, berikut ini jawaban dan beberapa pertanyaan yang kami tanyakan ke ko Hendy. Keep reading :D

Bagaimana kesan waktu masuk KMB pertama kali? Gimana bisa jadi aktif di KMB?

Pertama gw inget waktu pertama kali penjaringan di Sabuga. Gw awalnya gak ngerti KMB itu apa, “konferensi meja bundar” gw pikir.. Jadi kesan awal sedikit kurang percaya dan curiga. Tapi pelan-pelan diceritakan KMB itu perkumpulan mahasiswa Buddhis se-ITB yang kebanyakan isinya mayoritas “Cina”, akhirnya rasa curiga langsung hilang. Awalnya terpikir masuk universitas negeri bakal jadi minoritas, tapi ternyata gak juga setelah liat KMB. Bahkan makin tahun trend-nya makin bertambah. Gw mulai aktif di KMB sejak PPAB 2007, waktu itu jadi Koor. Danus PPAB. Karena dana sudah harus terkumpul jauh sebelum acaranya, jadi sekitar semester kedua gw udah mulai aktif di panitia KMB. Di situlah mulai rasa saling bantu untuk suksesnya acara dan kebersamaan satu angkatan mulai tumbuh. Perasaan dan pengalaman seperti ini gak akan diperoleh kalo gw gak terlibat di kepanitiaan ini.



Sewaktu dalam keanggotaan KMB, kontribusi apa aja sih yang koko pernah berikan?

Selain kepanitiaan PPAB, gw jd masuk kepengurusan KMB sebagai anggota divisi Komdok (komunikasi dan dokumentasi), kemudian, tahun berikutnya jd Koor Komdok, dan terakhir menjadi Bendahara KMB. Gw masuk Komdok karena memang hobby design. Selain itu hobby yg laen adalah berkaitan dengan uang. Karenanya gw jd sering terlibat di danus baik di KMB maupun di Himpunan.

Kendala apa aja yang biasa dihadapi waktu menjalankan keanggotaan di KMB?

Sebenarnya masalah itu adalah salah satu bumbu dari berorganisasi, kalau gak ada masalah dan organisasi mulus2 aja berarti organisasi itu gak akan berkembang. Dengan adanya masalah lah, ide-ide muncul menjadikan organisasi lebih baik. Dulu waktu menjabat jadi Koor. Komdok kendalanya adalah dalam mencari bahan untuk Bhadra Bodhi(BB) dengan deadline waktu yang sangat sempit. Salah satu cara mensiasatinya adalah dengan menerbitkan Bhadra Bodhi 2 bulan sekali untuk masa-masa tertentu seperti saat UTS/UAS dan liburan. Rentang waktu itu selain Komdok banyak yang sibuk dengan ujian, pembaca pun sama. Jadi timeline terbitnya BB dibuat sejak awal kepengurusan dan disesuaikan saja dengan kalender kampus.

Selain itu tantangan tambahan di Komdok adalah memberikan tampilan Bhadra Bodhi yang lebih baik dari sebelumnya. Kalo yang ini tergantung dari skill beberapa orang, tapi sebenarnya bisa dibuatkan format sedangkan skill itu bisa dipelajari seiring dengan melakukan. Dengan ini selain job dapat diselesaikan, added value juga ditambahkan ke anggota. Jadi intinya, jangan melihat masalah sebagai hambatan, tapi lebih kearah kesempatan untuk berkembang.

Gimana kesannya selama 4 tahun di KMB?

Empat tahun di KMB merupakan salah satu pengalaman yang cukup komplik, kalo menurut gw. Mulai dari curiga, senang, jengkel, tegang, lucu, dll. Semuanya ada saat nya dan ada arti maknanya. curhat colongan). Tapi intinya berkesan deh.



Kalo gw ceritain satu-satu, ntar jadi curcol (curhat colongan). Tapi intinya berwarna warni pengalaman di KMB ini dan sampai sekarang gw bersyukur dengan ada nya KMB gw bisa ketemu teman2 yg sampai sekarang pun masih sering ketemuan. #sedy #gondi #fendy #suanto #herman #asep #hendrik #awe #riky #andika #lydia #cing2 #feli

Apa dengan KMB bisa membantu koko bisa masuk ke dalam dunia kerja seperti sekarang?

Mungkin sedikit review dulu. Untuk masuk dunia kerja pastinya kita mesti lewatin beberapa saringan. Yang perlu di underline adalah saringan pertama. IPK. Secanggih-canggihnya kita organisasi, kita gak bisa harapin perusahaan ngeliatin CV (Curriculum Vitae) kita satu-satu. Oleh karena itu jangan sakit hati kalo kena saringan pertama ini, krn HRD pun manusia. Jadi tetap akademik no 1. Yang kedua barulah organisasi. Seenggak-enggaknya setelah lolos tahap IPK itu, kita punya bahan untuk di ceritakan ke recruiter kita. Kepanitiaan dan kepengurusan KMB bisa jadi peluru kita. Kayak gw selalu menjadikan pengalaman gw di KMB sebagai salah satu peluru, kalo gak cukup gw punya peluru tambahan yaitu pengalaman di himpunan.

Selain itu kebiasaan di dunia kerja juga merupakan salah satu cerminan dari bagaimana kita di organisasi. Karena dunia kerja itu tidak hanya mengandalkan akademik, tetapi juga memerlukan kemampuan sosial. Balancing kedua hal ini sampai saat ini merupakan pegangan gw.

Pesan untuk kepengurusan sekarang dan anggota baru KMB?

Gw gak pesan banyak-banyak, karena tiap orang pasti memiliki caranya sendiri baik untuk menjalani kepengurusan ataupun menjalani kehidupannya. Tapi yang perlu di jadikan pegangan adalah “Everyone is different, hargailah perbedaan itu, and cobalah cari solusi untuk menghadapi perbedaan itu”.

Demikian nih wawancara singkat dengan Ko Hendy. Jadi, bener banget kalau dalam berorganisasi ada banyak perbedaan dan kita harus bisa saling menghargai perbedaan itu. Semoga sharing pengalaman dari Ko Hendy bermanfaat bagi semua.

Namo Buddhaya.



Tim redaksi Bharda Bodhi terbuka dengan segala kritik dan saran dari pembaca untuk membuat media ini menjadi lebih baik. Segala kritik dan saran dari saudara dapat dikirim langsung ke tim redaksi.

Kami dari tim redaksi membuka kesempatan kepada saudara-saudara se-Dhamma sekalian untuk menuangkan pikirannya baik dalam bentuk naskah, informasi, ataupun cerpen bebas, terutama yang bertemakan Buddhis, untuk berpartisipasi dalam media ini. Karya asli sebaiknya disertai dengan identitas diri dan tulisan kutipan disertai sumber saduran. Tulisan dapat dikirim langsung ke tim redaksi Bharda Bodhi.





Keluarga Mahasiswa Buddhis Dhammañano ITB
Sunken Court E-09, Jl. Ganesha 10,
Intitut teknologi Bandung
Bandung