


BERITA UTAMA

Berlaku Hingga 24 Desember Pengunjung Mall Wajib Rapid Test

EXPOSEMEDIA, MANADO — Warga Kota Manado dan sekitarnya yang ingin belanja atau sekadar nongkrong di mall atau pusat perbelanjaan, siap-siap jalani rapid test. Tak hanya itu. Bagi mereka yg kedatangan reaktif akan diminta untuk menjalani test usap atau swab test.



OLLY DONDOKAMBHEY, SE.
GUBERNUR SULAWESI UTARA



**GSVL Forkopimda Pantau
Posko Natal dan Tahun Baru**

Halaman 3

**1.700 Personel Polda Sulut
Amankan Natal dan Tahun Baru 2021**

Halaman 7

Povita Pearce

**Hibur
Diri di
Rumah
Sakit**

Halaman 11



Berlaku Hingga 24 Desember Pengunjung Mall Wajib Rapid Test



OLLY DONDOKAMBEY, SE.
GUBERNUR SULAWESI UTARA

EXPOSEMEDIA, MANADO — Warga Kota Manado dan sekitarnya yang ingin belanja atau sekadar nongkrong di mall atau pusat perbelanjaan, siap-siap jalani rapid test. Tak hanya itu. Bagi mereka yg kedatangan reaktif akan diminta untuk menjalani test usap atau swab test.

Demikian penegasan Gubernur Sulut Oly Dondokambey, kepada wartawan belum lama ini.

Gubernur yang baru terpilih untuk periode keduanya itu mengatakan, apa yang dilakukan ini merupakan upaya dalam menekan angka penularan Covid-19.

"Sejak Senin (21/12) lalu petugas kesehatan mulai melakukan tes cepat bagi warga yang hendak berbelanja. Tes cepat ini digratiskan bagi semua masyarakat, tidak

dipungut biaya," katanya.

Pelaksanaan tes cepat ini akan dilaksanakan hingga tanggal 24 Desember malam.

"Pemerintah daerah bersama jajaran terkait terus berupaya menekan angka penyebaran COVID-19, termasuk di antaranya masyarakat yang berada di pusat-pusat perbelanjaan atau keramaian," kata Gubernur.

Pemerintah daerah tidak melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akan tetapi berupaya

mengendalikan.

"Rapid tes ini adalah bagian dari upaya mengendalikan penyebaran," sebutnya.

Bila ada pengunjung yang hasil tes cepatnya reaktif, akan diarahkan pada unit 'mobile PCR' yang telah disediakan.

"Pemerintah provinsi terus berharap masyarakat menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker, rajin mencuci tangan serta menjaga jarak," ajaknya. (antr/*)



GSVL Forkopimda Pantau Posko Natal dan Tahun Baru

EXPOSEMEDIA, MANADO — Walikota Manado, GS Vicky Lumentut (GSVL), Senin (21/12) kemarin usai menggelar rapat koordinasi bersama Forkopimda Kota Manado, melanjutkan kegiatan pemantauan Posko pengamanan perayaan Natal dan Tahun Baru 2021.

Sehubungan dengan masih dalam kondisi pandemi covid-19, walikota GSVL bersama Forkopimda melakukan himbauan kepada seluruh rakyat kota Manado untuk tetap disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan dengan memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan menjauhi kerumunan.

Orang nomor satu di Kota

Manado ini pada kesempatan tersebut tak lupa menghimbau agar tetap dirumah dimasa libur perayaan Natal dan Tahun Baru.

"Hindari dulu berpergian keluar kota demi bersama kita memutuskan mata rantai penyebaran covid-19," ajak GSVL, sapaan akrab walikota dua periode ini.

Walikota juga mengajak untuk tetap berdoa agar pandemi covid-

19 cepat berlalu.

