



GSVL: Kamis Dana Lansia Tahap Akhir Dibayarkan

halaman 5

Tim SBRG Seriusi 5 Titik Rawan Pelanggaran Pilkada

halaman 8

Waspadai Pemilih Batuk Bersuhu Tinggi

BERITA UTAMA

Rawan Serangan Fajar,
Panji Yosua GMIM
Turun Tangan
Kawal Pilkada
Berintegritas

halaman 3

Kalimas Oktaviani

**Bantah
Kena
Susuk**



Epidemiolog Ingatkan Penyelenggara

Waspadai Pemilih Batuk Bersuhu Tinggi

EXPOSEMEDIA, SEMARANG — Perhelatan Pilkada Serentak 2020, menjadi pesta demokrasi yang berbeda dari sebelumnya karena berlangsung dalam masa pandemi Covid-19.



Epidemiolog Universitas Negeri Semarang (Unnes)
 Dr. dr. Mahalul Azam, M.Kes

Protokol kesehatan ketat akan diterapkan guna mencegah terjadinya klaster baru penyebaran virus asal Wuhan China itu.

Epidemiolog Universitas Negeri Semarang (Unnes) Dr. dr. Mahalul Azam, M.Kes, mengatakan, penyelenggara Pilkada mesti mewaspadai pemilih yang bersuhu tubuh tinggi. Selain itu, pemilih dengan gejala batuk-batuk juga mesti mendapat perhatian.

"Tidak hanya demam (suhu tubuh tinggi) tapi juga batuk. Sementara ini yang dideteksi hanya demam, padahal batuk juga (berpotensi menularkan Covid-19)," kata dr. Azam, Selasa (1/12).

"Meski pakai masker (penderita batuk) masih ada potensi untuk menularkan, tapi persentasinya lebih kecil. Tapi kalau lepas masker

maka akan 100 persen menularkan," jelas dia.

Petugas Pilkada perlu meningkatkan kewaspadaan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Pemilih yang diketahui memiliki gejala demam dan batuk mesti diarahkan untuk menjalani rapid atau swab test guna memastikan tak terinfeksi Covid-19.

Selain untuk melindungi dirinya, upaya preventif itu juga menjamin orang-orang di sekitarnya aman dari paparan virus corona.

"Sepertinya sekarang kan sudah agak bergeser yang tadinya distigmatisasi (penderita Covid-19) sekarang sudah agak bergeser karena sudah banyak di lingkungan kita yang sudah kena. Artinya bukan stigma lagi tapi kewaspadaan. Kewaspadaan ini penting selama ada keluhan batuk, pilek, panas itu harus kita curigai Covid-19 sampai dibuktikan bukan Covid-19," terang dia.

"Bila ada keluhan demam, batuk jangan takut kita diperiksa swab atau rapid. Itu tanda yang sangat berharga untuk kita mendeteksi adanya Covid-19. Soalnya kalau dia demam dalam kondisi saat ini demam itu harus kita curigai Covid-19 sampai dibuktikan tidak Covid-19. Artinya demam tadi harus ada tes lanjutan," ungkapnya.

Sementara itu, Koordinator

Divisi Humas dan Hubungan Antar Lembaga Bawaslu Jawa Tengah (Jateng) Muhammad Rofrudin, memastikan pelaksanaan Pilkada 2020 bakal menerapkan protokol kesehatan ketat.

Bila ditemukan pemilih dengan suhu tubuh tinggi akan disiapkan skenario berbeda.

"Pemilih dengan suhu badan tinggi itu juga dikhususkan. Pemilih yang kebetulan sedang isolasi mandiri juga diperlakukan secara berbeda dari lainnya. Itu semua dilakukan untuk mencegah

penyebaran Covid-19 di Pilkada," tandasnya. (okez/)



Rawan Serangan Fajar, Panji Yosua GMIM Turun Tangan Kawal Pilkada Berintegritas

EXPOSEMEDIA, MANADO — Panji Yosua GMIM akan berpartisipasi mengawal Pilkada supaya berintegritas. Terlembit turut serta dalam mengawasi adanya praktik politik uang. Apa lagi di masa tenang.

