



# NAFIRI



**Kerahiman Allah** menjadikan  
kita **Pelayan** yang penuh  
**Sukacita** dan **Harapan**



# Wanita Katolik RI

Dewan Pengurus Cabang St. Monika

*mengucapkan*



SELAMAT HARI NATAL  
*dan Tahun Baru*

*Semoga rahmat dan damai Natal dilimpahkan  
di tengah keluarga, karya dan dalam pelayanan kita.*



Salam Sejahtera *Nafiri*,

Berbagai kegiatan telah kita lakukan bersama, mulai dari pertengahan hingga menjelang akhir tahun. Kita bersyukur, bahwa di tengah-tengah keterbatasan waktu dan tenaga, kita diberi kesempatan mengulurkan tangan kepada orang-orang 'kecil'.

Program PPUK (Peningkatan Perempuan Usaha Kecil) telah berhasil dilaksanakan di Wanita Katolik RI Cabang St. Monika. Sosialisasi nya telah dilakukan September yang lalu oleh team DPD kepada seluruh cabang yang berada di wilayah Tangerang II. Kita berharap program PPUK ini dapat berhasil digulirkan di ranting-ranting. Silakan baca liputan selengkapnya di halaman 8 dan 38.

*Nafiri* menambah rubrik baru yaitu "Save the Earth", dimana pembaca diajak peduli dan mengambil langkah positif, untuk ikut serta memelihara kelestarian 'hunian' kita bersama. Mulai dari diri sendiri, kemudian 'tularkan' kepada anggota keluarga, tetangga dan teman sehingga akan menjadi gerakan bersama. Ayoo, Pan-Tik-Foam !!

"Pojok Herbal" juga merupakan pendatang baru di *Nafiri*. Kita diingatkan kembali dengan istilah *back to nature for better life ...?*. Saat ini banyak orang melirik herbal sebagai salah satu pengobatan yang aman untuk tubuh karena sifatnya yang organik/alami. Mungkin anda sudah menggunakannya, namun tak ada salahnya mengenal lebih dekat tentang herbal...

Akhir kata, team humas mengucapkan 'terima kasih' atas sumbangan tulisan teman-teman dan juga partisipasi ranting-ranting dalam pemasangan iklan ucapan 'Selamat Natal & Tahun Baru'. Selamat membaca dan selamat memasuki tahun 2017 dengan penuh semangat !

Redaksi

# Daftar Isi

## 01 CATATAN REDAKSI

## 03 CAMPUR SARI

### PROFIL

## 04 Ranting St. Margaretha

### LIPUTAN KHUSUS

## 08 Mari Berdayakan Kaum Perempuan

### KEGIATAN CABANG

- 10 Rekoleksi Dewan Pengurus Cabang
- 12 Ulang Tahun WKRI Cabang St. Monika
- 16 Seminar Kesehatan
- 20 Edukasi Pangan Lokal
- 22 Menjalin Kedekatan melalui Kunjungan

### KEGIATAN RANTING

- 27 *Ranting St. Odilia* :  
Ziarah & Baksos
- 28 *Ranting St. Marta* :  
Karena Ternyata Kami Makin Cinta
- 30 *Ranting Isabela* :  
Kunjungan Pertama (saya)  
ke Ranting St. Isabela
- 32 Memberi Nutrisi Anak-Anak  
Posyandu



## KEGIATAN DPD

- 34 Rangkaian Perayaan HUT WKRI ke-92
- 36 RAKORDA
- 38 Sosialisasi Program PPUK
- 44 **KEGIATAN PAROKI**  
Pesta Nama St. Monika menjadi  
Momen Silaturahmi

## 46 SAVE THE EARTH

Plastik dan Styrofoam : Dilema  
Kepraktisan vs Kepedulian

## 48 POJOK HERBAL

Mengenal Lebih Dekat ... Herbal

## NYAM-NYAM

- 54 Ayam Harta Karun
- 56 Pudding Cassava Ceria

## SERBA-SERBI

- 58 Menggantikan Tempat Ketiga Raja
- 60 SECANGKIR KOPI



### Susunan Redaksi :

**Pimpinan Redaksi** : Iva Njauw • **Redaktur Pelaksana** : Theresia Rina • **Redaktur** : Kwin Pudjiastuti, Theresia Rina, Noening S., Ina Budiman, R. Yetty • **Fotografer** : Ika & Novianti • **Editor** : Effi S. Hidayat, Mahanani • **Iklan** : Fifi Bong Ping • **Sekretaris Redaksi** : Kwin Pudjiastuti.  
**Kontak Redaksi** : (0858)68810484, (0818)772097 • **Email** : thrina2005@yahoo.com, ivanjauw@yahoo.com

Teman-teman Wanita Katolik RI yang terkasih dalam Kristus

Salam jumpa!

Hari demi hari telah kita lalui dan tidak terasa kita sudah sampai di Tahun baru 2017. Kedatangan Sang Juru Selamat selalu dinantikan untuk memberikan penebusan bagi kita yang tidak pernah luput dari dosa. Dalam menyambut kedatangannya, Desember 2016 lalu, kita telah merefleksikan perbuatan yang telah dilakukan sepanjang tahun ini.

Apakah kita sudah berbuat hal-hal baik bagi sesama ataukah sebaliknya, kita kurang perhatian terhadap mereka yang memerlukan uluran tangan kita? Termasuk memperbaiki hubungan dengan-NYA, termasuk orang-orang yang selama ini kita jauhi akibat kesombongan, iri hati, dendam yang membelenggu di diri kita. Hendaknya diri kita ibarat sebatililin yang menyala untuk memberikan penerangan bagi orang di sekitar. Seulas kebaikan, kesabaran, kemurahan hati, cinta kasih dan berbagi kebahagiaan....

Semoga di tahun 2017, semangat pelayanan kita semakin bertumbuh. Tidak hanya di dalam keluarga, namun juga di lingkungan gereja dan masyarakat. Sehingga Wanita Katolik Republik Indonesia akan terus berkembang dalam jumlah anggota, kuantitas maupun kualitas pelayanannya. Berkat Tuhan senantiasa memberkati kita semua!

*Dionisia M. Samunady*



# RANTING Santa Margaretha

Berawal dari Lingkungan St. Margaretha yang terbentuk pada tahun 1987 meliputi Perumahan Puspipstek, Batan Indah dan sekitarnya di bawah Paroki Santa Maria Tangerang. Pada saat itu Gereja Santa Monika belum berdiri, kemudian berdiri Stasi Acensio di Nusa Melati, Paroki Santo Agustinus Karawaci Tangerang. Didasari atas kerinduan berkumpul, maka ibu-ibu wanita katolik yang rata-rata merupakan ibu-ibu muda membentuk kelompok Wanita Lingkungan (WL) St. Margaretha. WL ini secara rutin melakukan pertemuan sekali /bulan pada hari minggu sore.



Acara diisi dengan arisan sebagai sarana untuk mengumpulkan, renungan dari kitab suci dan sharing iman dan pengalaman/pengetahuan (misal mendidik anak dll). Kelompok ini pertama kali diketuai oleh Ibu **Edy Santoso**. Kepengurusan silih berganti diantaranya **Fransisca Winanti Topo Supriadi**, **Ibu Lim** yang kemudian diteruskan oleh **Dewi Prasetyo**. WL Margaretha telah sepakat masa kepengurusan tiga tahun.

Pada saat kepengurusan Dewi Prasetyo, terbentuk Wanita Katolik RI Cabang St Monika di tahun 1997, maka Wanita Lingkungan ini berubah menjadi Wanita Katolik RI Ranting St Margaretha. Secara resmi dibawah binaan Wanita Katolik RI Cabang dan mengikuti tata tertib dan AD-ART termasuk mempunyai seragam biru dan membentuk kepengurusan lengkap. Ranting St. Margaretha diberi kepercayaan sebagai penyelenggara RKC Wanita Katolik RI Cabang St Monika yang saat itu diketuai oleh

Ranting **Margaretha** mengucapkan :



*Selamat Natal & Tahun Baru '17*



*Selamat Natal*





**Selamat Natal**  
**& Tahun Baru**

**YAFE Catering**

Menerima pesanan kue-kue (lemper Jawa, arem-arem, kue mata roda, martabak mini, risoles, lumpia) dan nasi box.

Hubungi :  
Ibu Fransisca Tethool  
081315268254  
021- 7564740

Ranting **Elisabeth** mengucapkan :



**Selamat Natal & Tahun Baru '17**

**M.M. Jacinta Tambajong**. RKC ‘menelurkan’ **Efi Darliana** sebagai Ketua yang kebetulan kader dari Ranting Margaretha.

Perkembangan pemukiman di sekitar Batan Indah dan Puspipitek berimbas pada pertambahan jumlah Keluarga katolik dan wanita katolik. Untuk lebih meningkatkan aktivitas Wanita Katolik maka pada Februari 2011, Ranting St. Margaretha dimekarkan menjadi 2 ranting yaitu ranting St. Margaretha dan Ranting St. Martha. Ada hal menarik, anggota Ranting St. Margaretha yang saat ini diketuai oleh **Fransisca Thetool**, keanggotaannya didominasi oleh ibu-ibu yang berusia sudah diatas 50 tahun.

Walaupun mayoritas anggota Ranting Margaretha terdiri dari ibu rumah tangga yang merangkap pekerja kantoran yang boleh dikata waktunya sudah habis di luar rumah, tetapi kegiatan ranting masih tetap berjalan baik. Demikian pula keikutsertaan di kegiatan cabang. Anggota melakukan pertemuan rutin setiap hari minggu pada minggu ke-3 setiap bulan, secara bergantian di rumah anggota. Pertemuan diisi dengan kegiatan yang diorganisir oleh 3 humas ranting yaitu Batan 1, Batan 2 dan di luar Batan.

Humas bertugas mengorganisir acara pertemuan rutin. Kegiatan keluar seperti ikut dalam kegiatan posyandu dilakukan tiap bulan di posyandu ASTER Puskesmas Keranggan, Kecamatan Setu, Tangerang Selatan.

Kendala yang ada di ranting berkaitan dengan kesibukan anggota yang terkadang tidak memungkinkan bisa terlalu aktif mengikuti kegiatan yang diadakan oleh cabang. Sehingga kedepannya, perlu menjadi pemikiran bersama.



Sebentar lagi kepengurusan periode 2014-2017 berakhir. Sebuah kendala yang notabene mirip dihadapi ranting-ranting lain, yaitu “Siapa-kah kandidat calon ketua berikutnya?”

*(Th Rina M dan Kwin Puji A )*

# Mari Berdayakan Kaum Perempuan

*Perempuan diciptakan dari rusuk lelaki,  
bukan dari kepalanya..bukan dari kakinya..  
tapi..  
Dekat dengan hatinya, agar sejajar dengannya..  
Sejajar dalam hak ..sejajar pula dalam kewajiban..*



Sumber : Google



Saat ini kondisi sosial ekonomi masyarakat Indonesia masih banyak di bawah garis kemiskinan. Sehingga kaum perempuan berperan pula sebagai ‘kepala keluarga’, mencari nafkah untuk mencukupi kebutuhan rumah-tangga sehari-hari. Berkaitan dengan itu pula, Komsos KAJ mencanangkan di dalam ARDAS pasal 4.2: Tersedianya program pemberdayaan ekonomi dan sosial bagi masyarakat kurang mampu. Dan, Wanita Katolik RI (WKRI) diberi kepercayaan untuk dapat berkarya lebih di tengah masyarakat dengan lahirnya program andalan Peningkatan Perempuan Usaha Kecil (PPUK).

## Apa itu PPUK ?

PPUK adalah program yang dikembangkan untuk membantu mengangkat kemampuan dalam menjalankan usaha (meningkatkan ekonomi rumah tangga), memotivasi perempuan (pelaku usaha) untuk memberdayakan usahanya supaya dapat lebih berkembang.