"Masih dalam masa pandemi Covid-19, maka di himbau kepada warga kota Manado, untuk tidak melakukan perjalanan liburan ke luar kota Manado, serta tetap berkumpul bersama keluarga di tempat tinggal masing-masing, kita rayakan Natal dan Tahun Baru," tutup GSVL. (ale/*)



EXPOSEMEDIA
MERAWAT AKAL SEHAT

HADIR sebagai Koran Digital Pertama di Sulawesi Utara. EXPOSEMEDIA.ID menjawab keinginan pembaca yang meluk teknologi gadget dan smart phone. Dengan EXPOSE MEDIA.ID anda bisa membaca berita koran aktual dimana saja dan kapan saja.

Kewadahaan Ditaseh Managemen:
PT. PRATAMA DIGITAL MEDIA

PEMIMPIN REDAKSI:
Amrain Razak
(Wartawan Utama)

REDAKTUR:
Takhier, Wata, Aman Machmud, Saleh Nggie,
Madhabillah Ali

PERWAKILAHAN/LAYOUT:
Syamsuddin Hasan, Ehsit

IT & WEB PROGRAMMER:
Ehsit

REPORTER/ KONTRIBUTOR :

Korda Minahasa Raya dan Bolong Raya: **Benyamin Allo, Douglas Panit (Minas), Hamdan Rahman Miu (Bolsel), Firmansyah Hilipato (Gorontalo)**, Reporter:
Matyadi Postoroting

MANAGER ADVERTISING:
Hadi Prastani, Mirdad Huson

PENASEHAT HUKUM:
Pranoto & Partner Law Firm



Walikota Pimpin Monitoring dan Evaluasi MCP KPK RI

EXPOSEMEDIA, MANADO — Walikota Manado, GS Vicky Lumentut, Senin (21/12) memimpin Monitoring dan Evaluasi Monitoring Control for Prevention (MCP) Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) Republik Indonesia, bertempat di Restoran MM Juice, Kawasan Mega Mas.

Nampak ikut monev Sekretaris Kota Manado, Micler CS Lakat, Inspektur Kota Manado, Atto Bulo serta para pejabat eselon II di lingkup Pemerintahan Kota Manado.

Diketahui, dengan adanya MCP KPK diharapkan dapat memperbaiki tata kelola pemerintahan daerah dalam rangka pencegahan korupsi.

Untuk itu ada beberapa area yang menjadi penilaian oleh KPK, yaitu Perencanaan dan Penganggaran APBD, Optimalisasi Pajak Daerah, Manajemen ASN, Manajemen Aset Daerah, Pengadaan Barang dan Jasa, Pelayanan Terpadu Satu Pintu, Aparat

Pengawasan Intern Pemerintah (APIP).

Walikota pada kesempatan tersebut berharap kepada para OPD yang menjadi Tupoksi dalam area penilaian, dapat mempersiapkan dan melengkapi data yang diperlukan.

"Untuk itu saya meminta terus melaporkan tingkat kemajuan yang sudah dilaksanakan. Target MCP pada tahun 2020 ini lebih baik dari tahun sebelumnya," ujar Ketua Dewan Pengawas APEKSI ini.

(ale/*)



KPU
Melayani



KOMISI PEMILIHAN UMUM
KOTA MANADO

MAKASE SO BAPILI PEMILIHAN SERENTAK



Susul Prabowo, Sandi Uno Jadi Menteri Jokowi

EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Pengusaha dan politikus Partai Gerindra Sandiaga Uno ditunjuk oleh Presiden Joko Widodo untuk menempati posisi Menparekraf menggantikan Wishnutama Kusubandio.

Sandiaga Uno hadir di Veranda Istana Merdeka Jakarta, Senin sore, saat pengumuman pembekalan kabinet dilakukan oleh Presiden Joko Widodo

"Saya ingin mengenalkan Bapak Sandiaga Salahudin Uno, beliau dulu adalah Wakil Gubernur DKI Jakarta dan saat ini kita akan berikan tanggung jawab untuk memimpin Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif," kata Presiden Jokowi.

