

**PROGRAM NO: 346**

**GINANIPUN NYIKAT UNTU SAKDERENGIPUN TILEM / ESTRI INKGANG SANGET SAE**

Sedhèrèk kula, kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing giyaran adicara Cahyaning Agesang. Mugi-mugi ing dinten menika panjenengan tetep séhat saha kebak kaliyan greget/semangat. Cahyaning Agesang badhé mbagé wawasan malih kanggé panjenengan. Wonten ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé ngajak panjenengan nambah wawasan ngéngingi paédahipun nyikat untu sadèrèngipun tilem. Lajeng, wonten ing pérangan kaping kalih, ibu Arin ugi badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani ingkang ngiyataken iman panjenengan. Inggih sedhèrèk kula, tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang ingkang dumugi kanggé panjenengan wonten ing pundi kémawon kawontenan panjenengan.

Sedhèrèk kula, kita sedaya sampun sumerep bilih ngresiki untu menika wigatos, karana menawi untu kita mboten resik badhé wonten kathah baksil saha baktèri ingkang saged murugaken sakit untu saha gusi sarta cangkem kita sacara sawetahipun. Para ahli keséhatan atur pitedah, nyikat untu menika ing sakben dinten sakirang-kirangipun kaping kalih, énjing sasampunipun sarapan saha dalu sadèrèngipun tilem. Ing padatanipun, tiyang nyikat untu sasampunipun tangi tilem saha awis nyikat untu sadèrèngipun tilem. Nanging tansah dipun surung, supados nyikat untu sasampunipun sarapan énjing saha sadèrèngipun tilem dalu. Saé ugi, menawi kita nyikat untu kaping tiga ing sedintenipun, inggih menika, sasampunipun sarapan, sasampunipun nedha siang, saha sadèrèngipun tilem dalu. Nah, menapa ta sejatosipun paédahipun nyikat untu utawi ngresiki untu sadèrèngipun tilem?

Dhokter untu ingkang ngrimat untu kula sanjang, bilih sisa tetedhan wonten ing untu ingkang mboten dipun resiki ing wedal dalu, badhé njedhulaken baktèri pangrisak untu, baktèri menika badhé kanthi bébas makarya ing wedal dalu, karana ing wekdal dalu toya idu/iler kirang. Baktèri ingkang giyat/aktif menika badhé murugaken untu bolong. Dados, nyikat untu ing wedal dalu utawi sadèrèngipun tilem, saged nyegah untu bolong. Kita sumerep, untu ingkang bolong badhé nuwuhaken raos sakit saha sanget ngganggu katentreman gesang kita. Ing pungkasanipun, kita kedah dhateng dhokter kanggé mrantasi untu kita ingkang bolong.

Paédah lajengipun, inggih menika nyegah wontenipun karang untu, karana untu ingkang resik mboten badhé ngandhut baksil utawi baktèri ingkang saged murugaken karang untu saha gusi abuh. Karang untu badhé ngganggu keséhatanipun untu saha kakéndahanipun untu menika piyambak. Untu ingkang wonten karangipun mboten éndah menawi dipun tingali. Menawi kita sregep anggènipun ngresiki untu sadèrèngipun tilem, pramila kita ugi badhé kakéndhanaken saking gusi abuh saha ambeting cangkem. Nah, menika kalawau paédah wigatos menawi nyikat untu sadèrèngipun tilem

daluh. Menawahi kita nglampahaken bab menika kanthi ajeg, pramila kita saged kaéndhanaken saking untu bolong, karang untu, gusi abuh saha ambeting cangkem. Menawahi kita sampun nyikat untu sadèrèngipun tilem, kita mboten pikantuk malih nedha menapa-menapa malih, karana sanadyana sampun nyikat untu lajeng kita tetep nedha, pramila untu kita saged reged malih, tetedhan badhé nèmplèk wonten ing untu, baksil saha baktèri saking tetedhan badhé mekar saha ngrisak untu kita.

