

PROGRAM NO: 359

PAEDAHIPUN MESEM / PANITAHAN MANUNGSA

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

Njagi Keséhataning Kulit

Sedhèrèk kula, njagi keséhatanipun badan menika, kalebet ugi njagi keséhatanipun kulit. Badan ingkang séhat saged ketingal saking kulit ingkang séhat. Nah, ing pepanggihan kita dinten menika, kula badhé ngaturaken katerangan ngéngingi kados pundi njagi keséhatanipun kulit.

Sedhèrèk kula, saben wanita tamtu ngajeng-ajengaken nggadhad kulit ingkang saé, kuning, kenceng, seger saha mboten kisut. Sinaosa sampun sepuh, tetep ketingal enèm. Sedaya menika sampun dados kodratipun wanita. Nanging kita mboten saged éndha saking tambahing umur kita, saben dinten, saben sasi, saben taun, umur kita tambah terus. Kala-kala karena karépotaning gesang, kita mboten ngrumaosi ngertos-ngertos kulit kita sampun kisut, mboten kenceng malih saha wiwit wonten titik-titik cemengipun.

Sedhèrèk kula, karena tambahing umur kita, sedaya péranganing badan kita wonten éwah-éwahanipun. Ing wedal umur sampun ngancik 50 (seket) taun, salah setunggaling éwah-éwahan ing péranganipun badan ingkang ketingal, inggih menika wonten ing kulit. Kulit mboten singset malih, wiwit kendho, karena ing wedal menika élastisitas kulit utawi mulur-mungkrekipun kulit panci sampun kirang, wernipun rambut wiwit ketingal pethak utawi klawu, saha rambut dados tipis. Sedaya menika minangka tandha, bilih badan sampun wiwit sepuh. Kénging menapa sesarengan umur ingkang sepuh, kulit ugi ketingal sepuh?

Sedhèrèk kula, kanggé njagi élastisitas utawi mulur-mungkrekipun kulit, dipun betahaken jat ingkang naminipun kolagèn. Kolagèn, inggih menika pérangan saking protein ing badan ingkang nggadhad tanggel-jawab kanggé njagi élastisitas kulit, supados kulit saged lemes saha kiyel. Nanging, bilih umur sangsaya sepuh kolagèn ing badan ugi sangsaya kirang, pramila saking menika sangsaya sepuh kulit badhé dados kirang élastisitasipun saha kirang kiyel malih.

Lajeng, kados pundi saged ngawékani supados kulit tetep séhat, seger, saha kiyel? Wonten ing ngriki kula badhé ngaturaken sawetawis cara kanggé njagi supados kulit tetep séhat, seger, saha mboten kisut, sinaosa sampun sepuh.

1. Ngéndhani sunaring srengéngé. Mliginipun sunaring srengéngé sabibaripun jam 8 (wolu) enjing. Karana sunaring srengéngé saged ngrisak kolagèn saha serat élastin. Kanthi mekaten saged ndadosaken kulit gampil kisut saha ketingal sepuh. Pramila saking menika, menawi kedah nyambut damel utawi manggèn wonten ing papan ingkang mboten saged ngéndhani sunaring srengéngé, kedah nganggé rasukan ingkang lengenipun panjang, nganggé topi, utawi nganggé payung, sarta kulit dipun usapi losen tabir surya.

2. Kathah nedha woh-wohan saha jejanganan, karana jejanganan saha woh-wohan kathah ngandhut anti oksidan, vitamin A, C, saha vitamin E, ingkang saged kanggé njagi keséhatanipun kulit.

3. Ngombé toya pethak. Ngombé toya pethak paling sekedhik 2 (kalih) liter ing saben dintenipun, supados saged ngglontor jat-jat ingkang mboten dipun betahaken déning badan.

4. Njagi karesikanipun kulit. Kanthi cara, kulit dipun resiki saben dintenipun kaping kalih, saha ngginakaken bahan perawatan kulit ingkang cècèk kaliyan jinisipun kulit.

