

Jangan Buang Kulit 7 Buah Ini, Ya

written by Editor | 29 Juni 2018



Kabar6-Tidak sedikit orang yang membuang kulit buah, dan hanya memakan 'dagingnya'. Tentu saja karena kulit buah biasanya tidak memiliki rasa yang lezat. Padahal kulit pada beberapa buah, juga memiliki manfaat yang tak kalah super dari daging buahnya. Buah apa saja yang dimaksud? Dilansir tempo.co, berikut uraiannya:

1. Kulit jeruk

Kulit jeruk kaya vitamin C dan antioksidan sehingga berkhasiat membakar lemak tubuh lebih cepat. Kulit jeruk juga membantu mengatasi sembelit dan masalah pernapasan.

2. Kulit pisang

Kulit pisang bisa dimanfaatkan untuk memutihkan gigi dengan cara digosokkan. Selain itu, kulit pisang juga berkhasiat untuk meringankan luka bakar dan ruam pada kulit.

3. Kulit delima

Kulit delima kaya nutrisi dan vitamin sehingga dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan. Kulit delima juga dapat membantu meringankan sakit tenggorokan dan memperkuat tulang.

4. Kulit semangka

Bagian putih dari kulit semangka dapat membantu menurunkan berat badan dan juga bisa membuat kulit dan rambut lebih sehat serta bercahaya.

5. Kulit apel

Kulit apel kaya serat sehingga bagus untuk mengatasi masalah sembelit. Kulit apel juga juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mencegah beberapa jenis kanker.

6. Kulit lemon

Kulit lemon kaya vitamin C dan bersifat antiseptik sehingga bisa dimanfaatkan untuk mengobati sariawan dan infeksi tertentu di perut. Kulit lemon juga dapat membantu mengurangi stres.

7. Kulit pepaya

Kulit pepaya bisa membantu membersihkan usus karena dapat melancarkan proses pembuangan kotoran dan racun dari tubuh. [**
Baca juga: Bagaimana Cara Mudah Buang Racun Setelah Liburan?](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Konon, 4 Negara Ini Tidak Aman Bagi Wanita

written by Editor | 29 Juni 2018



Kabar6-Selain dihormati, setiap wanita berhak mendapat perlindungan serta dijamin keamanannya. Namun hal itu tampaknya kurang didapat dari beberapa negara, lantaran kaum hawa di sana sering mendapatkan pelecehan dan risiko ketidakamanan.

Thomson Reuters Foundation beberapa waktu telah melakukan survei terkait negara atau kawasan yang berbahaya buat wanita. Dilansir Vemale, dari temuan 550 ahli yang melakukan survei, ditemukan ada beberapa negara yang sangat rawan bagi wanita. Ada beberapa negara dengan sejumlah masalah marak terjadi pada wanita termasuk masalah perawatan kesehatan, pelecehan seksual hingga diskriminasi. Negara mana saja yang dimaksud?

1. India

Menurut survei, India menjadi negara pertama yang sangat berbahaya bagi kaum wanita. Di negeri ini tidak sedikit kasus perkosaan, pelecehan, pembunuhan dan praktik budaya serta tradisional yang merugikan kaum wanita. Tak hanya itu saja, kasus perdagangan manusia termasuk untuk kerja paksa, seks, dan perbudakan juga marak di negeri ini.

2. Afghanistan

Para ahli mengungkapkan, di negeri ini para wanita masih sering menghadapi berbagai masalah yang mengerikan untuk bidang kekerasan non-seksual, akses perawatan kesehatan dan

sumber daya ekonomi.

3. Suriah

Suriah dikatakan sebagai negara ketiga paling berbahaya bagi wanita. Wanita di Suriah kesulitan mengakses perawatan kesehatan, mengalami kekerasan non-seksual dan kekerasan terkait konflik bahkan kekerasan dalam rumah tangga.

