

Manfaat Teh Rambut Jagung dan Cara Membuatnya



Jakarta, 31/3 (LintasMedan) –

Rambut jagung adalah untaian halus yang ditemukan di mulut jagung. Ini biasanya diabaikan atau dibuang dengan kulit jagung. Tapi tahukan Anda bahwa itu bisa diseduh menjadi teh?

Kebiasaan minum teh rambut jagung telah dimulai sejak zaman kuno, dan pertama kali digunakan oleh suku Maya dan Aztec.

Penelitian modern telah menemukan bahwa rambut jagung ini, mengandung sejumlah nutrisi yang bermanfaat, seperti potasium, vitamin C, vitamin K dan bahan aktif lainnya.

Berikut manfaat minum teh rambut jagung:

1. Mengatasi diabetes

Studi telah menemukan bahwa teh ini mampu meningkatkan kadar insuli, yang dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap terkendali.

2. Mengatasi peradangan

Teh ini diyakini dapat mengurangi peradangan di tubuh, seperti sendi dan ekstremitas, sehingga menjadikannya obat yang sangat manjur untuk mengatasi asam urat dan arthritis.

3. Mengeluarkan racun

Teh ini dapat membantu mengeluarkan racun berlebih dari tubuh dan membersihkan ginjal.

4. Baik untuk pencernaan

Beberapa senyawa yang ditemukan dalam teh rambut jagung dapat merangsang pelepasan enzim pencernaan dan empedu, sehingga membuat proses pencernaan lebih efisien dan meningkatkan penyerapan nutrisi.

5. Mengobati infeksi saluran kemih. Rambut jagung bekerja sebagai agen anti-inflamasi untuk infeksi saluran kemih.

6. Menurunkan tekanan darah tinggi

7. Membantu menyembuhkan penyakit dan kondisi peradangan, serta membantu melawan kolesterol

Cara membuat teh rambut jagung

Menyiapkan teh ini cukup sederhana, dan hanya membutuhkan segenggam rambut jagung kering.

Langkah-langkahnya:

Masukkan 2 cangkir air dan 2 sendok makan rambut jagung kering dalam panci.

Didihkan campuran hingga mendidih dan kemudian kecilkan api kompor

Biarkan itu tetap mendidih selama 10 menit.

Setelah itu matikan api, dan biarkan teh mendingin selama 30 menit

Saring teh dan minum selagi hangat .(LMC)

Cara Membuat Kulit Lumpia

Basah, Kering dan Krispi



(Foto: LintasMedan/ist)

Jakarta, 17/2 (LintasMedan) – Asal usul kata Lumpia (Lumpia adalah lafal dari Bahasa Hokkian). Lumpia atau lun pia adalah sejenis jajanan tradisional yang berasal dari Tionghoa. Lumpia terdiri dari lembaran tipis yang terbuat dari tepung gandum yang digunakan sebagai kulit (pembungkus) isian. Isian lumpia biasanya terdiri dari: rebung, telur, sayuran segar, daging, udang, seafood, dsb.

Lumpia yang terkenal di Indonesia, yaitu lumpia Semarang, lumpia ini sudah mengalami perubahan yang disesuaikan dengan cita rasa dan khas setempat. Jadi tidak usah berlama-lama lagi, kali ini kita akan membahas tips dan cara membuat kulit lumpia

Cara membuat kulit lumpia :

1. Cara membuat kulit lumpia kering

Bahan kulit lumpia kering :

100 gr tepung terigu kualitas bagus

2 butir telur ayam (pisahkan kuning dan putihnya, gunakan putihnya saja).

1 sdm minyak goreng atau secukupnya margarin.

Secukupnya garam.

Secukupnya air matang.

Cara membuat kulit lumpia goreng (lumpia kering) :

Sediakan wadah untuk adonan, lalu masukan 100 gr tepung terigu dan 1/2 sdt garam.

Aduk hingga tercampur rata.

Masukan putih telur, lalu aduk lagi sampai tercampur merata.

Tuangkan air bersih sedikit demi sedikit, sambil selalu mengaduk-aduk supaya adonan menjadi kalis.

Sesudah adonan kenyal, biarkan dulu selama 45 menit.

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon yang telah diolesi dengan mentega (agar adonan tidak lengket)

Tuangkan adonan secukupnya (tipis-tipis), lalu goreng kulit lumpia sambil dibolak-balik.

2. Cara membuat kulit lumpia basah

Bahan kulit lumpia basah :

150 gr tepung terigu kualitas bagus

2 butir telur ayam (pisahkan kuning dan putihnya, gunakan putihnya saja).

1 sdm minyak goreng atau secukupnya mentega.

Secukupnya garam.

300 ml air matang atau santan encer.

Cara membuat kulit :

Sediakan wadah (1) untuk adonan, lalu masukan 150 gr tepung dan garam.

Siapkan wadah (2), kemudian masukan putih telur, lalu kocok.

