

PROGRAM NO: 362

CARA NYEGAH KANGKER / GUSTI NGUJI IMAN

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 badhé dumugi wonten ing pérangan kaping kalih adicara menika, saha badhé ngaturaken siraman rohani kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Lajeng, wonten ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan ngéngingi kados pundi caranipun nyegah kangker. Inggih, sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti pérangan kaping sepindhah menika, sugeng mirengaken.

Cara Nyegah Kangker

Sedhèrèk kula, ing samangké penyakit kangker sampun sangsaya ndadi. Tamtu kita mboten kepingin ngalami sakit kangker ta? Tamtunipun nyegah langkung saé tinimbang nambani. Kalangkung-langkung tumraping penyakit kangker ingkang ngantos ing samangké, taksih dèrèng dipun sumerepi panyebabipun saha ingkang èwed sarasipun. Pramila saking menika penting sanget kanggé malangi dhiri kita saking penyakit kangker menika. Penyandhet kangker saged dipun wiwiti kanthi ngetrapaken/ngecakaken gaya gesang ingkang séhat. Kathah tiyang ingkang mboten nglampahaken gesang séhat, karena kathah tiyang ingkang mikir bilih gesang séhat menika mboten ngremenaken. Kathah tiyang ingkang malahan gesang manut pepinginanipun piyambak, inggih menika gesang ingkang mboten séhat.

Ketua Umum Yayasan Kanker Indonesia, Prof. Dr. Aru Wisaksono Sudoyo, SpPD-KHOM, ngandika, gaya gesang séhat saged mandhapkan résiko ketempuh déning penyakit kangker. Lajeng piyambakipun atur pitedah, kados pundi caranipun nyegah penyakit kangker menika.

Kaping sepindhah, nglampahaken pola nedha ingkang séhat. Nedha jejanganan saha woh-wohan dipun kathahi, karena jejanganan saha woh-wohan sugih déning antioksidan, ingkang saged nempuh/nglawan radhikal bébas. Nedha jejanganan saha woh-wohan panci kedah dipun kulinakaken, menawi mboten dipun kulinakaken pramila kita badhé kécalan sedaya vitamin saha paédah saking jejangan saha woh-wohan ingkang sanget dipun betahaken déning badan kita kanggé malangi penyakit kangker. Kathah tiyang ingkang malahan ngédhani jejanganan saha woh-wohan, karena nganggep jejanganan saha woh-wohan menika sanès tetedhan ingkang sekéca saha nyéhataken.

Salintunipun menika, ngirangi tetedhan ingkang saged njalari penyakit kangker, kados ta, daging abrit ingkang dipun olah kedangon utawi ingkang ngantos gosong, saha daging olahan kados ta sosis. Mboten ateges nedha daging abrit menika mboten pikantuk, nanging nedhanipun sampun asring-asring. Sambotenipun satunggal minggu kaping kalih kémawon. Saged dipun gantos kaliyan daging sanès, kados ta daging ayam utawi ulam.

Lajeng, watesi anggènipun nedha gendhis saha gajih, karena saged mindhakaken boboting badan. Karena kelemon saged murugaken dumadosipun kangker. Menapa malih, menawi badan sampun nandhang diabètes/penyakit gendhis. Bab menika sesambetan kaliyan inggilipun kandhutan insulin tumraping tiyang ingkang kelemon. Insulin ingkang kalangkung saged njedhulaken penyakit kangker.

Mboten cekap kaliyan ngetrapaken pola nedha ingkang séhat kémawon, kanggé malangi kelemon ugi kanggé mandhapaken resiko kangker, ugi sanget dipun betahaken olah-raga ingkang ajeg.

Lajeng, sampun ngudut/ngrok, sampun kenging keluk rokok utawi pangrok pasif. Sebab, wonten ing rokok kathah jat ingkang saged murugaken penyakit kangker.

Ènget, kangker mboten njedhul kanthi dadakan. Menawi gaya gesang séhat mboten dipun trapaken wiwit mila utawi dipun lampahaken ing wedal ingkang lami, pramila résiko kaserang kangker badhé mindhak. Malahan gaya gesang séhat kanggé nebihi penyakit kangker, saged dipun lampahaken tumrap laré kita wiwit taksih bayi..

