

PROGRAM NO: 360

PAEDAHIPUN SUSU KEDHELE / MANUNGSA MBOTEN NGESTOKAKAN PANITAHIPUN

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

Sedhèrèk kula, supados tetedhan ingkang kita tedha langkung jangkep, kita mbetah ngombé susu. Ing jaman samangké, susu reginipun sangsaya awis, pramila kathah tiyang ingkang mboten saget ngombé susu karana reginipun ingkang awis menika. Nah, kanggé nyekapi kabetahaning gisi tumrap badan kita, wonten ombèn-ombèn ingkang reginipun mirah minangka gantosipun susu, nanging ngandhut jat gisi ingkang mèh sami kaliyan susu, inggih menika susu kedhelé.

Ing samangké susu kedhelé sampun dados ombèn-ombèn ingkang dipun tepang déning kathah tiyang. Samenika kathah ibu-ibu ingkang sampun saged ndamel susu kedhelé piyambak. Kejawi saged ndamel piyambak, susu kedhelé ugi saged dipun tumbas wonten ing pundi-pundi panggènan, wiwit ing pinggir margi, ing warung-warung, ing sekolah, ing bis, ingkang namung dipun wungkus mawi plastik ngantos ing toko-toko swalayan ingkang dipun wungkus langkung saé. Reginipun ugi mboten awis.

Kénging menapa susu kedhelé dipun remeni kathah tiyang? Lajeng, menawi ngombé susu kedhelé menapa kémawon paédah ingkang kita pikantuk? Kejawi reginipun ingkang mirah saha saged dipun ombé déning sok sintena kémawon, wiwit laré alit ngantos tiyang sepuh, tamtu wonten paédah sanèsipun.

Nah, wonten ing pepanggihan kita menika, kula badhé ngaturaken katerangan ngéngingi susu kedhelé saha paédahipun tumrap keséhataning badan kita.

Sadèrèngipun kita mangertos paédahipun, tamtunipun kita kedah mangertos rumiyin jat gisi menapa kémawon ingkang kakandhut déning wiji kedhelé, ingkang dados bahan baku kanggé ndamel susu kedhelé menika ta.

Wiwit jaman rumiyin, bilih kacang kedhelé dipun mangertosi minangka tetedhan ingkang ngandhut protein nabati ingkang inggil. Mboten namung menika kémawon, kedhelé ingkang sampun dipun olah

dados susu kedhelé, ing kasunyatanipun ngandhut jat gisi ingkang mboten asor menawi dipun bandingaken kaliyan susu lembu biyasa.

Manut panelitèn ingkang katindakaken déning sawetawis pakar Gisi, susu kedhelé dipun prayogakaken kanggé nggatos susu formula tumrap bayi umur 4 sasi minggah, amargi aman saking baktèri jahat ingkang saged nuwuhaken gangguan tumrap keséhataning bayi.

Lajeng, jat gisi ingkang kakandhut ing salebeting susu kedhelé, inggih menika: 38 (tigangdasawolu) % Protein nabati (protein kedhelé), 18 (wolulas) % lemak tak jenuh. 15 (gangsawelas) % serat, 15 (gangsawelas) % karbohidrat. Lajeng ngandhut mineral, kadosta, kalsium ingkang sanget maédahi kanggé tuwuhipun saha kiyatipun balung. Lajeng ngandhut Isoflavon ingkang saged nbiyantu mandhapkan kandhutan kolèsterol ing salebeting rah, sarta nyegah kangker. Lajeng, ngandhut lécitin ingkang saged mbiyantu mandhapkan daya pengènget saha nyegah pikun. Déné vitamin ingkang kakandhut ing salebeting susu kedhelé, inggih menika vitamin D, vitamin E saha vitamin B.

Nah, ing ngriki kula ugi badhé ngaturaken bèntenipun susu kedhelé kaliyan susu lembu, susu lembu ngandhut kolèsterol, susu kedhelé mboten ngandhut kolèsterol, susu lembu ngandhut protein héwani, susu kedhelé ngandhut protein nabati, susu lembu ngandhut kalsium, susu kedhelé ugi ngandhut kalsium, susu kedhelé ugi ngandhut kalsium. Susu kedhelé ugi ngandhut saponin, isoflavon, létichin saha pitostèron, susu lembu mboten.

Nah ningali zat gisi ingkang kakandhut ing salebeting susu kedhelé sarta paédahipun, kita saged mangertos bilih susu kedhelé gadhah paédah ingkang ngédap-édapi tumrap keséhataning badan, malah-malah kathah ngandhut jat-jat gisi ingkang mboten saged kapanggihaken wonten ing susu lembu.

