

**NO PROGRAM: 285**

**TETEDHAN INKGANG AMPUH NGICALI GAJIH ING WETENG / MRANTASI RAOS GOREH UTAWI MBOTEN TENTREM**

Sedhèrèk kula, pepanggihan malih kaliyan adicara Cahyaning Agesang, lan taksih sesarengan kaliyan kula, Lilis. Pangajeng-ajeng kula, kawontean panjenengan tansah séhat lan bagya. Ing pérangan kaping sepindah, kula badhé mbagé kaweruh utawi wawasan ngéngingi tetedhan ingkang saged mbiyantu ngicali gaji ing weteng. Lan ing perangan kaping kalih, ibu Arin badhé dumugi lan badhé atur siraman rohani ingkang saged ngiyataken iman kita. Sugeng tetunggilan lan sugeng nikmati adicara menika.

Sedhèrèk kula, kita sumerep, kekathah gaji wonten ing weteng badhé njalari weteng kita mblendhuk, lan ketingal mboten saé, menapa malih kanggénipun tiyang èstri. Numpukipun gaji wonten ing weteng saged kajalaran déning kathah bab, kados ta, kekathahan nedha tetedhan ingkang ngemu karbohidrat lan gaji, lan mboten dipunimbangi kaliyan nedha tetedhan ingkang ngemu serat, kados janganan lan woh-wohan. Gaji ing weteng ugi saged kajalaran déning tedhakan. Menawi tiyang sepuh kita wetengipun mblendhuk karana gaji, pramila kita ugi saged kanthi gampang numpuk gaji wonten ing weteng kita.

Gaji ing weteng mboten namung mboten sekéca dipundeleng, nanging ugi mbebayani tumrap keséhatan. Kathah dhokter ingkang sanjang, bilih gaji ing weteng saged ngganggu marginipun ambegan, lan danguning dangu badhe dados penyakit asma. Gaji ing weteng ugi njalari karisakanipun pembuluh artéri. Pembuluh artéri dados kaken, lan menawi prekawis menika dipunjaraken, pramila tiyang menika saged kaserang sakit jantung utawi strok. Numpukipun gaji ing weteng ugi saged njalari penyakit diabètes tipe kalih (2), karana tumpukan gaji ing weteng badhé ngganggu kaginanipun insulin.

Wonten ugi paneliten ingkang sanjang, bilih numpukipun gaji ing weteng badhe njedhulaken kolestrol inggil lan tekanan rah inggil. Lha menawi kalih bab menika dumados, pramila saged njalari serangan jantung lan strok. Dados, numpukipun gaji ing weteng èstu mbebayani tumrap keséhatan kita. Menawi weteng kita sampun kak-urug déning gaji, pramila gaji menika kita kedah kirangi lan mandhapaken. Wonten kathah cara kanggé mandhapaken gaji ingkang wonten ing weteng, salah satunggalipun cara nggih menika nedha tetedhan ingkang saged mandhapaken gaji ing weteng. Lajeng, tetedhan menapa kémawon ingkang saged mandhapaken gaji ing weteng?

Kita saged mandhapaken gaji ing weteng ginakaken lisah jaitun. Lisah jaitun saged dipuntumbas ing supermarket utawi ing toko ingkang sadéan bahan tetedhan. Kita saged nggoreng ginakaken lisah jaitun, utawi kita saged nyampuraken lisah jaitun wonten ing janganan mentah ingkang padatanipun

dipunsebat salad. Salad saged dipundamel saking janganan mentah, kados wortel, timun, gubis, lan ugi tomat. Lajeng janganan menika dipunsukani lisah jaitun lan jeram pecel.

Lajeng, menawi kepingin mandhapkan gaji wonten ing weteng, kita saged nedha jeram kanthi ajeg. Jeram ngandhut jat ingkang saged mbesmi gaji. Kathah panelitèn ingkang sanjang, bilih para tiyang èstri ingkang remen nedha kathah jeram kaéndhanaken saking numpukipun gaji ing weteng.

