

Daun Cangkring Atasi Bengkak

TANAMAN cangkring termasuk jenis tanaman berduri dan sering ditemukan tumbuh liar seperti di pinggir sungai. Beberapa jenis burung berkicau senang *nangkring* di tanaman ini, sebab sembari menghisap nektar pada bagian bunga cangkring. Tak kalah penting, beberapa bagian dari tanaman ini diyakini mempunyai khasiat atau manfaat kesehatan.

Sarijan yang tinggal di kawasan Seyegan Sleman termasuk yang meyakini, sebab secara gethok tular maupun beberapa sumber sudah ada yang memanfaatkannya sebagai obat alami. Salah satunya, yakni untuk membantu mengatasi bengkak yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti terjatuh dan keseleo.

"Ketika bagian tubuh bengkak, tak harus segera membeli obat-obatan berbahan kimia. Bisa menggunakan cara alami dan sederhana, yakni memanfaatkan daun cangkring secukupnya," papar Sarijan, Rabu (30/6) lalu. Daun cangkring yang tak terlalu muda dan tak terlalu tua, lanjutnya, segera dicuci bersih menggunakan air mengalir, misalnya air dari aliran kran. Setelah itu segera ditumbuk sampai lumat atau halus dan hasilnya diborehkan pada bagian yang bengkak. Dengan dilakukan secara rutin, yaitu dua atau tiga kali dalam sehari diharapkan akan segera sembuh.

Lain halnya jika digunakan untuk

membantu mengatasi sakit kepala, bahan yang digunakan cukup beberapa helai daun cangkring dengan kualitas bagus. Selain itu tak terlalu muda ataupun terlalu tua. Bahan alami ini segera dicuci bersih, lalu diremas-remas sampai lumat. Hasilnya cukup diborehkan pada dahi, sehari diganti dua atau tiga kali. Dengan izin Yang Maha Kuasa, diharapkan gangguan kesehatan tersebut segera teratasi. "Perut yang terasa mulas dan tak segera sembuh, bisa dipercepat sembuhnya dengan memanfaatkan daun cangkring,i tambahna.

Cara sederhana yang bisa diterapkan, yaitu cukup memanfaatkan beberapa daun cangkring kualitas bagus. Bahan ini dicuci bersih menggunakan air mengalir, lalu dilayukan sejenak di atas api. Dalam keadaan masih hangat lalu ditaruh atau ditempelkan pada bagian perut. Cara lainnya, bisa menggunakan beberapa helai daun cangkring dikombinasi beberapa lembar daun sosor bebek yang di-

tumbuk sampai halus serta diberi sedikit air. Hasilnya diborehkan pada bagian perut.

Tetangga Sarijan, Ny Murtini menambahkan, jenis tanaman yang sering hidup liar maupun sudah dibudidayakan, yakni kluwih juga ada khasiat kesehatannya. Bagian daun dari tanaman ini antara lain dapat membantu melawan dan mencegah beberapa gangguan kesehatan pada sistem pencernaan, misalnya susah BAB dan diare. Bahkan bisa juga sebagai musuh radang tenggorokan serta nyeri sendi. "Salah satu resep yang mudah dilakukan, yaitu dengan mengkonsumsi air rebusan daun kluwih, misalnya sehari dua kali sampai keluhan kesehatan dapat teratasi," terang Ny Murtini.

Selain bagian daunnya, ia juga meyakini bagian buah kluwih ketika disayur dan biasanya dipadu dengan bahan lain akan berdampak bagus juga bagi kesehatan sistem pencernaan. Terutama kandungan serat pangannya antara lain dapat membantu menghindari dari risiko terkena sembelit. Selain itu dipercaya ada beberapa kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin, protein dan mineral.

"Mengingat ada manfaat kesehatan dari pohon kluwih, jika punya tanamannya perlu dijaga kelestariannya. Untuk memperbanyak tanaman kluwih bisa menggunakan bagian biji yang sudah tua. Biji kluwih bisa juga direbus dan menjadi makanan alami yang mampu mendukung kesehatan badan,i tandasnya.

