

Kreatif, Jessie Bikin Hiasan Kuku yang Bisa Dimakan

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Hiasan kuku yang bisa dimakan. (Cosmopolitan)

Kabar6-Jika hiasan kuku yang selama ini Anda ketahui terbuat dari beberapa campuran bahan non makanan, dan sekadar sebagai pemanis penampilan saja, hiasan kuku yang satu ini sepertinya akan membuat Anda tergiur untuk 'mencicipinya'.

Jessie Mills, seorang seniman kuku, membuat inovasi baru yaitu hiasan kuku yang terbuat dari cokelat yang bisa dimakan. Dikutip dari Female Kompas, Jessie sudah pernah membuat kehebohan di internet setelah melapiskan 100 cat kuku sekaligus. Nah kali ini, ia mencoba untuk mengikuti tren dengan membuat sebuah hiasan kuku yang bisa dimakan.

Sebagai langkah awal, Jessie mewarnai kukunya dengan icing cokelat, yang diputarkan hingga memenuhi seluruh kuku sebagai dasar warna. Selanjutnya, cokelat tersebut diratakan agar terlihat lebih rapi dan cantik. Jessie pun mengaplikasikan tiga cokelat yang berbeda pada kukunya, yaitu cokelat susu, cokelat putih, dan cokelat gelap.

Wanita itu juga menambahkan dekorasi seperti mutiara gula.

Setelah hiasan kuku ini mengering, Jessie lantas memakan hiasan kuku tersebut sebagai bukti dalam video yang diunggahnya.

Selain memperindah kuku, hiasan ini bisa dijadikan persediaan makanan darurat juga saat kelaparan di mobil. Namun, Anda harus berhati-hati terhadap panas karena hiasan tersebut bisa meleleh. [** Baca juga: Tidak Miliki Anak, Thimmakka Tanam Ratusan Pohon](#)

Wah...jadi penasaran ingin mencicipi ya.(ilj/bbs)

Jangan Keliru, Sayuran Ada Juga yang Bikin Gemuk

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Mengonsumsi buah dan sayuran adalah bagian dari gaya hidup sehat, selain untuk menurunkan dan menjaga berat badan tetap ideal. Namun tahukah Anda bahwa tidak semua sayuran ternyata cocok dikonsumsi terutama untuk Anda yang berhasrat menurunkan berat badan?

Sebuah penelitian, dilansir Dreamers dari laman Bold Sky, menunjukkan bahwa ada beberapa jenis sayuran yang justru membuat tubuh semakin 'subur'. Berikut sayuran yang dimaksud:

1. Kentang

Meski sering dijadikan pengganti nasi karena kandungan karbohidratnya, kentang pun mengandung banyak pati. Mengonsumsi kentang dalam jumlah banyak tak hanya mengarah pada peningkatan berat badan, namun juga peningkatan kadar kolesterol.

2. Bunga kol

Sayuran bunga atau kembang kol memang kaya akan serat. Namun sayuran berwarna putih ini mengandung senyawa yang menghalangi penyerapan yodium dan mengarah ke penurunan metabolisme dan membuat Anda sulit untuk menurunkan berat badan.

3. Kacang polong

Mengonsumsi kacang polong terutama yang kacang polong beku atau kacang polong kalengan tidak memberikan pengaruh apapun dalam upaya menurunkan berat badan karena kacang polong jenis ini mengandung zat aditif dan natrium yang justru membahayakan kesehatan tubuh.

