

Daun Bidara Tingkatkan Nafsu Makan

SEBAGIAN jenis tanaman mempunyai duri, baik di bagian batang sampai ranting tanaman. Meski berduri, tetap ada yang mencari, bahkan dibudidayakan di kebun herbal. Salah satu alasannya, yakni memiliki manfaat atau khasiat kesehatan. Jenis tanaman berduri dan diyakini berkhasiat antara lain ada bidara, dadap, bayam duri, jeruk kingkit dan putri malu. Khususnya tanaman bidara banyak dimanfaatkan bagian daun-daunnya.

Tentang khasiat daun bidara pun sudah banyak dikupas di berbagai media. Salah satu warga Kalibawang Kulonprogo, Slamet, termasuk yang meyakini adanya khasiat dari daun tanaman bidara. "Daun tanaman bidara sering juga dijadikan bahan saat membuat sabun mandi herbal. Selain itu dapat diproses menjadi wujud teh kesehatan, dibuat masakan sayur sampai cukup direbus," jelasnya, Kamis (27/5).

Dengan mengkonsumsi bahan alami berkhasiat tersebut, lanjut Slamet, antara lain akan berperan dalam usaha menambah nafsu makan seperti pada lansia, anak-anak, saat atupun pascasakit. Sedangkan manfaat atau khasiat kesehatan bagian daun bidara, misalnya dapat berperan sebagai ikhtiar menurunkan panas dalam. Tak ketinggalan, dapat mendukung lebih rileks, menjaga syaraf terasa lebih tenang ataupun menghindarkan

dari depresi.

Selain itu daun-daun bidara bisa membusa seperti sabun jika diremas-remas dengan air secukupnya. Bahan ini antara lain dapat digunakan untuk mandi atau mengepel badan jika terserang demam, sehingga diharapkan lekas sembuh. Tak kalah penting, olahan daun bidara seperti dijadikan teh kesehatan ataupun cukup direbus dan bisa sebagai sumber antioksidan. Dengan adanya kandungan antioksidan akan mendukung daya tahan tubuh dari beberapa keluhan kesehatan.

Sedangkan bagian akar, buah, biji dan kulit kayu bidara diyakini bisa mendukung kesehatan sistem pencernaan. Termasuk pula sebagai ikhtiar mencari kesembuhan dari beberapa keluhan kesehatan terkait sistem pencernaan. Lalu bagian kulit batang maupun kulit akar dari tanaman ini jika dikombinasi dengan sedikit pucuk pulasari dan bawang putih bisa sebagai terapi alami untuk melawan nyeri saat kencing dan berdarah.

Sementara itu menurut Tukimun yang tinggal di Seyegan Sleman, tanaman dadap juga ada durinya. Bagian daun tanaman dadap yang tampil khas, antara lain dapat untuk membantu terapi alami melawan serangan sakit kepala. Resep sederhananya, yaitu cukup menggunakan beberapa helai daun dadap yang sudah dicuci bersih. Bahan alami

ini lalu diremas dan cukup diborehkan pada dahi.

Bagian daun tanaman dadap dapat juga membantu melancarkan air susu ibu atau ASI. Cara sederhananya, yaitu beberapa helai daun dadap yang sudah dicuci bersih menggunakan air mengalir lalu diremas dan diseduh dengan satu gelas air panas ataupun hangat. Dalam sehari cukup minum sekali ramuan alami ini. Lain halnya jika digunakan sebagai musuh bengkak, bisa menggunakan beberapa helai daun dadap yang ditumbuk halus. Hasilnya cukup diborehkan rutin ke bagian yang bengkak. Cara ini dilakukan sesering mungkin, misalnya dua atau tiga kali sehari sampai sembuh.

"Untuk mempercepat kesembuhannya demam, bisa menggunakan bagian daun dadap yang sudah dicuci bersih lalu diremas-remas. Selanjutnya ditambah sedikit adas maupun pulasari. Bahan ini bisa segera diseduh dengan satu gelas air. Hasilnya dapat diminum dua kali sehari," tandasnya.

Sedangkan jeruk kingkit, bagian buahnya bisa berperan melawan serangan batuk maupun mengeluarkan dahak bisa dengan rutin mengunyah buah jeruk kingkit. Atau bisa juga dengan membuat ramuan alami, yakni berbahan 10 buah jeruk kikit yang sudah matang dicuci bersih dan dibuat bijinya. Setelah itu ditambah 200 gram gula merah, bagusnya jenis gula aren. Bahan-bahan ini lalu dimasukkan ke panci berisi 300 ml air, kemudian direbus sampai mendidih. Setelah disaring, ramuan ini diminum tiga kali sehari.