Masukkan 1/2 bagian putih telur ke dalam wadah (1) yang berisi adonan, aduk-aduk hingga tercampur merata.

Tuangkan santan encer (air matang) sedikit demi sedikit, sambil mengaduknya hingga semua bahan tercampur merata.

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon yang telah diolesi dengan mentega (agar adonan tidak lengket)

Goreng adonan lumpia hingga setengah matang saja.

Angkat kulit lumpia dan biarkan dingin lebih dulu, sebelum digunakan untuk membungkus isian.

3. Cara membuat kulit lumpia untuk pisang coklat

Bahan kulit lumpia piscok :

100 gr tepung terigu

1 butir telur

1 sdt garam

50 ml minyak goreng

Secukupnya air (kurang lebih 200 ml/1 gelas)

Cara membuat kulit :

Masukkan garam dan air ke dalam gelas, aduk hingga garam benar-benar larut.

Masukkan tepung terigu dan putih telur ke dalam wadah, sambil menguleni-nya dengan tangan hingga adonan menggumpal dan agak kalis.

Tuangkan sedikit air garam ke dalam adonan, sambil menguleni adonan hingga teksturnya merata (lakukan proses ini berulang kali, hingga tingkat cair adonan cukup (tapi tidak terlalu encer)

Proses ini bertujuan agar kulit lumpia menjadi lentur dan tidak mudah robek.

Tuangkan minyak goreng ke dalam adonan, lalu aduk hingga merata.

Sekarang adonankulit lumpia piscok sudah siap digunakan.

Proses :

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon datar di atasnya.

Siapkan wajan datar anti lengket. Panaskan wajan diatas api kecil.

Angkat dulu wajan dari kompor, lalu dengan menggunakan kuas yang telah dicelupkan ke dalam wadah yang berisi adonan, oleskan adonan tersebut (seperti gerakan mengecat) di atas permukaan wajan dengan membentuk lingkaran. Atur agar ketebalan kulit pas (tidak tebal dan tidak tipis).

Kuas yang digunakan adalah kuas yang biasa digunakan untuk makanan dengan ukuran lebar kuas = kurang lebih 11 cm.

Letakkan kembali wajan yang sudah diolesi adonan lumpia diatas kompor, tunggu hingga kulit lumpia menjadi matang dan kering.

Cara mengetahuinya, yaitu pada pinggiran kulit lumpia mulai mengelupas dan terangkat.

Angkat kulit lumpia, lalu tunggu hingga dingin.

4. Cara membuat kulit lumpia krispi

Bahan kulit lumpia krispi :

400 gr tepung terigu (protein rendah)

1 sdm telur ayam (kocok dahulu)

1 sdm air kapur sirih

1 sdm minyak goreng

Secukupnya garam

320 ml air

Cara membuat kulit :

Ambil wadah (1), lalu masukkan garam, air kapur sirih dan air (320 ml).

Aduk sampai merata sepenuhnya.

Ambil wadah (2), lalu masukkan terigu, tuangkan campuran dari wadah (1) sedikit demi sedikit.

Tambahkan 1 sdm telur yang sudah dikocok, lalu uleni adonan hingga merata.

Tambahkan 1 sdm minyak goreng, lalu uleni sampai benar-benar merata.

Diamkan dulu adonan kulit lumpia selama 30 menit.

Proses :

Nyalakan kompor dengan api sedang, lalu letakkan teflon datar di atasnya.

Setelah cukup panas. Angkat dulu wajannya.

Oleskan adonan pada wajan yang masih hangat.

Letakkan lagi wajan di atas kompor, goreng kulit lumpia hingga matang.

Bila adonan sudah bisa dilepaskan, itu tandanya kulit telah matang.

Angkat kulit lumpia krispi dari wajan, sekarang kulit lumpia siap digunakan.

5. Cara membuat martabak telur kulit lumpia

Bahan martabak telur kulit lumpia :

Bahan kulit :

200 gr tepung terigu

1 sdt garam

200 ml air

150 ml putih telur

2 sdm minyak sayur

Bahan isian :

2 butir telur ayam

250 gr daging cincang

2 siung bawang putih (iris halus)

4 siung bawang merah (iris halus)

1 batang daun bawang (iris halus)

1 bh bawang bombay (iris halus)

sdt lada halus

Secukupnya kaldu ayam

Secukupnya minyak goreng

Proses :

Kulit lumpia :

Siapkan wadah, lalu masukan tepung terigu, garam, dan putih telur.

Aduk-aduk campuran tersebut hingga merata.

Tuangkan air sedikit demi sedikit sambil terus mengaduk-aduk adonan hingga semua tercampur merata.

Biarkan dulu adonan selama 40 menit.

Nyalakan kompor dengan api kecil, lalu letakkan teflon di atasnya.

Oleskan minyak sayur di atas wajan, setelah itu oleskan adonan kulit lumpia tipis-tipis di atas wajan hingga merata.

