

Daun Binahong Bisa Meredam Pegal-pegal

BEBERAPA bahan alami berkhasiat, baik berasal dari tumbuhan maupun satwa diyakini mampu membantu mempercepat sembuhnya luka. Jenis lukanya antara lain luka bakar, iris dan pasca-operasi. Menurut salah satu pemilik tanaman binahong asal Gamping Sleman, Parijo, daun binahong berkhasiat untuk membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan. Jika untuk membantu mempercepat sembuhnya memar karena terpukul, luka bakar dan iris, yakni bisa memanfaatkan daun dan batang binahong yang ditumbuk halus.



Tanaman binahong bermanfaat untuk membantu mempercepat sembuhnya luka.

Bahan ini segera dioleskan pada luka, sehari dua atau tiga kali. Sedangkan resep alami lainnya untuk membantu mempercepat penyembuhan luka bekas operasi, yaitu menggunakan umbi binahong. "Bagian umbi tanaman binahong secukupnya dicuci bersih dahulu menggunakan air mengalir. Setelah itu segera direbus dan setelah dalam keadaan hangat atau dingin disaring. Hasilnya diminum sehari dua atau tiga kali sampai luka bisa sembuh," jelasnya, baru-baru ini.

Lain lagi jika digunakan untuk membantu meredakan badan pegal-pegal, yakni cukup menumbuk halus daun serta batang binahong. Bahan ini selanjutnya dicampur sedikit minyak kayu putih. Hasilnya dioleskan merata di bagian badan yang pegal-pegal. Cara pemanfaatan lain, daun binahong dapat dijadikan sebagai lalapan atau cukup dikunyah-kunyah lalu ditelan. Bisa juga dibuat menjadi minuman jus dengan diblender. Resep-resep alami seperti ini

diyakini dapat membantu mengatasi beberapa penyakit di dalam tubuh.

"Bagian umbi tanaman binahong bisa juga untuk membantu melawan dan mencegah sakit pinggang dan asam urat. Resep alaminya, yakni dengan mencuci bersih umbi binahong yang sudah diiris-iris lalu direbus sampai mendidih. Selanjutnya disaring dan diminum dalam keadaan masih hangat, dua kali dalam sehari," terangnya.

Ditambahkan, binahong termasuk jenis tanaman merambat. Cara untuk merembatkannya antara lain dapat memanfaatkan pohon berkayu yang kuat atau kokoh, bisa juga dibuatkan para-para khusus. Penanaman dapat di tanah langsung atau menggunakan pot. Sebaiknya dipupuk secara berkala menggunakan pupuk organik, misalnya dari kotoran kambing, sapi maupun unggas yang telah terfermentasi atau bukan kotoran ternak yang masih baru.

Sekadar tambahan untuk menjaga kesehatan, ikan gabus dapat membantu mempercepat penyembuhan luka. Menurut Iwan Setiawan yang tinggal di Caturtunggal Sleman, olahan alami ikan gabus juga diyakini dapat membantu mempercepat sembuhnya luka, termasuk luka pasca operasi. Ketika ingin dibuat masakan, antara lain bisa cukup digoreng, bahan untuk sayur sop, mangut dan beberapa jenis masakan lain dengan cita rasa khas. Selain itu dapat dipadu dengan bahan-bahan alami berkhasiat lain seperti bunga kecombrang, pucung serta aneka rempah-rempah. Bahkan dapat juga cukup dikukus dengan diberi sedikit garam, tanpa perlu diberi bumbu-bumbu.

Khasiat penting dari daging ikan gabus, lanjut Iwan, antara lain sebagai sumber protein tinggi yang dapat membantu mendukung kesehatan badan secara alami. Tak ketinggalan, bisa rutin di-

konsumsi penderita albumin rendah atau biasa disebut *hipoalbumin*, sebab kandungan albumin dalam daging ikan gabus cukup tinggi. Ketika rutin dikonsumsi anak-anak masih dalam tahap pertumbuhan, diyakini pula bisa mendukung pertumbuhan tulang, gigi dan memperkuat otot.

