

Biji Pala Bantu Mengatasi Jerawat

BIJI pala termasuk jenis rempah populer. Cukup dengan menambahkan sedikit pala akan bisa menambah aroma dan meningkatkan cita rasa dari suatu jenis masakan. Tak kalah penting, pala juga diyakini mempunyai banyak khasiat kesehatan. Adapun pemanfaatan biji pala, antara lain dalam bentuk utuh, sudah diproses menjadi bubuk maupun dalam bentuk minyak esensial untuk beragam kegunaan. Ketika dijadikan bahan alami untuk terapi kesehatan, dapat digunakan secara tunggal maupun dikombinasi dengan bahan lain. Seperti diyakini oleh Maulana yang tinggal di Sleman, biji pala antara lain bisa untuk membantu mengatasi jerawat.

"Beberapa sumber menyebutkan pemanfaatan biji pala untuk mengatasi serangan jerawat ada sejumlah resep sederhana yang bisa diterapkan. Intinya biji pala diproses lewat beberapa tahapan dan dijadikan sebagai masker alami pada wajah, terang Maulana, Rabu (4/8). Beberapa tahapan membuat ramuan dari biji pala untuk membantu melawan jerawat, yaitu memilih biji pala kualitas bagus lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir. Selanjutnya ditumbuk sampai halus. Hasilnya dicampur dengan susu *whole milk*, lalu diaduk-aduk merata sampai wujudnya berbentuk pasta. Bahan alami berkhasiat wujud pasta ini

bisa rutin dioleskan pada bagian wajah yang bermasalah seperti jerawat dan noda hitam di wajah.

Setelah dioleskan, lalu dibiarkan beberapa menit dan dibersihkan seperti biasa. Jika dilakukan secara rutin atau disiplin, misalnya setiap sebelum tidur malam diharapkan jerawat segera lenyap ataupun dapat dirasakan hasilnya. Resep lainnya, yakni cukup menyampurkan biji pala yang sudah dihaluskan dengan madu murni dan sedikit susu. Bahan ini diaduk-aduk hingga tercampur menjadi satu. Hasilnya dioleskan secara merata ke wajah, lalu dibiarkan sekitar 15 menit. Setelah itu dibersihkan dengan air hangat.

Selanjutnya, bubuk biji pala dikombinasi dengan satu sendok teh madu murni, satu sendok yoghurt plain, satu sendok sari lemon, dan bubuk kayu manis secukupnya. Campuran bahan alami ini dioleskan pada kulit wajah dan diaduk sekitar 10 menit. Setelah itu dibilas dengan air hangat dan dikeringkan menggunakan handuk berbau lembut. Diusahakan pula saat mengerjakan atau menggosok wajah menggunakan handuk jangan terlalu kasar agar kerutan pada wajah tak semakin parah.

Tak ketinggalan, biji pala juga dikenal dapat dijadikan sebagai ramuan alami untuk membantu mengatasi insomnia atau sulit tidur. Padahal jika sampai kurang

tidur/istirahat dapat memicu munculnya beberapa gangguan kesehatan, bahkan bisa memicu turunnya imunitas atau kekebalan tubuh. Adapun resep sederhananya, yakni cukup menuangkan sedikit pala sudah wujud bubuk misalnya pada segelas minuman susu sapi ataupun kembang, coklat ataupun minuman teh hangat. Minuman alami berkhasiat seperti ini lalu rutin diminum sampai gangguan kesehatan tersebut dapat teratasi.

Tak kalah penting, biji pala juga dapat dijadikan ramuan alami pereda sakit perut. Alasannya, dalam biji pala terkandung senyawa alami yang berkhasiat membantu kelancaran saluran pencernaan. Wajar juga, dengan izin Yang Maha Kuasa, rempah-rempah jenis pala juga diyakini mampu membantu mengatasi masalah perut kembung, diare serta gangguan pencernaan lainnya.

Sedangkan beberapa ciri pohon atau tanaman pala, misalnya tinggi pohon dapat sampai sekitar 18 meter. Bagian daunnya berbentuk bulat telur atau lonjong-panjang. Pada bagian belakang daun berwarna hijau kebiruan, sedang bagian atas daun berwarna hijau tua. Bunganya berwarna kuning, sebagian besar adalah bunga jantan dan sebagian lagi bunga betina. Beberapa lokasi di kawasan Pegunungan Menoreh, dapat ditemukan pohon pala bisa tumbuh subur serta rutin berbuah. Suatu langkah bijaksana pula jika jenis pohon seperti ini dijaga kelestariannya atau syukur dapat diperbanyak.

