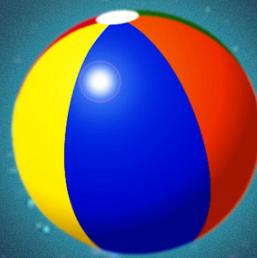




# Bhadra Bodhi

*"My childhood is my treasure"*



Media Komunikasi KMB Dhammañano ITB  
Edisi September 2012



# Pesan Editor

Namo Buddhaya,

Halo pembaca Bhadra Bodhi. Kita bertemu lagi di Bhadra Bodhi edisi ke-2.

Sebelumnya, kami tim redaksi Bhadra Bodhi mengucapkan selamat datang di KMB ITB kepada angkatan baru 2012. Dan sebagai pemberitahuan bahwa Bhadra Bodhi ini dapat diperoleh di sekre KMB ITB atau di website KMB "[kmb.unit.itb.ac.id](http://kmb.unit.itb.ac.id)".

Pada edisi kali ini, tema yang diangkat adalah "Childhood". Tema ini kami angkat dengan tujuan agar orang-orang dapat mengingat kembali masa-masa indah mereka saat usia kecil dan juga memberitahu kepada semuanya bahwa masa kecil sangatlah berarti bagi kita semua.

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](mailto:bhadra_bodhi_itb@yahoo.com)

# Anggota

## PENANGGUNG JAWAB:

Ketua KMB  
Ega Varian Soemarliu

BPH  
Vivi Lieyanda

## KETUA REDAKSI:

Kordiv Kominfo  
Darwin Chandra

## LAYOUTER:

Darwin Chandra  
Jimmy Hartono  
Jordan Fernando  
Nicho  
Davin Kurnia Wangsa  
Filbert Kinata  
Yurika Johan  
Ocviana Utomo  
Renny Meylia Febrianti  
Margaretha Leo

## PENYUNTING ARTIKEL :

Darwin Chandra  
Jimmy Hartono  
Jordan Fernando  
Nicho  
Davin Kurnia Wangsa  
Filbert Kinata  
Yurika Johan  
Ocviana Utomo  
Renny Meylia Febrianti  
Margaretha Leo



Ega



Vivi



Darwin



Jimmy



Jordan



Nicho



Davin



Filbert



Yurika



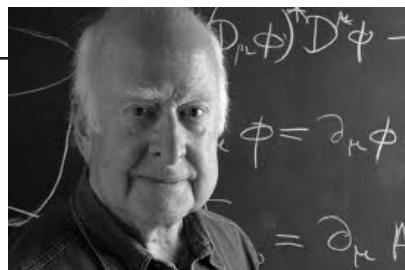
Ocviana



Renny



Margaretha

- 04 ARTIKEL TEMA**  
Childhood
- 08 KEPENGURUSAN KMB ITB 2012/2013**
- 
- 09 KEPANITIAAN**  
PPAB & DDB
- 
- 11 DHAMMA CORNER**  
Cry & laugh, kasih sayang tanpa kebijaksanaan
- 17 HEALTH CARE**  
Buncit
- 
- 21 HOT SPOT**  
Makan mie di Bandung
- 
- 25 ON THE SPOT**  
10 Negara dengan harga bensin termahal di dunia
- 27 TECHNOLOGY**  
Baterai masa depan
- 28 FREE THOUGHT**  
Mengenal lebih dekat dengan "Partikel Tuhan"
- 
- 32 INSPIRATION**  
Tidak ada yang mustahil
- 34 KOMIK**  
Otong and The Funky Monk
- 36 SESEPUH**  
Fabio Dwi Tangguh Putra

# CHILDHOOD

## A MOMENT TO REMEMBER



Apa yang ada di benak teman-teman saat mengingat kembali masa kanak-kanak? Sebuah masa yang membahagiakan ataukah masa yang suram? Tentunya banyak sekali kenangan yang ada, baik kenangan bersama teman atau kenangan terhadap rumah di masa kecil. Salah satu yang tidak kalah pentingnya adalah mengenai permainan dan makanan sewaktu kita kecil. Apa sajakah permainan dan makanan itu? Ayo kita coba mengingat kembali melalui beberapa unforgettable games and food yang telah dirangkum oleh tim redaksi kami.

### 1. ANAK MAS

Siapa sih yang tidak kenal dengan cemilan yang ini? Anak Mas adalah salah satu cemilan yang paling terkenal pada era 90-an. Dengan harganya yang murah (pernah berharga Rp25,00) dan rasanya yang enak (dikarenakan bumbunya yang ber-MSG) membuat anak-anak sangat doyan mengonsumsi cemilan ini. Sekarang orang-orang telah mulai mencari lagi keberadaan Anak Mas.



### 2. PERMEN ROKOK

Permen mint yang rasanya manis dan memiliki bungkus gambar rokok menjadi salah satu daya tarik tersendiri. Anak-anak jadi serasa merokok menggunakan permen ini. Oops, tapi menurut survei, dengan adanya permen ini jumlah anak yang merokok menjadi meningkat.



### 3. COKELAT PAYUNG

Bentuknya yang sangat unik dan harganya yang terjangkau membuat cokelat payung ini salah satu cemilan yang tak terlupakan. Cokelat payung ini hadir dalam 2 rasa, yaitu cokelat dan cokelat stroberi.



### 4. TINI WITI BITI

Snack ini memiliki bentuk-bentuk hewan yang lucu dan imut dan memiliki 4 varian rasa, jagung manis, manis, pizza, dan bawang. Snack yang cocok untuk menemani acara nonton tv sewaktu kecil.



### 5. MR. SARMENTO

Jika biasanya permen memiliki rasa cokelat, stroberi, atau susu, maka permen ini tampil sangat berbeda karena memiliki rasa sarsaparilla. Rasanya yang unik membuat permen ini banyak dicari oleh anak-anak.



### 6. CHIKI BALLS

Ini dia snack yang hampir selalu ada di setiap keadaan, CHIKI BALLS. Snack yang berbentuk bola dengan rasa keju yang sangat disukai anak-anak era 90-an. Selain rasanya yang enak dan harganya yang relatif murah (Rp900,00), di dalam bungkusnya juga sering ada hadiah-hadiah menarik seperti tazoz.



## 7. TIUP GELEM-BUNG

Meniup gelembung menggunakan pipet kecil yang ujungnya telah "disumbat" dengan semacam karet yang sangat elastis. Gelembung kemudian dapat dimainkan dan dapat bertahan sekitar sepuluh menit sebelum kemudian mengempis.



## 8. TAMIYA

Anak laki-laki pasti menyenangi permainan ini. Ya. Tamiya. Mobil-mobilan yang dibuat oleh perusahaan Jepang menjadi trend bagi kalangan anak laki-laki sampai dengan orang dewasa. Balapan mobil dalam track dengan kecepatan tinggi yang memacu adrenalin.



## 9. TAMAGOCHI

Lagi-lagi permainan dari negara Matahari Terbit. Memelihara hewan peliharaan mungkin terlalu 'ribet' untuk seorang anak-anak. Oleh karena itu, anak-anak bisa mencoba memelihara hewan dari perangkat ini. Memberi makan dan memberi perhatian sekaligus mengajari anak-anak mencintai hewan-hewan di sekitar mereka.



## 10. GIMBOT

Gadget awal sebelum terciptanya gameboy atau PS. Gimbot biasanya berisi permainan 2 Dimensi seperti Tetris, tembak-tembakan, dan balapan motor. Karena masih menggunakan baterai, maka repotnya adalah keseringan bermain Gimbot mengakibatkan seringnya bolak-balik mengganti baterainya.



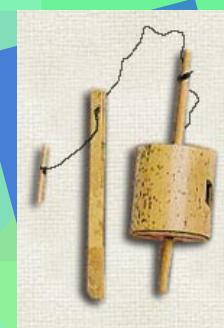
## 10. PETAK UMPET

Permainan yang tidak memerlukan uang, yang tidak menggunakan perangkat apa-apa. Permainan paling sederhana yang selalu disukai semua anak-anak. Petak umpet seakan-akan telah menjadi salah satu permainan wajib pada waktu senggang anak-anak.



## 11. GASINGAN

Permainan yang menggunakan perangkat dari bambu yang terdiri dari 2 komponen utama, yaitu komponen penggerak dan komponen berputar. Adu gasing siapa yang paling bertahan lama maka dia lah yang menang.



## 12. KARTU GAMBAR

Keseringan menonton film anime menyebabkan banyak anak-anak tertarik untuk mengoleksi kartu gambar dari karakter-karakter anime yang mereka sukai. Entah itu karakter Pokemon, Dragon Ball, atau Yugi-oh. Semuanya berlomba-lomba memiliki koleksi paling lengkap.



## 13. TAZOZ

Tazoz merupakan sesuatu yang berbentuk bulat, yang memiliki beragai gambar di dalamnya. Di bagian sampingnya terdapat lubang agar bisa memasangkan antara satu tazoz dengan tazoz lainnya. Karena banyak menjadi hadiah di cemilan-cemilan, maka anak-anak berlomba membeli cemilan untuk mendapatkan tazoz.



Selain kebiasaan-kebiasaan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, ada juga kebiasaan-kebiasaan yang tak lazim yang terjadi pada beberapa anak-anak "terpilih", anak-anak yang gifted. Mereka mempunyai kecerdasan yang berada di atas rata-rata anak-anak lainnya, bahkan kecerdasan yang melebihi kecerdasan orang dewasa. Berikut ini akan diperlihatkan profil dari 2 "prodigy children" yang pastinya akan sangat mencengangkan.

## 1. Elise Tan Robert

Bocah berusia 2 tahun itu, Elise Tan-Robert, dikaruniai kecerdasan luar biasa. Pada tes kecerdasan dengan sistem IQ (Intellectual Quotient), bocah lucu asal London Utara ini memperoleh angka 156 atau masuk kategori supergenius, jauh di atas 140 sebagai patokan kelompok anak genius. Karena keistimewaannya itu, Elise kemudian menjadi anggota termuda Mensa, organisasi internasional untuk komunitas manusia ber-IQ di atas 130 atau kelompok superior.

Sebagaimana dilaporkan Daily Mail, tanda-tanda kecerdasan Elise tampak pada perilakunya sehari-hari. Wartawan Daily Mail yang pekan silam mengunjungi rumahnya dibuat terkejut-kejut ketika sang bocah ini menyambutnya dengan pertanyaan cerdas. "Bentuk apa ini?" tanyanya sambil menunjukkan sebuah bentuk bangun dengan menggunakan jari telunjuk dan jempol yang disatukan. Pertanyaan itu dijawabnya sendiri, "Ini segitiga sama sisi."

Sang ibu, Louise, 28, menyebutkan bahwa Elise sejak lahir sudah menunjukkan beberapa kelebihan. Belum genap usia lima bulan, Elise sudah bisa memanggil ayahnya dengan sebutan "Dada". "Tiga bulan kemudian dia sudah bisa berjalan, saat berusia 8 bulan; lantas dua bulan berikutnya bisa berlari," cerita Louise.



## 2. Heidi Hankins

Sudah tidak diragukan lagi kecerdasan yang dimiliki oleh fisikawan Albert Einstein dan Stephen Hawking. Dua fisikawan hebat ini memiliki IQ (Intelligence Quotient) sangat tinggi. Namun di usia yang masih balita, seorang anak memiliki IQ yang hampir menyamaikan Einstein dan Hawking. Siapa dia?

Balita itu adalah Heidi Hankins (4 tahun). Pada usia 2 tahun, Heidi sudah pandai berhitung, menggambar orang, membaca puisi dan membaca buku yang seharusnya diberikan pada anak usia 7 tahun.

Sekarang di usia 4 tahun yang tergolong masih balita, Heidi memiliki tingkat kecerdasan atau IQ sebesar 159, hanya satu angka di bawah IQ yang dimiliki Albert Einstein dan Stephen Hawking yaitu 160.

Heidi Hankins pun kini menjadi salah satu anggota termuda Mensa, organisasi dunia untuk orang-orang yang mempunyai IQ tinggi.

Ayahnya Dr Matthew Hankins (47 tahun) adalah seorang dosen di University of Southampton dan ibunya Sophy (43 tahun) seorang seniman. Kedua orangtua berharap putrinya dapat melewati tahun ajaran yang sudah dimulai sejak bulan September.

"Kami selalu berpikir Heidi sangat cerdas karena dia sudah membaca sejak kecil. Saya ingin tahu tentang IQ-nya. Saya memberinya sepaket buku Oxford Reading Tree saat ia berusia 2 tahun dan ia membacanya dalam waktu 1 jam. Itu yang seharusnya Anda harapkan pada anak usia 7 tahun," ujar ayahnya Dr Matthew, yang berasal dari Winchester, Hampshire, Inggris, seperti dilansir Dailymail, Jumat (13/4/2012).



Menurut Dr Matthew, Heidi sudah membuat suara-suara dan mencoba untuk berbicara secara jelas sejak ia dilahirkan dan pada usia 1 tahun kosakatanya sudah cukup baik.

"Ia menggunakan kalimat lengkap segera setelah ia mulai berbicara," lanjut ayahnya.

Heidi pun sudah bisa menggambar putri dan binatang pada usia 14 bulan, usia ketika kebanyakan anak hanya bisa mencoret-coret kertas. Pada usia 18 bulan, keluarganya pun mengajarkannya untuk membaca.

Secara fisik, Heidi pun lebih tinggi dari teman-teman kelasnya. Tinggi badannya sekarang 116 cm, hampir mendekati tinggi anak usia 6 tahun.

"Heidi benar-benar berkembang lebih cepat daripada anak-anak lain secara akademis, artistik dan fisik. Kami tidak mendengar Heidi sama sekali. Dia telah menguasai semuanya sendiri dan mengajarkan dirinya sendiri," tutur Dr Matthew.