4. Jagung

Jagung mengandung fruktosa yang justru tidak bermanfaat untuk menurunkan berat badan. Jadi, jika sedang diet, hindari makan jagung. [** Baca juga: Bagaimana Waktu Tidur Ideal Sesuai Usia?](#)

Meskipun demikian, bukan berarti Anda tidak boleh mengonsumsi keempat sayuran di atas. Hal yang penting adalah mengonsumsi dalam porsi wajar dan diiringi gaya hidup sehat.(ilj/bbs)

Tidak Miliki Anak, Thimmakka Tanam Ratusan Pohon

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Saalumarada Thimmakka. (mrmondialisation)

Kabar6-Kehadiran seorang anak dalam sebuah keluarga tentu sangat dinanti-nantikan, terlebih pada pasangan yang baru menikah. Namun keinginan memiliki seorang anak tampaknya harus disimpan dalam-dalam oleh Saalumarada Thimmakka.

Ya, wanita India tersebut tidak bisa memiliki anak alias mandul. Di wilayah tempat tinggalnya, wanita yang tidak bisa memiliki anak akan dipinggirkan dalam masyarakat. Tidak hanya itu, mereka akan diejek, dihina, serta menjadi bahan pergunjungan.

Pantang menyerah, Thimmakka tidak lantas larut dalam ke Gundahan. Untuk melupakan kesedihan hatinya, ia bersama sang suami menanam pohon banyan, tanaman yang disucikan di India, hingga berjumlah ratusan di sepanjang jalan desa.

Hasilnya, dikutip dari BBC Indonesia, pohon-pohon tersebut kini menjadi semacam kanopi raksasa yang tak hanya menjadikan desa itu sejuk, tapi juga mengantarkan Thimmakka dinobatkan sebagai salah satu tokoh pelestari lingkungan kenamaan di

India.



Thimmakka dibantu warga saat menanam pohon.(rnnlive.com)

Thimmakka yang kini berusia 105 tahun ini pun mendapat julukan 'Ibu Pohon'.

"Saya melestarikan Bumi untuk melupakan kesedihan tak bisa punya anak," kata Thimmakka saat ditemui BBC di desanya di negara bagian Karnataka, India selatan.

Thimmakka yang saat menikah berusia 20 tahun ini tidak mengetahui mengapa ia tak bisa hamil. Namun dirinya menduga karena pernah digigit ular ketika masih kecil.

"Saya terus berdoa, tapi hingga usia 25 tahun saya tetap tak bisa punya anak," ungkapnya.

Untuk melupakan kesedihan itulah dia menanam pohon banyan, yang tak hanya disucikan tapi juga dianggap sebagai obat alamiah untuk mengatasi kemandulan.

Thimmakka mengatakan kegiatan menanam pohon banyan ini juga sebagai perwujudan dari keinginan untuk memberi makna atas kehidupan.

"Pada akhirnya orang-orang menaruh hormat. Saya juga merasa mendapat keberkahan dari pohon banyan ini," katanya. [** Baca juga: Pekerjaan Unik, Aleeda Bertugas Jaga Kacamata Patung John Lennon](#)

Ya, salah satu solusi untuk melupakan kesedihan yang membawa manfaat untuk banyak orang.(ilj/bbs)

Bagaimana Waktu Tidur Ideal Sesuai Usia?

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tidur adalah salah satu kebutuhan untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran setelah seharian beraktivitas. Sebenarnya, berapa lama sih waktu tidur ideal yang dibutuhkan?

Pada dasarnya tidak ada durasi tidur sempurna yang bisa dilakukan oleh semua orang. Nah, dikutip dari Okezone dari Timesofindia, National Sleep Foundation memperbaharui pedoman waktu tidur ideal, sesuai dengan usia seseorang. Begini uraiannya:

1. Usia 0-3 bulan

Bayi usia 0-3 bulan membutuhkan waktu tidur sekira 14-17 jam setiap hari. Bayi yang baru lahir perlu banyak tidur dibandingkan orang dewasa, untuk mendukung perkembangan mental dan fisik mereka.

2. Usia 4-11 bulan

Dengan bertambahnya usia, waktu tidur pun jadi berkurang. Mulai dari bulan keempat, bayi membutuhkan tidur 12-15 jam

setiap hari.

