

Super Hero Asia Afrika 'Ngabubu-read' Al Quran

Category: Daerah, News

11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Puluhan anak muda ‘ngabubu-read’ Al Quran di sekitar jalan Asia Afrika pekan. Selain anak-anak muda milenia dan gilenial juga mereka yang menggunakan kostum cosplay super hero turut membaca Al Quran.

Ketua Pelaksana Zaenal Sahar, menyampaikan, tujuan acara ini adalah mengirimkan pesan cinta yang di dalamnya ada kata-kata motivasi untuk mengoptimalkan ibadah selama bulan ramadan.

“Di tambah membaca Al-Qur'an bersama menunjukan anak muda yang selalu dekat dengan Al-Qur'an dimanapun berada,” ucapnya.

Baca Juga : Mudik Bareng Gratis, Ini Cara Daftarnya

Ditempat yang sama Ketua DPD PKS Kota Bandung Ahmad Rahmat, menyampaikan kegiatan ini salah satu bentuk syi'ar yang mau

disampaikan kemasyarakatan, jadi membaca Al-syi'ar bisa dimana saja tidak selalu di mesjid atau dirumah.

"Mudah-mudahan dengan kegiatan ini, meski tidak dilakukan setiap hari tapi mampu menyampaikan bahwa kegiatan membaca Al-Qur'an sejatinya bisa dilakukan setiap saat dan setiap waktu, tidak harus ke mesjid dan juga tidak harus dibulan ramadan saja," ujar Ahmad.

Baca Juga : Instalasi Air Minum Baru Bakal Dibangun

Ia berharap di momentum ramadan ini banyak pemuda Kota Bandung yang membuat gerakan kebaikan yang sama sehingga generasi milenial dan generasi zilenial dapat mengoptimalkan potensi kebaikannya.

Antusisme dikegiatan ini cukup baik, salah satu perserta *ngabubu-read* yang menggunakan kostum cosplay superhero yaitu Dadang "Batman", menyampaikan kegiatan ini sangat bermanfaat apalagi disaat bulan ramadan ini.

"Karena ngabuburead bersama Al-Quran mengingatkan kita untuk beribadah," tuturnya.(kai)

Penjual Minuman Beralkohol Disidang

Category: Daerah,News
11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Dua penjual minuman beralkohol (minol) di Kota Bandung disidang setelah sebelumnya terkena operasi yustisi yang digelar Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Kota Bandung pada Jumat (31/3/2023).

Keduanya dipidana denda jutaan rupiah dan kurungan. Kedua penjual yang terjaring itu bernama Wanris Simandalahi dan Yayat Ruhiyat.

Baca Juga : Tempat Hiburan Malam Tutup Selama Ramadhan

Sebelumnya, Satpol PP Kota Bandung kembali menggelar operasi yustisi dan berhasil mengamankan penjual minuman beralkohol (minol) di Jalan Moch. Toha, Kota Bandung.

Hasil operasi itu, 2 penjual minol dari berbagai golongan ditetapkan sebagai tersangka dan telah menjalani sidang di Pengadilan Negeri Bandung Kelas 1A Khusus.

Terdakwa Wanris Simandalahi dipidana denda subsider 2 bulan kurungan. Serta terdakwa Yayat Ruhiyat dipidana denda subsider

1 bulan kurungan. Keduanya melanggar Perda No. 11 Tahun 2010 tentang Pelarangan, Wasdal Minol dan Perda No. 9 Tahun 2019 tentang Tibumtranlinmas

Baca Juga : Stok Darah PMI Kota Bandung Ramadan Ini Terbatas

Terdakwa terbukti melakukan TP pelanggaran Ps. 17 ayat (3) jo. Ps. 27 ayat (1) huruf b Perda No. 11 Tahun 2010 ttg Pelarangan, Wasdal Minol.