Menurut orangtuanya, Heidi tidak dewasa sebelum waktunya. Ia hanyalah gadis kecil yang suka Barbie dan Lego, tetapi kemudian Anda akan menemukannya sedang duduk dan membaca buku.

Untuk mengakhiri artikel tema edisi kali ini, tim redaksi menghadirkan artikel mengenai seorang anak perempuan sudah menginspirasi dunia untuk terus berjuang tanpa memperdulikan apapun yang sedang terjadi.

### Qian Hong Yan

Qian Hong Yan lahir pada tahun 1999 di sebuah dusun kecil Ma Jie Zhen di Provinsi Yunnan, Tiongkok Selatan. Dusun Ma Jie Zhen dan ladang pertanian hanya dibelah oleh sebuah jalanan tanah yang berlu-



-bang-lubang, hanya sekali-kali dilewati kendaraan muatan barang.

Pada 21 Oktober 2000, ketika Hong Yan berumur 4 tahun, terjadi kecelakaan pada anak ini, saat anak bermain dijalanan, sebuah truk mengilas kedua kakinya, sehingga dia harus diamputasi kedua kakinya dibawah pinggul. Sejak itu Hong Yan menjadi anak cacat. Namun Hong Yan tidak mau menyerah akan nasibnya.

Orang-tua Qian Hong Yan adalah keluarga kurang mampu, bertahun-tahun tinggal dirumah tanah yang lembab dan gelap. Keadaan ini membuat ayahnya tidak sanggup membeli kaki palsu untuk Hong Yan. Untuk mengatasi masalah Hong Yan, ayahnya membelah sebagian bola basket bekas dan diselubungkan dibagian bawah pinggulnya. Dengan demikian Hong Yan dapat bergerak dan berjalan dengan menggunakan kedua tangannya, sambil memegang bakiak kayu dengan ditambah pegangan tangan dan terhindar lecet bagian bawah pinggulnya.

Pada bulan Mei 2007, Para Olympic diadakan di kota Kunming, Ibu kota Provinsi Yunnan. Hong Yan setiap hari selalu menonton perlombaan ini. Melihat banyak para atlet yang senasib dengannya dengan semangat berlomba dalam cabang-cabang olahraga, dia merasa tersentuh. Ia putuskan masuk dalam klub renang "Yun zhi Nan". Berkat keteguhan, ketekunan dan optimistiknya, Qian Hong Yan pada tahun 2009 berhasil meraih Satu Mendali Emas, 2 Mendali Perak untuk kelompok dibawah umur 18 tahun, dalam Pesta Olahraga Para Penyandang Cacat Nasional RRT.

*"THERE IS ALWAYS ONE MOMENT IN CHILDHOOD WHEN THE DOOR OPENS AND LETS THE FUTURE IN."*

- Graham Greene -

Oleh : Jimmy

Sumber:

<http://olahraga.kompasiana.com/atletik/2012/07/09/walaupun-cacat-qian-hong-yan-%E9%92%B1%E7%BA%A2%E8%89%B3-tetap-ceria-dan-optimistik/>

<http://choliknf1998.blogspot.com/2012/04/balita-jenius-yang-punya-iq-hampir.html>

<http://asalkamutahuaja.blogspot.com/2010/07/balita-2-tahun-super-jenius.html>

<http://forum.indogamers.com/showthread.php?t=527793>

<http://www.duniaku.net/2012/04/13/hal-yang-tren-jika-anda-sekolah-di-tahun-1990an/>

<http://singingemotions.wordpress.com/2012/02/13/yang-merasa-kelahiran-tahun-90-an-nostalgia-yuk/>

# **KEPENGURUSAN KMB ITB 2012/2013**

**Did you  
know?**



## RAPAT ANGGOTA

**DEWAN PEMBINA**  
MEGAWATI SANTOSO, Ph. D  
TOTOW INATA, Ph. D



**KETUA**  
EGAVARIAN SOEMARUU  
MS'09



**DEWAN PENASEHAT**  
MERINA (STF'09)  
FRANSISKA KURNIAWAN (STF'09)



**WAKIL KETUA I**  
ADRIAN HARTANTO  
MA'09



**WAKIL KETUA II**  
RADITE VIRIYA  
MS'09



**WAKIL KETUA III**  
ANTONY NY KWOK  
MS'09



**BENDAHARA**  
VIVI LIEYANDA  
IP'09



**SEKRETARIS**  
JULIE RYANTI TERESA  
TI'09



**DIVISI ACARA**  
EMILY  
DEWI YANTI  
SBM'10



**DIVISI DANA USAHA**  
INDRA  
GUNAWAN  
SI'10



**DIVISI PENDIDIKAN &  
PELATIHAN**  
HADISETIADI  
EP'10



**DIVISI PENGABDIAN**  
MASYA RAKAT  
JASMIANDY  
TK'10



**DIVISI OLAHRAGA & KESERIAN**  
KEVIN KUSNADI  
AE'10



**DIVISI HUBUNGAN  
MASYARAKAT**  
DICK  
SIGMUND  
EL'10



**DIVISI KO MUNIKASI &  
INFORMASI**  
DARWIN  
CHANDRA  
MS'10



**DIVISI KERohanian**  
DHAMMANANO  
WENDY  
TA'10



**DIVISI KEANGGOTAAN**  
JONNY  
SETIawan  
SI'10



Oleh : Darwin

## What are PPAB and DDB? . . . Let's check it out!

PPAB 2012

(Program Penerimaan Anggota Baru)

PPAB merupakan salah satu kepanitiaan dalam KMB yang berfungsi untuk memperkenalkan kepada mahasiswa baru Buddhis tentang seluk beluk KMB ITB maupun Bandung. Selain itu, PPAB juga membantu anggota baru KMB dalam masalah perkuliahan seperti peminjaman text book. Dalam kepanitiaan ini, dipersiapkan serangkaian acara dalam proses penerimaan anggota baru seperti penjaringan, jumatan, pembagian kakak asuh, kunjungan ke vihara-vihara di Bandung, pengenalan kampus, dan acara puncaknya yaitu makrab ( malam keakraban). Vihara yang dikunjungi adalah Vihara Vimala Dharma, Vihara Buddha Gaya, dan Vihara Vipasanna Graha. Serangkaian acara ini diharapkan dapat mendekatkan dan mempererat hubungan anggota baru dengan anggota lain di KMB agar seperti satu keluarga mahasiswa yang hangat dan kompak. Kegiatan yang akan tiba adalah Makrab yang akan diadakan pada tanggal 14 - 16 September 2012 di villa pleasant hill Lembang yang pasti seru habis. So, jangan ketinggalan ya... PPAB 2012 SATU HATI!



# KEPANITIAAN

DDB 2012

(Dharmabakti Desa Buddhis)



Acara ini merupakan salah satu bentuk bakti sosial oleh KMB ITB dengan cara memberi bantuan kepada warga Buddhis di desa terpencil. Bantuan ini berupa pembangunan/perbaikan vihara maupun pemberian bantuan untuk meningkatkan taraf perekonomian warga desa. Acara ini dilaksanakan setiap dua tahun sekali. Adapun desa yang menjadi tujuan dari acara DDB 2012 yaitu Desa Campaka Nuban dan juga Desa Sidomulyo yang keduanya berada di Provinsi Lampung. Rangkaian acara yang dilakukan saat kunjungan DDB ini meliputi :

Acara peresmian vihara - acara ini diisi dengan kata sambutan dari ketua panitia dan petinggi di desa dan dilakukan pemberian bantuan kepada desa secara simbolis.

Kebaktian bersama dan Dhammadesana - kebaktian diikuti oleh panitia dan penduduk desa di vihara yang baru diperbaiki dan dilanjutkan dengan Dhammadesana oleh banthe dari sekitar desa yang diundang panitia.

Anjangsana - yang merupakan acara ramah tamah antara penduduk dengan panitia sharing tentang kondisi kehidupan serta obrolan ringan.

Oleh : Yurika



# CRY AND LAUGH

Ketika kesedihan datang, dunia tampak begitu kelabu

Langit cerah tampak begitu mendung  
Seluruh dunia tampak tak bersahabat  
Tak ada satu tempat pun yang memberikan kenyamanan

Berjuta kepingan es seakan menikam hati  
Sakit dan perih menjadi satu  
Dan air mata pun mulai mengalir...

Ketika kebahagiaan datang, dunia tampak begitu indah

Langit mendung tampak begitu cerah  
Seluruh dunia tampak begitu bersahabat  
Semua tampak memberikan kenyamanan  
Berjuta kehangatan seakan menyelimuti hati  
Damai dan suka cita menjadi satu  
Dan tawa pun mulai merekah...

Kedua keadaan yang kontras di atas mungkin sering kita alami. Ada saat di mana kita begitu bahagia, tawa pun tak bisa ditahan. Namun di saat lain, kita merasa begitu sedih, saat di mana kita begitu kesepian, sendirian, dan kita harus berjuang melawan tangis. Air mata yang menetes seakan belum dapat melukiskan kepedihan hati kita. Pernahkah Anda berpikir, berapa sering perasaan kita menghadapi dualisme itu? Seberapa sering Anda merasa dipermainkan oleh perasaan Anda sendiri? Berapa sering Anda tak dapat mengontrol perasaan Anda?

Ketika Anda sedang megalami kebahagiaan, mungkin Anda jarang memperhatikan perasaan anda. Anda hanya mengetahui bahwa saat itu Anda senang dan Anda begitu bahagia. Dan tak ada yang perlu Anda pikirkan lagi. Namun bagaimana ketika Anda sedang mengalami kesedihan? Pasti di pikiran anda penuh dengan tanda tanya. "Mengapa saya yang harus mengalami nasib yang begitu buruk ini?". "Mengapa harus saya?". "Mengapa dunia seakan tidak adil kepada saya?"

Berbagai kondisi di atas masih menunjukkan sifat kita yang lobha (serakah) dalam arti ingin me-

nambah hal yang menyenangkan namun tidak ingin menerima hal yang tidak menyenangkan. Diri kita masih penuh dengan tanha (nafsu keinginan). Kita masih dilingkupi oleh belenggu batin sehingga kita tidak bisa melihat dan menerima realitas dengan baik. Kita tidak bisa mengontrol batin kita. Batin kita belum bisa mencapai upakkha (keseimbangan batin). Ketika bahagia kita begitu bahagia, dan ketika sedih kita begitu sedih.

Mungkin banyak dari Anda yang setelah merenungkan kondisi seperti ini merasa bingung. Mungkin Anda akan bertanya-tanya, "Jadi mengapa perasaan saya harus dipermainkan seperti ini?" "Mengapa saya harus dipermainkan dalam lingkaran kebahagiaan dan kesedihan yang tak berakhirk?" Dan mungkin anda akan berkata, "Saya sudah bosan dengan keadaan seperti ini".

Mungkin tindakan yang tepat adalah bagaimana Anda mengontrol perasaan Anda. Ketika Anda senang, Anda tidak terlalu senang. Sementara ketika anda sedih, anda tak terlalu sedih. Intinya Anda berusaha menghindari sisi ekstrem. Anda menerima semua realitas dengan "biasa-biasa saja". Ada baiknya ketika Anda sedang bahagia, anda dapat merenungkan pertanyaan berikut ini, " Mengapa saya bahagia? ". Lalu Anda menyadari, bahwa kebahagiaan yang Anda terima pasti ada sebabnya. Dan Anda menyadari bahwa penyebabnya adalah karma baik yang pernah Anda tanam sebelumnya. Dengan demikian Anda tak akan terlalu berlebihan menerima kebahagiaan yang datang kepada Anda karena Anda tahu bahwa apa yang Anda terima sekarang adalah hasil perbuatan Anda di masa lampau. Karma baik Anda sedang berbuah saat ini. Anda seharusnya mendapat motivasi untuk lebih banyak melakukan karma baik lagi (tapi perbuatannya tetap dilandasi dengan ketulusan, tidak semata-mata mengharapkan pamrih untuk menerima kebahagiaan semata). Tapi hendaknya Anda menerima semua kebahagiaan dengan sewajarnya. Anda menyadari bahwa kebahagiaan pun hanya sementara, tak kekal dan suatu saat akan hilang.

Ketika Anda sedang mengalami kesedihan, Anda dapat melakukan perenungan terhadap hal yang sama ketika Anda sedang mengalami kebahagiaan. Anda dapat merenungkan, "Mengapa saya sedih?". Lalu Anda menyadari bahwa kesedihan yang anda terima pasti ada sebabnya dan anda juga menyadari bahwa penyebabnya adalah karma buruk yang pernah tanam sebelumnya. Dengan demikian anda tak akan terlalu berlebihan menerima kebahagiaan yang datang kepada Anda karena Anda tahu bahwa apa yang Anda terima sekarang adalah hasil perbuatan anda di masa lampau. Karma buruk Anda sedang berbuah saat ini. Anda seharusnya mendapat motivasi untuk tidak menambah timbunan karma buruk lagi. Anda juga harus menerima semua kesedihan dengan sewajarnya, Anda menyadari bahwa kesedihan pun hanya sementara, tak kekal dan akan berlalu juga suatu saat.

Anda harus berusaha mengembangkan upakkha (keseimbangan batin). Anda tahu ketika kebahagiaan datang, lalu menerima sewajarnya. Demikian pula ketika kesedihan datang, Anda mengetahuinya, lalu menerima sewajarnya. Dengan demikian Anda dapat mengontrol perasaan Anda, bukan Anda yang dikontrol oleh perasaan Anda. Adalah lebih baik ketika Anda dapat menakhlukkan diri

Anda sendiri daripada menaklukkan orang lain. Bila hal ini dapat dilakukan, maka Anda tidak akan merasa terlalu terkejut ketika kebahagiaan berubah menjadi kesedihan ataupun kesedihan berubah menjadi kebahagiaan. Anda mengetahui, semua hal ada sebabnya. Benih yang baik akan menghasilkan buah yang baik, sementara benih yang tidak baik akan menghasilkan buah yang tidak baik.