Lajeng menapa ingkang kedah kita pigatosaken sadèrèngipun nyikat untu?

Kaping sepindhah, kita kedah ènget bilih nyikat untu menika paédahipun inggih menika ngresiki untu sanès ngrisak untu saha gusi. Nyikat untu ugi kedah pas/trep, temah untu saha gusi badhé resik saha bébas saking baksil. Kita kedah mèsthèkaken, bilih toya ingkang kita damel kemu, inggih menika toya ingkang resik ingkang bébas saking baksil. Toya ingkang reged badhé ngrisak untu saha gusi. Sadèrèngipun kita nyikat untu, kita cawisaken rumiyin sikat untu saha odholipun. Pasaken sikat untu kaliyan wiyaripun cangkem kita. Endhasipun sikat kaliyan pucukipun ingkang alit, badhé nggampilaken kita nggayuh bagéyan untu ingkang paling lebet. Pilih ugi sikat ingkang gagangipun sekéca dipun cepeng, temah kita saged nyikat untu kanthi leres saha mboten natoni gusi kita.

Perlu kita sumerepi, bilih saénipun sikat ilat kita sumiyin sadèrèngipun kita wiwit nyikat untu. Ngresiki ilat ugi wigatos dipun lampahaken kanggé ngicalaken baktèri ingkang nyebabaken cangkem mambet. Kadosdéné nyikat untu, nyikat ilat ugi ngginakaken odhol. Sikat ilat kita sesaged ingkang saged kita gayuh, karana sangsaya lebet ilat kita inggih ing ngriku panggènan ingkang kathah baktèrinipun. Sikat ilat kita kanthi alus saha sampun ngantos natoni ilat.

Kita kedah nyikat saben bagéyan untu, wiwit saking bagéyan ingkang biyasa dipun damel mamah, ngantos untu ingkang caked kaliyan pipi saha ilat. Kita kedah mesthèkaken sedaya raènipun untu sampun kasikat, temah sisa tetedhan ingkang nèmplèk wonten ing untu saged ical.

Kanggé ngresiki raènipun untu ngajeng ingkang bagéyan lebet, kita kedah nyepengi sikat untu sacara vertikal, utawi ngginakaken pucukipun ndhas sikat untu, saha sikat kanthi gerakan muter, saking pinggir gusi ngantos nginggil untu. Lampahaken gerakan menika makaping-kaping, kaping kalih utawi kaping tiga.

Sedhèrèk kula, dados, nyikat untu sadèrèngipun tilem dalu maédahi kanggé nyegah untu bolong, nyegah njedhulipun karang untu, saha kanggé njagi karesikanipun cangkem sacara sawetahipun supados cangkem mboten mambet, saha njagi gusi mboten kaserang déning abuh utawi infèksi.

Sedaya piguna menika kita pikantuk, menawi kita sacara ajeg nyikat untu sadèrèngipun tilem kanthi cara ingkang leres. Mugi-mugi wawasan menika migunani kanggé panejengan.

Sedhèrèk kula, pangajeng-ajeng kula, wawasan panjenengan ngéngingi keséhatanipun untu sangsaya jangkep. Menawi panjenengan taksih kepingin sumerep langkung kathah malih ngéngingi keséhatanipun untu, panjenengan saged kintun serat dhateng kawula, ingkang alamatipun bahdé kula sebataken wonten ing pungkasanipun adicara menika. Tetapa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang, karana sekedhap malih ibu Arin badhé manggihi panjenengan saha badhé atur siraman rohani dhateng panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Mugi-mugi kanthi siraman rohani menika, iman kapitadosan panjenengan dhumateng Gusti sangsaya dipun kiyataken. Nanging sadèrèngipun ibu Arin dumugi, kula kepingin nyegahaken satunggal lagu pepujèn, kanthi pangajeng-ajeng lumantar lagu menika panjenengan kalipur saha rumaos dipun berkahi. Sugeng mirengaken.

