

Ternyata 5 Hal Berikut Bisa 'Rusak' Tulang Anda

written by Editor | 28 Januari 2018



Kabar6-Tulang adalah organ dengan struktur keras dan kaku yang membentuk kerangka manusia. Organ-organ ini dinamis dan terus berubah seiring stimulus dari lingkungan. Beberapa tulang dapat menyatu dan membentuk tulang yang lebih kuat seperti yang terjadi pada masa pertumbuhan.

Selain itu, tulang juga dapat membesar atau mengecil, menebal atau menipis, atau menguat jika dibutuhkan. Saat patah misalnya dalam cedera, tulang dapat tumbuh kembali tanpa meninggalkan luka.

Nah, untuk menjaga kesehatan tulang agar tetap kuat dan padat, tidak cukup hanya dengan mengonsumsi makanan tinggi kalsium atau menghindari pola hidup tidak sehat. Dilansir Boldsky, berikut adalah beberapa hal yang sebaiknya dihindari karena bisa membahayakan tulang:

1. Kurang berolahraga

Kurang olahraga ternyata tak hanya membuat tubuh tidak bugar dan sehat, tapi juga tulang jadi rapuh.

Keseharian

written by Editor | 28 Januari 2018



Kabar6-Busana yang dipakai sehari-hari oleh Xian Junfeng (47) memang berbeda dari orang kebanyakan. Bukan karena modelnya yang nyentrik, wanita asal Tiongkok ini selalu memakai baju pengantin dalam keseharian.

Bukan sekadar iseng, dilansir Odditycentral, Junfeng melakukan hal ini akibat masa lalunya yang kelam. Saat remaja, ia diculik oleh orang tidak dikenal kemudian dijual dan dipaksa menikah dengan seorang pria tua selama 15 tahun, sebelum akhirnya berhasil melarikan diri. Selama tinggal dengan pria tua itu, Junfeng diberlakukan tidak adil.

“Saya seperti budak bersamanya, akhirnya bisa melarikan diri di kesempatan kaburnya yang kedua kali,” ujarnya.

Selanjutnya, wanita ini bertemu seorang pria bernama Zhu Zhengliang yang kini menjadi suaminya. “Zhu Zhengliang yang membawa Junfeng mengenal cinta dan menikah. Dirinya sosok suami yang penyayang,” katanya lagi.

Lantaran merasa sangat bahagia bersama Zhengliang, Junfeng pun selalu memakai baju pengantin. “Saya membeli satu dan menjahit tiga lainnya. Selama ini saya hanya mengenal penyiksaan dan

pria-pria menindasku sampai tidak mau lagi mengenal pria lain. Akhirnya, ada pria yang mengeluarkan dari cengkeraman kejahatan itu dan memperlakukan saya dengan sangat berbeda. Bahkan saya tidak percaya saat dia memintaku menikah," urainya panjang lebar.

Meskipun tidak sedikit yang menatap Junfeng dengan pandangan sinis dan menganggapnya sebagai wanita aneh, Zhengliang justru memahami apa yang dirasakan sang istri, dan berusaha membantu Junfeng keluar trauma masa lalu.

""Kalau memang hal tersebut bisa membuatnya bahagia, maka saya akan ikut bahagia. Selalu ada pelangi dan mentari setelah hujan turun," kata Zhengliang. [** Baca juga: Tiongkok Produksi Kondom Tertipis di Dunia](#)

So sweet...(ilj/bbs)

Tidak Harus Konsumsi Obat, Ada 4 Jenis Makanan yang Bantu Redakan Pusing

written by Editor | 28 Januari 2018



Kabar6-Untuk meminimalisir sekaligus ‘mengusir’ pusing dengan cara instan, biasanya Anda langsung minum obat pereda sakit kepala. Diketahui, sering mengonsumsi obat pusing tentu saja tidak baik untuk kesehatan, karena akan menimbulkan ketergantungan.

Ternyata, meredakan pusing tidak selalu harus minum obat, karena seperti dilansir Good Housekeeping, terdapat empat jenis makanan yang dapat membantu meredakan pusing:

1. Kentang rebus

Mengonsumsi makanan kaya kalium dapat meringankan pusing. Nah, salah satu sumber makanan yang mengandung kalium adalah kentang.