Pembuat saluran air menyalurkan air, pembuat panah membengkokkan panah, tukang kayu membengkokkan kayu. Namun orang bijaksana mengendalikan dirinya sendiri.

Bagaikan sebuah batu karang keras yang tidak bergeming oleh hembusan angin. Demikianlah orang bijaksana tidak tergoncangkan dalam celaan dan pujian.

Dhammapada VI : 5 dan 6

Didedikasikan untuk semua makhluk yang menderita agar dapat segera memperoleh kebahagiaannya.



Oleh : Margaretha

Sumber : <http://kmbui.ui.ac.id/index/?p=183>

# PERANGKAP TIKUS

Sepasang suami dan istri petani pulang kerumah setelah berbelanja. Ketika mereka membuka barang belanjaan, seekor tikus memperhatikan dengan seksama sambil menggumam.

"Hmmm...makanan apa lagi yang dibawa mereka dari pasar?"

Ternyata, salah satu yang dibeli oleh petani ini adalah Perangkap Tikus. Sang tikus kaget bukan kepalang. Ia segera berlari menuju kandang dan berteriak

"Ada Perangkap Tikus di rumah!!! Di rumah sekarang ada perangkap tikus!!"

Ia mendatangi ayam dan berteriak  
"Ada perangkap tikus"

Sang Ayam berkata

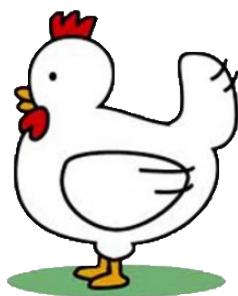
"Tuan Tikus..., Aku turut bersedih, tapi itu tidak berpengaruh terhadap diriku"



Sang Tikus lalu pergi menemui seekor Kambing sambil berteriak. Lalu sang Kambing pun berkata "Aku turut bersimpati... . tapi maaf, tidak ada yang bisa aku lakukan"

Tikus lalu menemui Sapi. Ia mendapat jawaban sama.

"Maafkan aku. Tapi perangkap tikus tidak berbahaya buat aku sama sekali"



Ia lalu lari ke hutan dan bertemu Ular. Sang ular berkata  
"Ahhh...Perangkap Tikus yang kecil tidak akan mencelakai aku"

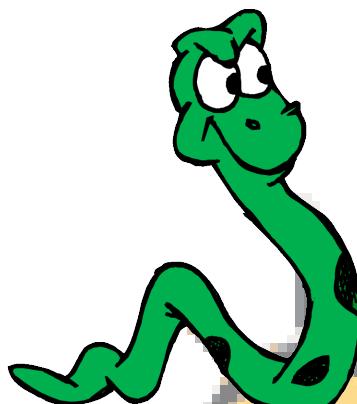
Akhirnya Sang Tikus kembali kerumah dengan pasrah mengetahui kalau ia akan menghadapi bahaya sendiri.

Suatu malam, pemilik rumah terbangun mendengar suara keras perangkap tikusnya yang berbunyi. Menandakan perangkapnya telah memakan korban.

Namun ketika melihat perangkap tikusnya, seekor ular berbisa telah terjebak di sana. Ekor ular yang terjepit membuatnya semakin ganas dan menyerang istri si Petani. Walaupun sang Suami berhasil membunuh ular tersebut, namun sang istri sempat tergigit dan teracuni oleh bisa ular tersebut.

Setelah beberapa hari di rumah sakit, sang istri sudah diperbolehkan pulang. Namun selang beberapa hari kemudian demam tinggi yang tak turun-turun juga. Atas saran kerabatnya, ia membuatkan isterinya sup ayam untuk menurunkan demamnya.





Semakin hari bukannya semakin sembuh, justru semakin tinggi demam isterinya. Seorang teman menyarankan untuk makan hati kambing. Ia lalu menyembelih kambingnya untuk diambil hatinya.

Masih! Istrinya tidak sembuh-sembuh dan akhirnya meninggal dunia.

Banyak sekali orang datang pada saat pemakaman. Sehingga ia harus menyembelih sapinya untuk memberi makan orang-orang yang melayat.

Dari kejauhan sang Tikus menatap dengan penuh kesedihan. Beberapa hari kemudian ia melihat Perangkap Tikus tersebut sudah tidak digunakan lagi di rumah itu.

"Nilai-nilai yang bisa kita ambil dari kisah di atas, suatu ketika Anda mendengar seseorang sedang dalam kesulitan atau masalah dan Anda mengira itu bukan urusan Anda, maka pikirkanlah sekali lagi."



Oleh : Darwin  
<http://singkeremo.blogspot.com/2011/03/cerita-motivasi-dari-seekor-tikus.html>

## Kasih Sayang Tanpa Kebijaksanaan

Alkisah, tersebutlah seorang petani yang mempunyai sebidang sawah yang sangat subur. Setiap hari petani ini memperhatikan sawahnya dan melihat ada serombongan burung kakaktua yang datang dan memakan padi-padinya. Dari sekelompok burung itu; ada seekor burung kakaktua yang selain makan, juga membawa terbang bulir-bulir padinya. Peristiwa ini terjadi setiap hari dan selalu dilakukan oleh burung kakaktua tersebut, bahkan kadang-kadang burung kakaktua itu membawanya lebih dari satu. Hal ini menimbulkan tanda tanya bagi sang petani sehingga dia berusaha untuk menangkapnya. Setelah berkali-kali dicoba, akhirnya burung kakaktua itu berhasil ditangkap. Setelah tertangkap, burung kakaktua itu ditanya oleh sang petani sebagai berikut:

P: mengapa kalau kamu datang; selain memakan padi saya, kamu juga membawa pergi bulir-bulir padi saya? Apakah kamu mempunyai sawah ataukah kamu mempunyai lumbung padi di rumah?

B: Tidak! Saya tidak mempunyai sawah maupun lumbung padi di rumah. Tetapi dengan membawa bulir-bulir padi ini maka tugas saya bisa saya selesaikan dan harta saya juga bisa saya jaga. Jadi dengan membawa pergi bulir-bulir padi ini, saya memetik 2 manfaat sekaligus!

Sang petani tidak mengerti jawaban burung tsb. Lalu dia bertanya lagi.

P: Apa maksudnya tugas bisa diselesaikan dan harta bisa dijaga itu?

B: Tugas saya adalah menyantuni bapak dan ibu yang sudah tua dan tidak bisa terbang lagi. Saya membawa bulir-bulir padi itu adalah untuk saya berikan kepada bapak dan ibu saya supaya mereka tetap memperoleh kehidupan dari apa yang bisa saya dapatkan setiap hari.

Petani mengangguk-anggukkan kepalanya. Kemudian dia bertanya lagi:

P: Kalau tugas sudah dilaksanakan, apakah artinya harta sudah dijaga itu?

B: Harta sudah dijaga itu maksudnya adalah bahwa di dalam hutan ini terdapat harta yang sangat berharga yaitu harta cinta-kasih. Saya membawa bulir-bulir padi itu kepada mereka yang sudah tidak bisa terbang lagi yang bukan bapak dan ibu saya, tetapi kepada sesama yang sedang sakit/membutuhkannya. Mereka yang sakit akan saya santuni supaya memperoleh kesembuhan. Mereka yang sudah tua meskipun bukan bapak dan ibu saya juga saya santuni supaya bisa mempertahankan hidupnya dan tetap memperoleh kehidupan. Inilah harta cinta-kasih yang perlu dikembangkan.

Dari cerita tersebut diatas, kita dapat menarik kesimpulan bahwa tanda burung kakaktua tersebut, sebetulnya merupakan tanda dari pengembangan cinta-kasih, yaitu cinta-kasih kepada orangtua dan sesama.

Pada bait pertama dari Karaniyametta Sutta disebutkan bahwa:

*"Inilah yang harus dikerjakan oleh mereka yang tangkas dalam kebaikan.Untuk mencapai ketenangan:Ia harus mampu, jujur, sungguh jujur, Rendah hati, lemah lembut, tidak sompong."*

Dari syair tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa tujuan Sang Buddha menurunkan Karaniyametta Sutta itu adalah untuk membabarkan bagaimana cara memperoleh ketenangan batin/ketenangan hidup, bagaimana supaya kita bisa terbebas dari stress. Kalau kita ingin memperoleh ketenangan salah satunya adalah kita harus jujur, sungguh-sungguh jujur. Karena orang yang jujur akan terbebas dari stress. Buktiannya pada saat ujian misalnya. Kalau kita belajar dengan baik dan menggunakan kecerdasan kita, maka kita akan mengerjakan soal-soal ujian dengan tenang. Sebaliknya kalau kita tidak jujur, maka stress akan muncul. Selama kita tidak jujur, batin tidak pernah tenang. Tetapi kalau kita yakin pada diri sendiri, ketegangan tidak akan muncul. Oleh karena itu kalau kita tidak ingin stress dan ingin memperoleh ketenangan maka kita harus jujur, sungguh jujur dan seterusnya.

Selanjutnya Karaniyametta Sutta juga menyebutkan apa yang harus kita kerjakan untuk dapat memperoleh ketenangan sebagai berikut:

*"... Hendaklah ia berpikir. Semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram, Semoga semua makhluk berbahagia."*

Kalau kita ingin memperoleh ketenangan maka hendaknya kita memancarkan cinta-kasih kepada semua makhluk. Karena kalau cinta-kasih kepada semua makhluk tidak muncul, stress akan menghampiri kita. Misalnya kita tidak senang kepada semut, padahal terdapat banyak semut di ruang makan. Kalau kita tidak memancarkan cinta-kasih, tentu kita sudah bisa membayangkan apa yang akan terjadi; kita pasti akan membunuh semut-semut itu. Mengapa demikian? Karena kita melakukan kebencian dan tidak bisa menyayangi semua makhluk. Inilah yang dapat menimbulkan stress alias tidak tenang.

Cinta-kasih yang bagaimanakah yang harus kita kembangkan? Dalam bait Karaniyametta Sutta selanjutnya disebutkan:

*"Bagaikan seorang ibu mempertaruhkan jiwanya. Melindungi anaknya yang tunggal. Demikianlah terhadap semua makhluk. Dipancarkannya pikiran kasih-*

*sayangnya tanpa batas.*

Tentu kita dapat membayangkan bagaimana cinta-kasih orangtua kepada anak tunggalnya. Orangtua akan sangat memperhatikan semua kebutuhan dan keinginan anaknya. Apapun yang diminta oleh sang anak, orangtuanya pasti akan berusaha untuk memenuhinya. Demikian pula cinta-kasih kita kepada semua makhluk. Contoh paling mudah adalah ayam/kucing yang mempunyai anak. Coba kalau anaknya Anda ambil atau ganggu, induknya pasti marah dan menyerang Anda. Ini baru binatang, apalagi kita manusia. Seperti itulah hendaknya cinta-kasih kita kepada semua makhluk.

Dalam bait yang berikutnya disebutkan:

*"Selagi berdiri atau duduk Atau berbaring selagi tiada lelap,Ia tekun mengembangkan kesadaran ini,Yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma."*

Maksudnya adalah mereka yang bisa melatih cinta-kasih bagaikan seorang ibu yang menyayangi anak tunggalnya ketika sedang duduk, berjalan, berdiri, atau berbaring selagi tiada lelap; mereka itulah yang akan memperoleh ketenangan batin/pikiran. Semua ini merupakan pengembangan cinta-kasih.

Kita perlu mengembangkan cinta-kasih kepada:

## 1) Orangtua

Mengapa? Karena orangtua telah melahirkan kita semua. Dan ketahuilah bahwa badan kita ini mulai dari rambut sampai ujung kaki itu sebetulnya bukan milik kita tetapi milik orangtua. Tidak ada manusia yang dapat menciptakan bagian badannya sendiri. Orangtualah yang memproses dan memproduk kita selama kurang-lebih 9 bulan sejak kita berusia 0 tahun. Kalau kita menganggap bahwa 0 tahun itu dimulai pada detik kita dilahirkan berarti kita menganggap bahwa kita ini diciptakan sehingga badan ini adalah milik kita. Padahal sesungguhnya tidak demikian. Apalagi agama Buddha menggunakan teori evolusi, bukan penciptaan.

Sebagai seorang manusia yang berbudaya dan mempunyai pikiran bahkan mempunyai agama sudah selayaknyalah kita membala jasa kepada orangtua, minimal patuh dan tidak memusingkan orangtua dengan mematuhi perintah orangtua. Kalau binatang yang dirawat dan diberi makan setiap hari menurut kapada yang memberinya makan karena naluri, lalu bagaimanakah moral/mental kita sesungguhnya kalau kita sebagai manusia tidak patuh kepada orangtua, yang telah mendidik dan merawat kita sejak kecil sampai belasan bahkan mungkin juga puluhan tahun. Kita mempunyai kewajiban untuk membala jasa orangtua karena sesungguhnya yang paling berjasa di dalam kehidupan kita adalah ayah dan ibu. Bahkan Sang Buddha sendiri menganggap bahwa ayah dan

ibu itu adalah Buddha atau orang suci di rumah.

Dikatakan bahwa ada 5 perbuatan yang dapat menyebabkan seseorang terlahir di alam neraka yaitu: melukai seorang Buddha, membunuh seorang Arhat, membunuh ibu, membunuh ayah, memecah-belelah Sangha.