Presiden saat mengumumkan enam sosok yang akan menempati posisi menteri dalam kabinetnya itu didampingi oleh Wakil Presiden KH Ma'ruf Amin.

Sandiaga Uno yang lahir di Rumbai Pekanbaru, Riau, pada 28 Juni 1969 itu mengenakan kemeja putih dan jaket biru sebagaimana calon menteri lainnya.

Sebelum penunjukkan tersebut, namanya telah beredar dalam bursa akan menempati posisi tersebut. Bahkan juru bicara Sandiaga, Kawendra Lukistian sempat menyampaikan bahwa siapapun yang menempati pos Menparekraf mendapatkan tantangan yang sangat berat di tengah pandemi.

Kini Sandiaga yang segera dilantik hari ini, akan menggantikan posisi Wishnutama Kusubandio dan harus menyelesaikan berbagai persoalan yang menimpa sektor pariwisata dan ekonomi kreatif.

Sandiaga yang lulus dari Wichita State University itu akan memimpin Kemenparekraf menekan dampak pandemi COVID-19 pada sektor pariwisata dan ekonomi kreatif yang terdampak signifikan oleh pandemi. (antr/jpnn)



SELAMAT RAYAKAN
Hari Natal
 25 DESEMBER 2020
 Yang Gudus kepada warga Sulawesi Utara yang merayakan.

SELAMAT MENYAMBUT
Tahun Baru
 1 JANUARI 2021

JRESOURCES
 PT J RESOURCES BOLAANG MANGGONDOW (PUSK)

Pimpinan & Staf

Kekayaan 6 Menteri Baru Kabinet Indonesia Maju Jokowi



EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Presiden Joko Widodo akhirnya melakukan perombakan atau reshuffle Kabinet Indonesia Maju. Presiden hari ini telah menunjuk 6 menteri baru dan akan dia lantik pada Rabu, 23 Desember 2020.

Mereka adalah Sandiaga Uno sebagai Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Tri Rismaharini yang didukung sebagai Menteri Sosial, dan Budi Gunadi Sadikin sebagai Menteri Kesehatan.

Kemudian ada Muhammad Lutfi sebagai Menteri Perdagangan, Yaqut Cholil Qoumas sebagai Menteri Agama, dan Sakti Wahyu Trenggono yang didukung jadi Menteri Kelautan dan Perikanan.

Berdasarkan data dari acch.kpk.go.id yang dilihat Selasa, 22 Desember 2020, Sandiaga Uno menjadi menteri baru Jokowi terkaya. Kekayaannya Wakil Ketua Dewan Pembina Partai Gerindra itu mencapai Rp5.099.960.524.965.

Berikut rangkuman harta kekayaan 6 menteri baru Jokowi:

Sandiaga Uno

Sandiaga Uno terakhir kali menyerahkan LHKPN pada 2018 saat hendak maju sebagai Calon Wakil Presiden di Pilpres 2019. Kekayaan Sandi tercatat mencapai Rp 5.099.960.524.965.

Eks Wakil Gubernur DKI Jakarta ini tercatat memiliki 15 bidang tanah dan bangunan yang tersebar di Jakarta hingga Amerika Serikat dengan nilai total Rp 191.644.398.989.

Dia juga memiliki dua mobil merek Nissan dengan nilai total Rp325 juta. Selain itu Sandi tercatat memiliki harta bergerak lainnya senilai Rp3,2 miliar, surat berharga senilai Rp4.707.615.685.758, kas dan setara kas Rp495.908.363.438, serta harta lainnya senilai Rp41.295.212.159.

Sandiaga juga tercatat memiliki utang sejumlah Rp340.028.135.379.

Sakti Wahyu Trenggono

Sakti Wahyu Trenggono terakhir melaporkan harta kekayaan pada 16 Januari 2020 senilai hampir Rp2 triliun. Trenggono saat ini menjabat Wakil Menteri Pertahanan dalam Kabinet Indonesia Maju yang dilantik pada Oktober 2019.