Jika sakit kepala terkait dengan konsumsi alkohol, kentang rebus atau panggang bisa bantu meredakannya. “Alkohol itu menyebabkan diuretik, sehingga tidak hanya menyebabkan dehidrasi tapi juga kehilangan elektrolit seperti kalium,” kata Erin Palinski, ahli nutrisi.

2. Karbohidrat

Terlalu sedikit mengonsumsi karbohidrat bisa membuat pusing. “Hal ini membuat glikogen habis, padahal ini merupakan sumber energi utama bagi otak,” jelas Palinski.

Selain itu bisa juga menyebabkan tubuh banyak kehilangan

cairan yang berujung dehidrasi. Nah pada saat ini terjadi, konsumsilah makanan mengandung karbohidrat sehat seperti oatmeal, buah, yoghurt, roti gandum.

Uniknya, suasana hati dapat meningkat ketika tubuh mengonsumsi karbohidrat. Hal ini membuat tubuh melepaskan hormon serotonin yang membuat tubuh merasakan lebih baik.

3. Almond

Kandungan dalam kacang lezat ini mampu membuat rileks pembuluh darah yang tegang. Beberapa pakar mempercayai sakit kepala pada beberapa orang karena kurang konsumsi magnesium. Selain almond, bisa juga mengonsumsi alpukat, kacang tanah, brokoli, dan pisang.

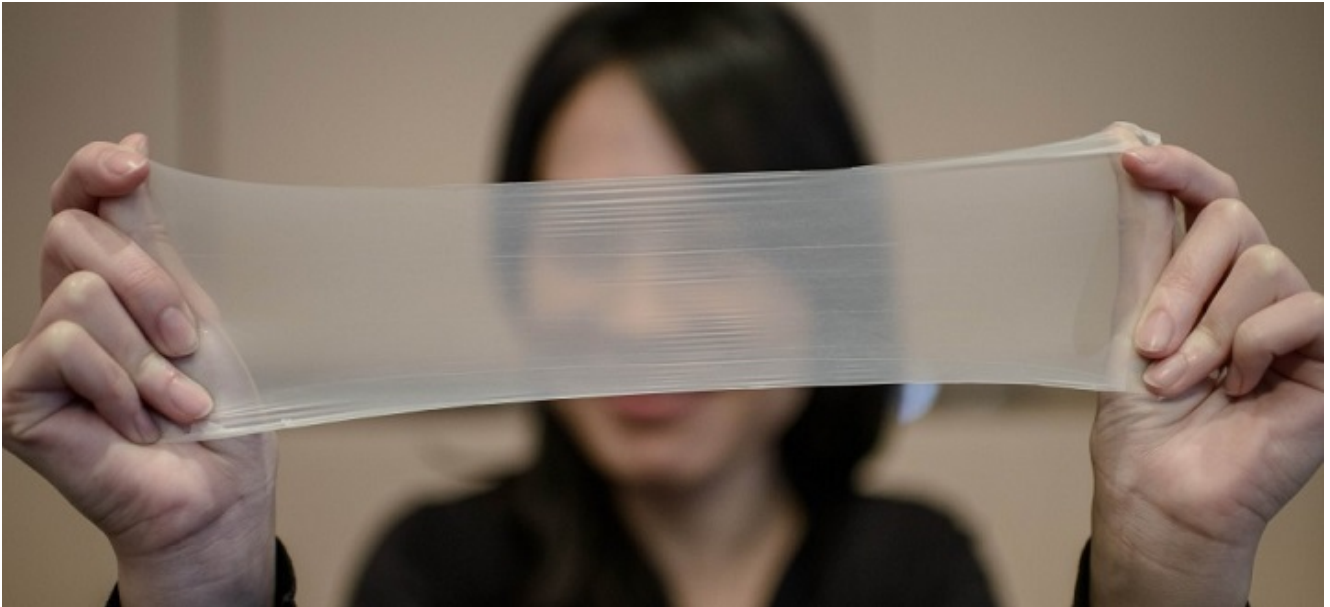
4. Bayam

“Konsumsi bayam menunjukkan mampu menurunkan tekanan darah, mencegah mabuk dan dapat meringankan sakit kepala,” urai Palinsiki. [** Baca juga: Jangan Lewatkan 4 Jenis Ikan yang Dianjurkan Sebagai Menu Harian](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Tiongkok Produksi Kondom Tertipis di Dunia

written by Editor | 28 Januari 2018



Kabar6-Kondom adalah alat kontrasepsi atau alat untuk mencegah kehamilan atau penularan penyakit kelamin pada saat bercinta, dan biasanya dibuat dari bahan karet latex.

