



Oktober 2013  
Buletin AIJ, Edisi no. 4

# Gado<sup>2</sup>



## DAFTAR ISI

---

<b>Editorial</b>	3
<b>Visi dan Misi AIJ</b>	4
<b>Kegiatan AIJ di Semester Pertama 2013</b>	5
<b>What's on around Geneva and AIJ Oktober 2013 – February 2014</b>	8
<b>Hobby</b>	
- Silk Painting	11
<b>Intermezzo</b>	13
<b>Karir / Pendidikan</b>	
- Emblèmes : Genève et Jakarta	14
<b>Tanah Air</b>	
- Indonesia pun Punya Rumah Sakit Terapung (Floating Hospital)	18
- Wisata Sumatera Barat	20
<b>Profil</b>	
- Khaira Siska Muryawan	23
<b>Hidup Sehat</b>	
- Kolesterol ... Apakah Itu?	24
- Fumer? Non Merci !	26
- Menyembuhkan Autis	28
<b>Lifestyle</b>	
- Te(en)-chnology, Good or Bad?	32
- Aplikasi Mobile Message di Indonesia	33
<b>Dapur Kita</b>	
- Macam-macam Keju yang Terkenal di Dunia	35
- Mousse au Chocolat dan Meringue	37

---

## SUSUNAN REDAKSI

**Pimpinan Redaksi:** Wasih Yasandikusuma

**Wakil:** Leoniria Anwar

**Printing:** Chinny Pahud

### **Penulis:**

Event dan kegiatan AIJ: Cessy Karina

What's on: Tina Sutriesno

Hidup sehat: Mieke Lolong, Awandha Mamahit, Retno Harmiyati, Chinny Pahud

Hobby: Senny Syahfinar

Profil: Khaira Siska Muryawan

Tanah air: Ima Dadan, Hedi Priamajar, Cessy Karina

Karir/pendidikan: Leoniria Anwar

Lifestyle: Yuanita Amarien, Awandha Mamahit

Dapur kita: Eric Hostettler, Ambar Kusumawati

Intermezo: Hedi Priamajar

**Layout:** Cessy Karina

## EDITORIAL

We have a bit of sunny days, a bit of chilly days, sometimes with rain and cloudy sky. Yes, autumn is in front of us, let's greet it with a smile and discover what we can do throughout the cold weather.

Flip the pages of your AIJ magazine 4<sup>th</sup> edition and find lots of interesting information, from leisure to more "serious" articles, find out for yourselves.

Let's bring back good souvenirs, see the "colourful" activities we did in the past and don't be surprised if you start laughing to yourself rewinding your memories.



But also discover the up-coming events to take place before the end of the year, and why not participate. We are sure you cannot wait to be there....

Let me quote the following: laughter attracts joy, releases negativity, and leads to miraculous cures. Try and have a good laugh as much as you can and feel joyful, and all of a sudden the cold weather doesn't really matter.

Wasih Yasandikusuma

# VISI DAN MISI AIJ

## VISI

- Saling kenal dan bersatu antara masyarakat Indonesia di Jenewa dan sekitarnya
- Bersenang2 bersama
- Saling membantu
- Beramal

## MISI

### A. Koordinasi kegiatan2 untuk para anggota:

- Berkumpul bersama di musim panas dan di musim dingin
- Mempromosikan makanan indonesia
- Koordinasi Kursus2: seperti tarian indonesia, memasak, bahasa perancis dan indonesia, fotografi, dlsb.

### B. Koordinasi kegiatan2 sosial seperti:

- Bekerja sama dengan organisasi lain untuk membantu Indonesia (seperti: pengumpulan dana untuk bencana alam, gunung meletus, banjir, dlsb.)
- Membuat tindakan2 untuk membantu anak-anak yang membutuhkan di Indonesia (seperti: panti asuhan, anak-anak jalan, program Anak Asuh, dlsb.)

## KOMITE

Misi AIJ diadakan dibawah naungan anggota komite yang terdiri dari:

- Ketua : Chinny Pahud (mencakup Bendahara)
- Wakil ketua: Leonie Anwar (mencakup Administrasi)
- Koordinator Kegiatan: Wasih Y.
- Koordinator Komunikasi:
  - Website: Cessy Karina
  - Majalah: Wasih Y.

### Kursus Masak Bersama Pak Eric



Tanggal 27 January 2013, untuk kedua kalinya Pak Eric Hostettler berbagi ilmu dalam hal memasak, kali ini tips dan cara membuat meringue, kue khas swiss, dan mousse au chocolat. Meskipun dengan susah payah, para peserta tidak gentar untuk mencoba membuatnya. Resep bisa ditemukan di rubrik dapur buletin kali ini.

### AIJ Peduli

Di akhir bulan January, ibukota Indonesia, Jakarta, dilanda banjir yang mengakibatkan Jakarta nyaris lumpuh total. Tinggi banjir yang bervariasi antara 10-80 cm menggenangi berbagai wilayah di ibukota, bahkan jalur Sudirman hingga Thamrin-Sarinah pun tak urung dikepung banjir. Masyarakat terutama yang tinggal di daerah padat penduduk seperti Kampung Melayu Kecil, Cawang, Manggarai, Kapuk, dan beberapa wilayah lainnya menjadi korban yang terparah.



Terketuk hati para anggota AIJ sehingga berhasil terkumpul dana yang kemudian di salurkan dengan bantuan Bapak Rayadi Inak dan Ibu Almalia Habib.

## **AIJ Goes to Leysin**

Untuk kedua kalinya AIJ melaksanakan outing ke Leysin, yang kali ini diadakan pada tanggal 24-25 Maret 2013. Leysin yang dijuluki “Oxygene des Alpes”, terlihat sunyi, damai dan tentram ketika konvoy AIJ memasuki desa tersebut, namun dalam sekejap suasananya berubah menjadi hangat dan seru.



Makanan banyak dan lezat hasil karya master chef, top chef à domicile, hiking dan berfoto ria di atas dataran Les Moses yang tinggi saljunya melebihi tinggi badan – hingga membuat para hikers amatir AIJ “tenggelam” di dalam salju.

Diskusi seru dan penuh informasi, nonton bersama film Habibie dan Ainun yang membuat tertawa dan nangis hingga bengkak mata keesokan harinya. Serunya berseluncur dengan toboggan, ski di tengah kabut, dan akhirnya ditutup permainan Jenga yang mendebarkan hati.

## **Pameran AIJ**

Pada tanggal 25 Mei 2013 yang lalu, untuk pertama kalinya AIJ mengadakan pameran di Jenewa. Didukung oleh Kedutaan Besar RI di Bern dan Perwakilan Tetap RI di Jenewa, pameran ini diselenggarakan untuk memfasilitasi dan memperkenalkan bakat-bakat anggota AIJ di bidang seni seperti fotografi, kerajinan, perhiasan, jahit, tari dan lain-lain, serta kuliner, yang tujuan akhirnya memperkenalkan keanekaragaman budaya Indonesia dan juga sarana bertemu, bersatu, antara masyarakat Indonesia dan asing yang cinta Indonesia.



Dalam pameran ini juga ditampilkan karian Bali Taruna Jaya yang dibawa oleh Lia Bruckl dan tarian Jawa Wira Pertiwi oleh Chinny Pahud yang mendapat sambutan meriah dari para pengunjung, serta tidak ketinggalan tarian poco-poco yang ditarikan bersama-sama de-

ngan pengunjung. Salah satu stand yang paling berhasil adalah studio foto kecil hasil kerja sama AIJ dan Darma Wanita Persatuan PTRI Jenewa yang memberikan kesempatan para pengunjung untuk memperoleh kenangan berupa foto diri dengan baju tradisional dan make-up Indonesia

### **Belajar Tari Bersama Ibu Bulantrisna Djelantik**

Pada tanggal 9 Juni 2013, AIJ mendapat kehormatan untuk mendapat pelajaran tari Bali oleh Ibu Bulantrisna, yang kebetulan sedang melakukan lawatan ke Eropa dan kunjungan kerja ke Jenewa. Belajar tari Bali sejak umur 7 tahun, hingga di usianya sekarang, beliau senantiasa



konsisten untuk memperkenalkan tari Bali, khususnya tari Legong, disela-sela kesibukannya di dunia kedokteran.

Cessy Karina

## WHAT'S ON AROUND GENEVA, OCTOBER 2013 – FEBRUARY 2014

### Les Automnal, 8-17 November 2013

The Fall is one of the biggest Autumn Fair in Geneva. The event will offer a massive variety of products, arts and crafts, beauty products, cameras, and much more. The trade show will take place between 8-17 November 2013 at the Geneva Palexpo which will attract thousands of visitors from different parts of the globe.

