

Manfaat Tomat Ceri untuk Kesehatan dan Cara Tepat Mengonsumsinya

Tomat ceri pertama kali dibudidayakan di Amerika Selatan. Jenis tomat ini memiliki ukuran yang lebih kecil dibandingkan tomat biasa.

Sehingga bentuknya menyerupai buah ceri. Meski begitu, nutrisi pada tomat ceri tidak jauh berbeda dengan tomat pada umumnya.

Beberapa zat yang terkandung di dalam tomat ceri meliputi vitamin A, vitamin C, kalium, kalsium, serta beragam jenis antioksidan seperti lutein, likopen, beta karoten, dan flavonoid.

Berkat kandungannya tersebut, tidak heran ada banyak manfaat tomat ceri yang bisa diperoleh untuk kesehatan.

Tomat ceri bermanfaat untuk menjaga tulang tetap kuat. Ini berkat adanya kandungan likopen yang bisa menurunkan risiko terjadinya pengeroposan tulang.

Sebuah studi pun menyatakan bahwa likopen bisa menurunkan risiko osteoporosis pada wanita.

Selain itu, tomat ceri juga mengandung kalsium dan kalium yang baik untuk mendukung kesehatan tulang.

Namun, agar tulang tetap kuat, Anda juga dianjurkan memenuhi nutrisi tersebut dari makanan bergizi lainnya dan olahraga secara teratur.

Banyak Manfaat Apel Hijau bagi Kesehatan yang perlu Anda ketahui

Apel merah umumnya lebih sering dikonsumsi daripada apel hijau. Padahal, manfaat apel hijau juga beragam dan sayang untuk dilewatkan.

Meski memiliki rasa yang sedikit asam, apel hijau diketahui baik untuk melancarkan pencernaan hingga mengurangi risiko terkena kanker.

Apel hijau juga dikenal dengan sebutan ' apel malang ' oleh masyarakat Indonesia.

Dibandingkan dengan apel merah, apel hijau memiliki rasa yang lebih asam. Meski begitu, ada banyak manfaat apel hijau bagi kesehatan yang dapat diperoleh.

Manfaat apel hijau untuk melancarkan pencernaan berasal dari kandungan serat yang tinggi di dalamnya. Apel hijau mengandung serat pektin yang berfungsi untuk meningkatkan bakteri baik dalam usus. Bakteri ini berperan dalam proses pemecahan makanan dalam usus.

Sarana Olahraga Megah di Bombana Diresmikan

Bombana, SultraNET. | Sarana Olahraga Rumbia (SOR) yang berdiri megah di Kecamatan Rumbia Ibu Kota Kabupaten Bombana Provinsi Sulawesi Tenggara (Sultra) akhirnya diresmikan penggunaannya oleh Gubernur Sultra H. Ali Mazi, SH, Minggu (12/03/2023).

Bangunan megah yang pembangunannya selain sebagai pusat kegiatan olahraga

warga Bombana juga dipersiapkan sebagai arena pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) jika daerah penghasil emas itu dipercaya sebagai tuan rumah. SOR Bombana mulai dibangun di akhir masa jabatan H. Tafdil sebagai Bupati Bombana pada periode kedua yaitu tahun 2022 lalu.

SOR Bombana yang diresmikan terdiri dari dua bangunan utama yaitu gelanggang olahraga indoor multi fungsi karena dapat digunakan untuk beberapa jenis cabang olahraga seperti badminton, bola volly, basket, karate dan berbagai jenis olahraga indoor lainnya. Satu bangunan lagi yaitu tribun outdoor yang akan di gunakan untuk olahraga sepakbola, Atletik dan berbagai jenis olahraga lainnya.

Penjabat Bupati Bombana, H.Burhanuddin dalam sambutannya menyampaikan terimakasih kepada Gubernur Sultra H.Ali Mazi yang telah bersedia untuk meresmikan SOR Bombana sebagai sarana andalan dan kebanggaan masyarakat Bombana.

Pada kesempatan itu Mantan Penjabat Bupati Konawe Kepulauan itu menyampaikan usulan agar Kabupaten Bombana dapat ditunjuk sebagai tuan rumah pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (Poprov) Sulawesi Tenggara ditahun mendatang.