## Mencari Binaan

Meskipun sasaran program PPUK adalah untuk masyarakat umum, bukan hanya yang beragama Katolik, namun sebagai langkah awal di kepengurusan yang baru, tim PPUK WKRI Cabang St. Monika akan memfokuskan pada ibu-ibu yang beragama Katolik dahulu. Sabtu (11/6), **Efi Darliana** selaku Koordinator Program PPUK WKRI Cabang St. Monika,

**Dionisia M Samunady** (Ketua WKRI Cabang St. Monika) dan **Noening Soeryandari** (Wakil Ketua I, WKRI Cabang St. Monika) sepakat untuk bertemu dengan ibu-ibu yang ada di Cisauk untuk membicarakan program PPUK.

Bertempat di kediaman **Nemesius Sapto** selaku Ketua Lingkungan Bartolomeus Cisauk, tim WKRI Cabang St. Monika disambut dengan sangat baik. Bahkan, **Nurlin**, istri dari Nemesius Sapto dengan senang hati bersedia membantu menjadi pembina tugas administrasi.

Saat melakukan survei ke kediaman dan tempat usaha para calon binaan, rasa kagum muncul dalam hati, melihat semangat mereka dalam membantu para suami menyejahterakan keluarga. Hasilnya menggembirakan, tiga orang ibu mengajukan diri untuk menjadi binaan program PPUK : **Bunga Lia** yang telah merintis usaha membuka kios air mineral dan gas di rumahnya, **Linda** penjual handmade layang-layang dan kreditan seprai yang dibantu suaminya, serta **Tari** yang rajin berjualan nasi uduk di lapak dekat rumahnya.

## Support Dana dan Pendampingan

Sesuai dengan tujuan program PPUK ini, WKRI memberikan support dana tambahan modal bagi kelangsungan usaha yang telah mereka rintis, masing-masing binaan sebesar Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah). Bukan hanya support dana saja, tapi WKRI akan berusaha membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Bahkan, DPD pun mencanangkan program pelatihan pembina, agar dalam menjalankan tugas di lapangan dapat membantu para binaan-nya dalam menjalankan usaha.

*(Noening S)*



## Laporan Liputan

# REKOLEKSI WKRI CABANG SANTA MONIKA

Demi memantapkan kebersamaan dalam kepengurusan Wanita Katolik RI Cabang St. Monika periode 2016-2019, Dewan Pengurus Cabang (DPC) telah menyelenggarakan rekoleksi dengan tema “Kerahiman Allah Menjadikan Kita Pelayan yang Penuh

Sukacita dan Harapan”. Rekoleksi diselenggarakan di Aula Gereja Santo Ambrosius Vila Melati Mas, Sabtu (30 Juli), pukul 08.00 - 15.00 WIB dan dihadiri oleh 40 orang pengurusnya.

Acara diawali dengan doa, dilanjutkan dengan sambutan oleh Ketua WKRI Cabang St. Monika, **Dionisia M. Samunady**. Sebagai pembicara utama pada rekoleksi ini adalah Pastor Paroki Santa Monika, sekaligus Pastor Pembimbing Rohani WKRI Cabang St. Monika, **Pastor Bernadus Yusa Bimo Hanto, OSC**.

### ARDAS KAJ 2016-2020

Dalam pertemuan ini dijelaskan tentang Ardas KAJ tahun 2016-2020, khususnya untuk makna kata-kata yang dicetak tebal dalam kutipan berikut: Gereja Keuskupan Agung Jakarta sebagai **persekutuan** dan **gerakan umat Allah** bercita-cita menjadi **pembawa sukacita Injili**



dalam **mewujudkan Kerajaan Allah yang Maha Rahim** dengan **mengamalkan Pancasila** demi keselamatan manusia dan keutuhan ciptaan.

Disampaikan pula 5 sasaran prioritas; ayat dari Kitab Suci yang menjadi inspirasi Filipi 2:6-8 bdk Matius 25:40; butir-butir pemikiran dasar tentang pengamalan Pancasila, catatan pinggir tentang data-data pastoran KAJ dan kontekstualisasi isu-isu pengembangan keindonesiaan dan isu-isu kemanusiaan. Sehingga diperlukan Teologi Belas Kasih, yaitu “Belas Kasih Allah yang mampu menyelamatkan manusia”.



### **‘Pelayanan tanpa Syarat’**

Kerahiman Allah menggerakkan dan menjadikan kita pelayan penuh suka cita. Simak Lukas 10:38-48 dan Mat 20:28, suara yang memanggil untuk menggerakkan hati (ketulusan) dan menggerakkan tangan (kreativitas, kerjasama), pelayanan kasih, bukan bersyarat.

Tindakan melayani harus mencerminkan yang telah dicontohkan Yesus, yaitu “Aku datang untuk melayani” dan pelayanan Yesus untuk kemuliaan Bapa. “*Caritas Christi Urgen Nos*”. Yoh 15:13, bahwa Kasih-Nya penuh dan total.

Untuk melaksanakannya, kita harus meniru orang samaria yang baik hati, penuh ketertarikan, simpati dan mau peduli terhadap orang yang ditolong.

### **Mengenal Diri dan Rekan Kerja**

Rekoleksi sesi kedua menghadirkan nara sumber **Efi Darliana** yang membahas tugas kepengurusan dalam organisasi WKRI dan **Noening Soeryandari** yang mengajak peserta untuk menggali apa sebenarnya tujuan pelayanan di WKRI. Pada sesi ini, masing-masing peserta diberi *questioner* untuk mengetahui tipe kepribadian (tes psikologi Galen). Diharapkan dengan mengetahui kepribadian masing-masing, maka dalam satu bidang kerja bisa saling mengisi dan bekerjasama. Rekoleksi berakhir dengan permainan yang berlangsung seru dan mengundang gelak tawa.

(Th. Rina M, Lucia Kwin P)

Tanpa terasa usia WKRI Cabang St Monika telah memasuki usia 19 tahun. Menurut Perwakilan dari Dewan Pengurus (DPD) Jakarta, usia tersebut merupakan usia remaja menuju dewasa. Masa yang penuh energi, spirit, dan harapan untuk melangkah ke depan.



Dalam rangka memperingati ulang tahun ke-19 ini, telah dibentuk Panitia Pelaksana HUT Wanita Katolik RI Cabang St. Monika, dengan Ketua Pelaksana **Fransiska Sutarmi**, yang merupakan Ketua WKRI Ranting St. Martha. Dengan melibatkan para ranting di St Monika, perayaan dapat terselenggara dengan lancar. Tema perayaan ulang tahun WKRI Cabang St Monika tahun 2016 adalah “Kerahiman Allah Menjadikan Kita Pelayan yang penuh Sukacita dan Harapan”.



#### **Misa syukur dan perayaan**

Wanita Katolik RI Cabang St Monika tepatnya berulang tahun setiap 14 September, namun untuk merayakannya disepakati pada Minggu, 25 September 2016. Acara diawali dengan Misa Syukur yang dipimpin oleh **Pastor Yosef Natalis Kurnianto, Pr** yang menyampaikan pesan, bahwa di usia ke- 19, WKRI sebagai organisasi massa harus taat azas, dan menunjukkan wajah

Kerahiman Ilahi dalam rangka mengamalkan Pancasila. Dengan melakukan kegiatan yang tidak hanya untuk intern anggotanya, tetapi lebih berani melakukan kegiatan ke luar masyarakat luas. Antara lain terlibat dalam kegiatan PPUK, PKK, dan posyandu di kawasan pedalaman Pasar Modern dan Jelumpang.

Acara berlanjut dengan ramah-tamah yang dihadiri Perwakilan DPD Jakarta, Pastor **Bernadus Yusa Bimo Hanto, OSC**, Dewan Paroki, perwakilan Cabang-cabang di Dekanat Tangerang 2, pengurus inti dan Ranting, serta pengurus dewan untuk persiapan Stasi Santo Ambrosius menuju Paroki. **Dionisia Samunady**, Ketua WKRI Cabang St. Monika dalam kata-kata

# Selamat Natal & Tahun Baru



Ranting ISABELA



*Ranting Angela*



*Ranting Kornelius*

sambutannya mengungkapkan, bahwa diusia ke -19, wanita katolik harus mampu memberi pelayanan dengan penuh suka cita kepada sesama, keluarga, masyarakat, dan terus berkembang.

### **Sambutan Pastor Bimo**

Pastor Bimo selaku Pastor Penasihat Rohani, menyampaikan bahwa pada usia 19 ada tiga dimensi arah pandangan iman, yaitu refleksi atas perjalanan yang lalu; mencermati hari ini yang sedang dijalankan, dan menatap pandangan ke depan. Sinergi ketiga dimensi ini akan meringankan gerak langkah WKRI Cabang di kemudian hari. Disampaikan pula, bahwa WKRI Cabang memiliki “pe-er” untuk semakin berkembang dan menyiapkan Cabang baru di Paroki St Ambrosius serta pembentukan ranting-ranting baru.

Hal senada disampaikan perwakilan Dewan St Ambrosius yang berharap Ranting Angela dan Ranting Odelia yang saat ini berada di ‘payung’ Ambrosius, kemudian hari mampu menarik para wanita katolik untuk berkiprah di WKRI.

Pemotongan kue ulang tahun dilakukan oleh Ketua dan Wakil Ketua WKRI Cabang dan sebagai ungkapan syukur dibagikan kepada semua yang hadir. Penuh suka cita Wanita Katolik mengisi acara hiburan dengan Senam Gemufamire yang melibatkan semua tamu yang hadir termasuk Pastor Bimo.

### **Lomba Menanam Cabe**

Perayaan ulang tahun juga diisi dengan kegiatan lomba menanam cabai antar ranting dan menanam sayur okra.

Tiga pemenang lomba menanam cabai : Ranting Yoseph (juara III), Ranting St. Ursula (juara II) dan Ranting St. Martha (juara I), sedangkan lomba perseorangan menanam sayuran okra dimenangkan oleh **V. Cherry Canjaya**.

Dari kegiatan ini diharapkan para ibu WK memiliki kepedulian terhadap lingkungan hidup, sekaligus bercocok tanam sayuran sehat yang dapat dikonsumsi sendiri. Acara berakhir dengan makan siang bersama dalam suasana kekeluargaan.

*(Th. Rina M, Lucia Kwin P)*



## SEMINAR KESEHATAN

# WASPADAI PENYAKIT DEGENERATIF



- **Hipertensi**
- **Diabetes**
- **Jantung**

Penyakit degeneratif merupakan proses penurunan fungsi organ tubuh yang umumnya terjadi pada usia tua. Ada kalanya juga bisa terjadi pada usia muda. Akibat paling berbahaya dari penyakit degeneratif adalah rasa sakit dan berujung kematian. Di Indonesia, penyakit degeneratif saat ini banyak terjadi di kalangan muda dan di perkotaan. Penyebab utamanya adalah perubahan gaya hidup akibat urbanisasi dan modernisasi.

Berdasarkan keprihatinan ini, Bidang Pendidikan WKRI Cabang St. Monika tanggap untuk memberikan edukasi dengan mengadakan seminar kesehatan bertema “Waspadai Penyakit Degeneratif: Hipertensi, Diabetes dan Jantung”, pada Sabtu, 29 Oktober 2016. Seminar ditujukan tidak terbatas usia, laki-laki maupun perempuan, berlokasi di aula Gereja St. Ambrosius, Vila Melati, dan menghadirkan nara sumber **dr. Djauharina Rizki Fadhila**, dari Dinas Kesehatan Tangerang Selatan serta **Eli Sulastri** dari Klinik Prodia.

Dalam presentasinya disampaikan macam-macam jenis penyakit degeneratif antara lain : asam urat , osteoporosis, diabetes mellitus, kolesterol, hipertensi, jantung, ginjal dan stroke. Namun lebih mendalam membahas penyakit degeneratif hipertensi, diabetes melitus dan jantung. Ketiga jenis penyakit yang mendominasi di usia tua. Apalagi perubahan pola makan dan pola konsumsi saat ini, mengakibatkan



risiko penyakit degeneratif semakin meningkat. Jarang berolahraga, keseringan menyantap *junk food*, menyebabkan risiko terkena penyakit degeneratif.

Waktu terasa singkat karena peserta antusias melontarkan pertanyaan pada sesi diskusi. Seminar yang dihadiri sekitar 110 peserta ini disponsori Laboratorium Prodia dengan memberikan fasilitas pemeriksaan gratis. Meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan tensi, dan pemeriksaan kepadatan tulang. Laboratorium Prodia juga memberikan penawaran diskon pemeriksaan laboratorium lainnya sebesar 20% pada peserta yang melakukan pendaftaran di seminar ini.

