

Jangan Berlebihan, Ini Batasan Ngemil Kue Lebaran

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Hari Raya Idul Fitri juga identik dengan kue-kue kering baik yang rasanya manis maupun gurih. Karena itulah Anda sering tidak sadar mengonsumsi kue lebaran dalam jumlah berlebihan.

Padahal diketahui, makanan jenis ini bisa menyebabkan berat badan menjadi bertambah. Dilansir dari Sindonews, kandungan dalam satu kue kering bisa mencapai hingga 50 kalori. Jadi disarankan agar Anda mengonsumsi kue kering cukup tiga sampai empat potong saja.

Selain kue kering, makanan bersantan seperti opor ayam juga merupakan makanan yang selalu dihidangkan saat Lebaran. Sayangnya, makanan ini mengandung tinggi lemak yang bisa menyebabkan kadar kolesterol naik.

Makanan berlemak memiliki sifat yang sulit dicerna. Akibatnya hal ini membuat berat badan bertambah. Sementara jika dikonsumsi secara terus menerus, perut akan kembung hingga kadar kolesterol meningkat. [** Baca juga: Sebuah Pelukan](#)

Kurangi Stres & Infeksi

Hal ini akan bertambah parah jika Anda mempunyai hipertensi darah tinggi atau sakit jantung. Jadi hindari mengonsumsi makanan bersantan dan yang manis secara berlebihan.(ilj/bbs)

Tabrak Dermaga, KSOP Merak Periksa Kapal Port Link III

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Dermaga III Pelabuhan Merak. (tmn)

Kabar6-Kantor Syahbandar dan Otoritas Pelabuhan (KSOP) Merak saat ini sedang menyelidiki insiden Kapal Port Link III yang menabrak Dermaga III Pelabuhan Merak.

“Untuk kerusakan kapal masih dalam pemeriksaan Syahbandar. Kapal sudah kita perintahkan keluar lintasan,” kata Kepala Otoritas Pelabuhan dan Penyeberangan (OPP) Merak, Harno Trimasi, Senin (26/06/2017).

Harno menjelaskan bahwa puncak arus balik yang diprediksi akan

terjadi pada Jumat, 30 Juni 2017, seluruh prosesnya merupakan kewenangan PT ASDP Merak yang akan menjamin kelancarannya.**Baca Juga: [Kapal Port Link Tabrak Dermaga III Pelabuhan Merak](#)

“Pihak ASDP berjanji hari Kamis perbaikan selesai, karena prediksi kita puncak arus balik terjadi pada Jumat malam,” terangnya.

Untuk sementara waktu, guna mencegah penumpukkan pemudik di Pelabuhan Bakauheni, Lampung, kapal Ro-Ro berukuran kecil dioperasikan terlebih dahulu.

“Kita operasikan kapal-kapal kecil di dermaga tiga yang cukup dengan lima fender untuk sandar. Dari 10 fender, tiga fender jatuh dan rusak,” jelasnya.(tmn)

TPU Kerta Mulya Jadi Pasar Dadakan

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



TPU Kerta Mulya. (Tia)

Kabar6-Tak hanya menjadi lokasi tempat ziarah, Tempat Pemakaman Umum (TPU) Kerta Mulya di Desa Sukamulya, Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang juga dipadati oleh para pedagang.

Layaknya pasar dadakan, puluhan pedagang menjajakan berbagai macam dagangan, mulai dari makanan ringan, mainan anak hingga sayur mayur dan pakaian tampak memenuhi sepanjang jalan menuju TPU dan di dalam area TPU.

Linda (29), salah satu penduduk sekitar mengaku, tradisi pasar tumpah di sekitar TPU Kerta Mulya sudah berlangsung sejak lama setiap Hari Raya Idul Fitri.**Baca Juga: [Lebaran, TPU Kerta Mulya Dipadati Peziarah](#)

“Ya, tiap kali lebaran hari pertama dan kedua pasti dipenuhi para peziarah dan pedagang. Komplit segala macam ada disitu,” ujar Linda kepada kabar6.com, Senin (26/6/2017).