Hal ini ditegaskan Panglima Panji Yosua GMIM, James Karinda. Menurutnya, masa tenang sangat rawan adanya pergerakan oknum untuk lakukan politik uang.

"Ini akan merusak tatanan demokrasi jika ada kelompok, oknum yang memanfaatkan masa tenang untuk lakukan hal curang," ujarnya.

Pihaknya pun menyerukan kepada jajaran dan anggota Panji Yosua untuk jadi garda terdepan dalam membantu pengawas pemilu mencegah terjadinya politik uang dengan tetap bekerja santun.

"Tetap kita harus berkoordinasi dengan Bawaslu tentunya. Karena ini adalah

kewenangan lembaga itu. Kita hanya membantu agar pilkada ini bisa berjalan dengan jujur, adil supaya menjadi pilkada yang berkualitas dan berintegritas," tanggapnya, seperti dilansir harimanado.com.

Karinda juga meminta anggota Panji Yosua terlibat secara aktif dalam menjaga keamanan dan kelancaran pelaksanaan pilkada yang berintegritas, bermoral dan bermartabat sesuai aturan dan ketentuan.

"Semua jajaran pengurus dan anggota Panji Yosua P/KB diharapkan berlaku netral serta menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya masalah dalam pelaksanaan pilkada," imbaunya.

Mantan Ketua Komisi IV DPRD Sulut



Panglima Panji Yosua GMIM, James Karinda

ini juga mengajak mendoakan pelaksanaan pilkada 9 Desember mendatang supaya berlangsung secara jujur, adil, damai, aman dan demokratis. (harm/*)



**KOMISI PEMILIHAN UMUM
KABUPATEN MINAHASA SELATAN**

7 HARI

**JELANG HARI
PEMUNGUTAN SUARA
PILKADA SERENTAK
TAHUN 2020**

**LAWAN
COVID-19**





Rommy Sambuaga
Ketua



Maya Sariowan
Divisi SDM



Yurnie Sendok
Divisi Hukum



Christian Rorimpandey
Divisi Teknis



Fadii Manueseche
Divisi Data



Holly Katulus
Sekretaris

GSVL: Kamis Dana Lansia Tahap Akhir Dibayarkan

EXPOSEMEDIA, MANADO — Dana bantuan untuk lanjut usia (lansia) direncanakan mulai disalurkan oleh Pemerintah Kota (Pemkot) Manado, Kamis (3/12) esok. Dana bantuan lansia tahap akhir tersebut akan dicairkan sebesar Rp.1 juta per orang.

Walikota Manado, GS Vicky Lumentut menegaskan kalau Kota Manado merupakan satu-satunya kota di Sulawesi Utara yang mencairkan dana lansia.

"Setiap lansia akan menerima Rp1 juta dan perlu diketahui ini sebagai bentuk kepedulian kepada para orang tua di masa pandemi Covid-19," terangnya.

Lanjut walikota, penyaluran dana lansia akan dilaksanakan di masing-masing kelurahan bersama pihak Bank Rakyat Indonesia (BRI).

"Total dana lansia yang akan dibayar-

kan Rp.1.5 juta per orang. Semoga dana bantuan lansia ini dapat dipergunakan dengan baik oleh para oma dan opa di masa pandemi Covid-19 ini," jelasnya.

Orang nomor satu di Kota Manado ini juga menambahkan, selain bantuan dana lansia, Pemkot Manado juga akan mencairkan honor untuk Tenaga Harian Lepas (THL) khusus petugas kebersihan.

"Ini adalah bentuk komitmen moral sa-ya dengan para lansia telah tuntas di tahun 2020 ini," tutup GSVL, sapaan akrab walikota dua periode ini. (ale/*)



EXPOSEMEDIA
MERAWAT AKAL SEHAT

IBADIR sebagai Koran Digital Pertama di Sulawesi Utara. EXPOSEMEDIA.ID mengombinasikan teknologi media yang melekat teknologi gadget dan smart phone. Dengan EXPOSE MEDIA.ID anda bisa membaca berita koran aktual dimana saja dan kapan saja.