5. Cekap tilem. Mliginipun ing wanci dalu, karana ing wedal kita tilem sèl-sèl kulit ingkang sampun risak badhé dipun énggalaken malih.

6. Olah raga kanthi ajeg, karana kanthi olah raga kanthi ajeg, badhé saged nglancaraken ilinipun rah ing badan.

7. Mikiraken bab-bab ingkang saé saha ngédhani setrès, kanthi cara tinarbuka dhateng prakawis-prakawis ingkang énggal ingkang dumados wonten ing gesang; ing wedal katempuh déning setrès, kedah énggal dipun prantasi. Saha sampun kesupèn, nampi sadhéngah kawontenan kanthi ngaturaken panuwun.

Sedhèrèk kula, kados mekaten kalawau ingkang saged kula aturaken sesambetan kaliyan njagi keséhatanipun kulit. Mugi maédahi kanggé panjenengan.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi njagi keséhatanipun kulit kalawau, migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang, karana sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi saha ngajak panjenengan nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging saderengipun, mangga kita sami mirengaken satunggal lagu pepujèn ingkang sampun kula

cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi manah panjenengan kalipur.

Panitahan Manungsa

Sedhèrèk kula, ndonya menika sangsaya nyedihaken, karena manungsa sengit-sinengitan, malahan pejah-pimejahan. Manungsa gampil sanget mejahi tiyang sanès namung karena pepinginan saha napsunipun. Tiyang saged mbégal saha mejahi sedaya anggota kulawarganipun tiyang sanès. Manungsa kados-kados mboten wonten reginipun, manungsa kadosdéné barang ingkang sanget mboten wonten artosipun. Kamangka, manungsa menika sanget aji saha mulya. Prabu Dhawud ngandika:

Menawi kawula tumenga ing langit, ningali pakaryaning asta Paduka, nyawang dhateng rembulan lan lintang-lintang ingkang Paduka tata.

Menapa ta ajinipun manungsa, déné Paduka èngeti? Manungsa kanggé menapa, déné Paduka opèni?

Piyambakipun Paduka dadosaken kaot sekedhik ajinipun kaliyan Paduka, sarta Paduka ganjar kadrajatan lan kamulyan?

Piyambakipun Paduka paringi pangwasa mengku para titah Paduka; sarta samukawis Paduka telukaken ing sangandhaping tlapakanipun;

inggih sakathahing ménda, lembu dalah sato kéwan ing ara-ara,

peksi ing awang-awang lan ulam ing seganten, lan sedaya tumitah ingkang wonten ing telenging samodra.

Dhuh Allah, Gusti kawula, iba mulyanipun asma Paduka wonten ing salumahing bumi! (Masmur 8:4-10).

Sedhèrèk kula, manungsa menika dipun makuthani kamulyaan saha urmat. Dados, manungsa kedah nglampahaken bab-bab ingkang urmat saha mulya. Nah, kados pundi sejatosipun manungsa wiwitan menika dipun titahaken? Mangga kita ningali malih, kados pundi Gusti Allah nitahaken manungsa ingkang wiwitan, supados kita ènget bilih kita menika minangka manungsa ingkang saèstu aji saha mulya.

Gusti Allah nuli ngandika, "Ayo Kita padha yasa manungsa, nulad gambar lan pasemon Kita. Manungsa iku ngwasanana iwak-iwak, manuk-manuk, lan sakèhé kéwan ingon-ingon lan kéwan alasan, sing gedhé tekan sing cilik dhéwé pisan."

Gusti Allah nuli yasa manungsa nulad gambar lan pasemoné Piyambak. Enggoné nitahaké manungsa mau lanang lan wadon.

Nuli padha diberkahi, pangandikané, "Padha bebramahana lan tangkar-tumangkara; turunmu padha ngebakana lan ngwasanana bumi. Mengkono uga padha ngwasanana sakèhing iwak, manuk-manuk lan kéwan-kéwan alasan."

