

PRORGAM NO: 349

NJAGI KESEHATANIPUN PARU-PARU / NYEBAR BEDHAMI UTAWI DHAME

Sedhèrèk kula, pangajeng-ajeng kula ing dinten menika panjenengan séhat kados padatanipun. Pinanggih malih kaliyan kula, Lilis, wonten ing giyaran adicara Cahyaning Agesang ingkang sampun panjenengan tengga. Kados padatanipun, kula badhé miwiti giyaran menika, kanthi atur kaweruh utawi wawasan ngéngingi kados pundi njagi keséhatanipun paru-paru kita. Saha wonten ing bagéyan kaping kalih, ibu Arin badhé dumugi manggihi panjenengan kanggé atur siraman rohani. Sugeng mirengaken saha sugeng rahayu kanggé panjenengan.

Njagi keséhatanipun paru-paru

Sedhèrèk kula, panyakit paru-paru kadosdéne TBC, infèksi saluran pernafasan/ilèn-ilènipun ambegan, saha malahan kangker paru-paru, taksih minangka panyakit ingkang mbebayani tumrap masarakat Indonesia. Kathah sanget tiyang-tiyang ingkang wonten ing sakiwa-tengen kita, ingkang paru-parunipun risak sanadyana piyambakipun taksih enèm. Panyebab risakipun paru-paru tumrap nèm-nèman saha tumrap masarakat umumipun menika dipun sebabaken déning rokok/ses, polusi udara/hawa reged, saha gaya gesang ingkang mboten séhat sanèsipun. Kamangka kita sumerep, bilih paru-paru menika minangka pirantosing badan ingkang penting/wigatos, karana paru-paru nggadhahi paédah ingkang sanget penting. Paru-paru minangka pirantos ambegan kita, paru-paru ugi nggadhahi kaginan kanggé mbucal racun ingkang wonten ing badan kita, nalika kita ambegan paru-paru badhé mbucal jat racun CO₂ saha H₂O. Pramila saking menika paru-paru kedah dipun jagi kanthi saé, supados tetep nggadhahi kaginan kanthi saé ugi. Nah, kados pundi caranipun njagi keséhatanipun paru-paru kita?

Satunggalipun dhokter ingkang naminipun Edelma sanjang, bilih supados paru-paru kita kakéndhanaken saking polusi udara/hawa reged, menawi kepingin paru-paru kita resik, pramila kita angsal ngrokok/ ngeses. Kita ugi kedah ngéndhani polusi udara/hawa reged, kados ta, asep/kebulipun kendharakan bermotor, kebulipun pabrik, saha sanès-sanèsipun. Salintunipun njagi karesikaning hawa ingkang mlebet wonten ing paru-paru, kita ugi kedah sregep olah-raga. Kanthi olah-raga ajeg, pramila otot-otot paru-paru saha jantung badhé dados kiyat tur séhat, temah nggampilaken kanggé ngilèkaken hawa ingkang mlebet dhateng paru-paru saha ingkang medal saking paru-paru. Hawa kamar ingkang kita panggèni sedinten-dinten ugi kedah resik. Hawa ingkang wonten ing kamar ugi saged mrabawani tumrap keséhatan paru-paru, kados ta, karpet ingkang mboten resik, panyeger kamar ingkang mawi bahan kimia ingkang mbebayani, nganggé lilin ingkang kalangkung-langkung, utawi wontenipun pakaryan mbangun bangunan. Pramila saking menika, kamar kedah wonten

vètilasinipun/bolongan kanggé muteripun hawa ingkang saé saha ngirangi pirantos-pirantos ingkang mrabawani paru-paru kita dados mboten séhat.

Tumrap kita ingkang medamel/nyambut-damel wonten ing bangunan utawi salon kecantikan, kita kedah nganggé panutup irung, tujuanipun supados lebu utawi jat-jat kimia mboten mlebet ing paru-paru kita.

Salintunipun menika sedaya, kita kedah nedha tetedhan ingkang saged nyéhataken paru-paru kita. Kathah tetedhan ingkang saged nyéhataken paru-paru kita, ingkang kanthi gampil kita panggihi wonten ing sakiwa-tengen kita. Kita saged nedha apel saha tomat kanthi ajeg. Apel saha tomat saged ngayomi paru-paru kita saking jat radikal-bébas, karena kita sumerep bilih apel saha tomat ngandhut zat antioksidan. Dados, menawi kita kepingin paru-paru kita tansah séhat, pramila apel saha tomat kedah dados tetedhan kita sedinten-dinten.

Salintunipun menika, kita ugi kedah nedha woh-wohan saha jejanganan ingkang sugih nutrisi, saha kita ugi kedah nedha paling sekedhik satunggal porsi ing satunggal dintenipun. Bab menika badhé mbiyantu kita mikantukaken keséhatan paru-paru sacara mligi saha keséhatan badan sacara umum.