KEREDAKSIAN DIBAWAH
MANAJEMEN:
PT. PRATAMA DIGITAL MEDIA

PEMIMPIN REDAKSI:
Amrain Razak
(Wartawan Utama)

REDAKTUR:
Amas Machmas, Saleh Nggu

PERWAKILAHAN/LAYOUT:
Syamsuddin Hasan, Ebit

IT & WEB PROGRAMMER:
Ebit

REPORTER/ KONTRIBUTOR :

Korda Mirahasa Raya dan Helming Raya: Benyamin Allo, Douglas Panis (Ilmu), Herrydan Rahman Misa (Bisnis), Firmansyah Hilipato (Gorengan), Reporter: Malayati Pansororing

MANAGER ADVERTISING:
Badi Prastika, Mirdad Hussen

PENASIHAT HUKUM: Prasanto & Partner Law Firm



Diteken Tiga Menteri, 28-30 Desember Tetap Ngantor

EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Menteri Koordinator Bidang PMK Muhadjir Effendi menyampaikan jika pemerintah telah memutuskan untuk memangkas libur akhir tahun dan cuti bersama Desember 2020. Ada 3 hari yang dipangkas.

"Tapi tetap akan ada dua libur yakni Libur Natal dan Libur Tahun Baru. Kemudian ditambah satu pengganti libur Idul Fitri," kata Muhadjir, Selasa (1/12).

"Secara teknis ada pengurangan libur dan cuti bersama 3 hari. Yaitu 28-29-30 Desember 2020. Ini akan ditandatangani 3 menteri," kata Muhadjir.

Berikut jadwal terbaru libur akhir

ta-hun, Natal dan Tahun Baru 2020:
24 Desember 2020 (Kamis) : Libur Cuti Bersama Natal
25 Desember 2020 (Jumat) : Libur Natal
28 Desember 2020 (Senin) : Masuk
29 Desember 2020 (Selasa) : Masuk
30 Desember 2020 (Rabu) : Masuk
31 Desember 2020 (Kamis) : Libur Pengganti Idul Fitri 2020
1 Januari 2021 (Jumat) : Libur Tahun Baru 2021. (cnbc/*)

Melayat ke Rumah Duka, Dirut : Saya Banyak Belajar dari Almarhum

EXPOSEMEDI, MANADO – Jajaran Direksi dan karyawan PT. Air Manado, Selasa (1/12) kemarin, melayat ke rumah duka alm. Herry Kereh, sekaligus mengadakan ibadah penghormatan atas berpulangannya mantan Dirut PT. Air Manado itu.

Pada kesempatan itu, Dirut PT Air Manado, James Karinda, SH.MH, mengungkapkan kedekatannya dengan almarhum yang juga mantan anggota DPRD Provinsi Sulawesi Utara.

"Saya banyak belajar dari almarhum tentang pengembangan PT. Air Manado," ungkap James Karinda, saat membawakan sambutan atas nama Direksi dan karyawan PT. Air Manado.

Dikatakan Karinda, almarhum adalah pribadi yang sangat baik, ketika menjabat Dirut PT. Air Manado. Banyak hal yang sudah dilakukannya untuk mengembangan perusahaan.

"Saya juga banyak belajar dari almarhum terkait pengembangan PT. Air Manado ke depan," terangnya.

Lanjut Karinda, almarhum dikenalnya sebagai pribadi yang

baik. Banyak karyawan PT Air Manado yang turut berdukacita dan merasa kehilangan atas kepergiannya.

"Karenanya, mewakili direksi dan staf PT. Air Manado, saya mengucapkan turut berduka cita yang se dalam-dalamnya atas kepergian almarhum. Dan kepada keluarga yang ditinggalkan, kiranya diberi penghiburan dan kekuatan oleh Tuhan," pungkas Dirut PT. Air Manado James Karinda, SH.MH.

Seperti diketahui, almarhum meninggal karena sakit yang dideritanya kambuh saat sedang mengendarai mobil. Upaya pertolongan sempat dilakukan dengan membawanya ke RS. AUER, Mapanget. Namun takdir berkata lain. Almarhum meninggalkan seorang isteri Debby Kindangan dan empat orang anak. (rin/*)



Komunitas Fellowship in Grace Diskusi Bersama Mahasiswa Papua

EXPOSEMEDI, MANADO – Sejumlah mahasiswa asal Papua yang menimba ilmu di Sulawesi Utara (Sulut), Sabtu, (28/11) lalu mendapat kunjungan dari Komunitas Fellowship in Grace dalam sebuah kegiatan bertajuk silaturahmi. Kegiatan tersebut digelar di salah satu café di Jalan Siswa, Kecamatan Sario.

