

Olahraga Berlebihan pun Punya Efek Tidak Baik Bagi Tubuh Lho

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, tidak sedikit orang yang rutin melakukan olahraga. Namun alih-alih ingin sehat, tubuh justru bisa 'menderita' karena olahraga.

Mengapa demikian? Bisa jadi karena porsi olahraga yang Anda lakukan terlalu berlebihan. Meskipun dianjurkan, olahraga yang dilakukan secara berlebihan akan membahayakan kesehatan. Apa saja efek buruk melakukan olahraga dengan porsi berlebihan? Dikutip dari Femina, ini akibat yang ditimbulkan:

1. Denyut jantung meningkat

Jika denyut jantung terasa cepat, bahkan ketika sedang beristirahat, kondisi ini menunjukkan bahwa porsi olahraga Anda terlalu berat atau melebihi kapasitas tubuh.

2. Sulit tidur

Berolahraga meningkatkan adrenalin tubuh, sehingga Anda akan merasa semangat sepanjang hari. Nah, kondisi ini tetap bisa

dirasakan juga menjelang waktu tidur.

3. Moody

Meskipun stamina akan meningkat, kesehatan emosional dan mental bisa jadi kacau karena Anda fokus pada olahraga saja. Alhasil, Anda akan mudah tersinggung hanya karena kesalahan sepele.

4. Nyeri otot

Tubuh digunakan terus untuk berlatih akan 'memberontak' ketika telah kelebihan kapasitas latihan. Akibatnya, Anda akan merasakan nyeri otot yang berkepanjangan. [** Baca juga: Gaya Hidup yang Tepat Bikin Pencernaan Jadi Sehat](#)

Ingat, sesuatu yang berlebihan itu memang tidak baik.(ilj/bbs)

Apa Arti Wanita 'Berisik' Saat Bercinta?

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sudah menjadi rahasia umum jika saat berada di 'puncak'

alias orgasme, wanita akan bersuara antara seperti mengerang, merintih, bahkan berteriak.

Harus diakui, tidak sedikit wanita yang 'berisik' saat bercinta. Disebutkan, suara berisik itu menjadi cara seseorang untuk mengekspresikan kesenangan dan kenikmatan saat bercinta.

Sebuah penelitian, dikutip dari Kompas, mengungkapkan bahwa wanita yang berisik saat bercinta cenderung lebih puas dibanding dengan mereka yang tidak banyak bersuara.

Komunikasi semacam itu nyatanya membantu suami menunjukkan apa yang disukai dan sebagai bentuk pujian akan kemampuan mereka untuk memuaskan pasangan. Selain itu, erangan dan rintihan pun menjadi strategi untuk mendapatkan apa yang diinginkan di tempat tidur.

Sebagian besar wanita paham betul bahwa suara berisik mereka mampu menaikkan gairah pasangannya dan memicu orgasme. Sebuah survei pada 2011 silam yang dimuat dalam Archives of Sexual Behavior menunjukkan sebanyak 66 persen wanita sengaja mengerang untuk mempercepat orgasme pasangannya.

Kemudian 87 persen wanita mengakui bahwa mengerang dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka. Wanita, pada dasarnya, akan mengerang saat mereka bosan, lelah, atau tidak nyaman, sehingga seks akan cepat selesai.

Meskipun demikian, sebagian besar orang setuju bahwa suara berisik menciptakan akan kepuasan seksual. Hal lain, orang yang berisik disebut cenderung lihai di ranjang. [** Baca juga: Konon, Keahlian Bercinta Bisa Dilihat dari Bentuk Tubuh](#)

Bagaimana dengan Anda? (ilj/bbs)

Ngilu, Ferraro Gunakan Kepala untuk Pasang 38 Paku dalam Waktu 2 Menit

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ferraro saat beraksi.(UPI)

Kabar6-Biasanya orang akan menggunakan palu untuk memasang paku, entah itu di dinding atau benda lainnya. Namun apa yang dilakukan John Ferraro sungguh membuat ngilu orang saat melihatnya.