Terlihat, harta berupa tanah dan bangunan yang dilaporkan Trenggono

senilai Rp 54.487.473.855. Di antaranya, tanah dan bangunan di Bekasi seluas 176 m² dengan hasil sendiri seharga Rp 323.752.000 dan bangunan di Kota Jakarta Selatan seluas 31.59 m² dengan hasil sendiri seharga Rp 621.834.000.

Kemudian, alat transportasi dan mesin yang dilaporkan Trenggono senilai Rp 6.102.000.000 dengan rincian mobil Land Rover RR Jeep tahun 2013 seharga Rp 1.875.000.000, mobil Audi RS 5 Sedan tahun 2015 seharga Rp 2.500.000.000, mobil Audi Q3 tahun 2012 seharga Rp 285.000.000, mobil Toyota Vellfire tahun 2015 seharga Rp 740.000.000, mobil Mercedes Benz Gla 200 seharga Rp 690.000.000 dan motor Honda Beat tahun 2018 seharga Rp 12.000.000.

Sedangkan, harta bergerak Trenggono senilai Rp 16.244.200.000, surat berharga senilai Rp 1.667.122.333.700, kas dan setara kas senilai Rp 141.741.462.002, harta lainnya senilai Rp 61.555.811.885. Sehingga, totalnya Rp 1.947.253.281.442. Trenggono tidak mempunyai utang.

Budi Gunadi Sadikin

Budi Gunadi terakhir kali melaporkan harta kekayaannya ke KPK pada 17 Maret 2020 saat menjabat sebagai Wakil Menteri BUMN. Kekayaan Budi tercatat mencapai Rp161.792.059.459.

Budi memiliki 6 bidang tanah dan bangunan yang tersebar di Jakarta dan Bekasi dengan nilai total Rp 89.000.000.000.

Pria kelahiran Bogor, 6 Mei 1964 ini juga tercatat memiliki 3 mobil merek Mercedes-Benz, Mazda, dan Mini Cooper dengan nilai total Rp1.025.000.000.

Mantan Direktur Utama PT Indonesia Asahan Aluminium (Inalum) ini tercatat memiliki harta bergerak lainnya sejumlah Rp4.315.000.000, surat berharga senilai Rp63.245.639.505, komoditas kas dan setara kas sejumlah Rp4.206.419.954. Budi tercatat tidak memiliki utang.

Muhammad Lutfi

Lutfi terakhir melapor LHKPN sewaktu menjabat sebagai Menteri Perdagangan di era Presiden Susilo Bambang Yudhoyono

(SBY) pada 2014 silam.

Berdasarkan LHKPN tahun 2014 harta kekayaannya mencapai Rp123.554.485.081. Duta besar Indonesia untuk Amerika Serikat ini memiliki 3 bidang tanah dan bangunan senilai Rp37.753.670.999. Dia juga tercatat memiliki 2 mobil dan 1 motor dengan nilai total Rp2.000.000.000. Harta bergerak lainnya milik Lutfi senilai Rp8.671.860.000.

Kemudian Lutfi juga tercatat memiliki surat berharga senilai Rp85.777.230.215, Giro dan setara kas senilai Rp2.546.585.867, serta utang Rp13.194.862.000.

Tri Rismaharini

Wali Kota Surabaya ini terakhir kali menyerahkan LHKPN pada Maret 2019. Ketua DPP PDI Perjuangan itu (PDIP) memiliki harta kekayaan sejumlah Rp7.179.254.946.

Risma memiliki 4 bidang tanah dan bangunan senilai Rp6.481.252.000. Risma juga tercatat memiliki alat transportasi dan mesin berupa 2 buah mobil senilai Rp985.000.000.

Dia juga tercatat memiliki harta bergerak lainnya senilai Rp85.000.000, kas dan setara kas senilai Rp580.481.649, utang sejumlah Rp952.478.703.

