

Jaga Waktu Istirahat dengan Lakukan Tiga Hal untuk Tidur Berkualitas

written by Editor | 24 Januari 2018



Kabar6-Istirahat yang cukup akan membuat kulit sehat, mengurangi stres, dan segudang manfaat lain. Sayangnya, stres yang sering dialami sangat mempengaruhi jam tidur, sehingga membuat tubuh tidak segar, letih dan lesu. Bagaimana solusinya? Ada tiga hal, dikutip dari TabloidNyata, yang dapat dilakukan untuk mendapat tidur berkualitas. Apa sajakah itu?

1. Matikan data plan

Hindari mengutak-atik smartphone atau surfing di media sosial. Jadi matikan data seluler dan letakkan handphone tidak terlalu dekat dari jangkauan tangan. Hal ini akan membuat Anda fokus untuk mengistirahatkan tubuh.

2. Baca buku yang kurang menegangkan

Bacaan 'berat' akan membuat Anda susah tidur karena memikirkan ending kisah dalam buku. Karena itulah disarankan agar memilih bacaan ringan yang bisa membuat Anda merasa mengantuk dengan lebih cepat.

3. Peluk guling atau boneka

Gunakan guling atau boneka untuk dipeluk pada saat tidur, karena bisa membantu menekan rasa insecurities yang sering dialami oleh orang dewasa ketika malam hari. Namun hal ini tentu saja tidak berlaku jika Anda sudah menikah, karena pasangan akan menggantikan fungsi guling atau bantal, bukan?

[** Baca juga: Mana yang Lebih Berbahaya, Kuteks Atau Kuku Palsu?](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Hanya di Penjara Texas, Narapidana Harus Baca Buku Adolf Hitler & Ku Klux Klan

written by Editor | 24 Januari 2018



Kabar6-Sebanyak 150 ribu narapidana disuguhkan buku-buku memuji prinsip Ku Klux Klan, sebuah kelompok rasialis ekstrem yang ada di Amerika Serikat. Nyaris sebanyak 250 ribu judul buku diizinkan masuk dalam penjara, dan di antaranya ada buku

karya David Duke, mantan pemimpin KKK tersebut.

Salah satu buku karya Adolf Hitler berjudul Mein Kampf pun, sebagaimana dilansir Huffington Post, tak luput menjadi bacaan bagi narapidana. Di sisi lain, penjara tersebut melarang buku-buku terbaru yang berbau pornografi, seperti koleksi dari soneta Shakespeare, karena berisi gambar telanjang anak-anak, buku The Big Red Book, Monty Python yang berisi tentang ketelanjangan.

Narapidana juga dilarang membaca buku pemenang hadiah novel, Pulitzer Richard Walker yang berjudul The Color Purple. Selain itu buku teori ekonomi Freakonomics juga dilarang, karena dinilai dapat menyebabkan gangguan perilaku. Sebanyak 10 ribu buku lainnya juga tidak diperbolehkan.

Buku grafis The Walking Dead dilarang karena memuat ketelanjangan dan gambar seksual. Namun yang lebih parah, buku peta Atlas dilarang karena dianggap bisa digunakan untuk merencanakan pelarian. [** Baca juga: Peneliti Skotlandia Temukan Fosil Mata Tertua Berusia 530 Juta Tahun](#)

Disebutkan, banyak keputusan sensor terhadap buku dari Texas Department of Criminal Justice yang dinilai sangat aneh dan beberapa benar-benar tidak waras dan tidak konstitusional.(ilj/bbs)

Merinding, Kisah Seram dalam Buku Ini Berdasarkan Kisah

Nyata

written by Editor | 24 Januari 2018



Kabar6-Meskipun banyak cerita menyeramkan dalam buku yang dibuat hanya berdasarkan imajinasi sang penulis atau kisah fiksi belaka, ternyata beberapa buku berikut memiliki cerita yang benar-benar diambil dari kisah nyata, lho.

Bahkan, beberapa di antaranya sudah diangkat ke layar lebar, dan menjadi film yang mampu menyedot penonton dalam jumlah banyak. Judul buku apa saja yang ditulis berdasarkan kisah nyata? Dikutip dari Wowmenariknya, ini dia lima judul buku horor yang dimaksud:

1. The Exorcist (William Peter Blatty)

Cerita yang dimuat dalam The Exorcist ternyata diambil dari peristiwa nyata yang menimpa seorang anak bernama Robbie Mannheim atau Roland Doe pada masa 1940-an. Anak laki-laki berusia 14 tahun asal Cottage City, Maryland, itu selalu diganggu oleh iblis setelah mencoba menghubungi bibinya Harriet yang sudah meninggal melalui papan Ouija.