### Christmas Festival

Starting with the Geneva Escalade, 3-11 December 2013, which is located in the Old Town. L'Escalade commemorates the successful defense of the city against invasion in 1602 when the people of Geneva rallied to repel the Duke of Savoy and his mercenary horde. The festivities will kick off on Sunday with a 5-mile race through the Old Town with three types of race: course de l'Escalade, course la Marmite and walking. This will be culminated the following weekend with a torchlight procession of over 1000 marchers dressed in period costumes through the city to the steps of Saint Peter's Cathedral. A have-to-see carnival.



Festival Arbres en Lumiere. The annual Christmas Tree Festival is a unique event presenting an array of trees and sculptures designed by renowned international artists on display throughout the city (see [www.festivalarbresetlumieres.ch](http://www.festivalarbresetlumieres.ch) for more details). Come and hear the Christmas Tales under the tree at Ariana Museum (Sunday, 16 December 2013).

Here are some Christmas Markets that you can go to:

1. The International Christmas Market at Fusterie Square, Geneva, features hand made folk arts and crafts from throughout Switzerland as well as numerous food stalls, all housed in miniature wooden chalets along the main shopping street near Coop Fusterie. You can find "Noël à Carouge", on 14-16 December in the Carouge area where the boutiques also open on Sundays during this season.
2. Geneva's Famous Marché de Noël des enfants will take place at the Parc de Bastion. The market is organized by and for the children.
3. You can also go further to the famous Montreux Christmas Markets on 22 November – 24 December 2013 which is situated along the lake, with such beautiful view and luminous stands (<http://www.montreuxnoel.ch/en-1-info-presentation.html>).

4. Nearer to Geneva, you can find Saint-Francois Christmas Market in Lausanne, worth going to on 22 November – 24 December 2013.
5. Under the motto “Charming Christmas at Bellevue”, from 28 November – 24 December 2013, the Sechseläuten Square at Zurich will be transformed into a Christmas market with traditional and top-quality products.

Finally, for the very adventurous, there is the annual Christmas Swimming Cup. The mid-December event draws over 600 swimmers who brave the icy waters to race from the Jardin Anglais to the Quai General Guisan.

### **Winter Festival**

Geneva Winter Carnival will take place in various places on 17-19 february 2014, a wonderful event for children or just the young at heart, the winter carnival is an ancient masquerade festival that celebrates the dying of winter and the coming of spring. Mask making and general merriment is the order of the first two days leading up to the climax of the festival: a massive carnival procession starting from the Bridge of Bergues at 14:30 and carrying on through the streets until the stroke of mid-night when the revelers howl a collective final greet goodbye to winter. More info: [www.carnaval-geneve.ch](http://www.carnaval-geneve.ch).

Le Carnaval d'Estavayer 2014 on 21-23 February 2014, more info : <http://www.carnavalestavayer.ch/>.

### **Witches Downhill Race, 11 – 18 January 2014**

Switzerland’s craziest downhill skiing race at Bellalp/Blatten that culminates into the witches party night with live music. More info: <http://www.belalphexe.ch/>.

International Balloon Festival in Chateau d’Oex, 25 January – 2 February 2014.

More info: <http://www.festivaldeballons.ch/en/programen>.



Tina Sutriesno

## **Program AIJ**

### **Membatik bersama AIJ, 10 Oktober 2013**

Asosiasi Indonesia Jenewa (AIJ) hendak mengadakan Pelatihan Membatik dengan Canting, yang akan dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Oktober 2013.



#### **Detail Program Pelatihan**

- 18:00 - 18:30 perkenalan diri, pengenalan peralatan untuk membuat Batik Indonesia (malam, kain, canting, dll)
- 18:30 - 19:30 membatik bergantian oleh beberapa member yang tertarik
- 19:30 - 20:00 pencelupan kain batik ke pewarna dan pelorodan (merebus kain yang sudah diwarnai supaya lilin luruh) --> optional
- 20:00 - 21:00 potluck dinner, ramah-tamah sambil menunggu kain kering

### **Pertemuan Tahunan AIJ, November 2013 (tanggal menyusul)**

Segenap anggota dan non-anggota AIJ di undang untuk hadir di pertemuan tahunan AIJ dimana akan dilaporkan kegiatan dan keuangan 2012-2013 dan presentasi aktivitas dan proyek 2013-2014.

### **Marché de Noel – AIJ, Awal December 2013 (tanggal menyusul)**

AIJ rencana mengadakan Marché de Noël di Grand-Saconnex, dimana anggota-anggota AIJ akan menjual pernak-pernik Indonesia untuk ide kado Natal.

## HOBBY

### Melukis dengan Sutra (Silk Painting)

Silk painting atau melukis di atas sutera telah dilakukan berabad-abad yang lalu di Asia tepatnya berasal dari negeri China. Saat ini silk painting sudah mulai dikenal di negara-negara Eropa dan mulai populer di Amerika.



Melukis di atas kain sutera ini sangat menyenangkan karena selain dituntut kesabaran, ketelitian dan juga kehati-hatian, namun kita tetap bebas berekspresi sebagai mana layaknya seorang seniman.

Kain sutera yang dilukis dapat digunakan untuk scarf, kerudung, selendang, sarung bantal atau lukisan di dinding.

#### Bagaimana cara melukis di atas kain sutera?



Mengingat kain sutera sangat tipis dan halus, tentunya kita harus menyiapkan bahan sutera sebagai media lukisan kita dalam keadaan terbentang lurus. Untuk itu kita dapat menggunakan kerangka kayu (frame) khusus yang dapat membentangkan bahan sutera tersebut dengan bantuan paku payung atau tambahan benang.

Setelah kain sutera terbentang lurus dan rapih, kita siap melukisnya. Alat-alat dan bahan yang digunakan untuk melukis sutera ini adalah cat khusus untuk sutera (contohnya Setasilk yang dapat dibeli di Migros), kuas, air, wadah untuk air dan tissue.

Sebelum kita mulai menggoreskan tinta di atas kain sutera, kita harus mengenal sifat pewarna ini yang mudah menyebar ketika mengenai kain sutera, sehingga sewaktu menggoreskannya kita harus berhati-hati.

Ada beberapa metoda melukis di atas kain sutera ini, yang pertama gaya bebas. Anda bebas menggoreskan kuasnya langsung di atas kain sutera yang nantinya akan menghasilkan lukisan sutera yang abstrak. Cara yang kedua adalah dengan teknik

Serti (the Serti Technique) yang berasal dari Perancis yaitu dengan menggunakan gutta yaitu sejenis lilin/malam yang berfungsi sebagai pembuat pola gambar dan otomatis sebagai penahan warna satu sama lain, mengingat gutta ini bersifat menahan air. Sementara sifat dari pewarna sutera cepat menyerap dan menyebar.

Pastikan gutta ini sambung menyambung dengan sempurna, tidak ada celah antara bentuk yang satu dengan yang lainnya untuk menghindari tercampurnya warna yang tidak dikehendaki.

Setelah gutta kering, anda siap berekspresi dengan meneteskan, menggoreskan dan menyapukan kuas anda di dalam pola-pola tersebut. Apabila anda ingin mendapatkan warna gradasi, anda tinggal menambahkan air



biasa untuk memberi kesan warna memudar atau menipis, tepat di samping pewarna yang baru anda goreskan.

Selain menggunakan bahan dan alat di atas, kita juga bisa menggunakan metoda garam, dimana garam ditaburkan di atas kain sutera yang masih basah. Jenis garam yang biasa digunakan adalah garam berbentuk butiran yang agak besar-besar untuk memberikan kesan lain, karena sifat garam ini menyerap air, sehingga pewarna yang ditaburi garam akan terserap oleh garam dan akan menghasilkan bentuk yang indah.

Setelah anda menyelesaikan satu lukisan sutera, tunggu sampai kering kemudian setrika pelan-pelan selama 30 menit dengan menggunakan pelapis katun. Ini berfungsi untuk memperkuat warna dan membuat warna tahan lama.

Selamat mencoba dan berekspresi.

Senny Syahfinar

## INTERMEZZO

Jono mencoba untuk melamar menjadi anggota kepolisian. Oleh karena itu ia harus menjalani suatu test di hadapan seorang perwira. Karena sadar bahwa pemuda ini tidak terlalu cerdas, maka sang perwira hanya menanyakan sebuah pertanyaan yang sederhana.

"Jono," kata si perwira, "Tahukah kau siapa yang membunuh Jenderal Ahmad Yani?" Jono berpikir keras, tetapi tidak satu katapun dia ucapkan.

"OK," kata si perwira. "Kamu tak perlu cemas. Pulanglah ke rumah dan coba pikirkan lagi jawabannya. Besok kau kutunggu di sini."