Pria yang berprofesi sebagai seorang pegulat profesional Amerika Serikat ini, dikutip Sooperboy, mengganti palu dengan kepalanya untuk menancapkan paku.

Ferraro yang juga dikenal dengan nama “Hammer Head” atau kepala palu, dilansir UPI, mencetak rekor Guinness World Record sebagai orang yang memasang paku terbanyak dalam waktu dua menit, dengan total 38 paku saat tampil dalam acara Italy Lo Show Dei Record.



Hasil paku yang dipasang Ferraro.(Daily Mail)

Pria yang memiliki tengkorak tiga kali lebih tebal dari rata-

rata manusia ini juga pemegang rekor pemecah blok batu dengan kepala dalam satu menit.,

“Persiapan, latihan dan dedikasi untuk tujuan di depan saya memungkinkan saya memiliki kepercayaan penuh pada kemampuan saya. Ketika saatnya melakukan aksi, sudah waktunya masuk ke zona marah,” kata Ferraro.

Disebutkan, Ferraro juga pernah muncul dalam ajang pencarian bakat ‘American Got Talent’ pada 2016 sebagai pegulat profesional dengan nama Gino Martino. [** Baca juga: Memang Masih Rezeki, Setelah 21 Tahun Hilang, Mobil Kesayangan Itu Kembali ke Pemiliknya](#)

Kebayang khan bagaimana ngilunya jika Anda menyaksikan langsung kemampuan Ferraro? (ilj/bbs)

Gaya Hidup yang Tepat Bikin Pencernaan Jadi Sehat

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Salah satu ciri makhluk hidup adalah memerlukan makanan, yang akan diuraikan dalam sistem pencernaan menjadi sumber energi, komponen penyusun sel dan jaringan, dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sistem pencernaan merupakan sistem yang memproses perubahan makanan dan menyerap sari makanan berupa nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sistem pencernaan juga akan memecah molekul makanan yang kompleks menjadi molekul sederhana dengan bantuan enzim, sehingga mudah dicerna oleh tubuh.

Nah, pencernaan yang kurang baik bisa menyebabkan berbagai masalah seperti gas, mual, dan sakit perut. Secara umum, gangguan pencernaan bisa terjadi akibat gaya hidup dan kebiasaan makan yang kurang tepat.

Bagaimana solusinya? Dilansir laman Bold Sky, berikut adalah beberapa hal sederhana yang penting diperhatikan agar Anda memiliki pencernaan sehat:

1. Cara mengunyah makanan

Gas dan mual yang terjadi sering disebabkan oleh makanan yang dicerna secara tidak benar. Makanan yang dikunyah secara perlahan dan benar akan memudahkan proses pencernaan, karena makanan akan hancur bercampur air liur.

2. Alergi makanan

Apakah Anda memiliki alergi terhadap makanan tertentu sehingga perut bergas dan mual? Jika Anda mengenal alergi yang diderita tubuh, akan lebih mudah untuk menghindarinya. Beberapa orang alergi terhadap susu, yang disebut intoleransi laktosa, sehingga tidak dapat mencerna gula laktosa yang ada dalam susu.

3. Ritme makan

Makan secara perlahan dapat menghindari gas dalam perut. Ritme makan yang terlalu terburu-buru akan membuat mulut menelan udara, sehingga menyebabkan kembung dan mual.

4. Porsi makan

Jika perut Anda terasa banyak gas, makan dalam porsi kecil dengan jarak yang berdekatan akan membantu melancarkan pencernaan, dibanding makan besar tiga kali sehari.

5. Pijat perut

Memijat bagian perut akan membantu melepas gas. Cobalah memijat dengan gerakan memutar sambil ditekan dengan lembut, sehingga gas yang terjebak akan keluar.

6. Teh peppermint

Jenis teh ini mampu menenangkan perut karena mengandung menthol. Mengonsumsi teh peppermint setelah makan akan mencegah perut begah.