Nah, sedhèrèk kula, samenika kita sampun mangertos jat gisi ingkang dipun kandhut ing salebeting susu kedhelé sarta paédahipun tumrap keséhataning badan, pramila saking menika sampun mangu-mangu malih ngombé susu kedhelé kanggé nyekapi kabetahaning gisi badan panjenengan. Ugi tumrap anak-anak panjenengan, amargi susu kedhelé aman dipun ombé déning sok sintena kémawon, amargi susu kedhelé mboten murugaken alèrgi. Nanging tumrap panandhang asam urat ingkang inggil, ingkang kaliyan dhokter kapurih nyiriki kacang-kacangan, panjenengan angsal ngombé nanging sacekapipun kémawon. Makaten kalawau sedhèrèk kula, katerangan ingkang saged kula aturaken mugé maédahi.

Sedhèrèk kula, mugé-mugé kaweruh ngéngingi paédahipun susu kedhelé kalawau maédahi kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang menika nggih,

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

Manungsa Mboten Ngèstokaken Panitahipun

Sedhèrèk kula, menapa panjenengan sumerep ingkang dumados ing nalika Allah nitahaken manungsa wiwitan, ingkang namipun Adam? Lajeng saksampunipun menika menapa ingkang dumados tumrap Adam? Menapa ingkang dipun tindakaken déning Allah tumrap Adam? Menawi panjenengan kesupèn cariyosipun utawi mbok menawi panci panjenengan mboten sumerep, kula badhé maosaken cariyos selajengipun ngéngingi Adam. Kados mekaten cariyosipun:

Gusti Allah mapanaké manungsa ana ing petamanan Èden, didhawuhi ngolah lan ngreksa petamanan mau, karo dingandikani mengkéné, "Sarupané wit-witané petamanan iki wohé olèh kokpangan, kejaba mung witing pangerti bab kang ala lan becik, kuwi wohé aja kokpangan. Awit samasa kowé mangan wohé mau, ing dina kuwi uga kowé bakal mati."

Gusti Allah banjur ngandika, "Ora prayoga yèn manungsa mung ijèn waé. Dakyasakné kanca kang sembada."

Gusti Allah banjur mundhut lemah, nuli kadhapur dadi sarupané sato kéwan lan sarupané manuk. Kabèh mau banjur dipapanaké ana ing ngarepé manungsa, awit Gusti Allah kersa mirsani, kepriyé manungsa enggoné mènèhi jeneng marang kéwan-kéwan mau. Yakuwi mula-bukané kéwan lan manuk padha duwé jeneng dhéwé-dhéwé.

Mengkono dadiné manungsa mènèhi jeneng marang sarupané kéwan. Nanging ora ana manungsa siji waé sing bisa dadi réwangé sing sembada.

Gusti Allah nuli ndadèkaké manungsa mau turu kepati, lan igané dipundhut siji; tilas panggonané iga kang kapundhut mau diisèni daging.

Iga sing kapundhut saka manungsa mau nuli didhapur déning Gusti Allah dadi wong wadon, banjur dipapanaké ana ing ngarepé manungsa.

*Ing kono manungsa nuli ngucap, "Yaiki titah sing kaya aku, sing balungé saka balungku, lan dagingé saka dagingku. Manungsa iki diarani 'kedhini', *kedhini: èstri.* awit kajupuk saka kedhana." *kedhana: jaler.**

Mulané wong lanang pinesthi ninggal bapa-biyungé lan rumaket marang rabiné, sarta sekaroné bakal dadi badan siji.

Manungsa lanang lan wadon mau sekaroné padha wuda, éwadéné ora rumangsa isin. (Purwaning Dumi 2:15-25).

Nah, panjenengan sampun mirengaken cariyos Adam selajengipun. Sasampunipun piyambakipun dipun titahaken, Allah mapanaken wonten ing taman saha paring perintah dhateng piyambakipun: ***"Sarupané wit-witané petamanan iki wohé olèh kokpangan, kejaba mung witing pangerti bab kang ala lan becik, kuwi wohé aja kokpangan. Awit samasa kowé mangan wohé mau, ing dina kuwi uga kowé bakal mati."***

Menika perintah ingkang dipun paringaken déning Gusti dhateng manungsa wiwitan, ingkang dipun papanaken wonten ing taman Èden. Lajeng Gusti rumaos, bilih manungsa wiwitan utawi Adam menika prelu panulung ingkang sami kaliyan piyambakipun. Selajengipun Gusti ngasta manungsa menika tilem kepati. Ing nalika manungsa menika tilem, Gusti Allah mundhut salah satunggal iganipun saking piyambakipun, lajeng nutup panggènan menika kaliyan daging. Saha saking iga ingkang dipun pundhut Gusti Allah saking manungsa menika, dipun dhapur déning Gusti Allah satunggalipun wanita, lajeng dipun asta dhateng manungsa menika. Samangké Adam mboten piyambakan. Piyambakipun nggadha réncang, inggih menika manungsa èstri. Nalika piyambakipun gesang sesarengan wonten ing taman Èden ingkang éndah menika, satunggalipun sawer ndhatengi manungsa èstri menika. Lajeng menapa ingkang dumados? Mangga kita sami pigatosaken selajengipun ingkang kados mekaten:

Padha-padha kéwan sing katitahaké déning Gusti Allah, ula kuwi kéwan sing sugih akal. Ula mau takon karo wong wadon, "Apa bener Gusti Allah ora marengaké kowé mangan wohing wit-witan kabèh sing ana ing petamanan iki?"