"Bagaimana, Jon?" tanya ibunya pada saat makan malam, "Apakah kau diterima?" "bukan hanya diterima, bu," katanya sambil tersenyum lebar, "Bahkan saya sudah ditugasi untuk memecahkan sebuah kasus pembunuhan."

-----

Cewek : Mas kerja dimana?

Cowok : Saya cuma usaha beberapa hotel bintang 4 dan 5 di Jakarta dan Bali...

Cewek : (Waw...konglomerat pasti!)... Mas tinggal dimana?

Cowok : Pondok Indah Bukit Golf

Cewek : (Waw kereenn...rumah orang-orang "the Haves") Pasti mobilnya banyak yah...?

Cowok : Sedikit koq...cuma ada Ferrari, Jaguar, Mercedes, BMW ...

Cewek : (Wah selernya tinggi nih!!) Mas uda punya istri...?

Cowok : Hmm...sampai saat ini belum tuh...hehe...

Cewek : (Enak juga nih kalau gue bisa jadi bininya...) Mas merokok??

Cowok : Tidak...rokok itu tidak bagus untuk kesehatan tubuh...

Cewek : (Wah sehat nihh!) Mas suka minum-minuman keras?

Cowok : Tidak donk...

Cewek : (Ooohhhh...so cool ...) Mas suka dugem gitu ga??

Cowok : Tidak tidak...

Cewek : (lihh...sholeh banget nih cowok!) Mas udah naik haji?

Cowok : Yah...baru 2x dan umroh paling 6x...

Cewek : (Subhanallah...calon surgawi...) Hobinya apa sih mas?

Cowok : Bohongin orang.....

Cewek : GUBRAKKKKKKK .....!!!

## PENDIDIKAN

### EMBLÈMES : GENÈVE ET JAKARTA

#### GENÈVE

##### Armoirie/Emblème



Figure symbolique généralement accompagnée d'une devise.

Blason des couleurs, explication de ce que les couleurs signifient, comme l'argent qui est le blanc signifie espérance, pureté, innocence, humilité.

Le drapeau est celui du canton de Genève et son aigle représente l'ancienne appartenance du canton au St Empire Romain Germanique, l'aigle en porte d'ailleurs la couronne. La clef représente elle les clefs de St-Pierre, en rapport avec la cathédrale de Genève, la Cathédrale de St-Pierre. Les trois lettres du haut, avec un signe abrégatif pardessus, représente les trois premières lettres de Jésus en grec.

La devise, quant à elle en latin *Post Tenebras Lux*, signifie, après les ténèbres, la lumière.

##### Superficie

Le territoire du canton de Genève est petit: 282 km<sup>2</sup>. Il forme une enclave entourée de territoires français, à savoir le département de la Haute-Savoie au sud, celui de l'Ain au Nord. Sa frontière est longue de 107,5 kilomètres dont 103 kilomètres avec la France et seulement 4,5 kilomètres avec la Confédération. La continuité territoriale avec la Suisse est assurée par une bande de territoires reliant Genève au canton de Vaud par le bord du lac Léman. Reste à Genève les deux petites enclaves de Céligny en territoire vaudois. La partie du lac Léman qui relève du canton de Genève occupe 38 km<sup>2</sup>, on l'appelle le «Petit Lac».

## Sa ville

Genève est située entre Alpes et Jura, à l'extrémité sud-ouest de la Suisse et du lac Léman. Le Rhône et l'Arve sont les deux principaux cours d'eau qui la traversent. L'altitude de la Ville de Genève est de 373 m.

Actuellement, la Ville compte environ 194'458 habitants au 31.08.2013. Le canton



quant à lui est de 474'169 habitants à la même date. Le territoire genevois dénombre sept autres villes: Vernier (29.000), Lancy (25.000), Meyrin (20.000), Carouge (17.000), Onex (16.000), Thônex (12.000) et Versoix (11.000).

En Suisse, c'est Genève qui compte le plus grand nombre d'étrangers dans sa population: environ 40% représentant près de 180 nationalités.

## JAKARTA

### Lambang



Lambang Monumen Nasional Indonesia adalah sebuah markah tanah Jakarta sehingga dilukiskan pada lambang ini. Kemudian kapas dan padi melambangkan kemakmuran atau usaha Jakarta yang bertekad mencukupi kebutuhan sandang dan pangan warganya. Gambar gelombang melukiskan lokasi Jakarta di pesisir dan juga Jakarta sebagai kota pelabuhan.

- Warna emas pada pinggir perisai adalah lambang Kemuliaan Pancasila.
- Warna merah pada sloka adalah lambang Kepahlawanan.
- Warna putih pada pintu gerbang adalah lambang kesucian.

- Padi berwarna kuning dan untaian kapas berwarna hijau dan putih adalah lambang kemakmuran dan keadilan.
- Warna biru adalah lambang angkasa bebas dan luas. Warna putih, adalah lambang alam laut yang kasih

Jakarta memiliki semboyan *Jaya Raya* yang artinya lambang semangat kota Jakarta supaya tetap berjaya dan besar.

*Le Monument National (Monas) est un point de repère à Jakarta qui est représentée sur l'emblème. Ensuite, le coton et le riz symbolisant la prospérité ou entreprises qui sont déterminés à subvenir aux besoins de nourriture et vestimentaires de ses citoyens.*

*L'image de la vague montre l'emplacement de Jakarta qui est une ville côtière ainsi que portuaire.*

- *Bouclier d'or de couleur sur le côté est la quintessence du Pancasila de gloire.*
- *Couleur rouge sur la flamme est un symbole d'héroïsme.*
- *Couleur blanc de la Porte est un symbole de pureté.*
- *Riz en jaune et coton en vert et blanc est un symbole de prospérité et l'équité.*
- *Couleur Bleu est un symbole de l'espace libre et vaste. Couleur blanche est un symbole naturel de l'amour de la mer.*

*La devise de Jakarta est Jaya Raya, qui signifie l'esprit compétitif d'une grandeville*

### **Kotanya**

Kota Jakarta terletak di tepi teluk di pantai utara pulau Jawa dan dilewati oleh sungai Ciliwung. Bagian utara kota dibangun di baskom datar (rata-rata 7 meter) setinggi hanya beberapa meter di atas permukaan laut

*La ville se trouve sur les bords d'une baie située sur la côte nord de l'île de Java et est traversée par la rivière Ciliwung. Le nord de la ville construite dans un bassin plat (moyenne de 7 mètres d'altitude) ne s'élève qu'à quelques mètres au-dessus du niveau de la mer.*

Penduduk Jakarta, kota kosmopolitan selama berabad-abad, berasal dari seluruh wilayah Indonesia. Namun, ada populasi yang dianggap "pribumi" di Jakarta: Betawi, yang namanya berasal dari Batavia mantan toponim Jakarta selama penjajahan Belanda, baik pada saat Perusahaan India Timur Belanda (1618 - 1799) dan Hindia Belanda (1799-1949) (Dutch United East India Company/Verenigde Oostindische

Compagnie-VOC).

Pada tahun 2000, kota ini memiliki 8,4 juta penduduk. Pada tahun 2010, 9,2 juta dan pada tahun 2020 kemungkinan akan mencapai 10,2 juta.

*La population de Jakarta, ville cosmopolite depuis des siècles, vient de toutes les régions d'Indonésie. Il existe toutefois une population qui se considère comme "autochtone" de Jakarta: les Betawi, dont le nom vient de Batavia ancien toponyme de Jakarta durant la colonisation néerlandaise, tant à l'époque du comptoir de la compagnie néerlandaise des Indes orientales (1618-1799) que des Indes néerlandaises (1799-1949). (Dutch United East India Company/Verenigde Oostindische Compagni- VOC)*

*En 2000, la ville possédait 8,4 millions d'habitants. En 2010, 9,2 millions et, en 2020, elle devrait en posséder 10,2 millions.*



Leonie Anwar

## Indonesia pun Punya Rumah Sakit Terapung (Floating Hospital)

Tidak sia-sia seorang teman membawakan oleh-oleh majalah Kartini dari tanah air. Meski bukan edisi spesial, tetapi ada satu artikel eksklusif yang membuat saya terharu dan merasa bangga, mengenai "Rumah Sakit Terapung Swasta Pertama di Indonesia". Sesuatu yang selama ini hanya saya lihat di TV dan hanya ada di beberapa negara saja. Sekarang ada di tanah air kita. Berikut cuplikannya.



Rumah Sakit Terapung (Floating Hospital) ini memang bukan yang pertama di dunia. Indonesia yang secara geografis memiliki perairan sangat luas, sejatinya

harus memiliki pelayanan medis yang bersifat jemput bola, menjangkau daerah-daerah yang tak terjangkau dan jauh dari pusat kota.

