

## PROGRAM NO: 291

### CARA MANGSAK JANGANAN INKGANG LERES / KENGING MENAPA KEDAH SUMANAK

Sedhèrèk kula ingkang dipuntresnani déning Gusti, sugeng pepanggihan malih kaliyan kula, Lilis, wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Pangajeng-ajeng kula, panjenengan ing kawontenan ingkang saé, séhat lan tansah pinayungan déning sih katresnanipun Gusti ingkang Maha asih. Kula aturaken, sugeng midhangetaken adicara menika.

Sedhèrèk kula, janganan menika tetedhan ingkang kathah ngandhut vitamin lan mineral, ingkang dipunbetahaken déning badan kita. Nanging vitamin lan mineral ingkang kakandhut ing salebeting janganan menika saged kabucal utawi risak, menawi anggèn kita ngolah klintu. Pramila saking menika kita mbetahaken pangertosan ngéngingi ***kados pundi ngolah janganan ingkang leres.***

Sedhèrèk kula, tetedhan ingkang kita tedha menika nemtokaken keséhatanipun badan kita, ing wekdal sakmangké lan ing tembé. Supados badan kita tetep kajagi keséhatanipun, dipunprayogakaken kathah nedha janganan utawi sayuran, mliginipun janganan ingkang werninipun ijem, amargi janganan ingkang werninipun ijem kathah ngandhut jat gisi ingkang dipunbetahaken kangge njagi keséhatanipun badan. Nanging émanipun menawi anggènipun ngolah janganan kalawau klintu, jat gisi utawi vitamin lan mineral ingkang kakandhut ing salebeting janganan, ingkang migunani kanggé njagi keséhatanipun badan kita menika saged ical utawi kirang, kanthi makaten ingkang kita tedha namung ampasipun kémawon.

Pramila saking menika, pangertosan kados pundi ngolah janganan ingkang leres saged dipunprelokaken.

Lajeng kados pundi cara ngolah janganan ingkang leres, lan bab bab menapa kémawon ingkang kedah kita gatosaken ing wekdal ngolah janganan?

Caranipun ngolah janganan supados vitamin lan mineralipun mboten ngantos kabucal, bab-bab ingkang kedah kita gatosaken ing wekdal ngolah janganan, inggih menika:

1. Amargi vitamin lan mineral ingkang kakandhut ing salebeting janganan menika wonten gegayutanipun kaliyan seger lan mbotenipun janganan ingkang badhe dipunolah, pramila ing wekdal tumbas janganan kedah milih ingkang saé, ingkang taksih seger, ingkang nembé dipunpethik, utawi dipunpanèn.
2. Sakdèrèngipun dipunolah janganan kedah dipunimbah ngantos resik langkung rumiyin wonten ing toya ingkang mili, paling sekedhik dipunimbah wangsul kaping tiga, supados menawi janganan ingkang badhé dipunolah ngandhut rereged, baksil, lan jat-jat kimia sanèsipun, saged ical utawi resik.

3. Wekdal nggodhok janganan, ing wekdal nyemplungaken, kedah nengga toyanipun umub langkung rumiya.

4. Lajeng kaping sekawan, ing wekdal nggodhok pirantos panggodhokipun kedah dipuntutup, supados vitamin lan mineralipun mboten ical kabekta déning kelukipun toya.

5. Anggènipun ngolah sampun kedangon utawi kematengen, supados vitamin lan mineralipun boten ical utawi risak. Menawi sampun mateng énggal dipunentas lan pirantos panggodhokanipun tetep dipuntutup rapet. Menawi saged sampun ngginakaken pirantos panggodhokan saking alumunium, langkung saé ngginakaken pirantos panggodhokan saking stenlis.

Sedhèrèk kula, menawi janganan badhé dipunanggé lalapan, cara ngolahipun ingkang saé inggih menika dipundang utawi dipunkukus. Utawi menawi dipungodhok prayoginipun ngginakaken toya sakcekapipun kémawon, lan pirantos panggodhokanipun dipuntutup rapet. Supados vitaminipun mboten kabucal lumantar toya godhokan lan kelukipun toya.

Lan ingkang prelu dipungatosaken malih, menawi wonten janganan ingkang turah sampun dipunenet wongsal-wangsul, amargi jat gisinipun saged risak. Dados langkung saé ngolah janganan sakcekapipun kémawon. Utawi menawi wonten janganan ingkang tirah prayoginipun dipunbucal kémawon.

Sedhèrèk kula, mekaten kalawau katerangan kados pundi ngolah janganan ingkang leres, pramila mangga sami cakaken ing gesang kita, supados kita saged nampi paédah ingkang saé kanggé gesang kita, ing wekdal nedha janganan. Wusanipun keséhatanipun badan kita saged tetep kajagi.

Sedhèrèk kula, saklajengipun pepanggihan kita dinten menika badhé kalajengaken déning ibu Arin ingkang badhé atur siraman rohani, kanthi irah-irahan ***Kénging Menapa Kedah Sumanak***. Mangga sami dipunpidhangetaken.