Jika bisa rutin mengonsumsi asupan berprotein ikan gabus serta ada izin dari Yang Maha Kuasa, antara lain akan cocok untuk mencegah dan melawan tipes, TBC, diabetes serta hepatitis. Lalu untuk memperoleh ikan gabus, selain hasil dari tangkapan alam, sebagian petani ikan juga sudah ada yang membudidayakan jenis ikan ini.

"Ikan gabus dengan nama ilmiah *Channa striata* ini sudah layak konsumsi idealnya sekilo berisi empat sampai enam ekor. Kalau sekilo berisi satu atau dua ekor *eman-eman* kalau disembelih, sebab bisa dijadikan indukan," tambahnya. (Sulistyanto)-f

Buah Kersen Cegah Diabetes dan Kolesterol

MASYARAKAT menyebut buah kersen, ceri atau *talok* biasanya tumbuh di pekarangan rumah, di pinggir jalan, bisa juga di pematang sawah. Baik tumbuh liar, atau memang dibudidayakan, mengingat rasanya yang manis segar. Konon di super market, harga buah kersen atau *talok* tergolong mahal, namun sampai saat ini belum banyak yang tahu kegunaannya untuk kesehatan tubuh.

Warisan leluhur banyak memanfaatkan tanaman obat keluarga (*toga*) yang banyak diketemukan di sekitar lingkungan, baik itu buah, umbi, pohon maupun daunnya sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Dalam Serat Jampi Jawi yang berisi 291 buah resep obat-obatan tradisional, dan hingga kini masih relevan di antaranya adalah buah kersen atau *talok*. "*Woh kersen tetela becik kanggo tamba lara gula utawa kakehan kolesterol, uga kanggo ngatasi hipertensi. Bisa didhahar langsung rasane legi, seger rasanya sumyah ing awak, bisa uga digawe olahan utawa jus banjur diunjuk kanthi ajeg*,". Buah kersen ternyata bisa untuk mengobati sakit gula atau diabetes sarta mengurangi kolesterol, dan juga darah tinggi. Caranya, langsung dimakan buahnya yang terasa manis, segar membuat badan menjadi bugar, bisa juga dibuat olahan makanan atau dibuat jus untuk diminum.

Buah kersen mempunyai banyak nutrisi, seperti vitamin, antioksidan dan lain sebagainya yang sangat bermanfaat untuk tubuh. Salah satunya untuk mencegah diabetes dan mengurangi kolesterol, karena buah kersen banyak serat

sehingga mampu mengontrol gula darah.

Bagi penderita diabetes sangat aman untuk mengonsumsi buah kersen, karena bisa untuk mengontrol kadar gula darah. Juga bisa menstabilkan gula darah, bahkan menurunkan insulin.

Bagi penderita darah tinggi, karena gaya hidup yang tidak sehat, seperti kebanyakan garam, lemak dan sering merokok, bisa diatasi banyak mengonsumsi buah kersen, ceri atau *talok*. Hal ini karena mampu melembaskan pembuluh darah sehingga membuat darah mengalir dengan lancar yang secara langsung bisa menurunkan tekanan darah tinggi.

Manfaat lain buah kersen, ceri atau *talok*, ternyata mampu juga menjaga kesehatan jantung. Karena mampu melancarkan aliran darah, membuat jantung sehat. Sebaliknya apabila aliran darah yang menuju jantung tidak lancar, maka berpotensi penyakit pada jantung. Untuk ini bisa dikonsumsi buah kersen dan daunnya, agar tidak mengalami kerusakan. Bagi penderita asam urat, yang sering merasakan nyeri dengan mengonsumsi buah kersen secara rutin akan hilang. Bersama daunnya, yakni dengan direbus dengan air beberapa menit, ambil sarinya hing-

ga dingin. Setelah suam-suam kuku, bisa diminum secara rutin setiap hari, asam urat akan pulih kembali secara normal.

Antitumor, ternyata buah dan daun kersen sangat bermanfaat untuk antitumor. Dengan minum ramuan daun dan buah kersen secara rutin, mampu menghambat pertumbuhan sel kanker. Hal ini karena mengandung antioksidan, dan membuat imunitas tubuh melawan kanker dan tumor. Dampak lain, dengan banyak mengonsumsi buah kersen, ceri atau *talok* akan membuat kekebalan tubuh menjadi prima jauh dari berbagai penyakit.