“Saat ini Kabupaten Bombana telah memiliki kesiapan untuk pelaksanaan event bergengsi tingkat Provinsi. Dengan diresmikannya gedung olahraga yang berkapasitas besar ini, menjadi modal utama dari segi infrastruktur,” ujar Suami dari Hj. Fatmawati Kasim Marewa itu.

Ditempat yang sama Kepala Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Bombana. Syahrin menjelaskan bahwa sumber dana kegiatan SOR Bombana adalah dari Dana Alokasi Umum Bombana tahun anggaran 2021-2022 dengan luas Pematangan Lahan \pm 5 hektar yang dikerjakan pada tahun anggaran 2016 lalu.

“Pelaksanaan pembangunan Sarana Olahraga Rumbia dilaksanakan secara multi years yaitu dimulai tahun 2022 dan selesai bulan Januari tahun 2023 atau membutuhkan waktu selama \pm 11 bulan,” jeras Syahrin.

Mantan Kadis Perhubungan Bombana itu merinci, anggaran pembangunan SOR terdiri dari pembangunan GOR dengan anggaran sebesar 16 milyar, Pembangunan Stadion dengan anggaran sebesar 6,8 milyar dan Penimbunan

lapangan stadion dengan anggaran sebesar 1.1 milyar. (IS).

Beberapa Manfaat Infus Water Lemo Untuk Kesehatan Anda

Infus water lemon adalah minuman yang terbuat dari air putih dicampur dengan irisan buah lemon. Sama seperti infused water lainnya, minuman ini juga bisa memberikan manfaat kesehatan, mulai dari menghidrasi tubuh, membuat tubuh jadi nggak gampang sakit, sampai mencegah kulit kering.

Minum Infus water lemon bisa membantu menghidrasi tubuh. Jika dikonsumsi dalam jumlah yang cukup, paduan air putih dengan kandungan air pada buah lemon yang cukup tinggi tersebut bisa mencegah terjadinya dehidrasi.

Mencukupi kebutuhan cairan harian bukan cuma bisa mencegah dehidrasi, tetapi juga bisa mencegah kulit kering karena air juga membantu kulit terhidrasi. Biasanya, kulit kering ditandai dengan ciri- ciri, yaitu kasar ketika disentuh, gatal, bersisik, bahkan tidak jarang jadi rentan mengelupas dan menimbulkan luka.

Pemkab Bombana Buka Pendaftaran Beasiswa Berprestasi

Bombana, SultraNET. | Pemerintah Kabupaten Bombana secara resmi mulai membuka pendaftaran beasiswa Bombana Berprestasi tahap satu Tahun 2023. Berbeda dengan beasiswa Bombana cerdas sebelumnya yang hanya dikhususkan untuk mahasiswa dari keluarga kurang mampu. Beasiswa Bombana Berprestasi ini lebih terbuka secara umum. Mahasiswa dari kalangan keluarga mampu,

termasuk yang orang tuanya berprofesi sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) juga bisa menjadi peserta penerima manfaat bantuan beasiswa ini.

Sekretaris Daerah Bombana, Man. Arfa mengatakan, pendaftaran beasiswa yang akan dibuka hingga Tanggal Delapan April 2023 mendatang yang diperuntukkan untuk Mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan D2, D3 dan D4, serta S1 di seluruh perguruan tinggi yang ada di Indonesia.

“Syaratnya pendaftar harus terdaftar dalam Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti),” ujarnya

Syarat lain yaitu untuk jenjang D2 paling rendah duduk pada semester 2 (dua) dan paling tinggi duduk pada semester 4 (empat). Sedangkan D3 paling rendah duduk pada semester 2 (dua) dan paling tinggi duduk pada semester 6 (enam). D4 dan S1 paling rendah duduk pada semester 2 (dua) dan paling tinggi duduk pada semester 8 (delapan).

Selanjutnya nilai KHS (IP) Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023 minimal 3,5 (tiga koma lima). Asal Perguruan Tinggi terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT).

“Mahasiswa yang bersangkutan tidak sedang menerima beasiswa yang bersumber dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, pemerintah negara lain maupun dari pihak swasta,” bebernya.