Bahkan, kata Linda, keberadaan pasar tumpah tersebut sampai menutupi akses jalan lantaran banyak pedagang yang pasang lapak di pinggir jalan dan kendaraan parkir.

“Biasanya paling ramai lebaran hari kedua, parkir kendaraan sampai masuk ke pekarangan warga sekitar. Saya kalau mau keluar masuk mobil juga jadi repot karena penuh banget,” keluhnya. (tia)

Kapal Port Link Tabrak Dermaga III Pelabuhan Merak

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Kondisi Kapal Port Link III. (tmn)

Kabar6-Dermaga III Pelabuhan Merak dihantam Kapal Port Link III saat akan sandar. Akibatnya, lambung kapal rusak dan nyaris berlubang.

“Konfirmasi ke Angkutan Sungai, Danau dan Penyeberangan (ASDP) saja. Soalnya itu wewenang mereka. Untuk arus penumpang tidak mempengaruhi dan korban tidak ada,” kata AKP Tesyar, Kepala Kepolisian Sektor Khusus Pelabuhan (KSKP) Merak AKP Tesyar saat dihubungi, Senin (26/06/2017).

Pihak PT ASDP Ferry Indonesia selaku pengelola Pelabuhan Merak mengaku belum mengetahui kejadian tersebut.**Baca Juga: [Tolong Ayahnya, Putri Tewas Tenggelam di Pantai Sawarna](#)

“Saya belum dapat informasi, nanti saya kabarin,” kata Sekretaris PT ASDP Ferry Indonesia Kusnadi, saat dihubungi.

Berdasarkan informasi yang dihimpun, kapal Port Link saat akan sandar di Dermaga III Pelabuhan Merak menabrak dermaga. Tiga dari sepuluh fender (bantalan sandar kapal, red) rusak dan mengakibatkan lubang di lambung kapal.(tmn)

Lebaran, TPU Kerta Mulya Dipadati Peziarah

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



TPU Kerta Mulya. (shy)

Kabar6-Tempat Pemakaman Umum (TPU) Kerta Mulya yang berada di Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang dipadati para peziarah, Senin (26/7/2017).

Para peziarah yang datang tak hanya untuk mengunjungi makam sanak saudara ataupun keluarga. Namun, turut berziarah ke makam keramat para pemuka agama di lokasi sekitar.

Salah seorang tukang parkir di TPU Kerta Mulya, Rohidat mengatakan hal tersebut memang menjadi momen rutin yang ada pada saat lebaran.**Baca Juga: [Telaga Biru Cigaru Jadi Lokasi Wisata Favorit Warga](#)

“Kalau lebaran memang seperti ini, ramainya sampai H+3 lebaran. Seminggu sebelum lebaran juga ramai dengan peziarah,” ungkapnya.

Hal tersebut pun dimanfaatkan pula oleh para masyarakat sekitar untuk berjualan bunga serta, air mawar. Dalam sehari, para penjual bunga dapat meraup untung Rp200 ribu.

“Kalau pas lebaran ini dapat untungnya lumayan, bisa Rp200 ribu bahkan lebih,” ujarnya.

Untuk harga satu kantung bunga mawar dibandrol dengan harga Rp5 ribu sedangkan untuk air mawar Rp10 ribu sampai Rp15 ribu. (Shy)

Telaga Biru Cigaru Jadi Lokasi Wisata Favorit Warga

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Telaga Biru Cigaru. (shy)

Kabar6-Wisata lokal yang saat ini tengah menjadi tempat favorit warga Tangerang untuk menghabiskan waktu liburnya yakni Telaga Biru atau Danau Cigaru. Lokasinya berada di Desa Cisoka, Kecamatan Cisoka, Kabupaten Tangerang.

Nampak para wisata lokal dari berbagai daerah seperti Bogor, Serang dan Bandung bekunjung ke Danau Biru ini hanya untuk menikmati suasana danau ataupun sekedar berfoto.