### **Èstri ingkang sanget saé**

Sedhèrèk kula, minangka èstri, menapa panjenengan naté nampi pangalembana saking sémah utawi tiyang sanès? Minangka èstri menapa panjenengan rumaos bilih panjenengan jejeripun èstri ingkang saé, nanging mboten naté pikantuk pangalembana saking sémah utawi saking tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen panjenengan? Sejatosisipun, èstri ingkang kados pundi ingkang pikantuk pangalembana saking sémahipun utawi saking tiyang sanèsipun? Mangga kita sami mirengaken satunggalipun pangalembana kanggé èstri ingkang dipun serat wonten ing Wulang Bebasan 31:10-31,

***Golèk rabi sing wicaksana kuwi ora gampang. Rabi sing mengkono mau ajiné ngungkuli mutiara.***

***Wong wadon sing mengkono dadi andel-andelé sing lanang, sing lanang bakal ora tumiba ing kemlaratan.***

***Sajegé urip gawé becik marang sing lanang, ora tau natoni atiné.***

***Rabi mau sregep ngantih wulu wedhus gèmbèl lan serat rami, katenun kagawé sandhangan léna alus.***

***Wong mau padha kaya prau sing lelayaran menyang negara adoh, bali nggawa pangan.***

***Saben éruk sadurungé byar wis tangi masak pangan kanggo brayaté, lan ngedum pegawéan marang para réwangé.***

***Wong mau golèk palemahan sing disenengi, banjur dituku lan ditanduri anggur; ragadé dibayar saka olèh-olèhané gawéané tangané.***

***Wong mau ora nampik gawéan, rosa, sregep lan trampil.***

***Ngerti yèn paéguhé mau nekakaké kauntungan, wong mau enggoné nyambut-gawé nganti wengi.***

***Sandhangané ditenun saka benang olèhé ngantih dhéwé.***

***Loma marang wong miskin lan demen tetulung marang wong sing butuh pitulungan.***

***Senajan mangsa adhem, ora bingung, jalaran brayaté padha nganggo klambi anget kabèh.***

***Peturoné dislèmèki babut lan sandhangané saka léna alus wungu.***

***Sing lanang jenengé kesuwur, dadi salah sawijiné pemimpin ing panggonan kono.***

***Wong wadon mau nggawèni sandhangan lan sabuk diedol marang para sudagar.***

***Gedhé kawibawané lan kajèn-kéringan, ora samar ngadhepi dina mbésuk.***

***Tembungé merak ati lan kebak kawicaksanan.***

***Wongé ora tau lèrèn, tansah sibuk ngurusi kebutuhané brayaté.***

***Anak-anaké padha ngajèni lan bojoné ora entèk-entèk pengalemé marang wong mau.***

***Tembungé, "Akèh wong wadon sing becik, nanging kowé kuwi meksa sing becik dhéwé ing antarané wong kabèh mau."***

***Éndahing pawakan lan ayuné rupa bakal ilang, nanging wong wadon sing ngabekti marang Allah bakal kaalembana.***

***Wong sing mengkono mau wajib olèh hasiling panyambut-gawéné lan pantes diormati déning saben wong.***

Mugi-mugi kita saged mirengaken kanthi saé, menapa kémawon ingkang adamel satunggalipun èstri menika dipun alembana. Satunggalipun èstri ingkang saé menika kedah saged dipun pitados. Tegesipun, piyambakipun kedah temen, tinarbuka saha tulus. Éstri ingkang dipun alembana, inggih menika èstri ingkang tumindak saé dhateng sémahipun saumur gesangipun. Piyambakipun ugi kedah tumindak saé dhateng sesaminipun. Saha èstri ingkang sanget saé menika sregep, tangnipun tansah makarya kanggé kulawarganipun, nyawisaken tetedhan, penganggé/sandhangan, ugi ingkang njagi keséhatanipun kulawarganipun. Éstri ingkang saé menika ugi mbagyakaken anak saha sémahipun.

