

PROGRAM NO: 341**PAEDAHIPUN DAGING MENDA / KESAENAN KANGGE SESAMI**

Sedhèrèk kula, pinanggih malih kaliyan kula, Lilis, wonten ing giyaran Cahyaning Agesang. Pandonga kula, mugi-mugi panjenengan séhat saha saé-saé kémawon. Dinten menika kula badhé atur wawasan dhateng panjenengan, ngéngingi paédahipun daging ménda tumrap badan kita. Mugi-mugi wawasan menika maédahi kanggé panjenengan. Sasampunipun menika ibu Arin badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Inggih sedhèrèk kula, sugeng anikmati giyaran Cahyaning Agesang ingkang kula segahaken kanggé panjenengan.

Pasinaon kanggé gesang_Paédahipun daging Ménda

Sedhèrèk kula, daging ménda sampun mboten anèh malih ta kanggénipun kita tiyang Indonesia? Karana mangsakan daging ménda sanget misuwur wonten ing Indonesia. Wonten gulé ménda, saté ménda, karé ménda, krèngsèngan ménda, saha sanès-sanèsipun. Malahan wonten ing sakben daérah ing Indonesia, saged nggadhahi mangsakan mligi daging ménda, kados ta, thengklèng ing Solo. Daging ménda ugi dipun segahaken wonten ing pésta-pésta pahargyan, dinten-dinten ageng, kados ta, dinten riyadin Idul Fitri, saha sanès-sanèsipun.

Nanging amargi kathahipun tiyang katempuh setrok, pramila kathah tiyang ingkang ajrih nedha daging ménda, karana kathah pawartos ingkang sumebar bilih daging ménda menika saged murugaken setrok. Pawartos menika sejatosipun mboten sawetahipun leres, karana setrok saged kasebabaken déning kathah bab. Nah, supados kita sumerep kanthi trep, menapa daging ménda menika mbebayani utawi mboten, mangga kita ningali kandhutan gisi ingkang wonten ing daging ménda menika.

Sedhèrèk kula, miturut ahli gisi, satunggalatus (100) gram utawi satunggal (1) on daging ménda ngandhut pitulukur (27) gram protein, satunggalatus sekawandasa tiga (143) kalori, tigang (3) gram lemak/gajih, saha ngandhut satunggal (1) gram kolèsterol. Daging ménda ugi ngandhut jat besi, vitamin B12, fosfor saha sélénium. Nah, kanthi kandhutan gisi ingkang kados mekaten menika, pramila miturut para ahli keséhatan, daging ménda ugi nggadhahi paédah ingkang saé kanggé keséhatanipun badan, antawisipun inggih menika kanggé:

Nyukani sumber kekiyatan ingkang ageng, temah tiyang menika saged nglampahaken kagiyatan sedinten-dinten kanthi lancar. Kandhutan proteinipun mbiyantu mbangun otot, dados, kanggénipun para olahragawan daging ménda sanget saé kanggé mangun otot ingkang kiyat. Daging ménda ugi saged nyegah anémia, karana kandhutan jat besinipun cekap kathah. Kanggénipun para wanita ingkang asring ngalami anémia, saé menawi nedha daging ménda kanthi ajeg. Kandhutan jat besi

menika ugi saged nyegah bayi lair kanthi cacad. Bab menika dumados karana kandhutan jat besi kuwawa nyegah anémia tumrap bayi saha tumrap ibu ingkang ngandhut. Temah tuwuhipun calon bayi menika badhé lumampah kanthi pol. Supados pikantuk paédah saking daging ménda tumrap ibu ingkang ngandhut, saged nedha daging ménda kanthi ajeg ing wiwit kandhutanipun umur tigang (3) sasi.

Salintunipun nyegah bayi lair cacad, kandhutan mineral alami sanèsipun ugi saged ngepolaken ilinipun rah saking ibu dhateng calon bayi. Salintunipun kanggé nyegah anémia, kandhutan jat besinipun ingkang kathah menika ugi saged kanggé mindhakaken kekebalanipun badan. Daging ménda ingkang selami menika kita ajrihi, kanyata ugi ngandhut antioksidan ingkang saged nyegah kangker.