(Lucia Kwin P)



## HIPERTENSI

Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi adalah keadaan di mana tubuh seseorang mengalami peningkatan tekanan darah hingga melewati batas normal. Selain berpotensi menyebabkan kematian, hipertensi juga merupakan faktor risiko dari berbagai penyakit berbahaya. Hipertensi yang terjadi terus menerus akan menyebabkan jantung harus bekerja ekstra keras. Hal ini berpotensi menyebabkan kerusakan pada organ-organ penting dalam tubuh, seperti pembuluh darah ke jantung, otak, ginjal dan mata. Penyakit ini sering disebut “*The Silent Killer*”.

Seperti apa gejala serangan hipertensi? Biasanya muncul antara lain; sakit kepala, mimisan, kelelahan, wajah kemerahan, pusing, gelisah, hingga pandangan menjadi kabur karena terjadinya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal.

## DIABETES MELLITUS (DM)

Diabetes Mellitus atau kencing manis adalah gangguan metabolisme tubuh yang ditandai dengan kenaikan kadar glukosa atau gula dalam darah. Ada dua tipe DM , yaitu DM tipe 1 disebabkan oleh kelainan

insulin, dari awal memang tidak menghasilkan insulin. Sedangkan tipe 2, tubuh tidak lagi dapat menggunakan glukosa atau gula dalam darah sebagai sumber energi. Tipe yang sering ditemui adalah diabetes mellitus tipe 2.

#### Gejala klasik penyakit DM :

- Cepat merasa lapar. Hal ini terjadi karena tubuh tidak dapat menggunakan gula di dalam darah sebagai sumber energi, padahal kadar gula di dalam darah sudah tinggi. Karena tidak adanya sumber energi maka tubuh merasa kelaparan sehingga selalu ingin makan.
- Cepat merasa haus. Penderita akan cepat merasa haus dan sering minum. Sering kali penderita tidak menyadari ini sebagai gejala karena merasa banyak minum baik untuk fungsi ginjal.
- Sering buang air kecil (BAK). Seringkali penderita mengira penyebab sering BAK karena penderita sering minum air dan bukan akibat dari suatu penyakit. Selain itu, gejala ini juga dapat mengganggu tidur di malam hari karena bolak balik terbangun untuk BAK.
- Kesemutan pada ujung - ujung jari tangan dan kaki. Apabila gejala ini muncul artinya telah terjadi kerusakan pada ujung - ujung saraf. Keluhan bertambah berat sehingga merasa baal atau mati rasa. Apabila sudah baal penderita sering tidak sadar apabila kakinya terluka.
- Penglihatan menjadi buram. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh kelainan dari retina, kornea, maupun lensa dari mata.
- Luka yang sulit sembuh. Sel-sel pada tubuh sulit untuk memperbaiki diri untuk menutup luka yang terjadi. Kadar gula yang tinggi disukai oleh kuman- kuman sehingga mudah terjadi infeksi dan mempersulit penutupan luka.



## **PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)**

Penyakit jantung koroner adalah penyakit jantung yang disebabkan oleh adanya sumbatan pada pembuluh darah koroner. Pembuluh darah koroner adalah pembuluh darah yang memperdarah jantung. Sumbatan dari pembuluh darah tersebut diakibatkan oleh adanya proses aterosklerosis atau penumpukan lemak/plak di pembuluh darah sehingga diameter pembuluh darah makin kecil dan mengeras/kaku. Proses aterosklerosis terjadi perlahan - lahan seiring dengan waktu, tetapi pada orang - orang dengan kadar lemak di dalam darah yang tinggi, proses di pembuluh darah menjadi semakin cepat dan banyak.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, antara lain: merokok, diabetes melitus, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, berat badan berlebih atau obesitas, dan olah raga yang keras.



Berikut 10 perilaku tidak sehat yang sering kita lakukan yang dapat memicu penyakit degeneratif :

1. Mengonsumsi gula berlebih.
2. Minum alkohol.
3. Kurang bergerak/ olah raga.
4. Mengonsumsi makanan berlemak.
5. Merokok.
6. Menghirup udara polusi.
7. Terlalu sering terkena sinar matahari.
8. Kurang tidur.
9. Kelebihan berat badan.
10. Stres berlebihan.



Sumber : Google

## Edukasi Pangan Lokal

# "Manfaat Umbi-umbian untuk Hidup Sehat"

Dalam rangka memperingati Hari Pangan Sedunia, Paroki Santa Monika bidang Pengembangan Sosial Ekonomi (PSE) menggandeng WKRI Cabang St. Monika menyelenggarakan Hari Pangan Sedunia (HPS) Expo 2016. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah Seminar Edukasi Pangan Lokal yang diselenggarakan di aula Gereja St. Ambrosius, Sabtu (5/11) dengan nara sumber seorang ahli Food Technologist yang merupakan juga salah satu pengurus WKRI Cabang St Monika yaitu **Dr. Ir. Raffi Paramawati, M.Si**. Seminar ini sangat menarik, dibuktikan dengan antusiasme para peserta yang didominasi oleh para ibu, hadir tepat waktu, dan banyaknya pertanyaan yang diajukan di akhir seminar.



Edukasi Pangan Lokal merupakan tema HPS dari KAJ tahun 2016.

Edukasi ini dilakukan untuk tujuan kesehatan dan kedaulatan negara dari sisi penyediaan pangan lokal. Paroki St Monika kali ini mengambil tema seminar "Manfaat Umbi-Umbian untuk Hidup Sehat". Tema ini sangat menarik, karena selama ini, negara kita untuk memenuhi kebutuhan pangan rakyatnya sangat tergantung pada negara lain, misal untuk pemenuhan



kebutuhan akan beras dan gandum. Padahal sebenarnya Indonesia kaya akan sumber pangan seperti sagu, umbi-umbian: ganyong, tales, garut, gembili, iles-iles, kentang, ubi jalar, labu kuning dan lain-lain. Tetapi sayangnya bahan pangan tersebut sudah mulai tidak banyak dikenali, bahkan ditinggalkan, sehingga edukasi pangan agar kembali ke pangan lokal ini merupakan kegiatan yang bagus bagi kelanjutan kedaulatan pangan.

**Dr.Ir.Raffi** menyampaikan tentang pola hidup sehat dan mengapa menjadi tidak sehat. Ternyata jenis makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh, yaitu ada makanan pembentuk asam dan makanan pembentuk basa. Untuk mencapai pH ideal dalam darah, maka konsumsi kedua sumber bahan pangan harus seimbang. Komposisi gizi beberapa jenis bahan pangan seperti beras merah, beras putih, beras hitam, terigu dan umbi-umbian, perlu dicermati. Umbi-umbian dan buah berwarna, misalnya, banyak mengandung flavonoid/fenolik yang merupakan antioksidan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Acara seminar diakhiri dengan demo praktik membuat puding Cassava ceria dan Sushitella berbahan baku singkong oleh Lingkungan Sebastianus dari Wilayah 12 yang merupakan pemenang ke-2 pada HPS Expo tahun 2015.

*(Th. Rina M)*





Tak kenal maka tak sayang. Ibarat satu keluarga, WKRI Cabang adalah sebagai orang tua dan WKRI Ranting adalah anak-anaknya. Hubungan yang hangat antara Cabang dan Ranting merupakan kunci keberhasilan dari keluarga itu sendiri. Berlandaskan itu, WKRI Cabang St. Monika melalui Sie Bidang Organisasi (Bidor) di masa kepengurusan 2016-2019,

program andalannya adalah mengunjungi Ranting-ranting.

Sejak Minggu (14/8) hingga Rabu (7/12), Sie Bidor telah mengunjungi 12 Ranting, yaitu: Ranting Isabela (Taman Giri Loka), Lukas (Griya Loka sektor 1.3) , Martha (Amarapura & sekitarnya), Petrus Paulus (Griya Loka sektor 1.1) , Ursula (Nusa Loka Depan), Yoseph (Giri Loka 1,2,3), Angela (Vila Melati Mas & sekitarnya), Bernadette (Nusa Loka Belakang) , Kornelius (Tirta Golf), Odilia (Vila Melati Mas & sekitarnya), Maria (Griya Loka sektor 1.6 & sektor 12) dan Ranting Elisabeth (Taman Giri Loka). Hanya tersisa tiga ranting: Ranting Margaretha (Puspitek), Ana Maria (Puspita Loka), Veronika (De Latinos) yang belum sempat dikunjungi Sie Bidor karena terbatasnya waktu dan tenaga. Semoga dalam waktu dekat bisa terwujud kunjungan ketiga Ranting tersebut.

Dalam melakukan kunjungan Ranting, anggota Sie Bidor terkadang dapat dilakukan secara full team bersama Ketua **Irma Darliani**, dan anggotanya; **F. Lina Tentyhardja**, **R. Yetty Julietty**, **Theresia Asarowati**, **M.M. Conny** dan **Stefanie Sukma S.**



*Rtg. Isabela*



*Rtg. Elisabeth*



*Rtg. Petrus Paulus*



*Rtg. Lukas*



*Rtg. Yoseph*



*Rtg. St. Marta*

Termasuk **Dionisia Samunady** selaku Ketua WKRI Cabang kerap berkunjung ke Ranting-ranting, bersama **Iva N.** - Sie Bidang Humas yang tak lupa memperkenalkan Buletin Nafiri. Walau jika ada kendala hanya beberapa anggota Sie Bidor saja yang berkesempatan ikut. Hasil kunjungan terbukti melegakan. Terlihat lewat jalinan keakraban dengan mengenal lebih dalam karakter masing-masing Ranting. Dan tentu saja menjadi sarana serta 'jembatan' penyampaian program dari Sie Bidor Cabang kepada Ranting.

Salah satu hal yang menjadi temuan dalam kunjungan ini, masih ada beberapa Ranting yang belum, bahkan tidak menyanyikan lagu Mars WKRI pada saat pertemuan anggota. Padahal sebagaimana diatur dalam AD-ART WKRI, selainya lagu Mars WKRI wajib dinyanyikan di setiap pertemuan antar anggota. Hal ini tentu dapat menjadi



*Rtg. Maria*



*Rtg. Ursula*

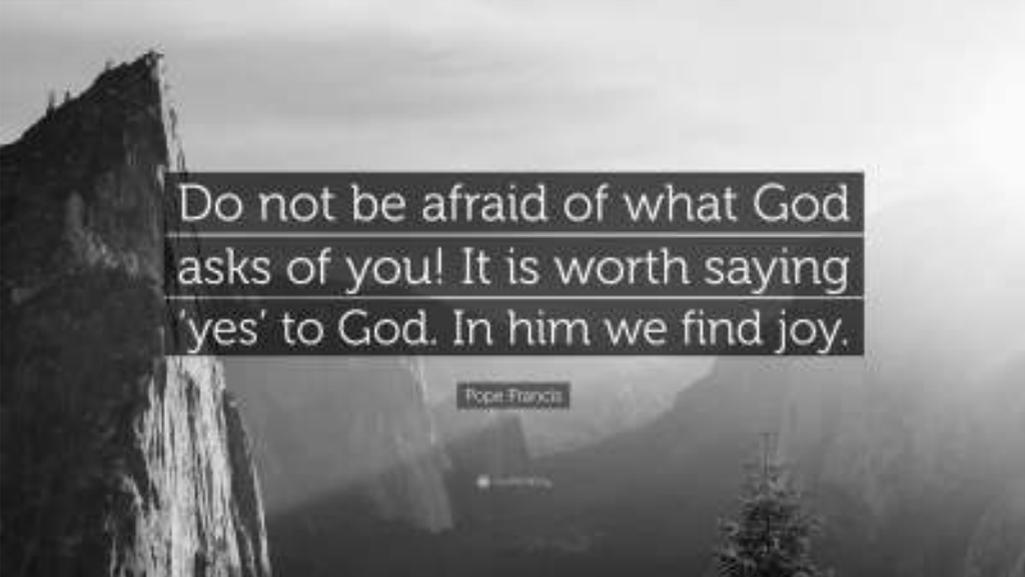


*Rtg. Kornelius*

masukn bagi semua pengurus Cabang dan Ranting agar lebih gencar lagi mensosialisasikan lagu Mars WKRI.

