



# **BULE KO GAYA**

Buletin Kota Palangka Raya





## Kata Pengantar

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh;

Salam Sejahtera; Om Swastyastu; Tabe Selamat Lingu Nalatai, Salam Sujud Karendem Malempang; Adil Ka'Talino, Bacuramin Ka'Saruga, Basengat Ka'Jubata.

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa, saya menyampaikan ucapan terimakasih atas terbitnya BULE KO GAYA atau Buletin Kota Palangka Raya edisi pertama Tahun 2018 yang disusun oleh Dinas Komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian Kota Palangka Raya.

Pemerintah Kota Palangka Raya melalui Buletin Kota Palangka Raya menjadi salah satu media informasi dan komunikasi publik untuk memperkenalkan Kota Palangka Raya dengan menyajikan berbagai potensi daerah yang dimiliki oleh Kota Palangka Raya, dengan harapan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan menjadi daya tarik bagi berbagai kalangan khususnya wisatawan.

Dengan semangat "Isen Mulang" Pantang Mundur, Maju Terus dan Tidak Mengenal Menyerah, Mari kita tata, kita bangun dan kita jaga Palangka Raya agar menuju JAYA. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan kekuatan kepada kita dalam menjalankan tugas. Amin

Demikian, semoga bermanfaat.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Palangka Raya, Juni 2018  
WALIKOTA PALANGKA RAYA

H. M. RIBAN SATIA

# Dari REDAKSI

Tanpa terasa Kota Palangka Raya memasuki usia ke 61 tahun, sebuah usia yang cukup dewasa bagi sebuah kota untuk terus berbenah menata kota guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Seiring dengan bertambahnya usia tentu halangan dan rintangan kedepan semakin berat, namun diiringi semangat Kepala Daerah bersama warganya untuk membangun Kota Palangka Raya dan tentu saja halangan sebesar apapun dengan mudah dilewati.

Dengan wacana pemindahan Ibukota atau pusat pemerintahan dari Jakarta ke Palangka Raya selalu berkembang di setiap masa pemerintahan. Sejak era Presiden Soekarno, Soeharto, sampai terakhir masa Pemerintahan Presiden Joko Widodo, wacana pemindahan ibukota semakin terus berkembang.

Bahkan dalam sebuah bukunya yang berjudul "Soekarno dan Desain Rencana Ibu Kota Republik Indonesia di Palangka Raya" Wijarnaka sebutkan, dua kali Bung Karno mengunjungi Palangka Raya, Kalimantan Tengah untuk melihat langsung potensi kota ini menjadi pusat pemerintahan.

Wacana pemindahan ibu kota Republik Indonesia ke Kota Palangka Raya juga pernah diungkapkan Presiden Pertama Republik Indonesia Soekarno, saat meresmikan Palangka Raya sebagai ibu kota Provinsi Kalimantan Tengah pada 17 Juli 1957, Soekarno ingin merancang menjadi ibu kota negara.

Karena itulah perlu ada dukungan dan peran serta masyarakat untuk membangun kota ini, karena tanpa peran serta masyarakat tentu tidaklah mungkin pemerintahan dapat berjalan dengan baik. Mari bersama-sama kita menjaga keindahan, kebersihan, ketertiban dan kenyamanan Kota Palangka Raya agar terlihat semakin cantik sehingga menjadi daya tarik bagi investor untuk berinvestasi di Kota Palangka Raya.

Salam Redaksi



# Daftar Isi

	<b>Kata Pengantar</b>	<b>i</b>
	<b>Dari Redaksi</b>	<b>ii</b>
<b>5</b>	<b>Visi Misi</b>	
<b>6</b>	<b>Sejarah Kota Palangka Raya</b>	<b>Kuliner 17</b>
<b>12</b>	<b>Pertanian</b>	<b>Kesenian 19</b>
<b>13</b>	<b>Perikanan</b>	<b>Taman Kota 21</b>
<b>14</b>	<b>Peternakan</b>	<b>Kesehatan 23</b>
<b>15</b>	<b>Komunitas : Klub KARIGAS</b>	<b>Motivasi 27</b>
<b>26</b>	<b>Layanan Informasi dan Komunikasi Publik</b>	<b>Humor 28</b>







# VISI & MISI

(RPJMD Kota Palangka Raya 2013 - 2018)



## Visi

“ Terwujudnya Kota Palangka Raya sebagai Kota Pendidikan, Jasa dan Parawisata yang berwawasan Lingkungan berdasarkan Falsafah Budaya Betang. “

## Misi

1. Mewujudkan Kota Palangka Raya sebagai Kota Pendidikan dan Pusat Pengembangan Sumber Daya manusia yang berkualitas.
2. Mewujudkan Kota Palangka Raya sebagai Kota Jasa dan destinasi wisata menuju kemandirian ekonomi masyarakat.
3. Mewujudkan pemerataan sarana dan prasarana publik yang berkualitas berdasarkan tata kelola sumber daya alam yang berkelanjutan.
4. Mewujudkan tata kelola pemerintahan yang baik dan bersih (Good and Clean Governance).
5. Mewujudkan masyarakat yang berbudaya, harmonis, dinamis, berdasarkan filosofi huma betang.

