

Benarkah Kerap Dengar Musik Lewat Earphone Sebabkan Tuli?

written by Editor | 13 Oktober 2017



Kabar6-Telinga manusia memiliki struktur dan fungsi yang luar biasa. Selain proses menghantarkan bunyi sehingga kita bisa mendengar, di dalam telinga terdapat proses pengurangan paparan bising. Secara otomatis, telinga memiliki kemampuan untuk meredam suara yang keras menjadi tidak bermasalah bagi pendengaran.

Meskipun demikian, telinga pun memiliki batas kemampuan untuk mendengar. Misalnya, untuk bunyi letusan senapan yang memiliki intensitas sekira 110 desibel, telinga hanya boleh terpapar tidak lebih dari 30 detik. Lebih dari itu, maka risiko terjadinya penurunan fungsi pendengaran atau trauma bising akan menjadi lebih besar.

Hal ini juga, dikutip dari Info Sehat, berlaku untuk pemakaian headset, earphone, MP3 atau MP4 player, dan perangkat pemutar musik portabel lainnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Ghent, Belgia, yang dipublikasikan di jurnal Head & Neck Surgery,

menunjukkan bahwa ketika alat pemutar musik digital yang disambungkan dengan earphone diputar pada volume optimal atau maksimal (intensitas sekira 100 desibel), telinga hanya boleh terpapar maksimal lima menit per hari.

Pada volume 90 persen (90 desibel) hanya boleh terpapar selama 18 menit. Pada volume 80 persen (80 desibel), hanya boleh 1,2 jam dosis maksimal per hari. Dan, pada volume 70 persen (70 desibel), hanya boleh sekira 4,6 jam maksimal per hari. [**
Baca juga: Belajar Bahasa Asing Saat Dewasa Bantu Jaga Kesehatan Otak & Perlambat Demensia](#)

Jika lebih dari itu, risiko terjadinya trauma bising akan lebih besar. Karena itulah disarankan untuk mendengarkan musik melalui earphone dengan volume yang lebih rendah agar pendengaran tidak terganggu.(ilj/bbs)

Pecahkan Rekor, Kakek Ganz Jadi Penjual Es Krim Terlama di Dunia

written by Editor | 13 Oktober 2017



Kabar6-Allan Ganz memang selalu konsisten dan setia dengan profesinya. Bayangkan, sudah selama 70 tahun, kakek ini bekerja sebagai penjual es krim.

Ganz mulai bekerja sebagai penjual es krim saat berusia enam tahun. Dilansir guinnessworldrecords.com, ia membantu sang ayah menjual es krim di kota Everett, Malden, Massachusetts, dan di luar Boston lainnya, pada 1947.

Selanjutnya pada 1960, pria itu berhenti sejenak dari profesinya sebagai penjual es krim, karena harus bertugas di angkatan bersenjata. Beberapa tahun kemudian, Ganz kembali lagi menekuni profesi sebagai penjual es krim, dan belum berhenti sampai sekarang.

Ganz lants memutuskan untuk membeli truk es krim sendiri dan pindah ke kota Peabodu pada 1970. Setiap pagi, Ganz harus meninggalkan rumah untuk mengambil pesanan es krim dan menyimpannya di truk es krim.