Penting untuk diketahui pula, dengan memanfaatkan beberapa alat teknologi modern, pala dapat juga diproses menjadi wujud minyak atsiri dengan aroma yang khas. Khasiat atau manfaatnya bagi kesehatan, seperti untuk membantu melawan sakit gigi. Pasalnya, zat yang terkandung dalam minyak pala membantu memerangi bakteri dalam mulut yang menyebabkan gigi berlubang. Sedangkan untuk mengurangi rasa sakit pada gigi maupun gusi, antara lain cukup dengan mengoleskan beberapa tetes minyak pala pada gusi yang sakit sambil dipijat-pijat ringan. (Sulistyanto)-f



KR-Sulistyanto
Biji pala termasuk jenis rempah populer dan memiliki khasiat kesehatan.

Daun Kenikir Mencegah Bau Mulut

TANAMAN kenikir biasa hidup sebagai tumbuhan perdu, bisa di pematang sawah, tepi jalan, kebun dan pekarangan. Umumnya merupakan tumbuhan liar, namun seiring dengan kemajuan obat herbal atau *jamu tradisional* kini tanaman ini banyak dibudidayakan sebagai tanaman obat keluarga (Toga). Para pembudidaya bisa dari Kelompok Tani Wanita (KWT), kelomtan tani (Klontan), dasawisma, ibu-ibu PKK atau pun secara mandiri.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman kenikir yang hidup di pematang sawah.

karena mampu melindungi dari kuman penyakit serta virus.

Ternyata daun kenikir juga bisa untuk pencegahan osteoporosis, karena sangat efektif menjaga tulang dari keropos. Caranya dengan mengonsumsi rebusan daun kenikir, bisa ditambah madu atau gula Jawa. Bisa juga dimakan sebagai lalapan, sehingga tidak bosan.

Sakit maag dan gangguan lambung

Dengan rutin meminum rebusan daun kenikir atau dimakan sebagai lalapan, ternyata juga efektif mengobati penyakit maag serta menetralkan asam lambung. Hal ini karena daun kenikir juga mengandung tokoferol, yang berfungsi menguatkan otot-otot pada perut. Untuk mengatasi gangguan pencernaan, bisa merebus daun kenikir dengan sedikit garam, kemudian diminum selagi masih hangat.

Sedangkan kandungan vitamin C dan E, bisa berfungsi sebagai detoksifikasi alam untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Dampaknya, darah akan bersih sehingga mempermudah kerja organ hati dan ginjal dengan baik.

Bagi yang jantungnya lemah, dengan mengonsumsi rebusan daun kenikir akan bermanfaat. Hal ini karena kandungan flavonoid pada daun kenikir akan menguatkan otot jantung, dampaknya melancarkan sirkulasi darah membuat jantung akan lebih kuat.

Selain menjeratkan jantung, ternyata meminum rebusan daun kenikir secara rutin akan membantu melawan pertumbuhan sel kanker, seperti kanker perut, hati,

payudara, lambung dan sebagainya.

Apabila anda mengalami sakit gondongan, bisa memanfaatkan daun kenikir yang ditumbuk halus, kemudian campur dengan cuka lantas gosokkan ramuan tersebut pada tempat yang gondongan. Lakukanlah secara rutin, paling tidak tiga kali sehari, sampai sakit gondongan sembuh atau kempes.

Itulah beberapa manfaat mengonsumsi rebusan daun kenikir, atau bisa juga dimakan sebagai lalapan. Para lelulur tetap melestarikan *Jamu Jawa* tersebut, karena percaya *tamba teka lara lunga* sehingga sampai sekarang pun masih relevan untuk dilakukan. Di samping cara memperolehnya mudah, harganya pun murah, banyak di sekitar kita tumbuh tanaman kenikir.

Adalah Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman kini memanfaatkan tanah pekarangannya seluas kurang lebih 200 meter persegi untuk menanam *empon-empon*, buah langka seperti kepel, sawo, duwet putih, cabai Jawa, sirih hitam, merah dan hijau, bratawali, sembukan dan sayuran sehat yang semuanya berbasis bahan obat herbal tradisional.