Yaqut Cholil Qoumas

Ketua Umum Gerakan Pemuda Anwar yang ini terakhir kali melaporkan hartanya ke KPK pada 19 Juni 2019 untuk pelaporan periodik tahun 2018.

Saat itu, Yaqut melaporkan hartanya dalam kapasitas sebagai Anggota DPR periode 2014-2019. Dalam LHKPN itu, politikus Partai Kebangkitan Bangsa (PKB) yang karib disapa Gus Yaqut, ini mengklaim memiliki harta Rp 936.396.000.

Harta Yaqut terdiri dari tanah dan bangunan di Rembang dengan nilai Rp 47.096.000. Selain itu, Yaqut juga memiliki mobil Mazda Biante dan Mazda CX-5 dengan nilai total Rp 882.000.000. Yaqut memiliki harta bergerak lainnya senilai Rp 1.500.000 (sewa kas dan setara kas senilai Rp 5.800.000.

(ren)

1.700 Personel Polda Sulut Amankan Natal dan Tahun Baru 2021

EXPOSEMEDIA, MANADO — Kapolda Sulawesi Utara Irjen Pol RZ Panca Putra memastikan Polda Sulut dan jajaran siap melaksanakan Operasi Lilin Samrat Tahun 2020 dalam rangka mengamankan perayaan Natal 2020 dan Tahun Baru 2021.

Hal itu dikatakan Kapolda sesaat usai Apel Gelar Pasukan Operasi Lilin Samrat 2020, yang dipimpin Gubernur Sulawesi Utara Olly Dondokambey di Kawasan Megamas Manado, Senin (21/12).

"Kita (Polri) mengerahkan 1.700 personel untuk pengamanan ini tersebar sampai dengan kewila-

yahan dibantu teman-teman dari TNI dan lintas sektoral lainnya," ujar Irjen Pol RZ Panca Putra.

Di lapangan nanti katanya, akan digelar Pos-Pos Pengamanan yang bertugas bukan hanya mengatur lalu lintas tapi memastikan masyarakat yang lewat dalam kondisi sehat, tidak terpapar covid-19.

"Jadi nanti kalau kami melakukan pemeriksaan di jalan, mohon maaf. Kami mengimbau kepada masyarakat untuk kooperatif dan bekerja sama sehingga kita bisa mencegah bersama penyebaran covid-19," ujar mantan Direktur Penyidikan KPK ini.

Selain melaksanakan tugas pengamanan, Kepolisian juga melakukan tugas patroli gabungan dengan seluruh stakeholder dan instansi terkait untuk mengatasi dan meminta masyarakat tidak usah melaksanakan pesta-pesta dan berkerumun, yang menyebabkan terjadinya penyebaran covid-19.

"Dalam pelaksanaan tugas, kita pastikan semua anggota di lapangan dalam keadaan sehat. Puji Tuhan semua anggota masih dalam keadaan sehat dan kita siap untuk mengamankan Operasi Lilin Tahun 2020 ini," pungkas Kapolda Irjen Pol RZ Panca Putra. (hmas/*)



1



**Amalia Ramdhani Landjar
Uyun K Pangalima**

2



**Sam Sachrul Mamonto
Oskar Manoppo**

3



**Suhendro Boroma
Rusdi Gumalangit**

Dua Paslon Gugat KPU Boltim ke MK

EXPOSEMEDIA, MANADO — Bila sebelumnya hanya pasangan calon nomor urut (1) Ama Landjar dan Uyun Pangalima yang menggugat hasil Pilkada Boltim ke Mahkamah Konstitusi. Malam tadi Selasa (22/12) hasil pleno KPU Boltim, turut digugat Paslon nomor (3) Suhendro Boroma dan Rusdi Gumalangit.

Sebagaimana registrasi di MK gugatan PPHU yang diajukan paslon SBRG tercatat dalam registrasi Nomor 114/PAN.MK/AP/12/2020.