Ditambahkan, pohon kluwih yang hidup liar bisa mencapai ketinggian antara 25 sampai 30 meter. Lain halnya jika dibudidayakan di kebun dan secara berkala dipotong atau dipangkas, ketinggian bisa belasan meter dari permukaan tanah. Tak ketinggalan, daun dari tanaman waru juga diyakini mempunyai manfaat kesehatan. Salah satunya sebagai pengempur batu berdahak. Resep alaminya, yaitu bisa menggunakan bagian daun waru yang masih muda sebanyak sepuluh lembar.

(Sulistiyanto)-d

Rumput Bandotan Cegah Asam Urat dan Maag

TANAMAN ini biasa

tumbuh liar di pematang sawah, tepi jalan atau di kebun tanpa pemeliharaan khusus. Ada yang menyebut rumput bebandotan, atau 'wedhus-wedhusan' karena kalau kering baunya cukup menyengat sangat khas seperti bau kambing. Namun ternyata keberadaannya, punya manfaat untuk kesehatan tubuh. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 macam resep tradisional, tertulis daun, batang maupun akar rumput bandotan bisa mencegah asam urat juga maag.

"Mbedhola suket bandotan sawise dikumbah resik, banjur digodhog kanthi banyu sacukupe. Bisa diunjuk esuk utawa sore, rasane rada pait bisa nyegah lara asam urat utawa maag,". Cabutlah rumput bandotan secukupnya, kemudian direbus dengan air. Setelah agak dingin bisa diminum pagi atau sore, rasanya agak pahit tetapi bisa mencegah penyakit asam urat dan maag. Demikian cuplikan resep tradisional tinggalan leluhur, yang sampai kini masih relevan untuk dilestarikan.

Senyawa aktif dalam rumput bandotan, seperti flavonoid, tannin dan glikosida mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan salah satunya asam urat. Meski penyakit ini mudah disembuhkan dengan mengonsumsi air putih dan menghindari makanan yang mengandung purin, namun minum rebusan daun bandotan akan lebih maksimal. Daun rumput bandotan mampu meredakan



KR-Sutopo Sgh

Rumput bandotan bisa untuk menyembuhkan berbagai penyakit.

rasa nyeri akibat penyakit maag, baik maag biasa maupun sudah kronis.

Bagi yang ingin punya tubuh ideal di samping melakukan olahraga, diet juga sangat baik mengonsumsi rebusan daun bandotan secara rutin. Jadi fungsinya, bisa menurunkan berat badan, tanpa efek samping. Kista merupakan benjolan di bawah permukaan kulit tergolong tumor jinak, namun kalau dibiarkan begitu saja sangat tidak nyaman. Untuk pencegahannya, bisa memanfaatkan tanaman rumput bandotan secara rutin. Akibat peningkatan lemak tubuh, karena pola makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan penyakit kencing manis atau diabetes. Dengan mengonsumsi rebusan rumput bandotan, mampu mencegah diabetes dengan aman asal dilakukan secara rutin.