Sedaya ingkang saé menika saged dipun lampahaken déning satunggalipun èstri menawi piyambakipun ajrih dhumateng Gusti.

Sedhèrèk kula, gegambaran ngéngingi èstri ingkang dipun alembana menika ketalipun awrad sanget, ta? Nanging sedaya menika saged dipun lampahaken déning satunggalipun wanita, menawi piyambakipun kepingin dados satunggalipun èstri ingkang dipun alembana. Menawi kita kepingin dados èstri ingkang mbagyakaken anak saha semah kita. Samangkè menika kathah laré saha sémah ingkang mboten bagya, karena kathah èstri ingkang mentingaken dhirinipun piyambak, kathah èstri ingkang kesèd, kathah èstri ingkang mboten saged dipun pitados déning sémahipun. Samangkè menika kathah èstri ingkang langkung mentingaken fisbuk tinimbang sémah saha anak-anakipun. Ugi wonten kathah èstri ingkang langkung mentingaken klompokipun/ paguyubanipun, pendamelanipun, tinimbang anak-anak saha sémahipun, temah sémah saha anak-anakipun sangsara saha mboten bagya. Wonten satunggalipun èstri ingkang sugih, piyambakipun nggadhahi tiga réncang ingkang ngurusi balé somahipun, wonten réncang ingkang ngurus karesikan griya, wonten réncang ingkang tugasipun mangsak, ugi wonten réncang ingkang ngurusi kimbahan saha setrikan. Dados èstri menika namung mranata kebetahan tetedhan saha ombèn-ombèn sémah saha anak-anakipun, sarta urusan sekolah anakipun. Pendamelan èstri menika sampun cekap ènthèng, karena namung nemtokaken menu tetedhan lajeng ngurus sakolah anak-anakipun, kalebet nuntun anak-anakipun ngerjakaken PR. Nanging èstri menika kesèd nglampahaken sedaya menika, dados piyambakipun ngèngkèn réncangipun supados nemtokaken menu tetedhan, saha njagi anak-anakipun ngerjakaken PR. Èstri menika répot blanja kanggé dhirinipun piyambak, karena piyambakipun nggadhahi kathah arta. Kawusananing sémahipun asring sambat, karena tetedhanipun kekathahan lisah saha jangan ingkang menika-menika kémawon ingkang piyambakipun tedha. Anak-anakipun ugi ngerjakaken PR sasekècanipun piyambak, karena piyambakipun saged nglawan réncangipun. Semah saha anak-anakipun mboten kakurus. Tamtu èstri ingkang kados mekaten menika sanès èstri ingkang dipun alembana déning sémahipun. Èstri ingkang kados mekaten menika tamtu èstri ingkang mboten nggadhahi katresnan kanggé kulawarganipun. Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngandika:

***Katresnan kuwi sabar lan seneng nandukaké kabecikan; katresnan kuwi ora kumèrèn, ora ngapikaké awaké dhéwé lan ora kumenthus.***

***Katresnan kuwi ora kurang ajar, lan ora golèk menangé dhéwé; ora gampang kecenthok lan ora ngendhem keluputané wong liya ing atiné.***

***Katresnan kuwi ora seneng marang piala, nanging seneng marang kabecikan.***

***Katresnan kuwi ora tau nyemplahaké lan precaya marang kabecikan, pengarep-arepé lan kesabarané ora ana pedhoté. (1 Korintus 13:4-7).***

Sedhèrèk kula, supados dados èstri ingkang dipun alembana déning sémah saha anak-anakipun, pramila piyambakipun kedah nggadhahi katresnan. Katresnan badhé adamel satunggalipun èstri mboten égois, mboten mentingaken dhirinipun piyambak saha mboten kesèd. Katresnan ugi adamel satunggalipun èstri mboten nepsuan, mboten dhendhaman saha mboten nyimpen kalepatanipun tiyang sanès. Amin.