



September 2014
Buletin AIJ Edisi ke-6

Gado²



DAFTAR ISI

Editorial	3
Visi dan Misi AIJ	4
Kegiatan AIJ di Semester Pertama 2014	5
What's on around Geneva and AIJ, October 2015 – February 2015	10
Program AIJ	14
Intermezzo	15
Karir/Pendidikan	
- Internship Programmes within United Nations Organizations	16
- Taman-taman di Jenewa	17
Profil	20
Tanah Air	
- Trip to Komodo Island	23
Mitra AIJ	
- Le Sangkuriang	27
Cerpen	
- Aku takut kehilanganmu	28
Lifestyle	
- Vide grenier	30
Pem	
- How can I?	31
Hidup Sehat	
- Kolonoskopi, perlukah?	32
Dapur Kita	
- Gateau Mirabelle	34
- Saus Tomat dan Mayonaise Juga Bisa Jadi Pembersih Alami	35

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: Cessy Karina

Tanah air: Yasmin Afina

Profil: Cessy Karina

Karir/pendidikan: Leoniria Anwar

Lifestyle: Leoniria Anwar

Dapur kita: Eric Hostettler dan Etty Muller

Intermezo: Hedi Priamajar dan Chinny Pahud

Poem: Aurea Fagel

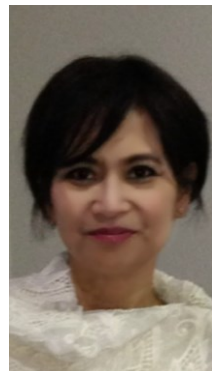
Layout: Cessy Karina

Cover photo: Cessy Karina

EDITORIAL

Looks like summer is catching up, the weather in Geneva and surroundings is making us want to be sitting at a café or walking in the Old Town or just be outside. It looks like it will go on for a few days more, a nice way of discovering what our AIJ magazine has to offer in its 6th edition, thanks to those who have contributed to its content.

If you missed the past AIJ events, find out the diversity of what took place, a real mixture of events. Continue reading and discover happenings in the months to come, exciting!



In this edition we have the privilege to share with you the profiles of three wonderful women, their stories ever since they arrived in Geneva.

Find also a story on one of Indonesia's famous islands, fresh from someone who just experienced a few days discovering the island. We realize the many things our islands have to offer us, unforgettable experiences.

What more to say... just keep on reading, lots more to learn. Not to forget the "intermezzos" that will keep us laughing and be in good health.

Though autumn will soon be there and days will not always be sunny, we should greet it with joy. Henri Nouwen says: Joy does not simply happen to us. We have to choose joy and keep choosing it every day.

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, dsb.

B. Koordinasi kegiatan2 sosial seperti:

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

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.

Torang Samua Basudara

Pada tanggal 26 January 2014, AIJ bekerja sama dengan komunitas Manado melaksanakan hari pengumpulan dana untuk membantu saudara dan kawan kita yang terkena banjir dan longsor di Manado, Sulawesi Utara. Dengan tema “Torang Samua Basudara”, masyarakat membawa makanan khas manado dan daerah lainnya dan tiap pengunjung menyumbang minimal 10 Sfr. Acara yang juga dihadiri komunitas Filipina yang ikut solider ini berhasil mengumpulkan dana sebesar 3400 Sfr (Rp. 45.765.000,-), yang ditransfer langsung ke Palang Merah Indonesia cabang manado.

Palang Merah Indonesia Kota Manado membelanjakan uang tersebut untuk peralatan masak sebanyak 832 paket dan sudah mendistribusikannya ke beberapa kelurahan yang terkena musibah banjir bandang pada tanggal 15 Januari 2014 yang lalu. Kelurahan-kelurahan tersebut: Ranotana Weru, Wanea, Karombasan Utara, Tanjung Batu, Sario Utara, Taas, Karame, Wawonasa, Paal 4, Kombos Barat, Titiwungen Selatan, Sario Kota Baru, Singkil, Pakowa, Ternate Tanjung, Ternate Baru, dan Sario.



AIJ goes to Mountain, Les Diablerets, Vaud

Pada tanggal 14-16 Maret 2014, AIJ mengadakan acara menginap di Les Bosquets, gunung Les Diablerets, dimana selain menikmati keindahan alam pegunungan Swiss, beberapa anggota mendapat kesempatan untuk belajar seluncur, ski dan snowboard. Seperti biasa para peserta datang tidak hanya membawa peralatan olah raga musim dingin, tapi juga beraneka makanan untuk disantap bersama dan berbagai permainan (kartu, jenga) hingga merajut dan nobar alias nonton bareng-bareng.





Pameran Foto Indonesia dan Swiss

Bekerja sama dengan photoclub ITU-WIPO, AIJ mengadakan pameran foto di ITU pada tanggal 9–23 Mei 2014, dengan tema Indonesia dan Swiss. Acara pembukaan pameran dimeriahkan oleh tarian tradisional Wira Pertiwi oleh Chinny Pahud dan suguhan musik angklung oleh Le Sangkuriang yang membawakan lagu-lagu mulai dari Gundul Pacul hingga Girls from Ipanema. Jumlah total karya yang dipamerkan sebanyak 45 foto, yang merupakan hasil karya 18 fotografer.



Fun badminton coaching bersama Bajoe

Selama bulan Juni 2014, AIJ mengadakan beberapa kali pelatihan badminton bersama Bajoe Wibowo, ketua Badminton Club Jenewa. Pelatihan dilaksanakan di Centre Sportif Queue D'Arve dan Bois de Freres.



Kegiatan ini rencananya akan dilanjutkan secara rutin oleh anggota AIJ yang menyukai badminton.

Rafting dan piknik, Chamonix



Musim panas hampir berakhir, udara dingin dan hujan mulai sering menghampiri, dan liburan sekolah hampir usai. Apalagi yang bisa dilakukan manakala cuaca bagus, selain rafting dan piknik?

Hari Minggu tanggal 24 August 2014, pada pukul 8 pagi hari terlihat beberapa mobil berdatangan di halaman parkir WHO, mereka bersiap untuk berangkat konvoy menuju Chamonix, sekitar 90 km dari

Jenewa. Beberapa mobil sudah berangkat langsung menuju lokasi, Parking Tennis/Easysky, Rue Joseph Vallot, Chamonix.

Sebagian melakukan rafting, sebanyak 37 peserta, tua muda, sebagian lagi menemani untuk kemudian lanjut piknik bersama di Lac des Gaillands. Meskipun diawali dengan sedikit kesulitan bagi beberapa peserta untuk menemukan lokasi, namun akhirnya semua bisa berkumpul dan rafting bisa dimulai.