4. Somalia

Untuk negara ke empat yang paling berbahaya bagi wanita adalah Somalia. Di negeri ini para wanita kesulitan mendapat akses perawatan kesehatan. Wanita di sini juga kesulitan mendapatkan sumber daya ekonomi. [** Baca juga: Tradisi Unik di Jepang, Makan Mi yang Meluncur dari Bilah Bambu](#)

Semoga saja kesejahteraan dan perlindungan untuk kaum hawa di empat negara tadi segera terwujud.(ilj/bbs)

Bagaimana Cara Mudah Buang Racun Setelah Liburan?

written by Editor | 29 Juni 2018



Kabar6-Setelah menikmati liburan panjang yang menyenangkan, ada satu hal yang sebaiknya Anda lakukan demi kesehatan, yaitu mendetoks alias membuang racun dalam tubuh. Ya, selama liburan Anda tentu saja menjalankan pola hidup kurang sehat dengan mengonsumsi berbagai makanan. Bagaimana cara sederhana dan mudah detoks tubuh? Dikutip dari beberapa sumber, berikut uraiannya:

1. Konsumsi air putih dalam jumlah cukup

Air adalah media terbaik untuk membuang racun dari dalam tubuh. Minum banyak air sepanjang hari untuk membuang racun dari dalam tubuh. Cara ini juga membantu dalam penurunan berat badan, dan menjaga keseimbangan tubuh.

2. Air lemon hangat

Satu cangkir lemon hangat di pagi hari akan membantu pencernaan untuk mengolah makanan berlemak yang sudah dikonsumsi selama liburan.

3. Perbaiki pola tidur

Selama liburan, tak hanya pola makan yang menjadi berantakan, tapi pola tidur juga menjadi tidak teratur. Padahal tidur dan istirahat sangat penting bagi tubuh dan kesehatan.

Anda perlu mendapatkan waktu tidur yang cukup setiap malam agar tubuh membersihkan diri secara alami. Anda juga perlu

bangun setiap pagi sehingga tubuh dapat menjalankan proses pembuangan racun, dengan cara buang air besar dan kecil.

4. Olahraga

Tidak perlu olahraga berat, lakukan saja jogging kecil atau berjalan kaki. Semakin Anda memompa oksigen segar ke dalam tubuh, maka semakin baik juga untuk kesehatan Anda.

5. Makanan segar

Hindarilah konsumsi makanan kemasan atau yang telah diolah, yang bisa membuat Anda terhindar dari bahan kimia dan pengawet dalam makanan tersebut. Makanan yang segar dan alami bisa memberikan manfaat untuk mendapatkan vitamin dan mineral yang membantu kesehatan fungsi tubuh dan menghilangkan racun. [**](#)

[Baca juga: Ini Alasan Hindari Ngemil Buah Usai Makan Berat](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Tradisi Unik di Jepang, Makan Mi yang Meluncur dari Bilah Bambu

written by Editor | 29 Juni 2018



Kabar6-Setiap negara tentu mempunyai tradisi yang telah dilakukan secara turun menurun. Sama halnya, Jepang juga memiliki tradisi unik, salah satunya adalah saat musim panas mereka makan mi yang meluncur dari bilah bambu.

Tradisi ini, melansir Japaninfo, kemudian diperkenalkan oleh beberapa restoran di Kyoto, seperti restoran Hirobun. Pengunjung mendapat mi pesanan yang mengalir di atas bilah bambu di hadapan mereka, dinamakan Nagashi Somen.

Makan Nagashi Somen sendiri memang sudah jadi tradisi sejak masa lalu. Kala itu, keluarga di Jepang akan membelah batang bambu, mencucinya, lalu memasang memanjang seperti seluncuran air mengalir untuk menikmati Nagashi Somen. Kemudian mi putih yang bentuknya super tipis diletakkan di air dingin lalu meluncur di cekungan bilah bambu, dari tempat yang lebih tinggi menuju ke bawah.