Ke 5 hal ini mempunyai bobot yang sama. Jadi bobot ayah dan ibu adalah sama dengan Arhat/orang suci di dalam agama Buddha dan Sangha/persaudaraan para bhikkhu. Oleh karena itu kalau Anda masih mempunyai ayah dan/atau ibu, cobalah untuk membala jasa kepada mereka karena hal tersebut, merupakan pengembangan cinta-kasih Anda. Di dunia ini kita hanya mempunyai satu ayah dan satu ibu kandung, kalau mereka meninggal tidak ada yang bisa menggantikannya. Oleh karena itu balaslah jasa ayah dan ibu Anda sebanyak dan semampu yang bisa Anda berikan, minimal Anda tidak rewel, tidak nakal dan tidak menyusahkan orangtua.

## 2) Sesama

Artinya kita tidak hanya ingat kepada mereka yang telah berjasa saja tetapi kita juga harus menjadi orang yang baik dengan cara berusaha berbuat baik kepada siapa saja. Karena dengan berbuat baik itu berarti kita menanam jasa. Contohnya adalah orangtua kita. Orangtua kita sebetulnya belum tahu apakah kita baik atau tidak, tetapi mereka sudah menanam jasa dengan cara merawat kita dengan baik. Demikian pula kita terhadap sesama. Kita mempunyai kewajiban kepada teman baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal (lingkungan) untuk berbuat baik sebanyak mungkin. Sama halnya dengan burung kakaktua tersebut yang membawa bulir-bulir padi karena ada tugas untuk merawat ayah dan ibu dan menjaga harta cinta-kasih/persaudaraan dengan cara menanam jasa atau kebaikan kepada mereka yang berada disekitarnya.

Dua hal inilah yang sebetulnya merupakan pengembangan cinta-kasih yang terdapat di dalam Karaniyametta Sutta yang dapat membuat batin kita tenang dan tidak stress. Kembangkanlah cinta-kasih kepada orangtua dalam arti membala jasa, dan mengembangkan cinta-kasih kepada sesama yang belum tentu berjasa kepada kita, tetapi kita perlu berbuat baik terlebih dahulu kepada mereka. Akhirnya seperti ajaran Sang Buddha bahwa menanam padi akan tumbuh padi, menanam jagung akan tumbuh jagung maka kalau kita menanam cinta-kasih/kebijakan, kita pun akan memetik kabahagiaan. Cintailah orangtua dan lingkungan Anda, demi kebahagiaan Anda sendiri!

Oleh : Renny

(Dikutip dari Website Samaggi-Phala [WWW.Samaggi-phala.or.id](http://WWW.Samaggi-phala.or.id) )

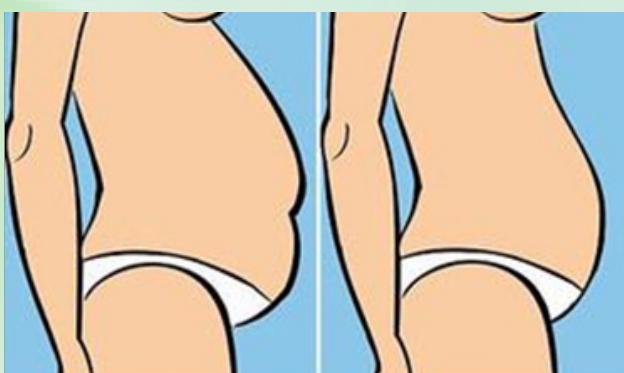
# Buncit?... Oh No!!!

Buncit selalu menjadi masalah dalam mengurangi kepercayaan diri. Berbagai metode untuk mengecilkan perut dengan efektif sering dicoba dari diet ekstrim hingga olahraga dan hasilnya tak sesuai dengan keinginan. Taukah kamu jika ada baiknya kita mengenali tipe perut buncit yang anda miliki sebelum menjalankan berbagai metode mengecilkan perut. Nah, berikut ini ada beberapa jenis perut buncit dan cara efektif menghilangkan lemak :

## The Spare Tyre Tummy

Orang dengan perut seperti ini tidak banyak bergerak dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas mereka biasanya hanya berada di depan meja komputer sepanjang hari. Mereka juga memiliki keterikatan emosional dengan makanan manis seperti kue-kue, roti, cokelat, dan karbohidrat lainnya.

Cara mengatasi: kurangi minuman beralkohol yang mengandung gula murni karena akan langsung menuju daerah pinggang. Gula murni juga menghentikan proses pembakaran makanan Anda. Setelah itu perbaiki asupan makanan. Hindari makanan diet atau rendah lemak karena biasanya makanan tersebut mengandung bahan pengawet, garam dan bahan kimia yang tinggi.



## The Stress Tummy

Tipe perut ini dimiliki pemilik karir sukses dan berkepribadian perfeksionis. Mereka biasanya rentan terhadap kondisi pencernaan seperti sindrom iritasi usus yang dapat menyebabkan kembung dan membuat perut mereka lebih besar. Perut jenis ini lebih mudah dikenali karena berat perut terpusat pada bagian depan perut dan daerah pusar. Ketika stres, orang tersebut akan lebih banyak memproduksi kortisol, suatu hormon yang mendorong tubuh yang mengikat lemak di sekitar perut.

Cara mengatasi: Tidur lebih cepat adalah cara ampuh untuk menghilangkan stres karena ketika stres, orang akan sulit untuk tidur dan makan lebih banyak. Hal ini disebabkan oleh terganggunya produksi leptin yang mengatur nafsu makan dan metabolisme. Lakukan meditasi, atau mandi lebih lama sebelum tidur dapat mendorong tidur nyenyak. Batasi konsumsi kopi tidak lebih dari dua cangkir sehari. Lakukan yoga dan berjalan kaki untuk menyusutkan perut Anda. Jangan lakukan olahraga kardio yang berlebihan.

The Spare Tyre Tummy (Left) and  
The Stress Tummy (Right)

## The Little Pooch

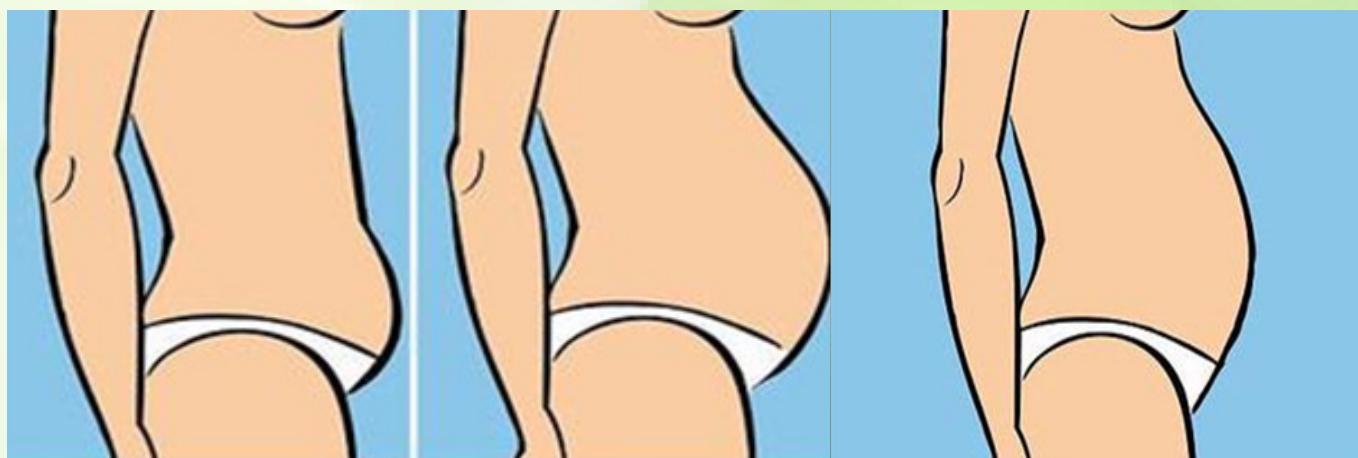
Perut ini dimiliki oleh wanita sibuk. Mereka termasuk pecandu olahraga, tetapi terjebak dalam latihan dan rutinitas yang sama di gym sehingga perut atas langsing sedangkan perut bawah tidak. Hal ini disebabkan terlalu sering melakukan sit up berlebihan dan menggunakan alat-alat olahraga yang menempatkan beban pada pinggul dan punggung bawah sehingga otot-otot perut menonjol.

Cara mengatasi: Konsumsilah makanan dengan nutrisi yang baik dan mengandung banyak serat untuk memperbaiki pencernaan yang sering radang, kembung, dan sembelit.

## The Mummy Tummy

Perut ini dimiliki oleh wanita yang telah melahirkan dan memiliki waktu yang sedikit untuk diri mereka sendiri. Biasanya, setelah melahirkan, rahim akan turun dan jauh lebih berat dari sebelum kehamilan. Perut akan kembali rata setelah enam minggu setelah melahirkan. Namun, Anda tetap perlu melatih otot-otot panggul dan perut untuk meningkatkan aliran darah dan memperkuat otot yang longgar karena hamil.

Cara mengatasi: Konsumsilah suplemen minyak ikan untuk mengaktifkan hormon pembakaran lemak. Konsumsi juga lemak baik seperti kacang-kacangan, minyak dan buah zaitun setiap hari untuk membantu pembakaran lemak, menyerap vitamin, dan mencegah kelelahan. Pijat otot-otot panggul sebanyak 15 hingga 20 kali dalam lima sesi per hari. Jangan lakukan sit up karena setelah melahirkan, otot akan terpisah ke garis tengah perut. Sit up hanya akan memaksa otot-otot ini terpisah lebih jauh. Sebaiknya, lakukan pernapasan dalam-dalam dengan posisi merangkak.



The Little Pooch (Left), The Mummy Tummy, and The Bloated Tummy (Right)

## The Bloated Tummy

Tipe perut ini rata di pagi hari, tetapi membengkak sepanjang hari dilengkapi dengan banyaknya gas dan gangguan pencernaan. Kembung dapat memengaruhi baik wanita ramping ataupun kelebihan berat badan. Cara mengatasi: Ada beberapa jenis makanan yang menimbulkan alergi pencernaan seperti gandum, roti, pasta, pizza,ereal, alkohol, ragi, susu olahan seperti keju dan mentega. Hindari makanan-makanan tersebut, konsumsilah daging, ikan, sayuran segar, dan ayam.

Sekarang udah tau kan yang mana tipe perut yang anda miliki, Nah, selamat mencoba.. Semoga berhasil mendapatkan perut ideal anda!!!

Tadi telah kita bahas jenis buncit dan cara mengatasinya sesuai dengan tipenya. Bagi yang ingin mencegah perut buncit, berikut ini ada tips tips juga untuk mencegah perut buncit. Mari dicoba...

## 1. Makan sambil duduk, kunyah perlahan dan dengan mulut tertutup

Duduk membantu orang untuk bersantai dan memahami apa saja yang sudah ia makan. Makan sambil duduk juga menghindari tersedak. Sedangkan mengunyah makanan dengan perlahan dapat memberi waktu otak untuk menerima sinyal kenyang sehingga Anda makan lebih sedikit.

Sementara makan dengan mulut tertutup dan tidak bicara saat mengunyah dapat membantu Anda lebih sedikit menelan udara yang nantinya dapat terjebak di perut dan menyebabkan perut kembung.

## 2. Jangan minum soda

Hindari minum minuman bersoda karena dapat menghasilkan gas lebih banyak pada sistem pencernaan, yang dapat berkontribusi membuat perut kembung.

## 3. Hindari permen bebas gula

Meski diklaim tidak mengandung gula, tapi permen bebas gula mengandung sorbitol, manitol dan laktitol yang akan dicerna di usus besar dan memberi makan bakteri usus, sehingga berpotensi menghasilkan gas perut lebih banyak.

## 4. Hindari makanan yang mengandung pati 'resisten'

Pati yang tidak sepenuhnya dicerna oleh lambung dan usus kecil dan akan difermentasi oleh bakteri usus, sehingga memproduksi gas berlebih dalam prosesnya. Pati 'resisten' misalnya terkandung dalam jagung manis, kentang matang atau dipanaskan, pasta dan roti.

## 5. Perbanyak yogurt

Makan yogurt yang mengandung bakteri baik dapat membantu mengurangi kembung, engan mempercepat waktu yang dibutuhkan limbah perut untuk bergerak melalui usus besar, sehingga hanya ada sedikit waktu untuk bakteri pembentuk bakteri gas untuk melakukan pekerjaan mereka.

## 6. Kurangi garam

Para ahli mengatakan bahwa mengurangi garam 3 gram per hari dengan menghindari hampir semua makanan olahan, akan membantu tubuh Anda untuk melepaskan air yang telah terkumpul di dalam rangka sehingga mencairkan kadar garam yang lebih tinggi dalam tubuh.

## 7. Hindari makanan yang digoreng

Makanan berlemak, khususnya yang digoreng, menyebabkan dicerna lebih lambat. Tentunya hal tersebut menyebabkan perut terasa berat dan kembung. Untuk diet sehat bukan berarti tidak makan lemak sama sekali, namun makanan berlemak yang dipilih adalah jenis lemak yang sehat.

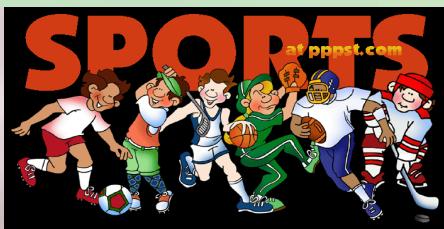
Lemak baik atau sehat dapat disebut dengan MUFA, yang merupakan asam lemak tak jenuh tunggal. MUFA baik bagi orang yang sulit menurunkan lemak perut. MUFA dapat ditemukan dalam minyak (seperti minyak zaitun), buah zaitun, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan cokelat.