Temuan lain yang tak kalah penting: sulitnya mencari kader Ketua Ranting yang baru, dan kurangnya pemahaman anggota Ranting mengenai WKRI termasuk program-programnya, dan kehadiran anggota yang hanya setengah dari jumlah anggota secara keseluruhan. Menjadi pe-er bagi Bidor Cabang dan Ranting-ranting agar lebih berbenah diri sehingga masing-masing Ranting tumbuh sehat serta berkarya berlimpah ruah. Diharapkan secara merata para anggota menjadi aktif dan tidak mengalami kesulitan mencari kader Ketua Ranting, serta kehadiran anggota yang hampir mencapai keseluruhan.

*(R. Ratna Julietty)*



Do not be afraid of what God asks of you! It is worth saying 'yes' to God. In him we find joy.

Pope Francis



*Selamat Natal  
& Tahun Baru*

*Semoga terang Natal akan  
tinggal di bati kita dan menjadi terang  
bagi keluarga serta sesama.*



**Ranting YOSEPH**

RANTING LUKAS

MENGUCAPKAN

*Selamat Natal*

DAN

TAHUN BARU

Ranting Odilia mengucapkan :



*Ranting St. Odilia*

# ZIARAH & BAKSOS



Kegiatan WKRI Ranting St Odilia, antara lain adalah ziarah mengunjungi Gereja Santo Yakobus, Cipayung, Megamendung, Bogor, Jawa Barat, Sabtu (20/8). Kegiatan ziarah ini diikuti dengan jalan salib, rekoleksi, misa, dan doa rosario sebagai ungkapan syukur pengurus WKRI Ranting Santa Odilia kepada Tuhan. Perayaan misa di Gereja St. Yakobus ini dipimpin oleh Pastor **RD Marcus Santoso**.

Inti homili yang disampaikan **Pastor Markus** adalah sebuah keluarga yang turut berperan penting di mana seorang ibu sebagai teladan bagi anak-anaknya.

Kegiatan lain adalah bakti sosial di Pantli Werda Bina Bhakti, Minggu (2/10) Acara bakti sosial yang dilakukan antara lain bernyanyi bersama, menampilkan line dance dari lagu Bengawan Solo, dan yang terakhir adalah makan siang bersama. Kegiatan bakti sosial ini bertujuan untuk mewujudkan cinta kasih Allah kepada sesama. (A. Mutiariah D.)



**Ranting St. Marta**

# KARENA TERNYATA KAMI MAKIN **Cinta**

Hari itu, Minggu (11/9) adalah jadwal pertemuan rutin bulanan WKRI Ranting St Marta, bertempat di rumah **Florentina Sastri Nurani**. Tidak semua anggota bisa hadir, walau begitu tidak mengurangi keceriaan acara yang dimulai dengan menyanyikan lagu Mars WKRI dilanjutkan doa pembukaan. Setelah itu Bacaan Kitab Suci dan sedikit renungan pencerahan oleh Wakil dari kelompok yang bertugas.

Sebagai panitia ulang tahun WKRI Cabang St Monika, kami sibuk membahas dan merencanakan perhelatan agar sukses sesuai yang diharapkan. Seperti pertemuan rutin kali ini acara intinya adalah latihan koor sebagai persiapan untuk tugas misa pada hari “H” ulang tahun WKRI Cabang St Monika. Dipimpin **Sisca Andreas**, kami berlatih koor. Pada pertengahan latihan, kami dikejutkan oleh panggilan seorang ibu dari luar pagar.”Bu, maaf ayam goreng untuk hiasan tumpengnya ketinggalan...” “Welah...dalah... rupanya hari ini ada tumpeng to... sajak’e ono sik ulang tahun...,”celetuk salah satu ibu.

Saat istirahat tiba, **Agnes dan Sastri** bergegas menyajikan minum dan snek. Tatkala menikmati suguhan, Agnes meminta sedikit waktu (yang merupakan bagian dari skenario kami). “Ibu-ibu semua, tak terasa WKRI Ranting Marta kita tercinta, tepat hari ini, Minggu (11/9) genap berusia 5 tahun. Kita patut bersyukur, mohon bagi kelompok yang bertugas untuk memimpin doa. Disusul Ibu Ketua yang sangat kami



cintai untuk meniup lilin dan memotong tumpeng.”

Kelihatannya teman-teman -- terlebih **Siska**, sang ketua terkejut dan sedikit bingung, namun itu tak berlangsung lama. Hari itu hari bahagia Ranting kami, dan sengaja memberi *surprised* kepada teman-teman khususnya “Bu Ketua”. Kami menyadari akhir-akhir ini banyak yang harus dipikirkan dan dilakukannya bagi Ranting kami disela kesibukannya mengatur rumah-tangga, pekerjaan, dan kuliahnya. Sebenarnya Ketua kami juga sudah menyampaikan jauh-jauh hari, bahwa untuk tahun ini terpaksa ulang tahun Ranting tidak dirayakan terlebih dahulu, mengingat tahun ini memang diprioritaskan untuk tugas kami sebagai panitia HUT WKRI Cabang Monika. Karena itu sebagai bagian dari anggota Ranting, kami semua ingin sekali memberi kejutan sederhana namun indah dan penuh makna.

Ayo-ayo, bergembira! Kue tart dan tumpeng sudah tersaji di meja, saatnya tiup lilin bersama-sama! Tiup lilinnya, tiup lilinnya, tiup lilinnya sekarang juga...sekarang juga...sekarang juga....Anggota yang datang berbaur dalam sukacita. Tak lupa para bapak yang sengaja diundang mendadak turut pula bersuka-ria. Menikmati santap siang sambil bersenda gurau. Itulah kegembiraan dan sukacita di usia Ranting kami yang ke-5 ( sudah TK B, lho). Sedikit kejutan yang kami beri pada hari ulang tahun Ranting kami, tak lain dan tak bukan karena “ternyata kami makin cinta”....

*Selamat Ulang Tahun WKRI Ranting Santa Marta  
Bertambahnya usia, layaklah kita semakin dewasa,  
Wanita Katolik RI Ranting Santa Marta  
satu rasa dalam suka duka  
satu rasa melayani sesama  
Wanita Katolik RI Ranting Santa Marta  
Bernyalalah terus lentera kasihmu  
Taburlah selalu benih-benih cinta  
bagi keluarga, Gereja dan sesama.*

*(Florentina Sastri Nurani)*

# Kunjungan Pertama *saya* *ke Ranting* **Isabela**

Rabu (7/09), pukul 10.00 WIB tepat, saya tiba di depan rumah yang beralamat di Taman Giri Loka Blok N-6. Rumah yang sangat asri dan mewah menurut ukuran saya. Pintu depan rumah sedikit terbuka, tapi saya tetap menekan bel rumah. Dua kali tekan tombol tapi belum seorang pun muncul, saya pikir pasti nyonya rumah sedang sibuk menata dan mempersiapkan segala hal untuk menerima kehadiran ibu-ibu WKRI Ranting Isabela maupun dari perwakilan pengurus Cabang WKRI St Monika. Setelah menunggu sejenak, akhirnya muncul nyonya rumah, **R. Ratna Julietty** (akrab disapa Yetty) dengan senyum manis dan ramah menyambut. Ternyata saya adalah tamu pertama! Waaaoo...rodo pekewuh dadine. Tak lama kemudian datanglah **Anastasia Merry**, Ketua Ranting Isabela. Demikian pula ibu lain, termasuk Ketua Cabang WKRI St Monika, **Dionisia Samunady** dan Tim Bidang Organisasi (minus F. Lina Tentyhardja).



Acara di buka dengan kata sambutan dari **A. Merry** dan dilanjutkan doa pembukaan yang dipimpin **Iva Njauw**. Selanjutnya acara bergulir ke kata sambutan dari **Dionisia Samunady**, juga dari **Irma Darliani**, Ketua Bidang Organisasi.



Mereka mengingatkan masa bakti dari Ketua Ranting Isabela akan berakhir Oktober 2016, termasuk perayaan HUT WKRI Cabang St Monika ke-19 dan Rapat Koordinasi Cabang.

Selanjutnya bergulir kegiatan membuat kalung dari kain perca yang dibimbing oleh **Anastasia Setiawati** (akrab dipanggil Menik), Sie Humas Ranting. Kegiatan ini berlangsung seru karena ternyata tidak semua ibu-ibu mampu dengan gemulai memegang jarum dan benang. Sukma ( tim Bidang Organisasi) dan Iva yang terbiasa jari jemarinya menekan tombol keyboard laptop, kali ini serius mencoba menjelujur benang ke kain perca yang sudah di buat pola bulat.

Tidak terasa waktu berlalu, satu persatu ibu-ibu mohon pamit pulang untuk menjemput putra-putrinya yang sudah saatnya pulang dari sekolah. Setelah menikmati hidangan yang sudah disiapkan nyonya rumah, saya pun ikut berpamitan pulang. Sampai jumpa di pertemuan Ranting berikutnya!

*(Th Asarowati)*

## Ranting St. Isabela



# Memberi Nutrisi Anak-Anak Posyandu

Sumber : Google

*Memberi makanan bergizi pada anak sejak usia dini sangat penting. Pesan itulah yang ingin ditanamkan dalam benak para ibu anak balita di Posyandu.*



Jumat pagi (11/11) sekitar pukul 9, ibu-ibu ranting St. Isabela mengunjungi posyandu Kenanga di Desa Cibadak. Dengan hati gembira, mereka melangkah memasuki pemukiman penduduk dengan membawa 100 buah beef burger untuk anak-anak balita. Termasuk biskuit bayi dan susu kotak untuk anak-anak usia 6 sd 12 bulan. Selain makanan, ada pula majalah anak-anak “Mombi” dan “Bobo”.

## Menyiapkan Menu PMT

“Tim posyandu Ranting St. Isabela sangat peduli dengan kegiatan posyandu,” tutur **V. Endah Kristiani** (biasa disapa Endah), yang selama ini menjadi Koordinator untuk kegiatan posyandu. Seminggu sebelum berkunjung, ibu-ibu ranting sudah *ngobrol* di grup Whatsapp. Mereka kemudian berbagi tugas, beberapa orang ibu bersedia belanja membeli keperluan masak, kemudian bahan-bahan tersebut diantar ke rumah anggota yang bersedia memasak. Beberapa anggota yang tidak ikut memasak menyumbang susu dan biskuit bayi.

Selain makanan padat, ada menu istimewa tim saring untuk anak-anak berusia di bawah satu tahun yang sudah waktunya mulai belajar makan makanan padat selain ASI. Untuk itulah mereka memperkenalkan tim saring dengan porsi bentuk agak padat. Tim saring itu ditempatkan dalam termos agar tetap hangat ketika disajikan kepada anak-anak.

Hampir semua anggota terlibat dalam persiapan ini. Hal itu diungkapkan oleh **Anastasia Nani Ariani** yang mengaku terlibat bekerjasama mulai dari per-

siapan hingga pelaksanaan. “Berkeringat bersama-sama teman yang peduli untuk membantu warga berkekurangan dan jarang makan makanan bergizi, sungguh membahagiakan, ” paparnya tersenyum lebar, ketika diwawancarai dalam kesempatan terpisah.

## Masa Depan Posyandu

Sadar akan pentingnya asupan gizi yang baik bagi pertumbuhan anak, anggota Ranting St. Isabela seringkali memberi nasihat kepada ibu-ibu balita, juga kepada Kader Posyandu. Mengapa? Seringkali ibu-ibu balita tidak mau repot mengurus makan anak-anaknya. Mereka lebih suka jajan, karena pertimbangan kepraktisan. Kalau anak susah makan, mereka kurang berusaha mencari cara bagaimana agar anaknya mau makan. Makanan dalam kemasan seperti chiki-chiki, mie instan, jelly, dan beberapa macam merk lainnya banyak beredar di pasaran. Makanan yang mengandung MSG, pengawet, pewarna, pemanis tentu berbahaya bagi anak-anak; mereka akan mudah sakit dan terhambat tumbuh kembangnya. Namun ibu balita ini tidak menyadari bahayanya.