Sarta pangandikané menèh, "Kowé padha Dakparingi sarupané thethukulan kang metokaké wiji, apa déné sarupané woh-wohan minangka panganmu;

nanging sakèhing sato-kéwan alasan lan sakèhing manuk sarta sarupaning kéwan-kéwan liyané Dakparingi suket lan godhongé tetuwuhan minangka pangané." Banjur iya dadi mengkono. (Purwaning Dumadi 1:26-30).

Sedhèrèk kula, manungsa menika dipun titahaken miturut gambar Gusti Allah. Manungsa dipun paringi kuwaos atas makluk ing ndharat, ing seganten saha ing awang-awang; ugi sedaya tetuwuhan. Nanging sanadyana manungsa menika nggadhahi kuwaos atas sedaya tetitahan ing jagad-rayana menika, manungsa mboten dipun paringi kuwaos kanggé nyakiti manungsa sanès, manungsa ugi mboten dipun paringi kuwaos kanggé mejahi utawi ngicalaken nyawanipun tiyang sanès. Inggih bab menika ingkang kedah kita èngget.

Saben manungsa menika minangka titahipun Gusti ingkang urmat saha mulya. Mboten wonten satunggal manungsa kémawon ingkang sanès titahipun Gusti. Gusti mboten namung nitahaken tiyang ingkang kulitipun pethak utawi tiyang ingkang kulitipun cemeng kémawon. Gusti nitahaken sedaya manungsa ingkang wonten ing bumi menika. Menawi kita ningali tiyang ingkang mripatipun sipit, utawi kita ningali tiyang ingkang rambutipun brintik, utawi ing nalika kita ningali tiyang ingkang kulitipun pethak, coklat ugi cemeng; kita kedah sumerep, bilih sedaya tiyang menika dipun titahaken déning Gusti ingkang sami, inggih menika Gusti ingkang nitahaken langit saha bumi.

Dados, sasampunipun kita nyumerepi saha ngenget, bilih manungsa menika dipun titahaken kanthi mulya saha urmat, ingkang ugi dipun paringi kuwaos kanggé nguwaosi sedaya tetuwuhan saha kéwan-kéwan, lajeng kados pundi patrap kita tumrap dhiri kita piyambak? Tamtu kémawon kita kedah ngormati, ngregani saha mulyakaken dhiri kita piyambak. Ngormati saha mulyakaken dhiri piyambak

menika tegesipun, inggih menika kita mboten nglampahaken bab-bab ingkang ina/nistha, mboten urmat saha mboten mulya. Menawi kita nglampahaken bab-bab ingkang ina, mboten mulya, saha mboten urmat, pramila kita mboten ngregani Panitah kita. Kita mboten ngluhuraken Panitah kita. Sedaya tumindak ingkang ina badhé nebihaken kita saking Panitah kita, karena Panitah kita menika suci saha luhur.

Lajeng, kados pundi patrap kita tumrap sesami titahipun Gusti? Tamtu kémawon kita kedah ngormati saha mulyakaken sarta ngregani sesami kita kadosdéné kita matrapi dhiri kita piyambak. Karana saben manungsa menika dipun titahaken sami, dipun makuthani kamulyan saha urmat. Menawi kita ngina, serik saha ngasoraken tiyang sanès, menapa malih ngantos mejahi tiyang sanès, pramila kita mboten ngormati Panitah manungsa.

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. (Matius 22: 37-39).

Sedhèrèk kula, printahipun Gusti Yésus menika cetha. Printahipun Gusti Yésus ingkang nembé kita pirengaken, inggih menika minangka printah ingkang utami, pramila saking menika mangga kita sami ngèstokaken printah menika wonten ing gesang kita, temah gesang kita badhé bagya, saha tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen kita ugi bagya, karena kita nresnani, ngregani saha ngormati tiyang-tiyang menika. Gusti ingkang sami ingkang nitahaken tiyang-tiyang menika kanthi kamulyan saha urmat.

Mangga kita ngregani saha ngormati dhiri kita piyambak, ugi mangga kita ngregani saha ngormati sesami kita. Kanthi mekaten, kita ngluhuraken Gusti Panitah langit saha bumi, sarta ingkang nitahaken umat manungsa. Gusti mberkahi kita sedaya. Amin.