## 8. Olahraga

Selain pola makan yang baik, cara mengecilkan perut dan ukuran pinggang adalah dengan olahraga. Ada beberapa jenis olahraga yang sangat cocok untuk mengecilkan perut yaitu:

- Inline skate (bersepatu roda selama 30 menit, bisa membakar 425 kalori)
- Berlari bisa membakar kalori sebanyak 374 dalam 30 menit
- Lompat tali bisa membakar kalori 700 hingga 100 kalori jika dilakukan selama 1 jam
- Hula hoop selama 30 menit bisa membakar 300 kalori
- Tennis bisa membakar kalori sebanyak 272 selama 30 menit

Jadi, olahraga mana yang anda sukai semua itu dapat membantu anda mengecilkan perut.

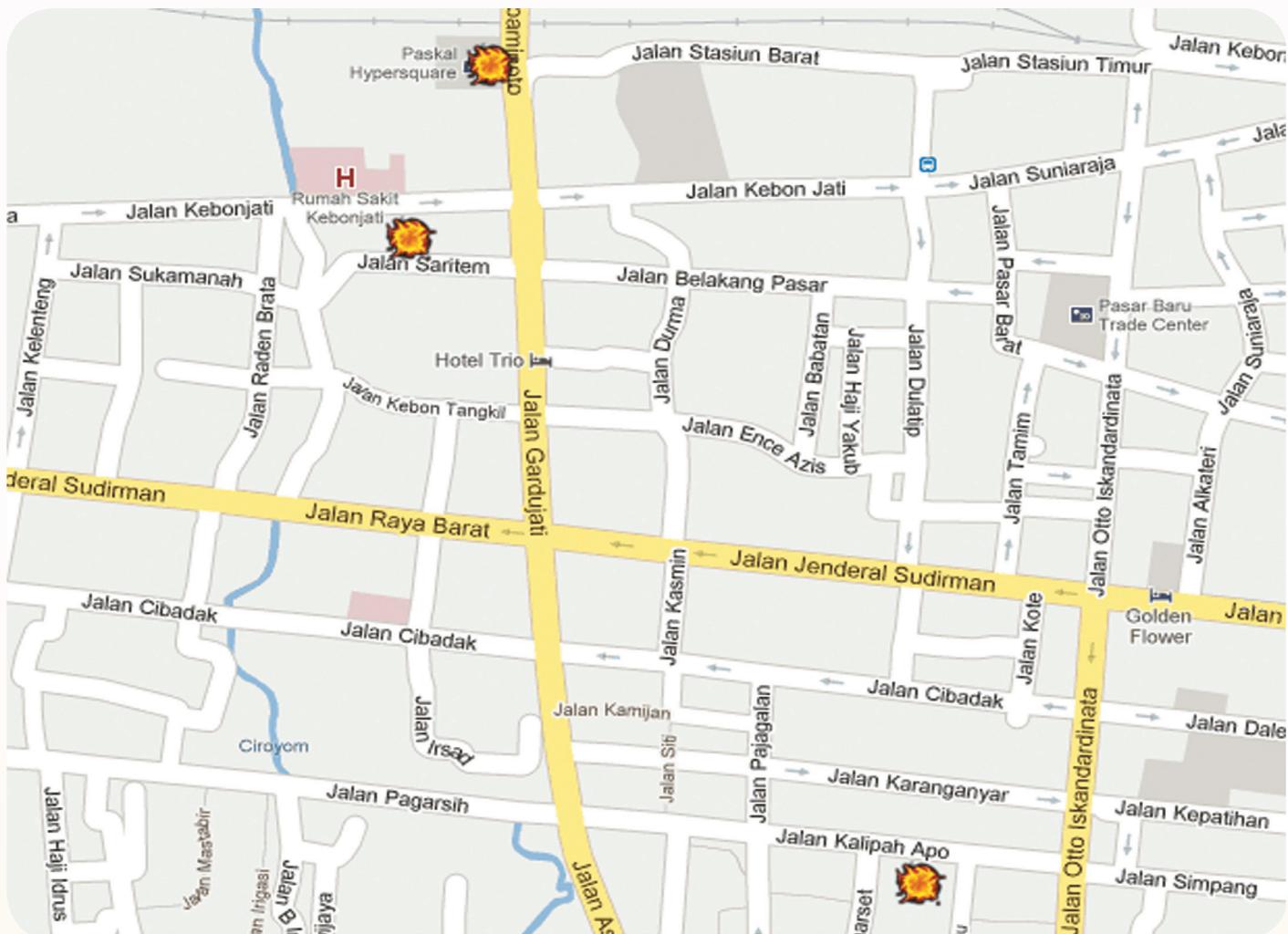


Oleh : Yurika

Sumber :

[www.metris-community.com/cara-mengecilkan-perut-buncit-tips-menghilangkan-lemak/](http://www.metris-community.com/cara-mengecilkan-perut-buncit-tips-menghilangkan-lemak/)  
[makassar.tribunnews.com/2011/06/26/ragam-tipe-perut-buncit-dan-cara-mengatasinya](http://makassar.tribunnews.com/2011/06/26/ragam-tipe-perut-buncit-dan-cara-mengatasinya)  
[www.jadilah.com/2012/01/7-tips-dan-cara-mengecilkan-perut.html](http://www.jadilah.com/2012/01/7-tips-dan-cara-mengecilkan-perut.html)

# Makan Mie di Bandung



Namo Buddhaya teman-teman se-dharma,

Pada artikel hotspot kali ini, kita akan membahas tentang kuliner-kuliner yang ada di kota Bandung terutama tentang mie. Mie yang dimaksud di sini lebih ke arah masakan mie *chinese* yang biasanya dapat berupa mie pangsit ataupun lo mie. Mie tersebut sangat berbeda dengan mie-mie yang ada di daerah Bandung seperti mie kocok ataupun yamin karena mie tersebut rasanya lebih ke arah rasa mie asin yang direbus dengan kaldu. Kaldu yang digunakan biasanya dapat berupa kaldu ayam ataupun kaldu babi. Nah, mie-mie seperti ini cukup langka di daerah Bandung dan hanya terdapat di tempat-tempat tertentu. Yang kita bahas kali ini ada 3 tempat yang cukup terkenal yaitu mie rica Kejaksaan, bakmie Palembang Huang Ti, dan lo mie Kalipah Apo.

Tempat-tempat dijualnya mie-mie yang disebutkan sebelumnya dapat dilihat pada peta di atas di bagian yang ditandai dengan api seperti yang ada pada lambang hotspot. Tempat-tempat tersebut termasuk di daerah tengah-tengah kota Bandung yang di mana banyak terdapat pemukiman penduduk di tempat tersebut. Selain pemukiman penduduk, pada tempat-tempat tersebut juga terdapat beberapa vihara seperti Vihara Buddha Gaya, Vihara Dewi, dan masih ada beberapa yang lainnya. Nah, langsung saja kita menuju ke masing-masing tempat makan di halaman selanjutnya.

# Mie Rica Kejaksaan



Mie Rica Kejaksaan sesuai dengan namanya adalah mie yang terdapat di daerah Jalan Kejaksaan (dekat Bandung Indah Plaza). Namun di artikel ini, daerah yang disorot adalah cabangnya yang terletak di Paskal Hypersquare, tempat banyak makanan berkumpul.

Jika Anda ingin makan di mie rica Kejaksaan ini Anda harus mempersiapkan minuman karena hampir dipastikan Anda akan merasakan kepedasan jika makan di tempat ini dengan menu spesialnya. Ditambah dengan ruangan yang terasa agak panas, maka rasa mie rica ketika disantap pun makin maknyus. Namun, ada juga menu yang tidak pedas untuk orang-orang yang memang tidak dapat makan makanan pedas.

Menu yang difavoritkan di tempat ini adalah mie rica babi dan mie pedas casao yang mengandung daging babi yang sulit dicari di daerah Bandung. Pada mie yang dipesan juga dapat ditambahkan isi pada kuah seperti bakso/pangsit kuah dengan tambahan harga tentunya. Selain menu utama, juga ada menu sampingan berupa pangsit berisi udang yang sangat enak disantap. Harga-harga makanan di tempat ini pun termasuk standar dan berkisar di antara 15-25 ribu rupiah.



# Bakmie Palembang Huang Ti



Bakmie Palembang Huang Ti ini berasal dari Palembang tentunya. Bakmie ini terletak di daerah jalan Kebon Jati. Bakmie Huang Ti ini lokasinya sangat dekat dengan Vihara Buddha Gaya. Jadi umumnya, orang-orang setelah kebaktian pada hari minggu sering makan di Bakmie Huang Ti ini.

Bakmie Huang Ti ini sesuai dengan namanya memiliki ciri yang khas pula seperti mie yang lebih besar dibandingkan mie biasa, pangsit yang hampir selebar piring (namun dagingnya lebih sedikit), dan jeruk kunci. Jika makan di bakmie Huang Ti maka yang perlu dipertimbangkan adalah topping pada mie yang ingin disantap. Pada bakmie Huang Ti tersedia empat macam topping yaitu ayam, ca sau, babi cincang, dan jamur. Masing-masing topping akan memberikan dampak kenaikan harga sebesar 1000 rupiah pada harga mie. Umumnya orang memesan 2-3 topping.

Selain topping, ada juga 2 jenis mie yaitu mie biasa dan mie lebar. Nah, tadi sebelumnya disebutkan jeruk kunci, jeruk kunci ini sebenarnya merupakan salah satu ciri khas Huang Ti karena mie di Huang Ti biasa disantap dengan ditetes jeruk kunci agar lebih sedap dan juga terdapat minuman berupa es jeruk kunci.



# Lo Mie Kalipah Apo



Lo Mie Kalipah Apo sebenarnya bernama Lo Mie 61, namun karena berada di daerah Kalipah Apo dan masih merupakan satu-satunya di daerah tersebut maka disebut sebagai Lo Mie Kalipah Apo.

Lo Mie ini menurut rumor merupakan salah satu dari Lo Mie yang terenak di Bandung. Di Lo Mie Kalipah Apo ini Lo Mie yang disajikan ada 4 macam tergantung dari campuran yang dipilih, ada Lo Mie Ayam, Lo Mie Baso, Lo Mie Pangsit, dan Lo Mie Baso Pangsit. Tempat ini juga menjual mie pangsit, namun yang terkenal adalah Lo Mienya. Pada Lo Mienya terdapat sayuran berupa kangkung dan kuahnya berasa manis. Kuah Lo Mie ini sepertinya menggunakan kaldu babi karena di sana kita dapat meminta pesanan kulit babi.

Tempat makan ini dapat menyajikan pesanan Lo Mie yang diminta pelanggan dengan sangat cepat (kurang dari 2 menit) sehingga Lo Mie ini seolah-olah seperti makanan siap saji (fast food). Harga dari menu-menu yang ada di Lo Mie Kalipah Apo ini berkisar dari 20000-30000 rupiah.

Oleh: Jordan Fernando



# 10 Negara dengan Harga Bensin Termahal di Dunia

## 10. Amsterdam, Belanda

Amsterdam telah sejak lama menjadi kota pejalan kaki sehingga harga Rp. 18.800 untuk satu liter bensin tidak akan memperlambat laju ekonomi di kota ini. Sepeda dan transportasi umum telah menjadi moda transportasi pilihan utama di kota yang indah ini.



## 9. London, Inggris

Berkat tingginya harga bensin di London dan seluruh Inggris, para konsumen akan merasa kesulitan kenaikan harga barang-barang lainnya untuk mengimbangi biaya produksi dan pengiriman barang.

## 8. Brussels, Belgia

Seperti kebanyakan negara di Eropa, harga sebesar Rp. 19.200 per liter bensin disebabkan tingginya pajak yang dikenakan pada bensin oleh Uni Eropa.

## 7. Stockholm, Swedia

Harga bensin telah mencapai rekor tertinggi di seluruh Swedia, mencapai hingga sekitar Rp. 19.700 per liter. Para analis memperkirakan harga bensin yang tinggi ini disebabkan oleh sejumlah faktor yaitu pasar minyak dunia, nilai tukar dollar yang melemah dan sabotase terhadap instalasi minyak dunia. Menariknya, jika bensin tidak dikenai pajak yang tinggi, Stockholm akan memiliki bensin dengan harga termurah di dunia Barat.



## 6. Kopenhagen, Denmark

Dengan harga Rp. 19.750 per liter bensin, mengisi penuh tangki mobil anda akan kira-kira menghabiskan biaya sebesar Rp. 1.200.000. Harga bensin yang tinggi ini merupakan alasan mengapa sebagian besar penduduk Kopenhagen tidak memiliki keinginan untuk memiliki kendaraan. Sebaliknya, warga terbiasa dan lebih senang berjalan, menggunakan transportasi umum atau berpartisipasi dalam program berbagi sepeda.



## 5. Monte Carlo, Monako

Produsen otomotif di Monte Carlo telah mendorong penggunaan energi alternatif karena tingginya harga bensin. Mobil bertengakan listrik menjadi sebuah solusi untuk harga bensin sebesar Rp. 19.800 per liter. Meskipun bensin sebenarnya masih digunakan dalam sebuah mobil listrik, biaya untuk mengisi bensin menurun secara drastis dalam mobil yang telah didukung oleh tenaga listrik.



## 4. Athena, Yunani

Rp. 20.000 per liter adalah harga yang harus anda bayar untuk mengendarai mobil anda di Yunani. Harga berfluktuasi dengan cepat dan sering, dikarenakan krisis dan gejolak yang terjadi di Mesir dan Libya.

## 3. Oslo, Norwegia

Pajak bensin yang luar biasa tinggi yang ditetapkan oleh Uni Eropa membuat orang-orang di Oslo harus membayar Rp. 21.800 per liter. Yang mengejutkan, negara ini sebagian besar kekayaannya didapat dari sektor ekspor minyak.

## 2. Asmara, Eritrea

Pembatasan dan seringnya kekurangan pasokan bensin membuat harga bensin di negara ini sangat tinggi. Dengan harga sekitar Rp. 22.600 per liter, anda dapat menghabiskan hampir sekitar Rp. 1.500.000 untuk mengisi penuh tangki sebuah mobil keluarga.