Séréal, gandum, roti, saha jajanan sanèsipun ingkang ngandhut serat ingkang inggil, nggadhahi kesagahan/ kemampuan kanggé njagi keséhatanipun paru-paru. Manut panelitèn ing negari Jepang, tiyang ingkang remen nedha ulam seger (mliginipun sushi), ngangkah nggadhahi paru-paru ingkang séhat. Tetedhan-tetedhan ingkang bahanipun saking kedhelé, kados ta, tahu, tempé, saha susu kedhelé, ugi dipun pitadosi maédahi kanggé mindhakaken keséhatanipun paru-paru.

Saha vitamin-vitamin, kados ta, vitamin A, vitamin D, vitamin C saha E, ugi sanget saé kanggé keséhatanipun paru-paru, karena vitamin-vitamin menika saged ngayomi sarta nyarasaken gangguan paru-paru. Supados mikantukaken vitamin-vitamin menika, kita kedah kathah nedha woh-wohan saha jejanganan ingkang ngandhut vitamin D, A, C saha E.

Nah, sedhèrèk kula, gampil ta njagi keséhatanipun paru-paru? Mugi-mugi kita tansah nggadhahi niat kanggé njagi keséhatanipun paru-paru kita, supados gesang kita séhat saha bagya.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi kados pundi njagi keséhatanipun paru-paru menika kalawau maédahi kanggé panjenengan. Sekedhap malih ibu Arin badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan, dados, tetepa sesarengan kaliyan kawula. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita sesarengan mirengaken satunggal lagu pepujèn menika, mugi-mugi manah panjenengan kalipur. Sugeng mirengaken.

Nyebar Bedhami/dhamé

Sedhèrèk kula, satunggalipun sinétron ingkang saweg kula tonton, nggambaraken pagesangan satunggalipun kulawarga ingkang kebak kaliyan padudon saha kasengitan. Ingkang èstri sengit dhateng jaleripun, karana jaleripun menika nggadhah wanita sanès. Ingkang jaler gething dhateng èstrinipun, karana èstrinipun sanget ngasoraken piyambakipun. Saha anak-anakipun sami rumiyin-rumiyinan kanggé mikantukaken warisan saking tiyang sepuhipun. Saben larénipun kepingin nguwaosi perusahaan raksekta gadhahanipun bapakipun menika. Dados ing kulawarga menika mboten wonten katentreman babar-pindhah, karana mboten wonten satunggal tiyang kémawon ingkang saged nyebaraken bedhami/dhamé.

Sedhèrèk kula, miturut étang-étanganipun manungsa limrah, kedahipun kulawarga menika bagya saha bedhami karena pagesanganipun dipun kebaki déning donya-brana ingkang kalangkung-langkung. Sedaya kabetahan jasmani saged kacekapan kanthi saé, nanging kasunyatanipun kulawarga ing senétron menika kalawau mboten bagya saha mboten wonten bedhami/dhamé.

Kita sumerep, gesangipun kuluwarga ingkang tebih saking katentreman menika, mboten kémawon wonten ing senétron, nanging wonten ing pagesangan nyata ing sedinten-dinten. Wonten kathah sémah ingkang nggadhahi wanita sanès, temah nuwuhaken kasengitan wonten ing kulawarga. Wonten kathah èstri ingkang répot kaliyan fibbukipun, temah jaler saha anak-anakipun mboten kakurus, ingkang nuwuhaken kasengitan saha kacuwan saking jaler saha anakipun. Wonten kathah laré ingkang kajiret déning obat-obatan ingkang kaawis saha pagelutan, temah tiyang sepuhipun gething sanget dhateng piyambakipun. Menawi namung kasengitan ingkang wonten ing pagesangan satunggalipun tiyang, pramila mboten badhé wonten ambet-ambet dhamé ingkang saged dipun sebaraken. Menawi namung kasengitan ingkang wonten ing lebeting manah satunggalipun tiyang, pramila dhamé mboten badhé ketingal, menapa malih tuwuh-mekar.

Mangga kita tingali sepindhah malih tegesipun bedhami/dhamé menika. Dhamé tegesipun mboten wonten perang, mboten wonten keresahan, aman. Dhamé tegesipun ugi wonten raos aman, raos tentrem-rahayu. Dhamé tegesipun ugi mboten wonten pamengsahan utawi kawontenan ingkang mboten wonten memengsahan.

Nah, menawi kita kepingin gesang dhamé kaliyan tiyang sanès utawi kaliyan sesami, pramila kita kedah ngéndhani paperangan, pamengsahan saha karesahan. Prekawis menika panci mboten gampang, nanging saged dipun udi déning saben tiyang. Kita sumerep, ing pundi wonten paperangan, karesahan saha pamengsahan, mesthi ing ngriku mboten wonten dhamé. Karana menapa kémawon alesanipun, paperangan, karesahan saha pamengsahan, mboten badhé saged njedhulaken dhamé. Lajeng, kados

pundi kita saged ngéndhani perang, karesahan saha pamengsahan? Asring sanget kita nglepataken tiyang sanès, menawi kita saweg memengsahan utawi perang kaliyan tiyang sanès. Asring sanget kita ugi nglepataken tiyang sanès, menawi dumados kareshan ing pundi kita tumut ing lebetipun.