Robbie telah melakukan segala kegiatan spiritual dengan beberapa pastur. Namun laporan mengatakan bahwa dia malah menebas salah satu tangan seorang pastur dengan menggunakan alat tajam. Setelah melakukan serangkaian pengusiran setan,

pada akhirnya Robbie berhasil melepaskan diri dari iblis yang selalu mengganggunya.

2. The Demon of Brownsville Road: A Pittsburgh Family's Battle With Evil in Their Home (Bob Cranmer)

Ini merupakan kisah nyata yang dialami oleh Bob Cranmer sendiri. Saat tinggal di 3406 Brownsville Road di Brentwood, Pennsylvania, dia dan keluarga menyadari bahwa dulu kediamannya merupakan tempat yang mengerikan.

Ternyata pada 1972, di rumah itu terjadi peristiwa mengerikan di mana seorang ibu dan ketiga anaknya yang tewas di tangan perampok. Bob pun sering mengalami kejadian-kejadian janggal hingga membuatnya terinspirasi untuk menulis buku menyeramkan ini.

3. The Black Hope Horror: The True Story of A Haunting (Ben, Jean Williams & John Shoemaker)

Pada 1980, Ben dan Jean Williams membeli properti untuk membangun rumah di Houston. Setelah pindah ke sana, hal-hal aneh mulai terjadi seperti toilet suka menyiram air sendiri, barang-barang tiba-tiba hilang atau berpindah tempat, suara aneh bergema dan lima anggota keluarganya meninggal secara janggal.

Usut punya usut ternyata tempat tinggalnya tersebut berada di atas pemakaman tua. Setelah mengetahui hal itu, Ben menjadi marah dan menuntut developer. Sayangnya, dia kalah di pengadilan.

4. The Haunted: The True Story Of One Family's Nightmare (Robert Curran)

Cerita ini diambil dari kisah Jack dan Janet Smurl yang pindah dari rumah mereka yang berada di Pennsylvania, karena mereka merasa terganggu dengan banyak fenomena supranatural. Baik suara, bau busuk, atau penampakan yang mengerikan. Dan kemudian mereka menemui paranormal terkenal Ed dan Lorraine Warren untuk meminta bantuan

Menurut Warrens, setelah menyelidikan dia mengklaim rumah Smurl dihuni oleh tiga roh dan setan, yang diduga melakukan penyerangan seksual kepada Jack dan Janet. Kemudian pada 1991, kisah ini dibuat menjadi film dengan judul The Haunted.

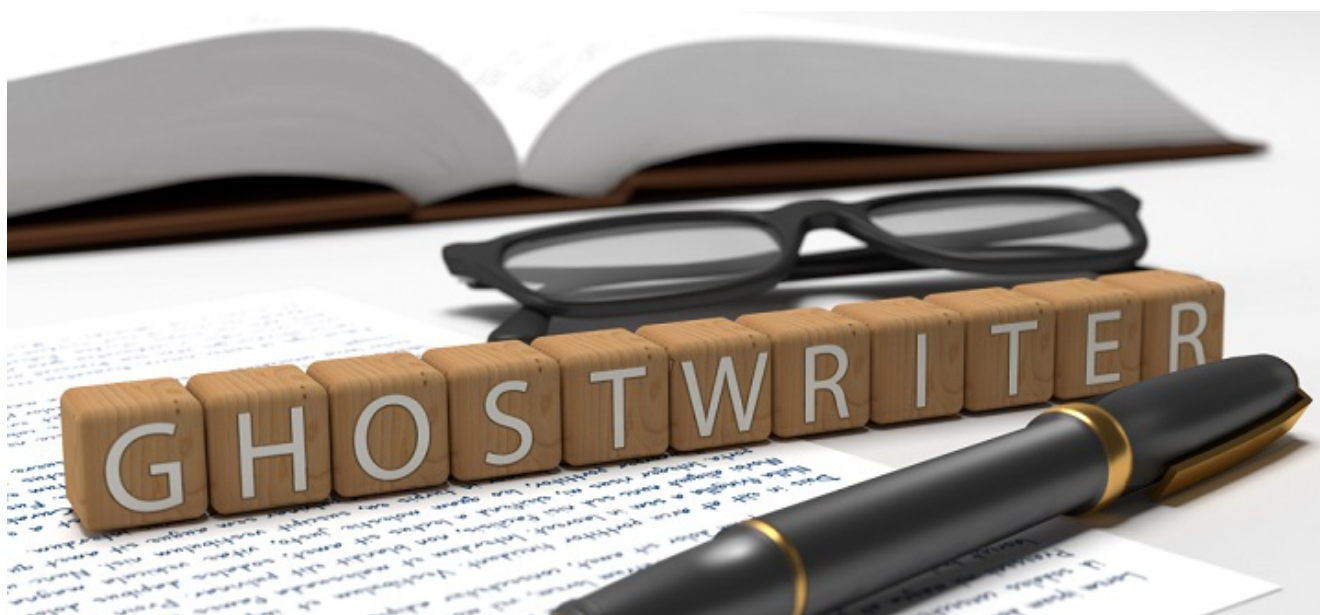
5. The Amityville Horror (Jay Anson)