Sedhèrèk kula, sanadyana daging ménda nggadhahi paédah ingkang ageng kanggé keséhatan kita, nanging kita mboten pikantuk nedha daging ménda sacara kalangkung-langkung. Menawi kita kepingin nedha daging ménda saben dinten, pramila kita namung pikantuk nedha satunggalatus (100) gram utawi satunggal (1) on kémawon. Saha kanggénipun tiyang-tiyang ingkan remen sanget nedha saté ménda, pramila saged nedha saté ménda wonten ing kalih minggu sepindhah kanthi namung sèket (50) gram ing saben nedha. Nah, menapa ingkang badhé dumados, menawi kita nedha daging ménda sacara kalangkung-langkung?

Kandhutan jat besi ingkang kathah menika ingkang saged mindhakaken tekanan rah. Dados, menawi kita kanthi ajeg nedha daging ménda kanthi jumlah ingkang kathah, pramila tekanan rah kita badhé mindhak, saha kita saged keserang penyakit hipertènsi/tekanan rah inggil. Nah, menapa malih menawi kita nadhang hipertènsi, pramila saénipun sampun nedha daging ménda, karana saged mbebayani. Saha sampun kathah tiyang ingkang nadhang hipertènsi karana nékad nedha daging ménda, lajeng kaserang setrok. Daging ménda ugi saged mindhakaken gunggungipun kolèsterol, karana sanadyana satunggalatus gram daging ménda namung ngandhut satunggal gram kolèsterol, nanging menawi kita nedha daging ménda saben dinten, pramila gunggungipun kolèsterol kita saged mindhak. Menapa malih kanggénipun tiyang-tiyang ingkang kolèsterolipun inggil, pramila saged kanthi cepet mindhakaken gunggungipun kolèsterol, saha menawi gunggungipun kolèsterol mindhak inggil, pramila saged kémawon kaserang setrok. Kanggénipun tiyang ingkang nadhang diabètes ugi mboten dipun prayogakaken nedha daging ménda, karana gunggungipun gendhis ing rah saged mindhak.

Nah, sedhèrèk kula, daging ménda mboten badhé murugaken setrok, menawi kita nedhanipun ngatos-atos saha cekap wicaksana. Kanggénipun tiyang-tiyang ingkang nadhang anémia, kepinging ngiyataken ototipun, saged nedha daging ménda kanthi ajeg. Nanging kanggénipun tiyang-tiyang

ingkang nandhang hipertènsi, diabètes, prayoginipun mboten nedha daging ménda. Mugi-mugi wawasan menika kalawau maédahi kanggé panjenengan. Maturnuwun.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi wawasan ingkang cekak ngéngingi paédahipun daging ménda kalawau maédahi kanggé panjenengan, mliginipun kanggé panjenengan ingkang nandhang anémia. Tetapa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang, karena sekedhap malih panjenengan badhé pikantuk tetedhan rohani saking ibu Arin. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita sesarengan mirengaken satunggal lagu pepujèn menika. Mugi-mugi kalipur saha sugeng mirengaken.

Kesaéan Kanggé Sesami

Sedhèrèk kula, saben tiyang tansah kepingin nindakaken tumindak saé, karena tiyang badhé bagya menawi kesaéan manahipun dipun sumerepi saha dipun raosaken déning tiyang sanès. Nanging nglampahaken kesaéan kanggé sedaya tiyang menika sanès bab ingkang gampil. Prekawis ingkang gampil menawi kita nglampahaken kesaéan dhateng tiyang ingkang kita tresnani, tiyang ingkang kita tepang, mbok menawi badhé radé èwed kita nglampahaken kesaéan dhateng tiyang ingkang serik dhateng kita, utawi dhateng tiyang ingkang mboten kita tepang babar-pindah, utawi dhateng tiyang ingkang mboten kita sumerepi asal-usulipun. Wonten ing satunggalipun dinten satunggalipun muridipun Gusti Yésus nyuwun pirsá dhumateng Gusti Yésus makaten:

"Bapak Guru, angger-angger ingkang utami lan ageng piyambak ing salebeting Kitab Torèt menika ingkang pundi?"