Adapun Dokumen yang harus disiapkan pendaftaran meliputi Surat permohonan yang ditujukan kepada Bupati Bombana cq. Sekertaris Daerah. Surat pemohon ini harus ditulis tangan dengan huruf kapital. Kemudian, KHS semester Ganjil Tahun akademik, 2022/2023 yang telah ditandatangani oleh Pejabat berwenang.

Selanjutnya foto Copy KTP elektronik dibuat dua rangkap. Dua rangkap Foto copy Kartu keluarga (KK) yang telah dilegalisir, kecuali yang ditandatangani secara elektronik. Foto Copy kartu mahasiswa. Surat keterangan aktif kuliah (Asli); Foto copy akreditasi program studi yang telah dilegalisir.

Dokumen lain yaitu Print Out keterangan Pangkalan Data PendidikanTinggi (PDDikti). Surat keterangan tidak sedang menerima beasiswa lain yang dibuat oleh pejabat berwenang di perguruan tinggi serta foto kopy prestasi (jika ada sertifikat SK atau bukti pendukung lainnya). **(RF)**

Hasil Tes PPPK Guru dan Tenaga Kesehatan Bombana di Umumkan

Bombana, SultraNET. | Sebanyak 522 orang honorer di Kabupaten Bombana, Provinsi Sulawesi Tenggara dinyatakan lulus seleksi Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) formasi fungsional guru dan kesehatan. Hasil seleksi telah diumumkan Panselnas. Pengumuman dapat dilihat di akun masing-masing peserta melalui web portal sscasn.bkn.go.id, Rabu (8/03/2023)

Pelaksana Tugas (Plt) Kepala Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM) Kabupaten Bombana. dr.Sunandar,M.MKes menjelaskan jumlah keseluruhan yang lolos dalam tahapan seleksi pegawai pemerintah sebanyak 522 peserta. Jumlah tersebut adalah akumulasi PPPK fungsional guru yang terdiri dari honorer kategori I sampai kategori IV dan tenaga kesehatan.

“PPPK fungsional guru dengan jumlah formasi ada sebanyak 451 kuota. Dimana, pendaftar sebanyak 713 peserta melebihi kuota yang ada. Sementara yang lolos sebanyak administrasi 711. Hingga pengumuman lulus seleksi, kemarin sebanyak 364 peserta,” Jelas nya.



BKPSDM Bombana saat memantau pelaksanaan tes

Untuk formasi PPPK fungsional kesehatan dengan jumlah formasi sebanyak 217, sedangkan jumlah pendaftar 577, lulus administrasi 461 peserta dan dinyatakan lolos seleksi akhir sebanyak 158 orang.

“Jadi kalau kita akumulasikan total keseluruhan sebanyak 522 peserta dan peserta yang dinyatakan lolos menunggu hingga masa sanggah usai dari Panselnas, sembari menunggu info lebih lanjut terkait kelengkapan dokumen lain yang diminta nantinya,” Pungkas Mantan Kadis Kesehatan Bombana ini. (Adv)

Tingkatkan SDM ASN, BKPSDM

Bombana Sosialisasikan Regulasi Tentang Disiplin

Rumbia, SultraNET. | Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM) Kabupaten Bombana lakukan Sosialisasi terkait Peraturan Badan Kepegawaian Negara Nomor 6 Tahun 2022 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah nomor 94 Tahun 2021 tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil, bertempat di Aula Tanduale, Kantor Bupati Bombana, Jumat (03/02/2023)

Kegiatan tersebut dibuka langsung oleh Penjabat (Pj) Bupati Bombana Ir.H.Burhanuddin,M.Si dan dihadiri oleh Kepala Kantor Regional IV BKN Makassar bersama Tim Sosialisasi, Sekertaris Kabupaten Bombana, Pimpinan Organisasi Perangkat Daerah (OPD), dan peserta sosialisasi.

Dalam sambutannya, Pj.Bupati Bombana mengatakan, kegiatan ini digelar dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dan profesionalitas sumber daya aparatur, demi mewujudkan pemerintahan yang bersih dan berintegritas.

“Karena pada dasarnya Aparatur Sipil Negara (ASN) harus menjadi teladan bagi masyarakat, dan dituntut untuk selalu siap menjalankan tugas yang telah menjadi tanggungjawabnya,” ujar Burhanuddin.