“Upaya untuk mendidik para ibu balita agar memberi makanan sehat dan bergizi pada anak-anaknya sangat perlu dilakukan,” tegas **dr. Cecilia Herawati L**, wakil ketua Ranting. “Bukan hal mudah untuk mengubah pola makan dan pola asuh mereka saat ini,”ungkapnya lebih lanjut, melihat kendala-kendala yang ada di lapangan. Kader posyandu yang kurang mendukung dan keterbatasan tenaga kesehatan, saat ini bidan hanya satu orang saja dan harus menangani lebih dari satu posyandu. Namun tim posyandu Ranting St. Isabela tetap berkomitmen untuk mendampingi mereka agar anak bisa tumbuh dengan baik meskipun dalam kondisi ekonomi terbatas.

**Endah** mengungkapkan isi hatinya untuk memberikan makanan yang tepat sasaran. Selain disukai anak-anak posyandu, sekaligus bergizi sehat untuk pertumbuhan anak. “Janganlah merasa putus asa apabila ingin memberi pelayanan kesehatan, tetapi harus selalu berusaha, tetap gigih menyuluhkan semangat,” pesan **drg.Miertha** yang hadir dalam pertemuan Ranting St Isabela di awal 2014 dan masih relevan hingga sekarang.

*(Iva Njauw)*



Lagu Gemufamire yang berasal dari Nusa Tenggara mendadak ngetop di kalangan ibu-ibu WKRI se-wilayah DPD Jakarta. Tidak mengherankan karena sejak bulan April mereka sibuk berlatih dengan iringan musik tersebut.

Dalam rangka menyambut HUT Wanita Katolik RI ke-92, DPD Jakarta mengadakan lomba senam Gemufamire, bertempat di aula Paroki Kristoforus, Grogol, Jakarta Barat, pada Sabtu, 24 Juni 2016

Mengenakan kostum warna warni dan menampilkan kreativitas atribut dari bahan daur ulang, setiap kelompok peserta lomba tampil menarik.

diadakannya gemufamire ini WKRI menjadi dan kompak kerjasama serta suasana lomba ini sukses dengan jumlah 45 cabang yang dan dinamis, penonton pun bergoyang putar ke kiri manise....



Adapun tujuan lomba senam agar anggota lebih akrab dalam menjadikan gembira. Acara dilaksanakan peserta dari tampil lincah sehingga sampai ikutan gemufamire, dan ke kanan

Acara lomba senam Gemufamire yang dimulai dari pukul 8 pagi berakhir sekitar pk.14.00 dengan pengumuman pemenang sebagai berikut :

Juara I: Cabang Arnoldus Janssen

Juara II: Cabang Kristoforus

Juara III: Cabang Servatius

Harapan I: Cabang Andreas

Harapan II: Cabang Yohanes Penginjil

Menang ataupun kalah tidak menjadi persoalan karena semua sudah merasa senang dapat ikut berpartisipasi dalam lomba ini.



Keesokan harinya, Minggu (25/6) pukul 09.00 WIB diadakan misa syukur HUT ke-92 Wanita Katolik RI dengan tema **“Memantapkan Komitmen Organisasi dalam Mewujudkan Ketahanan Masyarakat”**. Misa diadakan di aula Panti Asuhan Vincentius Putra, Kramat, Jakarta Pusat dan dihadiri oleh perwakilan dari 60 cabang se DPD Jakarta.



**Pastor Thomas S. Sarju Munarsa, SJ.** dalam homilinya menyampaikan 3 hal penting, yaitu: Merasa sejahtera, seimbang antara hidup jasmani dan rohani; hidup menurut Roh, artinya melakukan pelayanan dengan tulus hati. Serta, bersahabat dengan seluruh anggota. Ditegaskan oleh Pastor, kita harus guyub (rukun tanpa syarat), gayeng (penuh semangat bersama) dan gairah (untuk maju).

Dalam sambutannya, **Widharyanti Paulus** (Ketua Presidium DPD Jakarta) mengatakan bahwa kita harus berbelarasa, hal ini telah ditunjukkan dengan adanya karya pelayanan Tempat Penitipan Anak (TPA) dari 1 rumah menjadi 3 rumah. **Marisstella Miranda** (Anggota Presidium I DPD Jakarta) menambahkan; hendaknya semangat Kristus mendasari karya pelayanan kita kepada keluarga, gereja dan masyarakat. Demikian pula, **Klara Hermanus** (Anggota Presidium II DPD Jakarta) berharap semoga momentum HUT ke-92 menjadi refleksi panjang agar kita semakin mantap dalam pelayanan dengan segala konsekuensinya. Melayani satu orang berbeda dalam melayani banyak orang, sehingga perlu adanya komitmen.

**Justina Rostiawati**, Ketua Presidium DPP Wanita Katolik RI dalam surat yang dibacakan oleh **Lily Azali** (Sekretaris DPP) mengatakan ; sebagai organisasi WKRI, kita perlu teguh memegang komitmen – melanjutkan visi dan misi yang sudah lama dibangun dan masih relevan sampai sekarang. “Marilah merawat dan menjaga rumah tempat kita tinggal bersama – *our common home* menjadi rumah yang aman dan nyaman bagi semua tanpa kecuali, demi mewujudkan ketahanan masyarakat gereja, bangsa dan negara serta dunia.

Perayaan HUT WKRI dimeriahkan oleh penampilan 3 juara lomba senam Gemufamire dan penyanyi muda berbakat **Maria Calista.**

(Dionisia S.)

# RAKORDA

## Meningkatkan Ketahanan Masyarakat

Rapat Koordinasi Daerah (Rakorda) merupakan rapat koordinasi antara Dewan pengurus Daerah dengan segenap Pimpinan Dewan Pengurus Cabang (DPC) sewilayah kerja Tingkat Daerah. Rakorda wajib dilaksanakan oleh Dewan Pengurus Daerah (DPD) di tengah-tengah masa bakti kepengurusannya. Dan, DPD Jakarta dalam masa bakti 2013-2018, telah menyelenggarakan Rakorda di Wisma PGI, Cipayung, pada 17-18 September 2016 dengan tema **" Memantapkan Komitmen Pelayanan untuk Meningkatkan Ketahanan Masyarakat"**.

Penyelenggaraan Rakorda ini sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan pada Anggaran Rumah Tangga Wanita Katolik RI hasil Kongres XIX tahun 2013, Bab V pasal 18 ayat 1 - 4. Pada ayat 4 mengenai Tugas kewajiban Rakorda, yaitu : Mengadakan evaluasi pelaksanaan program kerja hasil konferensi daerah, memecahkan permasalahan sebagai akibat dari di luar pelaksanaan program, menyosialisasikan hasil kongres dan kebijaksanaan organisasi, dan memberi masukan untuk materi konferensi daerah berikut.

Panitia pelaksana Rakorda 2016 dipercayakan pada WKRI Wilayah Pusat,

terdiri dari Cabang Hati Kudus Kramat, Cabang Cathedral, Cabang St. Paskalis, Cabang St. Ignatius Loyola, Cabang St. Theresia dan Cabang Kristus Raja. Ketua panitia adalah **Rosriani Gea** dari Cabang Hati Kudus Kramat.



## Materi Rakorda 2016 :

1. Gambaran umum tentang situasi dan kondisi Organisasi terkini. Berdasarkan data yang diperoleh dari Cabang-cabang yang berada di DPD Jakarta, maka dapat disampaikan kondisi DPD Jakarta saat ini sebagai berikut: Jumlah cabang : 61 Cabang dan terdapat 1 Cabang yang sementara dibekukan; jumlah Ranting dari 60 Cabang adalah sebanyak 630 Ranting dan total anggota sebesar 15.896 orang.
2. Pendalaman komitmen dan Integritas.
3. Pemantapan dan peningkatan program kerja WKRI hasil Kongres XIX dan Konferda 2013.

Rakorda yang dihadiri oleh sekitar 200 orang peserta, telah berhasil dilaksanakan dengan sukses. Dengan prinsip musyawarah untuk mufakat, para pimpinan DPC dan DPD Jakarta, menghasilkan **rumusan Rakorda** sebagai berikut:

1. Menargetkan penambahan jumlah anggota baru.
2. Mempersiapkan kader pemimpin.
3. Melaksanakan RAKORCAB di setiap Cabang.
4. Menargetkan setiap Cabang memiliki binaan PPUK.
5. Meningkatkan pendampingan perkembangan anak baik fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi kemajuan jaman.
6. Menggiatkan pendidikan politik berbangsa dan bernegara.
7. Membuat gerakan:
  - a. Memilah jenis sampah dan menaruh sampah pada tempatnya.
  - b. Hemat energi dan air. Menanam tanaman pangan di setiap rumah tangga
  - c. Mengonsumsi makanan lokal.
  - d. Mengurangi sampah plastik dan pantang sterofoam
  - e. Membangun habitus baru untuk makan secukupnya.

Acara Rakorda ditutup dengan misa yang dipimpin oleh **Pastor Budi Santoso, MSC** (Penasehat Rohani Wanita Katolik RI DPD Jakarta). Semoga apa yang telah dihasilkan dari Rakorda ini dapat diwujudkan demi kemuliaan-Nya dan kebaikan kita semua.

*(Dionisia M.S.)*

## **Sosialisasi**

# Program Peningkatan Perempuan Usaha Kecil (PPUK) WKRI

---

### *Program Nasional Wanita Katolik RI*

Sosialisasi PPUK WKRI DPD Jakarta telah diselenggarakan Rabu (28/9) bertempat di aula gereja Paroki St Maria Regina, Bintaro. Hadir pada acara tersebut 97 peserta yang berasal dari 7 Cabang WKRI Wilayah Tangerang II. Acara sosialisasi tersebut meliputi doa pembukaan, sambutan Ketua WKRI Cabang Sanmare, dan Sosialisasi PPUK dari DPD Wanita Katolik RI.

Adapun inti materi sosialisasi PPUK tersebut meliputi:

#### **1. Pengertian PPUK :**

PPUK adalah suatu program yang dikembangkan untuk membantu mengangkat kemampuan perempuan menjalankan usaha untuk meningkatkan ekonomi rumah tangga dan memotivasi perempuan (pelaku usaha) memberdayakan usahanya supaya dapat berkembang.

Program pengembangan usaha kecil ini merupakan program pembinaan ekonomi keluarga dari Bidang PSE-KAJ, dilaksanakan oleh WKRI DPD Jakarta dibantu oleh WKRI Cabang dan WKRI Ranting. Bagi anggota WKRI, program PPUK merupakan program unggulan dalam mendukung kesejahteraan masyarakat.



#### **2. Tujuan PPUK :**

- a. Penambahan modal usaha bagi yang sudah mempunyai usaha kecil. bisa berkembang dan setelah tiga tahun usaha



*"..mindfulness,  
breathing,  
meditation.."*

## AROGYA YOGA CLASSES

Monday

08.30 - 09.45

Wednesday

17.00 - 18.15

Saturday

08.30 - 09.45

50k  
Drop In Class

CONTACT US



# Ranting VERONIKA



*merry*  
**Christmas**

*& Happy New Year*



- b. Membantu orang-orang kecil tanpa memandang agama.
- c. Peningkatan usaha agar usahanya makin berkualitas, misalnya dalam hal mutu produk, perbaikan kemasan agar lebih menarik, menambah jenis produk dalam berjualan.

### 3. Sasaran bantuan PPUK:

- a. Semua perempuan dengan kondisi prasejahtera yang ada di masyarakat. Tanda-tanda keluarga prasejahtera, antara lain; rumah kecil, penghuni banyak, lantai terbuat dari semen, penghasilan kecil.
- b. Mempunyai satu usaha kecil yang membutuhkan tambahan modal.
- c. Seluruh wanita yang menjadi tulang punggung keluarga.