Ketua Komunitas Fellowship In Grace, A Rompas mengatakan kalau silaturahmi tersebut bertujuan untuk mempererat persaudaraan sesama anak bangsa. "Banyak hal yang dibahas dalam pertemuan penuh keakraban tersebut. Mulai dari pendidikan, kebangsaan hingga menjaga kerukunan di Manado yang dikenal sebagai kota paling toleran di Indonesia," terangnya.

Rompas menambahkan, kegiatan ini akan digelar secara kontinyu dengan menggandeng komunitas mahasiswa dari luar Sulut yang menepahi studi di Manado dan sekitarnya.

"Kami harapkan, lewat sila-

turahi ini, semua stakeholder mahasiswa bisa bergandengan tangan menjaga keberagaman dan kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia," tegasnya.

Senada disampaikan Penasehat Komunitas Fellowship In Grace, Syane Rimbing menjelaskan pentingnya sinergitas sesama pemuda sebagai anak bangsa.

"Di sini kita saling sharing mencari pemecahan solusi sejumlah persoalan serta menentuskan ide-ide untuk pembangunan daerah dan bangsa ke depan," tutup Akademisi di Universitas Sam Ratulangi ini. (ale/*)



Gubernur Fatoni Lepas Keberangkatan Personel Ditpolairud Polda Sulut

EXPOSEMEDIA, MANADO — Pjs Gubernur Sulawesi Utara Agus Fatoni memimpin apel keberangkatan personel Ditpolairud Polda Sulut dalam rangka Pengamanan Pilkada serentak yang digelar di Lapangan Mako Ditpolairud Polda Sulut, Kota Bitung, Selasa (1/12).

Pada kesempatan itu, Fatoni mengatakan bahwa suksesnya Pilkada di Sulut bukan tergantung dari pihak penyelenggara saja melainkan keterlibatan dari semua komponen masyarakat Sulut termasuk aparat kepolisian.

"Dalam rangka menciptakan Pilkada yang aman, damai dan sehat, kita perlu bersamasama, kita perlu bersinergi semua pihak sehingga pelaksanaan pilkada tahun 2020 sesuai dengan yang kita harapkan," kata Fatoni.

Ia juga mengingatkan kepada personel Ditpolairud Polda Sulut untuk tetap memperhatikan protokol kesehatan agar pelaksanaan tugas di lapangan dapat

berjalan dengan baik.

"Oleh karena itu saya berpesan dalam rangka keberangkatan ini kepada seluruh personel untuk tetap menjaga dan mematuhi protokol kesehatan," bebarnya.

Lebih jauh lagi, Fatoni meminta kepada semua personel yang akan bertugas mengamankan Pilkada untuk menjalankan tugas dengan sebaik mungkin dan penuh tanggungjawab.

"Saya juga berpesan agar tetap dilaksanakan dengan dedikasi yang tinggi, dengan semangat yang tinggi dan penuh ketekunan," tandasnya.

Sementara itu, Kapolda Sulut Irjen Pol Panca Putra Simanjuntak menjelaskan bah-

wa aparat keamanan yang ditus hari ini telah siap untuk mengamankan Pilkada serentak di Sulut.

"Harapannya dengan kita berangkatkan hari ini rekan-rekan dari Polairud siap untuk membantu distribusi logistik dan pengamanan pilkada," ujar Kapolda.

Untuk diketahui, personel Ditpolairud yang diberangkatkan hari ini akan bertugas di empat Polres di Sulut yakni di Polres Kepulauan Talaud ada 19 personel, Polres Kepulauan Sangihe 10 personel, Polres Minut ada 4 personel dan Polres Kepulauan Sitaro ada 4 personel. (hmas/*)



Tim SBRG Seriusi 5 Titik Rawan Pelanggaran Pilkada

EXPOSEMEDIA, BOLTIM — Sepekan lebih menjelang Pilkada 9 Desember 2020, Tim Pemenangan SBRG terus memantapkan persiapan. Semua potensi kecurangan yang bisa terjadi menjelang hari pemungutan suara menjadi perhatian serius tim SBRG beserta tim advokasinya.