Sedhèrèk kula, kula badhé maosaken pituturipun Rasul Pétrus ingkang ngandika mekatan:

"Sing sapa seneng urip lan kepéngin ngrasakaké dina-dina sing becik, kudu mekak ilaté, aja nganti kewetu kang ala sarta nyegah lambéné ngucapaké sing goroh.

Nyingkirana piala, sarta nglakonana kang becik, sabisa-bisa ngudi bisané nggayuh katentreman.

Awit tingalé Allah iku tumuju marang para wong sing ngèstokaké dhawuhé, lan talingané nilingaké pandongané; nanging wong sing nglakoni piala dilawan déning Pangéran." (1 Pétrus 3:10-12).

Sedhèrèk kula, rasul Pétrus ngandika, menawi kita nresnani gesang saha kepingin ningali dinten-dinten ingkang saé, sarta kepingin mirengaken saha migatosaken Gusti, salah satunggal tumindak ingkang kedah kita lampahaken inggih menika pados perdhamean saha ngudi cara kanggé mikantukaken. Dados, perdhamean menika kedah kita padosi saha kedah kita udi kanggé mikantukaken. Menawi kita sampun mikantukaken dhamé, pramila kita saged nyebaraken dhamé menika dhateng sedaya tiyang. Menawi kita sampun mikantukaken dhamé, pramila kita badhé mbucal kasengitan, pamengsahan saha padudon.

Selajengipun Rasul Paulus ngandika:

Sebab Kratoné Gusti Allah kuwi dudu prekara mangan lan ngombé, nanging prekara bebeneran, katentreman lan kabungahan pepariné Sang Roh Suci.

Sing sapa ngladèni Sang Kristus nganggo patrap mengkono, kuwi gawé renaning penggalihé Gusti Allah, lan diajèni déning pepadhané.

Mulané selawasé kita ngaraha nindakaké prekara-prekara sing gawé pirukun, sarta sing saya nyantosakaké precayané siji lan sijiné. (Rum rum 14:17-19).

Sedhèrèk kula, kaleresan, tentrem-rahayu saha suka-bingah, inggih menika perkawis-perkawis Kraton Suwargi. Menawi kita nglampahaken perkawis-perkawis menika, pramila kita dados renaning penggalhipun Gusti. Dados, dhamé menika minangka salah satunggalipun bab ingkang ngrenanaken penggalhipun Gusti. Pramila saking menika rasul Paulus nyuwun dhateng kita, supados madosi sedaya samukawis ingkang murugaken tentrem-rahayu ingkang migunani kanggé mangun/mbangun.

Pitangkledan kita samangké inggih menika, kados pundi kita mikantukaken dhamé menika? Wonten ing pundi kita pados dhamé menika? Saha kados pundi kita saged ngudi, supados dhamé menika tansah wonten ing jiwa, wonten ing manah saha wonten ing gesang kita, temah kita saged nyebaraken dhamé menika wonten ing wedal menapa kémawon saha ing pundi kémawon kawontenan kita? Menawi kita kepingin mikantukaken tentrem-rahayu, mangga sami kita pirengaken Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang ngandika mekaten:

Atimu padha kaparingana katentreman déning Sang Kristus, awit iya kanggo prekara iku mau Gusti Allah wis nimbali kowé kabèh kadadèkaké badan siji. Padha saosa sukur. (Kolosé 3:15).

Gusti Yésus piyambak ugi ngandika:

Kowé padha Daktinggali katentreman. Yakuwi katentreman-Ku dhéwé sing Dakwènèhaké marang kowé. Cara-Ku mènèhi katentreman mau ora kaya patrapé jagad; atimu aja was-was. Kowé aja padha wedi. (Yohanes 14:27).

Sedhèrèk kula, Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngajak kita nggadhahi manah ingkang dipun perintah déning tentrem-rahayunipun Gusti Yésus. Saha Gusti Yésus piyambak ingkang maringaken tentrem-rahayunipun dhateng kita. Dados, kanggé mikantukaken dhamé, kita saged nyuwun dhumateng Gusti Yésus. Panjenenganipun badhé énggal maringaken tentrem-rahayunipun ing nalika kita nyuwun. Saha menawi kita sampun mikantukaken tentrem-rahayu saking Gusti Yésus, pramila dhamé menika saged mrintah wonten ing manah kita. Tegesipun, wonten ing manah kita namung wonten dhamé ingkang saged kita sebaraken dhateng tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen kita.