Sebagai informasi, dari kegiatan operasi tersebut didapati barang bukti minol sebanyak 271 botol dan 4 jerigen minol berbagai golongan. Barang bukti tersebut telah diamankan akan dimusnahkan. (**/kai)

7 Tips Puasa Agar Tubuh Tetap Fit

Category: LifeStyle,Seleb
11 April 2023



Prolite – Bagaimana kondisi kesehatan anda pada saat menjalankan ibadah puasa? Berpuasa adalah salah satu cara untuk melakukan proses detoksifikasi atau pembuangan zat-zat beracun dari dalam tubuh secara alami. Namun proses detoksifikasi ini tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat dan fit saat puasa.

Itu sebabnya asupan makanan saat berbuka dan saat saur harus diperhatikan agar tubuh tetap fit dan sehat selama menjalankan ibadah puasa.

Ada beberapa tips yang mungkin akan membantu untuk tetap fit saat puasa:

1. Jangan lewatkan sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sama seperti sarapan pagi, sahur adalah bagian terpenting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai tiba waktu berbuka.

Anda bisa mengonsumsi makanan karbohidrat, yang mengandung

serat tinggi, serta asupan protein agar membantu menambah energy anda sepanjang hari.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

2. Penuhi kebutuhan cairan

Sebagaimana besar tubuh kita terdiri dari air, dan kita membutuhkan jumlah yang sama dengan air yang terbuang saat kita berpuasa.

Minumlah setidaknya 8-12 gelas air setiap hari bisa dimulai saat buka hingga saatnya saur.

Selain itu, ada baiknya Anda menghindari kafein. Pasalnya, kafein bersifat diuretik yang membuat kita lebih sering buang air kecil, sehingga cairan dalam tubuh cepat hilang.

3. Makan secukupnya

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang “kalap” ketika menyantap hidangan berbuka.

Langsung memakan banyak makanan saat berbuka akan membuat perut kembung dan begah. Itu sebabnya makan secukupnya dianjurkan saat berbuka puasa agar fit.

Anda bisa makan secara bertahap, saat berbuka makanlah makanan yang ringan seperti salad buah, es buah, kurma, atau air putih. Nah selang beberapa jam kemudian, barulah makan besar.

Baca Juga : Tips Pola Asuk Anak Dibawah Lima Tahun

4. Hindari makanan berminyak

Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak agar fit saat puasa.

Pasalnya, makanan ini akan meningkatkan risiko kenaikan kolesterol dalam tubuh Anda.

5. Mengurangi makanan dan minuman yang manis

Banyak orang yang keliru mengartikan maksud dari 'berbuka dengan yang manis'. Makanan atau minuman manis memang penting dikonsumsi saat berbuka untuk menormalkan gula darah. Hanya saja, Anda harus memperhatikan porsi makanan atau minuman manis yang dikonsumsi. Pasalnya, tanpa disadari, minuman dan makanan manis yang kita dikonsumsi secara rutin selama bulan Ramadan justru akan menyebabkan kenaikan berat badan.

6. Olahraga

Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang setelah berbuka puasa lakukan olahraga selama 30 menit dengan jalan kaki, bersepeda, jogging ataupun latihan lain yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

7. Tidur yang cukup

Selain memerhatikan asupan makanan, pengaturan pola tidur juga merupakan hal yang penting.

Usahakan untuk tidur lebih cepat dari biasanya. Misalnya sesudah salat tarawih. Sebab, kurang tidur akan memengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya.

Cara-cara di atas akan membantu Anda tetap fit saat puasa Ramadan. (*/ino)

Stok Darah PMI Kota Bandung Ramadan Ini Terbatas

Category: Daerah,News

11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Bandung selama bulan Ramadan ini tak memiliki stok darah yang idealnya untuk empat hari dari jumlah kebutuhan per harinya.

Seperti tahun lalu selama bulan ramadan stok darah berkurang dari ideal stok 500 labu untuk 4 hari kini hanya 100 labu atau 1-2 hari saja.

Baca Juga : Cuti Lebaran Maju Mulai 19 April

Kepala Unit Transfusi Darah PMI Kota Bandung dr. Uke Muktimanah menyampaikan bahwa perolehan darah lima hari ramadan ini hanya memenuhi untuk 2 hari.