# Sejarah Kota Palangka Raya



Terbentuknya Provinsi Kalimantan Tengah melalui proses yang cukup panjang sehingga mencapai puncaknya pada tanggal 23 Mei 1957 dan dikuatkan dengan Undang-Undang Darurat Nomor 10 Tahun 1957, yaitu tentang Pembentukan Daerah Swatantra Tingkat I Kalimantan Tengah. Sejak saat itu Provinsi Kalimantan Tengah resmi sebagai daerah otonom, sekaligus sebagai Hari Jadi Provinsi Kalimantan Tengah. Sedangkan tiang pertama Pembangunan Kota Palangka Raya dilakukan oleh Presiden Pertama Republik Indonesia SOEKARNO pada tanggal 17 Juli 1957 ditandai dengan peresmian Monumen/Tugu Ibu Kota Provinsi Kalimantan Tengah yang mempunyai makna :

1. Angka 17 melambangkan hikmah Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia.
2. Tugu Api berarti api tak kunjung padam, semangat kemerdekaan dan membangun.
3. Pilar yang berjumlah 17 berarti senjata untuk berperang
4. Segi Lima Bentuk Tugu melambangkan Pancasila mengandung makna Ketuhanan Yang Maha Esa. Kemudian berdasarkan Undang-Undang Nomor 21 Tahun 1958 Ibu Kota Provinsi yang dulunya Pahandut berganti nama dengan Palangka Raya.

# PALANGKA RAYA

Sejarah pembentukan Pemerintahan Kota Palangka Raya merupakan bagian integral dari pembentukan Provinsi Kalimantan Tengah berdasarkan Undang-Undang Darurat Nomor 10 tahun 1957, lembaran Negara Nomor 53 berikut penjelasannya (Tambahan Lembaran Negara Nomor 1284) berlaku mulai tanggal 23 Mei 1957, yang selanjutnya disebut Undang-Undang Pembentukan Daerah Swatantra Provinsi Kalimantan Tengah. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 21 tahun 1958, Parlemen Republik Indonesia tanggal 11 Mei 1959 mengesahkan Undang-Undang Nomor 27 Tahun 1959, yang menetapkan pembagian Provinsi Kalimantan Tengah dalam 5 (Lima) Kabupaten dan Palangka Raya sebagai ibukotanya.

Dengan berlakunya Undang-Undang Nomor 27 Tahun 1959 dan Surat Keputusan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia tanggal 22 Desember 1959, Nomor : Des.52/12/2-206, maka ditetapkanlah



Pemerintah Daerah Kalimantan Tengah dari Banjarmasin ke Palangka Raya terhitung tanggal 20 Desember 1959. Selanjutnya, Kecamatan Kahayan Tengah yang berkedudukan di Pahandut secara bertahap mengalami perubahan dengan mendapat tambahan tugas dan fungsinya, antara lain mempersiapkan Kotapraja Palangka Raya. Kahayan Tengah dipimpin oleh Asisten Wedana yang pada waktu itu dijabat oleh J. M NAHAN.

Peningkatan secara bertahap Kecamatan Kahayan Tengah tersebut, lebih nyata lagi setelah dilantiknya bapak TJILIK RIWUT sebagai Gubernur Kepala Daerah Tingkat I Kalimantan Tengah pada 23 Desember 1959 oleh Menteri Dalam Negeri dan Kecamatan Kahayan Tengah di Pahandut dipindahkan ke Bukit Rawi. Pada tanggal 11 Mei 1960, dibentuk pula Kecamatan Palangka Khusus persiapan Kotapraja Palangka Raya,

yang dipimpin oleh J. M. NAHAN. Selanjutnya sejak tanggal 20 Juni 1962 Kecamatan Palangka Khusus Persiapan Kotapraja Palangka Raya dipimpin oleh W.COENRAD dengan sebutan Kepala Pemerintahan Kotapraja Administratif Palangka Raya.

Perubahan, peningkatan dan pembentukan yang dilaksanakan untuk kelengkapan Kotapraja Administratif Palangka Raya dengan membentuk 3 (tiga) Kecamatan, yaitu :

1. Kecamatan Palangka di Pahandut
2. Kecamatan Bukit batu di Tangkiling
3. Kecamatan Petuk Katimpun di Marang Ngandurung Langit

Kemudian pada awal tahun 1964, Kecamatan Palangka di Pahandut dipecah menjadi 2 (dua) Kecamatan yaitu:

1. Kecamatan Pahandut di Pahandut
2. Kecamatan Palangka di Palangka Raya

Sehingga Kotapraja Administratif Palangka Raya telah mempunyai 4 (empat) kecamatan dan 17 (tujuh belas) kampung, yang berarti ketentuan-ketentuan dan persyaratan-persyaratan untuk menjadi satu Kotapraja

yang otonom sudah dapat dipenuhi serta dengan syahkannya Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1965, Lembaran Negara Nomor 48 Tahun 1965 tanggal 12 juni 1965 yang menetapkan Kotapraja Administratif Palangka Raya, maka terbentuklah Kotapraja Palangka Raya yang otonom.



Peresmian Kotapraja Palangka Raya menjadi Kotapraja yang otonom dihadiri oleh Ketua Komisi B DPRGR bapak L.S HANDOKO WIDJOYO, Para anggota DPRGR, Pejabat-Pejabat Departemen Dalam Negeri, Deputy Antar Daerah Kalimantan Brigadir Jendral TNI M.PANGGABEAN, Deyahdak II Kalimantan, Utusan-utusan Pemerintah Daerah Kalimantan Selatan dan beberapa pejabat tinggi Kalimantan lainnya.