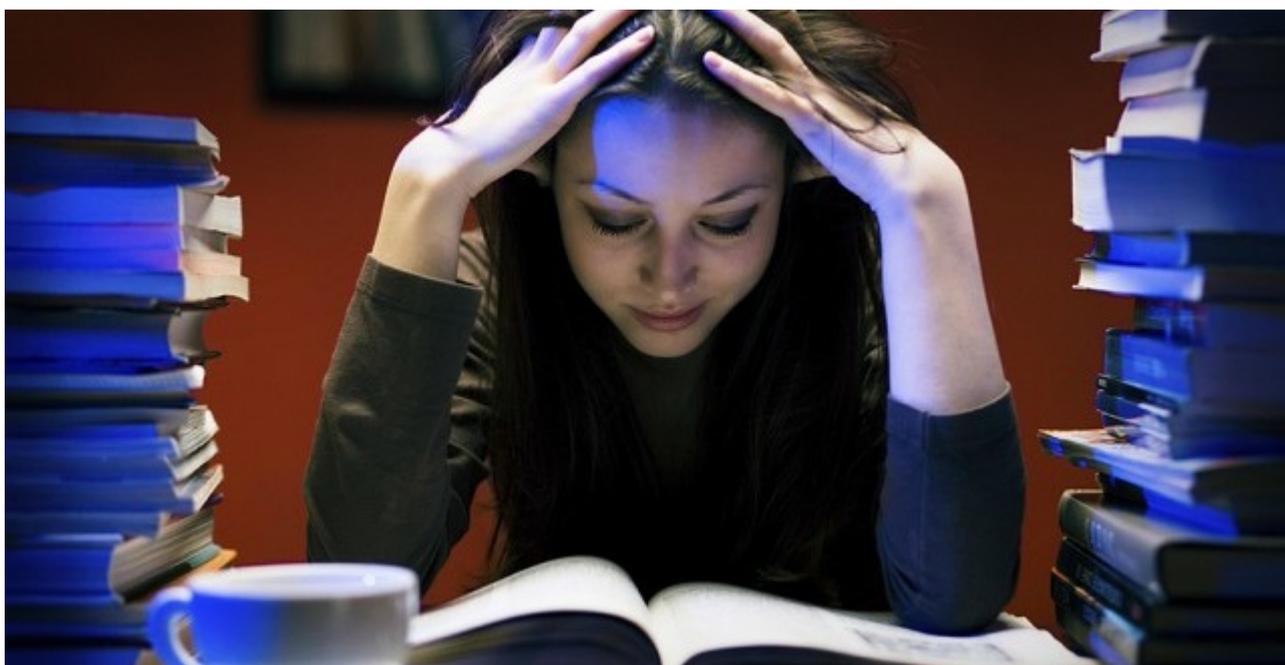
Apa yang dlakukan Ganz ini membuat Guinness World Record memutuskan untuk memberikan penghargaan sebagai penjual es krim terlama. Hingga kini Ganz belum berniat untuk pensiun dari pekerjaannya. Ia berencana berhenti menjual es krim 10 tahun lagi. [** Baca juga: Dalam Seminggu Wanita Ini Mampu](#)

[Habiskan 5 Batang Sabun & Deterjen](#)

Benar-benar cinta pekerjaan.(ilj/bbs)

Belajar Bahasa Asing Saat Dewasa Bantu Jaga Kesehatan Otak & Perlmambat Demensia

written by Editor | 13 Oktober 2017



Kabar6-Belajar itu tidak mengenal usia. Karena itulah meskipun umur sudah tidak muda lagi, Anda tetap disarankan untuk terus menambah pengetahuan, salah satunya adalah belajar bahasa asing.

Diketahui, belajar bahasa asing dapat membantu menjaga kesehatan otak. Dikutip dari Aura, kegiatan ini bahkan bisa memperlambat munculnya demensia (pikun), yang umumnya muncul pada usia 71 tahun. Namun pada mereka yang menguasai lebih dari satu bahasa, gejala demensia baru muncul pada usia 75

tahun

Para bilingual (menguasai dua bahasa) lebih mudah pulih dari stroke. Berdasarkan penelitian Dr Thomas Bak, ahli saraf dari University of Edinburgh terhadap 600 pasien stroke, sebanyak 40,5 persen pasien memiliki fungsi mental yang normal pasca stroke, dibandingkan 19,6 persen pasien yang hanya menguasai satu bahasa.

Usia juga tidak menjadi halangan untuk mempelajari bahasa asing. Thomas bahkan menyarankan untuk belajar bahasa ketika dewasa. "Orang beranggapan jika Anda tidak mempelajari bahasa sedini mungkin, Anda tidak mungkin menguasainya. Tapi dari sisi manfaat kesehatannya, justru lebih baik sebaliknya," katanya. [** Baca juga: Keterbatasan Bahan Baku & Keahlian Memasak Sebabkan Nutrisi Makanan Rumah Jadi Tidak Seimbang](#)

Agar lancar berbahasa asing, Thomas menganjurkan belajar bahasa asing selama lima jam dalam seminggu. Sama seperti latihan fisik, kuncinya adalah konsisten. Yuk, terus mengasah otak.(ilj/bbs)

Dalam Seminggu Wanita Ini Mampu Habiskan 5 Batang Sabun & Deterjen

written by Editor | 13 Oktober 2017



Kabar6-Menu makan Tempestt Henderson memang berbeda dari kebanyakan orang. Jika dalam keseharian orang mengisi perut dengan makan nasi, daging, telur, roti buah atau sayuran, wanita yang satu ini cukup hanya dengan makan sabun atau deterjen.