Selain bagian buahnya, daun tanaman jeruk kingkit juga berkhasiat, misalnya membantu menyetop diare. Cara sederhananya, yaitu dengan memanfaatkan lima atau tujuh lembar daun jeruk kingkit yang sudah dicuci bersih menggunakan air mengalir. Bahan alami ini segera direbus menggunakan air bersih dengan api kecil selama 15 menit. Hasilnya diminum tiga sampai empat kali dalam sehari.

(Sulistiyanto)-d

Gambas Meredakan Kram dan Nyeri Otot

GAMBAS bisa juga disebut *trememes*, *oyong* bagi masyarakat sudah tidak asing lagi, jenis sayuran hijau yang mudah ditemukan dan harganya relatif murah. Gambas dapat diolah menjadi berbagai sajian, umumnya sayur bening, lodeh, tumis ataupun oseng yang rasanya enak untuk lauk makan nasi.

Di balik itu, ternyata gambas punya banyak manfaat untuk kesehatan, tidak heran kini selain ditanam sebagai hasil pertanian banyak juga dibudidayakan menjadi tanaman obat keluarga (toga) oleh kelompok wanita tani (KWT) atau ibu-ibu PKK. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalkan leluhur yang memuat hampir 261 resep tradisional, salah satunya disebut manfaat gambas untuk kesehatan tubuh.

"*Yen wadonira lagi nggarbini becike diakehi dhahar sayur njaga jalaran akeh banget gizine. Kejaba kanggo njaga daya tahan tubuh, tetela uga nyegah kram lan nyeri otot.*", Bilamana isterimu sedang hamil, banyak-banyaklah mengonsumsi sayur gambas. Selain banyak gizi, gambas bisa menjaga daya tahan tubuh, serta mencegah kram serta nyeri otot. Demikian secuil petikan resep Jampi Jawi tradisional yang hingga kini masih relevan untuk dilestarikan, kendati sudah banyak obat-obatan buatan pabrik.

Bagi ibu hamil gambas mengandung serat, vitamin A B C serta mineral, seperti zat besi, fosfor, dan magnesium. Kecuali itu juga mengandung protein, karbohidrat dan rendah lemak. Berkat kandungan gizi yang cukup banyak itulah, bagi ibu hamil banyak manfaatnya. Mengonsumsi sayur gambas, ibu hamil dapat menjaga daya tahan tubuh, membantu pertumbuhan dan perkembangan janin. Sedangkan serat pada gambas dapat menjaga kesehatan saluran pencernaan, dampaknya senyawa tersebut mampu mencegah sekaligus masalah sembelit.

Zat besi yang dikandung dalam gambas membantu mengoptimalkan pembentukan sel darah merah, sehingga bisa menurunkan risiko anemia atau penyakit kurang darah.

Dengan banyak mengonsumsi sayuran gambas, ibu hamil dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh berkat kandungan antioksidan yang ada di dalamnya. Kecuali itu gambas juga mampu membantu menurunkan risiko penyakit jantung, karena antioksidan flavonoid yang berfungsi antiradang alami.

Manfaat zat antiradang dalam gambas mampu mengurangi keluhan nyeri sendi, yang biasanya dirasakan para ibu hamil. Di samping itu ibu hamil sering mengalami kram dan nyeri otot, apalagi kalau ukuran janin semakin besar. Dengan mengonsumsi sayur gambas, solusi kram dan nyeri otot bagi ibu hamil bisa diatasi berkat kandungan kalium di dalamnya. Sayur gambas yang kaya akan kalium juga dapat menurunkan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi, karena kandungan gizinya mampu menyeimbangkan tekanan darah pada ibu hamil.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman gambas hidup subur di lahan pekarangan Sulistya PA.

Dikarenakan gambas rendah lemak dan kolesterol jenuh, menjadi ideal bagi yang sedang melakukan program penurunan berat badan. Gambas memiliki kandungan air yang tinggi, makanan dengan kalori sangat sedikit, sehingga cocok untuk program diet.

Selain dibuat sayuran, ternyata jus gambas sangat baik untuk pengobatan penyakit kuning. Caranya, gambas diblender, atau ditumbuk termasuk biji dan keraknya yang berasa pahit sangat membantu penyembuhan penyakit kuning. Caranya, minumlah satu gelas jus gambas bisa ditambah gula atau madu sehari dua kali.

Sedangkan gambas yang ditumbuk atau dilembutkan, bisa dioleskan pada luka akan segera sembuh. Juga bilamana ada keluarga yang cacingen, bisa minum jus gambas dengan air hangat hingga cacingnya hilang. Sedangkan bagi ibu-ibu yang ingin perawatan kecantikan, gambas bisa dimanfaatkan. Gambas yang sudah kering dijadikan spon, untuk membantu mengelupas kulit pada saat mandi. Bisa juga membantu dalam menghilangkan sel-sel kulit yang mati, sehingga membuat kulit halus dan terawat. Kandungan airnya yang banyak, meminimalisir dehidrasi pada kulit sekaligus mencegah jerawat membuat kulit lebih jernih dan sehat. Spon gambas, juga efektif mengatasi bau kaki dan tubuh.