“Namun kita tetap buka 24 jam dan mobile unit pun banyak. Stok darah ini selalu terpakai oleh rumah sakit, maka untuk

memenuhi kebutuhan kita himbau ke RS untuk keluarga pasien agar membawa keluarga 1 atau 2 orang untuk donor darah," ujar Uke saat dihubungi wartawan.

Baca Juga : Ribuan Unggas Masuk, Dipastikan Aman Flu Burung

Momen Ramadan pun PMI Kota Bandung kerap melakukan kegiatan donor darah dengan menjemput bola, seperti membuka layanan donor darah selama 24 jam, sehingga warga yang ingin mendonorkan darahnya tak perlu khawatir.

Kata Uke, biasanya mereka yang mendonor menjelang atau setelah buka puasa, karena kalau dilakukan di pagi hari khawatir pendonor cairannya berkurang.

"Tapi untuk Sabtu dan Minggu ada gereja, mesjid juga banyak. Kami berharap warga tetap tertarik mendonorkan darahnya, kita fasilitas ada dan ada takjil juga," ucapnya.(kai)

Baca Juga : Komunitas Le93nd Donor Darah

Ini Resiko Makanan Dipanaskan Berkali-kali

Category: Daerah,News,Seleb

11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Kebiasaan yang seringkali terjadi di saat Bulan Suci Ramadan adalah kerap banyak makanan yang tersisa lalu makanan dipanaskan hingga berkali-kali. Ini sebaiknya dihindari karena ditengarai dapat menimbulkan penyakit.

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung, Anhar Hadian mengimbau agar masyarakat Kota Bandung meningkatkan daya tahan tubuh.

“Apalagi sekarang cuaca tidak menentu. Kadang hujan besar, kadang panas. Kuncinya meningkatkan daya tahan tubuh. Kalau tidak, kita mudah terserang beragam penyakit,” ujar Anhar.

Menurutnya, salah satu penyakit yang sering diidap pada musim pancaroba adalah flu dan diare. Bahkan, ada potensi seperti DBD yang juga harus diwaspadai.

Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan

Selain itu, Anhar mengimbau warga berhati-hati dalam mengonsumsi makanan. Sebab pada bulan puasa justru makanan akan semakin berlimpah.

“Akhirnya makanan itu tidak dibuang, tapi disimpan lalu makanan dipanaskan berkali-kali. Sampai sebetulnya sudah tidak boleh lagi dikonsumsi karena sudah rusak makanannya, vitaminnya juga sudah tidak ada. Malah sudah ada bakteri yang bisa menyebabkan penyakit,” paparnya.

Sebab, biasanya warga merasa sayang untuk membuang makanan yang tersisa. Padahal secara kualitas sudah ‘rusak’ dan tidak layak makan.

Baca Juga : Menu Masakan Praktis Untuk Makan Siang

“Jangan menumpuk makanan berlebihan. Kemudian jangan konsumsi makanan yang sudah ‘rusak’. Sebagian jenis makanan ada yang aman untuk ditaruh di kulkas. Tapi, tetap ada batas kadaluarsanya,” imbaunya.

Selain itu, terkait kondisi Covid-19 di Kota Bandung saat ini, Anhar mengatakan, kasus Covid-19 sudah sangat melandai. Semua indikatornya pun melandai. Rumah sakit juga sudah hampir kosong.

“Penyintasnya pun tidak ada yang sampai sakit parah. Hanya sedang atau ringan. Malah sebagian besar itu ringan. Jadi, masyarakat sudah boleh buka bersama,” imbuhnya.(ist/*kai)

Harga Bahan Pokok Jelang Ramadan, Naik

Category: Daerah, News

11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Menjelang Ramadan dan Hari Raya Idul Fitri terdapat beberapa bahan pokok yang mengalami kenaikan. Beberapa bahan pokok di pasar tradisional Kota Bandung mengalami kenaikan harga.

Pedagang berpendapat semua harga bahan pokok akan mengalami kenaikan menjelang hari raya keagamaan, seperti sekarang menjelang Ramadan dan Idul Fitri.

