

Bligo Sebagai Penurun Demam

BLIGO mempunyai nama lain kundur dan termasuk keluarga labu-labuan. Cara memankannya cukup beragam, misalnya dibuat manisan serta disayur oseng. Bisa juga dibuat irisan kecil-kecil lalu dicampur pada minuman tradisional seperti jenis sekoteng. Bagian daging buah bligo diyakini oleh Dwiyatno mempunyai banyak kandungan vitamin C. Ketika bisa rutin dikonsumsi antara lain bisa berperan mencegah sariawan, musuh radikal bebas serta mendukung imunitas tubuh.

Lalu ketika terserang demam, jika bisa rutin mengonsumsi asupan berbahan bligo diharapkan bisa sering buang air kecil, sehingga memicu suhu tubuh yang tinggi dapat berangsur-angsur turun. "Dengan kata lain, bligo sebagai penurun demam secara alami," ungkap Dwi yang tinggal di kawasan Sleman, Rabu (28/7) lalu.

Tak kalah penting, dengan rutin mengonsumsi asupan berbahan bligo asal tak berlebihan bisa berperan menghindarkan atau mencegah gangguan kesehatan pada organ ginjal. Dengan kata lain, dalam daging bligo terkandung zat-zat yang dapat membantu organ ginjal menjadi lebih sehat. Apalagi bligo memiliki kadar air yang cukup tinggi untuk membuat sekresi urin menjadi lebih lancar, sehingga juga bisa menghindarkan risiko dehidrasi.



Bligo termasuk labu-labuan yang memiliki manfaat kesehatan.

Asupan berbahan bligo dipercaya pula bisa membantu mengatasi radang pada usus. Pasalnya, sifat anti *ulcerogenik* pada daging buah bligo bisa membantu peradangan usus menjadi tenang. Peradangan usus tak tenang ini biasanya dikarenakan panas dalam, sehingga dapat menyebabkan stres. Jadi dapat disimpulkan pula, mengonsumsi buah bligo baik dengan dimasak menjadi suatu sayuran maupun dijadikan minuman jus bisa membantu mengatasi radang pada usus.

Lain halnya jika terserang sembelit biasanya disebabkan karena kurang serat ada pada tubuh, sehingga sulit untuk buang air besar. Salah satu solusinya, dapat menggunakan jus bligo, karena sembelit dapat diatasi dengan baik menggunakan serat seperti yang terdapat di bligo. Ada lagi kandungan kalium yang dibutuhkan tubuh terlebih bagi penderita beri-beri, yakni kalium yang rendah akan sodium. Sehingga apabila rendah sodium akan mampu mempercepat proses pemulihan penyakit beri-beri. Bligo juga diyakini punya sifat detoksifikasi atau mengeluarkan racun dari tubuh.

"Tingginya kandungan serat pada labu antara lain akan membantu mengatasi susah buang air besar ataupun mendukung kesehatan sistem pencernaan secara umum," tandas Dwi. Tak ketinggalan, dengan rutin mengonsumsi asupan berbahan daging buah

bligo juga diyakini mempunyai sifat detoksifikasi atau mengeluarkan racun/toksin dari tubuh secara alami. Sedangkan jenis labu-labuan lain yang juga bagus untuk kesehatan, yakni blewah. Bahan alami ini juga diyakini memiliki kandungan vitamin C dan A serta serat pangan cukup tinggi. Dengan kandungan ini antara lain akan menjadikan blewah bisa berperan menjaga serta meningkatkan imunitas tubuh.

Bahkan sama halnya dengan bligo, daging buah blewah juga dapat berperan membantu mendukung kesehatan fungsi ginjal dan limpa. Tak kalah penting, bisa berperan pula dalam resiko terkena hipertensi atau tekanan darah tinggi. Selain itu asupan berbahan blewah juga diyakini dapat membantu mencegah dan mengatasi aneka keluhan kesehatan pada kulit. Alasannya, blewah kaya vitamin-vitamin sebagai penyegar dan peremaja kulit.

"Dengan kemampuan menghindarkan aneka gangguan kesehatan pada kulit, diharapkan juga dengan rutin mengonsumsi asupan berbahan blewah akan dapat mencegah penuaan dini," urainya. Adapun sejumlah ciri khas dari blewah, antara lain berbentuk bulat bergelombang. Bagian kulit berwarna kuning, hijau dan oranye. Selain itu punya daging buah dengan tekstur dan aroma khas. Bahan ini sangat cocok dicampurkan pada minuman segar, es buah maupun es campur. Saat Bulan Ramadan tingkat kebutuhan blewah di masyarakat cukup tinggi, tak jauh beda dengan timun suri.