Gagasan mulia ini datang dari Dr Lie A. Dharmawan, PhD, SpB, SpBTKV. Dengan pengorbanan yang amat besar dan biaya pribadi ia membangun rumah sakit terapung (Floating Hospital). Fisik kapal tidak terlalu besar, panjang 23.5 meter dan lebar 6.55 meter. Bercat putih, lengkap dengan fasilitas medis, tim dokter dan sukarelawan andal, siap memberi pelayanan medis bagi penduduk di kepulauan terpencil.

Kamar-kamar di dalam kapal mencakup ruang periksa, kamar bedah dan kamar rontgen. Didukung dengan fasilitas peralatan ultrasonografi, elektrokardiogram dan sterilisator alat operasi. Rencananya, akan dilengkapi dengan laboratorium kecil. Pasien tidur di matras di lantai. Di atas laut, kalau pasien ditidurkan di tempat tidur bisa jatuh terguling karena oleng oleh ombak.

Maret lalu kapal istimewa ini memulai operasinya, mengobati masyarakat di Pulau Panggang dan Pulau Pramuka di Kepulauan Seribu. Tanggal 24 Maret 2013 lalu pada Hari Tuberkulosis Sedunia, beliau memperoleh penghargaan dari USAID (United States Agency for International Development), karena kapal ini membawa alat rontgen untuk mengecek seseorang mengidap TBC atau tidak. Karena masyarakat di sekitar Kepulauan Seribu banyak yang mengidap ISPA, hipertensi dan polidaktil (jari tangan berjumlah 6), tutur Dr Luyanti Tshia, MARS, yang ikut serta dalam aksi sosial kesehatan tersebut.

Di atas kapal, para dokter membuka pelayanan kesehatan dari penyuluhan, pemeriksaan, hingga pembedahan. Dan pelayanan pengobatan ini diberikan secara cuma-cuma alias gratis. Dr Lie sadar betul, bahwa letak geografis yang jauh dari pusat kota dan keadaan keuangan yang minim menjadi kesulitan bagi masyarakat terpencil untuk mendapatkan pertolongan medis. "Nasionalisme saya diuji melihat ketidakadilan itu. Apakah saya masih cinta Indonesia? Apakah saya bangga menjadi bangsa Indonesia? Apakah saya masih setia dengan sumpah seorang dokter? Saya menjawab semua itu dengan proyek ini", ujarnya.

Awal April, Floating Hospital ini berlayar menuju Bangka Belitung, Kalimantan Barat dan Indonesia Timur, dengan 12 dokter-dokter ahli.

Bravo! Sungguh sebuah proyek mulia dan luar biasa yang patut diacungi jempol. Sebuah bukti nyata dari sikap kemanusiaan dan kepedulian sosial yang tinggi. Dan saya berharap akan ada banyak lagi Floating Hospital lainnya di tanah air. Saya setuju dengan ungkapan, "Jangan tanya lagi, apa yang negara berikan kepadamu dan apa yang bisa kamu berikan bagi negara. Tapi lakukanlah apa yang bisa kamu bagi untuk bangsa ini. Sehingga pada akhirnya, kita dapat menepuk dada dengan bangga, dan berkata, Garuda di dadaku!"

(Ima Dadan, Disadur dari Majalah Kartini No.2346/18 April - 2 Mei 2013)

## Wisata Sumatera Barat

Siapa tidak kenal rendang yang sempat dinobatkan sebagai salah satu makanan paling enak di dunia berdasarkan survey oleh CNN. Tidak hanya rendang, di manapun masyarakat Indonesia akrab dengan kuliner dari Sumatera Barat, terbukti dengan adanya restoran Padang di seluruh pelosok Indonesia.

Namun provinsi Sumatera Barat tidak hanya dikenal dengan kulinernya, ia juga dikenal dengan keindahan alamnya yang mengundang wisatawan lokal maupun asing untuk berkunjung kesana.

Berikut beberapa tempat wisata di Sumatera Barat yang menarik untuk dikunjungi:

### 1. Padang

Kota Padang adalah ibu kota dari Provinsi Sumatera Barat, selain memiliki daya tarik untuk wisata kuliner, juga memiliki berbagai obyek pariwisata yang menarik untuk dikunjungi, seperti jembatan Siti Nurbaya, kampung Cina, dan pantai-pantainya, antara lain Pantai Padang, Pantai Air Manis, dan lain-lain. Dari Padang pula bisa di capai ke pulau-pulau seperti Pulau Sikuai

### 2. Bukit Tinggi

Bukit Tinggi terkenal dengan hawa sejuk dan keindahan alamnya yang dikelilingi oleh Gunung Merapi, Gunung Singgalang, Gunung Sago dan Ngarai Sianok. Jam Gadang menjadi landmark dan lambang kota Bukittinggi, dibangun pada jaman Pemerintahan Belanda tahun 1827 oleh Rook Maker, Sekretaris Kota. Dari puncak menara kita dapat menikmati dan menyaksikan betapa indahnya alam di sekitar kota Bukit Tinggi. Hal yang unik pada Jam Gadang adalah angka 4 yang tertulis IIII.

Di Bukit Tinggi pula terdapat taman monumen dan istana Bung Hatta, wakil presiden pertama Republik Indonesia. Paling nikmat berkeliling di Bukit Tinggi dengan menggunakan delman dan belanja oleh-oleh khas Sumatera Barat, termasuk bumbu-bumbu jadi masakan Padang.

### 3. Ngarai Sianok

Ngarai Sianok merupakan sebuah lembah curam, berada di perbatasan Kota Bukit Tinggi dan Kabupaten Agam. yang memiliki kedalaman sekitar 100 meter membentang sepanjang 15 kilometer dengan lebar sekitar 200 meter, memanjang dan berkelok dari selatan Ngarai Koto Gadang sampai di Ngarai Sianok Enam Suku, dan berakhir sampai daerah Palupuh, Agam, serta memiliki pesona pemandangan yang indah.



Baru-baru ini telah dibangun Janjang Koto Gadang (the Greatwall of Koto Gadang) yang menjadi penghubung Kabupaten Agam dengan kota Bukit Tinggi. Konon dahulunya memang ada Janjang terbuat ala kadarnya yang digunakan warga lokal untuk menuju Ngarai Sianok. The Great Wall of Koto Gadang ini memang dibuat sangat mirip dengan The Great Wall of China namun dalam versi mini. Arsitekturnya yang seperti jembatan panjang menyusuri tebing-tebing tinggi dengan jumlah anak tangga yang bervariasi dengan panjang kurang lebih 1.5 km. Dari dinding ini bisa dinikmati keindahan alam Ngarai Sianok.

Nama Koto Gadang sendiri diambil dari tempat-tempat yang dilewatinya: Nagari Kota Gadang, Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam. Koto Gadang, yang dikenal dengan negeri pengrajin perak ini, banyak melahirkan tokoh-tokoh nasional, misalnya H. Agus Salim, St. Syahrir dan Emil Salim.

#### 4. Lembah Harau

Merupakan cagar alam dengan bukit kapur yang curam dengan ketinggian 100 sampai 150 m yang terletak 14 km dari Payakumbuh. Disini juga ditemui lima buah air terjun yang selalu mencurahkan airnya yang jernih. Di tempat ini juga tersedia fasilitas untuk berkemah bagi wisata remaja dan kegiatan mengelilingi cagar alam melalui jalan setapak. Direncanakan cagar alam ini akan menjadi taman margasatwa yang pertama di luar Pulau Jawa.

#### 5. Danau Maninjau

Merupakan danau yang cukup indah dan menarik yang terletak lebih kurang 36 km dari Kota Bukit Tinggi. Dapat ditempuh dengan melewati jalan berkelok-kelok yang dikenal dengan sebutan kelok 44 (kelok ampek-ampek).

#### 6. Danau Atas Bawah (Danau Kembar)

Danau Atas Bawah juga dikenal dengan sebutan Danau Kembar di Sumatera Barat. Objek Wisata Danau Atas Bawah ini berada di dekat Kota Alahan Panjang, Kabupaten Solok, Sumatera Barat. Keunikan dari Danau Kembar tersebut adalah untuk menuju Danau Atas, kita harus melalui jalan yang menurun sedangkan untuk menuju Danau Bawah, kita harus melalui jalan yang mendaki. Di sekitar danau ditanam buah markisa dengan rasa yang manis, sayur-sayuran dan kentang.