Ada berbagai ukuran dan ketebalan kondom, tergantung mereknya. Nah, kondom AONI yang dibuat oleh Guangzhou Daming United Rubber, dilansir SCMP, mampu mengalahkan kondom tertipis di dunia yang pernah dibuat di Jepang. Ya, kondom ini memiliki ukuran 0,036 milimeter.

“Pemegang rekor sebelumnya adalah Okamoto. Kondom tertipis mereka memiliki ketebalan 0.038mm,” kata Charles Wharton, records manager of Guinness World Records Greater China division. [** Baca juga: Seok-Kwun, Bapak Transgender Korea Selatan](#)

Diketahui, Guangzhou Daming United Rubber telah membuat 200 juta kondom per tahun dan menjualnya di daratan Tiongkok.(ilj/bbs)

Jangan Lewatkan 4 Jenis Ikan yang Dianjurkan Sebagai Menu Harian

written by Editor | 28 Januari 2018



Kabar6-Apakah Anda termasuk penggemar ikan? Meskipun Asosiasi Jantung Amerika mengajurkan kita untuk mengonsumsi ikan setidaknya dua kali seminggu, sebagian orang kurang suka menyantap ikan dengan alasan bau amis.

Padahal, ikan mengandung asam lemak Omega-3 yang diklaim sangat baik untuk kesehatan jantung dan otak. Pilihlah ikan yang tidak banyak mengandung merkuri atau zat pengkontaminasi lain, serta mengandung banyak zat gizi. Dilansir Foxnews, berikut adalah beberapa jenis ikan yang baik dijadikan menu harian:

1. Salmon

Selain kaya Omega-3, salmon juga mengandung semua jenis vitamin B, serta mineral seperti potasium dan selenium.

2. Makarel

Makarel memiliki sumber lemak sehat dan sangat tinggi vitamin B12. Penyajiannya bisa dibakar atau dipanggang.

3. Lele

Lele yang dipelihara atau dibiakkan dengan cara benar mengandung Omega-3 dan Omega-6.

4. Sardin

Ikan ini mengandung Omega-3, berbagai vitamin B, vitamin D, dan macam-macam mineral. Sardin biasanya dijual dalam bentuk kalengan sehingga mudah disimpan untuk waktu yang lama. [**
Baca juga: Makan Saat Perut Tak Lapar Berbahaya?](#)

Yuk, mulai membiasakan diri rutin mengonsumsi ikan.(ilj/bbs)

BPJS Ketenagakerjaan Banten Bidik Sektor UMKM

written by Kabar 6 | 28 Januari 2018



Kabar6-Setelah sukses melampaui target penerimaan iuran pada 2017 hingga mencapai Rp4,067 Triliun, Kantor Wilayah (Kanwil) Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan

Provinsi Banten kini mulai membidik sektor Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM).

Pasalnya, jumlah sektor UMKM di 'Tanah Jawara' ini dinilai cukup menjanjikan, terutama di wilayah Tangerang Raya.

Kepala Kanwil BPJS Ketenagakerjaan Provinsi Banten Teguh Purwanto mengatakan, mulai tahun ini pihaknya akan menggarap sektor UMKM dengan menggandeng sejumlah perbankan yang ada wilayah tersebut.

Disamping mengamankan pelaku usaha rumahan, asuransi pelat merah ini juga ingin memberikan proteksi para tenaga kerja berpenghasilan standar tersebut, agar mereka tidak kehilangan hak- haknya dalam melindungi ekonomi keluarganya saat terjadi resiko.

