

**PROGRAM NO: 344**

**PAEDAHIPUN JEJANGANAN TUMRAP LARE BALITA / WANGSUL DHUMATENG SANG RAMA**

Sedhèrèk, kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Mugi-mugi ing dinten menika panjenengan tetep séhat saha kebak greget/semangat. Cahyaning Agesang badhé mbagé wawasan malih dhateng panjenengan, saha ing pérangan kaping sepindhah menika kula badhé ngajak panjenengan nambah wawasan ngéngingi paédahipun jejangan tumrap laré. Lajeng, wonten ing pérangan kaping kalih, ibu Arin ugi badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani ingkang saged ngiyataken iman panjenengan. Inggih sedhèrèk kula, tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang tansah ngancani panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan.

**Pasinaon kanggé gesang\_ Paédahipun Jejanganan tumrap Laré Balita**

Sedhèrèk kula, kathah tiyang sepuh ingkang sesambatan karena anakipun mboten remen nedha jejanganan/sayuran, saha tiyang sepuh mboten purun répot, mboten purun meksa anakipun supados purun nedha jejangan. Kamangka kita sumerep, laré-laré sanget mbetahaken jejanganan. Karena jejanganan saged adamel tuwuh-mekaripun laré dados sanget saé. Pramila saking menika, tiyang sepuh kedah ngulinakaken anak-anakipun nedha jejanganan kanthi ajeg, malahan menawi saged saben dinten kedah nedha jejangan. Panci kathah tiyang sepuh ingkang tangkled, kénging menapa laré kedah nedha jejanganan ing sakben dinten, kamangka laré mboten remen jejanganan?

Wonten kathah alesan, kénging menapa laré kedah nedha jejanganan. Kita sumerep, jejanganan kathah ngandhut vitamin saha mineral ingkang wigatos/penting kanggé tuwuh-mekaripun saha keséhatanipun laré. Sayuran/jejanganan kathah ngandhut vitamin, kados ta, vitamin A, vitamin C, ugi vitamin E. Nah, vitamin-vitamin menika sanget penting kanggé mindhakaken tuwuhipun sèl saha jaringan. Jejanganan mampu/kuwawa mandhapaken/malangi tuwuhipun penyakit jantung, kangker, tekanan rah inggil/darah tinggi, sarta sawetawis penyakit sanèsipun, kados ta, diabètes tipe 2. Nah, pramila saking menika, menawi kepingin nyegah penyakit jantung, kangker saha diabètes tipe 2, pramila wiwit laré sampun kedah dipun kulinakaken nedha jejanganan saben dinten. Jejanganan ugi ngandhut kathah toya, pramila saking menika jejanganan ugi saged nyegah déhidrasi/badanipun laré kekurangan toya. Kanggénipun tiyang sepuh ingkang mboten kepingin nggadhahi anak kelemon, pramila kanggé malangi laré kelemon, laré menika kedah nedha jejanganan saben dinten kanthi ajeg. Karena wonten ing lebetipun jejanganan wonten jat-jat ingkang kalori saha lemakipun andhap. Sabagéyan laré ingkang kathah nedha jejanganan bobot badanipun mboten badhé kalangkung.

Jejanganan ugi sugih déning kandhutan serat, temah laré badhé kraos tuwuk saha saged malangi dumadosipun bebelen. Jejanganan ugi mampu/kuwawa mandhapkan dumadosipun penyakit jantung saha kolèsterol ing nalika piyambakipun sampun ngancik diwasa.

Ningali saking kathahipun paédah ingkang saged dipun pikantuk saking nedha jejanganan, pramila saking menika kita wajib nyukani jejanganan tumrap anak-anak kita ing nalika wiwit alit mila. Sasampunipun nyukani asi kanthi mirunggan sedangunipun 6 sasi, wiwitana nepangaken jejanganan langkung rumiyin dhateng bayi panjenengan, sadèrèngipun nepangaken woh-wohan minangka tambahan tetedhan sandhingipun asi. Karana bayi badhé nyimpen raos saking jejanganan wonten ing pengraosipun, temah menawi woh-wohan ingkang raosipun legi dipun tepangaken langkung rumiyin, dipun kuwatosaken bayi menika mboten badhé remen dhateng jejanganan.