Saat mi yang terbuat dari gandum tersebut tepat berada di depan, Anda harus sigap mengambilnya dengan sumpit. Nagashi Somen dimakan dalam kondisi dingin. Setelah mengambilnya dari bilah bambu, Anda sebaiknya mencampur dengan saus yang ada di mangkuk agar lebih nikmat. [** Baca juga: Gak Mau Kalah, Alien Juga Ikut Nonton Piala Dunia?](#)

Wah, pengalaman yang menyenangkan.(ilj/bbs)

Ini Alasan Hindari Ngemil Buah Usai Makan Berat

written by Editor | 29 Juni 2018



Kabar6-Ada banyak manfaat saat Anda mengonsumsi buah-buahan, mulai dari serat, vitamin, hingga zat warna buah (phytochemicals) yang berfungsi sebagai antioksidan. Selain itu, buah juga diketahui sebagai alat untuk detoksifikasi serta mengandung gula alami.

Apabila dikonsumsi dengan cara dan waktu yang benar, buah akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Hal yang sebaiknya dihindari adalah mengemil buah setelah mengonsumsi makanan berat. Mengapa demikian? Melansir Dreamers, setelah menyantap makanan berat, perut akan terisi oleh karbohidrat, protein, dan juga lemak. Kandungan itu semua diproses oleh hati dan berubah menjadi glikogen. Ketika buah dikonsumsi setelah makan, glikogen dari buah tidak dapat dicerna menjadi energi. Melainkan berubah menjadi lemak dan bisa menggemukkan badan.

Dengan mengatur pola konsumsi buah yang tepat akan membantu

meminimalisir beberapa penyakit bawaan salah satunya gula darah. Serat yang terkandung dalam buah dapat menahan lonjakan kadar gula dalam darah.

Waktu yang paling tepat untuk mengonsumsi buah adalah sebelum makan, yakni perut masih kosong atau usai berolahraga. Dengan demikian, glikogen dari buah-buahan justru akan berubah menjadi energi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. [** Baca juga: Peneliti: Berdiri Minimal 2 Jam Saat Bekerja Kurangi Risiko Kematian Dini](#)

Hal yang perlu diingat, sebelum mengonsumsi buah pastikan untuk mencucinya dengan benar agar terhindari dari kuman dan bakteri penyakit.(ilj/bbs)

6 Mobil Jadi Korban Pelemparan Batu di Tol Tangerang Merak

written by Redpel | 29 Juni 2018



Kabar6-Enam mobil jadi korban pelemparan batu di ruas Tol Tangerang Merak di Kilometer 49.500, pada Rabu, 27 Juni 2018, pukul 23.25 WIB.

“Korban pelemparan batu dan dilakukan penderekan ke lokasi terjangkau. Korban langsung diantar ke Rumah Sakit terdekat, untuk mendapat penanganan medis,” kata Indah Permanasari, Kepala Divisi (Kadiv) Hukum dan Humas PT Marga Mandala Sakti (MMS), selaku operator Tol Tangerang Merak melalui pesan singkatnya, Kamis (28/06/2018).

Pihak MMS bersama Sat PJR kemudian mendatangi lokasi kejadian. Di saat yang bersamaan, terdapat dua sepeda motor di atas jembatan, di lokasi kejadian. Namun, saat didatangi oleh petugas, mereka kabur.

“MMS dengan berkoordinasi, (Sat PJR) Induk 003, lebih meningkatkan pengamanan dan mengimbau agar masyarakat dan warga sekitar untuk lebih waspada,” jelasnya.**Baca Juga: [Karang Taruna Tangsel: Kami Enggak Ikut Kelola Parkir RSU.](#)

Mereka pun berkoordinasi dengan Polda Banten untuk melakukan pengamanan dan menyelidiki kejadian itu.(dhi)

Karang Taruna Tangsel: Kami Enggak Ikut Kelola Parkir RSU

written by Redpel | 29 Juni 2018



Kabar6-Sekjen Karang Taruna (Kartun) Kota Tangerang Selatan (Tangsel), Fikry Yanuardi merasa keberatan nama organisasinya disebut ikut terlibat dalam pengelolaan parkir. Hal itu menyusul adanya warga pasien Rumah Sakit Umum (RSU) setempat menyampaikan keluhan adanya pungutan liar.