Kenaikan harga pangan mulai dari telur ayam yang sebelumnya menjual dengan harga Rp sekarang naik menjadi Rp

Beras medium juga mengalami kenaikan satu pecan lalu dengan harga Rp. kini merangkak naik menjadi Rp.

Baca Juga : Jelang Bulan Suci, Komoditas Pangan Aman

Kenaikan harga pokok di tingkat konsumen mengikuti harga pemasok yang juga mengalami kenaikan. Kendati telah memasuki masa panen beras, kenaikan harga masih terjadi karena mendekati Ramadan.

Pada kesempatan terpisah, Kepala Bidang Distribusi dan Perdagangan, Pengawasan, Kmetrologian pada Dinas Perdagangan dan Perindustrian (Disdagin) Kota Bandung Meiwan Kartiwa

menbenarkan harga sejumlah kebutuhan pokok mulai naik. Meski terjadi kenaikan, pihaknya berpandangan, harga sejumlah kebutuhan pokok masih terbilang stabil.

Baca Juga : BSM+, Hadirkan Data Terintegrasi Bandung Smart City

Kenaikan terjadi bukan hanya telur dan beras tapi bahan pokok dan pangan juga terjadi pada harga cabai, bawang hingga daging.

Meiwan menyampaikan, pihaknya rutin memantau harga kebutuhan pokok di pasar tradisional maupun ritel, serta ketersediaan stok di distributor.

Disdagn bertujuan membantu masyarakat beroleh kebutuhan pokok dengan harga murah, maka dari itu pihaknya mengadakan pasar murah pada 30 kecamatan. Waktu pelaksanaannya terbagi dua sesi, menjelang Ramadan, dan yang beberapa hari sebelum Idulfitri. (*/ino)

Jelang Bulan Suci, Komoditas Pangan Aman

Category: Daerah, News, Pemerintahan
11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung menjamin ketersedian berbagai komoditas pangan menjelang bulan suci ramadhan 1445 Hijriah aman terkendali.

Hal itu diungkapkan Kepala Bidang Distribusi dan Perdagangan Pengawasan Kmetrologian, Dinas Perdagangan dan Perindustrian (Disdadin) Kota Bandung, Meiwan Kartiwa saat menjadi narasumber Bandung Menjawab, Selasa 14 Maret 2023.

Untuk itu, Meiwan mengimbau masyarakat untuk tidak melakukan *panic buying* dan menimbun barang kebutuhan pokok secara berlebihan.

Baca Juga : Jelang Ramadan, PKL dan Bazar Bakal Ditata

“Insyaallah semua (komoditas pangan, red) masih aman dan tersedia. Jangan membeli berlebihan agar tidak mengganggu stok barang. Insyaallah stok kebutuhan pokok aman tersedia,” katanya.

Meiwan juga memastikan pihaknya akan menindak tegas jika

ditemukan terjadi penimbunan kebutuhan pokok masyarakat.

Disdagin Kota Bandung secara rutin memantau ke lapangan untuk memastikan harga dan stok komoditas pangan atau barang kebutuhan pokok tersedia dengan baik.

“Kita rutin melakukan monitoring harga ke lapangan. Kalau ada kelangkaan, pasti harga tinggi. Kita juga lakukan sidak ke distributor dengan instansi terkait untuk mencegah adanya penimbunan bahan pokok,” katanya.

Baca Juga : Gumasep, Naikkan Omzet 120 Pelaku UMKM

“Kalau ada pedagang yang menjual dengan harga tidak wajar silahkan laporkan ke Disdagin,” imbuhnya.

Dari hasil peninjauan lapangan, kata Meiwani, memang ada beberapa komoditas yang telah terjadi kenaikan. Namun hal itu masih dalam tahap wajar.

Perlu diketahui, cabai rawit merah rata rata di angka Rp70-80 ribu per kilogram, cabai rawit hijau Rp60-70 ribu per kilogram. Komoditas lainnya masih stabil telur ayam masih di angka Rp27-29 ribu, daging ayam Rp34-36 ribu, daging sapi Rp120-140 ribu.

Baca Juga : Kenaikan Harga Beras Sumbang Inflasi

“Minyak goreng curah atau kemasan masih tersedia. Gula pasir aman tersedia di pasaran,” katanya.