Angkat kulit lumpia jika telah matang (tandanya, yaitu: bagian pinggir kulit lumpia sudah terkelupas dari wajan).

Kulit lumpia sudah siap digunakan.

Isian martabak :

Daging cincang (giling) dimasak dulu hingga matang.

Tumis daging cincang dan semua irisan bawang tersebut hingga matang

Tambahkan sedikit kaldu sapi, lalu tumis hingga benar-benar matang.

Angkat dan pindahkan ke wadah.

Membungkus isi martabak dengan kulit lumpia :

Ambil 1 lembar kulit lumpia, letakan bahan isian secukupnya di atasnya.

Lipat kulit lumpia hingga menutupi bahan isian.

Ulangi proses di atas hingga semua kulit dan bahan isian habis.

Letakkan wajan di atas kompor, lalu panaskan minyak goreng.

Masukkan dan goreng adonan martabak telur, bolak-balik hingga matang

Setelah warnanya menjadi kuning kecoklatan, itu tanda martabak sudah matang..

Angkat dan tiriskan martabak.

Martabak telur kulit lumpia siap disajikan.

Sebagai pelengkap, gunakan campuran acar dan saus pedas.

Demikian resep dan cara membuat bermacam-macam kulit lumpia.

Selamat mencoba.(LMC/int]

Delapan Cara Meredam Amarah



Ilustrasi

Medan, 12/4 (LintasMedan) – Amarah adalah salah satu emosi manusia yang berlebihan karena manusia diciptakan dengan amarah untuk menjaga diri dari hal-hal berbahaya di lingkungan sekitarnya.

Kemampuan setiap orang untuk mengatasi amarahpun berbeda-beda, tergantung dari cara mendidik anak yang benar dan lingkungan sekitar anda, sebagaimana dilansir dari www.gudangkesehatan.com.

Tidak dipungkiri bahwa tingkat pendidikan seseorang juga berdampak besar kepada kemampuan mengatur amarah, namun jika anda belajar secara terus menerus untuk mengendalikan amarah, latar belakang tidak menjadi masalah untuk anda.

Setiap orang akan selalu mengharapkan jalan hidupnya untuk terus aman, damai dan tentram. Entah dalam lingkungan keluarga, di kampus atau dimanapun anda berada.

Namun siapa sangka, jika suatu waktu anda dapat terlibat dalam suatu masalah yang meningkatkan sifat amarah anda muncul.

Berikut cara-cara meredam amarah/emosi :

1. Diam

Ketika seseorang sedang marah, sel-sel saraf akan bunuh diri, jika anda sering lihat berita, terpampang jelas tidak sedikit orang yang melakukan tindakan konyol ketika sedang emosi. Saat

anda sedang marah anda akan menciptakan suasana yang memanas dengan nada-nada yang tinggi. Mungkin anda pernah dengar kalimat yang berbunyi; Ketika marah, anda hitung angka dari 10 sebelum berbicara. Namun jika sudah terlalu marah, hitung dari seratus. Hal ini menunjukkan betapa bergunanya diam ketika kita sedang berada disituasi ini.

2. Acuh

Didunia ini, anda akan selalu menemukan orang-orang yang menyukai anda ataupun sebaliknya. Namun apa jadinya jika orang lain ingin membuat anda emosi? Hal yang pertama anda lakukan dengan introspeksi, perbaiki hubungan namun bila usaha itu sudah tidak berfungsi anda dapat mulai dengan bersikap acuh kepada orang-orang yang ingin membuat anda marah.

3. Belajar Bertoleransi

Anda tidak akan pernah tau apa yang telah terjadi pada orang lain, walaupun orang lain sering memberi kesan buruk. Namun tidak semudah itu, anda menilai orang lain. Sama seperti orang lain atau mungkin diri anda sendiri yang sering terpancing emosi karena ukuran masalah dari hal sepele hingga besar. Mulai saat ini, anda harus belajar bertoleransi menghadapi orang-orang yang menyebalkan terutama yang memancing amarah anda.

4. Jangan Menyimpan Amarah

Sifat dendam dan dengki akan membuat anda terus memegang kebencian dan amarah. Hal ini akan lebih sakit karena hati anda yang terkecam dengan amarah yang terus menerus. Ketika anda harus berkomunikasi dengan orang-orang yang memang labil dan tidak dapat mengontrol emosinya, anda lebih baik memaafkan dan merelakannya. Adapun hal yang membuat anda terus berkomunikasi dengan seseorang yang emosionalnya tingkat tinggi, anda harus mulai profesional.

5. Introspeksi

Introspeksi adalah sesuatu yang sering orang lakukan karena paling gampang, namun tinjaulah dari berbagai sudut

permasalahan. Jangan hanya bisa menyalahkan orang lain. Membuka pikiran adalah salah satu cara anda melatih tingkat kedewasaan. Dengan cara mengintropeksi diri sendiri tidak akan terlalu sulit daripada mengkoreksi kesalahan orang lain yang hanya akan membuat anda lebih emosi. Luangkan 10 – 30 menit untuk mengaca dan mulailah intropeksi. Jika anda salah, segerakan untuk meminta maaf. Jika memang anda benar, coba mulai rundingkan dan ambil jalan keluarnya.