“Saya pastikan kami dari Karang Taruna tidak ikut-ikutan,” katanya kepada kabar6.com ditemui di Balaikota Tangsel, Jalan Raya Maruga Nomor 1, Serua, Kecamatan Ciputat, Kamis (28/6/2018).

Ia mengakui bila sempat ada pihak yang mengajukan usulan agar pengelolaan parkir di RSU Tangsel memakai nama Karang Taruna. Namun permintaan itu langsung ditolak olehnya.

“Itu anak-anak Portal. Memang pakai nama kelompok pemuda, tapi bukan Karang Taruna,” tegas Fikry.**[Baca Juga: Simpang Susun Cikupa Bakal Jadi Solusi Kemacetan.](#)

Seorang pasien wanita paruh baya berinisial K menyampaikan keluhannya kepada Walikota Tangsel, Airin Rachmi Diany. Ia mengeluh karena tidak kebagian tempat parkir sehingga terpaksa harus meletakkan motornya di area luar RSUD Tangsel.

K merasa kaget karena dirinya tetap dikenai uang pungutan parkir sebesar Rp5.000 saat parkir di area lahan becek. Ia berharap kepada kepala daerah setempat mau membenahi sistem manajemen pengelolaan parkir yang dianggapnya liar.

“Iya enggak apa-apa bu. Untuk perbaikan,” ujar Airin sambil pamit pergi meninggalkan K saat bertemu dan menanggapi keluhan.

Informasi yang beredar di kalangan wartawan, pukul 15.00 WIB tadi Airin memanggil Direktur RSUD Suhara Manullang dan Kepala Dinas Perhubungan Sukanta. Pertemuan itu membahas persoalan polemik manajemen parkir di RSUD Tangsel.(yud)

Simpang Susun Cikupa Bakal Jadi Solusi Kemacetan

written by Redpel | 29 Juni 2018



Kabar6-Pemerintah Kabupaten (Pemkab) Tangerang terus berupaya melakukan pembangunan infrastruktur jalan, jembatan maupun membangun kawasan cepat tumbuh di wilayah Tangerang. Seperti pembangunan groundbreaking Simpang Susun Cikupa.

“Simpang Susun Cikupa ini solusi mengatasi kemacetan di wilayah Cikupa untuk langsung menggunakan akses Tol Jakarta-Merak. Semoga menjadi akses masuk kawasan pertumbuhan ekonomi baru di wilayah Kabupaten Tangerang,” ungkap Penjabat Bupati Tangerang Komarudin.

Proyek yang dikerjakan oleh Alam Sutra Group akan menghubungkan Tol Jakarta-Tangerang-Merak yang akan membuka akses jalan di kawasan Kota Baru Suparna Sutra.

“Permasalahan kemacetan di Simpang Kedaton Cikupa Mas akan terurai jika simpang susun ini telah ada, karena akses masuk tol ke Gerbang Cikupa Mas arah Jakarta selama ini sering terjadi kemacetan pada jam-jam sibuk kendaraan,” jelasnya.

Direktur Utama Alam Sutra Group Joseph Sanusi Tjong mengatakan Simpang Susun Cikupa ini terlaksana berkat kerjasama beberapa pihak yakni Pemkab Tangerang, Kementrian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (KemenPUPR), China Fortune Cand Development

(CFLD), BKPM.

Selain untuk memberikan akses kemudahan dalam bekerjasama tersebut untuk kontribusi bersama demi kemajuan wilayah yang terbangunnya akses dan memberi kemudahan dalam pembangunan.**Baca Juga: [Bawaslu Banten: Pelanggaran di 2 TPS di Banten Mengarah ke Tindak Pidana.](#)

“Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat, dalam mendukung pembangunan Simpang Susun Cikupa semoga terealisasi dan dapat segera digunakan,” jelas Joseph.(BL/hms)

Bawaslu Banten: Pelanggaran di 2 TPS di Banten Mengarah ke Tindak Pidana

written by Redpel | 29 Juni 2018



Kabar6-Anggota Bawaslu Provinsi Banten Nurhayati mengakui lembaganya menemukan sejumlah pelanggaran serius dalam Pilkada serentak di Kabupaten Tangerang dan Lebak.