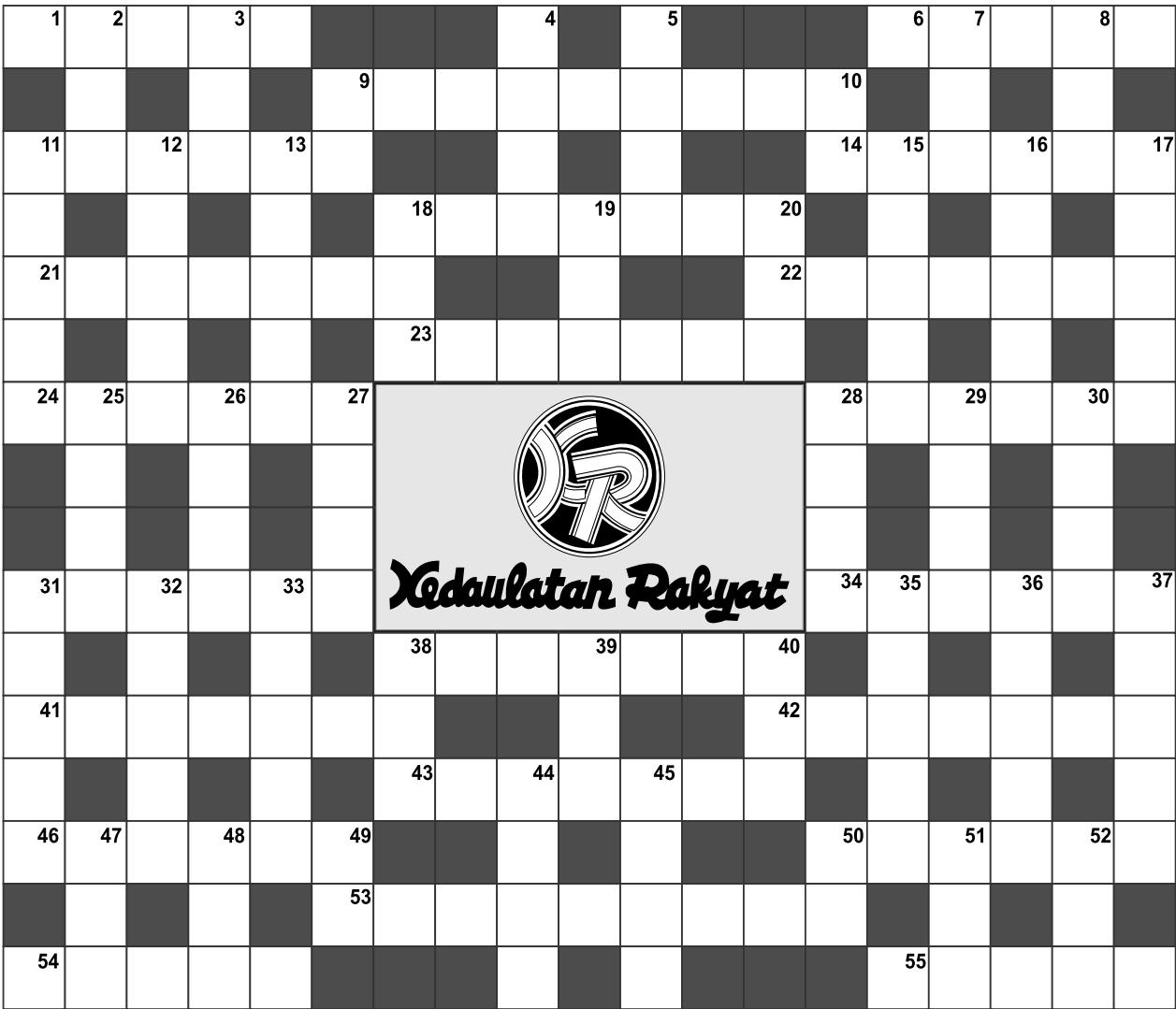
Daun bandotan ternyata juga bisa mencegah dan mengatasi radang telinga, teteskan rebusan daun bandotan secukupnya. Untuk luka dan korong bisa memanfaatkan daun bandotan, dengan ditumbuk beberapa lembar ke-

mudian campurkan minyak goreng secukupnya atau kapur kemudian oleskan atau tempel tempat luka yang berdarah atau korong. Rebusan daun bandotan juga bisa dioleskan pada dada yang sakit, sedangkan akarnya ditumbuk kemudian dioleskan ke seluruh badan sebagai obat demam.