Gusti Yésus ngandika: "Kowé tresnaa marang Allahmu klawan gumolonging atimu, gumolonging nyawamu lan gumolonging budimu.

Ya kuwi angger-angger sing gedhé lan sing luhur dhéwé!

Déné angger-angger sing kaping pindho, sing padha wigatiné karo sing dhisik mau, yakuwi: Kowé tresnaa marang sapepadhamu, kaya enggonmu nresnani marang awakmu dhéwé.

Kabèh angger-angger sing kasebut ana ing Kitab Torèt lan ing kitabé para nabi, kuwi dhasaré ana ing angger-angger loro mau." (Matius 22:36-40).

Sedhèrèk kula, angger-angger ingkang kaping kalih ngandika kados makaten: ***Kowé tresnaa marang sapepadhamu, kaya enggonmu nresnani marang awakmu dhéwé.*** Dados, kita kedah nresnani sesami kita kados déné dhiri kita piyambak. Sesami menika tegesipun sedaya tiyang ingkang wonten ing sakiwa-tengen kita, utawi ingkang wonten ing ndonya menika. Nah, wonten satunggalipun ahli

Torèt ingkang nyuwun pirsu dhumateng Gusti Yésus makaten, "Sinten ta sesami manungsa menika?" Lajeng menapa wangsulanipun Gusti Yésus? Mangga kita sami mirengaken rerebaganipun satunggalipun ahli Torèt kaliyan Gusti Yésus, supados kita ugi nggadhahi pangertosan ingkang leres ngéngingi sesami kita. Kados mekaten rerembaganipun menika:

Ing sawijining dina ana ahli Torèt arep nyoba marang Gusti Yésus, aturé: "Guru, menapa ingkang kedah kawula lampahi, supados angsal gesang langgeng."

Pangandikané Gusti Yésus: "Apa sing katulis ana ing Kitab Torèt? Apa sing kokwaca ana ing kono?"

Ahli Torèt mau mangsuli: "Kowé tresnaa marang Pangéran Allahmu, klawan gumolonging atimu, klawan gumolonging nyawamu, klawan sakatoging kekuwatanmu, lan klawan gumolonging budimu,' lan menèh 'Padha tresnaa marang sapepadhamu kaya enggonmu nresnani marang awakmu dhéwé."

Pangandikané Gusti Yésus: "Wangsulanmu kuwi wis bener. Kuwi lakonana, temah kowé bakal olèh urip langgeng."

Nanging ahli Torèt kuwi arep mbeneraké awaké dhéwé, mulané nuli nyuwun pirsu marang Gusti Yésus: "Lajeng ingkang dados sesami kula menika sejatosipun sinten?"

Pangandikané Gusti Yésus: "Ana priya lelungan, mlaku saka kutha Yérusalèm menyang kutha Yérikho. Ing tengah dalan wong mau dibégal. Barangé dirampog, lan wongé dhéwé digebugi nganti setengah mati, banjur ditinggal déning bégalé ana ing tengah dalan.

Kapinujon ana imam liwat ing kono. Bareng weruh wong sing dibégal mau, imam kuwi banjur mlaku mlipir metu sisih kanané dalan.

Semono uga wong Lèwi, sing liwat ing kono, wong mau weruh wong sing dibégal mau, nanging mlaku terus, liwat pinggir dalan sing sisih kana.

Tumuli ana wong Samaria sing lelungan, uga liwat ing dalan kono. Bareng weruh wong sing dibégal mau, atiné trenyuh.

Nuli diparani, tatuné dilengani, lan diwènèhi anggur, sarta dipreban. Sawisé kuwi nuli ditunggangaké ing kuldiné, digawa menyang ing penginepan, sarta dirumat ana ing kono.