6. Bermeditasi

Siapa sangka meditasi akan membuat anda lebih bisa mengontrol diri . Dengan bermeditasi, anda dapat mengendalikan hasrat negatif dari dalam diri anda. Anda dapat melakukan rutinitas meditasi mulai sekarang saat pagi atau sebelum tidur, meditasi dapat anda coba dan lakukan secara rutin.

7. Curhat

Menyampaikan curahan hati (curhat) adalah ajang yang sangat penting, namun anda lebih baik curhat ke orang yang tepat, tidak mungkin kan anda di olok-olok teman karena curhat ini itu salah. Cobalah curhat ke orang yang tepat yang akan dapat memberi solusi terbaik, jika masalah yang anda hadapi sangat berat, anda dapat gunakan jasa psikiater untuk mencari solusi terbaik.

8. Fikirkan Solusi Singkat

Setiap masalah tentu akan ada solusinya, jika anda sudah terlanjur dimarahi lebih baik anda tahan emosi. Menyendiri untuk beberapa saat dan fikirkan solusi singkat. Lakukan hal ini jika anda ditemukan oleh beberapa masalah. **(LMC-05/GDC)**

Cara Membuat Rawon Spesial



Ilustrasi – Nasi rawon. (Foto: LintasMedan/ist)

Medan, 30/11 (LintasMedan) – Rawon atau dikenal juga sebagai nasi rawon merupakan menu masakan sup daging dengan cita rasa bumbu yang khas, dikatakan khas karena dalam proses pembuatannya ditambahkan dengan kluwek.

Secara langsung, rawon merupakan makanan khas dari Jawa Timur, seperti Surabaya, namun semakin kesini, rawon atau nasi rawon semakin berkembang dan hampir di setiap daerah ada saja rumah makan yang menyediakan rawon sebagai menu utama.

Rawon merupakan masakan utama yang biasa dinikmati dengan empal daging goreng, sambal taugé pendek serta telur asin dan juga kerupuk udang.

Kini, menikmati rawon bisa dilakukan kapan saja, cukup dengan mencoba membuat sendiri rawon di rumah dengan cara sebagai berikut ini:

Bahan utama:

– Membuat rawon atau nasi rawon yang lezat tidaklah sulit,

cukup dengan menyiapkan beberapa bahan, diantaranya adalah 500 gram daging rawon/daging sapi

- Siapkan lima batang bawang daun yang telah dicincang halus
- Siapkan enam siung bawang merah yang telah diiris halus
- Siapkan 2 liter air
- Siapkan lima lembar daun jeruk
- Siapkan dua batang serai
- Siapkan satu sendok teh garam
- Siapkan setengah sendok teh gula pasir
- Dan minyak goreng secukupnya

Resep rawon untuk bumbu halus:

- Siapkan satu setengah sendok teh merica butir
- Siapkan dua sendok teh ketumbar
- Siapkan tiga siung bawang putih
- Siapkan 3 cm jahe dan lengkuas
- Siapkan 4 cm kunyit
- Siapkan dua mata asam jawa
- Siapkan lima buah kluwek hitam yang rasanya manis dan gurih

Bahan untuk membuat sambal:

- Agar lebih sedap, buat juga sambal dari satu buah cabai merah
- Dua siung bawang merah
- Satu sendok teh terasi goreng

- Setengah sendok teh garam
- Satu sendok teh gula pasir dan 100 gram taube pendek.

Cara Membuat Rawon Spesial

1. Langkah pertama untuk membuat rawon adalah dengan merebus daging sapi sampai daging sapi menjadi lebih empuk, setelah daging sapi empuk, potong daging sapi menjadi irisan yang lebih kecil

2. Masukkan daging sapi yang telah diiris kecil ke dalam panci yang berisi kaldu sapi lantas masukkan serai, daun jeruk, bawang daun, gula serta garam, masak dengan api yang lebih kecil

3. Tumis bawang merah sampai harum lalu tambahkan dengan bumbu halus, tumis bumbu sampai beraroma sedap dan matang baru kemudian masukkan tumisan bumbu ke dalam panci berisi rebusan daging sapi

4. Dan masak sampai bumbu meresap dengan baik pada daging sapi

5. Sajikan rawon dalam mangkuk saji dan nikmati rawon dengan nasi putih panas serta sambal

6. Untuk membuat sambal, Anda hanya perlu menggoreng bawang merah dan cabai, setelah itu haluskan dan tambah dengan garam, terasi dan gula. Setelah cukup halus, masukkan taube pendek yang masih mentah dan aduk hingga semuanya tercampur merata.