7. Hindari minuman soda

Minuman bersoda mengandung gas karbondioksida yang dapat menciptakan gelembung dalam perut sehingga menyebabkan kembung dan gas.

8. Potasium

Mengonsumsi makanan yang kaya akan potasium seperti bayam, pisang, kacang-kacangan dapat mencegah perut kembung yang disebabkan cairan berlebih. [** Baca juga: Gawat! Jauh dari Ponsel Sebabkan Generasi Muda Gampang Stres](#)

Mulailah gaya hidup sehat agar masalah pencernaan tidak lagi menghalangi aktivitas harian Anda.(ilj/bbs)

**Memang Masih Rezeki, Setelah
21 Tahun Hilang, Mobil**

Kesayangan Itu Kembali ke Pemiliknya

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ayah Stephanie saat muda & Ford kesayangan. (Nifymag)
Kabar6-Mungkin setiap orang memiliki benda atau sebuah barang yang menjadi kesayangan. Begitu juga dengan ayah Stephanie Hamren, yang menjadikan mobil Ford miliknya sebagai benda kesayangan.

Dikisahkan, saat berusia 16 tahun, ayah Stephanie mendapatkan sebuah mobil Ford Coupe 1939, yang kemudian sering membawanya ikut pameran automotif dan mendapatkan banyak penghargaan.



Stephanie & sang ayah bersama Ford yang kembali. (Tapatalk)
Sayang, demi membiayai kuliah anak-anaknya, sang ayah terpaksa menjual mobil tersebut. "Suatu hari nanti kami harus menemukan mobil itu dan membelinya kembali," kata Stephanie.

Mereka berharap dapat membantu sang ayah mewujudkan mimpinya. Sejak 2013, dikutip dari viva.co.id, Stephanie berusaha terus mencari mobil kesayangan sang ayah. Beruntung ia berhasil menemukan jejak mobil Ford itu yang ternyata berada di Louisiana.

Stephanie dan keluarganya lalu membeli mobil tersebut. Selain mengecat ulang, mereka juga merombak Ford tersebut seperti wujud aslinya. Semua itu mereka lakukan tanpa sepengetahuan sang ayah.

Ketika melihat mobil Ford Coupe kesayangannya itu berada dalam garasi, ayah Stephanie sempat terpaku sejenak dan selanjutnya tak kuasa menahan tangis haru. [** Baca juga: Tidak Lazim, 10 Sekolah Ini Miliki Ciri Khas yang Unik](#)

Ya, Stephanie berhasil mewujudkan impian sang ayah selama ini, tepat di Hari Ayah. Kisah yang mengharukan, bukan? (ilj/bbs)

Gawat! Jauh dari Ponsel Sebabkan Generasi Muda Gampang Stres

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Ada banyak keuntungan yang didapat saat kita menggunakan ponsel. Namun di balik berbagai manfaat tersebut,

pakar kesehatan mengungkapkan bahwa manusia, khususnya para generasi muda, kini semakin tergantung pada ponsel dan cenderung tidak mudah lepas dari benda itu.

Veronika Konok, pakar kesehatan dari Eotvos Lorand University, melakukan penelitian dengan melibatkan 87 partisipan rentang usia 18-26 tahun. Para partisipan dibagi menjadi dua kelompok.

Salah satu kelompok harus rela dipisahkan dari ponsel dan kelompok lainnya tidak. Mereka lantas diminta untuk melakukan aktifitas di dalam satu ruangan, di mana semua pergerakan dan denyut jantungnya diawasi oleh peneliti.

Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal berjudul *Computers in Human Behaviour* ini, dikutip dari dokter kesehatan, menunjukkan fakta bahwa kelompok partisipan yang melakukan aktifitas tanpa memegang ponsel cenderung menunjukkan gejala stres.