Tahun-tahun sebelumnya rafting AIJ diselenggarakan di Thonon. Untuk pertama kali ini diadakan di Chamonix, dengan grade tidak terlalu berat sehingga bisa diikuti segenap usia dengan pemandangan luar biasa indahnya. Selain itu beberapa peserta mengakui tidak hanya mereka baru datang ke Jenewa, namun ini juga pertama kalinya mereka melakukan rafting, jadi mereka senang dengan medan yang tidak terlalu berat.

Meski hati sempat kecut karena air dingin seperti es (sungai terdingin di Perancis karena lelehan dari gunung Mont Blanc langsung), saat itu antara 3-7°C, namun beberapa peserta sempat memberanikan dirinya terjun ke air.

Perjalanan mengarungi air terasa terlalu singkat tetapi perut mulai terasa keroncongan dan hidangan siap menghampar dan diserbu di sepanjang pinggiran danau Gaillands (yang membuat pengunjung lain melirik ingin ikut serta).



WHAT'S ON AROUND GENEVA, MARCH – SEPTEMBER 2014

Exhibition of Reptiles of the World, 27 September - 2 November 2014

Bring your curious ones to the Palexpo Exhibition Hall.

22nd Exhibition of Second Hand Cars, 3-5 October 2014

Why not have a look at the used car Show at the Palexpo? A chance to find a beauty at a reasonable price.

Showroom Edelweiss, 9-12 October 2014

Fashion event at Tiffany! The Tiffany Hotel will welcome the Showroom Edelweiss to the heart of Geneva's artiest neighborhood. With runway shows, ready-to-wear, accessories, jewelry and an awards ceremony, Edelweiss magazine joins the Tiffany once again for the it-event of the year.

Election of Miss and Mister Swiss Romand, 29 November 2014

Come and see the beautiful Swiss Young Women and Men at Palexpo.

29th International Supercross Show, 5-6 December 2014

The Geneva International Supercross at Palexpo will count as an official round for the Swiss Supercross Championship.



Some of the world's finest riders will perform in a display, incorporating sport, a light show and sound, not to forget the fabulous «Jump Contest».

At the same time, a motorbike and biking accessories show will take place, where the majority of motorbike manufacturers and suppliers from the motorbike industries will be represented.

Christmas Festival

Location: at various places

Dates: November - December 2014 through January 2015

Christmas is a special time when Geneva goes all out to bring some good old fashioned Christmas cheer to the city to help chase away the winter chill. The International Christmas Market at Fusterie Square features hand made folk arts and crafts from throughout Switzerland as well as numerous food stalls, all housed in quaint miniature wooden chalets along the main shopping street. Free open air skating is available at Place du Rhone with skate rentals for 6 Sfr for adults and 3 Sfr

for children. 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 for more details). 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.

L'Escalade race, 5-6 December 2014

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 kick off on Sunday with a 5-mile race through the Old Town (see www.escalade.ch/en/home.php for details) and culminate 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. The week between features exhibitions, concerts and shows, celebrating different aspects of Geneva's most triumphant victory. Web: www.compagniede1602.ch

Art Fair, 29 January - 1 February 2015

Artgenève is an art exhibition at Palexpo, whose aim is to establish an artistic platform in the Suisse Romande. The theme of this exhibition for Artgenève 2015 is Centres and Peripheries. It is a contemporary artfair of human dimensions which showcases exclusive international galleries and at the same time provides a high profile to other players on the art scene such as institutions, prizes and collections. The publishers of art books and magazines will also be present, benefiting from an inviting and comfortable area in which to welcome their visitors.

Fair for International Studies and Careers, 31 January 2015

To be held at Palexpo, it is to encourage the pursuit of studies of higher education, introduce, present international education, both in Switzerland and abroad, and to focus on the orientation that best corresponds to future goals.

85th International Motor Show, 6-16 March 2015

To take place at Palexpo, it is the World premieres in car industry, international car exposition, if not the biggest one, at least it's one of the most popular car exhibitions with more than 900 vehicles, many of which are car premiers. Check out the newest models and the latest in automotive technology. An average of 700.000 visitors attend this event every year. Tip: if you want to watch the show at a reduced price, try going there at 16:00.

Salon Bébé, 27-29 March 2015

Baby and toddler fair at Palexpo. The salon bébé expo is for parents, future parents and their family. The exhibition presents the full range of products, consulting and services associated with maternity and early childhood.

Concerts at the Arena, Geneva

Il Divo - 5 October 2014, 19:00

Charles Aznavour - 10 October 2014, 20:00

Stromae - 5 November 2014, 20:00

Anthony Kavanagh - 14 November 2014

Lenny Kravitz - 25 November 2014, 20:00

Le Lac des Cygnes (by the St.Petersbourg Ballet Theatre) - 26 November 2014, 20:00

Riverdance - 20-21 December 2014

Disney on Ice - 16-18 January 2015

Jethro Tull's Ian Anderson, 17 November 2014, 20:00

Théâtre du Léman, Quai du Mont-Blanc 19, Geneva

Mozart L' Opera Rock Le Concert, 4 October 2014, 20:30

Arena, Geneva; after great success in Kiev, Moscow and St.Petersberg, now in Geneva

Les Automnales / Autumn Fair, 7-16 November 2014

Taking place at the Geneva Palexpo, this is a yearly event for the Genevois. Events for young and old, you will find something that suits your interest. This year's host will be the Geneva Police Force.

There will be animations such as cart circuit, make-up atelier, babyfoot, casting babybook. As well as fashion show and find out the candidates of the Miss and Mister Suisse Romande 2014 elections. There will be 3 fashion shows of 30 minutes with clothes from the Fair participants and shown/worn by the Miss/Mister Romande candidates.

Marché de Noël/Christmas Fair. There will be 12 chalets for you to find your Christmas Gifts from and decorated with a giant Christmas tree, you will not miss it. Especially with Santa Claus' House and to top it, restaurants serving raclette, etc.

Escalade Celebrations, 12-14 December 2014

Held in the Old Town Geneva, this annual weekend festival celebrates the defeat of the attack on Geneva and looks back at the history. The exhibition with musketeers, horse parade and concerts is happening mainly in the Old Town of Geneva. The final Parade includes nearly 800 members and is the largest historical parade in Europe.

Christmas Swimming Cup, 14 December 2014

This Christmas Swimming Cup in Lac Lemman is a traditional yearly competition which takes place in the English Garden (Jardin Anglais) surroundings. It promises lots of fun as all the participants swim in the freezing waters of Lac Lemman in funny costumes.