Itulah beberapa manfaat gambas untuk kesehatan, terutama bagi ibu-ibu hamil. Maka banyak-banyaklah konsumsi gambas, baik sebagai sayuran atau jus. Para leluhur tetap meyakini *tamba teka lara lunga* dengan mengetapkan resep Jampi Jawi tradisional, yang hingga kini masih relevan.

Adalah Sulistya PA, warga Gamplong IV, Sumberrahayu, Moyudo, Sleman ini telah beberapa waktu memanfaatkan lahan pekarangan untuk tanaman langka, ada sawo kecil, kepel, duwet putih, sayuran dan tanaman obat keluarga (toga), di antaranya adalah tanaman gambas atau *trememes*, *oyong*. (Sutopo Sgh)-d



KR-Sulistiyanto

Daun tanaman bidara memiliki khasiat kesehatan.

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	 Kedaulatan Rakyat				28	29	30	
								34	35	36	37
31		32	33		38		39		40		
									42		
41									44	45	
					43						
46	47	48	49						50	51	52
					53						
54									55		

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 891

MENDATAR : 1.Berkaitan dengan kacamata. 6.Dawai. 9.Prototipe. 11.Bagian dari pohon. 14.Semangat. 18.Bakat. 21.Kayu harum. 22.Lawan statis. 23.Penyaringan. 24.Rangkap. 28.Pasak. 31.Bunga. 34.Jalan keluar. 38.Lotus. 41.Perintah. 42.Air terjun di Amerika. 43.Kompaan. 46.Nian. 50.Omong. 53.Perusahaan. 54.Rumah. 55.Jarak dalam pengetikan.

MENURUN : 2.Sebelum. 3.Tulang rusuk. 4.Mula. 5.Alat pengucur air. 7.Udang kering. 8.Diulang : alat pemotong padi. 9.Pabrik Gula (Singk). 10.Poros. 11.Sesuai. 12.Masukkan ke air. 13.Sangka. 15.Lima. 16.Pelik. 17.Tikam. 18.Wadah buku. 19.Tahun Jawa. 20.Utama. 25.Ahli membuat keris. 26.Kejar. 27.Pasangan Sinta dalam Ramayana. 28.Ikan besar di laut. 29.Kuku (Ing). 30.Wiracarita. 31.Uap. 32.bahan bangunan. 33.Mohon. 35.Pidato. 36.Upaya. 37.Ritme. 38.Atas (Ing). 39.Yang lalu (Ing). 40.Hotel (Ing). 44.Srtanggi. 45.Kain biasanya warna putih. 47.Seperti. 48.Selokan. 49.Sebelum SD. 50.Bank Indonesia (Singk). 51.Stempel. 52.Mawar.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 891

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

JAWABAN MI JUMBO 888

MENDATAR : 1.Rimba. 6.Leher. 9.Sayembara. 11.Sembuh. 14.Slogan. 18.Teratai. 21.Selasar. 22.Sahabat. 23.Injeksi. 24.kamera. 28.Proses. 31.Miliki. 34.Alasan. 38.Jasmani. 41.Percaya. 42.Nikotin. 43.Seleksi. 46.Taksir. 50.Almari. 53.Sekuritas. 54.Bisik. 55.Suluh.

MENURUN : 2.Ide. 3.Bab. 4.Leer. 5.Obat. 7.Ego. 8.Era. 9.SH. 10.As. 11.Sasak. 12.Malam. 13.Unsur. 15.Lahir. 16.Gabus. 17.Notes. 18.Tri. 19.Are. 20.Isi. 25.Ahli. 26.Emsi. 27.Arti. 28.Pena. 29.Onta. 30.Etna. 31.Mepet. 32.Lurik. 33.Spasi. 35.Lokal. 36.Satwa. 37.Nanti. 38.Jas. 39.Mee. 40.Ini. 44.Laut. 45.Klik. 47.Ari. 48.Sri. 49.RS. 50.As. 51.Mau. 52.RUU.

PEMENANG MI JUMBO 888.

1. **Sulistiyah**, Pongangan Rt 10/05, sentolo, Kulonprogo 55664.
2. **Joedjoko Poespaningrat**, Siliran Kidul No1, Yogyakarta 5513. □-d

KUPON MIJ 891

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

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@gmail.com.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaannya: 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, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@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%

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@gmail.com.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaannya: 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, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@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%

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@gmail.com.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaannya: 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, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@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%

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@gmail.com.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaannya: 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, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@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%

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@gmail.com.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaannya: 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, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@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%

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@gmail.com.

Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaannya: 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, iklandkrk23@yahoo.com, iklandkrk13@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%