Tya, warga asal Bandung yang tengah mudik ke rumah saudaranya

ini sengaja berkunjung ke Danau Cigaru.**Baca Juga: [Tolong Ayahnya, Putri Tewas Tenggelam di Pantai Sawarna](#)

“Saya mudik ke rumah saudara di Tangerang. Terus sengaja datang ke danau ini. Karena, penasaran airnya benar biru apa enggak. Saya datang ke sini sama saudara,” ungkapnya, Senin (26/7/2017).

Untuk menikmati indahnya danau biru, para wisatawan hanya cukup mengeluarkan uang sebanyak Rp5 ribu untuk parkir tiga kali.

Di sana pun, tersedia fasilitas perahu bebek apabila, wisatawan hendak menyusuri keindahan Danau Biru tersebut.

Di lain hal, banyaknya pengunjung menjadikan ladang rezeki bagi para penduduk sekitar ataupun pedagang lantaran, pada libur lebaran jumlah pengunjung meningkat 50 persen.

“Ramai banget dari kemarin dan ini meningkat dari hari libur biasa. Kalau hari libur biasa paling 150 kendaraan. Tapi, hari ini saja sejak pukul 8 sampai 12 siang, tiket yang kita berikan pada pengunjung sudah habis 240 tiket,” ungkap Agus, penjaga pintu masuk Danau Cigaru.

Namun, pengunjung harus tetap berhati-hati. Karena, jalan untuk melihat Danau Telaga Biru sedikit terjal dan licin. (Shy)

Tolong Ayahnya, Putri Tewas Tenggelam di Pantai Sawarna

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Balawista Banten. (tmn)

Kabar6-Seorang wisatawan asal Plumbon, Cirebon, Jawa Barat, bernama Putri Syifa (12), terseret ombak di Pantai Cibarur, Kecamatan Sawarna, Kabupaten Lebak, Banten pada Minggu, 25 Juni 2017, sekitar pukul 14.30 WIB.

“Sampai saat ini anggota Polsek Bayah bersama Lifeguard Balawista dan nelayan masih melakukan penyisiran pantai untuk mencari keberadaan korban,” ungkap Kapolsek Bayah AKP Sadimun, Senin (26/06/2017).**Baca Juga: [Nitizen Heboh Polisi tidur di Rumput](#)

Kejadian nahas itu berawal saat Syifa dengan ayahnya, Ujang, bermain air di pantai. Tiba-tiba ombak besar datang dan menyeret Ujang. Syifa yang panik langsung berenang ingin menyelamatkan sang ayah. Namun nahas, malah sang remaja yang akhirnya tak terselamatkan.

Pantai Cibarur memang tak dikelola dengan baik. Bahkan rambu peringatan dan pengamanan pun tak ada di lokasi tersebut.**Baca Juga: [Peras Mantan Pacar Ditangkap Polsek Curug](#)

“Lokasi tempat kejadian tenggelam bukanlah di objek pariwisata yang memiliki pengelolaan yang jelas. Sehingga di luar pengawasan Balawista (Badan Penyelamat Wisata Tirta) Banten,”

kata Ade Ervin, Ketua Balawista Banten Ade Ervin.

Dengan beranggotakan 115 orang, pihak Balawista Banten sendiri siap mengamankan 40 objek wisata pantai di tanah Jawara, mulai dari Anyer hingga Sawarna.

“Untuk membantu memberikan pelayanan keselamatan terhadap wisatawan yang berkunjung ke objek wisata pantai, [kita sudah menyiapkan 115 anggota balawista, di 40 lokasi wisata, [kita sudah sebar di beberapa lokasi objek pariwisata yang kita anggap rawan dan perlu perhatian petugas,” jelasnya.(tmn)

Peras Mantan Pacar Ditangkap Polsek Curug

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Kabar6-Hubungan Edi Rahmat(27) dengan AY(22) sebagai pacar sudah putus.Tapi Edi mengaku punya sejumlah foto 'syur' AY yang kemudian dijadikan alat untuk memeras sang mantan pacar.

Tidak tanggung-tanggung, Edi minta uang Rp 10 juta kepada AY. Kalau tidak diberikan, foto-foto bugil AY akan disebar. AY tak bisa menyanggupi permintaan itu, dan hanya memberikan Rp 2 juta.