3. Usia 1-2 tahun

Waktu tidur yang dibutuhkan adalah 11- 14 jam setiap hari. Memasuki masa balita, kebutuhan tidur anak secara bertahap akan berkurang. Pada titik ini, ia harus tidur lebih banyak tidur di malam hari, ketimbang siang hari.

4. Usia 3-5 tahun

Masa prasekolah, anak membutuhkan waktu tidur 10-13 jam. Biasanya anak akan mulai senang bermain dan tidur lelap di malam hari. Semakin bertambah usia, jam tidur pun akan berkurang.

5. Usia 6-13 tahun

Waktu tidur yang dibutuhkan adalah 9- 11 jam dalam sehari. Tugas sekolah (PR) dan perangkat elektronik membuat anak-anak agak kesulitan mengatur jam tidur. Karena itu perlu bantuan orangtua agar anak terbiasa tidur sesuai jadwal.

6. Usia 14-17 tahun

Butuh waktu 8-10 jam setiap hari. Memang tak sedikit remaja memiliki pola tidur yang tidak teratur. Mereka biasanya tetap terjaga larut malam. Hal ini bisa memengaruhi jam biologis remaja dan kualitas tidur mereka.

7. Usia 18-25 tahun

Pada dewasa muda, sedikitnya mereka membutuhkan waktu tidur 7-9 jam setiap harinya. Jam kerja yang terkadang tidak teratur, bisa saja membuat mereka tidak bugar saat jalankan aktivitas di siang hari.

8. Usia 26-64 tahun

Orang dewasa butuh waktu 7-9 jam untuk tidur dengan lelap. Seiring bertambah usia, orang akan banyak kehilangan sel-sel di dalam tubuhnya dan menyebabkan ia kesulitan tidur.

9. Usia 65 tahun ke atas

Banyak orang dewasa tua mengalami susah tidur. Paling sedikit,

orangtua membutuhkan waktu lima jam saja. Sebenarnya, mereka perlu waktu 7-8 jam untuk memenuhi waktu tidur ideal. [** Baca juga: Jenis Makanan Ini Mengandung Karbohidrat Sehat](#)

Bagaimana dengan waktu tidur Anda? (ilj/bbs)

Disperindag Tangsel Sebut Kenaikan Harga Lumrah

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Pedagang pasar tradisional di Tangsel.(yud)

Kabar6-Kepala Seksi Pengelolaan Informasi dan Analisa Pasar pada Dinas Perindustrian dan Perdagangan (Disperindag) Kota Tangerang Selatan, Edwin Qodriyanto mengungkapkan, kenaikan harga di pasar-pasar hampir selalu terjadi saat momen perayaan hari besar.

Moment perayaan hari besar dimaksud diantaranya seperti lebaran, natal dan tahun baru, tapi diyakini harga-harga akan normal kembali setelahnya.

“Kenaikan saat hari-hari besar selalu terjadi mengapa karena

permintaan banyak dari pedagang. Namun kami terus lakukan pemantauan secara berkala,” katanya, Senin (19/12/2016).

Ia memastikan, stok bahan makanan pokok jelang perayaan natal hingga tahun baru relatif masih aman. Stok beras sebanyak 1.703 ton. Sedangkan stok minyak goreng saat ini mencapai 108,1 ton.

Sementara itu untuk pasokan yang datang setiap hari adalah daging sapi 240 ton per hari, daging ayam ras per hari 40 ton, serta telur ayam ras 186,9 ton perharinya.

Gula pasir 130,2 ton, tepung terigu 0,2 ton. Jumlah stok yang ada, cukup untuk lima hari dan dikirim per tiga hari sekali. Edwin pun merinci rata-rata per hari konsumsi masyarakat Tangsel dengan jumlah penduduk 1,4 juta jiwa.**Baca juga: [Jelang Natal dan Tahun Baru, Tahun Harga Cabai Makin Pedas](#).