Gugatan itu disampaikan kuasa hukum SBRG Hari, SH, MA, MT, dan sudah diterima Panitera Pengganti, Muhidin, SH, MH.

Komisiner Komisi Pemilihan Umum (KPU) Hasyim Asyari mengatakan, hingga kemarin Mahkamah Konstitusi (MK) telah menerima 123 permohonan sengketa hasil Pemilihan Kepala Daerah (Pilkada) 2020.

Hal itu ia katakan berdasarkan data pemantauan KPU di laman resmi www.mkr.id hingga 22 Desember 2020 pukul 01.10 WIB.

"Update per hari ini jam 01.01 WIB 123 permohonan," kata Hasyim kepada wartawan, Selasa (22/12). Adapun 123 permohonan itu terdiri dari satu sengketa pemilihan gubernur. Kemudian 13 sengketa pemilihan wali kota dan 109 sengketa pemilihan bupati 2020.

Sebelumnya Hasyim mengatakan pihaknya sudah melakukan berbagai persiapan untuk menghadapi gugatan sengketa hasil Pilkada 2020.

Pihaknya sudah melakukan rapat koordinasi (raker) dan bimbingan teknis (bimtek) sebagai bentuk persiapan.

"Rakor dilaksanakan secara internal dan eksternal, rakor internal KPU dengan KPU Provinsi atau Kabupaten atau Kota penyelenggara pilkada dan Rakor eksternal KPU dengan MK," kata Hasyim.

Pelaksanaan rakor dan bimtek meliputi dia, dilaksanakan secara daring dan luring.

"Materi rakor dan bimtek meliputi Hukum acara PPHU di MK, strategi advokasi dalam PPHU di MK, metode persidangan dan pembuktian secara daring dan luring," ujarnya. (redkomp.com)

**KOWISI PILIHAN UMUM
KABUPATEN MINAHASA SELATAN**

**LAWAN
COVID-19**

**MAKASE SO BAPILI
PEMILIHAN SERENTAK**

**9 DESEMBER
2020**

Romy Sembaga
Jenia

Maya Sarinas
Dina SSB

Nama Sembak
Dina Hulum

Dhulian
Rintepandi
Dendi Tanti

Kell
Manuache
Dina Dita

Holly Katala
Selviana



Tanda Kamu Harus Ganti HP

EXPOSEMEDIA - Ada beberapa orang yang cukup loyal dengan HP mereka. Sudah bertahun-tahun namun smartphone milik mereka masih tipe jadul. Lantas kapan sebaiknya kita mengganti HP?

Berikut ini tandanya, dikutip detikINET dari Republic Wire-
less:

1. OS tidak lagi update

Baik Apple dan Android kerap melakukan pembaharuan versi operating system mereka. Hampir semua HP memiliki compatible dengan upgrade yang ada, akan tetapi sebagian ponsel jadul tidak kebagian update.

Update OS dapat membantu menjaga keamanan ponsel karena kerentanan pada ponsel akan ditambal pada upgrade yang ada. Performa ponsel juga menjadi lebih stabil.

2. Aplikasi tidak berfungsi

Dengan ponsel yang lebih baru, kamu tidak perlu terlalu khawatir dengan kompatibilitas. Ketika masih menggunakan HP lama dan kamu menemukan aplikasi luar biasa yang ingin coba, tetapi selama instalasi aplikasi itu tidak akan berfungsi, mungkin sudah saatnya untuk ganti HP baru.

3. HP sudah lemot

Kalau HP lama kamu sudah lemot, wadah sudah fix deh harus ganti HP baru. Kecepatan prosesor pada ponsel baru tentu akan membantu HP lekinian untuk berjalan lebih mulus dari

ponsel pendahulu.