### **Kénging Menapa Kedah Sumanak? Efesus 4: 32**

Sedhèrèk kula, bagya sanget menawi kedhatengan kita dipunsumanggakaken kanthi sumanak. Remen menawi pegawé bank nyumanggakaken kita kanthi sumanak, nalika kita saweg wonten urusan kaliyan bank. Remen ugi nalika kita dhateng ing satunggaling restoran utawi hotel dipunsumanggakaken kanthi sumanak déning pelados utawi pegawénipun. Sampun limrah para pegawé restoran lan hotel tansah sumanak, karena piyambakipun kasengaja dipungladhi supados saged tansah sumanak. Hotel lan restoran tansah mbetahaken pegawé ingkang sumanak, karena pegawé ingkang sumanak badhé sanget nguntungaken. Hotel lan restoran lila ngedalaken arta ingkang kathah kanggé nggladhi pegawénipun supados saged tansah sumanak tumrap para tamu.

Sedhèrèk kula, pegawé hotel lan restoran ingkang sampun kagladhi badhé tansah ketinggal sumanak dhateng para tamu, lan menika sampun dados kewajibanipun. Nanging kita mboten sumerep, menapa

pegawé hotel tansah sumanak dhateng sedaya tiyang, nalika piyambakipun mboten saweg nyambut-damel? Menapa pegawé hotel badhé sumanak dhateng tangginipun, dhateng laré-larénipun, dhateng sanakipun? Kita mboten sumerep ta! Karana patrap sumanak saged ugi dipuntindakaken sanès saking saklebeting manah ingkang sakleresipun. Patrap sumanak ingkang njedhul saking saklebeting manah menika mboten pilih-pilih panggènan, wekdal lan tiyang.

Sejatosipun sumanak menika menapa ta? Menawi kula maos kamus, sumanak menika artosipun saé manahipun, budi-basanipun nengsemaken; manis patrap lan tetembunganipun; remen srawung lan ing sesrawunganipun ngremenaken. Kados mekaten menika artosipun sumanak. Ngandhut bab-bab, kados saé manahipun, budi-basanipun nengsemaken, manis patrap lan tetembunganipun, remen srawung lan ing sesrawunganipun ngremenaken. Dados, sumanak menika mboten namung eseman utawi ndhungklukaken sirah tandha raos urmat, nanging sumanak menika tiyang ingkang tetembunganipun saé, wicantenipun manis, lan sesrawunganipun ngremenaken.

Dados, mboten gampil dados tiyang ingkang sumanak ingkang sakèstunipun. Mbok menawi kita saged kémawon sumanak kados pegawé hotel utawi restoran menika, menawi kita dipunwajibaken supados kedah nindakaken ing nalika kita saweg medamel. Nanging sumanak ingkang sakèstu, inggih menika sumanak ingkang mboten gumantung dhateng tiyang, wekdal lan panggènan. Tamtu sumanak ingkang kados mekaten badhé èwed saged kita lampahi.

Kita sanès pegawé hotel utawi restoran, kita mboten dipunépah supados sumanak. Nanging menapa panjenengan sumerep, menawi Gusti ngersakaken kita dados tiyang ingkang sumanak? Mangga kita sami waos Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang kados mekaten: **(Efesus 4: 32)**

***Aluwung padha nindakna kabecikan, lan padha sumanaka siji karo sijiné; padha apura-ingapuraa, kaya déné Gusti Allah ana ing Sang Kristus iya wis ngapura marang kowé kabèh.***

*Sepindhah malih mangga kita waos Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngéngingi sumanak menika:*

***Aluwung padha nindakna kabecikan, lan padha sumanaka siji karo sijiné; padha apura-ingapuraa, kaya déné Gusti Allah ana ing Sang Kristus iya wis ngapura marang kowé kabèh.***

Sedhèrèk kula, ***Aluwung padha nindakna kabecikan, lan padha sumanaka siji karo sijiné***, kados mekaten menika ungelipun karsanipun Gusti tumrap kita. Lan dhawuhipun Gusti menika sampun asring kita pirengaken wonten ing greja. Dhawuh menika sanès printahipun pimpinan hotel utawi restoran, nanging dhawuh saking Gusti ingkang nitahaken kita. Pimpinan hotel nguwajibaken pegawénipun sumanak ing nalika saweg medamel, karana piyambakipun menika dipunépah kanggé sumanak. Nanging saksampunipun rampung anggènipun medamel, pegawé menika bébas badhé sumanak utawi mbotenipun, gumantung dhateng piyambakipun piyambak. Nanging Gusti ingkang kagungan isinipun ndonya menika karsa, supados kita sumanak. Kénging menapa kita kedah sumanak?

Utawi kénging menapa Gusti dhawuh dhateng kita, supados kita sumanak tumrap sakben tiyang ing pundi kémawon lan ing wekdal menapa kémawon?

