

PROGRAM NO: 354

TETEDHAN KANGGE PANANDHANG SAKIT MAH / PANGANDIKANIPUN YOHANES PEMBAPTIS

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos saha kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan saé-saé kémawon saha tentrem rahayu. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula ugi taksih dipun kancani déning Ibu Arin, ingkang wonten ing pérangan kaping kalih adicara menika badhé atur siraman rohani dhateng panjenengan. Wonten ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan ngéngingi tetedhan ingkang saé kanggé panandhang sakit mah. Inggih, sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti kémawon pérangan kaping sepindhah adicara menika, sugeng mirengaken.

Tetedhan kanggé panandhang sakit Mah

Sedhèrèk kula, penyakit mah saged dipun alami déning sok sintena kémawon, jaler, èstri, sepuh, enèm, sugih utawi miskin. Sedaya tiyang saged kaserang déning penyakit mah. Wonten kathah prekawis ingkang saged andadosaken mah kita kaganggu, saged karana tetedhan, ombénan, obat-obatan, saha setrès.

Menawi tetedhan ingkang dados panyebabipun gangguan lambung/weteng, pramila kita kedah sumerep tetedhan menapa kémawon ingkang perlu kita éndhani, saha tetedhan menapa kémawon ingkang angsal tumrap penyakit mah kita.

Sadèrèngipun wicanten ngéngingi tetedhan ingkang saé tumrap lambung/weteng utawi tumrap penyakit mah, kita badhé wicanten rumiyin ngéngingi tetedhan ingkang kedah kita éndhani bilih kita saweg nandhang sakit mah. Menawi kita saweg sakit mah, pramila kita kedah ngéndhani tetedhan ingkang èwed dipun cerna/dipun jur déning lambung/weteng. Kados ta, tart, coklat saha kèju, kedah dipun éndhani. Tetedhan kalawau saged ngganggu weteng kita.

Selajengipun kita ugi kedah ngéndhani tetedhan saha ombén-ombén ingkang nggreseng medalipun asam lambung, ingkang saged murugaken kambuhipun tukak utawi tatu lambung. Ombén-ombén kados ta, kopi, ombén-ombén ingkang ngandhut sodha saha alkohol, kados ta, tapé saha jeram sitrun ingkang sanget kecut kedah kita éndhani.

Panandhang sakit mah ugi kedah ngéndhani tetedhan ingkang ngandhut karbohidrat ingkang inggil, karana karbohidrat ingkang inggil saged adamel lambung/weteng kebak saha ngrisak témbokipun lambung. Tetedhan ingkang ngandhut karbohidrat inggil, inggih menika sekul ingkang atos, uwos ketan, mie, jagung, kaspé, tales saha ketéla. Tetedhan ingkang ngandhut kathah santen, cukak,

tetedhan ingkang pedhes sarta kecut, ugi kedah kita éndhani. Ugi woh-wohan ingkang ngandhut serat inggil saha ingkang nuwuhaken gas/hawa, kados ta, durèn, nangka, nanas, ugi jejanganan ingkang ugi nuwuhaken gas/hawa, kados ta, kobis, saha sawi.

Nah, menika kalawau sedaya tetedhan ingkang kedah dipun éndhani tumrap tiyang ingkang nandhang sakit mah. Lajeng, tetedhan menapa kémawon ingkang saé ingkang kedah dipun tedha déning panandhang sakit mah? Wonten kathah tetdhan ingkang saé kanggé panandhang sakit mah, kados ta:

Témpé ingkang dipun kukus saé sanget tumrap panandhang sakit mah. Témpé ngandhut jat anti peradangan ugi ngandhut protein. Témpé ugi badhé mbiyantu ndandosi gangguan lambung saha pencernaan ingkang risak. Tetedhan ingkang ngandhut vitamin E ingkang wonten ing tetedhan, ugi saged mbiyantu ngènthèngaken tatuning lambung. Tetedhan ingkang ngandhut vitamin E, inggih menika gandum, kemiri, lisah sekar matahari, saha lisah kedhelé.

Menawi énjing, panandhang sakit mah saged nedha kenthang godhok, karena kenthang godhok saged nétralaken asam lambung. Salintunipun menika, kenthang godhok ugi ngadhut karbohidrat ingkang saged nyukani raos tuwuk. Menawi kita mboten remen kaliyan kenthang godhok kanggé sarapan, kita saged milih bubur ayam. Tetedhan ingkang empuk, kados ta, bubur, panci saged ngènthèngaken raos sakit ing lambung. Menawi kita remen bubur, saged kita tambahaken tigan godhok wonten ing bubur ayam menika.