Sedikitnya, lima titik yang berpotensi melahirkan kecurangan menjelang hari pemungutan suara pada Pilkada nanti.

Seperti diungkapkan Medi Lensun, Ketua Tim Pemenangan SBRG. Peta rawan itu sudah disisir tim SBRG secara rinci, sekaligus cara antisipasi. Olehnya, Medi meminta semua pihak bekerja adil dan profesional.

"Saya yakin, penyelenggara sudah bekerja maksimal, namun tetap kewaspadaan itu perlu," ujarnya.

Dia juga memastikan Tim Saksi SBRG terlatih dan mengerti mekanisme kerja. Sehingga setiap celah kecurangan bisa dicegah.

Menurutnya ratusan saksi sudah mengikuti pembekalan, bahkan membuat simulasi Tungsura (Penghitungan Suara).

Terakhir, Wakil Ketua DPRD Boltim itu menyebut lima potensi pelanggaran. Diantaranya:

Pertama, mobilisasi massa pemilih siluman, terutama di daerah perbatasan.

Kedua, sabotase terhadap pemilih yang menjadi basis pemilih SBRG.

Ketiga, intervensi aparat yang tak netral.

Keempat, kelalaian dalam logistik dan administrasi alat kelengkapan di TPS.

Kelima, perang isu dan opini publik menjelang dan sesudah pemungutan suara. (red/*)

Medi Lensun, Ketua Tim Pemenangan SBRG



torang Bacoblos

dengan memperhatikan Protokol Kesehatan
Pencegahan Penyebaran Covid-19



Tanda-tanda HP Disadap Hacker

EXPOSEMEDIA - Penyadapan ponsel bisa terjadi kapan saja tanpa mengenal korbannya. Pengguna harus waspada dengan praktik tersebut karena peretas mencari data-data penting dalam ponsel. Ponsel yang disadap umumnya menimbulkan tanda-tanda khusus.

Kamu bisa mengetahuinya dengan munculnya keanehan pada ponsel seperti peningkatan data seluler, munculnya iklan yang tidak diinginkan dan masih banyak hal aneh lainnya.

Berikut tanda-tanda ponsel disadap, dilansir Techlicious.

1. Masalah Baterai

Kamu mungkin sangat terbiasa dengan baterai yang terlalu panas dan banyak iklan ada kerusakan komponen atau kerja sistem atau aplikasi yang berlebihan.

Dalam kebanyakan kasus, kamu hanya akan diberi tahu itu masalah standar untuk ponsel cerdas. Apple, misalnya, biasanya hanya khawatir jika perangkat menjadi sangat panas, perangkat itu mati sendiri.

Untuk baterai yang panas juga bisa menjadi tanda penyadapan ponsel sedang terjadi. Perangkat lunak yang tidak diundang dapat berjalan di latar belakang, memungkinkan orang lain untuk mendengarkan.

2. Peningkatan Penggunaan Data Seluler

Aplikasi yang tak terhitung jumlahnya menyedot data dalam jumlah besar, terutama jika ponsel tidak terhubung ke Wi-Fi gratis yang ditawarkan oleh banyak toko, karena ini juga bisa menjadi masalah keamanan.

Waspada aplikasi yang berpotensi berbahaya. Hapus bila tidak diperlukan, sebab ini bisa menghubungkan kamu ke pihak lain.

3. Iklan dan Aplikasi yang Tidak Diinginkan

Salah satu bagian dari malware yang merusak ponsel Anda adalah Hummer. Trojan ini menginfeksi sekitar 1,4 juta perangkat Android per hari pada awal 2016. Pertama kali ditemukan pada tahun 2014, serangan itu paling banyak terjadi di negara-negara seperti India, Rusia, dan Filipina.

Diperkirakan jika pembuat virus (kemungkinan berbasis di Cina)

mendapat hanya US\$ 0,50 per infeksi, mereka bisa mendapatkan keuntungan lebih dari US\$ 500.000 hanya dalam 24 jam.

