



Ahmad Al Ghazali

## Hari Pertama di Rumah Bunda, Hari Kedua dengan Ayah

**KENDATI** Lebaran masih tiga hari lagi, Ahmad Al Ghazali mengaku bahwa dirinya sudah menjadwalkan rencana untuk merayakan Idul Fitri bersama keluarga besarnya. Cowok yang biasa disapa Al itu harus menyesuaikan jadwal orang-orang di sekitarnya.

"Hari pertama aku di rumah Bunda. Sedangkan, hari kedua aku di rumah Ayah. Soalnya, eyangku hanya hari pertama di rumah Bunda," kata Al usai *screening* film *Runaway* di Setiabudi Building, Kuningan, Jakarta Selatan, belum lama ini.

Al merayakan Lebaran secara terpisah dari dua orang tuanya. Pada tahun ini, dia menjadwalkan Lebaran dengan bundanya, Maia Estianty. Setelah itu, dia merayakannya bersama Ahmad Dhani. Al memang tidak mungkin lagi merayakan Lebaran bersama-sama dengan keduanya, sejak orang tuanya itu berpisah. "Ya, pasti sih sedih (tak bisa Lebaran bareng-bareng, Red). Itu sudah jalan Tuhan, ya, ikuti saja. Kangen sih Lebaran sama Ayah," tegas Al. (apa/c2/opi)

# Ke Mana Mereka Lebaran Nanti?

**ARTIS-ARTIS** muda ini sudah punya rencana sendiri untuk merayakan Lebaran. Merasa sudah remaja, mereka tak mau *ngikut* mama-papa buat silaturahmi ke kerabat. (\*)

Kimberly Ryder

## Nikmati Lengangnya Jakarta

**TRADISI** mudik yang dilakukan sebagian besar warga Jakarta dianggap sebuah keuntungan oleh artis cantik Kimberly Alvionella Ryder. Saat sebagian warganya pulang ke kampung halaman masing-masing, ibu kota akan terasa lengang.

Tak ada lagi kesemrawutan yang terlihat di hari-hari sana itulah yang sangat nanti oleh Kimi, sapaan Kimberly Ryder. "Aku mikirnya, Jakarta kapan lagi *nggak* macet. Selagi *nggak* macet, kita harus *enjoy*, nikmatin," cerita gadis yang berdarah Minang-Makassar-Inggris itu saat ditemui di Jakarta belum lama ini.

Aktivitas yang biasa dilakukan Kimberly saat Lebaran adalah berkumpul dengan keluarga besarnya. Sajian Lebaran, menurut dia, terasa lebih nikmat saat dinikmati bersama orang terkasih. "Setiap tahun aku di sini (Jakarta, Red) Lebanannya. Kebanyakan keluarga aku juga di sini, nenek, tante, om. Paling nanti *ngunjungin* rumah keluarga yang dekat-dekat aja," tutur pemain film *Perahu Kertas* dan *Get Married* itu. (bin/c3/opi)



KAPANLAGI

Maudy Ayunda

## Ngumpul Bareng Keluarga Besar

**MAUDY** Ayunda bakal menjalankan Lebaran di Jakarta bersama keluarga besarnya. Dia memilih menikmati liburan semester sekaligus bekerja. Wajah cantik penyanyi dan bintang film itu pun bakal kembali menghiasi layar kaca. "Saya sekarang libur. Dua minggu yang lalu saya baru pulang," katanya, seperti dilansir *Indopos (Grup JPNN)* belum lama ini.

Sekitar tiga bulan perempuan yang menempuh pendidikan di Univerford, Inggris, itu akan menghabiskan waktunya di tanah air. Beragam kegiatan dijadwalkan selama dia berada di Jakarta.

Perempuan kelahiran Jakarta, 19 Desember 1994, itu juga bakal promo lagu duetnya dengan Afgan Reza. "Di sini saya'yanyi satu lagi duet bareng Afgan," kata pemilik gigi kelinci yang menjadi pemeran utama dalam film *Perahu Kertas* tersebut.

Duet itu pun dijadikan ajang reuninya bersama Afgan. Kesibukannya di bangku kuliah membuat intensitas komunikasi mereka menjadi jarang. (ash/c1/opi)



KAPANLAGI



Teuku Rasya

## Mudik ke Bali

**TEUKU** Rasya tidak memiliki tradisi mudik di saat Hari Raya Idul Fitri. Sebab, seluruh keluarga besar Rasya lebih banyak yang bermomis di Jakarta. Namun, dia berencana terbang ke Bali menjelang hari Lebaran ini. Dia ingin bersilaturahmi dengan ibunda tercinta, Tamara Blezinsky yang kini tinggal di Pulau Dewata. "Keluarga Rasya kebanyakan di sini (Jakarta, Red). Jadinya, *nggak* pulang kampung. Tapi, mama *kan* di Bali, mungkin Rasya akan ke sana," ujarnya ditemui di Kawasan TB Simatupang, Jakarta Selatan, belum lama ini.