Nah, kados pundi kaliyan woh-wohan saha jejanganan? Woh-wohan saha jejanganan menapa ingkang saé tumrap panandhang sakit mah? Jejanganan ingkang saé kanggé panandhang sakit mah, inggih menika jejanganan ingkang werni ijem, karena jejanganan ingkang werni ijem ngandhut vitamin saha mineral ingkang dipun betahaken kanggé nyarasaken tatu ing lambung. Jejanganan werni ijem ingkang saged dipun tedha déning panandhang sakit mah, inggih menika bayem, sawi ijem, kacang polong saha brokoli.

Sedheng woh-wohan ingkang saé kanggé panandhang mah, inggih menika semangka, mélon, pisang, katès saha tomat. Woh-wohan menika ngandhut kalium, kalium saé kanggé ngimbangaken asam lambung. Nah, sedhèrèk, sacara cekak kula badhé wangsuli malih. Tetedhan ingkang saé tumrap panandhang sakit mah, inggih menika, kenthang godhok, bubur ayam, jejanganan werni ijem; saha woh-wohan, kados ta, pisang, katès, semangka, mélon saha tomat. Sugeng nyobi.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi tetedhan kanggé panandhang sakit mah kalawau migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang

menika, karena sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi saha ngajak kita nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita mirengaken satunggal lagu pepujèn menika, ingkang sampun kula cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi panjenengan kalipur.

Pangandikanipun Yohanes Pembaptis

Sedhèrèk kula, ing nalika kita nyebataken asma Yohanes Pembatis, wonten kathah bab ingkang wonten ing pikiran kita. Kaping sepindhah, kita sumerep bilih Yohanes Pembaptis menika satunggalipun piyantun ingkang mbaptis Gusti Yésus wonten ing Lèpèn Yardèn. Yohanes pembaptis inggih menika piyantun ingkang dipun tigas mustakanipun déning Hérodès atas panyuwunipun Herodias, èstrinipun, karena Hérodias kagungan dhendham dhumateng Yohanes. Yohanes inggih menika piyantun pengagemipun wulu unta saha paningsetipun saking kulit, dhaharanipun walang saha madu alas. Menika kalawau bab-bab ingkang dipun ènet ngéngingi Yohanes pembaptis.

Taksih wonten bab ingkang wigatos ingkang kepingin kula edumaken ngéngingi Yohanes, inggih menika pangandikanipun ingkang nyuwantenaken pratobatan. Pangandikan menika saged kita waos wonten ing Injil Matius 3:1-12. Mangga sami kita pirengaken:

Ing nalika semana Nabi Yohanes Pembaptis rawuh ing ara-ara samun ing tanah Yudéa, lan memulang ana ing kono.

Pangandikané: "Padha mratobata saka dosa-dosamu, awit sedhéla engkas Gusti Allah kersa ngedegaké Kratoné!"

Nabi Yohanes kuwi pancèn wong sing wis diweca rawuhé déning Nabi Yésaya mengkéné: "Ana wong nguwuh-uwuh ing ara-ara samun, 'Padha nyawisna dalané Pangéran; lencengna lan ratanen dalan sing bakal diambah.' "

Nabi Yohanes kuwi agemané digawé saka wulu unta. Sabuké saka lulang. Sing didhahar walang lan madu alas.

Akèh wong sing marani Nabi Yohanes mau, saka kutha Yérusalèm, saka tanah Yudéa lan saka wilayah sakiwa-tengené Kali Yardèn.

Wong-wong mau padha ngakoni dosa-dosané, banjur padha dibaptis déning Nabi Yohanes ing Kali Yardèn.

Uga akèh wong Farisi lan wong Saduki sing padha teka marani Nabi Yohanes, nyuwun dibaptis. Nalika Nabi Yohanes pirsira wong-wong mau, banjur ngandika: "Kowé anak ula, sapa sing akon kowé padha nyingkiri bebenduné Gusti Allah marang kowé?"

Buktèkna srana kelakuanmu yèn kowé wis mratobat temenan.

Lan aja ngira yèn kowé bisa mbeneraké awakmu dhéwé ana ing ngarsané Gusti Allah srana muni: 'Aku rak tedhak-turuné Abraham.' Ngertia, yèn Gusti Allah kwaos nganakaké turuné Abraham saka watu-watu iki!

Wadungé wis cumepak kanggo negor wit ing poking oyodé. Saben wit sing ora ngetokaké woh becik, bakal ditegor lan dibuwang ing geni.