Upacara peresmian berlangsung di Lapangan Bukit Ngalangkang Halaman Balai Kota dan sebagai catatan sejarah yang tidak dapat dilupakan sebelum upacara peresmian

berlangsung pada pukul 08.00 pagi diadakan demonstrasi penerjunan payung dengan membawa lambang Kotapraja Palangka Raya.

Demonstrasi penerjunan payung ini, dipelopori oleh Wing Pendidikan II Pangkalan Udara Republik Indonesia Margahayu Bandung yang berjumlah 14 (empat belas) orang, di bawah pimpinan Ketua Tim Letnan Udara II M. DAHLAN, Mantan paratroop AURI yang terjun di Kalimantan pada tanggal 17 Oktober 1947. Demonstrasi penerjunan payung dilakukan dengan mempergunakan pesawat T-568 Garuda Oil, dibawah pimpinan Kapten Pilot Arifin, Copilot Rusli dengan 4 (empat) awak pesawat yang diikuti oleh seorang undangan khusus Kapten Udara F.M Soejoto (juga mantan Paratroop 17 Oktober 1947) yang diikuti oleh 10 orang sukarelawan dari Brigade Bantuan Tempur

Jakarta. Selanjutnya, lambang Kotapraja Palangka Raya dibawa dengan parade jalan kaki oleh para penerjun payung ke lapangan upacara. Pada hari itu, dengan Surat Keputusan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia, Gubernur Kepala Daerah Tingkat I Kalimantan Tengah Bapak TJILIK RIWUT di tunjuk selaku penguasa Kotapraja Palangka Raya dan oleh Menteri Dalam Negeri diserahkan lambang Kotapraja Palangka Raya.

Pada upacara peresmian Kotapraja Otonom Palangka Raya tanggal 17 Juni 1965, penguasa Kotapraja Palangka Raya, Gubernur Kepala Daerah Tingkat I Kalimantan Tengah menyerahkan Anak Kunci Emas seberat 170 Gram melalui Menteri Dalam Negeri kepada Presiden Republik Indonesia, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan selubung papan nama Kantor Walikota Kepala Daerah Kotapraja Palangka Raya.



Dalam perjalanannya Kota Palangka Raya mengalami perkembangan dengan Wilayah yang terbagi atas 5 (lima) Kecamatan dan 30 (tiga puluh) Kelurahan berdasarkan Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2002 yang terdiri atas :

1. Kecamatan Pahandut, terdiri atas 6 (enam) Kelurahan, yaitu :
  - Kelurahan Pahandut
  - Kelurahan Langkai
  - Kelurahan Panarung
  - Kelurahan Pahandut Seberang
  - Kelurahan Tumbang Rungan
  - Kelurahan Tanjung Pinang
2. Kecamatan Jekan Raya, terdiri atas 4 (empat) Kelurahan, yaitu :
  - Kelurahan Palangka
  - Kelurahan Menteng
  - Kelurahan Bukit Tunggal
  - Kelurahan Petuk Ketimpun
3. Kecamatan Sabangau, terdiri atas 6 (enam) Kelurahan, yaitu :
  - Kelurahan Kameloh Baru
  - Kelurahan Bereng Bengkel
  - Kelurahan Kalampangan
  - Kelurahan Kereng Bangkirai
  - Kelurahan Danau Tundai
  - Kelurahan Sabaru



4. Kecamatan Bukit Batu, terdiri atas 7 (tujuh) Kelurahan, yaitu :
  - Kelurahan Marang
  - Kelurahan Tumbang Tahai
  - Kelurahan Banturung
  - Kelurahan Tangkiling
  - Kelurahan Sei Gohong
  - Kelurahan Habaring Hurung
  - Kelurahan Kanarakan
5. Kecamatan Rakumpit, terdiri atas 7 (tujuh) Kelurahan, yaitu :
  - Kelurahan Petuk Bukit
  - Kelurahan Panjehang
  - Kelurahan Petuk Barunai
  - Kelurahan Mungku Baru
  - Kelurahan Pager
  - Kelurahan Gaung Baru
  - Kelurahan Bukit Sua





Nama – nama Walikota dan Wakil Walikota Palangka Raya sebagai berikut :

1. JANTI SACONK, terhitung tanggal 19 Oktober 1965 s/d 18 Oktober 1965
2. AGOES IBRAHIM, terhitung tanggal 19 Oktober 1965 s/d 31 Agustus 1967
3. LETNAN KOLONEL INFANTERI W. SANDY, terhitung mulai tanggal 31 Agustus 1967 s/d 6 September 1975
4. LETNAN KOLONEL CIN MADNOCH, terhitung mulai tanggal 6 September 1975 s/d 27 Januari 1978
5. LETNAN KOLONEL KADIJOTO, terhitung mulai tanggal 27 Januari 1978 s/d 16 September 1983
6. Drs. LUKAS TINGKES, terhitung mulai tanggal 16 September 1983 s/d 16 September 1988
7. Drs. D.N SINGARACA, terhitung mulai tanggal 16 September 1988 s/d 16 September 1993
8. Drs. NAHSON TAWAY, terhitung mulai tanggal 16 September 1993 s/d 22 September 1998
9. KOLONEL INFANTERI SALUNDIK GOHONG, terhitung mulai tanggal 22 September 1998 sampai dengan 22 September 2003
10. Ir. TUAH PAHOE dan H.M. SAILY MOCHTAR terhitung mulai tanggal 22 September 2003 sampai dengan 22 September 2008
11. H.M. RIBAN SATIA dan H. MARYONO, terhitung mulai tanggal 22 September 2008 sampai dengan 22 September 2013
12. H.M. RIBAN SATIA dan MOFIT SAPTONO SUBAGIO, terhitung mulai tanggal 22 September 2013 sampai dengan sekarang.