100 years of Disney on Ice at Arena Genève

16 January 2015, 19:30

17 January 2015, 10:30 / 14:00 / 17:30

18 January 2015, 10:30 / 14:00

37th International Festival of Hot Air Balloons, 24 January - 1 February 2015

Parmigiani presents this festival at Château d'Oex.

Children's afternoon, 28 January 2015

The Wednesday afternoon is dedicated to children. They are welcome to try a tethered flight, offered by the organisation (depending on the weather), various shows and activities, balloon release (the child whose balloon arrives the farthest wins) and snacks for children.



Night Glow

This unique show is the work of enthusiasts who have dared to stage an ephemeral show using the Pays-d'Enhaut for its setting. The local atmospheric conditions, these play a crucial role, influencing the positioning of the balloons (on the north side of the valley) and the precise timing of 19:00 to 19:30. As incredible as it may seem, a change in time and/or space would mean the show could not take place.

Tina Sutriesno

Program AIJ

EVENING SHOW

**A Cultural Journey
through
Indonesian islands**

*Ticket 10,- CHF/person
FREE for children under 10*

Hosted by the Association of Indonesia in Geneva (AIG)
With the support of the Mission of Indonesia in Geneva

FRIDAY, 3 OCTOBER 2014, STARTING FROM 6.30 pm
AULA OF SISMONDI COLLEGE
CH. EUGÈNE-RIGOT 3, 1202 GENEVA
(ENTRANCE : RIGOT)

Programs :

- A variety of Indonesian food for sale starting at 6.30 pm
- Performances as from 7.30 to 9.30 pm :
 - Angklung music by Le Sangkuriang group, Geneva
 - Traditional dancing by Sanggar Ananda group, Jakarta
 - Kolintang music by Kolintang Kawanua group, Jakarta
 - Traditional and modern music by HiVi group, Jakarta



For more information : Ms. L. Anwar +4179 229 4616 OR Ms. C. Pahud +4179 205 1708
OR asosiasiindonesiagenewa@gmail.com OR <http://aijgeneva.wordpress.com>

Pertemuan Tahunan (General Assembly) AIJ, November 2014 (tanggal menyusul)

Segenap anggota dan non-anggota AIJ di undang untuk hadir di pertemuan tahunan AIJ dimana akan dilaporkan kegiatan dan keuangan 2013-2014 dan presentasi aktivitas dan proyek 2014-2015.

INTERMEZZO

Waspada, salah berdoa bisa fatal akibatnya

Ya Tuhan, jadikanlah aku orang yang cuma dengan kipas saja, uang mendatangi!

Cliiing..... 3 tahun kemudian ia jadi penjual sate!

Ya Tuhan, jadikan aku orang yang hanya duduk goyangkan kaki bisa dapat rejeki!

Cliiing..... 4 tahun kemudian ia jadi penjahit!

Ya Tuhan, jadikan aku orang yang hanya dengan duduk diam saja, uang mendatangi!

Cliiing..... 2 tahun kemudian ia jadi penjaga toilet umum di terminal!

Ya Tuhan, jadikan aku yang memerintah orang kaya ... jadikan aku hambaMu yang mengatur mereka dengan leluasa dan kuasa .. !

Cliiing 4 tahun kemudian ia jadi tukang parkir!

Ya Tuhan, jadikan aku orang yang berwibawa , tatapanku disegani orang, setiap yang bertemu merasa sungkan.. !

Cliiing..... 2 tahun kemudian ia jadi debt collector !

Ya Tuhan, jadikan hambaMu ini seorang yang punya banyak pengikut, kemana hambaMu ini melangkah, pengikutku selalu menaatiku!

Cliiing 3 tahun kemudian ia angon bebek!

Ya Tuhan, jadikan hambaMu ini seorang yang senantiasa dikelilingi wanita!

Cliiing.... 3 jam kemudian ia jadi tukang sayur keliling!



Dua ekor ular sedang menelusuri sawah mencari mangsa, tiba-tiba ular pertama bertanya:

"Kita ini ular berbisa bukan sih?"

"Entahlah, emang kenapa?" balik tanya ular kedua.

"Barusan gak sengaja bibirku kegigit sendiri".

Hedi Priamajar

Internship Programmes within United Nations Organizations

The United Nations provides opportunities for students enrolled in a graduate programme to undertake an internship at its Headquarters in New York, Geneva, Vienna, Nairobi, Addis Ababa, Bangkok, Beirut and Santiago.

The purpose of the United Nations Internship Programme is to:

- provide a framework by which graduate and post-graduate students from diverse academic backgrounds may be assigned to United Nations offices where their educational experience can be enhanced through practical work assignments;
- expose them to the work of the United Nations;
- gain experience in the work of the Organization with the objective of deepening their knowledge and understanding of the United Nations' goals, principles and activities;
- provide UN offices with the assistance of highly qualified students specialized in various professional fields.

Keep in mind:

- **Duration:** the internship programme lasts for at least two months and can be as long as six months. Once selected, you must begin your internship either prior to, or within one year of graduation.
- **Cost:** United Nations interns are not paid. All costs related to travel, insurance, accommodation and living expenses must be borne by either the interns or their sponsoring institutions.
- **Visa:** you will be responsible for obtaining and financing the necessary visas.
- **Travel:** you will arrange and finance your travel to the United Nations location where you will be an intern.
- **Medical insurance:** you will be responsible for costs arising from accidents and/or illness incurred during the internship and must show proof of a valid major global medical insurance coverage.
- **Confidentiality:** you must be discreet and keep confidential all unpublished information obtained during the course of the internship and may not publish any documents based on such information.

- Academic credit: you may get academic credit from your institution of higher education for the internship. Check with your university to confirm their academic credit policy for internships.

Here are some links providing information or access to the internship programmes:

<http://www.un.org/depts/OHRM/sds/internsh/>

<https://careers.un.org/lbw/home.aspx?viewtype=ip>

<http://www.ohchr.org/en/aboutus/pages/internshipprogramme.aspx>

<http://www.undp.org/content/undp/en/home/operations/jobs/internships.html>

<http://unctad.org/en/pages/About%20UNCTAD/Internship-Programme.aspx>

<http://www.itu.int/en/careers/Pages/Internship.aspx>

http://www.unicef.org/about/employ/index_internship.html

<http://www.who.int/employment/internship/en/>



Taman-taman di Jenewa

Dengan sekitar 310 hektar taman, yang mewakili 20% dari wilayah kota, Jenewa layak dinamakan "kota taman".



© Ville de Genève

Taman umum di Jenewa sering mantan perkebunan swasta/pribadi yang diwariskan ke kota Jenewa. Kepribadian seperti Candolle, Boissier atau Saussure menciptakan

koleksi tak ternilai dari spesies asli dan eksotis, sering disumbangkan ke kota Jenewa bersama dengan tanah kepunyaan mereka yang kaya dengan pohon-pohon.