"Saya siap membantu siapa saja yang membutuhkan, agar bisa meringankan beban kepada sesama sehingga hidupku *migunani tumraping liyan* dengan mengonsumsi bahan jamu tradisional disini," ungkap pensiunan Dinas Pertanian, Perkebunan dan Peternakan DIY, Sabtu (3/7) di rumahnya. (Sutopo Sgh)-f

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3			4	5		6	7		8
				9				10			
11	12	13						14	15	16	17
				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		



Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 900

MENDATAR: 1.Penjaga gawang. 6.Daerah pemilihan (Singk). 9.Menyirikan. 11.Delegasi. 14.Martabat. 18.Kumpulan benda kesukaan. 21.Buku. 22.Keadaan. 23.Balai. 24>Nama bunga. 28.Instalasi industri minyak bumi. 31.Konspirasi. 34.Tebat. 38.Masuk diam-diam. 41.Sebentar. 42.Kesamaan. 43.Kaum terpelajar. 46.Lawan memberi. 50.Haus. 53.Intrusi. 54.Cerita bergambar. 55.Besar.

MENURUN: 2.Organisasi buruh internasional. 3.Udang kering. 4.Alat memancing. 5.Saleh. 7.Bambu. 8.Kasih. 9.Kata sandang. 10.Gelar sarjana hukum. 11.Jenis alat menebang pohon. 12.Harus. 13.Bunyi. 15.Hal yang mendasar. 16.Yang diberi mandat. 17.Penyangga. 18.Kerodong. 19.Tahun Jawa. 20. Initial Sequence Number (Sink). 25.Dibalik : suluh. 26.Maya. 27.Makanan pokok kita. 28.Taktik. 29.Tanah liat (Ing). 30.Pulau. 31.Jenis alas kaki. 32.Kolom. 33.Jenis cabang olahraga. 35.Program. 36.Jenis alat musik gesek. 37.Olahraga. 38.Olahraga di salju. 39.Gagas. 40.Bungkus. 44.Kereta listrik. 45.Kereta pengangkut tebu. 47.Diri sendiri. 48.Tak kosong. 49.Negara adikuasa. 50.Kata menunjukkan tempat. 51.Telapak sepatu bagian tumit. 52.Lubang di kaki bukit.

KETENTUAN MENEBAK MIJ
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 900.

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

Jawaban MI Jumbo 897
MENDATAR: 1.Curah. 6.Bakat. 9.Negosiasi. 11.Baliho. 14.Parkir. 18.Nurmala. 21.Belalai. 22.Promosi. 23.Lentera. 24.Kastil. 28.Satire. 31.Laskar. 34.Aturan. 38.Pepatah. 41.Perdana. 42.Argumen. 43.Kanibal. 46.Tunggu. 50.Prosesd. 53.Perabatan. 54.Libat. 55.Tipis.

MENURUN: 2.USA. 3.Asi. 4.Koor. 5.Tiba. 7.Aur. 8.Api. 9.No. 10.IP. 11.Babak. 12.Lolos. 13.Helat. 15.Aroma. 16.Kroni. 17.Raise. 18.Nil. 19.Mit. 20.Apa. 25.Area. 26.Tank. 27.Luar. 28.Sewa. 29.Tamu. 30.Rusa. 31.Luput. 32.Saran. 33.Arang. 35.Tegur. 36.Rumus. 37.Nanas. 38.Pak. 39.Adi. 40.Hal. 44.Niat. 45.Bros. 47.Ubi. 48.Goa. 49.U. 50.PN. 51.Obi. 52.Ebi.

Pemenang MI Jumbo 897
1. **Utami Nilasari**, Dalem Maguwo sri B-8, Sanggarahan Rt 12, Maguwoharjo, Depok, Sleman 55282.
2. **Suratmin**, Kedungombo Rt 01/01, Candirejo, Borobuur, Magelang 56553.

KUPON MIJ 900

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:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurinya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSos.

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 Prabadari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, 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:** Efy 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, iklandarkr@yahoo.com, iklandarkr13@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 Raya Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan
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 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: Asrul Sani.
Gunungkidul: Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.