#### 7. Danau Singkarak

Danau Singkarak adalah tempat wisata di Sumatera yang merupakan danau terluas kedua setelah Danau Toba. Lokasi Danau Singkarak ini terletak di pertengahan antara Kota Solok dan Kota Padang Panjang. Danau Singkarak terkenal dengan ikan bilih. Bila ingin menyaksikan para nelayan ikan bilih ini beraksi menangkap ikan mungil yang sedap, datanglah ke Danau Singkarak di dini hari ketika matahari baru beranjak terbit dan kabut tipis masih meliputi danau, menimbulkan suasana magis di kawasan ini.

8. Tempat-tempat wisata laut  
Ada beberapa tempat wisata seperti Pulau Sikuai dan Kepulauan Mentawai. Ada juga tempat-tempat wisata baru yang sedang berkembang seperti Pulau Cubadak. Pulau Cubadak merupakan salah satu dari puluhan pulau kecil yang terletak di lepas pantai Sumatera Barat, sekitar 40 kilometer lepas pantai Padang. Pulau ini bisa dikatakan masih sangat alami. Menurut cerita masyarakat, sekitar pulau ini dahulu adalah bekas kawah dengan luas kurang lebih 40 km persegi. Keistimewaan dari pulau ini selain pantainya, adalah terdapat beberapa spot menyelam yang sangat sayang untuk dilewatkan.



Hedi Priamajar dan Cessy Karina



## INTERMEZZO

Suami: "Mi... kalau papi nikah lagi boleh tidak?"

Istri: "Boleh pi.. asal papi belajar grammar bahasa inggris yang baik dan benar ya?"

Suami: "Oke deh mi, caranya?"

Istri: "Kalau 1 mobil (singular) bahasa inggrisnya ONE CAR, dan 2 mobil (plural): TWO CARS".

Suami: "Ow.. itu sih mudah!! Tinggal ditambahkan "S" diujung kan ya mi? "

Istri: "Betul, betul.. itu sama seperti papi!"

Suami: "Maksudnya, mi... ???"

Istri : "Kalau 1 istri papi MAMPU, kalau dua istri, papi **MAMPUS** !! mengerti, pi?"

Chinny Pahud

## PROFIL

### Khaira Siska Muryawan

*Redaksi: Keluarga Markie dan Siska Muryawan dan kedua anak mereka, Janna dan Chiara, tiba di Jenewa pada bulan Agustus 2010. Markie Muryawan bekerja di UNCTAD bagian Statistik. Pada pertengahan Oktober 2013 ini, mereka akan pindah kembali ke New York dimana Markie akan melanjutkan tugasnya disana. Berikut tutur kata Siska mengenai kesan dan pesannya selama tinggal di Jenewa.*

#### Magnifique, Tranquile dan Inoubliable

Magnifique karena keindahan alamnya yg menurut saya tidak ada bandingannya dimanapun, tempat-tempat 'randonnée' nya yang bervariasi, pesta kembang apinya yang indah.

Tranquile karena ambience yang belum pernah saya rasakan dimanapun saya tinggal, memberi rasa nyaman dan tenang.

Inoubliable karena selain kenyamanan, saya juga bertemu dengan orang-orang yang kemudian saya sebut teman-teman. Teman-teman yang baik, ramah yang membuat saya jadi betah untuk berlama-lama di Jenewa, yang membuat saya sedih untuk pindah dari Jenewa.



Saya juga ingin mempergunakan kesempatan ini untuk berterima kasih atas pertemanan yang berkesan selama saya di Jenewa, terima kasih atas jalan-jalan riangnya, dan telah melibatkan saya dalam kegiatan-kegiatan AIJ. Ini akan menjadi pengalaman yang tidak akan pernah saya lupakan. Sampai jumpa.

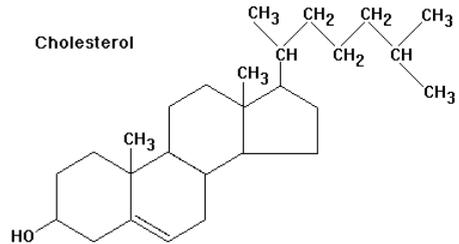
Khaira Siska Muryawan

## HIDUP SEHAT

### Kolesterol... Apakah Itu?

**Asal:** Kolesterol berasal dari bahasa Yunani, *Chole* yang berarti empedu, dan *Stereo* yang berarti padat. Dinamakan seperti itu karena pada saat ditemukan pertama kali di abad ke-18, kolesterol ditemukan pada batu empedu.

Kolesterol dalam kadar tertentu bermanfaat bagi tubuh. Namun, jika kadarnya berlebihan dalam tubuh, kolesterol dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti darah tinggi, penyakit jantung, stroke, batu empedu, dan gagal ginjal.



**Apa kolesterol sama dengan lemak?** Kolesterol seringkali disamakan dengan lemak. Dari struktur kimianya, kolesterol dapat digolongkan ke dalam keluarga lemak. Namun, lemak sendiri tidak hanya berupa kolesterol tapi terdiri atas banyak komponen misalnya, lemak yang berasal dari tumbuhan (lemak nabati) bukanlah kolesterol melainkan fitosterol.

Fitosterol memang memiliki struktur kimia yang mirip dengan kolesterol tetapi fungsinya didalam tubuh berlawanan dengan kolesterol yakni menghambat penyerapan kolesterol di saluran pencernaan.

Karena banyak yang berpikir bahwa kolesterol sama dengan lemak, banyak yang berpikir orang gemuk-banyak kolesterol dan orang kurus-sedikit kolesterol. Pandangan tersebut jelas keliru. Ingat, kolesterol termasuk dalam keluarga lemak. Tapi lemak belum tentu berupa kolesterol.

Sebagai salah satu keluarga dari jenis lemak, kolesterol sulit larut dalam air dan sangat sukar didistribusikan ke seluruh jaringan tubuh yang membutuhkan. Karena itu, pendistribusiannya perlu dibantu oleh sistem metabolisme tubuh dimana kolesterol bekerja sama dengan protein, membentuk senyawa yang dikenal dengan lipoprotein. Dalam bentuk ini, kolesterol didistribusikan dengan mudah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah.

**Peran kolesterol di dalam tubuh:** Kolesterol memegang peranan besar dalam banyak hal:

1. komponen utama pada struktur selaput sel dan sel otak dan saraf;
2. komponen penting dalam semua jaringan tubuh dan bagi pembentukan organ-organ dalam tubuh;
3. dan juga memegang peranan besar dalam pembentukan sel-sel tubuh yang sehat misalnya, untuk membangun membran sel, membentuk hormon, dan asam empedu yang membantu proses pencernaan dan penyerapan lemak dalam tubuh.

Tanpa keberadaan kolesterol dalam sel-sel tubuh, jaringan-jaringan yang ada dalam tubuh akan terbentuk dalam kondisi kurang kuat dan kurang stabil. Alhasil, tubuh menjadi rentan terhadap serangan berbagai penyakit dan infeksi.

**Manfaat kolesterol bagi tubuh:** Manfaat kolesterol antara lain membantu pembentukan dinding sel tubuh, pembentuk hormon-hormon, pembentuk vitamin D yang penting bagi kesehatan tulang, membantu proses pembentukan asam dan garam empedu dalam proses emulsi lemak dalam tubuh, dan merupakan sumber energi bagi tubuh.

Kolesterol merupakan bahan penting yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hormon-hormon seperti testosteron, estrogen, dan progesteron.

Pada pria, kurangnya kadar hormon testosteron dalam tubuh sangat berpengaruh pada fungsi seksual, produksi sperma, dan pembentukan otot. Rendahnya kadar hormon ini dalam tubuh pria akan menyebabkan kelelahan kronis, gangguan ereksi, dan juga depresi.

Pada wanita, kekurangan hormon ini dapat menyebabkan resiko osteoporosis. Estrogen yang terdapat dalam kadar besar pada wanita, sangat besar pengaruhnya pada perkembangan payudara, pengaturan siklus haid, serta pembentukan sel-sel telur. Selain itu, kekurangan hormon ini dapat menyebabkan gangguan reproduksi pada wanita. Hormon lain pada wanita, progesteron, sangat penting untuk mempertahankan kehamilan. Kekurangan hormon ini beresiko menyebabkan keguguran.

Mengingat peran penting hormon bagi tubuh dan manfaat lain yang dihasilkannya dalam tubuh, maka keberadaan kolesterol sangat penting dan bermanfaat bagi tubuh.

Mieke Lolong dan Chinny Pahud

## Fumer ? Non Merci!



Merokok adalah salah satu hal terburuk anak-anak atau orang dewasa dapat lakukan untuk tubuh mereka. Namun sekitar 3.900 per hari anak-anak antara usia 12-17 tahun mulai merokok (redaksi: Estimasi WHO). Angka ini sangat memprihatinkan para orang tua yang selalu menginginkan anaknya sehat walafiat.