# PERTANIAN

Suatu kegiatan pemanfaatan sumber daya hayati yang dilakukan manusia untuk menghasilkan bahan pangan, bahan baku industri, atau sumber energi serta mengelola lingkungan hidupnya.

Pertanian salah satu sektor yang menggerakkan perekonomian di Kota Palangka Raya dan untuk menekan tinggi angka inflasi daerah maka peningkatan produksi hasil pertanian sangat diperlukan sekaligus upaya menciptakan lapangan pekerjaan bagi masyarakat.

Produk pertanian yang menjadi sektor andalan adalah palawija, hortikultura (sayur-sayuran dan buah-buahan), bawang merah dan sebagian tanaman padi gogo.

Komoditi palawija yang banyak diusahakan adalah jagung, kacang tanah, kedelai, dan ubi kayu. Sayur-sayuran antara lain kacang panjang, terong, bayam, pare, sawi, kangkung, tomat, lombok, dan mentimun. Sedangkan buah-buahan seperti melon, semangka, cempedak, nangka, jeruk, durian, mangga, rambutan, pepaya, dan pisang.



# PERIKANAN

Kegiatan yang berhubungan dengan pengelolaan dan pemanfaatan sumber daya hayati perairan yang umumnya banyak ikan.

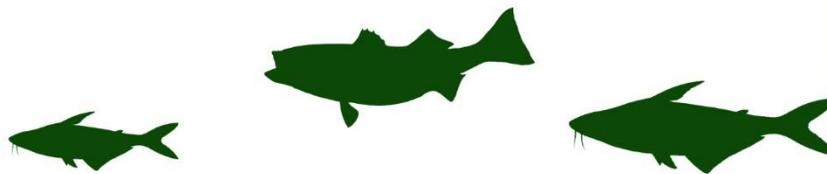
Prospek yang cukup potensial untuk dikembangkan dalam usaha penangkapan ikan diperairan umum dengan potensi lahan 517,75 Km dan manfaat sungai cukup baik untuk usaha budidaya ikan dalam karamba dan karamba jaring apung (KJA) serta lahan darat untuk budidaya kolam.

Usaha budidaya tersedia balai benih ikan (BBI) dan unit pembenihan rakyat (UPR) untuk penyuplai dan ketersediaanya benih ikan di Kota Palangka Raya, adapun jenis – jenis ikan yang dikembangkan adalah ikan patin, ikan nila, ikan gurame, ikan bawal, ikan betok, ikan lele dan ikan lainnya.

Terdapat kurang lebih 104 buah danau, dengan total luas sekitar 636,10 Ha. Danau yang tersebar di Wilayah Kota Palangka Raya anataranya Kecamatan Bukit Batu 45 Buah Danau (281,5 Ha), Kecamatan Rakumpitn 42 Buah (167,6 Ha), Kecamatan Sabangau 10 Buah (62 Ha), Kecamatan Pahandut 4 Buah (90 Ha), dan Kecamatan Jekan Raya 3 Buah (35 Ha).



Adapun jenis ikan yang umumnya terdapat atau hidup dalam danau - danau tersebut di antaranya Baung, Kapar, Gabus, Karandang, tahuman, Peang, Papuyu, Biawan, Lais dll. Oleh karenanya danau tersebut cukup berpotensi untuk dikembangkan sebagai lokasi pengembangan perikanan air tawar dengan jenis – jenis ikan lokal lainnya.





# PETERNAKAN

Kegiatan mengembangbiakan dan membudidayakan hewan ternak untuk mendapatkan manfaat dan hasil, dan tidak hanya terbatas pada pemeliharaan saja akan tetapi lebih kepada memelihara dan peternakan perbedaanya terletak pada tujuan yang ditetapkan untuk mencari keuntungan dengan penerapan prinsip-prinsip manajemen pada faktor-faktor produksi yang dikombinasikan secara optimal. Dan ada dua golongan peternakan yaitu peternakan hewan besar seperti sapi, kerbau, kuda, kambing, babi dan peternakan kecil yaitu ayam, itik, kelinci dll.



Upaya pembangunan sub sektor peternakan merupakan upaya mewujudkan peternakan yang tangguh dan profesional, diarahkan pada usaha peningkatan populasi dan produksi ternak, serta hasil ikutannya merupakan sumber protein hewani, sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia.

Di pinggiran Kota Palangka Raya banyak dikembangkan ternak berupa babi, ayam buras dan bebek sedangkan di Kelurahan di luar Kota Palangka Raya dikembangkan ternak sapi potong, kambing dan ayam buras.



# Komunitas : Klub Karigas



Komunitas adalah sebuah kelompok sosial yang memiliki ketertarikan, kegemaran, kesamaan yang sama untuk dapat saling membantu satu sama lain, Komunitas Prolanis ini awal terbentuk dimulai dari 2 orang anggota dan dr. Christina Aden tergerak untuk membentuk suatu wadah untuk menghasilkan suatu yang bermanfaat bagi penyandang Diabetes Mellitus dan Hipertensi.