Sawetawis jejanganan ingkang saged dipun sukakaken dhateng bayi ing nalika umuripun 6-12 sasi, antawisipun inggih menika:

**Slèdri.** Ing padatanipun para tiyang sepuh nganggé slèdri menika kanggé nambah raos sedhep tumraping tetedan, kados ta, kanggé ndamel sop. Nanging slèdri ugi saged dipun dadosaken campuran bubur utawi sekul tim bayi, karana ing lebetipun sledri wonten kandhutan kalsium saha fosfor ingkang cekap ageng. 100 gram slèdri ngandhut kalsium 50 miligram saha 40 gram fosfor.

**Bayem** ugi saged dipun sukakaken bayi umur 6-12 sasi, karana bayem sanget saé kanggé tuwuh-mekaripun utek bayi. Kita sumerep, bayem sugih kaliyan vitamin A ingkang inggil saha vitamin B, vitamin C, asal folat, mangan, fosfor, mineral kalsium saha jat besi. Semua jat menika dipun betahkan kanggé tuwuh-mekaripun utek bayi.

Selajengipun kita ugi saged nyukani labu siyem/manisah, karana manisah ugi sugih kaliyan fosfor saha kalsium.

Kita ugi saged nyukani wortel tumrap bayi ingkang umuripun 6-12 sasi. Wortel sanget saé kanggé keséhatanipun mripat, karana ngandhut vitamin A ingkang cekap inggil.

Saha **tomat** ugi cècèk kanggé bayi umur 6-12 sasi, karana tomat kathah ngandhut vitamin C. Sedaya jejanganan menika ugi saged dipun sukakaken dhateng laré ingkang umuripun langkung saking 1 taun, namung kémawon cara nyawisaken ingkang béda. Menawi laré sampun radé ageng saha sampun saged nedha sekul, pramila jejanganan saged dipun osèng utawi dipun olah dados sop. Sugeng nyobi.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi paédahipun jejanganan kanggé balita menika kalawau migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Sekedhap malih ibu Arin badhé atur siraman rohani

kanggé panjenengan, dados tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita sesarengan mirengaken satunggal lagu pepujèn menika. Mugi-mugi manah panjenengan kalipur. Sugeng mirengaken.

### **Wangsul dhumateng Sang Rama**

Sedhèrèk kula, ing nalika kita ngrumaosi dosa kita ingkang kathah saha awrad, gesang kita sanget ajur saha sangsara. Pramila ingkang wonten ing pikiran kita inggih menika paukumanipun Gusti. Kita sampun yakin, bilih Gusti badhé ngukum kita atas sedaya dosa saha kejahatan kita. Pikiran kita badhé wicanten, bilih gusti sampun nyengiti kita, Gusti sampun nebih saking kita, karana kita menika tiyang-tiyang dosa. Inggih menika pikiran kita ing nalika kita ènget dhateng dosa kita, lajeng kados pundi miturut Gusti? Miturut Gusti menapa ingkang kedah kita tindakaken, ing nalika kita ènget dhateng dosa kita?

Sedhèrèk kula, para ahli Torèt nggrundel dhumateng Gusti Yésus ing nalika Gusti Yésus nampi saha dhahar sesarengan kaliyan tiyang dosa. Lajeng Gusti Yésus nyariosaken tigang pasemon, salah satunggal pasemon ingkang narik saha sanget misuwur, inggih menika pasemon anak ingkang ical. Menapa isi saking pasemon menika? Mangga kita sami kita pirengaken sesarengan.

***Gusti Yésus mbacutaké enggoné ngandika: "Ana wong duwé anak lanang loro.***

***Anak sing ragil matur marang bapakné: 'Bapak, keparenga kula nyuwun bagéan kula saking sedaya ingkang badhé panjenengan warisaken.' Bapakné mau nuli mbagé barang darbèké marang anaké loro.***

***Let sawetara dina menèh anak sing ragil mau nuli ngedoli barang darbèké sing dadi bagéané. Nuli lunga menyang negara manca, dhuwité digawa kabèh. Ana ing kana dhuwité diebrèh-ebèh, dienggo nguja kasenengané,***