Rupanya, Tempestt menderita Pica (Problem Identification Corrective Action), suatu kelainan atau gangguan makan di mana seseorang mengonsumsi benda-benda yang tidak seharusnya dimakan seperti cat, kertas, rokok, jarum, plastik, bahkan kotoran manusia ataupun kotoran hewan.

Karena itulah tidak heran jika Tempestt, dilansir Wowamazing, sanggup menghabiskan lima batang sabun dan deterjen bubuk dalam sepekan. Dikisahkan, semula Tempestt hanya sekadar menaburkan deterjen ke lidahnya. Dari situlah menurutnya rasa deterjen tersebut manis dan asin. [** Baca juga: Punya Otot Kekar, Babi di Kamboja Ini Mirip Hulk](#)

Wanita asal Florida, AS, itu juga sering makan busa sabun saat dirinya tengah mandi. Diketahui, Pica membuat seseorang memakan apa pun yang tidak bernutrisi, seperti kapur, sabun, koin, sampai baterai.(ilj/bbs)

Keterbatasan Bahan Baku & Keahlian Memasak Sebabkan Nutrisi Makanan Rumah Jadi Tidak Seimbang

written by Editor | 13 Oktober 2017



Kabar6-Banyak yang meyakini bahwa masakan hasil olahan sendiri di rumah lebih sehat ketimbang beli di luar. Meskipun tidak salah, pendapat itu juga tidak sepenuhnya benar.

Mengapa demikian? Dikutip dari Femina, masakan di rumah lebih sehat karena faktor kebersihan dan kesegaran bahan-bahan mentah yang Anda pilih. Termasuk juga peralatan masak dan perlengkapan untuk makan.

Faktor-faktor tersebut, menurut Jocelyn Halim, ahli gizi lulusan University of Sydney di Australia, harus tetap jadikan pegangan saat hendak makan di luar rumah, terutama jika Anda gemar makanan di kedai kaki lima.

Cara terbaik untuk mengetahui apakah makanan tersebut layak dimakan adalah dengan mengamati kesegaran bahan-bahan yang digunakan. Ketika makan di kedai kaki lima, pilih makanan yang dimasak langsung menggunakan bahan-bahan segar.

“Hindari makanan yang terlihat layu, berbau tidak sedap, dihinggapi lalat, atau sudah tersaji dalam waktu lama. Jika Anda ragu dengan kebersihan makanannya, hindari saja,” saran Jocelyn.

Tidak hanya itu, Anda juga sebaiknya memperhatikan lokasi kedai kaki lima dan alat-alat makan yang digunakan. Kebiasaan baik ini dapat melindungi Anda dari penularan bakteri salmonela, penyebab tifus, yang tinggi di Indonesia.

Nutrisi dan komposisi makanan juga penting. Mengonsumsi makanan yang dimasak di rumah bisa lebih baik karena Anda tahu komposisi dan bahan-bahan yang digunakan dalam makanan tersebut.

“Tapi, masalahnya, terkadang jumlah bahan baku yang dimiliki di rumah lebih terbatas,” jelas Jocelyn.

Keterbatasan bahan baku dan keahlian memasak terkadang membuat nutrisi dan komposisi makanan rumah jadi tidak seimbang. Sementara, jika Anda membeli makanan di tempat yang tepat, nutrisi dan komposisinya bisa lebih tercukupi. Terlebih, sekarang banyak restoran yang menyertakan jumlah kalori dan nutrisi yang terkandung dalam menu. Anda pun lebih mudah memantau asupan nutrisi.

“Jika Anda memutuskan untuk membeli makanan di luar, akan lebih baik jika Anda juga mengetahui kualitas sang juru masak dalam mengolah makanan dan mengatur menu,” tambahnya. [** Baca juga: Beberapa Posisi Tidur Bisa Bantu Redakan 6 Penyakit Ini](#)

Masakan di rumah yang banyak digoreng, minim sayuran dan buah, bahkan terkadang hanya mi dan pasta instan, dibanding dengan makanan di restoran yang terdiri atas nasi, sup sayuran, ayam

panggang sebagai sumber protein, dan ditutup potongan buah, tentu secara nutrisi lebih baik masakan yang dibeli dari restoran tersebut.

Karena itulah penting diperhatikan bahan baku dan pengetahuan tentang gizi makanan saat memasak sendiri di rumah.(ilj/bbs)