Peserta Kegiatan

Penilaian prestasi kerja ASN yang objektif penting dilakukan untuk memberikan semangat kerja yang tinggi kepada ASN. Salah satu fungsinya yaitu untuk mengetahui kondisi kinerja setiap ASN khususnya di Lingkup Pemkab Bombana.

“Untuk itu, saya berharap kegiatan ini dapat menghasilkan output yang memuaskan, terutama terkait penilaian kinerja ASN Lingkup Pemkab Bombana,” harapnya.

Kegiatan tersebut dirangkaikan kegiatan Workshop Teknis Penyusunan Sasaran Kerja Pegawai (SKP) serta Penerapan Aplikasi e-Kinerja Pegawai ASN Lingkup Pemkab Bombana Tahun 2023. (ADV)

DPRD Bombana Jadwalkan Pelantikan Abdul Wahid

Bombana SultraNET. | Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Kabupaten Bombana menjadwalkan pelantikan Anggota Legislatif Pengganti Antar Waktu (PAW) dari Partai Golongan Karya (Golkar), Abdul Wahid, yaitu pada hari Senin, tanggal enam maret 2023 mendatang. Pelantikan Abdul Wahid sebagai PAW setelah Anggota DPRD empat periode, Ahmad Mujahid dari Dapil Kabaena diberhentikan dengan hormat oleh partainya karena tutup usia akibat sakit yang dideritanya pada, Kamis, (13/10/2022) lalu.

Sesuai jadwal, rapat paripurna DPRD dalam rangka pengucapan sumpah/janji anggota DPRD PAW tersebut akan digelar di Ruang Paripurna DPRD Bombana pada pukul 09-00 Wita.

Sekretaris Dewan (Sekwan) Kabupaten Bombana, Kalvarios Syamruth menerangkan, sekretariat DPRD Kabupaten Bombana saat ini telah melakukan berbagai rencana persiapan. Hal tersebut menyusul terbitnya Surat Keputusan (SK) Gubernur Sulawesi Tenggara tentang pemberhentian dan pengangkatan

PAW atas nama Abdul Wahid

“Minggu lalu terbit SK-nya. Kalau tidak ada aral melintang, Senin itu sudah pelantikan. Undangan pelantikan sudah sementara berjalan,” terang Kalvarios Syamruth, kepada Fokustenggara saat ditemui diruang kerjanya, Rabu, (1/3/2023).

Selanjutnya, berhubung karena nama Abdul Wahid tidak tercatat sebagai unsur pimpinan DPRD Bombana, rencana pelantikan dan pengambilan sumpah/janji akan dipimpin langsung oleh Ketua DPRD Bombana. Menurutnya rencana pelantikan telah melalui proses yang panjang.

“Prosesnya berjalan sejak bulan sepuluh lalu dan tinggal pelantikan saja.” tansasnya.

Sementara itu, Ketua DPD II Partai Golkar Bombana, Heryanto menerangkan, Abdul Wahid direkomendasikan ke DPRD setempat berdasarkan hasil rekapitulasi suara pada Pileg 2019 lalu. Nama Abdul Wahid tercatat menduduki peringkat kedua suara terbanyak menyusul nama almarhum Ahmad Mujahid diposisi pertama.

“Kita berharap ini dapat terlaksana dengan baik, kita berharap Pak Abdul Wahid sebagai PAW dapat melanjutkan aspirasi masyarakat di Dapilnya. Dengan ini juga kita berharap semoga Ketua Senior, Ahmad Mujahid dapat tenang dan semoga diberikan tempat terbaik disisi Tuhan yang maha kuasa,” singkat Herianto. (RF)

Gelar Konsultasi Publik RKPD, Pemkab Bombana usung 4 Skala Strategis

Bombana, SultraNET. | Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) Kabupaten Bombana menggelar Konsultasi Publik Rencana Kerja Pemerintah

Daerah (RKPD) tahun 2024, bertempat di Gedung Tanduale Kantor Bupati Bombana, Kamis (25/02/2023)

Pada penyusunan RKPD Bombana tahun 2024, Pemerintah Kabupaten Bombana menetapkan empat skala prioritas pembangunan yaitu pada point pertama skala prioritas I yaitu Peningkatan kualitas infrastruktur dasar dan konektivitas antar wilayah dalam upaya penataan wajah kota dan pemerataan hasil pembangunan.