***nganti dhuwité mau entèk ludhes. Kacrita ing negara kono ana pailan gedhé, mangka bocah mau wis ora duwé apa-apa.***

***Mulané nuli mondhok ing omahé wong pribumi, lan dikon nyambut-gawé ana ing panggonané wong mau, ngrumati babi.***

***Sarèhné ora diwènèhi pangan, bocah mau kaliren. Kaya apa kepénginé maregi wetengé srana ampas, sisa pangané babi. Éwasemono ora ana wong sing mènèhi.***

*Bocah mau nuli éling marang kaanané dhéwé lan nggrahita: 'Buruhé bapakku pirang-pirang, lan kabèh padha bisa mangan sawaregé, mangka aku ana ing kéné nganti kaliren.*

*Apiké aku dakbali menyang dalemé bapak, karo matur: Bapak, kula sampun damel dosa dhateng Gusti Allah lan dhateng Bapak.*

*Kula sampun mboten pantes kawastanan putranipun Bapak. Mugi dipun anggep berah kémawon.'*

*Bocah mau nuli ngadeg, banjur mulih menyang omahé bapakné. Nalika isih adoh, bapakné wis weruh klédhangé anaké. Bapakné mau trenyuh atiné merga saka welasé. Anaké nuli diplayoni, banjur dirangkul lan diambungi.*

*Bocah mau nuli matur: 'Bapak, kula sampun nglampahi dosa dhateng Gusti Allah lan dhateng Bapak. Kula sampun mboten pantes kawastanan putranipun Bapak.'*

*Nanging bapakné nimbali para abdiné lan didhawuhi mengkéné: 'Énggal njupuka jubah sing apik dhéwé lan enggokna. Drijiné enggonana ali-ali, sarta sikilé enggonana sepatu.*

*Nuli njupuka pedhèt sing lemu, sembelèhen. Ayo, kita padha nganakaké pésta.*

*Sebab anakku iki wis mati, saiki urip menèh; wis ilang, saiki ketemu!' Banjur wong saomah padha bungah-bungah.*

*Nalika semana anak sing mbarep isih ana ing pategalan. Bareng mulih lan saya cedhak ing omahé, krungu swarané gamelan lan sindhénan.*

*Bocah mau nuli ngundang sawijining abdi, sarta takon: 'Ing omah lagi ana apa?'*

*Wangsulané abdi mau: 'Ndara, keng rayi sampun wangsul! Pramila ingkang Rama lajeng dhawuh mragat lembu ingkang saé piyambak, awit putranipun sampun wangsul kanthi wilujeng!'*

*Bareng krungu aturé abdi kuwi, anak sing mbarep mau nepsu banget, lan ora gelem mlebu omah. Bapakné nuli metu nemoni sarta ngarih-arih anaké sing nepsu mau.*

*Nanging anaké malah matur: 'Pinten-pinten taun laminipun kula nyambut-damel setengah pejah kagem Bapak, mekaten ugi kula mboten naté mbangkang ing dhawuhipun Bapak. Éwasemanten menapa Bapak naté maringi menapa-menapa dhateng kula? Ménda ingkang supados kénging kula anggé bingah-bingah kaliyan kanca-kanca kula, setunggal kémawon mboten naté.*

***Nanging pun ragil menika sampun nelasaken bandhanipun Bapak sedaya kanggé nyundel, mangka saweg kémawon dhateng, Bapak sampun mragataken pedhèt leman kanggé piyambakipun.'***

***Bapakné nuli mangsuli: 'Anakku, enggèr, kowé kuwi rak salawasé ana ing kéné karo aku. Déné apa saduwèkku kuwi rak iya duwèkmu. (Lukas 15:11-31).***