Tapi kenapa mereka mulai memutuskan untuk merokok? Ada lebih dari satu penyebabnya. Ada anak yang mulai merokok karena penasaran. Ada juga yang menyukai ide untuk melakukan sesuatu yang berbahaya - sesuatu yang orang tua tidak ingin mereka lakukan. Dan ada anak yang mungkin karena tahu banyak orang yang merokok dan mereka berpikir kalau ini adalah cara untuk berperilaku dan terlihat seperti orang dewasa. Tapi terkadang pada usia yang dini, anak-anak belum bisa benar-benar berpikir jauh mengenai konsekuensi, kerugian dan penyakit yang mereka mungkin bisa dapatkan setelah bertahun-tahun merokok.

Dengan demikian, ada baiknya kita mulai menyebutkan hal-hal yang mungkin dapat dialami anak-anak ini jika mereka mulai merokok sejak dini. Beberapa diantaranya adalah: bau mulut, gigi menjadi kekuning-kuningan, pakaian berbau tidak sedap, pilek dan batuk, kesulitan bernafas ketika berolahraga bersama teman-teman dan dompet kosong – rokok itu sangat mahal!

Mari kita cari tahu lebih lanjut tentang rokok dan tembakau.

### Apakah merokok itu?

Tembakau merupakan tanaman yang dapat dijadikan bahan dasar rokok dan dapat juga digunakan didalam pipa ataupun cerutu. Ada juga yang menggunakan tembakau dengan meletakkan di antara bibir dan gusi dan dihisap kedalam mulut.

Tembakau mengandung nikotin, bahan kimia yang menyebabkan perasaan geli atau menyenangkan - tetapi perasaan itu hanya berlangsung sebentar. Nikotin juga zat adiktif. Jika anda mulai menggunakan nikotin, tubuh dan pikiran anda akan menjadi begitu terbiasa sehingga akan ada perasaan harus memilikinya untuk merasa tenang.

Siapun yang mulai merokok bisa menjadi kecanduan. Jika anda sudah kecanduan, itu akan sangat sulit untuk berhenti, walaupun besar keinginan anda.

Untuk anak-anak, mereka akan lebih cepat merasa kecanduan dibandingkan orang dewasa.

## **Hal apa dan mengapa merokok buruk untuk anda?**

Rokok dan tembakau tanpa asap telah membunuh ratusan ribu orang Indonesia setiap tahun. Nikotin dan bahan kimia beracun lainnya dalam tembakau telah menyebabkan banyak penyakit, seperti masalah jantung dan beberapa jenis kanker. Jika anda merokok sama saja anda menyakiti paru-paru dan hati setiap kali anda menyalakan dan menghisap. Hal ini juga berpengaruh terhadap darah. Kebiasaan merokok dapat mengakibatkan sulitnya darah untuk bergerak di sekitar tubuh, sehingga perokok biasanya lebih mudah merasa lelah dan rewel atau grumpy. Semakin lama anda merokok, semakin buruk kerusakan pada tubuh anda.

## **Bagaimana rasanya?**

Biasanya, orang tidak suka merokok atau mengunyah tembakau pada awalnya. Tubuh anda cerdas, dan tahu kapan itu diracuni. Ketika orang mencoba merokok untuk pertama kalinya, mereka sering batuk dan merasa sakit atau terbakar di tenggorokan dan paru-paru mereka. Ini adalah tanda paru-paru anda memberitahu untuk kabur dari rokok.

## **Bagaimana jika teman anda merokok?**

Jika teman anda merokok atau menggunakan tembakau, bantulah mereka dengan mendorong untuk berhenti. Berikut adalah beberapa alasan anda bisa katakan kepada mereka: merokok akan merugikan kesehatan, akan membuat bau napas dan mulut, bisa buat tim sepak bola mereka kalah karena cepat habis nafas, bisa menjauhkan kesempatan mereka berteman dengan perempuan yang tidak merokok, merokok adalah kebiasaan yang mahal, dan ilegal untuk mereka yang dibawah umur.

Apabila alasan-alasan tersebut membuat sahabat anda menjadi sedikit marah, jangan terlalu dipaksa. Seiring dengan waktu, sahabat anda mungkin menyadari bahwa anda ada benarnya. Untuk sementara ini, anda bisa menyarankan mereka untuk berbicara dengan orang tua atau badan konseling sekolah. Jika tanda-tanda untuk berhenti sudah terlihat, sikap kedewasaan anda juga dapat membantu agar dia berhenti selamanya. Jika teman anda memutuskan untuk berhenti, berikanlah dukungan anda. Ingat: jatuh sakit itu mudah tetapi sehat itu sangatlah sulit dan sangat berharga.

Awandha Mamahit

## Menyembuhkan Autis

*Redaksi: Pengalaman dari Ibu Retno Harmiyati, Ibu dari anak autis non verbal yang berhasil sembuh dan sekarang bersekolah bersama dengan anak normal lainnya*

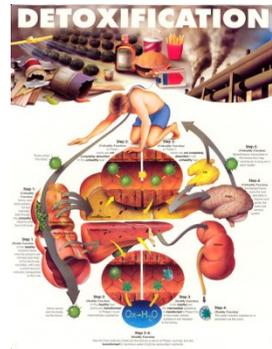
*Menurut Ibu Retno, anaknya sudah terdeteksi autis sejak usia 19 bulan (sekarang dia berusia 12 tahun). Butuh waktu 10 tahun bagi Ibu Retno untuk mengerti autisma dan efek yang ditimbulkannya.*

*Dasar pejelajahan Ibu Retno Harmiyati adalah treatment anak autis sesuai protokol dari dokter-dokter **DAN (Defeat Autism Now)**. Bila anda tertarik untuk menyelusuri lebih jauh tentang autisme, silakan klik di blog khusus ini:*

<http://autismadariasampaiz.wordpress.com/>

Berikut adalah tips dari Ibu Retno untuk menanggulangi autisme:

1. Yang prioritas harus dilakukan adalah: *detox, probiotik, obat anti fungal dan obat anti virus*. Tanpa semua ini, sel otak tidak dapat tumbuh dan arsitektur jaringan otak tidak akan terbentuk. Jadi apa pun terapi yang anda berikan ke anak tidak akan efektif bila semua musuh dari luar ini tidak ditumpaskan. Sekali lagi saya tekankan, detox, probiotik, anti fungal dan anti virus adalah amat sangat penting.



2. Pakailah setiap waktu luang anda untuk mengajarkan anak. Dengan demikian, tidak hanya jaringan neuron di otak anak jadi terbentuk, anda juga membentuk empati dan mengurangi dana terapi anak.

3. *Ajaklah anak melakukan tugas-tugas*, mulailah dari hal yang paling sederhana seperti membuang sampah, mencuci baju, mencuci piring, dan sebagainya. Selain membangun skill, semua itu juga akan menumbuhkan logika berpikir.

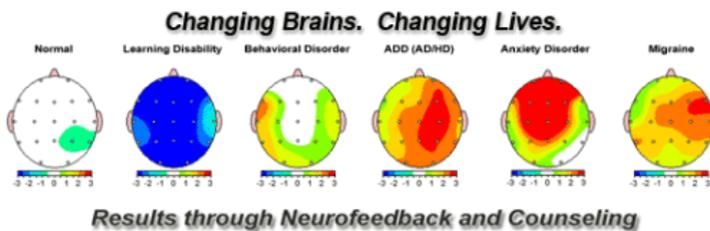
Percayalah, walaupun anak terlihat seperti linglung dan tidak dapat berpikir, semua yang anda ajarkan akan dimasukkan ke dalam memorynya melalui proses pengulangan yang berulang-ulang. Memperbaiki dan menumbuhkan jaringan otak yang hancur karena logam berat membutuhkan waktu. Tidak bisa terjadi dalam sekejap. Tapi bila anda selama ini telah melakukan pengajaran kepada anak, saat

logam berat terusir semua, anak sudah memiliki dasar/pondasi, sehingga anda tidak memulai pengajaran seperti mengajarkan bayi lagi.

Saya mengalami itu semua. Sejak usia 20 bulan, anakku sudah diikutsertakan dalam program EARLY INTERVENTION, dimana saat itu 3 kali seminggu dia mendapat pelajaran edukasi terapan selain juga belajar bicara/speech therapy. Pelajaran edukasi terapan disesuaikan dengan usia anak. Karena waktu itu dia berusia 20 bulan, pelajaran diberikan berupa pengenalan benda, pengenalan warna, bentuk, hitungan dasar, permainan puzzle, suara dan bunyi, serta musik. Pada saat itu saya merasa semua pelajaran yang diberikan akan sia-sia. Buat apa? Toh dia tidak mengerti? Dia kan CUMA meniru.. Tapi ternyata semua pelajaran ini membuat otaknya terbentuk jaringan, terutama di otak bagian logika berpikir (neo cortex dan temporal).