Korban juga akan melihat iklan yang mengganggu karena perangkat lunak jahat tidak selalu menyembunyikan dirinya. Setelah diinstal, Hummer bertujuan untuk mendapatkan akses root - yaitu hak administrasi - ke perangkat Anda. Ini memungkinkannya mengunduh konten yang tidak diinginkan, dan memuatnya sangat sulit untuk dihilangkan. Bahkan reset pabrik tidak bekerja.

Malware dapat menghasilkan banyak lalu lintas iklan, dan karenanya meningkatkan penggunaan data lebih lanjut.

4. Masalah Aplikasi

Kamu dapat memeriksa aplikasi mana yang paling banyak menggunakan RAM. Di iOS, hanya perlu membuka Pengaturan > Umum > Penyimpanan iPhone. Di Android, klik Pengaturan > Aplikasi dan geser ke Menjalankan.

5. Teks dan Pesan Aneh

Bagaimana kamu tahu jika ponsel disadap atau dimata-mata? Kamu mungkin sudah memperhatikan tanda-tandanya.

Apa yang dianggap sebagai spam, gangguan, atau nomor yang salah dapat menjadi peringatan bahwa ada sesuatu yang salah pada ponsel.

SMS yang mencurigakan akan berupa serangkaian angka, karakter, dan simbol yang tampaknya acak, yang akan segera membuat kamu merasa aneh tapi mungkin tidak terlalu berbahaya. Iklan atau pesan.

Penyebab paling mungkin adalah kesalahan dalam spyware yang digunakan oleh penjahat cyber. Jika belum diinstal dengan benar, pesan kode akan muncul di kotak masuk Anda. Kumpulan data acak ini adalah instruksi yang dikirim dari server peretas untuk mengaktifkan aplikasi penipuan. Atau, itu bisa jadi aplikasi yang mencoba menghubungi penerima.

Demikian juga, jika ada keluarga atau teman yang mengatakan kamu mengirim mereka teks atau email aneh, ini adalah tanda bahwa ponsel sedang diretas.

6. Situs Web Terlihat Berbeda di Ponsel

Ini adalah penipuan yang kita semua kenal, tetapi tidak ada yang sempurna. Kita semua lupa saran, dan membuat kesalahan. Jika kesalahan itu mengklik URL dalam teks atau email, itu bisa mengaktifkan banyak uang.

Namun, kamu bahkan tidak harus diarahkan ke tautan palsu melalui pesan. Jika ada aplikasi jahat di ponsel, itu bisa mengubah tampilan situs web yang sering kamu kunjungi.

Malware bertindak sebagai proksi, memotong komunikasi antara Anda dan situs yang ingin dikunjungi. Mungkin menyajikan halaman palsu kepada perseorangan, atau hanya melacak apa pun yang kamu ketik.

Ini benar-benar menjadi masalah jika kamu menggunakan situs yang membutuhkan detail pribadi. Itu bisa berupa kata sandi, perincian keuangan, atau informasi identifikasi pribadi (PII), yang merupakan mata uang utama di Web Gekap, PayPal, misalnya; demikian juga mobile atau online banking.

Kamu mungkin tidak melihat adanya perbedaan. Mereka hanya bisa berupa perubahan kecil, seperti logo pixelated. Dan bahkan jika melihat sesuatu yang aneh, itu bisa saja situs web bereksperimen dengan antarmuka baru. Bandingkan versi seluler dengan yang ditampilkan pada PC.

Cara untuk menghindari peretasan yaitu dengan mengunduh aplikasi dari toko aplikasi resmi. Apple dan Google mengutip Norton, Kaspersky



Mengatasi Insomnia Tanpa Obat Dokter

EXPOSEMEDIA - Insomnia merupakan gangguan yang menyebabkan seseorang sulit tidur atau tidur dengan nyenyak. Selain menggunakan pengobatan medis, terdapat sejumlah cara untuk mengatasi insomnia.

Cara mudah mengatasi insomnia ini dapat dilakukan dengan melibatkan perubahan gaya hidup, pola makan, olahraga, dan kesehatan mental.

1. Konsumsi Herbal

Sejumlah studi menunjukkan konsumsi herbal dapat membantu mengatasi insomnia. Beberapa herbal yang bisa dikonsumsi diantaranya akar valerian, kamomil, dan daun balsam.