Cuma diingat, kebanyakan mengonsumsi buah kersen, ceri atau *talok* akan mengakibatkan diare, atau sakit perut karena kandungan tembaga juga banyak ditemukan. Itulah beberapa manfaat mengonsumsi buah dan daun kersen, ceri atau *talok*, sesuai dengan resep Serat Jampi Jawi tinggalkan para leluhur untuk generasi sekarang yang masih relevan. *Tamba teha lara lunga*, demikian pepatah mengatakan, tidak ada jeleknya anda coba untuk memanfaatkan tanaman yang ada di sekeliling kita, meski telah banyak obat-obatan pabrik diproduksi.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Buah kersen ternyata bisa untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit.

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		

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 864

MENDATAR: 1. Gantian jaga. 6. Hindar. 9. Etika. 11. Perputaran. 14. Tak sesuai kenyataan. 18. Busana. 21. Hubungan. 22. Penanggalan. 23. Tak menetap. 24. Satu-satunya. 28. Kedudukan. 31. Tampil. 34. Masa bodoh. 38. Rencana. 41. Militer. 42. Kekuasaan sendiri. 43. Mampu. 46. Kacamata. 50. Seleksi. 53. Prosedur. 54. Kutip. 55. Gema.

MENURUN: 2. Berpikah. 3. Kakak (mianang). 4. Layak. 5. Buya. 7. Diri sendiri. 8. Ikatan Notaris Indonesia (singk). 9. Tangga nada. 10. Kata sandang. 11. Tamak. 12. Semaikan. 13. Pembatas. 15. Orang kuat dalam film Amerika. 16. Tunngu. 17. Yang melihat kejadian. 18. Emblem. 19. Seperti. 20. Yang. 25. Kota di NTT. 26. Perkakas. 27. Lincah. 28. Rawa. 29. Senang. 30. Draw. 31. Layak. 32. Nama buah. 33. Program. 35. Jenis karya sastra. 36. Sejenis piala. 37. Saling berlomba. 38. Wadah buku. 39. Badan intelijen di Amerika. 40. Bola masuk gawang. 44. Tempat sirih. 45. Bagus. 47. Udang kering. 48. Setelah April. 49. Ukuran jarak. 50. Sarjana Ekonomi (singk). 51. Gembira. 52. Tidak.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MIJ Jumbo 864
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 861

MENDATAR: 1. Mitra. 6. Antre. 9. Apresiasi. 11. Cerdas. 14. Santap. 18. Spesial. 21. Meterai. 22. Alokasi. 23. Rangkal. 24. Sanga. 28. Sahara. 31. Lemari. 34. Apatis. 38. Injeksi. 41. Dominan. 42. Laksana. 43. Komunal. 46. Maksud. 50. Pangsa. 53. Astronaut. 54. Sifat. 55. Topik.

MENURUN: 2. Ide. 3. Red. 4. Lele. 5. Kini. 7. Non. 8. Ria. 9. As. 10. Is. 11. Cemas. 12. Rutin. 13. Abrak. 15. Aroma. 16. Tiara. 17. Prima. 18. Sir. 19. Gas. 20. Lak. 25. Acne. 26. Gaya. 27. Arti. 28. Sama. 29. Hela. 30. Roti. 31. Ladam. 32. Mimik. 33. Rancu. 35. Paksa. 36. Tuang. 37. Suara. 38. Ink. 39. Eru. 40. Ill. 44. Mari. 45. Nona. 47. Adi. 48. Sua. 49. Da. 50. PT. 51. Neo. 52. Sri.

Pemenang MI Jumbo 861

- Halimah Nur Sabri, SD N Ngino 2, Margo Agung, Seyegan, Sleman 55561.
- Munadi, Gampingan WB 1/697, Rt 44/10, Pakuncen, Wirobrajan, Yogyakarta 55272.

KUPON MIJ 864

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 Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriani Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro 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, Drs Sihono HT, Agung Purwandono. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langanan:** 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%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting) **Alamat Percetakan:** Jalani RayaYogya - 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. **Samarang:** 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: Arsul Sani.

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