4. Pelajaran-pelajaran ini memberikan dasar bagi keahlian berhitung dan membaca dimana dia harus bisa mengasosiasikan bentuk menjadi suara. Tapi anehnya, walaupun dia bisa membaca, anakku tidak bisa bicara. Betapa rindu saya ingin mendengar dia bisa ngomong: mami, aku lapar.

Bertahun-tahun saya mencari jawaban atas kelainan itu, saya menemukan bahwa logam beratlah yang mengakibatkan otak kanan dan kiri tidak bisa nyambung.



Logam berat yang mengambang di seluruh otaknya ibarat tembok bagi neuron di otak untuk bisa melakukan koneksi dengan neuron yang lain. Setelah logam berat dikeluarkan, anakku tidak serta merta bisa bilang mami aku lapar. Ternyata proses untuk bisa ngomong hal yang simpel seperti itu butuh kematangan otak di masing-masing fungsi. Dan untuk mematangkan otak, dibutuhkan latihan dan pengalaman yang terus menerus. Sebagai contoh, untuk bisa bilang mami aku lapar, anakku harus mengerti bahwa perut yang sakit melilit dan keruyukan menandakan bahwa ada yang tidak beres dengan perutnya (otak bagian hypothalamus yang mengatur rasa lapar harus berfungsi baik). Anakku juga harus memiliki memori yang kuat untuk mengingat apakah dia sudah makan atau belum (otak memory harus berfungsi baik).

Anakku juga harus bisa mengkoordinasikan otot mulut untuk bisa mengeluarkan suara yang berarti (otak bagian broca harus berfungsi baik). Anakku harus bisa mengasosiasikan bahwa perut yang keroncongan disebabkan oleh rasa lapar akibat belum makan (fungsi logika berpikir/otak temporal harus berfungsi baik). Anakku harus bisa mengkoordinasikan otak kanan dan kiri untuk bisa mengaktifkan otak broca/eksekusi bicara (otak bagian corpus colossum harus berfungsi baik). Jadi ternyata buat ngomong begitu saja butuh proses yang rumit.

5. Saya mendapat pelajaran sangat berharga untuk tidak meremehkan infeksi jamur dan infeksi virus. Ternyata walaupun jamur adanya di usus, toxin dan spora yang dikeluarkannya menyebar keseluruhan bagian tubuh, termasuk otak. Kalau selama ini saya hanya mengetahui efek alkohol dari film-film, yang membuat orang menjadi linglung, bodoh, kayak orang gila deh, ternyata anakku selama ini mengalami efek yang sama. Kalau orang yang mengkonsumsi alkohol mengalami efek alkohol saat itu, Anakku mengalami efek alkohol setiap detik setiap saat. Ya ampuuuunnnn!! Pantas saja pandangannya nanar, hampa, seperti idiot, ternyata alkohol lalu lalang di otaknya dan membuat signal otak jadi lamban. Astagaaaaa!!

Setelah alkohol dikeluarkan dari otaknya, signal neuron di otak anakku jadi cepat bergerak. Anakku jadi bisa merespons stimulasi dan latihan yang diberikan dengan efektif. Tapi anakku tetap saja tidak se tektok anak normal. Walaupun kami belum memastikan 100% soal infeksi virus itu, fakta bahwa perkembangan pesat dialami anak setelah terapi obat antiviral membuka mata kami. Ternyata selama ini otak anakku menggunakan protein virus sebagai myelin (selubung axon di neuron). Ya Allaaahhhh !! Setelah semua dikeluarkan barulah anakku bereaksi cepat. Lebih tektok dan responsif dalam bicara dan berpikir. Alhamdulillahhhhh, sujud syukur kami sembahkan kepada Allah Subhana Wataalla atas segala rejeki pengetahuan dan kesehatan yang dilimpahkan kepada kami dan anak kami.

Untuk itu kami membuat tulisan ini untuk membantu para orang tua yang mengalami nasib sama seperti kami. Semoga dengan tulisan ini akan lebih banyak anak yang dapat dibantu keluar dari problem autisme. Aamiinn ya robbal alamiinn

Daftar Pustaka:

<http://www.pnas.org/content/101/22/8473.long>

<http://www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=40362>

<http://sfari.org/news-and-opinion/in-brief/2013/cognition-and-behavior-people-with-autism-dont-avoid-faces>

<http://www.jleukbio.org/content/81/2/474.short>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3695083/>

[http://www.immed.org/reports/ASD\\_Treat%5B1%5D.consider.05.12.rtf](http://www.immed.org/reports/ASD_Treat%5B1%5D.consider.05.12.rtf)

Retno Harmiyati (disunting oleh: Chinny Pahud)



## INTERMEZZO

### Pesan Karet

Pada suatu hari, saat janji berkencan, pacarku telah mengirim sebuah pesan singkat: "15 menit lagi aku akan tiba. Kalau belum juga tiba, maka pesan singkat ini harap dibaca sekali lagi, oke?"



### Menanam Kentang di Kebun

Seorang napi mengetahui bahwa setiap surat yang dikirim untuknya dan ia kirim ke luar pasti dibaca oleh sipir penjara. Suatu hari ia menerima surat dari istrinya.

"Sayang, kapan saatnya menanam kentang di kebun kita?"

Segera dikirimnya surat jawaban, "Jangan sekali-kali menggali kebun kita karena di situ aku menyimpan senjata-senjata api."

Tak lama kemudian sang isteri mengirim surat kembali, "Sayang, beberapa polisi datang kemari dan menggali setiap sudut kebun kita mencari senjata."

Jawab si napi lewat suratnya, "Nah, karena kebun sudah dicangkuli, sekarang saat yang tepat untuk menanam kentang di kebun kita."

Hedi Priamajar

## LIFE STYLE

### Te(en)-chnology, Good or Bad?

Teknologi merupakan suatu kebutuhan pada generasi muda (teenagers) saat ini. Sebenarnya kata teknologi berasal dari kata Yunani *technologia*, yang berarti kerajinan. Komputer, produk-produk Apple (iPhone, iPad dan iPod) dan video game adalah beberapa contoh teknologi yang akan kita bahas. Definisi teknologi juga dapat menunjuk pada obyek material yang berguna bagi kehidupan manusia seperti mesin, perangkat keras, atau peralatan elektronik. Jenis yang paling umum dari teknologi yang digunakan oleh pemuda saat ini adalah televisi, video game, ponsel, komputer atau MP3.



#### IPhone

IPhone sangat populer di dunia anak muda saat ini, merupakan perangkat genggam yang bisa memainkan musik, melihat video, mengirim pesan email hingga SMS. Beberapa orang menggunakannya untuk meningkatkan motivasi dan gengsi. Sebagian besar anak muda saat ini suka mendengarkan iPhone mereka setelah sekolah bahkan ketika didalam kelas. Kebiasaan mendengarkan musik juga telah terbukti dapat membantu anak muda bekerja lebih cepat pada pekerjaan rumah mereka. Perangkat ini sangat mempengaruhi pemuda karena terbukti dapat membuat mereka ceria dan menjadi candu saat ini. Ketika mereka membutuhkan seseorang untuk diajak bicara, mereka tinggal pergi ke dalam "chat room" (WhatsApp, Blackberry Messenger, Path, Facebook, Line, Google+, dll). Chat room merupakan sarana online di mana anda dapat mengirim pesan instan ke teman atau orang asing. Anda dapat mengetahui informasi mengenai orang tersebut dan apa hobi favorit mereka. Tersedia juga daftar teman yang mungkin berada dalam 1 komunitas pertemanan. Remaja senang untuk mengunjungi chat room dan berbicara dengan orang tentang hari mereka, perasaan, dan lain-lain. Dengan chatting, mereka dapat saling menyemangati. Akan tetapi terkadang chat room juga bisa berbahaya karena menjadi sarang predator dunia cyber.

#### Video game

Video game adalah sistem yang melibatkan interaksi dengan menghasilkan umpan balik visual. Video game telah mempengaruhi anak muda secara positif dan negatif. Dengan bermain video game anak-anak menjadi kenal dengan teknologi komputer. Banyak game yang memberikan latihan dalam pemecahan masalah. Video game juga

dapat memberikan kesempatan quality time bagi orang-tua dan anak untuk bermain bersama. Anda harus ingat bahwa game juga dapat menghibur dan menyenangkan! Banyak kita mendengar hubungan antara video game yang berunsur kekerasan dan perilaku remaja. Seringnya bermain video game tersebut memang dapat berkontribusi pada perilaku agresif remaja. Banyak game yang hanya menawarkan permainan dengan menggunakan senjata, pembunuhan, menendang, menusuk, dan menembak. Sering kali ditemukan kasus ketika anak selesai bermain game tersebut, ia akan bingung antara realitas dan fantasi. Ada masa dimana anak akan menjadi pemenang atau juara di dalam permainan, tetapi terkadang jika ia tidak menjadi pemenang, maka hal ini dapat menciptakan ketegangan. Efek atau reaksi dari si anak dapat menyebabkan beragam reaksi seperti marah, kesal hingga tendensi anarkis.