2. Relaksasi

Sebagaimana dilansir Healthline, praktik relaksasi juga dapat membantu mengatasi insomnia.

Cobalah untuk rutin melakukan relaksasi seperti menggunakan aromaterapi, minyak, maupun pijat. Cara itu akan menenangkan tubuh dan pikiran Anda, sehingga membantu Anda tidur lebih mudah dan nyenyak.

3. Meditasi

Meditasi dan memusatkan pikiran atau *mindfulness* dapat menjadi alternatif mengatasi insomnia. Meditasi dan *mindfulness* dapat dilakukan melalui sejumlah cara seperti yoga, tai chi, dan latihan pernapasan.

4. Olahraga Teratur

Olahraga juga membantu tidur lebih nyenyak. Saat berolahraga tubuh akan bekerja dan beristirahat lebih mudah di malam hari. Dikutip dari Web MD, sebuah studi menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas tidur.

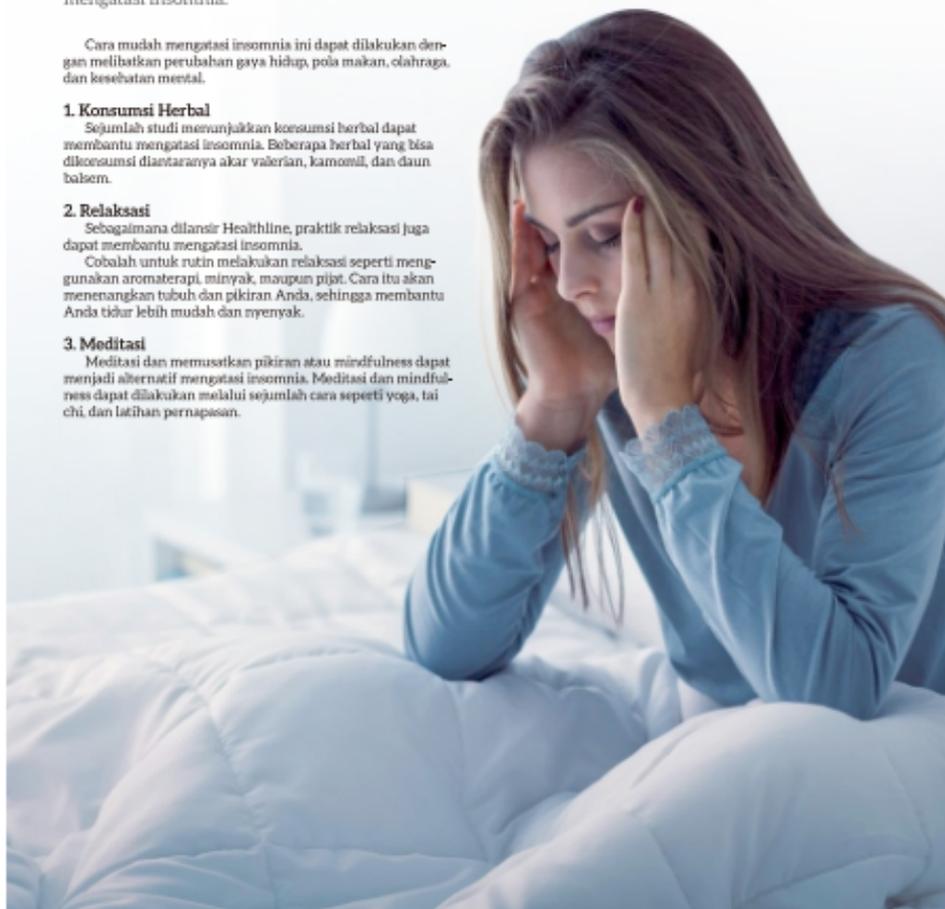
Ceang dewasa direkomendasikan olahraga rutin lima kali dalam seminggu selama 30-60 menit dengan intensitas ringan hingga sedang.

5. Hindari Makan Sebelum Tidur

Hindari konsumsi makan besar sebelum tidur. Makan sebelum tidur membuat organ bekerja sehingga membutuhkan waktu lama untuk rehat kembali.

Hindari pula konsumsi kafein beberapa jam sebelum tidur. Sebaiknya pilih makanan dan minuman yang dapat membuat tidur lebih nyenyak seperti buah, susu, dan kacang.