“Konsumsi beras satu hari per jumlah penduduk Tangsel sebesar 335 ton. Daging sapi 1,4 ton, daging ayam 15,2 ton, telur ayam 35,6 ton, minyak goreng 20,6 ton, gula pasir 24,8 ton, tepung terigu 0,029 ton,” tutur Edwin.(yud)

Jelang Natal dan Tahun Baru, Tahun Harga Cabai Makin Pedas

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Pedagang sembako di Pasar Cimanggis.(yud)

Kabar6-□Menjelang perayaan Natal dan Tahun Baru 2017, harga sejumlah komoditas bahan pangan di Tangerang Selatan (Tangsel), sudah merangkak naik.

Para pedagang kecil di pasar-pasar tradisional, bahkan mulai mengeluh lantaran persediaan barang yang disediakan jumlahnya semakin sedikit.

Pantauan kabar6.com di Pasar Ciputat misalnya, harga cabai rawit dan cabai merah keriting, kini sudah tembus dikisaran Rp70 ribu per kilogram. Sementara harga bawang merah per kilogramnya dibanderol Rp35 ribu.

“Kalau begini terus mah tengkulak yang untung. Sedangkan kita pedagang kecil dirugikan,” ujar Nining (40), salah seorang pedagang saat ditemui di lapaknya, Senin (19/12/2016).

Nining menyebutkan, banyak faktor yang memicu kenaikan harga bahan pokok. Mulai dari hukum ekonomi pasar setiap jelang perayaan hari besar, hingga kondisi cuaca ekstrem yang membuat pasokan komoditi pangan jadi terhambat.

“Otomatis kalau distribusi susah, terus permintaan pasar meningkat, ya harga-harga jadi mahal mas,” keluhnya.

□Yono (35), salah seorang pedagang daging sapi menuturkan, harga hingga kini masih relatif stabil atau tidak ada kenaikan.

Menurutnya, untuk harga daging sapi lokal Rp120 ribu per kilogram atau tidak ada kenaikan. Sedangkan harga daging sapi impor pun normal, Rp80 ribu per kilogram.

“Belum ada kenaikan harga sampai hari ini, saya menjual seperti pada umumnya,” tuturnya.

Ia berharap, sampai tahun baru nanti harga tidak berubah. Itu agar penjualan tetap lancar. Jika ada kenaikan, pasti dampaknya sangat besar bagi pembeli.

Sebab, tidak semua orang belanja daging setiap hari. Kecuali para pedagang seperti penjual bakso, sate, tongseng dan warung makan lainnya.

“Pembeli untuk konsumsi sendiri sangat jarang, banyak dari mereka adalah pedagang rumah makan. Ketika harga naik cukup signifikan amat berpengaruh,” tuturnya.**Baca juga: [Polsek Tangerang Kota Umumkan Mayat Wanita Berkaos Pokemon](#).

Sementara itu, untuk harga beras masih dalam harga normal, dan bervariasi tergantung jenis berasnya, mulai dari kisaran Rp 7.000 per liter.**Baca juga: [Polsek Ciledug dan BNNP DKI Jakarta Sergap Kurir Ganja](#).

Termasuk harga minyak curah masih tetap tidak ada kenaikan Rp 10 sampai Rp 12 ribu per kilogram.(yud)

Polsek Tangerang Kota Umumkan Mayat Wanita Berkaos Pokemon

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Mayat wanita yang ditemukan mengambang di Kali Sipon.(agm) Kabar6-Polsek Tangerang Kota mengumumkan penemuan mayat korban tenggelam di Kali Sipon, tepatnya dikawasan Taman Makam Pahlawan (TMP) Taruna.

Pengumuman itu dilakukan melalui pengeras suara Musala yang ada disekitar lokasi ditemukannya mayat.

Upaya ini ditempuh, sebagai upaya guna menemukan keluarga dari korban yang hingga kini belum diketahui identitasnya.