Sedhèrèk kula, kalawau sampun kula aturaken menapa ta artosipun sumanak menika. Sumanak menika artosipun saé manahipun, budi-basanipun nengsemaken; manis patrap lan tetembunganipun; remen srawung lan ing sesrawunganipun ngremenaken. Sedaya bab ingkang kakandhut ing sumanak menika saé, ngremenaken tiyang sanès lan ngluhuraken Gusti. Tiyang ingkang saé manahipun, manis patrap lan tetembunganipun, badhé ngremenaken tiyang sanès lan ndadosaken renaning penggalhipun Gusti. Kita dipuntitahaken Gusti miturut kaliyan gambaripun Gusti. Gusti menika èstu saé, lan kita minangka titahipun ugi kedah saé. Karana kasaénan tansah ngremenaken tiyang sanès lan Gusti.

Kosok wangsulipun, menawi kita mboten sumanak, pramila kita mboten saé, patrap lan caturan kita ugi mboten saé, lan mboten badhé ngremenaken sesami lan Gusti. Menawi tetembungan kita kasar, pedhes lan mboten urmat, pramila badhé mboten wonten tiyang ingkang nyaket dhateng kita, mboten wonten tiyang ingkang purun srawung kaliyan kita. Menawi praupan kita mbesengut, kecut, tanpa èseman, sampun tamtu tiyang sanès ugi mboten badhé nyaket dhateng kita. Kathah tiyang badhé nebih saking kita, menawi kita mboten sumanak. Lan menawi kita mboten sumanak, kita mboten dados renaning penggalhipun Gusti, karana gsang kita mboten ngluhuraken Gusti.

Menapa naté kita ngraosaken kasumanakanipun tiyang sanès ing sakiwa-tengen kita? Tamtu naté ta, malahan mbok menawi asring. Kita èstu remen menawi caked kaliyan tiyang ingkang sumanak. Kita tansah kepingin srawung kaliyan tiyang ingkang sumanak. Tiyang sanès ugi ngajengakan bab ingkang kados mekaten. Tiyang ing sakiwa-tengen kita kepingin kita menika sumanak. Rabi kita, laré-laré kita, badhé bagya menawi kita tansah sumanak. Lan sampung kesupèn, menawi kita sumanak, kita badhé ngremenaken Gusti, karana kita mituhu dhumateng Gusti, lan ngluhuraken Panjenenganipun kanthi patrap gesang ingkang sumanak menika.

Kita ugi naté manggihi tiyang ingkang mboten sumanak. Ing Griya Sakit, ing Kantor Paos, lan ing kelompok kita. Kita tamtu gregeten dan jèngkèl manggihi tiyang ingkang mboten sumanak. Kita tamtu mboten kepingin kepanggih kaliyan tiyang ingkang mboten sumanak menika. Kita ugi dipunkajengaken mboten tumindak ingkang kados mekaten. Kita mboten dipunkajengaken mboten sumanak. Kita mboten dipunkajengaken dados tiyang ingkang wicantenipun pedhes lan nganggep andhap tiyang sanès. Menawi patrap kita kados mekaten, tiyang mboten badhé remen dhateng kita, lan mboten kepingin kepanggih kaliyan kita. Dados, nggadhahi patrap sumanak badhé ngremenaken sesami lan Gusti. Patrap sumanak badhé dipuntrami wonten ing pasrawungan. Sinten kémawon ingkang sesambetan kaliyan piyambakipun badhé pikantuk kak-untungan. Lan patrap sumanak badhé saged mbagyakaken tiyang sanès.

Mbok menawi sampun dangu kita kepingin tansah sumanak, nanging kita tansah gagal anggènipun nindakaken, lan kita mboten sumerep sebabipun kénging menapa gagal. Kita mboten prelu sumelang, ingkang prelu kita sumerepi inggih menika ingkang wonten ing saklebeting manah kita. Karana kasumanakan ingkang sejatos medal saking manah ingkang kebak sih katresnan. Manah ingkang kebak sih katresnan namung saged dipungadhahi menawi kita pitados dhumateng Gusti Yésus. Rahipun Gusti Yésus ingkang kawutahaken ing kajeng salib badhé nyucèkaken manah kita, menawi kita pitados dhumateng Panjenenganipun. Tanpa sih katresnan wonten ing manah, kita badhé kewedan saged sumanak dhateng tiyang sanès.

Menawi kita kepingin supados manah kita dipunkebaki déning sih katresnan, kita saged nyenyuwun dhumateng Gusti Yésus, karana Panjenenganipun menika sumbering sih katresnan ingkang kita betahaken. Mangga sami sowan dhumateng Gusti Yésus, lan nyuwun supados Panjenenganipun nyucèkaken manah kita lan ngebaki manah kita kaliyan sih katresnan, temah patrap kita saged sumanak. Amin.