Adapun Prioritas II yaitu peningkatan perekonomian melalui pemberdayaan masyarakat yang berbasis peningkatan nilai tambah sektor keunggulan daerah, Prioritas III yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia, daya saing ketenagakerjaan serta pengentasan kemiskinan di daerah dan Prioritas IV yaitu Reformasi Birokrasi dan Pelayanan publik berkualitas.

Pj. Bupati Bombana, Burhanuddin dalam sambutannya mengingatkan agar dalam penyusunan program-program di daerah harus menyesuaikan dengan potensi dan sumber daya yang ada, baik Sumber Daya Alam (SDA) maupun Sumber Daya Manusia (SDM).

" Yang harus di ingat, kembangkan potensi kita melalui perencanaan pembangunan, jangan buat perencanaan yang susah dijangkau, secara teori bagus tapi sulit dijangkau," ujar Burhanuddin.

Mantan Pj. Bupati Konawe Kepulauan itu meminta semua pihak untuk menjadikan kesempatan Musrenbang Desa, Kecamatan hingga Kabupaten sebagai media kolaborasi stakeholder untuk mensejahterakan masyarakat dan menjawab masalah yang dihadapi.

"Ayo mulai perencanaan yang mudah direalisasikan, melihat sasaran pembangunan secara objektif dan sesuaikan dengan data yang akurat," tegasnya

Hal senada disampaikan Kepala Bappeda Bombana, Husrifnah Rahim. ia menjelaskan Forum Konsultasi Publik RKPD ini menjadi pondasi penetapan APBD Bombana. Olehnya itu, pihaknya mengharapkan kolaborasi dan kerjasama dalam menyusun program-program yang sesuai dengan cita-cita Undang-Undang yakni untuk kesejahteraan masyarakat.

"Setelah tahapan forum konsultasi ini selanjutnya akan dilanjutkan dengan musrenbang secara bertahap dari tingkat Desa, Kecamatan hingga Kabupaten

dimana dari usulan-usulan yang diterima dari masyarakat ditampung dan di analisa baik-baik mana yang menjadi prioritas utama,” singkat Husrifnah. (IS)

Siswa SMKN 1 Karanganyar Raih Juara 2 ‘Accounting Fest 23’

Jateng, SultraNET. | Tiga siswa SMK Negeri 1 Karanganyar kelas XI Konsentrasi Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL) yang tergabung dalam Tim Olimpiade Akuntansi mampu menyabet juara II dalam Accounting Fest 23 yang diselenggarakan oleh HMPS FEB Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Senin (13/2/2023).

Berkat prestasi juara II yang diraihinya siswa siswi Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Negeri 1 Karanganyar ini, Defan Maulana, Aditya Pratama, Yanisa Murwanda dapat mengantongi hadiah uang tunai, tropi kejuaraan dan bingkisan cantik.

Hal ini cukup membanggakan karenanya tim olimpiade ini baru kelas XI yang bersaing dengan kelas XII.

Accounting Festival ini diikuti oleh SMK se Jawa Tengah yang dimulai sejak tanggal 25 Januari 2023 dan puncak final pada hari Senin, 13 Februari 2023.

Final olimpiade ini dilaksanakan di Lt. 7, Gedung Teater. Rektorat UMPP, Jl. Raya Pekajangan No.29, Pekajangan Tengah, Pekajangan, Kec. Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah 51173.

Keberhasilan Tim Olimpade Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Negeri 1 Karanganyar tak lepas dari kegigihan Ghefira Ketua Himpunan Siswa Program (HISPRO) AKL yang mengatur seluruh agenda kegiatan, baik dari penjadwalan pelatihan, pelatih, dan pengaturan-pengaturan berbagai hal untuk membidik juara.

“Benar, semua diserahkan ke siswa, agar siswa mandiri, mampu memimpin dan

berdedikasi, guru hanya mendampingi dan memantau” ujar Ketua Program AKL SMK Negeri 1 Karanganyar Budi Santosa, S.Pd. **(WG)**