Beberapa fungsi taman

Taman sering dikaitkan dengan istirahat, relaksasi dan rekreasi masyarakat. Tapi taman ini juga mempunyai peranan lain:

- Sosial: meningkatkan kualitas hidup penduduk kota;
- Estetika: vegetasi dan bunga berkontribusi terhadap keindahan kota;
- Budaya: taman adalah saksi sejarah (Jenewa) dan ahli botani yang besar;
- Pendidikan: berbagai vegetasi membantu untuk mendidik orang kota terhadap alam dan pelestarian lingkungan hidup;
- Biologis: kehidupan hewan yang terbaaur di taman, yang menganggap sebagai cagar alam;
- Iklim: vegetasi memiliki efek menguntungkan pada iklim mikro (micro climat) perkotaan;
- Genetik penghijauan: menjaga cadangan spesies dan varietas yang terbiasa dengan iklim perkotaan;
- Lingkungan hijau: memberi koneksi antara luar dan pusat kota.

Seluruhnya di Jenewa ada 34 taman dan tempat jalan-jalan. Banyak yang sudah dikenal masyarakat luas seperti: Conservatoire et Jardin botaniques, Domaine de Penthes, Jardin anglais, Jardin des Alpes / Monument Brunswick, L'île Rousseau, Promenade des Bastions.

Orang tua beserta anak-anak kecil sampai belasan tahun, mungkin akan senang bereksplorasi bersama-sama menyelusuri Jardin du Prieuré de Saint-Jean, yang bersambung, melalui jembatan, dengan Le Bois-de-la-Bâtie, dimana ada tempat main anak-anak dan tempat luas untuk berpiknik.

Untuk orang dewasa dan anak-anak remaja keatas mungkin tertarik untuk ke Parc de l'Ariana disamping PBB dimana juga ada museum Swiss untuk keramik dan kaca.

Parc des Crottes dan Parc La Grange setiap tahun biasa membuat acara musik live satu week-end penuh untuk yang pertama, dan sekali seminggu untuk yang kedua, dengan artis-artis setempat atau dari Eropa banyak tidak terkenal tapi mempunyai

bakat yang tinggi. Biasanya diadakan pada periode musim panas. Referensi musik Jazz, Funky, Boys band, Rock.

Parc des Eaux-Vives, menghadap danau Lemman, taman ini adalah salah satu tempat yang paling indah di kota Jenewa dan salah satu daerah tertua dari Jenewa. Dibangun pada abad ke-16, telah sering dibagi beberapa kali sebelum diambil alih oleh kota Eaux-Vives pada tahun 1912.

Terakhir baru saja dibuka: Parc Aventure des Eaux, untuk besar dan kecil, <http://www.parcaventuregeneve.com>.

Daftar taman-taman di Jenewa:

Conservatoire et Jardin botaniques	Parc de Vermont
Domaine de Penthes	Parc des Acacias
Jardin anglais	Parc des Chaumettes
Jardin de la Paix	Parc des Cromptes
Jardin des Alpes / Monument	Parc des Délices
Brunswick	Parc des Eaux-Vives
Jardin du Prieuré de Saint-Jean	Parc des Franchises
L'île Rousseau	Parc Geisendorf
Le Bois-de-la-Bâtie	Parc Gourgas
Parc Barton	Parc La Grange
Parc Baud-Bovy	Parc Liotard
Parc Beaulieu	Parc Mon Repos
Parc Bertrand	Parc Moynier
Parc de Bourgogne	Parc Trembley
Parc de Contamines	Parc William Rappard
Parc de l'Ariana	Promenade de Saint-Jean
Parc de la Forêt	Promenade des Bastions
Parc de Malagnou	

Leoniria Anwar (Source: Ville de Genève)

PROFIL

Pada profil kali ini AIJ hendak mengangkat beberapa tokoh masyarakat Indonesia yang telah lama bermukim di Jenewa, yakni Ibu Atoen Wibowo, ibu Dewan Nasution dan Ibu Janiza Anwar.



terletak di Place de Cornavin.

Ibu Atoen Wibowo bercerita bahwa suami beliau, Bapak Budi Wibowo, tiba di Jenewa sekitar tahun 1967 dan 6 bulan kemudian disusul oleh Ibu Atoen. Pada saat itu mereka belum lama menikah dan belum memiliki anak.

Divonis sebelumnya oleh dokter di Indonesia akan tidak memiliki anak, ternyata setahun tiba di Jenewa mereka dikaruniai putra Bajoe dan kemudian Santi Wibowo.

Bapak Budi bekerja di PTRI sejak awal berdirinya, yakni pada bulan Mei 1967 dengan Duta Besar Umarjadi Njotowijono sebagai Wakil Tetap Republik Indonesia yang pertama di Jenewa. Saat itu kantor PTRI Jenewa berlokasi di Hotel Warwick (dahulu bernama Hotel Mediterania) yang

Perkembangan PTRI Jenewa yang cukup pesat mengakibatkan kantor berpindah lokasi ke 93, rue de la Servette. Akhirnya berpindah ke lokasi saat ini yaitu di 16, rue de Saint-Jean, 1203 Jenewa. Ibu Atoen bertutur, “pada saat berdirinya PTRI, jumlah staff saat itu masih bisa dihitung dengan jari”. Tepatnya pada saat itu hanya empat staff diplomat selain Bapak Umarjadi Njotowijono, yaitu Bapak Atmono Suryo, Bapak Irawan Darsa dan Ibu Ratih Susilo. Bapak Atmono Suryo dan Bapak Irawan Darsa di kemudian hari kembali ke Jenewa dan menjadi Dubes di PTRI. Bapak Budi bekerja di PTRI hingga memasuki masa pensiun 36 tahun kemudian.

Putra-putri keluarga Wibowo berprestasi di dunia bulutangkis. Sejak tahun 1998 hingga saat ini Bajoe adalah Presiden Badminton Club Jenewa. Sementara adiknya, Santi juga telah berkiper di dunia perbulutangkisan sejak muda, telah mengantungi 42 gelar juara dan pernah mewakili Swiss di Olimpiade Atlanta tahun 1996.

Bapak dan Ibu Datuk Nasution tiba di Jenewa bulan mai 1970, bersama kedua putranya yang masih kecil saat itu, Marina dan Erwan. Bapak Datuk ketika itu

berstatus pegawai negeri ditugaskan oleh departemen postel saat itu untuk bertugas di International Telecommunication Union (ITU), di bagian IFRB satelit.

Karena kinerjanya yang diakui oleh ITU, Bapak Datuk akhirnya diangkat jadi staff ITU dan bertugas di situ hingga memasuki usia pensiun.