“Ya, hingga saat ini kami belum menerima adanya laporan kehilangan orang dari warga sekitar. Oleh karenanya, kami umumkan melalui pengeras suara di musala sekitar lokasi penemuan mayat,” ujar Kapolsek Tangerang, Kopol Effendi, Senin (19/12/2016).

Sedianya, korban ditemukan pada Jumat (16/12/2016) siang lalu, dalam kondisi mengambang di Kali Sipon, persisnya di depan Stadion Benteng.

“Korban berjenis kelamin perempuan, dengan ciri-ciri kulit sawo matang, tinggi diperkirakan 159 cm dan usia diperkirakan 25 tahun,” ujar Kapolsek.

Saat ditemukan, korban yang mengenakan kaos warna merah bergambar Pokemon itu sudah tak bernyawa, dengan kondisi perut sudah membengkak, serta muka pucat.

Kapolsek mengimbau, bagi masyarakat Kota Tangerang yang merasa kehilangan anggota keluarganya untuk segera melaporkan ke Polsek Tangerang.**Baca juga: [Polsek Ciledug dan BNNP DKI Jakarta Sergap Kurir Ganja](#).

“Bagi masyarakat Kota Tangerang yang merasa kehilangan anggota keluarga atau mengetahui ciri-ciri korban dapat segera melaporkannya ke Polsek Tangerang,” himbaunya.**Baca juga: [Wanita Tak Dikenal Mengambang di Kali Sipon](#).

Sementara, hingga berita ini diturunkan, jasad wanita misterius itu masih terbujur kaku di ruang instalasi jenazah RSUD Tangerang.(tia/agm)

Polsek Ciledug dan BNNP DKI Jakarta Sergap Kurir Ganja

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Ilustrasi (bbs)

Kabar6-Polsek Ciledug beserta Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) DKI Jakarta, meringkus kurir narkotika jenis ganja, di Jalan Pesantren, Kelurahan Kreo Selatan, Kecamatan

Larangan, Kota Tangerang, Senin (19/12/2016).

Pelaku diketahui berinisial ON tersebut, merupakan anggota jaringan narkoba Jakarta-Tangerang.

Pelaku sendiri mengirimkn paket berisi Ganja seberat satu kilogram melalui kantor Pos yang sebelumnya telah dipantau proses pengirimnya oleh BNNP DKI Jakarta.

“Tersangka yang kami tangkap bersama BNNP DKI merupakan kurir antar wilayah,” ujar Kapolsek Ciledug, Kopol I Ketut Sudarsana.

Dalam penangkapan tersebut, ON dinyatakan sebagai pelaku lantaran menerima paket pengiriman ganja sekaligus menandatangani form atas isi paket tersebut.**Baca juga: [Waspadai Warga Ilegal, Pemkot Tangerang Gelar Operasi Yustisi](#) .

“Penangkapan berjalan dengan lancar. Tidak ada tindak kekerasan maupun perlawanan dari kurir tersebut,” kata Kapolsek Ketut.**Baca juga: [Kecamatan Karawaci, Raih PATEN Terbaik se-Banten](#) .

Atas kerjasama dengan BNNP DKI tersebut, Ketut berharap dapat mengurangi peredaran narkoba di wilayah Ciledug.**Baca juga: [Ratusan Kepsek di Kota Tangerang Jalani Tes Urin Mendadak](#) .

“Saya berharap semua pihak dapat bekerjasama dalam pemberantasan narkoba, agar generasi penerus Indonesia bebas dari narkoba.(agm)

Ratusan Kepsek di Kota Tangerang Jalani Tes Urin Mendadak

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016



Para Kepsek saat menjalani Tes Urin.(tia)
Kabar6-Ratusan Kepala Sekolah (Kepsek) tingkat Sekolah Dasar Negeri (SDN) dan Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di Kota Tangerang, menjalani tes urin di Pusat Pemerintahan Kota (Puspemkot) Tangerang, Senin (19/12/2016).