Ésuké wong Samaria mau mènèhi dhuwit rong dinar marang sing duwé penginepan, karo masrahaké wong sing lara mau, tembungé: 'Wong iki rumatana. Mbésuk yèn aku bali liwat kéné, onkosé enggonmu ngrumati wong kuwi bakal dakbayar kabèh.' "

Gusti Yésus nuli mungkasi critané mau srana ndangu mengkéné: "Manut panemumu, wong telu mau endi sing dadi pepadhané wong sing dibégal?"

Ahli Torèt mau mangsuli: "Inggih tiyang ingkang nindakaken kawelasan dhateng tiyang ingkang dipun bégal menika." Pangandikané Gusti Yésus: "Wis, mundura, lan nglakonana mengkono uga." (Lukas 10:25-37).

Sedhèrèk kula, ing nalika ahli Torèt nyuwun pirsá dhumateng Gusti Yésus, sinten ta sesami manungsa menika. Gusti Yésus paring wangsulan mawi satunggalipun cariyos ngéngingi satunggalipun tiyang Samaria ingkang tumindak saé dhateng tiyang ingkang mboten piyambakipun tepang. Wonten ing cariyos menika dipun cariyosaken déning Gusti Yésus, wonten satunggalipun tiyang ingkang tatu-tatu saha nggléthak ing margi karana dipun bégal. Kathah tiyang ingkang sami langkung ing ngriku, malahan wonten satunggalipun imam ingkang ugi langkung ing ngriku mboten nyukani pitulungan, karana piyambakipun mboten nggadhahi raos welas-asih dhateng tiyang ingkang mboten piyambakipun tepang menika. Nanging satunggalipun tiyang Samaria kagepok manahipun kanggé mitulungi tiyang menika, kamangka tiyang Samaria menika ugi mboten tepang kaliyan tiyang kabégal menika. Tiyang Samaria menika mitulungi, ngrimat, malahan mbeta tiyang menika dhateng panggènan ingkang aman. Nah, tiyang Samaria menika sampun nindakaken kesaéan dhateng sasami manungsa.

Sedhèrèk kula, sanadyana kita sumerep, bilih nglampahaken tumindak saé minangka printah saha angger-anggeripun Gusti ingkang kedah kita èstokaken, nanging kathah bab saged malangi kita kanggé tumindak saé dhateng sesami. Sipat/watek mentingaken badan piyambak utawi sipat ingkang tansah migatosaken badan piyambak, saged dados pepalang ingkang saèstu ageng kanggé kita nindakaken tumindak saé. Padatanipun tiyang ingkang mentingaken badan piyambak menika mboten lila nindakaken kesaéan, sanadyana dhateng tiyang ingkang piyambakipun tresnani.

Wonten ugi tiyang ingkang mboten purun malih nindakaken tumindak saé dhateng sesami, karana mboten pikantuk imbalan/opah. Menawi kita nindakaken kesaéan supados pikantuk opah, pramila kita badhé cuwa saha badhé kèndel anggènipun nindakaken tumindak saé. Pepalang sanèsipun tumrap kita, inggih menika sejatosipun kita saged nindakaken tumindak saé, nanging kita rumaos mlarat, mboten nggadhah menapa-menapa ingkang saged dipun sukaken dhateng tiyang sanès, temah kita mboten naté nindakaken tumindak saé dhateng sesami. Utawi kita namung purun nindakaken tumindak saé dhateng tiyang ingkang kita tresnani, utawi dhateng tiyang ingkang nresnani kita.

Menika ugi minangka pepalang ingkang ageng tumrap kita kanggé nindakaken tumindak saé dhateng sesami utawi dhateng sedaya tiyang.

Nah, pepalang ingkang pundi ingkang kita gadhahi? Menawi kita sumerep wonten bab ingkang malangi kita kanggé nindakaken tumindak saé dhateng sesami, pramila kita kedah kanthi èstu ngupados cara kanggé nyingkiraken pepalang menika. Gusti mberkahi panjenengan.