Semasa beliau di ITU dan kemudian sesudah memasuki pensiun, Bapak Datuk masih aktif di dunia telekomunikasi dan banyak membantu pemerintah Indonesia dalam pendaftaran satelit dan sidang-sidang penataan peraturan radio frekuensi di World Radiocommunication Conference (WRC), baik persiapan maupun pada saat berlangsungnya.

Ibu Janiza Anwar (Jenny) adalah salah satu pejuang kemerdekaan RI yang sampai saat ini menjadi tokoh masyarakat Indonesia dan international di Jenewa.



bercerita bahwa beliau tiba di Jenewa Desember 1974, sesudah berhari-hari menempuh perjalanan sendiri dengan menyetir mobil sekitar 2000 km datang dari Moscow. Rencana datang hari Jum'at pada saat kantor PTRI buka, ternyata karena bermalam di Praha ditempat dubes RI Abdul Muis yang menahan beliau untuk tinggal satu hari bersama beliau dan keluarga, ibu Jenny sampai di Jenewa hari Sabtu. Tujuan pertama yang dicari adalah PTRI, dibantu oleh Pak Alexander Pandelaki dan Pak Budi Wibowo. Sambil menerawang, beliau ingat bahwa pada saat itu beliau bermalam di Hotel Luserna. Kemudian putrinya, Leoniria Anwar yang saat itu berumur 12 tahun menyusul ke Jenewa ditemani sepupunya.

Ibu Jenny kemudian bekerja di PTRI sebagai salah satu staff local dengan Pak Budi Wibowo, dibagian Politik dibawah bimbingan Pak Izhar Ibrahim sebagai kepala bagian. Dubes PTRI saat itu adalah Bapak Ismael Thajeb.

Sejak dari mencari tempat tinggal, selanjutnya dapat apartemen di Meyrin, adaptasi cukup mudah karena Jenewa kota rapih dan cantik. Kemudian ibu Jenny mengembangkan hubungan baik dengan commune di Meyrin, commune yang penduduknya paling internasional, dengan perkumpulan Association des habitants de la ville de Meyrin (AHVM) yang aktif dan supportif kepada pendatang.

Karena restrukturisasi staff local mau dikurangi, sehingga Ibu Jenny langsung melamar ke badan UN, dan diterima di WIPO sampai saat pensiun. Sementara putrinya bekerja di WHO sampai saat ini.

Baik Ibu Atoen, Ibu Dewan maupun Ibu Jenny, mereka mengungkapkan betapa berubahnya situasi kota Jenewa sejak ketika mereka tiba di sini dibanding sekarang.

Situasi Jenewa saat itu tenang, cantik dan teratur. Meskipun sampai saat ini masih relatif tenang dan teratur, hal utama yang berubah yang mereka rasakan adalah bahwa sekarang Jenewa lebih ramai dan timbul masalah keamanan. “Dulu, meninggalkan rumah dan berjalan-jalan terasa lebih aman”, ujar ibu Atoen. Namun tetap mereka rasakan bahwa transport mudah dan rapi.

Ibu Anwar berpesan untuk pendatang baru yang akan menetap di Jenewa, bahwa untuk dapat lebih integrasi ke kota jenewa, sebaiknya mempelajari bahasa perancis.

Demikian sekilas mengenai Ibu Atoen Wibowo, Ibu Dewan Nasution dan Ibu Jenny Anwar, yang mana kita bisa banyak belajar dari mereka, bahkan ketika mereka sudah memasuki pensiun, tidak berhenti untuk membantu Indonesia. Berikut link youtube dari Ibu Jenny: <https://www.youtube.com/watch?v=nzmEbomgRG0>

Cessy Karina

TANAH AIR

Trip to Komodo Island

How tempted are you by meeting dinosaurs? They still exist. Last March 2014, together with my aunt, we went to the Komodo Island in the Flores Islands and met the dinosaurs: the komodo dragons; a trip to do once in your lifetime.

Visitors may go to Labuan Bajo by plane either from Jakarta or Bali, and then you may choose to spend the night in Labuan Bajo or in a boat. I choose to spend one night on the boat and then one night at a hotel in Labuan Bajo.

As we arrived at the harbour, we were guided to the boat in which we were



supposed to stay for more than 30 hours and with which we would go islands-hopping. The boat was quite small but complete, with a tiny private bedroom for both of us (you can also sleep on the deck under the stars), a bathroom, a kitchen, a dining table and a quite large deck.

Soon after we got our suitcases in our bedroom, the boat departed towards the endless sea and the small hilly islands, and our adventures officially started.

Our boat swam through these small islands, green islands surrounding us with who-knows-what-animals-live-in-there. The view was utterly gorgeous. We could sense that the nature there was still genuine, the sky was bright and blue, the endless sea was tinted by a gorgeous royal blue, and we could sense that we were not the ones who had power here: mother nature had.

After a 2/3 hours long drive on our boat, we arrived in Pulau Rinca, in the Loh Buaya Bay, where we would have our first trekking.



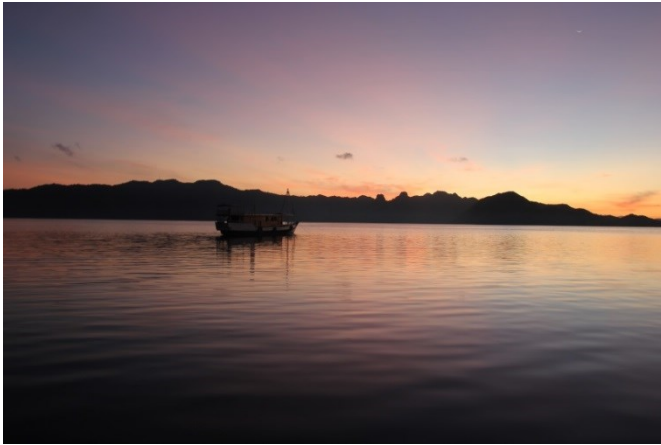
The beginning of our journey in mother nature's kingdom.

After a small briefing on the boat by the guide on what to do and what not to do – not to move quickly, run in zig-zag if a dragon chases us, not to climb on the trees, etc., we went off the boat and met our “ranger” for our trip, a local guide who is used to dealing with the dragons. He had a long 1m75-ish long wooden stick with its far end being Y-shaped, just like the komodo’s tongue. If a komodo would attack or approach us, pointing this Y-shaped stick would make him think that we are actually one of his, as we have the same tongue.

As we walked through the path to the small huts where we were going to have a briefing and welcome talk from our ranger, I spotted a dark grey shape tinted with yellow paint under a tree 3 meters from our path. But why did he have a yellow paint mark on his back? “oh, because he attacked a ranger last week so we know that we need to be careful with this one” replied the ranger, nonchalantly.