### 4. Kegiatan PPUK di lapangan meliputi:

- a. DPD Wanita Katolik RI melakukan sosialisasi.
- b. Di tingkat WKRI Cabang, Ketua WKRI Cabang membentuk tim Pembina.
- c. Memilih binaan. Calon binaan adalah perempuan yang telah memulai atau memiliki usaha sekecil apa pun.
- d. Memberi modal untuk dikembalikan dengan cara mencicil dan menabung. Menabung di PPUK WKRI Cabang tidak dipungut biaya dan aman bagi binaan.
- e. Membantu memecahkan masalah yang dihadapi binawan.
- f. Memonitor usaha binaan agar berjalan secara kontinyu.

### 5. Tim Pembina PPUK di WKRI Cabang terdiri dari:

- a. Ketua
- b. Sekretaris
- c. Bendahara dan
- d. Anggota

### 6. Ukuran keberhasilan PPUK:

PPUK dipandang berhasil apabila memenuhi hal-hal berikut:

- a. Dari sisi modal cicilan dari binaan lunas dan tabungan bertambah.
- b. Dari sisi jenis usaha berkesinambungan (berlanjut) dan berkembang.
- c. Dari sisi pembinaan dengan PPUK ekonomi rumah tangga binaan

tersebut menjadi usaha yang mandiri.

**7. Sistem monitoring:**

- a. Pengurus DPD akan menghubungi pembina di WKRI Cabang setelah satu bulan program berjalan untuk memantau keadaan binaan
- b. Setelah tiga bulan program berjalan, DPD beranjangsana ke binaan untuk melihat perkembangan usahanya.

**8. Evaluasi PPUK meliputi:**

- a. Apakah PPUK memberi manfaat untuk binaan dan masyarakat sekitar.
- b. Apakah terdapat pengembangan ke arah simpan pinjam.
- c. Apakah seorang binaan yang telah berhasil bisa menjadi pembina bagi binaan yang lain.

**9. Kegiatan di tingkat Ranting, Cabang dan DPD WKRI**

- a. Memilih calon binaan.
- b. Menyerahkan formulir nama calon binaan ke Cabang.
- c. Di Cabang dilakukan evaluasi calon binaan dan mengunjungungi calon binaan.
- d. Cabang menyerahkan formulir nama calon binaan ke DPD.
- e. Di DPD, dilakukan evaluasi calon binaan.
- f. Memilih binaan dan pemberian modal.  
Bagi setiap binaan yang disetujui akan diberikan pinjaman dana sebesar Rp. 1.000.000,00

**10. Persiapan bagi calon binaan:**

Proses usulan calon binaan adalah dengan mengisi dua macam formulir yang disediakan oleh PPUK WKRI Cabang.

Demikian garis besar sosialisasi PPUK. Semoga para ibu WKRI Cabang

St Monika terpanggil mendampingi binaan PPUK dan PPUK WKRI Cabang St Monika semakin berkembang. Tuhan memberkati.

*(dw-/ika)*



# Sharingkan Pengalaman Menarik (Ranting) Anda di Bulletin Nafiri

Nafiri punya rubrik Kegiatan Ranting, rubrik Serba-Serbi, rubrik Catatan Perjalanan yang bisa memuat tulisan teman-teman. Ada rubrik Nyam-Nyam kalau ingin berbagi resep.

Semua anggota Wanita Katolik RI diajak untuk berpartisipasi mengisi Nafiri, sebagai sarana komunikasi yang menjadi jembatan penghubung diantara kita. Menulis, yuk !

## Ketentuan penulisan dan foto :

1. Tulisan diketik rapi dengan jenis huruf arial, besar 12, spasi 1,5 dan maksimal 1 ½ halaman A4 (sekitar 490 *words count*)
2. Khusus rubrik Catatan Perjalanan, maksimal 2 halaman A4 (790 *words count*)
3. Foto yang dikirimkan memiliki resolusi baik dan diberi keterangan (*caption*)
4. Tulisan diterima paling lambat akhir Pebruari.
5. Kirim via email ke :  
thrina2005@yahoo.com,  
ivanjauw@yahoo.com



# “PESTA NAMA ST. MONIKA MENJADI MOMEN SILATURAHIM”

*Kehadiran Wakil Ketua Forum Kerukunan Umat Beragama sekaligus Sekretaris MUI, Drs. H. Abdul Rodjak, MA, para pengurus RT/RW yang berdomisili sekitar Gereja dan tim gamelan lintas agama Sekolah Tinggi Agama Buddha Sriwijaya dalam pesta nama St. Monika ke-21, menunjukkan adanya jalinan kekerabatan umat lintas agama.*

Sabtu (27/08), sekitar pukul 18.30 WIB halaman Gereja St. Monika, BSD yang telah beratap tenda dipenuhi umat. Mereka barusan selesai mengikuti misa syukur. “Misa Syukur dan ramah tamah merupakan penutup seluruh rangkaian kegiatan sekaligus sebagai puncak acara perayaan Pesta Nama St. Monika,” tutur **Andreas Pranawadjati** (disapa Andre), penanggungjawab (PIC) untuk kedua acara tersebut.

Misa syukur pukul 17.00 dipersembahkan secara konselebrasi 4 imam, yaitu: **Pastor B. Yusa Bimo Hanto, OSC, Pastor Yulianus Yaya Rusyadi, OSC, Pastor Faustinus Sirken, OSC, dan Pastor Y. Natalis Kurnianto, Pr** . Empat kelompok koor (KPSM, Exaudi Domine, VoA, dan Vox Amabilis Choir) bergabung mengiringi perayaan misa sore itu. Masih ada kelompok kategorial yang antara lain meliputi OMK, BIA, Lektor, turut berpartisipasi memeriahkan pesta nama St. Monika dengan acara yang menarik





dan membawa kegembiraan bersama.

Beberapa perwakilan dari wilayah-wilayah telah menyiapkan nasi uduk dan mie goreng. “Umat harus antre sebentar karena umat menyelesaikan misa bersamaan,” tutur **Lisa**, salah seorang umat yang bertugas membuat nasi uduk. “Semua umat mendapat bagian, malah ada yang sedikit lebih dan boleh nam-

bah,” lanjutnya. Dia mengaku terkesan dengan acara karena semua pastor membaur dan menyapa umat tanpa pandang bulu.

Dekat pagar pintu masuk gereja, panggung setinggi setengah meter lengkap dengan sound system siap berfungsi sebagai arena panggung acara. Masing-masing tokoh agama dan perwakilan dari RT/RW setempat memberikan kata-kata sambutannya. Dendingan gamelan yang dimainkan umat dari lintas agama turut menyemarakkan suasana malam itu.

“Romo Bimo sebagai gembala yang baru bertugas di Paroki Serpong telah memberikan contoh nyata bagi umat katolik di paroki ini, bagaimana umat katolik harus mulai membuka diri dan tidak eksklusif, serta mengenalkan kepada penganut agama lain bahwa kita adalah sahabat dan bukan ancaman,” papar **Andre** memberikan kesan-kesan atas peristiwa yang baru pertama kali ini terjadi di Paroki.

Perayaan Pesta Nama St. Monika 2016 mengusung tema “Kerahiman Allah Memerdekakan – Amalkan Pancasila” . “Sebagai warga Negara yang baik, kita tidak hanya melihat Pancasila sebagai dasar negara, namun ada yang lebih hakiki yaitu pengamalan dalam kehidupan sehari-hari,” tutur Andre lebih lanjut.

Panitia Pesta Nama yang diketuai oleh **Martinus Rusli Setiawan** (Korwil 2), digawangi oleh Wilayah 1 dan 2. Tercatat ada sekitar 275 orang tergabung dalam kepanitiaan. Panitia mengharapkan banyak umat terlibat sebagai panitia maupun sebagai peserta sehingga semakin banyak umat menghayati semangat hidup Santa Monika. Lebih lanjut mereka mengungkapkan pengalaman yang begitu menyentuh sejak rapat pertama di bulan April hingga terlaksanakan puncak acara Sabtu ( 27/8), ibarat perjalanan suatu peziarahan.

*(Iva Njauw)*



Karena dianggap lebih praktis dan ekonomis, hampir semua aktivitas baik rumah-tangga maupun perdagangan selalu menggunakan kantong plastik sebagai pengganti tas barang. Demikian pula penggunaan kemasan sekali pakai, terutama air minum dalam kemasan digunakan hampir pada setiap pertemuan dan aktivitas, baik dalam keluarga, sosial maupun bisnis.

Wadah styrofoam menjadi salah satu pilihan yang paling populer dalam bisnis pangan. Menjadi pilihan karena mampu mempertahankan panas dan dingin, mudah digunakan, dianggap dapat menjaga kesegaran dan keutuhan bahan yang dikemas, serta tentu saja biaya murah yang ringan.

Hanya saja di balik besarnya fungsi dan kemudahan itu terdapat bahaya mengintai yang sangat besar. Bahaya bagi kesehatan dan lingkungan.

# PLASTIK & STYROFOAM

## Dilema Kepraktisan vs Kepedulian

(Bagian 1)

Alam yang rusak dan tidak seimbang akibat penggunaan kemasan styrofoam dan plastik menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan manusia. Plastik tersusun dari polimer, dibuat dengan menggunakan bahan dasar minyak bumi yang saat ini mulai langka (di Inggris saja diperlukan 2 miliar barel minyak bumi untuk industri kantong plastik!). Dalam proses pembuatannya, ikut dimasukkan sejenis bahan pelembut (*plasticizers*) supaya plastik bertekstur licin, lentur dan gampang dibentuk. Bila plastik dipakai untuk membungkus makanan, apalagi yang masih panas, *plasticizers* dan *monomer-monomernya*\* makin cepat keluar dan pindah ke makanan lalu masuk ke dalam tubuh kita.



Sumber : Google



Sumber : Google

Badan Pengawas Obat-obatan dan Makanan (BPOM) memperingatkan masyarakat, agar tak menggunakan plastik kresek hitam sebagai wadah makanan, karena plastik kresek menggunakan produk daur ulang yang sulit diketahui bahan asalnya. Dalam proses daur ulang, selain tidak diketahui penggunaan sebelumnya, juga ditambah berbagai bahan kimia yang menambah dampak bahayanya bagi kesehatan. Penggunaan kantong kresek untuk wadah langsung makanan siap santap beresiko menimbulkan kanker dan kerusakan ginjal, maupun penyakit lainnya, tergantung bahan yang dikandungnya.

Sampah plastik yang dibakar menyebabkan zat-zat beracun dari sampah terlepas ke udara dan akan terhirup manusia. Polusi udara ini dapat melemahkan kekebalan tubuh dan memicu kanker. Apalagi plastik sulit hancur secara alami dan didaur ulang. Sampah plastik terurai oleh tanah dalam waktu 200-400 tahun. Bahkan, agar sampah plastik bisa terurai secara sempurna, dibutuhkan waktu hingga... 1000 tahun!

Sampah plastik sangat berbahaya untuk beberapa jenis hewan. Di Australia tercatat lebih dari 100.000 jenis hewan seperti burung, ikan paus, anjing laut dan kura-kura, mati pertahunnya karena menelan atau terbelit sampah plastik. Parahnya lagi setelah badan hewan yang mati terurai, sampah plastiknya masih eksis dan siap terbebas lagi ke alam. Mengerikan sekali!

*(A.M. Ina Rosalina Budiman)*

*( Sumber : Rm Andang Binawan "Bunga Rampai Arah Kepedulian Lingkungan Hidup" Keuskupan Agung Jakarta).*

*\* Dalam kimia, suatu monomer (dari bahasa Yunani mono "satu" dan meros "bagian") adalah struktur molekul yang dapat berikatan secara kimia dengan monomer lainnya untuk menyusun molekul polimer yang panjang dan berulang-ulang – sumber Wikipedia*



Sumber : Google



Sumber : Google

# Mengenal lebih dekat ....

# Herbal

Pengertian herbal (dari kata herba) adalah tanaman atau tumbuhan yang mempunyai kegunaan atau nilai lebih dalam pengobatan. Dengan kata lain, semua jenis tanaman yang mengandung bahan atau zat aktif yang berguna untuk pengobatan bisa digolongkan sebagai herbal. Herbal kadang disebut juga sebagai tanaman obat, sehingga dalam perkembangannya dimasukkan sebagai salah satu bentuk pengobatan alternatif. Namun dalam perkembangannya, herbal bukan hanya untuk pengobatan, tetapi juga kepada pencegahan yang dapat ditemukan dalam bentuk suplemen, makanan/minuman kesehatan dan sebagainya.