Wangsulané wong wadon, "Wohé wit-witan ing petamanan iki padha olèh dakpangan,

kejaba mung wohé wit sing ana ing satengahé petamanan; sing didhawuhaké déning Gusti Allah, 'Aja kokpangan, malah kokgepok waé ora kena, supaya kowé aja padha mati.' "

Ula banjur kandha, "Kuwi ora bener! Kowé ora bakal mati!

Gusti Allah enggoné ngandika mengkono mau merga pirsu yèn samasa kowé padha mangan woh kuwi, kowé bakal dadi kaya Gusti Allah, lan ngerti apa sing becik lan sing ala."

Wong wadon bareng namataké banjur kesengsem marang kaéndahané wit lan wohé mau, sing sajak prayoga dipangan lan bisa ngolèhaké kapinteran, mulané banjur methik woh mau, nuli dipangan. Sing lanang diwènèhi lan iya mèlu mangan.

Sanalika iku uga pikirané wong loro mau kabukak, temahan padha weruh yèn wuda. Mulané banjur padha nggandhèng-nggandhèng godhong anjir kanggo nutupi awaké.

Soréné bareng lan sumiliré angin, manungsa lan sing wadon padha krungu sebawané tindaké Gusti Allah lumampah ana ing petamanan, nuli padha umpetan ing antarané wit-witan, supaya ora konangan. (Purwaning Dumadi 3:1-8).

Sedhèrèk kula, kados mekaten kalawau cariyosipun, nalika sawer ngapusi saha muter-malik/ngingser printahipun Gusti. Printahipun Gusti sampun sanget cetha, bilih Adam saha Kawa mboten kepareng nedha woh saking wit pangertosan bab awon saha saé menika. Nanging Adam saha Kawa mboten ngèstokaken printahipun Gusti. Kosokwangsulipun, piyambakipun nuruti pepinginanipun sawer ingkang ngapusi piyambakipun. Sasampunipun ènget, bilih piyambakipun mboten taat dhumateng Gusti, piyambakipun lajeng singidan saking ngarsanipun Gusti.

Sedhèrèk kula, menapa ingkang dipun alami déning Adam saha Kawa menika tamtu ugi asring kita alami ta? Kita asring nuruti pepinginan kita piyambak. Kita mboten taat dhumateng printahipun Gusti. Kita asring nglampahaken bab-bab ingkang lelawanan kaliyan printahipun Gusti. Kita mboten tahan dhateng rimukipun saha bujukipun sarta pamblithukipun iblis, temah kita taat dhateng printahipun iblis.

Lajeng sasampunipun kita ènget tumrap kalepatan kita, kita ugi ajrih pinanggih kaliyan Gusti. Kita ngudi cara kanggé nyingidaken dosa saha dhiri kita piyambak. Kala-kala kita mikir, bilih dhiri kita badhé sangsara menawi kita taat dhumateng Gusti, utawi kita rumaos kèwedan nglampahaken printahipun Gusti. Kamangka printahipun Gusti menika mbagyakaken gesang manungsa, kadosdéné pangandikanipun Prabu Dawud menika:

Dhawuh-dhawuhé Allah iku sampurna, nyegeraké nyawa. Prenatané Gusti Allah kena diendelaké, minteraké wong sing ora pengalaman.

Dhawuhé Gusti Allah kuwi bener, gawé bungahé ati; dhawuhé Allah kuwi adil, madhangi nalar lan budi.

Pangabekti marang Allah, selawasé becik, putusané Allah mesthi bener, adil ing sekabèhé. (Masmur 19: 8-10).

Sedhèrèk kula, mangga kita sami yakin dhumateng Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang nembé kita pirengaken menika, bilih Gusti menika sampurna, nyegeraken jiwa, paring hikmat, mbingahaken manah, adamel paningal kita sumunar. Saha ingkang paling wigatos inggih menika, bilih Dhawuh Pangandikanipun Gusti menika suci saha leres. Dados, menawi kita taat dhumateng printahipun Gusti, pramila kita badhé bagya, karana kita nglampahaken menapa ingkang leres saha ingkang suci sarta ingkang sampurna. Mangga kita sami ngudi kanthi sakiyatipun daya saha nyuwun pitulunganipun Gusti, supados kita tansah taat dhumateng printahipun Gusti. Amin.