Panelitèn ing Negari Amerika sanjang, bilih tiyang ingkang kathah nedha stroberi badhé mbiyantu mbesmi gaji wonten ing weteng nalika saweg olah raga. Dados, menawi kita kathah nedha stoberi lan olah raga kanthi ajeg, pramila gaji wonten ing weteng kita badhé kirang.

Kayu manis ugi dipunpitados saged mbiyantu mbesmi gaji wonteng ing weteng, karana kayu manis saged ngirangi anggènipun ngginakaken insulin. Menawi anggènipun ngginakaken insulin kirang, pramila badan badhé ngirangi ngisep gendhis lan lajeng milai mbesmi gaji. Kayu manis gampil kita pikantukaken, lan reginipun ugi mirah. Kita saged nambahaken seprapat sendhok teh bubuk kayu manis wonten ing ombélan utawi tetedhan kita.

Kangge mbesmi gaji ing weteng, kita ugi saged nedha kedhelé. Kedhelé ngandhut jat ingkang saged nyegah numpukipun lan ngisepipun gaji ing weteng. Kedhelé saged dipuntedha nganten kémawon, utawi dipundamel tempé lan tahu. Kanggé mbiyantu nyandhet numpukipun gaji ing weteng, kita saged ngombé susu kedhelé.

Tetedhan ingkang ngemu serat inggil ugi saged mandhapkan gaji. Tetedhan ingkang ngemu serat inggil, antawisipun uwos abrit, hapermut, janganan lan woh-wohan. Menawi weteng kita sampun kakurug gaji, pramila kita saged nggantos uwos pethak kaliyan uwos abrit ingkang ngemu kathah serat. Menawi ing sedangu menika kita mboten remen woh-wohan lan janganan, pramila sakmangké kita saged milai nedha woh-wohan lan janganan lan ngirangi nedha tetedhan ingkang ngemu gaji inggil, kados daging werni abrit lan ugi tetedhan ingkang legi.

Menawi kita remen ngombé tèh, kita saged nggantos tèh ingkang biyasa kita ombé kaliyan tèh ijem. Karana tèh ijem saged mbiyantu mbesmi gaji. Tèh ijem ugi saged ngleremaken setrès. Kathah tiyang menawi saweg setrès badhé nedha langkung kathah. Lha, tèh ijem menika saged mbiyantu ngirangi nepsu nedha lan ugi mbesmi gaji.

Menika kalawau sakwetawis tetedhan ingkang saged mbiyantu kita kanggé mandhapkan gaji ing weteng. Langkung saé kita mandhapkan gaji ing weteng milai sakmangké, tinimbang kita nanggal akibat ingkang ala saking numpukipun gaji ing weteng kita. Mugi-mugi kaweruh menika migunani.

Sedhèrèk kula, nyegah tansah langkung saé. Mangga kita tindakaken menapa ingkang saé kanggé keséhatan kita. Mugi-mugi kaweruh ngéngingi tetedhan ingkang saged mbiyantu mandhapkan gaji ing weteng migunani tumrap panjenengan. Tetapa sesarengan kaliyan adicara menika, karana

sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi lan badhé atur siraman rohani kanggé kita. Nanging sakdèrèngipun mangga kita midhangetaken lagu pepujèn menika, mugu-mugu kita kalipur lan dipunberkati. Sugeng midhangetaken.

### **Mrantasi Raos Gorèh Utawi Mboten Tentrem ( Mazmur 55: 2-7; Matius 11: 28)**

Sedhèrèk kula, menapa panjenengan naté rumaos gorèh utawi mboten tentrem? Tamtunipun naté ta. Karana sakben tiyang ing ndonya menika mboten lepat saking raos gorèh. Lajeng, menapa ta ingkang njalari manah kita dados gorèh?