Rasya mengakui, niat itu bisa diurungkan jika Tamara berlebaran di Jakarta. Selama ini Rasya mengaku selalu merayakan Idul Fitri bersama ayahnya, Teuku Rafli Pasha. "Belum pasti, *nggak* tahu mama ke sini atau *nggak*. Biasanya, Lebanannya sama papa. Kalau mama *nggak* ke sini, saya yang ke sana," terang artis muda yang digosipkan sedang dekat dengan Aurel, putri sulung musisi Anang Hermansyah-Krisdayanti itu.

Meski tak ada tradisi khusus saat berlebaran, keluarga Rasya memiliki menu wajib yang dihidangkan di Hari Raya. "Paling silaturahmi pas Lebaran. Kalau makanan, biasanya ada makanan khas Aceh," pungkas member Trio VJR itu. (apa/c3/opi)

**Segenap Pimpinan dan Anggota DEWAN PERWAKILAN RAKYAT DAERAH KOTA SURABAYA**  
Mengucapkan  
**Selamat Hari Raya Idul Fitri**  
1435H




**Moch. Machmud**  
Ketua DPRD Surabaya

## PENTINGNYA AIR BAGI TUBUH DI RUANG BER-AC

Oleh: Dr. Merryana Adriani, S.KM, M.Kes.  
(Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR)



Sebagian besar atau 73% zat pembentuk tubuh manusia itu terdiri dari air. Volume air dalam tubuh manusia rata-rata 65% dari total berat badannya, dan volume tersebut sangat bervariasi pada masing-masing orang, bahkan juga bervariasi antara bagian-bagian tubuh seseorang. Beberapa organ tubuh manusia yang mengandung banyak air, antara lain, otak 74,5%, tulang 22%, ginjal 82,7%, otot 75,6%, dan darah 83%. Setiap hari kurang lebih 2.272 liter darah dibersihkan oleh ginjal dan sekitar 2,3 liter diproduksi menjadi urine. Selebihnya diserap kembali masuk ke aliran darah.

dermis, terdapat kelenjar minyak, urat saraf, kapiler, melanin, dan kelenjar keringat yang mengatur suhu tubuh. Untuk melindungi komponen-komponen tersebut, dermis tersusun dari unsur lemak, kolagen, dan air.

Keadaan dermis bisa dilihat dari kondisi lapisan-lapisan di atasnya, mesodermis dan epidermis. Jika lapisan terluar kulit (epidermis) terlihat kering, itu pertanda bahwa kandungan air dalam dermis juga berkurang. Artinya, kulit kita mengalami dehidrasi sehingga mengalami kulit kering (xerosis) dan proses untuk regenerasi sel pun menjadi terhambat. Akibatnya, kulit menjadi tidak sehat dan akan timbul banyak keriput yang pasti akan mengurangi keindahannya.

Banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan kulit menjadi kering. Pergantian musim, cuaca yang dingin, penurunan berat badan yang tiba-tiba, bahan kimia dalam air yang mengontaminasi saat kita berenang, pendingin udara, dll. Di antara faktor-faktor penyebab itu, pendingin udara-lah yang kerap tidak kita sadari. Terutama bagi lapisan masyarakat atau pekerja yang kesehariannya sering dihabiskan di ruang ber-AC, kekeringan kulit akibat AC mengancam sewaktu-waktu.

Meskipun tidak dapat dihindari tetapi kulit kering akibat AC bisa dicegah dengan tindakan yang sangat sederhana, yaitu perbanyak minum air putih dan cairan dalam bentuk lain. Jika dalam lingkungan biasa kita disarankan untuk minum sekitar delapan gelas sehari, maka bagi mereka yang kesehariannya tinggal di lingkungan ber-AC, dapat minum lebih banyak lagi dari jumlah tersebut dan cairan dalam bentuk lain. Selain itu kulit kering akibat tinggal di ruangan ber-AC juga bisa diatasi dengan perawatan kulit menggunakan produk-produk lotion yang berguna untuk menjaga kelembaban kulit. (Adv)