Di samping itu, air rebusan daun bandotan juga bisa dijadikan obat tetes mata sebagai pencuci mata. Rebusan daun bandotan setelah ditumbuk halus, ternyata bisa menyembuhkan penyakit patah tulang. Demikianlah beberapa manfaat dari tanaman rumput bandotan, para leluhur meyakini sebagai 'jamu Jawa' yang masih efektif untuk dilestarikan. Hal ini karena para leluhur meyakini 'tamba teka lara lunga', dan sangat gampang ditemukan di sekitar kita. Untuk itu janganlah setelah memabat habis rumput bandotan karena dianggap liar langsung dibakar dan dimusnahkan, karena dibalik itu banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh.

(Sutopo Sgh)-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 895

MENDATAR: 1.Bicara pelan. 6.Abdi. 9.Penggabungan. 11.Sungguh-sungguh. 14.Cita rasa. 18.Perengkapan tidur. 21.Perumpamaan. 22.Seni melipat kertas di Jepang. 23.Kamar mandi. 24.Kantor berita kita. 28.Instalasi industri minyak bumi. 31.Yang dijaga kiper. 34.Sahih. 38.Penyimpangan. 41.Sebentar. 42.Tanggungan. 43.Mata pencaharian. 46.Sama. 50.Seluruh. 53.Pujian. 54.Kandang kuda. 55.Teman.

MENURUN: 2.Gagasan. 3.Kata tunjuk. 4.Lonceng (Ing). 5.Ukuran berat. 7.Seluruhnya (Ing). 8.Alat melobangi. 9.Adalah (Ing). 10.Dibalik : kata sandang. 11.Tujuh. 12.Tanpa celah. 13.Pilin. 15.Terbitan. 16.Kumpulan ralat dan pembetulan. 17.Tak dikenal. 18.Sisa Hasil Usaha (Singk). 19.Penginapan (Ing). 20.Diulang : tarian khas Batak. 25.Irama. 26>Nama benua. 27.Dibalik : pose. 28.Berada. 29.Naif. 30.Ular besar dalam dongeng. 31.Isu. 32.Biasa. 33.Tunggu. 35.Surat kabar. 36.Babak dalam tinju. 37.Senam khas Jepang. 38.Saya. 39.Gerombolan orang (Ing). 40.Tulang rusak. 44.Sangga. 45.Organisasi siswa intra sekolah (Singk). 47.Bekas. 48.Jumpa. 49.Surat Keputusan (Singk). 50.Atas Nama (Singk). 51.Renta. 52.Gembira.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 895

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

Jawaban MI Jumbo 892

MENDATAR: 1.Sumbu. 6.Belok. 9.Porporasi. 11.Jangat. 14.Proses. 18.Animasi. 21.Kemarau. 22.Negatif. 23.Sungkan. 24.Taring. 28.Amanat. 31.Resiko. 34.Gratis. 38.Perkusi. 41.Persona. 42.Gagasan. 43.Kendara. 46.Rintis. 50.Plakat. 53.Inisiator. 54.Genit. 55.Asbak.

MENURUN: 2.USA. 3.Bag. 4.Opsi. 5.Pria. 7.Ego. 8.Ode. 9.PT. 10.IP. 11.Jaket. 12.Nomor. 13.Apron. 15.Ragam. 16.Satin. 17.Sifat. 18.Aus. 19.Mug. 20.Inn. 25.Ache. 26.Inti. 27.Gado. 28.Alag. 29.Area. 30.Arti. 31.Rapor. 32.Saran. 33.Kroni. 35.Regol. 36.Tasik. 37.Senat. 38.Pak. 39.Jid. 40.Iga. 44.Nasi. 45.Akad. 47.Ide. 48.Tri. 49.Si. 50.PR. 51.Aus. 52.Ala.

Pemenang MI Jumbo 892

- Dewi Arimurti, Jl Naga Tengah No 2, Yogyakarta 55133.**
- Irine L Candra, Jl Pahlawan No 56 Rt 03/02, Krajan, tegalrejo, Magelang 56192.. ☐**

KUPON MIJ 895

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).

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSos.

Pemimpin Umum: M Wirmon 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 Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efly 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, iklandkryk23@yahoo.com, iklandkryk13@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%

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

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.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas : Jalan Per 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 : Asrul Sani.

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