Ia pun mengajak masyarakat untuk datang ke pasar murah yang digelar Pemkot Bandung untuk mendapatkan berbagai macam kebutuhan pokok dengan harga terjangkau.

“Silahkan datang ke pasar murah, untuk mendapatkan berbagai macam kebutuhan pokok yang murah,” kata dia. (rls/kai)

Jelang Ramadan, PKL dan Bazar Bakal Ditata

Category: Daerah, News, Pemerintahan

11 April 2023



BANDUNG, Prolite – Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung akan menertibkan dan menata para pedagang kaki lima (PKL) di sejumlah ruas jalan jelang Bulan Suci Ramadan.

Hal tersebut disampaikan Sekretaris Daerah Kota Bandung, Ema Sumarna dalam rapat koordinasi bersama organisasi perangkat daerah (OPD) di Balai Kota Bandung, Senin 13 Maret 2023.

“Salah satunya penanganan PKL di Tegalega, Regol. Kita sudah dua kali ke sana didampingi beberapa OPD terkait untuk berkoordinasi dengan koordinator PKL-nya,” ungkap Ema.

Baca Juga : PKL di Masjid Al-Jabbar Ditertibkan

Menurutnya, ada hal yang harus dicermati berkaitan kawasan konservasi PKL tersebut, salah satunya menyesuaikan penertiban PKL berdasarkan dengan tipikalnya.

“Ada tiga tipikal PKL. Pertama, dari sisi jumlah. Lalu jenis lapak. Ketiga waktu mangkalnya,” ujarnya.

Dari segi jumlah, PKL yang beraktivitas pagi di wilayah timur (Jalan Moh. Toha) sebanyak 207 lapak. Sedangkan, PKL di wilayah barat (Jalan Otto Iskandar Dinata) sebanyak 257 lapak.

“Pastikan PKL tidak boleh bertambah tapi harus berkurang. Hal yang harus diantisipasi, kalau mendengar penertiban biasanya malah bertambah para PKL ini,” ucapnya.

Baca Juga : Sekda Kota Bandung Sabet Digital Leadership Government Awards

Selain itu, PKL yang membangun lapaknya secara permanen juga perlu ditertibkan. Para PKL yang berjualan di hari Minggu pun tidak boleh ada di luar kawasan.

“PKL yang jualan di hari Minggu ini ada lebih. Saya sudah memerintahkan DSDABM segera tata trotoar di sekitar Tegallega. Plotting per cluster petugasnya juga,” katanya.

Untuk konsepnya, Ema mengatakan, sudah dibuatkan desain dan akan dibahas lebih lanjut.

Selain itu, Ema menambahkan, antisipasi kegiatan perekonomian berupa Bazar di bulan Ramadan tidak akan diizinkan kepada pihak manapun. Terutama di kawasan Alun-alun, Jalan Soekarno, Kepatihan, Dalem Kaum, serta Braga Pendek.

Baca Juga : Pasar dan Bazar Murah di Kota Bandung, Jangan Lewatkan!

“Tidak boleh ada kegiatan bazar, tidak kita izinkan. Mudah-mudahan kita bisa berkomitmen kuat di bawah tekanan manapun,” tegasnya.

Selain PKL, parkir liar dan forest walk pun akan dibenahi. Pemkot Bandung akan menjadikan kawasan Braga bebas dari parkir. Sedangkan forest walk di Taman Lansia, Pet Park, Kandaga Puspa, dan Taman Maluku akan diterangi dengan lampu-lampu hias.

Menanggapi hal tersebut, Kepala Dinas Cipta Karya, Bina Konstruksi dan Tata Ruang (Ciptabintar), Bambang Suhari memaparkan, dari 207 PKL di wilayah timur Tegallega, sebanyak 185 akan difasilitasi gerobak portabel dengan beberapa desain yang telah direncanakan.

“Sisanya akan kita buatkan di wilayah barat. Kita juga akan kelompokkan para PKL berdasarkan kategori jualan atau produknya,” papar Bambang.(rls/kai)