Sedhèrèk kula, bapak saking laré ragil menika sanget saé. Laré ragilipun nyuwun warisan, warisan bagéyan laré ragilipun dipun paringaken, saha ngejaraken laré ragilipun késah kanthi bébas ngginakaken donya warisanipun. Lare ragil menika ngginakaken arta warisanipun kanggé nguja karemenanipun. Nalika arta warisanipun sampun telas, piyambakipun ketula-tula saha kaliren. Kepingin nedha pakan babi kémawon mboten wonten ingkang purun nyukani. Lajeng laré menika ngrumaosi kawontenanipun saha èngget dhateng bapakipun ingkang sugih, ingkang nggadahi tetedhan lubèr. Laré menika lajeng mesthèkaken kepingin wangsul dhateng bapakipun. Menapa bapakipun purun nampi laré menika? Kanthi bingah ing manah bapakipun nampi malih laré ragilipun, malahan mapag laré ragilipun lajeng ngawontenaken pésta. Menapa kita minangka tiyang sepuh ugi badhé nindakaken ingkang kados mekaten tumrap anak kita? Tamtu kita ugi mesthi badhé nampi anak kita malih, menapa kémawon ingkang sampun dumados tumrap anak kita. Sedaya tiyang sepuh tamtu ngajengaken anakipun wangsul malih dhateng piyambakipun, menawi anakipun menika ngalami kèwedan gesang. Nah, sejatosipun menapa ta ingkang Gusti karsakaken tumrap kita lumantar pasemon ngéngingi anak ingkang ical menika?

Sedhèrèk kula, lumantar pasemon menika Gusti Yésus karsa nggambaraken Rama kita ing suwargi menika persis/mèmper sanget kaliyan bapakipun laré ragil ingkang ical menika. Rama ing suwargi badhé tansah nampi saha mapag kita, menawi kita ngrumaosi tumrap dosa saha kalepatan kita, lajeng wangsul dhumateng Panjenenganipun. Rama ing suwargi mboten sengit saha mboten badhé nampik kedhatengan kita. Rama ing suwargi sesarengan para malaékatipun badhé mapag kita kanthi suka-bingah. Dados, mboten leres menawi ing pikiran kita wonten panampikanipun Gusti. Gusti saèstu nresnani kita minangka umatipun, malahan sampun dipun anggep putranipun piyambak. Menawi pikiran kita wicanten, bilih Gusti badhé nampik kita, pramila pikiran menika kedah dipun bucal, karana Gusti Rama kita mboten kados mekaten.

Sedhèrèk kula, ing wiwitan, gesang manut pikajengan kita piyambak menika ngremenaken. Ing wiwitan, kita ngraosaken kanikmatan saha kalegan, malahan kabagyan ingkang ngédap-édapi nalika kita nindakaken dosa, karana iblis panci nyukani kanikmatan dhateng sok sintena kémawon ingkang purun mituhu dhateng piyambakipun. Kathah tiyang ingkang ing pungkasanipun kelajengan gesang wonten ing dosa. Nanging ing pungkasanipun, manungsa mboten badhé tahan/kiyat tumrap sedaya

kedadosan karena dosa ingkang dipun tindakaken. Gesang wonten ing dosa kanyata mboten bagya, gesang wonten ing dosa kanyata namung ngawohaken kasangsaran. Kathah tiyang wonten ing pungkasanipun ngrumaosi kawontenanipun. Saha kepingin wangsul malih dhateng gesang ingkang trep kaliyan karsanipun Gusti. Nanging kathah tiyang ingkang mangu-mangu, menapa Rama ing suwargi badhé purun nampi piyambakipun? Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngandika:

***Nanging menawa kita padha ngakoni dosa-dosa kita marang Gusti Allah, Panjenengané bakal netepi janjiné lan tumindak adil, temah bakal ngapura sakèhing dosa kita, sarta ngresiki sakèhing piala kita. (1 Yohanes 1:9).***

Sedhèrèk kula, menawi kita ngrumaosi dhateng dosa kita, lajeng kita ngakeni dosa kita menika wonten ing ngarsanipun Gusti, pramila Gusti mboten kémawon namung nampi, nanging Panjenenganipun ugi badhé ngapunten dosa kita saha nyucèkaken kita saking sedaya kejahatan. Menika prajanjinipun Gusti ingkang kedah tansah kita ènget. Gusti mboten ngarsakaken kita gesang wonten ing dosa. Gusti karsa, supados kita gesang caked kaliyan Panjenenganipun, karena menawi kita caked kaliyan Gusti, Panjenenganipun badhé ngayomi kita saking iblis.

Mangga kita ndedonga, dhuh Gusti, Paduka saèstu saé. Katresnan Paduka nglangkungi nalar kawula. Kawula tiyang dosa menika Paduka timbali, malahan Paduka tampi malih, Paduka ampunten saha Paduka sucèkaken gesang kawula. Maturnuwun dhuh Gusti, kawula saèstu bombong nggadhahi Allah kados Paduka.