4. Kamu butuh lebih banyak ruang penyimpanan

Saat ruang penyimpanan ponsel mulai penuh, kinerja ponsel bisa menjadi lambat. Jika ponsel tidak memiliki kapasitas yang diperlukan untuk mendukung kebiasaan kamu, inilah saat yang tepat untuk meningkatkan ruang penyimpanan ponsel -- dengan cara beli HP baru. Ponsel baru memiliki opsi memori yang jauh lebih besar, beberapa mencapai 512 GB.

5. Kamu memiliki kamera yang kurang baik

Di era Instagram, Snapchat, dan platform media sosial lainnya, kamera yang bagus sepertinya sudah harus dimiliki. Mengambil gambar dengan ponsel telah menggantikan kamera digital genggam, yang sangat terkenal beberapa tahun lalu. Begitu Apple mengeluarkan iPhone mereka, lanskap kamera telah berubah.

Ada banyak beragam ponsel dari bervariasi rentang harga yang menawarkan kamera dengan resolusi cukup baik. Tinggal kamu yang memilihnya sesuai kebutuhan dan kocek yang dimiliki. (ditik/')



Cara Menghilangkan Plak Gigi

EXPOSEMEDIA - Tak hanya memperburuk penampilan, plak di gigi juga dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu, plak gigi harus rutin dihilangkan. Ada banyak cara menghilangkan plak gigi. Plak adalah zat selaput yang berasal dari penumpukan bakteri dan sisa makanan.

Plak biasanya menumpuk di di sela-sela gigi maupun di bawah garis gusi. Plak membuat gigi berwarna kekuningan. Jika dibiarkan, plak dapat merusak gigi dan gusi.

"Kuman, bakteri dan sisa makanan yang menumpuk menyebabkan plak, yang lama kelamaan menjadi karang gigi," kata dokter gigi Theresia Dessy, beberapa waktu lalu.

Berikut cara menghilangkan plak gigi.

1. Menyikat Gigi

Cara terbaik untuk menghilangkan plak adalah dengan menyikat gigi dua kali sehari. Pastikan semua bagian gigi termasuk bagian belakang disikat. Gunakan sikat gigi lembut yang diganti setiap tiga hingga empat bulan sekali.

2. Gunakan Benang Gigi

Gunakan benang benang gigi untuk menjangkau area yang tak bisa disikat. Gosokkan benang gigi di antara sela-sela gigi. Benang gigi efektif untuk menghil-

angkan plak di antara dua gigi.

3. Berkumur-kumur

Berkumur-kumur dapat membantu menghilangkan bakteri di mulut yang dapat berkembang menjadi plak gigi.

4. Gunakan Minyak Kelapa

Gunakan minyak kelapa atau minyak zaitun untuk menghilangkan plak. Oleskan minyak di sekitar gigi dan biarkan selama 20-30 menit.

Dikutip dari Healthline, minyak ini dapat memperkuat gigi, mencegah kerusakan gigi, menenangkan sakit gusi, dan menghilangkan plak.

5. Soda Kue

Soda kue atau juga dapat menjadi pembersih alami. Gunakan soda kue atau pasta gigi yang mengandung soda kue untuk menghilangkan plak gigi. Soda kue memiliki sifat abrasif yang baik untuk menghilangkan bakteri. (cnni*)

Pevita Pearce

Hibur Diri di Rumah Sakit

EXPOSEMEDIA - Berjuang melawan covid-19 di rumah sakit tidak membuat Pevita Pearce mati gaya. Ia justru memiliki banyak waktu untuk menghibur penggemarnya. Meskipun diisolasi, Pevita pun tetap menyempatkan diri untuk menyapa para penggemarnya melalui sesi tanya jawab di Instagram pribadinya, pada Senin (21/12).

Kemudian, salah satu pengikutnya pun menyoreti wajah pemain film *Buffalo Boys* tersebut yang terlihat mengenakan make up.

"Di RS make up tetep on ya kak?", tulis salah satu warganet seperti dikutip *Okezone*, Selasa (22/12).