(LMC-03/IKC)

Cara Mudah Agar Terlihat Awet Muda



Foto: Ilustrasi

Medan, 20/11 (LintasMedan) – Sebagian orang melakukan segala cara agar tampak awet muda, dari suntik botoks sampai operasi plastik. Tampil muda dan segar memang menjadi dambaan setiap orang. Hanya, tak semua orang mau dan mampu melakukan tindakan ekstrem seperti tadi.

Sebab, masih ada cara alami agar tetap tampak cantik, segar, dan energik. Dengan begitu, kita akan selalu tampak muda.

1. Gunakan pelindung wajah dengan SPF setiap hari

Menggunakan produk dengan sun protection factor (SPF) setiap hari adalah keharusan. Tujuannya, mencegah tanda-tanda awal penuaan akibat kerusakan kulit yang disebabkan paparan sinar matahari. Pilihlah produk yang mengandung SPF, lebih baik di atas 30, untuk melindungi kulit dari sinar UVA dan UVB.

2. Lembapkan wajah dengan produk yang berbahan dasar retinol

Retinol adalah salah satu bentuk dari vitamin A dan berguna

dalam mengurangi tanda-tanda penuaan, seperti kerutan dan hilangnya elastisitas kulit, begitu menurut laporan yang dimuat Dermato Endocrinology pada 2012. Penulis laporan tersebut menyarankan penggunaan produk-produk perawatan berbahan dasar retinol sebagai pelengkap produk anti-sinar matahari untuk mencegah kerutan di wajah.

3. Lakukan pengelupasan

Melakukan pengelupasan kulit dengan cara yang benar akan membuat wajah terlihat halus dan lebih segar, mengurangi garis-garis halus dan kerutan, serta membantu mengatasi masalah warna kulit yang berbeda, begitu menurut American Academy of Dermatology. Hanya, perawatan seperti ini tak boleh dilakukan oleh wanita hamil atau menyusui.

4. Mengonsumsi makanan bernutrisi

Apa yang kita makan mempengaruhi kulit. Mengonsumsi nutrisi yang tepat akan membantu mencegah tanda-tanda penuaan dini. Menurut laporan Dermato Endocrinology pada 2012, suplemen nutrisi, terutama yang mengandung antioksidan, membantu menunda tanda-tanda penuaan tersebut. Anda membutuhkan vitamin C, E, karoten, tembaga, dan selenium bila kulit ingin terlihat lebih muda.

5. Jagalah berat badan yang sehat dan berolahraga

Tubuh yang terlalu gemuk membuat orang terlihat lebih tua dari usianya. Jadi jagalah berat badan yang sehat dan ideal agar penampilan terlihat lebih muda. Berolahraga teratur adalah salah satu cara untuk memiliki tubuh ideal dan bermanfaat sebagai anti-penuaan. Sebuah laporan di Aging Cell pada 2015 menyebutkan olahraga yang membutuhkan daya tahan, seperti lari, berenang, dan bersepeda, bisa memperlambat proses penuaan kulit. (LMC/TC)

Empat Cara Mengecilkan Perut



Foto: Ilustrasi

Medan, 11/11 (LintasMedan) – Siapa yang tidak mau memiliki perut ramping dan kencang. Sayangnya, tak semua orang beruntung memilikinya. Pola makan yang tidak terkontrol dan kurang melakukan aktivitas fisik adalah salah satu penyebabnya.

Setiap orang memiliki lemak, ini perlu untuk melindungi organ-organ tubuh, namun lemak yang berlebihan akan disimpan di bagian-bagian tertentu dari tubuh, seperti perut misalnya, seperti dilansir situs *keluarga.com*, Jumat.

Lemak yang bertimbun akan menyebabkan banyak macam penyakit antara lain diabetes, sakit jantung, dan kanker.

Mengingat bahayanya, lakukan langkah-langkah ini untuk mengecilkan perut:

1. Gerak badan

Anda perlu berjalan cepat paling tidak 30 menit sehari, 4 x seminggu untuk membakar lemak tubuh Anda. Bila Anda orang yang kurang aktif, misalnya yang duduk bekerja di kantor, Anda perlu berjalan kaki di pagi hari dengan langkah cepat sebelum Anda masuk kerja. Selain berjalan kaki Anda dapat memakai alat olahraga seperti mesin treadmill atau sepeda statik.

2. Diet

Biasanya bila berat Anda berkurang, perut anda akan ikut

mengecil. Jagalah makanan Anda agar mengandung banyak serat dan sayur. Nasi putih memang lebih enak tetapi nasi merah mengandung lebih banyak serat, ini akan membantu pencernaan Anda. Bila Anda tidak terbiasa makan nasi merah dan mengalami sakit perut bila memakannya, lakukanlah secara bertahap. Ketika memasak nasi, campurkan beras merah ke beras putih. Pertama-tama mungkin cuma seperempat bagian beras merah, secara bertahap tambahkan porsi sampai perut dan mulut Anda terbiasa.