## 1. Istanbul, Turki

Kota ini menawarkan harga bensin tertinggi di dunia dengan harga Rp. 22.600 per liter. Tinginya harga ini disikapi oleh Walikota Kadir Topbas dengan merencanakan untuk menciptakan sebuah merek bahan bakar dengan harga ekonomis dan rantai pom bensin yang berlokasi di seluruh kota.



# BATERAI MASA DEPAN

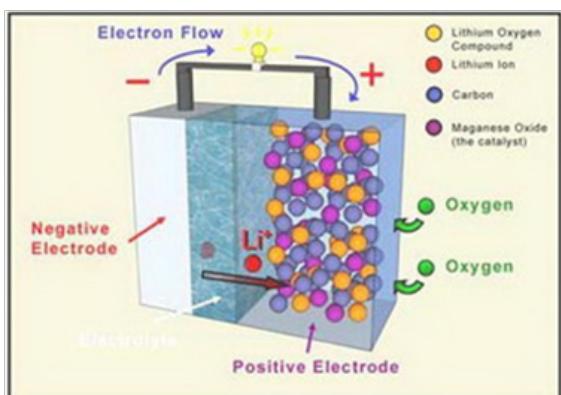
SEKARANG DISAIN PENYIMPANAN ENERGI BERBAHAN BAKAR UDARA BARU DENGAN KAPASITAS PENYIMPANAN ENERGI SEPULUH KALI LEBIH LAMA SUDAH TERSEDIA. ARAH BARU DI BIDANG INI DAPAT MEMBUKA JALAN UNTUK GENERASI BARU MOBIL LISTRIK, PONSEL DAN LAPTOP.

PENELITIAN YANG DIBIAYAI OLEH DEWAN RISET TEKNIK DAN ILMU FISIKA (EPSRC) INI DIPIMPIN OLEH PENELITI DARI UNIVERSITAS ST. ANDREWS BEKERJA SAMA DENGAN STRATHCLYDE DAN NEWCASTLE. DESAIN BARU INI BERPOTENSI MENINGKATKAN KINERJA PRODUK ELEKTRONIK PORTABEL DAN MEMBERIKAN DORONGAN BAGI INDUSTRI ENERGI YANG DAPAT DIPERBARUI. BATERAI INI AKAN MEMUNGKINKAN OUTPUT LISTRIK DARI SUMBER-SUMBER SEPERTI ANGIN ATAU SURYA, YANG AKAN BERHENTI MENGHASILKAN ENERGI KETIKA CUACA BERGANTI ATAU SAAT MALAM HARI TIBA.

KAPASITAS INI ADALAH BERKAT PENAMBAHAN BAGIAN YANG MEMAKAI OKSIGEN YANG DISERAP DARI UDARA KETIKA PROSES DISCHARGE, MENGGANTIKAN SATU KIMIAWI YANG DIPAKAI PADA SISTEM BATERAI SAAT INI. DENGAN TIDAK PERLU MEMBAWA KIMIA DALAM BATERAI AKAN MEMBERIKAN PENINGKATAN ENERGI PADA BATERAI DENGAN UKURAN YANG SAMA. SEJAK DAHULU PRODUSEN MOBIL LISTRIK BERUSAHA UNTUK MENGURANGI UKURAN DAN BERAT BATERAI DENGAN KAPASITAS ISI YANG DIPERLUKAN.

SEL STAIR (ST. ANDREWS AIR) SEHARUSNYA LEBIH MURAH DARIPADA BATERAI RECHARGEABLE SAAT INI. KOMPONEN BARU TERSEBUT TERBUAT DARI KARBON BERPORI, YANG JAUH LEbih MURAH DARIPADA LITHIUM OKSIDA KOBALT PADA BATERAI BIASA.

PROYEK PENELITIAN EMPAT TAHUN INI, YANG TELAH MENCAPAI SEPARUH JALAN PADA JULI NANTI MENGHASILKAN PENEMUAN DI UNIVERSITAS BAHWA INTERAKSI KOMPONEN KARBON DENGAN UDARA BISA BERULANG, MENCiptakan SIKLUSCHARGE DAN DISCHARGE. HASIL INI TELAH MELIPAT-TIGAKAN KAPASITAS PENYIMPANAN PADA SEL STAIR.



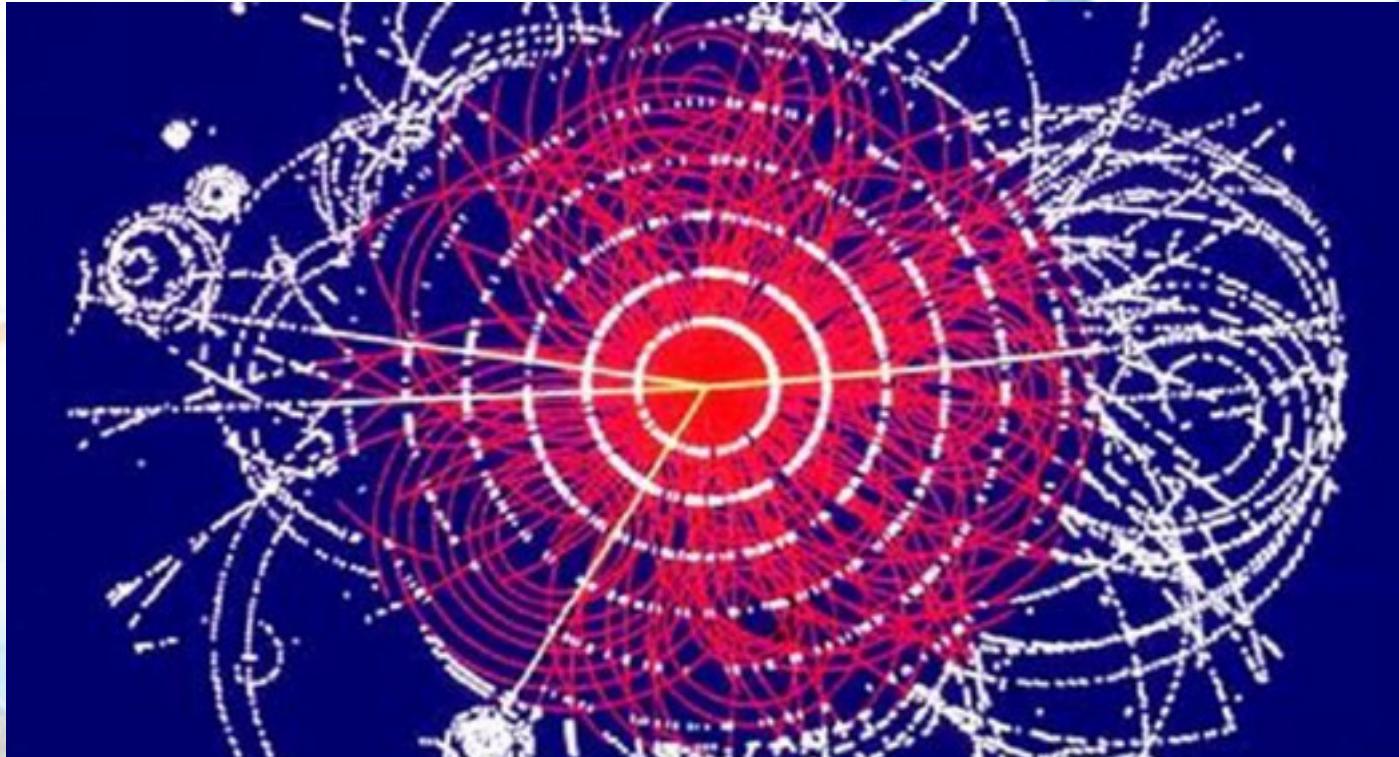
KUNCINYA ADALAH MENGGUNAKAN OKSIGEN DI UDARA SEBAGAI PERANTARA, DARIPADA MEMBAWA BAHAN KIMIA YANG DIPERLUKAN MASUK KE DALAM BATERAI. OKSIGEN YANG DITARIK DARI PERMUKAAN BATERAI YANG TEREKSPOS DENGAN UDARA, BERAKSI DI DALAM PORI KARBON UNTUK MEMBUANG SISA BATERAI. PROSES INI BUKAN HANYA GRATIS, TAPI KOMPONEN KARBON JUGA JAUH LEbih MURAH DARIPADA TEKNOLOGI SAAT INI. SEL STAIR DIPERKIRAKANAKAN TERSEDIA DI PASARAN SETIDAKNYA LIMA TAHUN LAGI.

PROYEK INI DIFOKUSKAN UNTUK MEMAHAMI LEBIH MENDALAM TENTANG BAGAIMANA REAKSI KIMIA PADA BATERAI BEKERJA DAN MENYELIDIKI CARA UNTUK MENINGKatkannya. TIM PENELITIAN JUGA BERUSAHA UNTUK MENGHASILKAN SEL PROTIPE STAIR YANG COCOK UNTUK APLIKASI KECIL, SEPERTI PONSEL ATAU MP3 PLAYER.

OLEH : FILBERT

[HTTP://ERABARU.NET/IPTEK/82-TEKNOLOGI-INOVASI/2465-BATERAI-BERBAHAN-BAKAR-UDARA-TEKNOLOGI-TERBARU-UNTUK-MOBIL-LISTRIK](http://erabaru.net/iptek/82-teknologi-inovasi/2465-baterai-berbahan-bakar-udara-teknologi-terbaru-untuk-mobil-listrik)

## Mengenal Lebih Dekat dengan “Partikel Tuhan”



Pada hari Selasa, 3 Juli 2012, dunia fisika digemparkan dengan penemuan partikel yang diharapkan bisa menjelaskan bagaimana alam semesta ini bisa terbentuk. Hasil kerja ratusan ilmuwan telah membuktikan hasil bahwa ada suatu tambahan partikel dalam sebuah atom selain proton (bermuatan positif), elektron (bermuatan negatif), dan neutron (bermuatan netral), yang demikian dikenal selama ini, yaitu Higgs-Boson. Salah satu akibat dari adanya penemuan ini adalah selesainya penjelasan sederhana tentang komposisi atom.

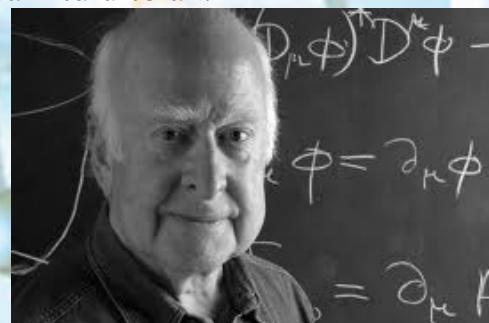
Tentu saja banyak orang awam yang mempertanyakan secara singkat maupun luas tentang Higgs-Boson atau ‘Partikel Tuhan’ itu. Oleh karena itu disajikan beberapa tanya-jawab yang bisa menjelaskan sejarah penemuan dan deskripsi hingga saat ini.

### Siapa yang menemukan Higgs-Boson?

Penemunya bernama Peter Higgs. Ia menitikkan air matanya kala menyaksikan pembuktian formula yang dirumuskan sejak 48 tahun silam

itu. Namun sesungguhnya separuh partikel Higgs-Boson adalah milik Bose. Dia adalah ilmuwan yang hampir terlupakan karena temuan ini.

**Siapakah Bose?** Satyendra Nath Bose(1894-1974) nama lengkapnya, adalah fisikawan asal Bengali yang pertama kali bergulat tentang partikel Tuhan ini. Ia bersama fisikawan fenomenal, Albert Einstein, mempelajari fisika kuantum pada 1920-an. Pria asal Kolkata itu pada 1924 menyadari bahwa metode statistik untuk menganalisis perilaku termal gas tidaklah cukup. Dia pun meneliti dan mengirim hasil kajian teorinya tentang statistik kuantum ke jurnal Inggris. Malangnya, tulisan itu ditolak.



Peter Higgs

Tak patah arang, Bose mengirimkan kembali ke Einstein. Einstein, sang penemu teori relativitas itu, ternyata setuju dengan pendapat ilmuwan India ini dan mempublikasikannya di jurnal Jerman. Inovasi dari Bose kemudian dikenal sebagai statistik Bose-Einstein, sebuah dasar untuk mempelajari mekanika kuantum. Einstein melihat bahwa teori dari Bose itu akan membuka jalan untuk penemuan partikel subatomik. Maka dia pun mendeskripsikan dua kelas partikel subatomik dengan nama “boson” dari Bose dan “fermion” dari fisikawan Italia, Enrico Fermi.

Bose lahir pada era kolonialisme di India, 1894. Semasa hidupnya, ia menjadi dosen di Universitas Kalkuta dan Dhaka. Meski banyak Nobel dari teori Boson, ironisnya Bose justru belum pernah memegang anugerah tertinggi ilmu pengetahuan itu. Hal ini disebabkan Bose menemukan teorinya pada saat India masih belum merdeka sehingga berita tentangnya terhalangi oleh isu kemerdekaan India. Setidaknya, Bose menerima Padma Vibhushan, penghargaan bagi masyarakat sipil tertinggi kedua di India.

### Jadi apa itu Higgs-Boson?

Sebuah partikel yang membentuk sebuah obyek, baik itu molekul, sebutir apel, sebuah kereta, hingga sesosok manusia, dia adalah massa. Pada dasarnya partikel-partikel yang membentuk suatu atom memiliki sifat berbeda-beda. Salah satu partikel yang terpenting dan bersifat misterius adalah massa yang diungkap dalam teori Higgs-Boson. Intinya, benda memiliki massa karena adanya partikel Higgs-Boson.