Kondisi ini didasari dari perubahan pada denyut jantungnya yang sangat signifikan, dan cenderung sama dengan tanda-tanda dari perilaku stres. Gejala stres ini, menurut Veronika, mirip dengan balita yang tidak bisa tidur tanpa selimut favoritnya.

Layaknya mainan favorit anak-anak atau foto yang memberikan kenangan berarti pada seseorang, ponsel kini telah menjadi benda-benda tertentu yang bisa memberikan rasa keterikatan pada seseorang.

Disebutkan, ketergantungan pada ponsel memiliki efek kurang baik bagi kesehatan karena bisa memicu gangguan tidur, kecemasan berlebihan saat menggunakan media sosial, dan efek merugikan lainnya. [** Baca juga: Hii...Ada 5 Bahaya Mengintai Jika Pisau Alat Cukur Tidak Diganti](#)

Yuk, mulai kurangi ketergantungan pada ponsel, dan berinteraksi secara fisik dengan orang-orang di sekitar Anda. (ilj/bbs)

Tidak Lazim, 10 Sekolah Ini Miliki Ciri Khas yang Unik

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Sekolah di puncak gunung.(Daily Mail)

Kabar6-Setiap orang berhak mendapatkan pendidikan, salah satunya melalui jalur formal yaitu sekolah. Nyaris sebagian besar sekolah baik di kota maupun desa umumnya berada di lokasi yang mudah dijangkau, setidaknya dengan kemudahan transportasi.

Selain itu, beberapa sekolah pun memiliki jalur pendidikan khusus, misalnya sekolah kejuruan. Namun 10 sekolah berikut memiliki ciri khas unik yang berbeda dari sekolah lain, baik mengenai lokasinya maupun jenis pendidikannya. Penasaran? Dikutip dari famous.id, ini dia sekolah yang dimaksud:

1. Sekolah di puncak gunung

Sekolah ini terletak di sebuah desa kecil pegunungan Hanyuan, Sinchuan, Tiongkok, yang tersembunyi di salah satu gunung. Jalan menuju ke sana terjal dan curam. Para siswa harus melalui jalanan sempit di antara dinding batu tanpa alat

pengaman.

2. Sekolah di gua

Terletak di desa Miao, Provinsi Guizhou, Tiongkok. Sekolah ini pertama kali dibangun pada 1984. Sayangnya, setelah 23 tahun berdiri, pemerintah Tiongkok akhirnya menutup sekolah ini.

3. Sekolah di peron kereta api

Sekolah ini berdiri pada 1985, dipelopori oleh Inderjit, seorang guru dari Orissa, India. Anak-anak yang tadinya sering mengemis di peron, diajak berkumpul untuk belajar membaca dan menulis, serta melakukan permainan yang mendidik.

4. Sekolah di perahu

Sekolah ini berada Bangladesh, merupakan sebuah inisiatif dari sebuah organisasi nirlaba. Sekolah perahu dilengkapi dengan perpustakaan mini, akses internet dan listrik yang dapat menyalakan komputer dan juga laptop.

5. Sekolah penyihir

Awalnya sekolah ini berdiri di Chicago, Amerika. Materi yang diberikan tentang ilmu sihir. Antara tahun 1692-1693 terjadi sebuah insiden di mana 200 orang dieksekusi dengan dibakar hidup-hidup karena dituduh sebagai seorang penyihir. Akhirnya, sekolah ini dipindahkan ke Kota Salem, Massachusetts, Amerika.



Sekolah prostitusi, Trabajo Ya.(salta.gov.ar)

6. Sekolah bebas aturan

Sekolah yang bernama Brooklyn Free School ini terletak di Brooklyn, Amerika. Para siswa dibebaskan memilih kelas yang mereka inginkan dan juga membuat peraturan sekolahnya sendiri. Di sekolah ini tidak ada ujian, PR, nilai ataupun peringkat kelas. Namun setiap minggu para guru mengadakan rapat untuk melihat perkembangan siswanya.