3. Tidur

Tampaknya tidak begitu penting, tetapi tidur secara teratur sangat membantu menjaga kesehatan tubuh. Menurut sebuah penelitian, orang yang tidur 6 – 7 jam setiap malam berat badannya lebih stabil dibanding orang yang tidur 5 jam atau kurang. Begitu pula tidur berlebihan tidaklah membantu mengurangi berat badan. Ini masuk akal karena dengan tidur berlebihan Anda menjadi kurang aktif. Bangun tidur mungkin Anda malah merasa badan pegal-pegal, kepala pusing. Sebaliknya bila Anda bangun pagi dan berjalan kaki cepat Anda akan merasa lebih sehat.

4. Stres

Faktor stres juga berperan besar dalam mengendalikan berat badan. Anda mungkin tidak bisa menghindari stres. Semua orang pasti mengalaminya, baik di rumah maupun di tempat kerja. Bisa disebabkan oleh anak-anak yang bandel atau merongrong, bisa juga karena atasan yang menekan atau teman kerja yang malas sehingga pekerjaan Anda bertimbun. Tetapi Anda harus tahu cara mengatasinya dan tidak membiarkan stres menggerogoti pikiran serta perasaan Anda. Carilah waktu santai bersama teman atau keluarga untuk mengurangi stres. **(LMC/KC)**

Cara Efektif Meredam Amarah dalam Kehidupan Sehari-hari



Ilustrasi. (Foto: LintasMedan/dok)

Medan, 2/8 (LintasMedan) – Amarah adalah salah satu emosi manusia yang berlebihan karena manusia diciptakan dengan amarah untuk menjaga diri dari hal-hal berbahaya di lingkungan sekitarnya.

Kemampuan setiap orang untuk mengatasi amarahpun berbeda-beda, tergantung dari cara mendidik anak yang benar, dan lingkungan sekitar, demikian dilansir dari situs *gudangkesehatan.com*.

Tidak dipungkiri bahwa tingkat pendidikan seseorang juga berdampak besar kepada kemampuan mengatur amarah, namun jika Anda belajar secara terus menerus untuk mengendalikan amarah, latar belakang tidak menjadi masalah untuk Anda.

Berikut cara-cara meredam amarah/emosi :

1. Diam

Ketika seseorang sedang marah, sel-sel saraf akan bunuh diri, jika Anda sering lihat berita, terpampang jelas tidak sedikit orang yang melakukan tindakan konyol ketika sedang emosi. Saat Anda sedang marah anda akan menciptakan suasana yang memanas dengan nada-nada yang tinggi.

Mungkin Anda pernah dengar kalimat yang berbunyi Ketika marah, anda hitung angka dari 10 sebelum berbicara. Namun jika sudah terlalu marah, hitung dari seratus. Hal ini menunjukkan betapa bergunanya diam ketika kita sedang berada disituasi ini.

2. Acuh

Di dunia ini, Anda akan selalu menemukan orang-orang yang menyukai Anda ataupun sebaliknya. Namun apa jadinya jika orang lain ingin membuat anda emosi?.

Hal yang pertama anda lakukan dengan intropeksi, perbaiki hubungan namun bila usaha itu sudah tidak berfungsi Anda dapat mulai dengan bersikap acuh kepada orang-orang yang ingin membuat Anda marah.

3. Belajar Bertoleransi

Anda tidak akan pernah tau apa yang telah terjadi pada orang lain, walaupun orang lain sering memberi kesan buruk. Namun tidak semudah itu, Anda menilai orang lain.

Sama seperti orang lain atau mungkin diri Anda sendiri yang sering terpancing emosi karena ukuran masalah dari hal sepele hingga besar. Mulai saat ini, Anda harus belajar bertoleransi menghadapi orang-orang yang menyebalkan terutama yang memancing amarah Anda.

4. Jangan Menyimpan Amarah

Sifat dendam dan dengki akan membuat Anda terus memegang kebencian dan amarah. Hal ini akan lebih sakit karena hati Ada yang terkecam dengan amarah yang terus menerus.

Ketika Anda harus berkomunikasi dengan orang-orang yang memang labil dan tidak dapat mengontrol emosinya, Anda lebih baik memaafkan dan merelakannya. Adapun hal yang membuat Anda terus berkomunikasi dengan seseorang yang emosionalnya tingkat tinggi, Anda harus mulai profesional.

5. Introspeksi

Introspeksi adalah sesuatu yang sering orang lakukan karena paling gampang, namun tinjaulah dari berbagai sudut permasalahan. Jangan hanya bisa menyalahkan orang lain.

Membuka pikiran adalah salah satu cara Anda melatih tingkat kedewasaan.

Dengan cara mengintropeksi diri sendiri tidak akan terlalu sulit daripada mengkoreksi kesalahan orang lain yang hanya akan membuat Anda lebih emosi.

Luangkan 10 – 30 menit untuk mengaca dan mulailah introspeksi. Jika Anda salah, segerakan untuk meminta maaf. Jika memang Anda benar, coba mulai rundingkan dan ambil jalan keluarnya.