Selain penanggung jawab dan pembina Komunitas Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis), dr. Christina Aden menjadi salah satu dokter keluarga dari BPJS Kesehatan dan bersama dengan beberapa anggota dari Komunitas Prolanis tersebut maka resmi pada tanggal 25 Mei 2013 terbentuk Komunitas Klub Prolanis Karigas dan pada saat ini anggota berjumlah ± 100 orang, dengan Motto “Tetap Sehat, Tetap Semangat, Tetap Berkualitas”

Visi Prolanis Karigas “ Mengupayakan kondisi tetap sehat, bersemangat dan berkualitas pada Penyandang Diabetes Mellitus dan Hipertensi”



Misi Prolanis Karigas

1. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala bagi peserta Prolanis Karigas
2. Memasyarakatkan pola hidup sehat bagi peserta Prolanis Karigas
3. Melakukan edukasi dan konsultasi secara berkala kepada peserta Prolanis Karigas
4. Mengupayakan kegiatan relaksasi dan rekreasi yang bermanfaat bagi kesehatan peserta Prolanis Karigas.

## Manfaat Klub Prolanis Karigas

Bagi Dokter :

- Status Kesehatan Klien Penyandang Diabetes Mellitus/Hipertensi terpantau lebih baik.
- Efisiensi dan efektifitas waktu pelayanan

Bagi BPJS Kesehatan :

Dengan terkelolanya penyakit dengan baik maka komplikasi lanjut dapat di cegah. Ini berarti efektifitas dan efisien pembiayaan pelayanan

# Komunitas : Klub Karigas



Selain senam rutin setiap hari sabtu, Klub Karigas melakukan cek kesehatan berupa kadar gula dalam darah, asam urat, kolesterol serta edukasi-edukasi tentang kesehatan serta memberikan motivasi kepada kaum lansia untuk tetap menjaga kesehatan dan pola makan,

Pada awalnya Komunitas Klub Prolanis Karigas bekerjasama dengan BPJS Kesehatan memberikan dukungan dalam pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan gratis, edukasi. setiap sabtu ke 5 pada bulan-bulan tertentu klub karigas mengadakan kegiatan diluar ruangan atau ketempat wisata alam terbuka selain olahraga, edukasi dan pelayanan kesehatan, permainan games dan memberikan kesempatan para kaum lansia untuk mengeksplorasi bakat terpendam contohnya membentuk grup band dan vokal grup, bahkan klub karigas mengadakan lomba memperingati HUT Proklamasi dan melakukan kunjungan kasih ke Panti Jompo Werda, Besar harapan melalui klub karigas ini mampu memberi semangat baru untuk menjadi orang – orang tua yang sehat, semangat dan berkualitas.



# KULINER



*Kripik Kalakai*



*Juhu Asem*



*Juhu Singkah Uwei*



*Lamang*

Kuliner adalah hasil olahan yang berupa masakan, masakan yang berupa lauk pauk, makanan (panganan) dan minuman, setiap daerah memiliki cita rasa khas masakan tersendiri, maka tak heran jika setiap daerah memiliki menu andalan kuliner yang berbeda beda.

Kuliner yang ada di Kota Palangka Raya sangat dipengaruhi oleh keadaan alamnya yang berupa sungai dan hutan. Potensi alam yang indah menjadi harapan banyak penduduk Kalimantan Tengah agar destinasi wisata favorit oleh banyak penduduk domestik maupun mancanegara, selain itu sektor kulinernya juga diharapkan mampu mengundang rasa penasaran banyak pendatang untuk datang ke Palangka Raya dengan objek wisata kulinernya.

# KULINER

Bahan makanan pokok masyarakat di Kota Palangka Raya pun terlihat begitu alamiah dan masakan diantaranya kuliner yang ada di Kota Cantik Palangka Raya di antaranya Juhu Rotan, Juhu Kujang, Juhu Asem, Oseng Kalakai (Pakis), Kandas, Ikan Bakar, Wadi, Tumbuk Daun Singkong, Terong Bapapui.

Oleh – oleh makanan/cemilan yang terkenal dari Kota Palangka Raya berupa Lemang, Amplang Ikan Pipih/Haruan, Keripik Kalakai, Lempok Dahuyan, Saluang Goreng, Abon Ikan Pipih dan lain – lain.



Tanak Patin



Tepe Dewen Jawau



Samu Patin



Wadi Papuyu



Saluang

KULINER

# KESENIAN

Menurut Kuntjaraningrat kesenian adalah kompleks dari berbagai ide-ide, norma-norma, gagasan, nilai-nilai serta peraturan dimana kompleks aktivitas dan tindakan tersebut berpola dari manusia itu sendiri dan pada umumnya berwujud berbagai benda-benda hasil ciptaan manusia.



Tari Giring-giring



Tari Kayau



Tari Hugo dan Huda



Tari Kinyah Mandau

## KESENIAN SUKU DAYAK

Suku Dayak adalah suku mayoritas para penduduk Provinsi Kalimantan Tengah. Suku Dayak memang dikenal sebagai suku asli dari Provinsi ini, karena itu setiap kebudayaan Dayak dianggap sebagai perwakilan dari bagaimana masyarakat Provinsi Kalimantan Tengah. Salah satu kebudayaan dan peradaban dari suku Dayak Kalimantan Tengah adalah tarian tradisionalnya di antaranya Tari Balean Dadas, Tari Giring-Giring, Tari Kayau, Tari Kinyah Mandau, Tari Manasai, Tari Mandau, Tari Tambun Bungai, Tari Hugo dan Huda, Tari Putri Malawen, Tari Tuntung Tulus, dan Tari Manganjan.