Pasangan muda dari New York, George dan Kathy Lutz, pindah ke rumah baru mereka seharga U\$80 ribu. Namun 28 hari kemudian, pasangan itu melarikan diri dari rumah tersebut dengan meninggalkan semua barang mereka dan mengklaim bahwa ada setan jahat yang menghantui rumah tersebut. Buku ini menceritakan tentang rincian empat minggu pasangan itu yang seperti tinggal di neraka saat berada di rumah mereka. [** Baca juga: Kejar Gerombolan Antelop, Wisatawan Tiongkok Didenda Rp200 Juta](#)

Hii...menegangkan! (ilj/bbs)

Konon, 4 Buku Berikut Ditulis Oleh Arwah Gentayangan

written by Editor | 24 Januari 2018



Kabar6-Setiap buku yang ditulis, entah itu karya ilmiah maupun novel, tentu menyertakan nama penulisnya. Namun apa jadinya jika buku tersebut ditulis oleh arwah gentayangan? Beberapa buku berikut, dilansir Mentalfloss, konon ditulis oleh orang yang sudah meninggal. Bagaimana bisa? Berikut kisahnya:

1. My Tussle with the Devil, And Other Stories (1918)

William Sydney Porter merupakan penulis terkenal dengan nama pena O. Henry. Ratusan cerpen dihasilkan William hingga kematian pada 1910. Kematian William membuat pembaca setianya merasa kehilangan karena tidak akan pernah lagi bisa membaca hasil karya terbaru penulis tersebut.

Namun delapan tahun kemudian muncul sebuah buku yang diklaim hasil dari karya William. Buku tersebut berjudul 'My Tussle with the Devil, And Other Stories'. Tentu saja hal ini membuat heboh kalangan penulis maupun pembaca buku, karena bagaimana mungkin orang yang sudah meninggal lama bisa menghasilkan sebuah karya?

Rahasia ini akhirnya terungkap setelah Albert Houghton Pratt mengaku bahwa buku tersebut merupakan hasil tulisannya. Saat itu kata Albert, ia sering didatangi arwah William yang menyuruh untuk menulis buku. Albert kemudian menulis ide-ide yang diberikan William hingga akhirnya terbentuklah sebuah buku.

2. Hope Trueblood (1918)

Buku tersebut merupakan karya Patience Worth yang sebenarnya sudah meninggal. Worth mendatangi rumah Pearl Curran untuk membantunya menyelesaikan buku itu.

Dalam buku 'Hope Trueblood' dan buku-buku Worth lainnya ketika masih hidup memang terdapat banyak perbedaan. Salah satu yang paling mencolok adalah gaya bahasanya di mana Worth memakai bahasa Inggris kuno, sedangkan Hope Trueblood sudah lebih modern.

Akibat hal tersebut Curran sempat mendapat kritikan tajam

karena dianggap membohongi publik. Namun kecurigaan itu memudar setelah mengetahui fakta bahwa Curran hanya ibu rumah tangga biasa dengan pendapatan yang tak terlalu banyak. Gaji yang didapat Curran tidak akan cukup untuk membawanya keliling dunia seperti yang tertulis di buku tersebut.

3. A Wanderer In The Spirit Lands (1896)

Buku ini cukup unik karena ditulis oleh arwah yang merasuki arwah. Franchezzo merupakan penulis buku yang sudah meninggal sebelum karyanya dirilis. Ia mengaku bahwa dirinya dirasuki arwah penulis asli buku bernama Alessandro Farnese.

'A Wanderer In The Spirit Lands' mengisahkan seseorang yang mengalami kesengsaraan ketika sudah mati. Hal ini terjadi lantaran orang tersebut hanya mementingkan duniawi. Buku tersebut mendapat respon baik dari masyarakat karena mengingatkan kepada kita semua untuk selalu taat terhadap perintah Tuhan.

4. Ouinas Canoe and Christmas Offering (1882)

Pada akhir abad 19, masyarakat Amerika sangat menyukai buku-buku seputar mistis. Salah satu buku best seller pada saat itu adalah 'Ouinas Canoe and Christmas Offering'. Buku ini ditulis oleh Ouina yang menceritakan kisah hidup keluarganya yang berakhir tragis.