### Kenapa disebut Higgs-Boson bisa disebut juga “partikel Tuhan” dan apa ada hubungan dengan Tuhan dalam agama?

Nama populer ini muncul dari perjuangan dan debat panjang keberadaan partikel subatomik. Munculnya nama partikel Tuhan berawal dari pernyataan fisikawan Leon Lederman dalam buku berjudul God Particle: If Universe is the Answer, what is the question?. Awalnya fisikawan Amerika itu menyebutnya *goddamn particle*. Tapi editor buku Lederman menolaknya, jadilah *god particle*.



Satyendra Nath Bose(1894-1974)

Sebenarnya peletak dasar teori partikel Tuhan, yaitu Peter Higgs, menolak penamaan itu sebab pria 83 tahun itu adalah seorang ateis. Jadi sebenarnya tidak ada nuansa agama dalam partikel ini.

### Apa manfaat penemuan “partikel Tuhan” bagi masyarakat awam?

Higgs Boson adalah partikel elementer yang telah lama dicari. Partikel ini dipercaya memberikan massa dan berperan dalam terbentuknya semesta. Tanpa ada Higgs-Boson, atom takkan tercipta, ikatan kimia tak terbentuk semesta pun takkan ada. Ilmuwan CERN, Albert de Roeck, mengibaratkan penemuan Higgs Boson serupa dengan penemuan listrik. Manusia takkan pernah bisa mengimajinasikan apa yang akan terjadi. Dengan demikian, jika ditanyakan aplikasinya saat ini, maka jawabannya adalah belum ada. Tetapi setidaknya yang penting adalah bahwa Higgs-Boson bisa menerangkan apa yang mungkin terjadi pada sepersejuta detik awal alam semesta setelah terjadinya Big Bang. Setelah terjadinya Big Bang, semesta sangat panas dan terisi oleh lautan proton, netron, elektron, dan partikel lain. Dalam 17 menit per-

tama, terbentuk atom dan elemen ringan. Hal ini menyarankan adanya Higgs-Boson.

Banyak ilmuwan mengatakan bahwa penemuan Higgs-Boson diharapkan melengkapi Model Standar Fisika Partikel. Model standar menguraikan adanya partikel elementer Fermion dan Boson. Model itu juga mensyaratkan adanya partikel elementer yang berperan memberi massa. Bisa jadi, teori ini bisa menjelaskan hubungan antara apa yang kita ketahui sekarang ini dengan apa yang belum kita ketahui tentang alam semesta.

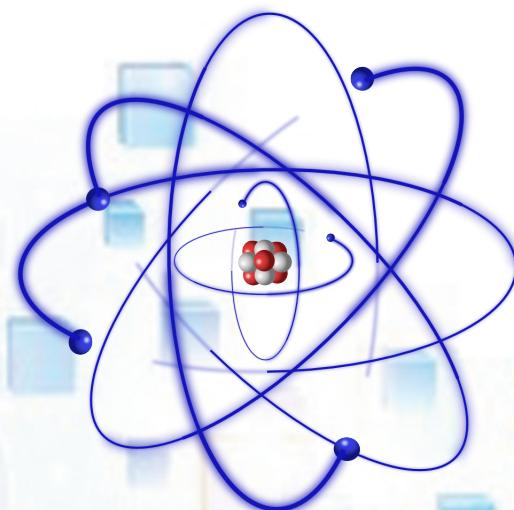
## Bagaimana orang awam bisa tahu ini bukan penipuan?

Pertama, penemu partikel Tuhan, Badan Kajian Atom Eropa, CERN, memiliki dua tim independen (ATLAS dan CMS). Mereka melakukan percobaan yang sama, jadi data dapat saling uji dan verifikasi.

Kedua, hasil penelitian di-ranking dari nol hingga lima-sigma. Desember tahun lalu, dua tim tersebut menyatakan data mereka menunjukkan dua level serupa yang membuktikan bahwa partikel Higgs-Boson itu ada. Temuan two-sigma itu bisa diterjemahkan bahwa 95 persen hasil percobaan bukan karena kebetulan statistik.

## Lalu apa yang mungkin bisa dikembangkan dari teori ini? Apakah memungkinkan manusia bisa menghilang?

Secara teori, menurut fisikawan Universitas Negeri Arizona, Lawrence Krauss, mungkin. Tentunya jika ada perlakuan khusus yang bisa memanipulasi medan di sekitar partikel secara lokal. Maka bisa terjadi sebuah obyek menghilang, sehingga menjadi sebuah pengembangan senjata yang hebat atau trik sulap yang mencengangkan. Tapi, ingat, jika bisa menghilangkan, tentunya harus bisa mengembalikannya seperti semula, yaitu memunculkan lagi.



## Apakah mungkin juga untuk perjalanan menembus waktu?

“Tentu”, kata Krauss. Jika medan partikel Higgs-Boson dimanipulasi dalam area yang besar sehingga memiliki energi, maka akan terjadi energi gravitasi yang repulsif. Akibatnya, wilayah-wilayah di alam semesta ini akan bergerak cepat dan memindahkan barang-barang lebih cepat ketimbang cahaya.

## Lalu apakah penemuan ini berbahaya?

Nikolas Solomey, Direktur Kajian Fisika Universitas Negeri Wichita, mengatakan tidak ada bahayanya. Sebab, untuk membuat partikel Higgs-Boson, perlu sejumlah energi. Produksinya membutuhkan energi yang banyak dan sangat terkendali penggunaannya. Penemuan kemarin adalah partikel dasar, masih jauh dari apa yang dikhawatirkan menjadi sejumlah massa yang berbahaya.

## Apa sepenuhnya dunia percaya pada penemuan ini dan adakah kontra dari beberapa pihak?

Partikel Tuhan yang berhasil ditemukan peneliti beberapa waktu silam merupakan kebohongan besar. Itulah yang diungkapkan Beberapa peneliti dari Universitas Cornell di New York, Amerika Serikat, mengungkapkan pendapat mereka bahwa “partikel Tuhan” yang berhasil ditemukan peneliti beberapa waktu silam merupakan kebohongan besar

menurut mereka. Mereka meragukan hasil penelitian ilmuwan European Organisation for Nuclear Research (CERN) yang disebut sebagai "Partikel Tuhan"

Peneliti dari Universitas Cornell, Ian Low, Joseph Lykken, dan Gabe Shaughnessy meragukan hasil penelitian CERN yang terdeteksi dalam Large Hadron Collider (LHC). Para peneliti tersebut mengatakan bahwa saat ini ketidakpastian jumlah ini terlalu besar untuk membuat pernyataan definitif(pasti). Mereka menunjukkan bahwa partikel tersebut adalah standard model Higgs. Model itu digunakan para ilmuwan selama beberapa dekade untuk mengisi celah dalam model fisika untuk menjelaskan alam semesta. Namun, pada partikel LHC memiliki sedikit perbedaan.

Sementara itu, para ilmuwan di CERN juga menganalisis data lebih lanjut untuk melihat apakah penemuan mereka sesuai dengan model standar Higgs boson atau untuk sesuatu yang

lebih misterius. Salah satu alasan, partikel baru itu sejauh ini hampir sama dengan model Higgs boson, lebih ringan dari yang diharapkan. Oleh karena itu saat ini, tugas CERN masih belum selesai. CERN masih harus memastikan apa yang baru saja diumumkannya kemarin, apakah Higgs Boson atau partikel baru. Di sela-sela itu, CERN harus menghadapi tuntutan untuk berhasil sebab telah menghabiskan biaya besar untuk penelitiannya.

Pada akhirnya kita ketahui bahwa "partikel Tuhan" ini tidak ada sangkut pautnya dengan agama atau yang sejenisnya. Hal ini merupakan murni fisika seutuhnya. Jadi dalam menanggapi penemuan ini, ada baiknya kita tidak melibatkan agama dan memandang segi positif dari kegunaan bagi umat manusia apabila partikel Higgs-Boson ini telah dianggap benar-benar ditemukan.

Oleh : Davin

Sumber :

<http://tekno.liputan6.com/read/420306/partikel-tuhan-ternyata-tipuan>

<http://sains.kompas.com/read/2012/07/05/19353136/Apa.Manfaat.Penemuan.Partikel.Tuhan>

<http://www.tempo.co/read/news/2012/07/06/061415236/Bose-Penemu-Sepuh-Partikel-Tuhan>

<http://www.tempo.co/read/news/2012/07/06/095415223/Apa-dan-Kenapa-Partikel-Tuhan>

## Tidak Ada yang Mustahil

Aku adalah seorang mahasiswa Indonesia yang bersekolah di Universitas California. Beberapa waktu lalu, aku pernah menulis surat yang berisi terima kasih kepada orang tuaku, dan ketika aku memutuskan untuk memperlihatkannya pada dunia, ternyata cerita inspirasi tersebut mendapatkan tanggapan yang luar biasa dari orang-orang di Eropa, India, Singapura, Amerika, dan Indonesia. Aku sangat bersyukur dan berterima kasih atas semua respon yang aku dapat atas surat tersebut.

30 April 2010

Setelah penantian yang panjang dan mendebaran, akhirnya kelulusan itu pun diumumkan. Aku diterima di Haas School of Business, University of California Berkeley. Hal ini sebuah pencapaian dan kebanggaan yang luar biasa bagiku dan juga kedua orang tuaku, pencapaian ini adalah hasil kerja keras yang telah aku lakukan selama 2 tahun terakhir ini

5 tahun yang lalu, tidak seorang pun, bahkan tidak juga orang tuaku, guru-guru dan teman-temanku yang berpikir bahwa aku dapat masuk ke dalam salah satu dari 10 sekolah bisnis terbaik di Amerika, apalagi Berkeley Haas School of Business. Saat ini, sekolah ini menduduki peringkat ke-2 di Amerika berdasarkan Best Colleges Specialty Rankings: Best Undergraduate Business Programs

5 Tahun lalu, "Nilai A" hanyalah sebuah mimpi bagi anak sekolah biasa seperti aku. Sebagian besar nilai-nilaku di sekolah adalah C, diikuti dengan B kecil, dan D. Cara belajarku sangat kacau. Di sekolah menengah, aku hanya menempati peringkat 186 dari 198 siswa. Yang berarti aku masuk 10% peringkat terbawah dari seluruh sekolah.

Beruntungnya, aku punya orang tua yang mampu menginspirasi dan mengubahku. Aku masih dapat mengingat dengan jelas kejadian di malam itu. Waktu itu, aku pulang ke Indonesia dan berada di kamar orang tuaku. Kedua orang tuaku duduk di tepi tempat tidur dan aku duduk di lantai. Mereka benar-benar terlihat kecewa. Malam itu, mereka mulai membuatku berpikir mengenai apa yang aku inginkan bagi masa depanku. Mereka tidak memarahiku, tidak berteriak kepadaku, dan juga tidak

memukulku. Mereka hanya memperlihatkan kekecewaan atas buruknya prestasiku di sekolah.

Bagi orang tuaku, pendidikan sangatlah penting demi masa depan. Sebagai orang tua, mereka telah terus-menerus memperingatkan aku untuk belajar. Tetapi, jarak telah memisahkan kami, aku tinggal di Singapura bersama kakak-kakakku, sedangkan orang tuaku tinggal di Indonesia untuk menjalankan bisnisnya. Hal ini tentu saja membuat kedua orang tuaku kesulitan untuk mengawasi kami.

Dengan komunikasi yang hanya melalui telepon dan sms, tentu sulit bagi kedua orang tuaku untuk mengetahui apakah aku "benar-benar belajar" jika aku berkata sedang "belajar". Sulit bagi mereka untuk mengetahui bahwa "benar-benar tidak ada ujian" jika aku bilang "tidak ada ujian", dan apakah aku benar-benar "tidak sedang main game" jika aku bersikeras berkata tidak sedang bermain game komputer. Mereka benar-benar tidak tahu cara belajar yang aku terapkan.

Aku kembali ke kamarku dan mulai membayangkan hidup seperti apa yang telah aku jalani. Lalu aku teringat Jerry, kakak tertuaku yang sekitar 20 tahun lalu menderita kanker. Ia masih sangat kecil waktu itu, usianya baru 2 tahun. Sayangnya, saat itu kedua orang tuaku tidak berkecukupan. Maka demi kelangsungan hidup kakakku, kedua orangtuaku menjual rumah, mobil dan segala yang mereka miliki untuk biaya berobat Jerry. Bahkan, setelah mengusahakan segala upaya dan telah kehilangan banyak harta benda, orang tuaku pun masih harus menghadapi kenyataan hilangnya anak pertama mereka.

Tetapi hal itu tidak pernah membuat kedua orang tuaku menyerah. Mereka memang pernah mengalami masa-masa hancur dan sedih. Dan, yang menakjubkan adalah mereka mampu kembali percaya diri, tekun, dan optimis; memulai hidup baru.

Ayahku adalah seorang lulusan MBA dan ibuku bergelar sarjana. Tetapi mereka pernah menjadi pengangguran dan miskin. Mereka harus mau berjalan jauh untuk menjual teh botol dan makanan kecil di pasar demi memenuhi kebutuhan hidup. Tidak lama kemudian, mereka mulai membuka warung makan dan tetap yakin bahwa mereka akan mendapatkan masa depan yang lebih cerah.

Kini, setelah bertahun-tahun, akhirnya mereka memiliki bisnis yang sukses dan mampu mengirim ketiga anak mereka ke Amerika untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Jika saja saat itu orang tuaku mengakui kekalahan mereka dan menyerah, tentunya saat ini aku tidak akan mempunyai kesempatan untuk kuliah, atau tinggal dibawah atap rumah yang terbuat dari batu bata, atau memiliki sebuah mobil untuk dikendarai.

Jika saja orang tuaku menyerah, aku pasti akan tinggal di jalan dan mencari-cari cara untuk tetap bertahan hidup seperti pemandangan khas yang sering ditemui di jalanan kota-kota besar di Indonesia. Pada saat kakakku Jerry meninggal, mereka hampir tidak memiliki apapun, tidak ada uang, mobil, ataupun rumah. Tidak satu pun! Kecuali semangat dan dorongan untuk berubah.