Tari Putri Malawen



Tari Manasai

# KESENIAN



Tari Tuntung Tulus



Tari Balean Dadas



Tari Tambun dan Bungai



Tari Mandau

# TAMAN KOTA

Semakin banyak tempat alternatif untuk bersantai bagi masyarakat, resmi pada tanggal 5 Februari 2018, Walikota Palangka Raya Bapak H.M Riban Satia meresmikan 6 (enam) Taman yang ada di Kota Palangka Raya diantaranya Taman Pasuk Kameloh, Taman Bawi Kuwu, Taman Tunggal Sangumang, Taman Riwut Papan Taliwu, Taman Lewun Sangumang, dan Taman Lansia.

## ❖ **Taman Pasuk Kameloh**

Yang artinya “sebuah bakul untuk menampung barang yang dimiliki seorang putri yang pemurah hati”.

Taman Pasuk Kameloh berada di tengah kota dan berdampingan dengan Tugu Soekarno di Jalan S. Parman, dan tempat ini cukup banyak dikunjungi masyarakat Kota Palangka Raya.

## ❖ **Taman Bawi Kuwu**

Taman yang terletak di jalan Garuda menjadi tempat alternatif untuk tempat reaksi bersantai masyarakat di sekitar daerah jalan Garuda dan jalan Rajawali.

## ❖ **Taman Tunggal Sangumang**

Taman ini terletak di ujung jalan Yos Sudarso dan dipersiapkan untuk menjadi kawasan pusat kuliner.

## ❖ **Taman Riwut Papan Taliwu**

Terletak di Jalan Seth Adji dan menjadi tempat rekreasi dan menjadi tempat olahraga masyarakat Kota Palangka Raya.

## ❖ **Taman Lewun Sangumang**

Taman Lewun Sangumang di Yos Sudarso depan TVRI

## ❖ **Taman Lansia**

Terletak di jalan Rinjani dekat kantor Kelurahan Palangka



Taman Lansia



*Taman Bawi Kuwu*



*Taman Tunggal Sangumang*



*Taman Lewun Sangumang*



*Taman Pasuk Kameluh*

### ❖ Minum Air Putih saat Perut Kosong di Pagi Hari

DokterSehat.Com – Air Putih merupakan salah satu minuman segar dan sangat baik untuk kesehatan bagi seluruh anggota tubuh anda. Tak bisa di bayangkan, jika tubuh kekurangan cairan atau air putih dalam jangka waktu yang relatif lama. Haus adalah salah satu respon tubuh yang membutuhkan asupan cairan dalam waktu segera. Berdasarkan faktanya, seluruh organ tubuh manusia membutuhkan cairan atau air dalam jumlah yang cukup untuk menunjang berbagai aktifitas yang dilakukan. Waktu terbaik untuk mulai mencukupi kebutuhan air putih adalah pagi hari setelah kita bangun tidur. Mengapa?

Karena pagi hari tubuh kita terbangun dari istirahat dan proses pemulihan semalaman. Namun selama itu pula kita kehilangan banyak cairan. Jadi, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi air putih begitu bangun tidur. Selain itu, masih ada sembilan manfaat berikut ini yang perlu anda ketahui.

#### 1. Kulit jadi berkilau

Karena mengonsumsi air putih bisa membantu kita merontokkan racun di dalam tubuh, maka kulit pun jadi tidak kusam lagi. Bahkan konsumsi air putih setiap pagi setelah bangun tidur bisa membantu membersihkan racun dalam darah sehingga wajah kita bersemu cantik dan berkilau.

#### 2. Peremajaan Otot dan sel – sel darah anda

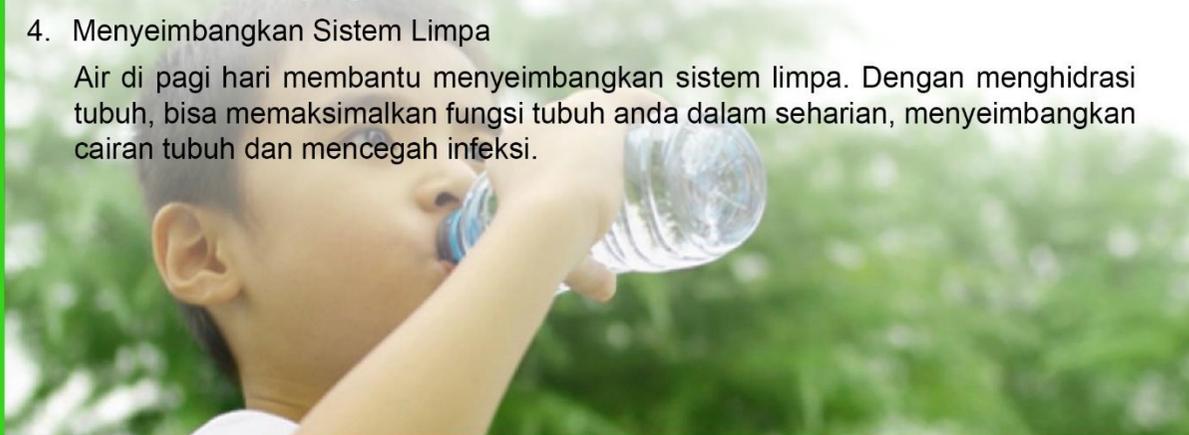
Minum air putih di pagi hari bermanfaat untuk memperbaharui organ otot serta seluruh sel darah di tubuh.