Obat herbal murni diambil dari saripati tumbuhan atau hewan yang mempunyai manfaat untuk pengobatan, tanpa ada campuran bahan kimia buatan (sintetis).

Adapun bagian tanaman yang bisa di gunakan sebagai sumber herbal adalah mulai dari akar, batang, kulit batang, daun, bunga, buah, hingga biji. Namun bahan-bahan untuk dijadikan obat herbal sekarang lebih luas lagi karena seiring berkembangnya zaman terkadang juga menggunakan bahan seperti madu, hewan, kerang, binatang, dan lain lain.

Sejarah mencatat, herbal digunakan awal oleh bangsa Sumeria dan Mesir sekitar 1000 SM. Buku herbal dari Cina tahun 200 SM mencatat 365 tumbuhan obat dan cara menggunakannya. Literatur juga menunjukkan bangsa Yunani dan Roma menggunakan campuran rempah, binatang dan mineral untuk pengobatan yang kemudian menjadi inti pengobatan herbal barat

di kemudian hari. Pada tahun 400 Masehi, Dioscorides membuat catatan berisikan lebih dari 500 jenis tanaman herbal yang menjadi acuan pengobatan di abad pertama. Dioscorides adalah seorang dokter Yunani yang juga ahli Botani. Dia merupakan orang yang pertama kali menggunakan ilmu tumbuhan sebagai Ilmu Farmasi Terapan.

Dengan berkembangnya teknologi kedokteran yang semakin pesat dan banyaknya riset penelitian berkaitan obat-obatan, ternyata alam secara alamiah telah menyediakan obat yang manjur untuk segala penyakit.

## Konsep Herbal

Pendekatan herbal terhadap tubuh kita bersifat holistik. Tubuh manusia dipandang memiliki suatu sistem harmoni yang selalu seimbang. Tidak berfungsinya satu bagian tubuh menyebabkan ketidakseimbangan di bagian tubuh lain. Jika tubuh tidak mampu melakukan penyeimbangan kembali seperti keadaan semula, maka akan timbul suatu penyakit. Salah satu tujuan dari pengobatan herbal adalah membantu tubuh mengembalikan keharmonisan atau keseimbangan tubuh.

Selain dari faktor eksternal, pengobatan herbal memahami bahwa dari dalam diri manusia terdapat kekuatan penyembuh yang datang dari faktor spiritual, emosional, mental, dan fisikal.

Kekuatan penyembuh tersebut dalam dunia medis modern dikenal dengan "Sistem Imun". Sistem Imun menjadi penentu utama sehat atau sakitnya seseorang. Pengobatan herbal menaruh perhatian besar terhadap masalah *immunity*. Sehingga tujuan pengobatan diarahkan untuk memperbaiki dan merawat Sistem Imun demi melawan tekanan dan penyakit dari luar.

Konsep Pengobatan Herbal sangat berbeda dengan konsep pengobatan Modern (yang biasanya menggunakan kimia sintesis sebagai obat). Misalnya dalam pengobatan kimia sintesis penyebab penyakit adalah virus, bakteri, dan pathogen (mikro organisme pembawa penyakit); sedangkan dalam pengobatan herbal, penyebab penyakit adalah lemahnya sistem imun.



Sumber : Google

## OBAT KIMIA

1. Berasal dari Barat
2. Menggunakan bahan kimia sintetis
3. Daya keterserapan 50%- 70%
4. Bersifat antibiotik (racun bakteri)
5. Menurunkan sistem imun
6. Mengobati gejala / Symptomati
7. Menimbulkan efek samping
8. Khasiat lebih cepat tetapi destruktif
9. Kebanyakan mengandung zat haram

## OBAT HERBAL

- Berasal dari Timur
- Menggunakan bahan alamiah/organik
- Daya keterserapan 90%
- Bersifat probiotik
- Meningkatkan sistem imun
- Holistik / mengobati sumber penyakit
- Tidak ada efek samping
- Khasiat lambat tetapi konstruktif
- Halal karena murni dari tumbuhan

### Kategori Obat Herbal



Obat bahan alam terbagi dalam 3 kelompok: jamu, herbal terstandar dan fitofarmaka. Pengelompokan berdasarkan cara pembuatan, klaim pengguna dan tingkat pembuktian khasiat (testimoni).

1. **Jamu.** Jamu merupakan bahan obat alam yang sediaannya masih berupa simplisia sederhana, seperti irisan rimpang, daun atau akar kering. Sedang khasiatnya dan keamanannya baru terbukti setelah secara empiris berdasarkan pengalaman turun-temurun.
2. **Herbal Terstandar.** Jamu dapat dinaikkan kelasnya menjadi herbal terstandar dengan syarat bentuk sediaannya berupa ekstrak dengan bahan dan proses pembuatan yang terstandarisasi. Di samping itu herbal terstandar harus melewati uji praklinis seperti uji toksisitas (keamanan), kisaran dosis, farmakodinamik (kemanfaatan) dan teratogenik (keamanan terhadap janin). Uji praklinis meliputi in vivo dan in vitro. Meski telah teruji secara praklinis, herbal terstandar belum dapat diklaim sebagai obat. Namun konsumen dapat mengonsumsinya karena telah terbukti aman dan berkhasiat. Hingga saat ini, di Indonesia baru 17 produk herbal terstandar yang beredar di pasaran.
3. **Fitofarmaka.** Sebuah herbal terstandar dapat dinaikkan kelasnya menjadi fitofarmaka setelah melalui uji klinis pada manusia. Dosis dari hewan



*Merry Christmas*

---

**LINGKUNGAN ST. ANASTASIA**

Wilayah 19

Ranting *Martha* mengucapkan :



*Selamat Natal & Tahun Baru*

*F*emininity is part of the God-given  
divinity within each of you.  
It is your incomparable power and  
influence to do good. You can, through  
your supernal gifts, bless the lives of  
children, women, and men.  
Be proud of your womanhood.  
Enhance it. Use it to serve others.



*James E. Faust*



coba dikonversi ke dosis aman bagi manusia. Dari uji itulah dapat diketahui kesamaan efek pada hewan coba dan manusia.

Pada dasarnya obat herbal yang beredar di Indonesia aman untuk dikonsumsi apabila produk tersebut sudah terdaftar di BPOM RI (Badan Pengawas Obat dan Makanan RI). Obat herbal yang beredar di Indonesia tidak boleh mengandung Bahan Kimia Obat (BKO) karena dapat membahayakan kesehatan dan berakibat fatal. Contoh BKO yang dimaksud adalah paracetamol sebagai obat pereda rasa sakit atau sildenafil sebagai obat penambah stamina. BPOM RI dengan tegas melarang masyarakat mengonsumsi obat herbal dengan kandungan BKO. BPOM RI pun akan menyita produk obat herbal yang mengandung zat-zat tersebut.

### **Tips Agar Aman Mengonsumsi Obat Herbal**

Beberapa bahan alami yang dijadikan obat herbal memang aman untuk dikonsumsi. Meski aman, obat herbal juga berpotensi menyebabkan efek samping baik ringan maupun serius pada tubuh. Efek samping itu juga tertera pada kemasannya. Agar terhindar dari bahaya, berikut ini adalah tips-tips aman mengonsumsi obat herbal:

1. Pastikan membeli produk yang telah terdaftar di BPOM RI.
2. Jangan lupa cek tanggal kadaluarsa produk.
3. Ikuti petunjuk pemakaian beserta dosis yang tercantum di kemasan.
4. Hubungi layanan konsumen produk jika ingin lebih jelas.
5. Sebelum mengonsumsinya, pastikan Anda berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter.

Obat herbal tidak dapat dikonsumsi oleh semua orang. Ada sebagian kalangan yang sebaiknya berhati-hati atau menghindari kelompok obat herbal, misal ibu hamil dan menyusui, orang yang akan/sedang/sesudah menjalani operasi, orang yang sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu, atau bagi orang/pasien yang memiliki penyakit tertentu.

*(Raffi Mariatmo)*





# Ayam Harta Karun

Resep kreasi **Nofijanti**, mantan Ketua Ranting St. Kornelius merupakan resep warisan ibunya. Sang bunda kerap memasak ayam dengan mengisi bagian rongga perut dengan variasi bermacam-macam. Khusus bagi Nafiri, Nofijanti memberikan resep dengan menggunakan bahan ketan. “Kita makan rame-rame biar ada rasa lengket, kebersamaan seperti ketan,” ungkapny dengan menampilkan 3 emoticon ketawa.

### Bahan :

- 1 ekor ayam kampung
- 20 butir biji teratai (direndam) 30 menit
- 50 gr udang kering
- 200 gr juhi direndam, lalu dipotong sesuai selera
- ½ cup beras ketan putih, cuci lalu rendam 30 menit
- 3 buah jamur hioko direbus sampai lembek, dipotong sesuai selera
- kecap asin
- kecap manis
- minyak wijen
- 4 butir bawang putih, dihaluskan
- lada
- gula

### Cara membuat :

1. Ayam dilumuri kecap asin dan lada. Tusuk-tusuk dengan garpu agar bumbu meresap kemudian ayam didiamkan selama 1 jam.
2. Tumis bawang putih yang sudah dirajang halus. Masukkan juhi, udang kering, biji teratai, jamur hioko, beras ketan, kecap manis, kecap asin, lada dan beri sedikit air. Buat seperti aronan.
3. Tambahkan bumbu penyedap sesuai selera.
4. Jika aronan sudah selesai, masukkan ke dalam rongga perut ayam lalu kukus sampai matang. Jika menggunakan panci presto, ayam matang kira-kira 15-20 menit dengan api kecil
5. Setelah matang, hidangkan bersama cabe rawit dicampur kecap asin dan jeruk sonkit

Silakan mencoba dan nikmati kebersamaan dalam Ayam Harta Karun yang menggugah selera.



Sumber : Google

# Puding Cassava Ceria



Singkong termasuk jenis umbi-umbian yang banyak ditanam masyarakat Indonesia sehingga telah menjadi makanan rakyat sejak dulu. Saat ini, orang mengolah singkong dengan lebih kreatif lagi. Singkong telah 'naik daun', ia tak hanya dijadikan getuk, tiwul, combro, tapi bisa diolah menjadi desert yang sehat. Resep telah diuji coba oleh Lingkungan Sebastianus pada saat acara Seminar Edukasi Pangan. Mari praktikkan di rumah!

## Bahan Lapisan I :

- 100 gr singkong kukus diblender sampai halus bersama 300 ml air mineral
- 200 ml susu cair putih
- 400 ml air mineral
- 100 gr gula pasir/sesuai selera
- $\frac{1}{4}$  sdt garam
- 7 gr bubuk agar coklat
- 7 gr bubuk jelly coklat

### Bahan Lapisan II :

- 1 kaleng buah leci dlm sirup
- 7 gr bubuk agar plain
- 7 gr bubuk jelly plain
- 50 gr gula pasir
- 600 ml air mineral

### Cara Membuat :

1. Campur semua bahan lapisan 1 kecuali singkong dan susu cair, aduk dan masak hingga mendidih.
2. Masukkan susu cair dan singkong aduk terus sampai mendidih lagi.
3. Matikan kompor lalu tuang adonan ke dalam cetakan.
4. Dinginkan (masukkan lemari pendingin) dan dilanjutkan dengan membuat lapisan 2.
5. Campur semua bahan lapisan 2 kecuali buah leci dalam sirup, aduk dan masak hingga mendidih.
6. Masukkan 1 kaleng buah leci dalam sirup aduk terus sampai mendidih lagi.
7. Matikan kompor lalu tuang adonan lapisan 2 di atas adonan lapisan 1 yang sudah dingin.
8. Dinginkan kembali (masukkan lemari pendingin) kira-kira 1 jam.
9. Setelah dingin dan mengeras, Puding Cassava Ceria siap untuk dipotong dan dinikmati. Dapat juga ditambahkan vla sebagai pelengkap.