Manah kita gorèh saged kajalaran déning sakwetawis bab, antawisipun karana jiwa kita kak-ancam, nandhang penyakit ingkang saged njalari pejah, utawi mbok menawi karana laré utawi rabi kita sampun tengah dalu dèrèng wangsul. Utawi karana kita ningali kathahipun tumindak ala ingkang dipunlampahi déning laré-laré sekolah. Laré sekolah asring gelutan lan tawuran. Bab-bab menika saged ndadosaken manah kita gorèh lan mboten tentrem.

Ing sak-tunggaling dinten kula maos Kalawarti/Majalah Kartini wonten cariyos ngengingi sak-tunggaling Ibu naminipun Astuti. Bu Astuti salami sekawandasa setunggal (41) dinten rumaos gorèh, karana yoga wadonipun ingkang taksih umur kalih (2) taun dipunculik tiyang. Sedangunipun sekawandasa setunggal (41) dinten bu Astuti terus rumaos gorèh, bingung lan mboten tentrem. Inggang wonten ing manahipun namung pengraos gorèh ingkang èstu sanget. Ngantos-ngantos piyambakipun mboten saged nedha lan tilem. Karana sampun madinten-dinten bu Astuti mboten purun nedha lan mboten saged tilem, pungkasanipun piyambakipun sakit lan kedah dipunrimat wonten ing griya sakit sedangunipun setunggal minggu. Donya branipun telas dipunsadé karana kanggé wragad madosi yoga wadonipun lan kanggé mertamba. Bu Astuti mboten sagah mbucal raos gorèh, malahan gesangipun sampun dipunlumpuhaken déning raos gorèhipun menika.

Sedhèrèk kula, bu Astuti minangka satunggaling tiyang èstri ingkang apes. Yoganipun dipunculik tiyang. Lan piyambakipun kedah dipunrimat ing griya sakit, awit karana kagorèhaning manahipun. Kita minangka satunggaling ibu tamtu ugi rumaos kados mekaten menawi yoga kita dipunculik déning tiyang. Lan mbok menawi kita ugi mboten purun nedha lan ngombé, lan ing wanci dalu tamtu mboten saged tilem. Kagorèhan saged nerak kita ing sakwekdal-wekdal, karana wonten kathah bab ingkang saged adamel manah kita gorèh, lan kita mboten kwagang mrantasi pengraos kita menika. Pramila saged kémawon kita lajeng sakit, badan kita saged kémawon dados ringkih, lan kita kita kedah ngedalaken arta kanggé wragad griya sakit lan tamba.

Bu Astuti mboten satunggal-tunggalipun tiyang èstri ingkang ngalami kagorèhan. Kathah tiyang èstri ingkang ing sakmenika ngalami kagorèhan awit karana bab-bab ingkang dumados wonten ing gesangipun. Kalawau kula sampun sanjang, bilih bab-bab ingkang ala, kados ta tawuran, kacilakan,

wabah penyakit, sedaya menika saged njalari manah kita dados gorèh. Lan kagorèhan menika saged njedhulaken bab-bab ingkang ala wonten ing gesang kita, kados ta kita saged dados setrès, karena terus-terusan rumaos gorèh. Lan menawi kita saweg setrès, lajeng mboten purun nedha lan ngombé, lan ing pungkasanipun kita dados sakit.

Sedhèrèk kula, padatanipun menawi manah kita gorèh, wonten bab ingkang mboten bèrès ingkang kedah dipunpadosaken margi luwaripun utawi jawabanipun. Nanging kala-kala kita mboten manggihaken margi luwaripun kados ingkang kita pikajengaken. Kita mboten sumerep menapa ingkang kedah kita tindakaken, lan kita mboten sumerep pangajeng-ajeng kita kedah dipuntujokaken dhateng menapa lan ugi dhateng sinten. Manah kita gorèh, karena mboten sumerep pangajeng-ajeng kita dhateng sinten. Kala-kala pangajeng-ajeng kita dhateng satunggaling tiyang utawi satunggaling bab, nanging kanyata satunggaling tiyang utawi satunggaling bab menika mboten saged nyukani pangajeng-ajeng sekedhik kémawon. Malahan sinaosa tiyang ingkang paling kita pikajengaken, mboten saged kita andelaken. Lan pungkasanipun kita mboten nggadhad sinten-sinten ingkang saged dados pidakan pangajeng-ajeng kita.