#### 3. Penyeimbang Sistem Getah Bening

Saat sistem getah bening dapat bekerja dengan optimal, maka tubuh akan memiliki kekuatan lebih untuk melawan infeksi yang dapat mengganggu kualitas kesehatan tubuh yang anda miliki.

#### 4. Menyeimbangkan Sistem Limpa

Air di pagi hari membantu menyeimbangkan sistem limpa. Dengan menghidrasi tubuh, bisa memaksimalkan fungsi tubuh anda dalam sehari-hari, menyeimbangkan cairan tubuh dan mencegah infeksi.



## 5. Membersihkan Usus

Usus besar merupakan salah satu organ di sistem pencernaan kita. Dengan meminum air putih dalam keadaan perut kosong, kita membantu memurnikan usus kembali dan membuatnya lebih mudah menyerap nutrisi makanan yang masuk berikutnya.

## 6. Melangsingkan tubuh

Berat badan yang ideal merupakan impian setiap orang. Bagi anda yang ingin menyesuaikan berat badan yang proporsional, maka mulailah mencukupi kebutuhan air putih di pagi hari.

## 7. Menambah Darah

Saat anda merasa lemas, pusing dan anemia, ada baiknya minum air putih dalam jumlah yang cukup. Dengan begitu, kita bisa membantu tubuh membentuk sel darah yang baru dan membantu pembentukan sel otot.

## 8. Organ Ginjal yang lebih sehat

Mencukupi kebutuhan asupan air putih di pagi hari dapat membantu meringankan kerja organ ginjal sekaligus menjaga kesehatan organ ginjal tersebut.

## 9. Memperlancar Buang Air Besar

Bagi seseorang yang mengalami sembelit atau susah buang air besardi pagi hari, maka sebaiknya minum air putih saat bangun tidur yang mana bertujuan untuk membantu melancarkan buang air besar.



Nah, sobat Bule Ko Gaya kalau sudah membaca berbagai manfaat air putih ini, masihkah kita malas minum air putih? Setelah bangun tidur, daripada mengambil handphone atau remote TV, lebih baik ambil segelas air putih untuk menjaga kesehatan anda.

Read more : <http://doktersehat.com>



## 3 Sayuran Penurun Hipertensi

Sayuran merupakan makanan bergizi yang memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, mengonsumsi sayuran juga dianggap salah satu cara terbaik menurunkan darah tinggi atau hipertensi .

Sayuran yang dapat menurunkan hipertensi :



### 1. Seledri

Seledri mengandung kalium serta phthalide yang berkhasiat melenturkan dinding pembuluh darah arteri serta membantu memperlancar aliran darah, konsumsi seledri juga bisa menurunkan hormon stres yang biasanya tinggi pada pasien hipertensi, sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

### 2. Wortel

Pada wortel terdapat zat bernama beta-caroten serta kalium, yang manfaatnya baik untuk menormalkan detak jantung serta fungsi ginjal. Detak jantung yang tidak normal adalah komplikasi yang biasanya dialami oleh pasien hipertensi, konsumsi wortel secara teratur agar kondisi jantung dan tekanannya normal kembali.

### 3. Bayam

Ada Magnesium yang dikandung oleh bayam, berfungsi untuk menurunkan serta mengontrol tekanan darah tinggi. Bayam juga bermanfaat menyehatkan pembuluh darah arteri, sehingga tidak mengalami kaku dan pengerasan.

Akan lebih maksimal lagi khasiatnya menurunkan hipertensi jika anda mengonsumsi sayuran tersebut dalam bentuk jus, jangan lupa untuk membersihkannya dengan baik sebelum mengolah menjadi jus. Jika anda tidak suka konsumsi sayur mentah, maka bisa dikukus sebentar untuk melunakannya.

# Layanan Informasi & Komunikasi Publik

Media adalah segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan, dan berfungsi sebagai layanan penyebarluasan informasi bisa disajikan baik secara cetak maupun online.

Dibawah pimpinan Drs. MURNI selaku Kepala Dinas Komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian Kota Palangka Raya, mendapatkan bantuan/hibah dari Kementerian Komunikasi dan Informatika berupa 6 (Enam) Unit Komputer untuk layanan informasi yang memberikan pelayanan bagi masyarakat, pusat layanan diberi nama Media Center "Isen Mulang".

Sejak pertengahan bulan Maret Tahun 2017 Media Center mulai beroperasi, dan respon masyarakat sangatlah positif, data terakhir jumlah pembaca hampir 4.224 orang pertanggal 18 Juni 2018 dan postingan berita-berita baik kegiatan Pemerintahan, kegiatan Kepala Daerah, Pariwisata bahkan Peristiwa yang terjadi di unggah ke media online melalui website [mediacenter.palangkaraya.go.id](http://mediacenter.palangkaraya.go.id) dan Kominfo Kota Palangka Raya pada tanggal 21 Februari 2018 mendapatkan penghargaan terbaik ke – 6 Tingkat Nasional, penghargaan diserahkan langsung oleh Dirjen Informasi dan Komunikasi Publik Dra. Rosarita Niken Widiastuti, M.Si kepada Kepala Dinas Komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian Kota Palangka Raya, Drs. MURNI dalam kegiatan Bimbingan Teknis Peningkatan Kualitas Konten bagi Pengelola Media Center Daerah di The Margo Hotel Depok.