7. Sekolah masa depan

Disebut juga The School of the Future merupakan sekolah yang didanai oleh perusahaan raksasa Microsoft. Berdiri pada 2006,

dan terletak di wilayah Philadelphia. Para siswa menggunakan komputer, aplikasi pencatat dan papan pintar komputerisasi. Seluruh kegiatan belajar mengajar menggunakan teknologi yang super canggih.

8. Sekolah bawah tanah

Sekolah ini bernama Abo, yang awalnya dibangun karena kondisi Amerika saat itu sedang berperang melawan Uni Soviet, sehingga pemerintahan setempat akhirnya mendirikan sekolah bawah tanah yang pintu masuknya dilapisi oleh pintu baja anti ledakan, serta mampu menahan radiasi. Sayangnya, pada 1995 sekolah ini akhirnya ditutup oleh pemerintah Amerika.

9. Sekolah LGBT

Sekolah yang terletak di New York ini berdiri pada 1985, dipelopori oleh seorang aktivis gay bernama Harvey Milk. Seringnya siswa-siswi LGBT menerima perlakuan buruk dan diskriminasi di sekolah biasa, menjadi alasan sekolah ini dibangun. [** Baca juga: Hexiehao, Restoran Unik Berbentuk Kereta Cepat](#)

10. Sekolah prostitusi

Sekolah bernama Trabajo Ya ini terletak di wilayah Valencia, Spanyol. Menawarkan kursus dasar dalam prostitusi profesional. Diketahui, Spanyol memang melegalkan prostitusi. Para siswa akan diberi pelajaran tentang sejarah dan evolusi prostitusi serta keterampilan prostitusi. Termasuk juga seluk-beluk tentang toy seks dan Kama Sutra.

Sekolah mana yang menjadi pilihan Anda? (ilj/bbs)

Hi...Ada 5 Bahaya Mengintai Jika Pisau Alat Cukur Tidak Diganti

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tidak hanya pria, alat cukur pun sering digunakan wanita untuk mencukur bulu ketiak atau pun bulu halus di beberapa bagian tubuhnya.

Seberapa sering Anda mengganti pisau pada alat cukur? Apakah Anda termasuk orang yang menggantinya setiap kali pakai, atau justru jarang mengganti pisau cukur?

Jika Anda menggunakan pisau cukur untuk area yang lebih luas, disarankan untuk lebih sering menggantinya. Termasuk juga ketika pisau cukur sudah terasa tumpul. Mengapa demikian?

Ada beberapa bahaya yang mengintai jika Anda jarang bahkan tidak pernah mengganti pisau alat cukur. Dikutip dari Kawaii Beauty Japan, ini dia hal yang dimaksud:

1. Dipenuhi kuman

Semakin lama umur pisau cukur akan membuat banyak bakteri, kuman, sel-sel kulit mati, krim cukur, potongan rambut, dan

kotoran lainnya menumpuk pada pisau cukur.

2. Butuh waktu mencukur lebih lama

Jika usia pisau cukur sudah tua atau lama, Anda akan memerlukan lebih banyak waktu dan usaha untuk mendapatkan hasil cukuran yang lebih bersih.

Ini sama artinya dengan membuang waktu yang berharga.

3. Risiko kulit bengkak

Pisau cukur yang tidak diganti akan membuat kulit bengkak. Hal itu karena pisau cukur yang tumpul akan terangkut dan menarik rambut-rambut di sekitarnya, sehingga menyebabkan inflamasi di sekitar kantung rambut Anda.

Alhasil akan menyebabkan rasa perih dan tidak nyaman usai bercukur. Bahkan pada kasus yang lebih parah, kulit bisa terasa sangat sakit dan timbul bekas yang menghitam pada kulit.

4. Risiko melukai diri sendiri

Selain risiko iritasi pada kulit, penggunaan pisau cukur yang tidak pernah diganti berisiko melukai kulit. Setiap kali menyapukan pisau cukur pada area yang sama, biasanya Anda cenderung menambahkan tekanan. Itulah yang bisa melukai kulit, terutama di area yang lembut dan sensitif.