Sedhèrèk kula, menapa panjenengan naté mikir, kanggé matur dhumateng Gusti, nyariosaken sedaya kabingungan lan kagorèhan panjenengan? Menapa panjenengan naté mikir, bilih panjenengan kedah nyariosaken sedaya pengraos panjenengan dhumateng Gusti, lan nyuwun pitulunganipun? Mangga kita pidhangetaken kados pundi Prabu Dawud ngesokaken kagorèhanipun dhumateng Gusti, lan mangga sami kita tingali menapa ingkang dumados tumrap Prabu Dawud. Kados mekaten pandonganipun Prabu Dawud dhumateng Gusti:

**(Mazmur 55: 2-7)**

***Dhuh Allah, mugi kersa miyarsakaken pandonga kawula, sampun nganggep sepen pesambat kawula.***

***Paduka mugi nilingaken sarta paring wangsulan! Kawula nglembara kaliyan sesambat.***

***Sebab kawula giris margi saking pangancaming mengsah ingkang ambek siya, lan panindhesipun tiyang awon.***

***Manah kawula trataban, pagirising pejah ndhatengi kawula.***

***Kawula ajrih lan geter, kabuntel ing raos miris.***

***Ngantos kawula mungel mekaten, "Saupama aku duwé swiwi kaya manuk dara, aku mesthi mabur menyang panggonan sing tentrem.***

Prabu Dawud ugi ngalami kagorèhan, lan menapa ingkang nembé kémawon kita pidhangetaken menika, minangka isining manahipun Prabu Dawud ingkang dipunesokaken dhumateng Gusti. Prabu

Dawud ngendika: Manah kawula bingung, manah kawula ajrih, giris lan geter, lan pangraos giris nglimputi dhiri kawula.

Mbok menawi kita mboten naté ngesokaken isinipun manah kita dhumateng Gusti, karena kita rumaos bilih Gusti mboten badhé mredulèkaken pangraos kita. Mbok menawi ugi kita mboten naté ngesokaken pangraos kita dhumateng Gusti, karena kita rumaos mboten pantes dipunpiyarsakaken déning Gusti, lan kita mboten pantes ngaturi pirsu Gusti menapa isinipun manah kita. Nanging sedhèrèk kula, kita saged nyobi kanggé ngesokaken isinipun manah kita dhumateng Gusti. Kita saged nuladha Prabu Dawud. Kanthi tanpa mangu-mangu kita saged ngesokaken kagorèhan kita, saking manah kita, kabingungan kita, lan sanès-sanèsipun.

Sedhèrèk kula, milai sakmangké kita saged mbikak pangraos kita dhumateng Gusti. Menapa kémawon ingkang kita raosaken saged kita aturaken dhumateng Gusti. Panci, Gusti sampun pirsu menapa ingkang kita alami, nangin Gusti karsa miyarsakaken saking kita piyambak, menapa ingkang saweg kita alami. Lan Gusti karsa supados kita piyambak ingkang nyariyosaken, lan menapa ingkang kita pikajengaken saking Gusti. Lajeng pitakenanipun, menapa ingkang dumados menawi kita ngesokaken sedaya isinipun manah kita dhumateng Gusti? Sedhèrèk, Gusti Yésus ngendikan:

**(Matius 11: 28)**

***Padha mrénéa, kowé sing padha sayah merga mikul abot. Kowé bakal Dakparengaké ngaso.***

Cetha sanget menapa ingkang badhé kita pikantukaken menawi kita sowan dhumateng Gusti, kita badhé pikantuk kalegan, menika prasetyanipun Gusti.

Menapa panjenengan badhé sowan dhumateng Gusti menawi panjenengan saweg gorèh? Gusti mberkati panejengan.