We then started our medium trekking (according to the difficulties and length). We were first walking through the forest and met now and then our dinosaur friends, and sometimes their potential preys. We were impressed by the diversity of the animal kingdom, from buffaloes to wild birds.

And then we departed towards the Pink Beach, a beach of an island 2 hours away from the Pulau Rinca where we did snorkeling. Its sand is actually tinted in pink due to the corals underneath the sea a couple of meters away from the shore. The corals were still genuinely intact, not very much touched by humans, and I got to have a long swim with my friend Nemo!



After a night on the boat, I woke up by myself quite early and found out that the sun was rising in such a gorgeous way.

After taking some pictures and having our pancake breakfast, the boat drove a dozen of minutes before arriving to our main destination, the Komodo Island.

This time we decided we would go on a short trekking trail as we were still extremely tired from our last trekking. The good thing was that we were the first visitors of the day and the island was still really calm and still waking up, so everything was peaceful and nice. We started our trek in the forest.

Trees were gorgeously standing there, huge and tremendous, and then I spotted a small funny lizard in the trees and I was told that this was a baby komodo. Baby komodos live in the trees until 2-3 years old, if not they would get eaten by their parents or other komodos. They were really small. The one I saw was perhaps the size of my hand and I could not believe that someday this little baby will become a 3 meters-long dinosaur.

And this was it. We arrived in that clear place in the middle of the woods where



there it was, a 3 meters-long, grand, tremendous komodo, resting. His presence was enough to mark his territory.

I was afraid, my fear intensified as he turned his head towards me. However he then ignored my presence and continued his rest; he even lets me take a picture!

Afterwards we started to

move back towards Labuan Bajo, went island-hopping and looking at baby-sharks right next to us.

In short, here are a few tips for preparing your komodo-trip:

- Be aware that you are stepping in islands that are still remote. Some facilities, including the airport would need to be improved.
- Hotels in Labuan Bajo are progressing, however do not expect an air conditioner nor a proper fan on the boat, and you have to like the adventure.
- Do not expect to be treated as if you were in Bali or other prominent tourist spots, do not expect to go shopping besides a few souvenirs.
- Meet the locals! Go have a chat with the ladies at the market in Labuan Bajo, to the fishers at the harbour, to the rangers, they all have interesting stories to tell and they are more than happy to see that people are interested in them.
- For women, as embarrassing as it is, if you are in your monthly 'period', PLEASE tell your guide and ranger. Komodos find their preys by smelling blood – they can smell blood in an area wide of 18 km radius. The ranger will then decide whether it is better for you to stay on the boat or whether he will keep an extra-eye on you (this was actually my case and I can confirm you that he was genuinely taking care of me).

Yasmin Afina

Le Sangkuriang, grup musik Angklung

Berawal dari ide dan rencana PTRI Jenewa melalui Dubes I Gusti Agung Wesaka Puja untuk memperkenalkan alat musik tradisional Indonesia, dan berpartisipasi pada Fête de la Musique ville de Genève bulan Juni tahun 2008, maka PTRI Jenewa mendatangkan Bapak Sam Udjo selama hampir sebulan penuh untuk memberikan ilmunya dalam hal memainkan peralatan angklung kepada semua masyarakat yang berminat berpartisipasi sebagai persiapan pentas di Fête de la Musique tersebut.

Pada tanggal 14 Juni 2008, dalam suatu acara kecil yang dihadiri para pemain angklung dan pak Sam Udjo, Dubes I Gusti Agung Wesaka Puja memberikan nama Le Sangkuriang kepada kelompok angklung ini dan pengelolaan peralatan angklungnya dengan harapan Le Sangkuriang tetap dimiliki oleh seluruh masyarakat Indonesia yang ada di Jenewa dan sekitarnya.

Sejak itu Le Sangkuriang telah tampil aktif di berbagai acara baik di acara lokal Jenewa, lingkungan internasional, maupun di acara lokal. Le Sangkuriang bahkan pernah tampil di acara UNCTAD di PBB yang dihadiri oleh Sekjen PBB, Mr. Ban Ki-Moon. Le Sangkuriang juga pernah memperkenalkan alat music tradisional ini di berbagai sekolah di Jenewa yang disambut dengan antusias oleh para murid dan guru di sekolah-sekolah tersebut. Saat ini Le Sangkuriang dipimpin oleh Ibu Anita Yuniarsih.



Le Sangkuriang menjalin kemitraan dengan AIJ sejak tahun 2013 dimana Le Sangkuriang tampil di acara bazar kemanusiaan di WHO, saat itu AIJ ikut serta. Kemitraan ini berlanjut dalam berbagai kesempatan seperti pameran foto di ITU bulan Mai 2013 dan Crossing Cultures oleh CAGI bulan September 2014.

Website Le Sangkuriang: www.lesangkuriang.wordpress.com

Aku Takut Kehilanganmu

Kulewati lorong panjang rumah sakit dengan berjuta kenangan. Bau obat yang tercium, lintasan kereta dorong, lalu-lalang orang dengan raut wajah duka, warna putih seragam dokter dan perawat, deretan kursi tunggu. Aku seakan kembali ke masa lalu.

“Aku mau dibawa kemana ma!?” tangisku memecah. Bayangan riuhnya orang-orang di pertokoan, kebahagiaan memeluk boneka baru dari mama dan papa lenyaplah sudah. Yang ada di hadapanku hanyalah lorong panjang, bau obat yang menusuk, lalu lalang orang berseragam putih dengan kereta dorongnya.

“Ya, nanti kita ke toko untuk beli boneka. Sekarang Dita harus menginap disini beberapa hari. Tapi Dita jangan takut karena mama dan papa akan menemani”, mama mengusap-usap rambutku dengan lembut.

Perkataan mama sedikit menghibur hatiku dan mengurangi rasa takutku. Walaupun sebenarnya aku sungguh tak menyukai tempat ini. Tetapi aku tak bisa berbuat apa-apa. Aku hanyalah si upik yang baru berumur tiga tahun. Menangis pun aku tak mau lagi karena pada dasarnya aku anak yang tak suka mendengar tangisan, terlebih tangisku sendiri.

Pengalamanku tidur di rumah sakit ternyata harus terulang kembali. “Ya, hernianya yang sebelah kanan ternyata juga harus diambil”, ucap mama kepada seorang famili yang datang menjenguk.

Aku menutup rapat-rapat telinga dan mataku. Jeritan kesakitan dan deretan tubuh-tubuh mungil terbaring lemah. Tapi aku harus tahan karena kata mama besok aku sudah boleh pulang. Besok itu ternyata lama sekali, karena mama mengucapkannya sampai empat kali.