"Tahun ini kami mulai garap sektor UMKM. Ini, bagian dari kepedulian kami terhadap nasib para pekerja dan pelaku usaha industri rumahan atau UMKM. Untuk itu, kami akan gandeng bank- bank yang ada di wilayah ini," ungkap Teguh, kepada Kabar6.com, Minggu (28/1/2018).

Dijelaskannya, Kanwil BPJS Ketenagakerjaan Provinsi Banten pada 2017 silam mengalami surplus hingga Rp3 Triliun, serta melampaui target yang ditetapkan.

Dari target penerimaan iuran sebesar Rp4.056.800.718.575,00, pihaknya mampu menggenjot hingga menembus angka yang cukup fantastis dengan realisasi Rp4.067.826.205.816,00 atau sebesar 100,27 persen.

"Alhamdulillah, tahun kemarin kita over target. Ini, berkat kerja keras seluruh team building yang ada di delapan kota dan kabupaten di Banten ini. Pada intinya saya memperlakukan mereka sebagai orang dewasa," katanya.

Tak hanya itu, lanjutnya, peningkatan kepesertaan aktif perusahaan juga dinilai cukup signifikan.

Dari target perusahaan 16714, tahun lalu realisasinya mencapai 18.319 atau sebesar 109,60 persen.

Untuk total peserta aktif ditarget sebanyak 1.440.59, realisasinya 1.510.223 atau sebesar 104,83 persen. Selanjutnya, penambahan perusahaan baru dari target 6.470 mengalami kenaikan cukup tajam dengan realisasi sebanyak 7.620 atau sebesar 117,77 persen.

“Lalu, untuk penambahan tenaga kerja baru Penerima Upah (diluar Jakon) target 415.701 dan terealisasi sebanyak 460.482 TK atau 110,77 persen.**Baca juga: [2017, BPJS Ketenagakerjaan Banten Surplus Hingga Rp2,5 T.](#)

Sedangkan, dari sisi penambahan TK baru Bukan Penerima Upah (BPU) target sebanyak 146.229, terealisasi 176.280 atau 120,55 persen. Kemudian, penambahan TK Baru Jasa Konstruksi (Jakon) sebanyak 234.444, realisasi 274.206 atau 116,96 persen,” katanya.(Tim K6)

Camat Kronjo: Kasus Gizi Buruk Sudah Usai, Kini Tinggal Gizi Kurang

written by Kabar 6 | 28 Januari 2018



Kabar6-Camat Kronjo, Asmawi menyebut, bila kasus anak gizi buruk diwilayahnya sudah usai. Itu seiring dengan langkah penanganan cepat yang telah dilakukan.

“Terakhir, kami menangani kasus gizi buruk pada Oktober 2017. Kasus gizi buruk itu dialami oleh seorang anak bernama Yusuf, dan itu sudah selesai, kini kami tengah fokus dalam penanganan anak gizi kurang. Jadi bukan gizi buruk,” ujarnya.

Dalam hal penanganan kasus gizi kurang, lanjut Camat Asnawi, pihaknya telah mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan. Salah satunya adalah lewat Program Kesehatan di bagian PKK Pokja 4.

“Pokja 4 ini mempunyai tugas khusus. Yaitu terus memberikan pemahaman ke masyarakat, khususnya kalangan ibu, terkait pola makan yang baik atau bertsandar gizi untuk anak.

Selain itu, lanjut Asnawi, pihaknya juga akan terus membenahi infrastruktur dan bangunan rumah warga guna menyokong kesehatannya.**Baca juga: [Puskesmas Kronjo Tangani 25 Kasus Anak Gizi Kurang.](#)

“Kedepan, kami akan menggelar rapat ke seluruh Kepala Desa

saat Musrembang, agar dibuat anggaran khusus untuk menangani kesehatan terhadap masyarakat,” katanya.(mer)

Puskesmas Kronjo Tangani 25 Kasus Anak Gizi Kurang

written by Kabar 6 | 28 Januari 2018



Kabar6-Sebanyak 25 anak balita di Kecamatan Kronjo, Kabupaten Tangerang, terdeteksi mengalami gizi kurang.