IPhone dan video game masih merupakan contoh kecil dari perkembangan teknologi saat ini. Hal ini akan terus mempengaruhi kehidupan remaja, hanya tinggal mereka yang dapat menentukan antara pengaruh yang positif dan negatif.

Awandha Mamahit



### **Aplikasi Mobile Message di Indonesia**

WhatsApp, Line, We Chat, Viber, KakaoTalk, dan Facebook Messenger. Aplikasi mobile message service tersebut mungkin sudah tidak asing lagi bagi anda, para pemakai smartphones. Aplikasi tersebut memungkinkan para penggunanya untuk mengirimkan pesan, photo, video, rekaman suara hingga bahkan sambungan telepon secara gratis antar smartphones dengan berbagai platform, selama anda terkoneksi dengan internet.



Secara global, pengguna aktif mobile message services telah mencapai angka ratusan juta pengguna aktif setiap bulannya. Neeraj Arora, juru bicara Whats App bahkan merilis informasi pada akhir Juni 2013 bahwa Whats App telah mengolah

27 miliar pesan per hari secara global, yang terdiri dari 10 miliar pesan masuk dan 17 pesan keluar.

Di Indonesia, aplikasi-aplikasi tersebut berkembang sangat pesat. Indonesia bahkan merupakan pasar yang sangat potensial bagi perkembangan mobile message tools tersebut. Sebagai contoh, Indonesia merupakan pengguna aplikasi LINE terbesar no. 5 di dunia dengan 14 juta pengguna. Andy Lau, Chief Marketing Officer MNC Tencent yang mengusung aplikasi WeChat ke Indonesia, juga menyatakan bahwa Indonesia adalah negara dengan pengguna aplikasi WeChat terbanyak kedua setelah China. Untuk aplikasi Kakao Talk, pertumbuhan penggunanya diklaim mencapai 3000% dengan rata-rata pengguna terdaftar harian sebanyak 120.000 orang. Pihak Kakao Talk melihat pentingnya pasar Indonesia sehingga mereka memutuskan untuk menjadikan Indonesia sebagai target pasar kedua untuk ekspansi produk Kakao Talk.

Sedangkan untuk Whats App, Brian Acton, co-founder WhatsApp dalam wawancaranya dengan The Jakarta Post menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu dari 10 pasar utama dalam hal jumlah dan satu dari 5 pasar dengan pertumbuhan yang cepat bagi Whats App. Acton juga menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang memiliki volume pesan terberat yang diproses (oleh Whats App) setiap harinya.

Tingginya penggunaan aplikasi WhatsApp di Indonesia dikomentari oleh juru bicara WhatsApp, Neeraj Arora, "Indonesia is a very social market with people being more chatty than those in other countries". Senada dengan Arora, Vice-President KakaoTalk, Yujin Sohn juga menyatakan bahwa "It is the nature of Indonesians who are very chatty and social".

Bersamaan dengan karakter orang Indonesia tersebut dan ditambah dengan potensi perkembangan ekonomi Indonesia serta meningkatnya jumlah pengguna smartphones di Indonesia, Indonesia masih akan menjadi pasar yang sangat menggiurkan bagi perkembangan aplikasi mobile message services. Bagaimanakah peluang ini akan ditangkap oleh provider mobile message services lokal di Indonesia?

Yuanita Amarien – from various sources

## DAPUR KITA

### Macam-macam Keju yang Terkenal di Dunia

Keju merupakan makanan yang kaya dengan sumber protein. Swiss, negara yang sekarang kita tinggali ini sangat terkenal dengan produksi keju yang sangat enak dan lezat. Kali ini penulis ingin berbagi pengetahuan mengenai jenis keju yang terkenal di dunia. Silahkan mengamati, termasuk keju yang selalu kita beli di supermarket.



**Cheddar:** Keju ini paling mudah di temukan di mana-mana, bahkan di warung-warung di Indonesia. Nama keju ini diambil dari sebuah desa di distrik Somerset Inggris, di mana keju ini diproduksi. Keju ini sangat lazim digunakan untuk membuat kue atau pelengkap sarapan buah hati kita. Tekstur keju ini lembut berwarna krem dan aromanya tidak tajam.

**Edam:** Keju ini warnanya kuning terang, biasanya berbentuk bulat seperti jeruk, dilapisi bungkus dari paraffin berwarna merah atau kuning, kadang penjualan sudah berupa irisan-irisan. Keju yang berasal dari Belanda ini rasanya lembut seperti rasa kacang, serta memiliki kandungan lemak rendah. Di Indonesia pemakaian keju ini sangat terkenal digunakan untuk pembuatan kue kastengel sebagai suguhan saat lebaran.

**Mozzarella:** Mozzarella ini sering kita jumpai di Swiss. Beberapa jenis makanan khas Swiss menggunakan bahan dasar dari keju jenis ini. Keju ini berasal dari Itali, dinamai “mozzarella” karena proses pembuatannya diputar-putar dan di potong (mozzare). Teksturnya lembut dan mudah dibentuk, dan berwarna putih kekuningan. Keju ini biasa dipakai untuk fondue, topping pizza, raclette, macaroni schotel dan lain-lain. Keju ini apabila di panggang akan cepat meleleh dan menciptakan rasa yang enak.

**Permesan:** Biasanya dijual dalam bentuk padat atau dalam bentuk bubuk. Berasal dari kota Parma, Itali. Keju ini melalui proses pemeraman yang agak lama, bahkan

bisa bertahun-tahun, sehingga menimbulkan aroma yang sangat kuat dan tajam. Biasanya digunakan untuk taburan pizza dan spaghetti.

**Emmenthal:** Berasal dari Swiss. Emmenthal mempunyai bentuk yang unik, dengan lubang-lubang dipermukaannya saat dipotong. Lubang-lubang tersebut tercipta karena proses fermentasi. Gruyere adalah salah satu pemproduksi keju jenis ini yang terkenal sangat lezat. Keju ini biasanya untuk isi roti/sandwich, crackers, salad dan hidangan penutup, dan juga fondue.

**Brie:** Keju ini asalnya dari Perancis, mengandung lemak sekitar 45%. Ciri khas keju ini kulit luarnya berwarna putih seperti tepung dan bagian dalamnya lembut meleleh. Orang Prancis menggunakan keju ini biasanya untuk camilan dan makanan penutup, kadang-kadang dimakan bersama roti.

**Gouda:** Berasal dari kota Gouda di Belanda. Terbuat dari susu sapi. Keju ini lebih berlemak dibandingkan dengan keju Edam, biasanya lapisan kulitnya berwarna kuning. Kadang-kadang penyimpanan keju jenis ini hingga 7 tahun, sehingga lapisannya berubah menjadi hitam. Keju ini lazim digunakan sebagai isi roti, hidangan penutup dan crackers/camilan.

**Roquefort:** Keju ini berasal dari susu kambing. Berasal dari Perancis, bertekstur lunak dan berwarna putih agak kebiruan. Keju ini biasanya dipakai untuk campuran membuat gratin, campuran isi salad dan isi roti. Rasa yang khas dan creamy dari keju ini sangat menggugah selera makan bagi penikmat keju.

Ambar Kusumawati

## Mousse au Chocolat

### Bahan:

100 gr coklat di lelehkan (bain marie)

2 kuning telur

3 sendok makan gula pasir

2 putih telur

2 dl cream 35%

### Cara membuat:

Kuning telur dan 2 sendok makan gula pasir dikocok sampai putih. Kemudian campur dengan coklat yang telah dilelehkan.

2 dl cream 35% dikocok sampai berbusa putih baru tambahkan coklat dan kuning telur.

Lalu 2 putih telur dan 1 sendok makan gula pasir dikocok sampai berbusa, dicampur sedikit demi sedikit dengan coklat cream.

Simpan dalam kulkas selama 3 jam.



## Meringue



### Bahan:

4 putih telur

200 gr gula pasir

### Cara membuat:

Kocok sampai menjadi salju, di bentuk dengan alat seperti digambar. Dimasak di oven pada suhu 100 derajat selama 90 menit.

Bisa dinikmati dengan cream chantilly.

Eric Hostettler