“Pelanggaran ini mengarah pada tindak pidana, pelaku kini ditangani Gakumdu, dan kami rekomendasikan coblos ulang di dua TPS,” kata Nurhayati, Kamis (28/6/2018).

Nurhayati menyebutkan ada beberapa temuan pelanggaran yang dilaporkan ke Bawaslu Banten seperti politik uang dan pencoblosan berulang kali yang dilakukan pemilih. “Motifnya kami alami,” kata dia.

Nurhayati mengatakan, PSU direkomendasikan dilakukan di TPS 08 Desa Gunung Kaler, Kecamatan Gunung Kaler, Kabupaten Tangerang dan TPS 02, Desa Karanganyar, Kabupaten Lebak. Menurut Nurhayati, di dua TPS itu ditemukan pelanggaran satu pemilih melakukan pencoblosan lebih dari satu kali.

“Di Gunung Kaler bahkan seorang pemilih melakukan pencoblosan lebih dari delapan kali,” kata Nurhayati.

Berdasarkan laporan sementara, kata Nurhayati, kasus ini kini ditangani oleh Panitia Pengawas Kecamatan dan akan dilaporkan ke Gakumdu. “Akan diproses pelanggaran pidananya,” kata Nurhayati.

Berdasarkan hasil penyelidikan sementara, menurut Nurhayati, ada dugaan pencoblosan berulang kali ini dilakukan pelaku atas perintah Kepala Desa setempat.**Baca Juga: [Panwaslu Rekomendasikan TPS 08 Gunung Kaler PSU.](#)

“Kepala desa sudah kami mintai klarifikasi, motifnya masih pendalaman,” katanya.(GFM)

Tabrak Motor, Pengemudi

Fortuner Tewas di Depan Kampus UPH Karawaci

written by Kabar 6 | 29 Juni 2018



Kabar6-Seorang pengemudi mobil Toyota Fortuner B 1519 NJE Warna Hitam ditemukan tewas dalam mobilnya di depan Fakultas Kedokteran, Kampus Universitas Pelita Harapan (UPH) Karawaci, di Kelurahan Bencongan Indah, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, Kamis (28/6/2018).

Informasi yang berhasil dihimpun kabar6.com, sebelum tewas, sedianya, mobil Toyota Fortuner yang belakangan diketahui dikemudikan Sigit Cahyadi, warga Taman Baperli Golf, Jalan Danau Batur No.2, Lippo Karawaci, RT 01/08, Kelurahan Bencongan, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, terlihat melaju oleng.

Kemudian, mobil naik ke atas trotoar di jalan sebelah kiri Fakultas Kedokteran Kampus UPH hingga akhirnya menyebabkan kendaraan menabrak Honda Vario Warna Putih B 3828 CCN yang dikendarai Sulaiman Afandi, warga Jalan Dadap 9, IX No. 185 RT 04/08, Priuk Jaya Kota Tangerang, yang sedang berhenti dilokasi.

Kejadian itu tak pelak membuat pengemudi Fortuner panik dan shok. Oleh warga yang melihat itu, pengemudi Fortuner langsung di bawa k RS Siloam Karawaci untuk diberikan tindakan medis.

Namun, saat tiba di RS Siloam Karawaci, nyawa pengemudi Fortuner sudah tak tertolong lagi.**Baca juga: [Panwaslu Rekomendasikan TPS 08 Gunung Kaler PSU.](#)

Kasat Reskrim Polres Tangsel, AKP Ahmad Alexander Yurikho membenarkan adanya peristiwa tersebut. "Korban diduga terkena serangan jantung. Kasusnya ditangani Satlantas Polres Tangsel," ujarnya.(bam)