Hal itu diakui oleh Kepala Puskesmas Kronjo, Rasidi, Sabtu (27/1/2018). “Kini Kami masih fokus menangani kesehatan status gizi balita dan anak di wilayah Kronjo,” ujarnya.

Rasidi mengambil contoh, seperti kasus gizi kurang yang dialami Mahesa (13), warga Desa Kronjo, Kecamatan Kronjo. “Meski statusnya kini sudah bukan balita lagi, namun dia tetap anak. Dan, dia bukan menderita gizi buruk, tapi gizi kurang,” katanya.**Baca juga: [Balapan Liar di Sindang Jaya Resahkan](#)

[Warga.](#)

Dijelaskan Rasidi, selain mengalami gizi kurang, Mahesa ternyata juga mengalami tuna wicara dan retardasi mental (RM). Makanya, pihak Puskesmas akhirnya merujuk Mahesa ke rumah sakit.**Baca juga: [Pecah Ban, Avanza Seruduk Pajero di Cikokol.](#)

“Penanganan gizi Mahesa kami lakukan khusus sejak beberapa bulan terakhir dengan pengecekan berat dan tinggi badan. Alhamdulillah kini, kesehatannya berangsur pulih,” ujarnya lagi.(mer)

Pecah Ban, Avanza Seruduk Pajero di Cikokol

written by Kabar 6 | 28 Januari 2018



Kabar6-Sebuah mobil Toyota Avanza warna coklat mengalami pecah ban hingga hilang kontrol dan mobil Pajero Sport di

Jalan MH Thamrin, Kota Tangerang, Sabtu (27/1/2018).

Mobil mini bus yang melaju liar dalam kecepatan tinggi itu, akhirnya terhenti setelah menabrak trotoar jalan.

Beruntungnya, tidak ada korban jiwa dalam kecelakaan tersebut. Namun demikian, kecelakaan juga memicu terjadinya kemacetan panjang dua arah di ruas jalan tersebut.

“Merujuk keterangan warga dilokasi kejadian, peristiwa berawal ketika mobil Avanza bernopol B 1844 VVK melaju kencang dari Serpong menuju Cikokol. Namun, mendadak Avanza mengalami pecahan hingga mobil pun menjadi tak terkendali,” ujar Supardi, salah seorang anggota Satlantas Polrestro Tangerang.

Dalam kondisi liar, Avanza terlebih dahulu nyeruduk Pajero Sport yang ada dilokasi, sebelum akhirnya menabrak troar jalan dan terhenti.**Baca juga: [Bentuk Perlawanan, Pengurus Hanura di Banten Copot Foto OSO.](#)

Kasus terebut kini dalam penanganan petugas Satuan Lalu Lintas Polrestro Tangerang. Sementara, akibat kejadian itu, Avanza mengalami ringsek cukup parah.(Rani)

Balapan Liar di Sindang Jaya Resahkan Warga

written by Redpel | 28 Januari 2018



Kabar6-Warga Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang mengeluhkan maraknya aksi balapan liar di wilayahnya.

Aksi balapan liar para pemuda, tepatnya di Jalan Joglo arah Sindang Jaya menuju Pasar Kemis ini dinilai sangat mengganggu aktivitas warga sekitar.

“Tolong dong pak ditindaklanjuti masalah balap liar yang ada di daerah kecamatan Sindang Jaya, karena sangat mengganggu kepentingan publik dan membahayakan keselamatan pengguna jalan,” ungkap Roynaldi, kepada Kabar6.com, melalui Messenger Facebook, Sabtu (28/1/2018), dini hari tadi.

Menurutnya, aksi para ABG (Anak Baru Gede-red) di kawasan itu, selama ini belum disikapi serius oleh aparat kepolisian setempat.

Mirisnya, aksi konyol puluhan ABG dengan menggunakan sepeda motor berknaipot brong ini kerap digelar pada waktu menjelang subuh, dimana warga banyak yang mulai beraktivitas.**Baca Juga: [Bentuk Perlawanan, Pengurus Hanura di Banten Copot Foto OSO.](#)

“Kadang seluruh badan jalan ditutup dan pengguna jalan lainnya distop paksa oleh mereka,” katanya.(Tim K6)