Sedangkan manfaat kesehatan dari timun suri, misalnya bisa membantu mencegah dehidrasi serta mendukung kesehatan sistem pencernaan. Cara mengonsumsinya bisa dikonsumsi langsung, bahkan bisa juga dicampur sirup, es buah dan jenis minuman alami lain. Khasiat kesehatan lainnya antara lain dapat sebagai musuh tukak lambung, susah BAB dan musuh serangan maag. (Sulistyanto)-d

Temuireng Netralisir Racun dan Mencegah Rematik

TEMUIRENG tanaman ini banyak ditemukan di kebun tumbuh liar, atau sekadar untuk pagar pekarangan. Namun seiring perkembangan *jamu tradisional* atau yang dikenal dengan nama empon-empon, kini temuireng banyak dibudidayakan masyarakat sebagai bahan pembuat *jamu*. Bahkan banyak dikembangkan oleh kelompok wanita tani (KWT), kelompok tani (Klontan), dasawisma, ibu-ibu PKK atau pribadi sebagai tanaman obat keluarga (Toga).

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep *jamu tradisional*, salah satunya menyebut manfaat temuireng untuk kesehatan tubuh. Temuireng memiliki rimpang berwarna biru atau kelabu, rasanya pahit. Untuk itu lazim dipakai untuk bahan baku jamu tradisional, karena mengandung antioksidan dan minyak atsiri.

"Yen panjenengan krasa nyeri sarta ngilu-ngilu jalaran rematik, ngunjuka godhogan temuireng mesthi enggal waras lan sehat.", Apabila anda merasakan nyeri dan ngilu-ngilu karena rematik, segeralah minum ramuan atau rebusan temuireng, pasti segera sembuh dan sehat kembali. Demikian salah satu cuplikan resep *jamu Jawa* tinggalan leluhur yang kini masih sangat relevan untuk dilestarikan. Caranya, ambil beberapa umbi temuireng secukupnya, kemudian dicuci bersih, diiris-iris kemudian rebus dengan air. Minumlah selagi hangat, bisa ditambah gula Jawa, madu atau gula aren.

Tidak itu saja, ternyata juga bisa untuk netralisir racun yang ada di dalam tubuh, caranya rimpang atau umbi temuireng diparut hingga lembut kemudian direbus dengan air bisa ditambah dengan daun takokak. Minumlah ramuan atau rebusan temuireng selagi hangat, tubuh akan terasa ringan, sehat dan bugar. Bagi perempuan pasti mengalami haid tidak lancar, rasanya pasti tidak karuan. Dengan mengonsumsi rebusan temuireng, haid anda akan lancar dan tubuh terasa bugar dan nyaman.

Bilamana anda atau keluarga mengalami kencing nanah, bisa perempuan atau laki-laki yang disebabkan oleh bakteri neisseria gonorrhoeae yang bisa menular dan perlu segera ditangani dengan baik.



Ahmad Badawi dan temuireng, siap diolah menjadi jamu.

Temuireng ternyata efektif untuk mencegah penyakit tersebut, rebuslah temuireng bersama daun pegagan dan umbi gadung. Setelah matang airnya tinggal separo, minumlah selagi hangat tiga kali sehari secara rutin.

Apabila anda mengalami ambien, maka kupas dan parutlah temuireng kemudian direbus dengan air. Begitu dingin, anda bisa menambahkan kuning telur ayam serta sedikit madu. Diaduk yang rata dan minumlah setelah bangun tidur, ambien akan hilang dengan sendirinya.

Karena mengandung antihelmintik dan depuratif, maka temuireng dapat meredakan asma dengan cepat. Selain itu temuireng juga netralisir racun dan meredakan sesak napas.

Temuireng juga mempunyai kandungan kurkumin yang berfungsi efektif menjaga kesehatan pencernaan, menghilangkan kolik dan cacingan yang sangat berpengaruh pada pencernaan. Untuk itu perlu konsumsi temuireng secara rutin, agar pencernaan lancar.

Karena mengandung depuratif yang mampu detoksifikasi tubuh, maka temuireng juga bisa berfungsi sebagai pembersih darah yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Dengan mengonsumsi temuireng secara rutin, dipercaya mampu menjaga kesehatan dan kebersihan sirkulasi darah.

Kurkumin yang ada pada temuireng, dapat meningkatkan fungsi endotel yang merupakan lapisan di pembuluh darah. Jika endotel tidak berfungsi akan mending munculnya penyakit jantung, nah dengan meminum rebusan temuireng secara

ra rutin akan mampu menurunkan risiko penyakit jantung.

Untuk kesehatan kulit, ternyata banyak manfaat yang didapat dari temuireng. Salah satunya bisa mengatasi kulit kering dan kusam akibat sinar ultraviolet, kandungan antioksidan yang tinggi bermanfaat untuk melindungi kulit dari paparan radikal bebas sehingga kulit nampak segar dan sehat. Selain itu temuireng juga bisa mengencangkan, memutihkan dan menjaga kulit wajah nampak awet muda. Hal ini karena senyawa antioksidan dapat memperlambat proses penuaan dini, serta iritasi kulit.

Itulah beberapa manfaat temuireng bagi kesehatan tubuh, dimana resep *jamu Jawa* ini masih dilestarikan oleh para leluhur hingga kini. Karena dipercaya *tamba teka lara lunga*, di samping mudah mendapatkannya juga ada di sekitar lingkungan kita.