Tes urin tersebut dilakukan, untuk membuktikan jika penyelenggara pendidikan di Kota Tangerang bebas dari tindak penyalahgunaan narkoba dan obat terlarang.

Pemeriksaan anti narkoba itu sendiri, dilakukan secara mendadak atau tanpa pemberitahuan sebelumnya. Tes digelar setelah ratusan Kepsek mengikuti Sosialisasi Peraturan Perundang-Undangan dan Penyuluhan Narkoba tingkat Kota Tangerang.

“Ada 339 Kepsek SD dan 24 Kepsek SMP yang menjalani tes urin. Hal ini untuk membuktikan bahwa Kepsek sebagai panutan pelajar juga bersih dari narkoba,” ujar Ketua PGRI Kota Tangerang,

Jamaluddin.

Meski hasil resmi pemeriksaan urin belum keluar dari Badan Narkotika Nasional (BNN), namun Jamaludin berani menjamin, bila seluruh Kepsek di Kota Tangerang bersih dari narkoba. "Kita tunggu saja hasil tes urin resminya dari BNN," ucapnya.**Baca juga: [Kecamatan Karawaci, Raih PATEN Terbaik se-Banten](#).

Meski demikian, jika nantinya terbukti ada Kepsek yang menjadi pengguna narkoba, pihaknya akan langsung melaporkan temuan tersebut kepada Pemkot Tangerang untuk ditindaklanjuti.**Baca juga: [Waspadai Warga Ilegal, Pemkot Tangerang Gelar Operasi Yustisi](#).

"Sanksi tetap akan diberlakukan dan kami serahkan kepada pemerintah daerah sebagai pihak yang lebih berwenang. Entah (sanksi) pemberhentian atau apapun itu," pungkasnya.(tia)

60 Persen Penderita Katarak Ada di Kabupaten Tangerang

written by Kabar 6 | 19 Desember 2016





Operasi Katarak.(shy)

Kabar6-Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (Perdami) Provinsi Banten mencatat, sekitar 60 persen dari total penderita katarak di Banten, berada di Kabupaten Tangerang.

“Se Banten, penderita katarak terpalang ada di Kabupaten Tangerang. Dan, itu kita dapatkan dari data skala nasional yang ada di Perdami Pusat,” ujar Ketua Perdami Banten, Fadjar Soebali, Senin (19/12/2016).

Wilayah Kecamatan Balaraja, Pasar Kemis dan Cikupa, kiranya memiliki presentase tinggi bagi penderita katarak. Itu lantaran wilayahnya yang cenderung tandus.

“Beberapa waktu lalu, kita adakan operasi katarak gratis bekerjasama dengan BPJS Kesehatan Banten dan RSUD Balaraja. Kenapa kita pilih Banten, karena survei Perdami dan Dinas Kesehatan, Balaraja banyak terdapat penderita katarak,” paparnya.**Baca juga: [Warga Balaraja Ikuti Operasi Katarak Gratis](#).

Ia juga menjelaskan, bila saat ini penderita katarak lebih banyak dialami warga usia produktif.**Baca juga: [Camat DR Ditahan Kejagung, Pemkab Tangerang Tidak Akan Beri Bantuan Hukum](#).

“Maka dari itu, mekanisme operasi katarak saat ini tidak seperti dulu. Dulu, apabila bagian tengah mata (pupil) sudah memutih, baru kita lakukan operasi. Namun kini, apabila sudah mengganggu penglihatan dan hasil pemeriksaan dokter mata itu adalah katarak, maka pihak medis akan segera lakukan pengobatan dengan operasi,” tandasnya.**Baca juga: [Barhum: Kasus Camat DR Harus Jadi Catatan Penting Bagi Pemkab Tangerang](#).

Pihaknya pun mengimbau, agar masyarakat mampu mencegah katarak dengan hindari sinar matahari langsung mengenai mata dan lebih

sering mengonsumsi sayuran yang mengandung vitamin A.(shy)