Sumber : Google



# Menggantikan Tempat Ketiga Raja



Di sebuah SMU, para pelajar sedang mempersiapkan pertunjukan Natal hasil karya mereka sendiri. Sore hari sebelum pementasan drama, pelajar-pelajar itu baru sadar, bahwa mereka telah melupakan semua peran yang berkaitan dengan Tiga Raja dalam kisah itu. Sang sutradara, akhirnya, menemukan jalan keluar. Ia akan menelepon tiga orang secara acak dan meminta kesediaan mereka untuk memainkan peran sebagai tiga raja. Yang harus mereka lakukan

adalah membawa hadiah tertentu yang bermakna istimewa bagi diri mereka sendiri, kemudian menerangkan dalam kata-katanya sendiri, mengapa ia membawa hadiah itu?

Raja pertama adalah seorang bapak berumur lima puluh tahun yang mempunyai 5 orang anak. Ia bekerja sebagai anggota dewan kota. Ia membawa kruk dan menerangkan, "Beberapa tahun lalu saya mengalami kecelakaan besar di jalan tol. Saya menghabiskan banyak waktu di rumah sakit karena patah tulang. Tak seorang pun yakin, bahwa saya dapat berjalan lagi. Tetapi, saya mencoba dan terus mencoba dengan menggunakan kruk selama berminggu-minggu. Selama itu, sikap saya

# Selamat Natal & Tahun Baru



Ranting Maria

SEKILAS

KEGIATAN

POSYANDU



*Ranting Isabela*



*Ranting Margareta*



*Ranting Elisabeth*



*Ranting Angela*



*Ranting Ursula*

seluruhnya berubah. Saya menjadi bahagia dan berterima kasih untuk setiap hal kecil yang terjadi sehari-hari. Saya belajar untuk tidak menganggap sesuatu apa pun biasa-biasa saja. Maka, saya membawa kruk ini sebagai lambang ucapan terima kasih pribadiku kepada Tuhan.”

Raja kedua, lebih tepat disebut Ratu, adalah seorang ibu dari 2 anak. Ia membawa serta satu bundel kain lampin dan pakaian bayi. Ia menjelaskan, “ Saya sangat bahagia dan sukses sebagai perancang busana. Kemudian saya melangsungkan pernikahan dan pekerjaan itu ditinggalkan. Suami saya tidak menghendaki saya bekerja lagi. Ia menghendaki saya untuk tinggal di rumah dan mengurus rumah tangga. Lalu lahirlah anak-anak, dan mereka sangat membutuhkan saya. Tetapi setelah mereka dewasa, saya kehilangan lagi .. hingga saya mulai menyalurkan bakat saya di kelas seni kreasi anak-anak. Saya mempersembahkan pakaian-pakaian bayi ini untuk menunjukkan, bahwa anak-anak kecil, bayi-bayi, mereka-lah yang membawa makna baru ke dalam hidupku. Saya merasa, bahwa dengan bekerja dan membantu dalam dunia mereka yang kecil, saya sedang memperbarui keluarga seluruh umat manusia”.

Raja ketiga adalah seorang remaja. Yang dipersembhkannya hanyalah secarik kertas polos. Ia meletakkannya di hadapan bayi Yesus dalam palungan dan perlahan bertutur, “Saya... bahkan tidak yakin apakah saya pantas datang ke sini atau tidak? Tangan saya hampa! Saya tidak memiliki sesuatu apa pun untuk dipersembahkan. Dalam hatiku, saya mendambakan kesuksesan dan makna bagi kehidupanku. Saya dipenuhi

dengan keraguan, pertanyaan-pertanyaan dan kecemasan. Masa depanku tampaknya berkabut dan samar-samar bagiku. Saya meletakkan kertas polos ini di hadapan-Mu, Bayi Yesus dalam palungan, dan memohon kepada-Mu agar memberikan jawaban atas permasalahan-permasalahanku. Saya merasa hampa dalam batinku, tetapi hatiku terbuka dan pasrah....”

*(disadur dari tulisan Willi Hoffsuemer).*



Sumber : Google



Sumber : Google

# Sang **MARTIR**

Oleh: Effi S Hidayat

Siapa mau jadi pelayan? Dijamin, tidak semua orang langsung bersedia mengangkat tangan dengan kerelaan hati. Siapa mau jadi pelayan masyarakat? Nah, ini! Kelihatannya ditambahi kata “masyarakat” terlihat lebih keren ketimbang yang pertama, hanya sebagai pelayan biasa....Padahal, keduanya sama-sama memiliki kata kerja: pelayan. Ya, tugasnya tentu sama saja; melayani. Hanya perbedaannya, pelayan itu beneran kerjanya cuma sebagai pelayan alias pembantu di restoran, misalnya. Sedangkan, pelayan masyarakat konotasi kerjanya bisa jadi lebih meluas.

Sebut saja yang lagi punya kasus heboh, itu lho, pelayan masyarakat kota Jakarta. Sang Gubernur yang kini sedang cuti kerja akibat didakwa sebagai penista agama: Basuki Tjahaya Purnama alias Ahok. Jujur saja, ketika mengikuti sidang perdananya, saya ikutan menangis tersedu. Sedih, miris hati saya melihat pelayan masyarakat sekaliber tokoh satu ini. Ia sudah berjiwaku mencetuskan program –bukan sekadar program, melainkan beragam bukti sudah terpampang di depan mata bagaimana misalnya, banjir sudah tiada lagi melanda, atau berbenah semakin nyamannya transportasi umum, dan jalan raya sehingga menjadikan Jakarta sebagai ibukota yang keren dipandang dan diduduki para warga kotanya, bahkan warga dunia. Namun, pada kenyataannya – seorang pelayan masyarakat yang rasa-rasanya sih, sudah bekerja melayani dengan penuh sukacita dan harapan besar seperti dirinya, kok ndilala, ya...masih saja dituding sedemikian rupa. Bahkan, buntut-buntutnya terancam disudutkan ke pojok penjara? Begitulah hebatnya realita dunia yang kita hadapi. Mereka yang memiliki

mimpi, visi dan misi besar , berdedikasi penuh malah direjam pendapat masyarakat itu sendiri yang menentanginya. Di balik pemuja, selalu tersembunyi penghujat alias haters. Walau bagi seorang Ahok, saya percaya penuh, tentu saja ia teramat berani dan teguh memegang prinsip politiknya.

Mengapa? Tentu saja karena sebagai kristiani sejati, ia memiliki iman yang kukuh, kasih, dan sukacita penuh menjalani tugas yang diembannya sepenuh hati. Melayani dengan semangat berkorban tanpa ketakutan kehilangan jabatan, bahkan nyawa sekali pun. Itulah dia: seorang martir abad ini, demikian menurut pemikiran saya. Ya, jadi jalani sajalah tugasnya sebagai pelayan atau sekaligus abdi masyarakat dengan kerelaan hati. Mungkin, itu semua yang membuat segala sesuatunya menjadi mudah? Ringan dan berat dijinjing, dan diterima sebulat ketulusan hati....

Tidak hanya bagi seorang Ahok, mungkin. Dalam profesi apa pun, di berbagai bidang pekerjaan dalam masyarakat kita. Terkadang situasi dan kondisi tidak senantiasa sama dengan pikiran, dan terutama harapan kita. Ada beragam perbedaan dan terlebih tanggapan di lingkungan sekitar. Ada yang dengan senang hati mendukung, sebaliknya selalu terselip pula yang memandang sebelah mata, bahkan membenci, mencerca, serta tidak jarang menusuk dari belakang, menyebarkan fitnah. Demikianlah sistem semesta bekerja; hitam dan putih selalu berbanding terbalik. Jika sudah begitu, mana yang lebih penting? Pendapat Anda pribadi tentang diri sendiri, atau sebaliknya pendapat masyarakat? Mana yang Anda abaikan kemudian; pendapat Anda, atau pendapat sekeliling?

Ajaib dan lucu -- seorang ibu rumahtangga, misalnya yang dalam banyak hal kerap kali mengaku dirinya bukan siapa-siapa dan tidak punya pekerjaan alias jobless . Padahal paradoksnya, tugas Si ibu rumahtangga itu luar biasa ribetnya. Ibarat kata, kalah deh, seorang Presiden sekali pun...aha! Atau, pelayan masyarakat lainnya yang sama sekali tidak ada hubungan dengan politik; pelayan masyarakat di dalam sebuah komunitas lingkungan





Sumber : Google

lebih kecil, seperti gereja? Ada banyak bidang dan sub seksi, yang pada dasarnya juga hanya menuntut kerelaan hati dan ketulusan melayani. Namun, seberapa banyak pula dari mereka yang melakoninya dengan semangat sukacita dan harapan tanpa pamrih?

Pamrih yang saya maksud, tentu saja bukan berdasarkan hitung rugi secara finansial. Karena sejak awal terjun melayani sebagai pelayan masyarakat komunitas sekaliber WKRI sekali pun, atau Dewan Gereja, misalnya – tentu saja telah disadari penuh: tidak ada sepeser pun nilai rupiah yang kita terima setiap bulannya. Nah!

Jadi, sah-sah saja sebetulnya, kalau mau jujur banyak yang ‘ngedumel’ di belakang. Sebut saja Si A, yang merasa terlanjur ditodong ‘menerjunkan’ dirinya tanpa kerelaan penuh melayani, di kemudian hari merasa amat sangat terbebani. Alih-alih bersyukur karena punya ‘jabatan’, malah karena passion-nya dirasa tidak-lah sesuai, apalagi kemudian ternyata kenyataan yang dihadapi tidaklah seindah angan . Alias: ia kudu harus pontang-panting bekerja sendiri karena sesama anggota lainnya sedang sibuk punya aktivitas lain. Atau Si B dan Si C, sebagai Ketua Lingkungan yang merasa ketar-ketir sendiri mengurus wilayah lingkungannya berhubung segitu banyaknya umat lingkungan yang non aktif, boro-boro mau dengan rajin mengikuti aktivitas lingkungan?

Demikianlah yang terjadi di dunia nyata. Impian dan harapan senantiasa uber-uberan dengan praktik tindakan kenyataan sehari-hari. Jika sudah demikian, lalu menyesalkah seorang Ahok? Mengurut dada – membanting kaki dengan rasa jengkel segunungkah Anda? Bisa jadi sebagai seorang manusia, ‘virus penyesalan’ ini biasa dan bisa saja menyerang. Dan, pada akhirnya imunisasi atawa kekebalan tubuh kita-lah yang mampu menang-kisnya. Seberapa banyak daya yang ada pada kita untuk bertahan tangguh. Seberapa volume sukacita, kasih, dan damai sejahtera yang memenuhi rongga dada untuk menjadi seorang...martir?

Ya, sekali lagi harus saya tegaskan; pelayan masyarakat adalah seorang martir. Seharusnya sudah disadari jauh-jauh hari sebelum mengemban tugas. Seorang martir harus rela berkorban tanpa berkeluh kesah. Pantang mundur, maju terus bersimbah keringat dan darah. Nah, siapkah Anda?

# RAW by Taman Kitchen

Makanan sehat, dibuat sepenuh hati



## Trail Mix

Campuran kacang pilihan dengan biji-bijian kaya energi

Asin dan Manis  
Asin dan Gurih

Dan, tentunya

## Almond Milk

Susu almond Taman Kitchen Tak ada duanya. Lembut seperti sutera. Memuaskan.

Pilihan rasa: original, kopi, coklat taro, matcha, chai

## Overnight Oats

Mengenyangkan, diperkaya dengan buah dan segala yang sehat.

Kami hanya menggunakan buah segar

Manoga, Kiri, Buah Naga, Strawberry



Pemesanan whatsapp 0811109836



# Selamat Natal & TAHUN BARU



*Kapsul ekstrak kulit manggis untuk menambah stamina & daya tahan tubuh. Bagus juga untuk perawatan diabetes & jantung.*



*Kapsul ekstrak daun sirsak untuk membantu penyembuhan kanker, tumor, prostat, mioma, kista & benjol2*



*Kapsul ekstrak daun alpukat untuk menurunkan kolesterol, trigliserida & tekanan darah tinggi*

## HERBANIN

Produsen obat herbal

HP 081911082355

08129497097