Jika insomnia tak kunjung membaik disertai dengan sejumlah gejala lain seperti nyeri, sakit kepala, sakit perut, sakit dada, segera hubungi dokter untuk mendapatkan pemeriksaan menyeluruh. (ennl/*)



Kalina Oktarani

Bantah Kena Susuk

EXPOSEMEDIA - Kalina Oktarani diketahui sedang berpacaran dengan Vicky Prasetyo. Hubungan mereka makin hari makin lengket. Kalina Oktarani sudah mengenal anak-anak Vicky Prasetyo. Saking cintanya, eks istri Deddy Corbuzier itu sampai sudah buatkan makanan untuk Vicky.

Kalina Oktarani lalu ditanya soal bagaimana rasanya terkena kharisma Vicky Prasetyo. Ia menjawab, "Saya yang Vicky dari hati dan tak merasa terkena susuk."

"Ngak ada susuk-susukan ya. Alah. Ngak percaya kayak gitu. Saya miris yang Vicky Prasetyo karena miris dari hati saya," imbuh Kalina saat ditemui di Gedung Trans TV, Tendaan, Jakarta Selatan, beberapa hari ini.

Cara-cara berhubungan dengan Vicky Prasetyo, Kalina Oktarani sampai disukai bergeseng dengan anaknya, Azka Corbuzier. Ia bahkan sempat di-unfollow putra semata wayangnya tersebut.

Memanggapi hal itu, Kalina Oktarani mencoba bijak menyikapi perlakuan anaknya kepada dirinya. Memang bagi Kalina, Azka Corbuzier masih berusia remaja, sehingga emosinya belum stabil.

"Kalau menurut saya sih, Azka punya hak melakukan apa pun ya, jadi kalau di-unfollow kan, diusia remajanya beliaa dengan keadaan seorang yang lagi ada," kata Kalina.

Namun untuk komunikasi dia dan Kalina Oktarani, dirinya dengan Azka Corbuzier masih baik. Seperti halnya saat keduanya berhubungan lewat WhatsApp pun masih intense.

"Mungkin dia ada rasa ketidaknyamanan atau apa, tetapi sampai saat ini saya tidak ada masalah kok sama anaknya. Kita masih WhatsApp-an segala macam," kata Kalina.

Kalina Oktarani menegaskan tak ada hereng-herengan antara dirinya dengan Azka Corbuzier. Jalanannya dengan Vicky Prasetyo tak membuatnya melupakan Azka. (Gek/7)



Subur Banget

EXPOSEMEDIA - Di daftar top skor Liga Champions, Erling Haaland bertengger sendirian di posisi teratas untuk sementara. Statistiknya mengungkap Haaland subur banget!

Liga Champions sudah berjalan empat matchday, dengan matchday kelima diluncurkan pada tengah pekan ini. Sampai dengan tengah pekan lalu, Erling Haaland menjadi pemain yang paling produktif.

Sejauh ini striker Borussia Dortmund itu sudah mencetak enam gol. Cuma Haaland sendirian yang sudah mencapai jumlah gol tersebut sampai dengan matchday 4.

Keuburan seorang Erling Haaland sebagai top skor Liga Champions untuk sementara tambah mengejut ketika melihat statistik lainnya. Ia mencetak kesemua golnya lewat empat laga Liga Champions dengan durasi 345 menit.

Dengan kata lain, penyerang 20 tahun asal Norwegia itu secara rata-rata mencetak gol di Liga Champions pada musim ini di dalam setiap 57,5 menit penampilannya.

Menurut catatan UEFA.com, sejauh ini baru ada empat nama pemain yang telah mencetak minimal empat gol sampai dengan matchday 4 Liga Champions.

Tak cuma di Liga Champions, Haaland juga tampil sip di Liga Jerman dengan sudah mengemas 10 gol dari 8 kali bermain. (dtk/7)

A full-page photograph of Erling Haaland, a young footballer with short blonde hair, wearing a bright yellow Borussia Dortmund long-sleeved training top and shorts. He has a white towel draped over his shoulders and is walking on a green football pitch. The background is blurred, showing stadium lights and other players.

**ERLING
HAALAND**