Meski sudah diberi Rp 2 juta, Edi terus menagih AY agar semua permintaannya dipenuhi. Tapi AY justru memilih untuk melapor ke polisi Jumat 23 Juni 2017 ketimbang memenuhi permintaan Edi.

"dari laporan AY, petugas menangkap Edi di minimarket yang berada di Kampung Parigi, RT 01RW 11, Sukabakti, Curug, Kabupaten Tangerang, kata Wakapolsek Curug AKP Mansuri, Minggu (25/06/2017).

Saat ditangkap dari tangan Edi ikut disita barang bukti berupa amplop warna cokelat yang berisi uang tunai Rp2 juta,".(Z)

Sebuah Pelukan Kurangi Stres & Infeksi

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Menurut penelitian, sebuah pelukan memiliki manfaat bagi seseorang, salah satunya membuat dia merasa didukung. "Studi menunjukkan bahwa orang merasa lebih baik dan lebih terhubung dengan pasangan mereka saat mereka berpelukan atau sering bersentuhan," ujar Terri Orbuch, PhD, pakar hubungan.

Ketika kita terhubung secara fisik melalui pelukan, dilansir Time, membuat kita merasa terhubung secara emosional dan psikologis dengan orang lain, hal itu menenangkan kita.

Penelitian dalam jurnal Biological Psychology memperlihatkan pelukan juga bisa menurunkan tekanan darah. Peneliti menemukan bahwa semakin sering seorang istri dipeluk suaminya berhubungan dengan penurunan tekanan darahnya.

Tak hanya itu, sebuah pelukan misalnya dari seorang ibu bagi putrinya bisa menurunkan kadar stres sang putri. Para peneliti dari University of Wisconsin-Madison School of Medicine menempatkan sekelompok anak perempuan berusia 7-12 tahun dalam situasi penuh tekanan seperti meminta mereka berpidato tiba-tiba hingga memecahkan soal matematika. Mereka yang pada akhirnya menerima pelukan dari ibunya diketahui berkurang hormon stresnya. [** Baca juga: Penjelasan Ilmiah Alasan Wajib Memaafkan Orang Saat Lebaran](#)

Manfaat lain sebuah pelukan yakni menurunkan risiko infeksi seseorang. Dalam sebuah studi pada , peneliti dari Universitas Carnegie Mellon, menemukan bahwa orang-orang yang mengalami stres berisiko lebih rendah terkena infeksi bila merasa memiliki dukungan sosial yang memadai dalam mereka.(ilj/bbs)

Edan, Demi 1.000 Like di FB Pria Ini Nyaris Jatuhkan Anaknya dari Lantai 15 Apartemen

written by Kabar 6 | 26 Juni 2017



Sang ayah menggantung anaknya.(Metro)

Kabar6-Mendapat ratusan bahkan ribuan 'Like' saat memposting sesuatu di media sosial bagi sebagian orang mungkin menjadi suatu kebanggaan. Namun apa yang dilakukan seorang pria asal Bab Ezzouar, Aljazair, ini sungguh keterlaluan.

Demi mendapatkan ratusan Like serta komentar di facebook, dilansir metro.co.uk, ia nekat mengayunkan tubuh sang anak yang masih di balita di jendela apartemen lantai 15 setinggi 150 kaki (45,7 meter).



Nyaris dilempar dari lantai 15.(Metro)

Pria tersebut dalam siaran langsung mengatakan kepada netizen, bahwa ia akan menjatuhkan anaknya jika netizen memberi hingga 1.000 Like. Beruntung sebelum benar-benar menjatuhkan tubuh anaknya, pihak berwenang cepat bertindak.

Pria ini dilaporkan ke pihak berwajib Aljazair oleh netizen, dan dijatuhi hukuman dua tahun penjara, atas tuduhan pelecehan dan membahayakan keselamatan anak. [** Baca juga: 5 Negara dengan Harga Kuota Internet yang Bikin Nangis Bombay](#)

Dalila Belkher, seorang aktivis media, mengatakan bahwa bisa jadi pria tersebut bukanlah seorang ayah, namun seorang yang benar-benar jahat dan tak tahu diri.

Teganya...(ilj/bbs)