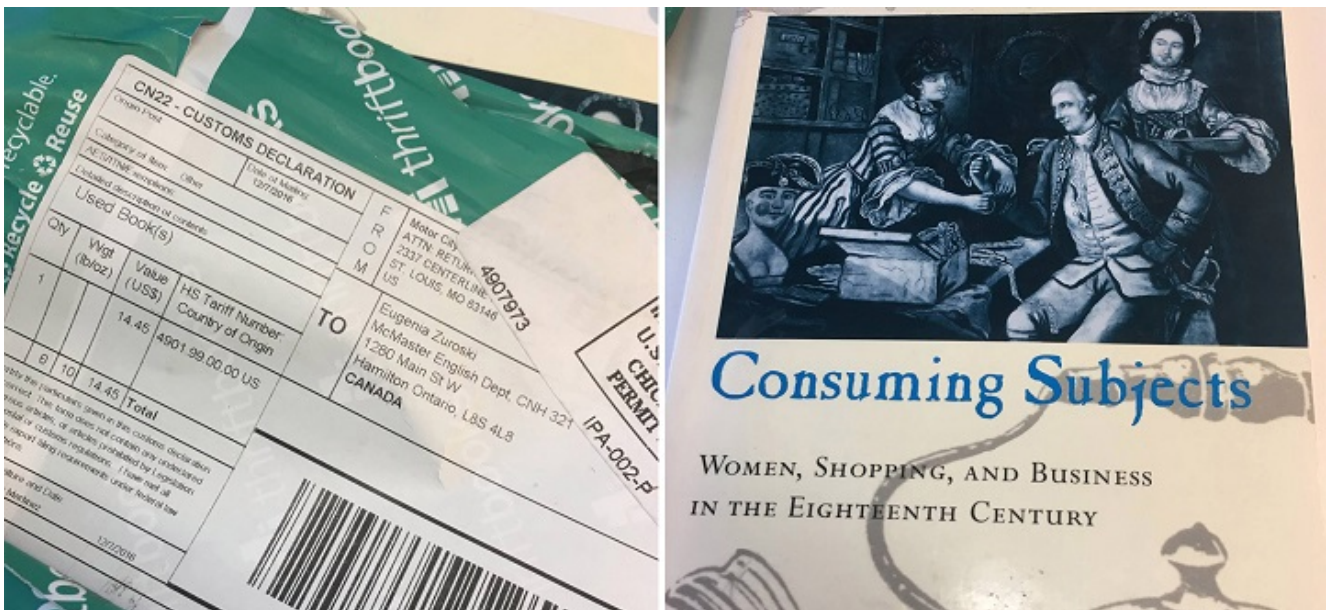
Ouina merupakan gadis yang berasal dari suku Indian. Ia sudah kehilangan ibunya saat baru dilahirkan. Sementara Ouina sendiri tewas di tangan sang ayah karena dijadikan tumbal saat berusia 15 tahun.

Buku ini langsung terkenal karena dianggap memberikan motivasi bagi pembacanya. Selain itu, kisah Ouina yang rela dijadikan tumbal demi menyelamatkan orang lain menjadi kisah yang cukup menyentuh hati. [** Baca juga: Harga Rumah Mahal, Takashi Pilih Tinggal di Atap Toilet umum](#)

Percaya atau tidak, semua kembali pada Anda.(ilj/bbs)

Setahun Hilang, Buku Ini 'Bertemu' Kembali dengan Pemiliknya Lewat Online

written by Editor | 24 Januari 2018



Kabar6-Jodoh memang tidak kemana. Namun jodoh yang satu bukan manusia, melainkan sebuah buku. Bagaimana kisahnya? Saat masih kuliah di Brown University, Amerika Serikat, Gena Zuroski yang kini sudah menyandang gelar profesor, memiliki sebuah buku berjudul 'Consuming Subjects'.

Sayang, buku itu hilang dan tidak diketahui lagi rimbanya. Waktu berjalan, seperti dilansir BuzzFeed, Gena pun berpikir untuk memiliki buku itu kembali, atau setidaknya buku dengan judul yang sama. Ia lantas memutuskan untuk membeli buku bekas secara online di Amazon.

Begitu paket yang berisi buku tiba di rumah, Gena dibuat terperanjat. Bukan lantaran ada benda aneh di dalam paket tersebut, melainkan buku bekas yang dibeli itu ternyata buku miliknya yang hilang bertahun-tahun lalu. Ya, pada sampul

depan buku terdapat tertulis nama Gena dan tanggal pertama kali ia membeli buku. [** Baca juga: Akibat Kesalahan yang Tak Disengaja, 3 Barang Ini Dibagikan Secara Gratis](#)

Dasar jodoh.(ilj/bbs)