“Hari ini Dita tak usah ke sekolah, kita mau jalan-jalan berdua”, mama memakaikanku baju pink kesukaanku. Kali ini aku tak begitu saja percaya. Aku kan sudah enam tahun, bukan anak kecil lagi. Dan dugaanku ternyata benar. Jalan-jalan itu adalah pergi ke rumah sakit, menunggu di ruangan putih berbau obat, suntikan jarum di jari tangan kananku yang mengeluarkan darah, hingga ruangan gelap yang baru kukenal. Kata mama aku mau disinar.

Petualanganku ke rumah sakit ternyata terus berulang dan berulang. Seingatku hingga aku berulang tahun ke sembilan. Aku sampai hafal jadwalnya dan bau obat yang menusuk sudah tak membuatku mual. Tetapi sungguh aku tetap tak menyukai tempat itu, rumah sakit itu.

Setelah itu kunjungan rutinku ke rumah sakit sudah tak sesering dulu. Namun sesekali aku masih harus ke sana. Yang kuingat terakhir kali ketika kakiku yang menginjak paku harus dioperasi.

Ya, lima belas tahun sudah berlalu. Sejak kepergianku menuntut ilmu ke London dan pertemuanku dengan Mas Danang disana yang sekarang sudah membuahkan tiga orang anak. Lima belas tahun sudah aku tak menjejakkan kaki ke rumah kedua, rumah yang selalu menaungiku ketika terbaring sakit dulu. Meskipun sudah jauh lebih bagus dan rapi, tapi tetap saja aku tak menyukai suasananya. Apalagi membayangkan apa yang akan kulihat di dalamnya.

Perlahan kubuka pintu. Kucoba untuk menahan isak tangis yang mulai keluar. Tapi ternyata tangisku pecah juga. Mama, sekarang kau yang terbaring disana. Di tempat tidur bersprei putih, berselangkan jarum-jarum infus. Wajahmu yang selalu tersenyum kini terlihat pucat menahan sakit. Tubuhmu jauh lebih kurus hingga aku hampir tak mempercayainya. Dan mengapa matamu tetap terpejam? Apakah kau tak menyadari kehadiranku? Baru kusadari betapa aku kini merindukanmu. Aku rindu mendengar candamu yang selalu meramaikan setiap ajang pertemuan keluarga. Aku rindu merasai masakanmu yang selalu terasa lezat di lidah kami, anak-anakmu. Aku rindu omelanmu kalau melihatku bertindak keras terhadap anak-anakku. “Mereka anak kecil yang belum mengerti. Kitalah sebagai orang tua yang harus belajar untuk mengerti mereka”, begitu nasehatmu selalu.

Sekarang baru kusadari. Kecemasan-kecemasanmu ketika aku berulang kali terbaring disini, rasa itu yang baru kurasakan sekarang ini. Kesakitan yang harus kau rasakan, kepenatanmu karena harus terbaring selalu. Rasa sepi di malam hari ketika orang-orang yang menjenguk beranjak pulang. Semua itu memang bisa kupahami karena berulang kali aku pernah mengalaminya. Tapi ada rasa yang sungguh menyakitkan yang baru kali ini aku alami. Dan perasaan itu pula yang pasti berulang kali kau alami ketika aku terbaring sakit dulu. Aku takut sekali ma, aku takut sekali kehilanganmu!

Emma Achmalyah

LIFESTYLE

Venez chiner et faire une bonne action... Venez nombreux !

Vide-Greniers ou bric-a-brac: foire où chacun peut amener et vendre ce qui encombre ses greniers. Dans le même temps, en soutien aux associations locales.

Attic or garage sales: fair where everyone can come and sell things that clutter attic/basement. Also too support local associations.

Pasar loak atau eksposisi jual-beli: tempat di mana orang bisa datang dan jual barang-barang yang tidak diperlukan lagi, tapi bisa dipakai untuk orang yang memerlukan, karena juga mubazir memenuhi loteng atau basement. Juga untuk menolong dan support asosiasi-asosiasi setempat.

Geneva:

Marché aux puces:

Plaine de Plainpalais, mercredi et samedi + 1er dimanche du mois, 6h30-17h

Marché du livre: Place de la Fusterie, mardi et vendredi, 8-17h

Brocante: Compesières / Bardonnex, samedi, 4 octobre 2014

Carouge: 1er dimanche du mois, 5 octobre, 2 novembre, 7 décembre 2014, 4 janvier 2015

For more information on the above events, see

<http://vide-greniers.org/agendaRegion.php?region=31>

Zone frontalière et canton de Vaud

27 septembre 2014: Lausanne, quartier du Flon, Rolle, Saint-Prex

27 septembre 2014: Annecy, Brocante, quai de l'Île, mensuel, 8h-18h, ainsi que les samedi, 25 octobre, 29 novembre 2014,

For more information on the above events, see

<http://vide-greniers.org/agendaLocalite.php?villeID=73670>

Marche sans puces: Pavillon Sicli, Acacias on Thursday, 16 October 2014

Do you know the flea market's dandy little brother? He brings together many types of stands, ranging from superchic vintage clothing and 20th century design furniture to selected Suisse designer collections.

<http://www.marchesanspuces.ch/>

Leoniria Anwar

INTERMEZZO

Ada seorang pasien RS jiwa berhasil menolong temannya yang tercebur di kolam renang. Besoknya petugas RS memujinya, "baik sekali perbuatanmu, tapi sayang temanmu yang sudah kau tolong kemarin tadi pagi ditemukan gantung diri di kamarnya".

Dengan santai si orang gila itu menjawab, "saya yang gantung dia Pak, biar cepat kering".

Chinny Pahud



Poem

How can I?

How can I wake up each morning
and not have you on my mind
the first time I open my eyes?

How can I go to sleep at night
not knowing at some point
I'll wake up and think of you?

How can I go about my day
and not wish I'll see your face again.
Be by your side and not tremble.
Speak to you and not fumble.
Hear you speak and not wander.

How can I live each day
when all I want to do
is just hold your hand.
Put my arms around you
and stay that way forever.

Tell me, how can I?

Aurea

HIDUP SEHAT

Kolonoskopi, perlukah?

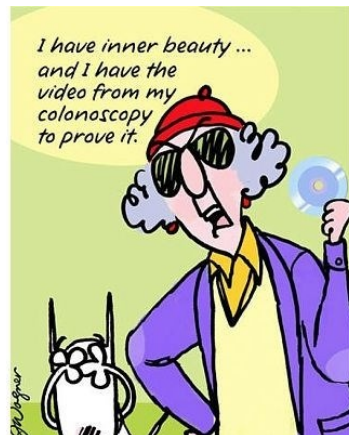
Kanker usus besar menyebabkan 655.000 kematian per tahun. Pada 2008, the American Cancer Society memperkirakan ada 148.810 kasus kanker kolon ini dengan tingkat kematian sebesar 33,57% per tahun.