Pevita lalu mengakui bahwa bermain make up menjadi salah satu hiburannya saat menjalani isolasi.

"Mencoba menghibur diri sendiri dengan main make up," jawab Pevita.

Dalam kesengatan tersebut dia juga mengaku mengisi waktunya dengan berolahraga melalui tutorial di YouTube. Terkait kondisinya saat ini, Pevita juga mengungkapkan belum bisa merasakan apapun yang dimakannya.

Dia bahkan tak bisa membedakan rasa air putih, susu, dan kopi. Awalnya, bintang film *Buffalo Boys* tersebut berkhawatir bahwa dirinya meminta kekasihnya, Arsyah Rasyid untuk membawakannya seral. Namun, mantan kekasih Maudy Ayunda tersebut lupa membawakannya susu.

Beruntungnya, sang kakak, Keenan Pearce mengirimkan susu almond untuknya.

"Terus aku dapat susu almond ini dari Keenan dan Gian. Udah deh pas banget ini," ungkapnya.

Kemudian dia melanjutkan, "Walaupun sebenarnya lidah aku belum bisa ngerasa sih, ngerasa bedain air, susu, dan kopi. Tapi terimakasih guys" (lolzzz!)





'UNLUCKY'

EXPOSEMEDIA - Timo Werner lagi apes betul. Dari sembilan laga terakhir di Chelsea, belum juga bikin gol walau menciptakan banyak peluang. Sungguh-sungguh unlucky. Timo Werner dibeli Chelsea dari RB Leipzig di musim panas ini seharga 47,5 juta paun atau setara Rp 887 miliar.

Pemain berpaspor Jerman ini langsung dapat tempat di skuad utama. Werner biasa ditempatkan di sayap kiri. Dengan kecepatan larinya, pemain berusia 24 tahun itu mampu mengacak-acak lini pertahanan lawan.

Delapan gol sudah dicetaknya dari 21 laga di seluruh kompetisi. Hanya saja, Timo Werner bak mandul di sembilan laga terakhirnya (meski masih bisa bikin tiga assist).

Teranyar, Timo Werner jadi starter kala Chelsea menjamu West Ham United di Stamford Bridge, Selasa (22/12) dini hari WIB pada lanjutan Liga Inggris. Werner punya dua peluang emas yang terbuang percuma.

Di babak pertama Werner tinggal berhadapan dengan kiper West Ham, Lukasz Fabianski, sayang sepakannya masih terlalu lemah dan dapat dimentahkan.

Kemudian, Timo Werner gagal melakukan sentakan. Tammy Abraham bergerak melebar dan melepas umpan tarik ke depan gawang. Werner tak mampu menjagukannya.

Di akhir babak kedua, Werner kembali tinggal berhadapan dengan Lukasz Fabianski. Werner melepas sepakan kencang dan

keras. Yang cuma berujung, membentur mistar gawang.

Sungguh tidak beruntung.

Timo Werner sendiri mengakui, kalau Premier League lebih sulit dari Bundesliga. Maka, dia masih butuh waktu untuk adaptasi.

"Liga Inggris lebih sulit dibanding tempat saya bermain dulu. Lebih berat dari yang saya bayangkan, begitu cepat dan keras," katanya di situs resmi Chelsea.

Manajer Chelsea, Frank Lampard tak mau ambil pusing. Lampard masih terus memberinya waktu dan yang terpenting, Werner masih berperan untuk kemenangan tim.

"Werner punya kemampuan untuk memberi umpan dengan baik," ujar Lampard.

Dia akan menjadi pemain besar di Chelsea. Tentu dia akan terus mencetak banyak gol dan terus membuat peluang, meski harus beberapa kali gagal," lanjutnya.

Timo Werner hanya kurang beruntung. Dia terus berkiri tanpa lelah menyisir lapangan, meski penyelesaian akhirnya masih jauh dari memuaskan. (ditk/*)