6. Bermeditasi

Siapa sangka meditasi akan membuat Anda lebih bisa mengontrol diri. Dengan bermeditasi, Anda dapat mengendalikan hasrat negatif dari dalam diri Anda. Anda dapat melakukan rutinitas meditasi mulai sekarang saat pagi atau sebelum tidur, meditasi dapat Anda coba dan lakukan secara rutin.

7. Curhat

Sesi menyampaikan curahan hati (curhat) akan selalu ada di tengah masalah, mau masalah sudah tuntas, sedang terjadi atau belum terjadi. Diberi suatu pengalaman dimasa lalu tentu anda akan lebih menjaga diri dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Curhat adalah ajang yang sangat penting, namun anda lebih baik curhat ke orang yang tepat, tidak mungkin kan Anda diolok-olok teman karena curhat ini-itu salah.

Cobalah curhat ke orang yang tepat yang akan dapat memberi solusi terbaik, jika masalah yang anda hadapi sangat berat, Anda dapat gunakan jasa psikiater untuk mencari solusi terbaik.

8. Pikirkan Solusi Singkat

Setiap masalah tentu akan ada solusinya, Anda sudah terlanjur dimarahi lebih baik anda tahan emosi. Menyendiri untuk beberapa saat dan pikirkan solusi singkat. Lakukan hal ini jika Anda ditemukan oleh beberapa masalah. (LMC/GKC)

Cara Efektif agar tak mudah Pingsan



Ilustrasi – Pingsan. (Foto: LintasMedan/ist)

Jakarta, 6/2 (LintasMedan) – Pingsan merupakan suatu keadaan di mana seseorang tidak sadarkan diri. Penyebabnya karena berkurangnya suplai darah ke otak.

Banyak hal yang bisa menyebabkan seseorang pingsan, di antaranya sakit, kecelakaan, kekurangan oksigen, keracunan, terkejut, lapar atau haus, kondisi fisik lemah dan sebagainya.

Secara umum gejala yang timbul pada orang sebelum pingsan berupa kulit pucat, dingin, berkeringat, mata berkunang-kunang dan pusing. Ketika pingsan wajah orang tersebut pucat, ia membutuhkan oksigen dan tempat teduh yang terlindung dari sinar matahari.

Oleh karena itu, orang pingsan membutuhkan bantuan orang lain yang sadar untuk membuatnya segera pulih.

Jika ada saudara maupun teman yang mengalami pingsan secara mendadak, maka tak perlu panik, segeralah ditolong.

Penelitian baru menunjukkan bahwa Anda dapat mencegah pingsan dengan segera mengendus atau terengah-engah tanda mulai merasa pusing.

Salah satu penyebab paling umum dari pingsan adalah sinkop vasovagal, yang merupakan penurunan mendadak tekanan darah atau denyut jantung.

Hal ini bisa terjadi jika Anda berdiri untuk waktu yang cukup lama atau Anda bangun terlalu cepat.

Paksakan diri untuk mengendus atau terengah-engah dua kali sambil menjaga mulut Anda tertutup dapat menghentikan sinkop jalurnya, kata peneliti dari Republik Slovakia yang telah menguji teori ini pada dua wanita dengan riwayat pingsan berulang.

Apakah trik ini mempan? Sulit untuk mengatakan, karena dua responden merupakan studi sangat kecil.

Menggunakan sebuah meja dengan dua wanita tersebut diminta untuk berbaring dan bergerak cepat dengan posisi bangun 60 derajat.

“Temuan ini perlu direplikasi dalam pengaturan kehidupan nyata,” kata Hugh Calkins, MD, profesor kedokteran dan spesialis sinkop di Johns Hopkins.

Namun, Calkins beranggapan tak ada salahnya mencoba hal tersebut.

Mengepalkan tangan dan menyilangkan kaki yang terbukti dirancang untuk menghentikan penurunan mendadak tekanan darah supaya tidak pingsan. **(LMC/MTV)**

Tujuh Kebiasaan Salah dalam Memasak



Ilustrasi – (Foto: LintasMedan/ist)

Sebagai salah satu kegiatan yang sangat menyenangkan, memasak sebetulnya tidak membutuhkan keahlian khusus.

Berbekal tekad serta kemauan yang kuat untuk belajar, seseorang sebenarnya bisa melakukannya sendiri secara otodidak, memanfaatkan media internet dan buku resep masakan untuk mencari berbagai macam resep makanan yang ingin Anda buat.

Dengan memasak, Anda bisa membuat sendiri berbagai macam olahan makanan baik yang bercita rasa lokal maupun internasional.

Namun belajar memasak secara otodidak memiliki kelemahan tersendiri daripada belajar secara formal, kegagalan demi kegagalan yang Anda alami sering kali akan membuat Anda menjadi mudah putus asa dan akhirnya berhenti untuk mencoba.