Aku mbaptis kowé nganggo banyu kanggo mretandhani yèn kowé wis mratobat ninggal dosa-dosamu; nanging Panjenengané kang bakal rawuh sapungkurku, kuwi sing bakal mbaptis kowé srana Roh Suci lan geni. Panjenengané luwih kwasa ketimbang aku. Senajan mung nguculi trumphé waé aku ora pantes.

Panjenengané wis ngasta tampah kanggo napèni, lan lesungé bakal dikeludi nganti resik. Berasé bakal diklumpukaké ana ing lumbung, nanging mrambuté bakal diobong ing geni sing ora bisa sirep."

Sedhèrèk kula, pangandikanipun Yohanes Pembatis ingkang wiwitan: "***Padha mratobata saka dosa-dosamu, awit sedhéla engkas Gusti Allah kersa ngedegaké Kratoné!***". Pangandikan menika dipun ucapaken kirang-langkung wonten ing wedal kalihèwu taun kepengker, pangandikan menika ugi taksih cècèk dipun ucapaken kanggé kita sedaya wonten ing wedal samangké. Pratobatan kedah dipun lampahaken déning saben tiyang. Mratobat tegesipun, kèndel anggènipun nglampahi tumindak ingkang lepat utawi ingkang jahat. Kénging menapa tiyang kedah mratobat? Karana tiyang mboten saged mlebet wonten ing Kraton Suwargi, menawi tiyang menika taksih nglampahaken kejahatan. Saha kénging menapa samangké manungsa kedah mratobat? Karana Kraton Suwargi sampun caked.

Pangandikan ingkang wigatos sanèsipun saking Yohanes, inggih menika: ***Buktèkna srana kelakuanmu yèn kowé wis mratobat temenan. (Matius 3:8)***. Pangandikan menika sanget wigatos kanggé kita gegilut. Tiyang ingkang mratobat kedah ngasilaken woh. Woh ingkang dipun asilaken kedah trep kaliyan pratobatanipun. Mratobat tegesipun, kèndel tumindak jahat. Dados, woh saking pratobatan, inggih menika nglampahaken ingkang saé ingkang trep kaliyan Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Kita asring sanget tangkled, kénging menapa kathah tiyang ingkang sampun mratobat, nanging mboten

ngasilaken woh ingkang saé? Utawi kita asring tangkled, kénging menapa tiyang ingkang sampun mratobat taksih ngasilaken woh ingkang jahat?

Sedhèrèk kula, panci asring kita ngrumaosi, bilih gesang kita menika mboten ngasilaken woh-woh ingkang dipun ngandikakaken déning Yohanes Pembaptis menika. Kita asring ngrumaosi, bilih gesang kita namung kathah ngasilaken woh-woh ingkang mboten saé, sanadyana kita ngaken bilih kita sampun mratobat. Menapa ingkang lepat kaliyan dhiri kita menika?

Mangga kita pirengaken menapa ingkang dipun ngandikakaken déning Gusti Yésus menika, Gusti Yésus ngandika mekaten:

Padha nunggal karo Aku, lan Aku bakal nunggal karo kowé. Pang kuwi dhéwé ora bisa metokaké woh. Awit bisané metokaké woh, mung yèn nunggal karo wité. Kaya mengkono uga tumrap kowé. Kowé mung bisa metokaké woh, yèn kowé nunggal karo Aku.

Aku iki wité anggur, lan kowé pang-pangé. Wong sing nunggal karo Aku, lan Aku nunggal karo wong mau, bakal metokaké woh akèh. Tanpa Aku, kowé ora bisa apa-apa.

Wong sing ora nunggal karo Aku, kuwi kaya pang sing dipagas, banjur dadi garing. Pang-pang sing mengkono mau bakal diklumpukaké lan dicemplungaké ing geni, sarta kaobong.

Yèn kowé nunggal karo Aku, lan piwulang-Ku koklakoni, kowé kepareng nyuwun apa waé sing kokkarepaké; panyuwunmu mau bakal dikabulaké.

Yèn kowé metokaké woh akèh, Rama-Ku ing swarga diluhuraké; kuwi buktiné yèn kowé murid-Ku temenan. (Yohanes 15:4-8).

Menapa ingkang dipun ngandikakaken Gusti Yésus menika, minangka wadi utawi kunci kanggé ngasilaken woh ingkang kathah. Kuncinipun utawi wadinipun inggih menika, manggèn wonten ing Gusti Yésus saha Dhawuh Pangandikanipun. Kita mboten badhé saged ngasilaken woh menapa-menapa, menawi kita mboten manggèn wonten ing Gusti Yésus saha nglampahaken Dhawuh Pangandikanipun. Amin.