Ayah... ibu... jika bukan karena kalian berdua yang mengubah hidup anakmu, mungkin aku tidak akan pernah mempunyai kesempatan hidup berkecukupan. Sekarang, aku tidak perlu lagi berpikir tentang makanan, bahkan orang tuaku memberikan sebuah mobil dan menyediakan pendidikan terbaik untukku.

Inilah yang menjadi alasan mengapa sekitar 3 tahun setelah aku berada di peringkat 10% terbawah di sekolah menengah, aku datang ke perguruan tinggi di Amerika dengan prinsip bahwa tidak ada hal yang mustahil.

Memang,"tidak ada hal yang mustahil" adalah kata-kata yang usang, namun jika mengingat cerita orang tuaku yang berhasil bangkit setelah keterpurukan, maka kata-kata itu bisa dipercaya. Aku mulai mengubah diri dan mempunyai satu tujuan agar

dapat diterima di salah satu perguruan tinggi terbaik di dunia untuk menunjukkan rasa terima kasihku kepada orang tua.

Aku sama sekali tidak gentar walau hanya 6,8% dari pendaftar yang akan diterima menjadi anak sekolah di Haas School of Business, dan keinginan yang luar biasa untuk sukses menjadi salah satu faktor yang membuatku menjadi satu dari tujuh orang yang diterima untuk setiap 100 orang pendaftar.

Dan sekarang aku ingin mendedikasikan pengakuanku ini kepada orang tuaku. Orang tua yang paling hebat yang telah mengubah hidupku. Aku tidak tahu akan menjadi apa jika tanpa mereka berdua. Terima kasih Ayah. Terima kasih Ibu. Aku berhutang sangat banyak kepada kalian dan aku tidak dapat membayangkan apakah aku mampu untuk membalasnya.

Para sahabat yang sedang membaca, ingatlah bahwa keadaan yang kita miliki sekarang tidaklah mencerminkan apa yang akan terjadi di masa depan. Seperti yang terjadi pada diriku. Aku mampu menjadi salah satu yang terbaik walaupun aku pernah berada di peringkat terbawah. Aku yakin, semua itu membutuhkan dorongan dan ketekunan, sama seperti seorang yatim piatu yang kukenal – yang berhasil menduduki peringkat 5% teratas dari kelasnya, padahal ia tidak memiliki meja atau kursi, atau bahkan kebutuhan sekolah yang memadai. Ia hanya memiliki semangat yang membara untuk mengubah masa depannya.

Berjanjilah kepada diri sendiri untuk mendapatkan masa depan yang lebih cerah!

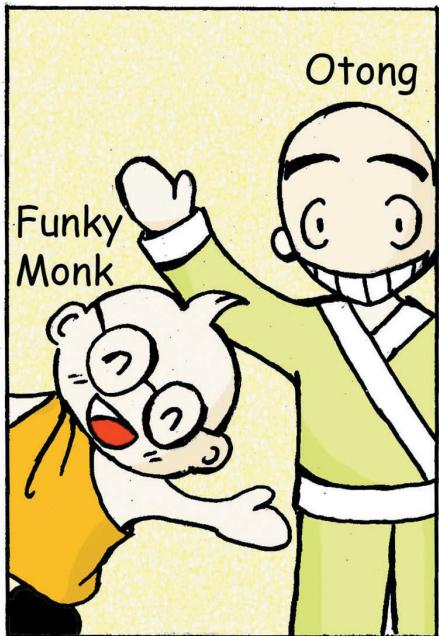
Oleh : Renny

(Leonhartono(leonhartono@berkeley.edu) dalam www.CeritaInspirasi.net)

*The greatest mistake you can make in life is to continually be afraid you will make one.*

-Elbert Hubbard-

# OTONG ond

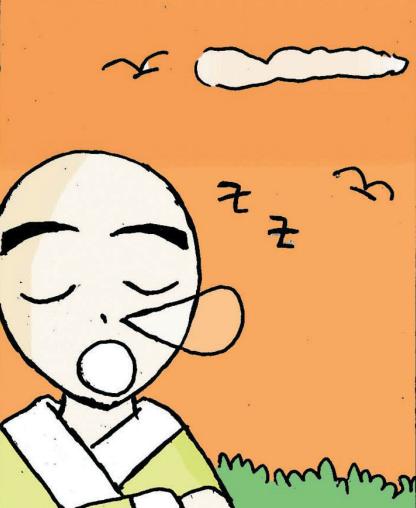


# the Funky Monk

Otong pun pergi memotong kayu, namun sampai setengah



Otong pun ketiduran hingga hari menjelang sore



Tiba-tiba



Aduh,  
maaf Funky  
Monk,  
belum ada  
tugas  
yang  
selesai  
nih

Apa?  
Makanya Otong,  
mengerjakan  
tugas itu jangan  
setengah-  
setengah  
begitu



Teman-teman, ingat ya.  
Mengerjakan tugas  
itu hendaknya jangan setengah-  
setengah.

Akibatnya malah tidak ada tugas  
yang dapat terselesaikan  
dengan baik.

Nah sebelum masuk ke rangkaian pertanyaan wawancaranya mari saya perkenalkan dulu nih Ketua KMB ITB periode 2010-2011, ko Fabio Dwi Tangguh Putra, Teknik Elektro 2007.

Ya udah sih, gk usah basa-basi lagi langsung aja kita ke wawancaranya ya..

Namo Buddhaya ko. Apa kabarnya?

Namo Buddhaya. Disini (Texas euy) so far masih baik lah...hehehe.. Kamu sendiri gimana kabarnya??

Baiklah ko.. Jadi nih kita mulai aja ya ko wawancaranya. Pertama kali koko kenal KMB ITB itu gimana sih??



Wah, panjang nih ceritanya.. Hmm.. ok deh nih gw mulai.. Pertama kalinya itu tanggal 20 Agustus 2007, selesai dari daftar ulang di sabuga pas keluaranya ada satu anak KMB datang ke gw.. Dia mulai nanya dari nama, sekolah, asal, ditambah basabasi lainnya dan terakhir nanya agama deh. \*jreng jreng\*

Ehh, kok agak beda ya dengan ketika saya dijaring ko? Klo pas saya itu dipake kuesioner terus disuruh isi aja, ya paling cuman ditanya nama doank kemudian selesai diisi, uda deh cabut. Si penjaringnya aja belum tahu kita itu agamanya apa..

Nah, kenapa pas lo dijaring pake kuesioner? Karena penjaringan dengan menanyakan agama secara langsung itu terakhir untuk angkatan gw. Kenapa demikian? Karena dari 40 anak baru yang dijaring, setengahnya langsung takut "Kok ditanya agama langsung sih?" Tahu kan maksudnya? Agak gimana gitu...

Ahaahaha.. Iya juga ya.. Jadi kepikirannya "Loh, ada apa nih? Kok ditanya agama gw?? Mau diapain nih??" Hahahaha..

Nah, oleh karena itu pas PPAB gw kita ubah jadi kuesioner sehingga lebih halus, tidak terlalu frontal. Kemudian lanjutin dulu nih jawaban atas pertanyaan pertama itu, setelah ditanya-tanya gitu agak tidak berkesan sih. Baru setelah minggu pertama kuliah, kerjaan gw ya ke taman salman aja setiap ada istirahat siang. Kemudian akhirnya diajak Adi TI 2007 ke KMB. Dengan malu-malu, gw ikut dia. Sekali datang ke KMB, gw langsung merasa cocok aja. Main kartu, ngobrol dll. Baru setelah itu setiap ada istirahat ya nongkrong ke KMB. Itulah pertama kalinya gw kenal KMB.

Oh gitu.. Nah kemudian ko, waktu OHU koko daftar berapa unit nih?

Waktu OHU, gw daftar 2 unit. UBG sama KMB. Gw ngejalanin UBG cman 2 semester dan KMB 4 tahun.. hehehe..

Kenapa koko lebih memilih KMB nih??

Karena gw sangat merasakan kekeluargaan disini. di ubg jd ada sisi seperti itu, tp tidak kental seperti KMB kita yang memang berbasiskan kekeluargaan dan gw merasa cocok banget dengan kekeluargaan seperti ini. Alhasil gw setiap hari pengen merasakan itu, dan setiap hari dateng ke kmb, hehe..

Bener itu, ko. Setuju lah. Kemudian ko, ada gak sih sesuatu yang koko peroleh di KMB dan berperan penting dalam dunia kerja koko sekarang??

Ada donk. Langsung aja ya, KMB itu mengembangkan sifat profesional kita dengan kita ikut dalam divisi dan kepanitiaannya. Ya, walaupun tidak seprofesional di himpunan. Tapi itu sudah cukup membiasakan kita dunia kerja nantinya (walaupun masih dasar). Pada kasus gw dimana saya jadi ketua KMB banyak sekali pengalaman yang bisa diambil yang bener2 real terjadi di dunia kerja contohnya: Bagaimana kita menjawab pertanyaan orang dengan "benar"?; Gimana kita ngomong di depan orang banyak?; Desicion making; Priority; Time management; dan masih banyak lagi lainnya.

Jadi intinya dengan berkontribusi di kegiatan2 kmb, softskill kita diasah sedikit demi sedikit untuk lebih maju dan kalo kalian berkontribusi lebih banyak tentunya softskill yang bisa dikembangkan untuk persiapan dunia kerja nantinya lebih banyak kan?hehe...

Hmm.. Iya ya ko. Selanjutnya ko, hal apa sih yang paling berkesan selama 4 tahun koko di KMB ini?

Kalo buat gw DDB 2008, acara DDB 1 minggu ke Jepara itu paling berkesan karena yang pergi itu kalo ga salah 36 orang dan kita bisa ngejalanan DDB bener-bener dengan senang. Gak ada masalah, semua cocok, pagi siang berbaur sama warga-warga, sore pindah ke desa berikutnya dan berbaur lagi ama warga lain, bisa ngajarin anak-anak lewat acara-acaranya dan malemnya kita2 berbagi cerita satu sama lain. Acaranya jd bermanfaat banget utk kita jadi disana banyak sekali dapet pengalaman dan jd sangat terasa sekali kekeluargaannya. Hehehe...

Wah, kelihatannya asik banget ya. Sayangnya, DDB 2012 gak jadi ke Lampung karena ada bentrok warganya. Hiks.. Tapi emang sih demi keamanan kita sendiri.

Wah, sayang ya. Tapi kan masih ada DDB selanjutnya, yang penting maksud DDBnya sudah tersampaikan sih.

Iya sih ko. Ok deh, selanjutnya nih ko, hal teriseng apa nih yang pernah koko lakuin kepada temen-temen selama di KMB?

Paling pas ultah temen gw (anak kmb jd xxx).. Hahaha.. Gw dan yang laen kempesin ban motornya, ganti plat nomornya supaya dia ga nyadar itu motor dia dan berhasil!! Haha jangan ditiru yang kaya gini.. Alhasil dia kebingungan sama motornya dan ga yakin kalo itu motornya karena plat nomornya diganti, kan di parkir belakang itu motornya segudang.. Hahaha...

LOL.. Wakakakakak.. Kasian kali.. Selanjutnya nih ko, ada gak pesan untuk kepengurusan KMB sekarang ini??

Untuk kepengurusan, ya usahakan untuk membangun KMB dengan mengembangkan dharma dan wawasan (akademik, softskill dll) ke tiap anggotanya dengan berlandaskan kekeluargaan. Ada seneng dan ada sedihnya pasti ya di 1 tahun kepengurusan, tapi itu yang jadi pengalaman berkesan kalian nantinya. Justru kalo datar2 aja ga ada pengalaman yg berkesan, haha.. Tapi bukannya gw mengharapkan banyak masalah loh, hehe.. Untuk Ega, tetap semangat sebagai ketua, karena pastinya banyak yang harus dihadapi selama 1 tahun ini. Kalau memang tidak bisa menyelesaiannya sendiri, pasti dengan bantuan teman2 (atau alumni bahkan) pasti bisa terselesaikan, karena disitulah arti kita sebagai keluarga kan? hehe..

Wow.. Nice ko.. Kemudian kalau pesan untuk PPAB sekarang ini ko??

Karena gw ga gitu ngikutin PPAB sekarang, gw kasih pesan general aja deh ya..PPAB adalah kepentiaan pertama tempat kalian angkatan 2011 bisa mewujudkan kreatifitas kalian sendiri, dan disini pastinya banyak banget pengalaman yang bisa kalian ambil. Meskipun ini salah satu kepentiaan, tapi salah satu tujuan diadakannya PPAB juga adalah untuk mengompakkan angkatan kalian sendiri. Jadi harus bisa diimbangkan tujuan-tujuan ini, ke angkatan kalian sendiri, ke angkatan baru, dan ke angkatan atas, oke-oke? Buat Jonathan, tetap semangat buat PPABnya, terutama di hari H, karena pastinya banyak hal-hal yang “menguji” pengalaman kita, dan jangan ragu-ragu utk minta bantuan teman (atau angkatan atas) untuk mengatasinya, ok-ok?

Sip ko. Terima kasih ya atas waktunya ko. Semoga koko makin sukses diluar sana. Namo Buddhaya ko..

Hahaha.. Ok Nic. Sama-sama. Semoga kalian bisa lulus tepat waktu dan sukses juga. Namo Buddhaya.

Oleh : Nicho



Tim redaksi Bhadra 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. Bhadra Bodhi dapat diperoleh di website KMB ITB dengan alamat

[“\*\*kmb.unit.itb.ac.id\*\*”](http://kmb.unit.itb.ac.id)

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 Budhis. Karya asli sebaiknya disertai dengan identitas diri dan tulisan kutipan disertai sumber saduran. Tulisan dapat dikirim langsung ke tim redaksi Bhadra Bodhi.





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