Media Center "Isen Mulang" terletak di deretan perkantoran Badan Pengelola Pajak dan Retribusi Daerah di Jalan Yos Sudarso dan masyarakat dapat menggunakan fasilitas internet secara gratis pada setiap hari kerja dari pukul 08.00 – 16.00 WIB.

Dinas komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian Kota Palangka Raya juga mengelola layanan aplikasi informasi dan komunikasi selain media center di antaranya layanan

- [ppid.palangkaraya.go.id](http://ppid.palangkaraya.go.id),
- [sandi.palangkaraya.go.id](http://sandi.palangkaraya.go.id),
- [simentel.palangkaraya.go.id](http://simentel.palangkaraya.go.id),
- [mail.palangkaraya.go.id](mailto:mail.palangkaraya.go.id),
- Palangka Raya Dalam Genggaman dan

semua aplikasi ini dikelola dan dikembangkan oleh tenaga teknis kominfo Kota Palangka Raya sendiri.

Diharapkan dengan banyaknya layanan informasi dan komunikasi yang disajikan oleh Dinas Komunikasi, Informatika, Statistika dan Persandian Kota Palangka Raya bisa memberikan pelayanan publik kepada masyarakat secara online.



## PEMENANG KEHIDUPAN

Suatu hari, dua orang sahabat menghampiri sebuah lapak untuk membeli buku dan majalah. Penjualnya ternyata melayani dengan buruk, mukanya cemberut. Orang pertama jelas jengkel menerima layanan seperti itu. Yang mengherankan, orang kedua tetap enjoy, bahkan bersikap sopan kepada penjual itu. Lantas orang pertama itu bertanya kepada sahabatnya, “Hei, kenapa kamu bersikap sopan kepada penjual yang menyebalkan itu?”

Sahabatnya menjawab : Lho, kenapa aku harus mengizinkan dia menentukan caraku dalam bertindak? Kitalah sang penentu atas kehidupan kita, bukan orang lain.”

“Tapi dia melayani kita dengan buruk sekali,” bantah orang pertama. Ia masih merasa jengkel.

“Ya, itu masalah dia. Dia mau bad mood, tidak sopan, melayani dengan buruk, dan lainnya, toh itu tidak ada kaitannya dengan kita.

Kalau kita sampai terpengaruh, berarti kita membiarkan dia mengatur dan mempengaruhi hidup kita. Padahal kitalah yang bertanggung jawab atas diri sendiri.”

Sahabat Bule Ko Gaya, tindakan kita kerap kali dipengaruhi oleh tindakan orang lain kepada kita. Kalau mereka melakukan hal yang buruk, kita akan membalasnya dengan melakukan hal yang lebih buruk lagi. Kalau mereka tidak sopan, kita akan lebih tidak sopan lagi. Kalau orang lain pelit terhadap kita, kita yang semula pemurah tiba-tiba jadi sedemikian pelit kalau harus berurusan dengan orang lain.

Coba renungkan. Mengapa tindakan kita harus dipengaruhi oleh orang lain? Mengapa untuk berbuat baik saja, kita harus menunggu diperlakukan dengan baik oleh orang lain dulu? Jaga suasana hati. Jangan biarkan sikap buruk orang lain kepada kita menentukan cara kita bertindak! Pilih untuk tetap berbuat baik sekalipun menerima hal yang tidak baik. “Pemenang kehidupan” adalah orang yang tetap sejuk ditempat yang panas, yang tetap manis di tempat yang sangat pahit, yang tetap merasa kecil meskipun telah menjadi besar, serta tetap tenang di tengah badai yang paling hebat.





## Kunang-kunang Mati Lampu

Sekawan kunang-kunang sedang terbang dengan bebasnya di udara, diantaranya mereka ada seekor yang tidak bercahaya. Seekor kunang-kunang lainnya merasa aneh, maka ia segera menghampirinya dan menanyakan : ‘ Oh, saudaraku mengapa engkau tak memancarkan cahaya seperti teman-teman kita yang lainnya?’



Karena bulan yang lalu aku telah lupa melunasi biaya listrik!” jawab kunang-kunang yang tak bercahaya itu

Sumber: <http://www.ketawa.com>

## Kapan Buaya Bisa Punya Uang



Seekor buaya kecil bertanya kepada bapaknya : “pak, aku apa bisa punya uang di kelak hari?”

“Bisa, sudah tentu bisa.” Jawab bapak buaya

“Kapan aku bisa punya uang?” tanya buaya kecil itu lebih jauh

“Yaitu menunggu kamu telah diolah menjadi dompet.”

Sumber: <http://www.ketawa.com>

## Pertanyaan Seekor Anak ayam Jantan

Anak ayam : “pak, jengger kita mengapa tumbuh begitu tinggi?”

Bapak ayam : “Ini adalah Lambang dari prestise kita”

Anak ayam : “Lalu paruh kita mengapa begitu keras dan begitu lancip?”

Bapak ayam : “Paruh ini adalah senjata kita yang perkasa.”

Anak ayam : “Suara kita mengapa sedemikian nyaringnya?”

Bapak ayam : “ini demi menciptakan kekuatan untuk menundukkan musuh kita.”

Anak ayam : “ Tetapi, pak .....”

Bapak ayam : “Eh.....ada pertanyaan apa lagi?”

Anak ayam : “Lho, kita begitu gagah berani, mengapa sehari-harinya kok berada didalam kandang ayam?”

Sumber: <http://www.ketawa.com>











**BULETIN KOTA PALANGKA RAYA**