5. Risiko infeksi

Pisau cukur tua dan kulit yang iritasi adalah perpaduan yang berbahaya. Menggunakan pisau cukur lama akan menyebabkan luka yang sangat kecil dan mungkin tak terlihat. Ditambah dengan bakteri pada pisau cukur tersebut, maka Anda akan semakin berisiko mengalami infeksi.

Trauma mikro pada kulit juga akan meningkatkan risiko infeksi virus, termasuk molluscum contagiosum atau benjolan kemerahan yang terasa gatal. Apalagi jika Anda menggunakannya pada area intim. Hal itu bisa meningkatkan risiko tertular HPV dan herpes dari pasangan. [** Baca juga: Jenis Makanan Ini Jika Dipanaskan dengan Microwave Akan Berubah Jadi Racun](#)

Jangan malas mengganti pisau cukur setiap kali akan memakai, untuk menghindari hal-hal yang merugikan kesehatan.(ilj/bbs)

Politik Uang di Lebak Masuk Kejaksaan

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Ilustrasi.(bbs)

Kabar6-Ketua Badan Pengawas Pemilihan Umum (Bawaslu) Provinsi Banten, Pramono Tantowi menjelaskan, kasus politik uang di Kabupaten Serang akan segera dilimpahkan ke kejaksaan Rabu (29/2/2017).

Sementara untuk kasus di Kabupaten Lebak, prosesnya segera menyusul dan diperkirakan pekan depan.

“Sudah memenuhi persyaratan, jadi bisa diproses secara hukum,” kata Pramono.**Baca juga: [Dua Pelaku “Money Politic” Pilgub Banten Ditangkap.](#)

Menurutnya, pelaku sudah diamankan di Polres Lebak, serta

barang bukti berupa uang sejumlah Rp500 ribu masing-masing dengan pecahan Rp10 ribu, juga sudah diamankan oleh Tim Saber Politik Uang.**Baca juga: [700 TPS di Kabupaten Serang Rawan Politik Uang](#).

Uang itu diduga kuat dibagikan kepada warga sebelum hari pencoblosan Pilkada 15 Februari lalu, agar mereka memilih pasangan Wahidin Halim dan Andika Hazrumy.(z)

Penanganan Tipikor, Jenderal Gatot: Bergerak Senyap

written by Kabar 6 | 28 Februari 2017



Panglima TNI, Jenderal Gatot Nurmantyo.(bbs)

Kabar6-Panglima TNI, Jenderal Gatot Nurmantyo menegaskan, dirinya telah punya formulasi khusus dalam penegakan tindak pidana korupsi atau tipikor.

Seperti halnya pengungkapan kasus dugaan suap pengadaan alat monitoring satelit di Badan Keamanan Laut (Bakamla).

“Kita dari TNI bergerak senyap, tapi pasti,” katanya saat

jumpa pers di kawasan Bintaro, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Senin (27/2/2017).

Perwira tinggi lulusan Akademi Militer (Akmil) 1982 itu menegaskan, di bawah komandonya TNI berkomitmen siap memberantas korupsi. Tekad itu sesuai dengan semangat Nawa Cita yang digaungkan Presiden Joko Widodo.

Gatot mewanti-wanti kepada jajarannya agar tidak terlibat dan bisa menghindari tipikor. Pesan tersebut telah disampaikan olehnya kepada oditur militer yang tengah menangani perkara kasus penyelewengan uang negara.**Baca juga: [Ketua KPK: Penyidikan Kasus Alkes Tunggu Penandatanganan](#).

“Kalau sampai ada aparat penegak hukum di militer TNI yang terlibat, saya pastikan hukumannya akan lebih berat,” tegasnya.(yud)

**Baca juga: [Ini Indikator Provinsi Banten “Dipelototi” KPK](#).