Adalah Ahmad Badawi (69) warg Gamplong 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, kini memanfaatkan tanah pekarangannya seluas 2000 meter persegi untuk bertanam empon-empon, di antaranya adalah temuireng. Dirinya menyebut arti *kebon alias kebak empon-empon*, untuk obat herbal. Selain menanam berbagai jenis empon-empon, ada jahe merah, kunir putih, kunyit, bengle, kencur, brotowali, temulawak, yang bisa dikonsumsi selagi masih segar juga sudah menyediakan ramuan bubuk kristal berwujud minuman segar menyehatkan. Bagi yang menginginkan, bisa datang setiap saat di tempatnya. (Sutopo Sgh)-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4	5			6	7	8
				9						10		
11	12	13								14	15	16
				18		19				20		
21										22		
				23								
24	25	26	27							28	29	30
31	32	33								34	35	36
												37
										38		39
										40		
41												42
										43	44	45
46	47	48	49									50
										51	52	
												53
54												55

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 899

MENDATAR : 1.Ketat. 6.Alamat. 9. Penggambaran. 11.Kedudukan. 14.Gabungan. 18.Mondok. 21.Tanpa direncanakan dahulu. 22.Lawan. 23.Huruf singkatan nama. 24.Raja. 28.Bagian dari tubuh. 31.Ranum. 34.Pandu. 38.Tanpa kawan. 41.Meneliti. 42.Keadaan. 43.Tiruan. 46.Citarasa. 50.Hak pembatalan putusan hukuman oleh Mahkamah Agung. 53.Pengembang. 54.Keringat. 55.Piawai.

MENURUN : 2.Diri sendiri. 3.Udang kering. 4.Perjanjian. 5.Sutera (Ing). 7.Bendungan air. 8.Zaman. 9.Kata menunjukkan tempat. 10.Gelar sarjana teknik dahulu. 11.Setor. 12.Jenis gelas. 13.Hewan. 15.Salam khas Hawaii. 16.Reruntuhan. 17.Sekarang namanya Papua. 18.Kata tunjuk. 19.Bekas. 20.Bagian dari sepatu. 25.Wilayah. 26.Pinjam dengan membayar. 27.Arena pertandingan tinju. 28.Kait. 29.Sangat. 30.Sangga. 31.Dongeng. 32.Bodoh. 33.Burung pemakan bangkai. 35.Adi. 36.Mahkota susun tiga. 37.Keberanian. 38.Olahraga di es. 39.Alat minum bayi. 40.Tak kosong. 44.Sama dengan atas. 45.Bagian benda terkecil. 47.Mata (Ing). 48>Nama pohon. 49.Plat nomor kendaraan Solo. 50.Koran yang anda baca saat ini. 51.Dewi padi. 52.Diulang : percuma.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 899

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-

Jawaban MI Jumbo 896

MENDATAR : 1.Piket. 6.Pakar. 9.Prasyarat. 11.Geliat. 14.Asrama. 18.Intelek. 21.Pinggian. 22.Okulasi. 23.Nominal. 24.Kesiap. 28.Wayang. 31.Solusi. 34.Abrasi. 38.Gemulai. 41.Lencana. 42.Serikat. 43.Seleksi. 46.Alamat. 50.Alasan. 53.Petromaks. 54.Aktif. 55.Tiket.

MENURUN : 2.Ide. 3.Ebi. 4.Aset. 5.Kail. 7.Aur. 8.Arum. 9.PT. 10.TA. 11.Gepok. 12.Lunas. 13.Angsa. 15.Sauna. 16.Acara. 17.Asing. 18.Inn. 19.Edi. 20.Kol. 25.Echo. 26.Illu. 27.Padi. 28.Wana. 29.Year. 30.Nias. 31.Selia. 32.Lensa. 33.Suara. 35.Barel. 36.Askes. 37.Intan. 38.Gak. 39.Use. 40.Isi. 44.Lori. 45.Kima. 47.Lak. 48.Mei. 49.TP. 50.As. 51.Asi. 52.Are.

Pemenang MI Jumbo 896

1. **Hanna**, Jl Kaliurang Km 7,8, 150, Ngabean Kulon 05/35, Sleman 55581.
2. **Sudjalmi**, Srandu Rt 49/22, banjarharji, Kalibawang, Kulonprogo 55672.-d

KUPON MIJ 899

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penasihat: Drs HM Idham Samawi. Komisaris Utama: Prof Dr Inajati Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirnon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurika Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Alamat Percetakan: Jalan Raya Yogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab peretakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. Alamat e-mail: naskahkr@gmail.com. Radio : KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:

Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. Kuasa Direksi: Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lampersari No.63, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsiti.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd Kepala Biro : Arsul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.

Pemimpin Umum: M Wirnon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afiaty, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hastho Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'.. Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display.. Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga..Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris).. Rp 12.000,00 /baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm, maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm .. Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%