Namun, sebetulnya kanker ini dapat dicegah dan laporan baru-baru ini oleh kelompok-kelompok kanker terkemuka menunjukkan tingkat kematian telah menurun secara signifikan sejak 1970-an, sebagian karena penyaringan lewat kolonoskopi. Untuk itu, American Society for Gastrointestinal Endoscopy (ASGE) merekomendasikan semua orang berusia 50 keatas memeriksa ususnya dengan kolonoskopi. Jika ada keluarga/kerabat dengan riwayat kanker usus besar atau polip usus, lakukan pada usia 40.

Apa itu kolonoskopi? Kolonoskopi adalah suatu prosedur yang memungkinkan seorang pemeriksa (biasanya seorang gastroenterolog) mengevaluasi penampilan dalam kolon (usus besar). Ini dikerjakan dengan memasukkan sebuah tabung/pipa lentur kira-kira setebal satu jari tangan ke dalam dubur (anus), dan kemudian memajukannya secara perlahan, di bawah kontrol visual melalui alat atau dengan melihat pada sebuah monitor TV.

Persiapan yang harus dilakukan? Untuk mendapatkan hasil yang akurat maka usus besar harus dibersihkan dari sisa makanan sebelum tindakan. Sehari sebelum tindakan, dokter akan memberikan instruksi mengenai jenis dan jumlah makanan yang boleh dikonsumsi agar dapat membantu pembersihan

saluran usus besar. Untuk membersihkan saluran usus besar, anda akan diinstruksikan untuk minum larutan pencuci perut pada sore hari dan malam hari



sebelum pemeriksaan. Patuhi instruksi tersebut secara cermat karena prosedur akan ditunda atau harus diulang apabila usus besar tidak bersih. Kolonoskopi biasanya tidak menyebabkan rasa sakit kecuali sedikit tidak nyaman. Pada saat tindakan, dokter biasanya memberikan obat suntikan untuk relaksasi untuk mengurangi rasa tidak menyenangkan selama tindakan, yang kadang-kadang hanya berupa rasa kembung, tekanan di perut atau kram perut ringan.



Tindakan kolonoskopi adalah prosedur yang aman apabila dilakukan oleh dokter yang sudah mendapatkan pelatihan khusus dan sudah berpengalaman melakukan tindakan kolonoskopi. Komplikasi jarang sekali terjadi; andai ada efek samping yang mungkin terjadi, terdiri dari pendarahan bila dalam usus terdapat polip, robekan pada usus, infeksi dan reaksi obat penenang seperti penurunan tekanan darah dan gangguan pernafasan.

Di Jenewa, kolonoskopi (coloscopie) bisa dilakukan di rumah sakit atau klinik yang dirujuk oleh dokter.

Informasi medis sebelum pelaksanaan kolonoskopi di Hopitaux Universitaires de Geneve (HUG) bisa diperoleh disini:

<http://www.hug-ge.ch/gastro-enterologie-et-hepatologie/informations-medicales-avant-coloscopie>

Sumber:

<http://gosehat.com/kolonoskopi>

http://www.medistra.com/index.php?option=com_content&view=article&id=77

<http://www.hug-ge.ch/mots-cles/coloscopie>



DAPUR KITA

Gateau Mirabelle

Bahan:

Pâte à gâteau

Gula halus secukupnya

Mentega 125 gr

Gula pasir 200 gr

Telur 3 butir

Tepung terigu 400 gr

Baking soda (poudre a lever) 1 bungkus

Citron

Mirabelle



Cara:

1. Biskuit karamel: pâte à gâteau diletakkan di wadah, tusuk-tusuk dengan garpu, taburi dengan gula halus, kemudian dibakar di oven pada suhu 170° C selama kurang lebih 15 menit. Setelah kecoklatan, keluarkan dari oven dan biarkan dingin.
2. Adonan kue: kocok mentega yang sudah dilelehkan dengan gula pasir sampai mengembang, kemudian masukkan telur. Sedikit demi sedikit masukkan terigu hingga adonan tidak lengket dan cukup kental, tambahkan baking soda (poudre a lever) dan parutan citron.
3. Biskuit karamel diletakkan di loyang kue yang sudah di lapisi kertas masak. Tambahkan adonan kue di atasnya, dan terakhir taburi dengan mirabelle yang sudah dibelah dua. Taruh di oven pada suhu 180° C selama kurang lebih 30 menit. Taburkan gula halus, kemudian panggang lagi selama 10 menit.
4. Hidangkan.

Catatan: mirabelle bisa diganti dengan prune atau peach atau buah lainnya.

Eric Hostettler

Saus tomat dan mayonaise juga bisa jadi pembersih alami

Bahan makanan, saus dan minuman tak hanya dapat dikonsumsi. Beberapa bahkan dapat digunakan sebagai pembersih produk dari kulit hingga tembaga.

Inilah bahan makanan yang dapat dijadikan pembersih barang-barang.

1. Mayonnaise:

Mayonnaise dapat digunakan untuk membersihkan kotoran atau bekas air yang mengering pada kayu. Gunakan kain dan sedikit mayonnaise untuk menghapus bekas tanda yang tertinggal di kayu. Diamkan sekitar 15 menit agar minyak dalam mayones bekerja lalu hapus residunya dengan kain bersih.

2. Saus tomat:

Saus tomat baik untuk membersihkan elemen kuningan, tembaga dan perak. Gosok bagian yang perlu dibersihkan lalu diamkan sesaat. Terakhir, bersihkan dengan kain lembab.



3. Cuka:

Cuka dapat dipakai untuk membersihkan noda dan kerak kapur dalam kloset. Tuangkan campuran cuka, baking soda dan air pada bagian dalam kloset. Diamkan selama satu jam. Bersihkan bagian dalamnya dengan sikat kloset lalu siram.

4. Oatmeal:

Oatmeal tidak hanya enak dijadikan menu sarapan. Makanan ini juga bisa menghilangkan bau dalam kulkas. Tempatkan butiran oatmeal dalam mangkuk. Lalu diamkan di kulkas. Oatmeal akan menyerap bau tak sedap dalam kulkas.

5. Pisang:

Bagian kulit pisang berguna untuk membersihkan produk berbahan kulit seperti sepatu. Gosokkan bagian dalam kulit pisang pada noda di sepatu. Setelah selesai, bersihkan dengan kain lembab.