Ada beberapa kesalahan dalam memasak yang secara tidak sadar sering dilakukan yang dapat memengaruhi rasa dan bentuk dari

makanan yang sedang diolah, berikut di antaranya:

1. Jangan memanaskan minyak goreng terlalu panas

Idealnya panas yang dibutuhkan untuk memanaskan minyak goreng supaya siap untuk digunakan adalah berkisar antara 160-190°C. Usahakan untuk tidak memanaskan minyak goreng lebih dari 200°C. Hal ini ditujukan supaya zat-zat yang terkandung di dalam minyak goreng tidak cepat rusak yang akhirnya justru bersifat karsinogen, yaitu dapat menyebabkan kanker.

2. Jangan menggunakan minyak goreng yang sama berkali-kali

Sering dijumpai di warung-warung makan minyak yang digunakan untuk menggoreng telah digunakan selama beberapa kali, bahkan ada yang hingga puluhan kali demi menghemat biaya. Hindari melakukan hal ini karena minyak jelantah atau minyak bekas gorengan sebenarnya sangat tidak baik bagi kesehatan dan dapat mempengaruhi rasa dari masakan. Oleh karena itu, sebaiknya minyak goreng tidak digunakan untuk menggoreng lebih dari 3 kali dan segera buang bila baunya sudah berubah menjadi tengik, supaya masakan yang kita konsumsi tetap memiliki cita rasa dan tetap baik untuk kesehatan kita.

3. Jangan terlalu sering membolak-balik masakan

Jangan terlalu sering membolak-balik masakan, tujuannya supaya tidak merusak tekstur dan rasa dari masakan tersebut. Biarkan saja hingga matang merata atau bila perlu tutup rapat-rapat supaya aroma dan rasa tetap terjaga.

4. Jangan mencuci daging

Ada anggapan yang beredar di masyarakat bahwa selama ini supaya daging bersih sebelum diolah terlebih dahulu haruslah dicuci.

Anggapan ini salah dan harus segera diubah, ketahuilah bahwa dengan mencuci daging maka akan memungkinkan bakteri-bakteri berbahaya yang ada di dalam air mentah yang digunakan untuk

mencuci akan mencemari daging tersebut. Solusinya adalah pastikan membeli daging di tempat-tempat yang terjaga kebersihannya, tidak terpapar oleh udara terbuka, asap kendaraan, debu dan terkena sinar matahari secara langsung. Bila daging jatuh atau kotor lebih baik rendam sejenak dalam air hangat dan bersihkan menggunakan lap atau tisu tebal.

5. Jangan memasak sayuran terlalu lama

Sudah menjadi kebiasaan ibu-ibu di manapun bahwa sayuran harus dimasak hingga benar-benar matang dan empuk, akan tetapi kebiasaan tersebut ternyata salah besar karena sebenarnya vitamin yang terkandung di dalam sayuran sangat mudah rusak akibat panas sewaktu proses memasak, sehingga bagi mereka yang mengonsumsinya sebenarnya tidak mendapatkan manfaat apapun dari sayuran yang mereka makan. Oleh karena itu, sebaiknya sayuran tetap boleh dimasak tetapi tidak lebih dari 10 detik, meskipun teksturnya masih terasa keras yang terpenting adalah kandungan vitamin di dalam sayuran masih banyak dan kuman-kuman telah mati.

6. Jangan mengupas kulit sayuran

Menurut keterangan dari para ahli gizi kelompok sayuran seperti kentang, wortel, terong, ubi, dan mentimun sebaiknya ketika akan diolah tidak perlu dikupas kulitnya, hal ini memang kedengaran sangat aneh sekali, tetapi penelitian tersebut menemukan bahwa kandungan vitamin jutra paling banyak berada di kulit sayuran, sehingga dengan mengupas kulit dari sayuran-sayuran tersebut akan membuat kandungan vitaminnya jadi semakin banyak berkurang.

7. Jangan terlalu sering menggunakan arang

Makanan yang diolah dengan cara dibakar menggunakan arang seperti sate, jagung bakar, steak, ikan bakar, tempe bakar, dan sebagainya memang sangat enak, akan tetapi ada bahaya mengintai yang perlu diwaspadai.

Perlu diketahui bahwa arang kayu sebagai media untuk membakar

memiliki dua senyawa karsinogenik yang sangat berbahaya bagi kesehatan, yaitu Hidrokarbon Aromatik Polisiklik (PAH) dan Amina Heterosiklik (HCA), sehingga bila terlalu sering dikonsumsi maka dapat meningkatkan risiko terserang kanker usus.

Gagal dalam memasak adalah hal yang biasa. Dibutuhkan ketekunan, ketelatenan, dan kesabaran sampai Anda benar-benar mahir melakukannya. Tetaplah terus belajar dan jangan mudah menyerah.

Memasak bukanlah sesuatu yang harus ditakuti melainkan justru harus bisa dinikmati. (LMC/ACI)