Kados ta, klawan milih botol dot ingkang aman, inggih menika botol ingkang kadamel saking bahan polikarbonat. Éndhani bahan dot ingkang kadamel saking bahan latèks, karena dot ingkang kadamel saking bahan latèks menawi kénging bentèr dot menika saged ribah dados jat kimia ingkang mboten aman tumraping badan.

Salintunipun menika, éndhani kathah nedha tetedhan ingkang ngandhut pengawèt, saha tetedhan ingkang kathah ngginakaken pewarni damelan. Bahan pengawèt dan pewarni damelan saged murugaken kangker. Menawi kita asring nedha tetedhan ingkang ngandhut bahan-bahan menika kanthi wedal ingkang lami, pramila saged kémawon kita badhé kaserang déning kangker.

Nah, sedhèrèk kula, sedaya cara ngéndhani kangker ingkang dipun aturaken déning Ketua Yayasan Kanker kalawau sanès bab ingkang èwed, kita sedaya saged nglampahaken. Wiwit samangké kita kedah kathah nedha jejanganan saha woh-wohan. Jejanganan saha woh-wohan gampil sanget kita pikantukaken, malahan kita saged nanem piyambak.

Cara ingkang selajengipun, inggih menika mboten kathah nedha gendhis saha lemak/gajih, mboten kalangkung anggènipun nedha daging abrit, cekap setunggal minggu kaping kalih, lajeng olah-raga kanthi ajeg. Menawi cara-cara menika kita lampahaken kanthi saé, pramila sampun saged dipun pesthèkaken kita badhé saged nyegah kangker. Mugi-mugi kita saged ngginakaken cara-cara menika, murih kasaénan kita piyambak.

Sedhèrèk kula, mekaten kalawau kaweruh cekak ngéngingi kados pundi cara nyegah kangker. Mugi-mugi maédahi tumrap panjenengan sakulawarga. Menawi kita saged malangi kangker wiwit mila, tamtu badhé sanget nguntungaken pagesangan kita. Tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang, karena sekedhap malih kanca kula, ibu Arin, badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan. Nanging sadèrèngipun menika, kula badhé nyegahaken satunggal lagu pepujèn kanggé panjenengan. Sugeng mirengaken.

Gusti Nguji Iman

Sedhèrèk kula, satunggalipun dinten kula niliki sedhèrèk kula ingkang saweg dipun rimat ing griya sakit, karena nandhang kangker. Nalika kula manggihi sedhèrèk kula ingkang sakit menika, piyambakipun namung lenggah wonten ing patilemanipun kanthi mandeng cendhèla, nanging pandelengipun kothong. Nalika piyambakipun ningali kula ndugi, piyambakipun wiwit netesaken luh. Kula rangkul piyambakipun kanthi sanjang, “sabar ya”. Lajeng piyambakipun godheg saha sanjang, “kena apa Gusti kèndel waé, kena apa Panjenengané ora mitulungi lan nyarasaké aku”!

Kula saèstu mangertos kasangsaran saha momotan batinipun. Piyambakipun taksih ènem, nembé dipun paringi satunggal yoga ingkang taksih umur tigang taun, piyambakipun ujug-ujug dipun nyatakaken nandhang kangker payudara. Kula saèstu mangertos, kénging menapa piyambakipun ndakwa Gusti menika mènèl kémawon, kados-kadosa mboten perduli dhateng piyambakipun, kamangka piyambakipun kaliyan kulawarganipun sampun ndedonga.

Kula yakin, bilih sedhèrèk kula menika saweg dipun uji imanipun déning Gusti. Mboten wonten satunggal tiyang kémawon ingkang mboten dipun uji déning Gusti. Saé menika pandhita ugi jamaah. Saé menika tiyang ingkang ayu ugi ingkang awon. Saé menika tiyang ingkang nembé dados tiyang Kristen ugi tiyang ingkang sampun dangu dados tiyang Kristen. Saé menika tiyang ingkang sugih ugi tiyang ingkang mlarat. Saben tiyang ing ndonya menika, wonten ing kawontenan ujian, menawi mimpang saking ujian menika badhé pikantuk makutha ing suwargi.

Sedhèrèk kula, Gusti saged nguji iman kita lumantar sawetawis bab, kados ta: Lumantar prekawis. Prekawis utawi pambengan, kala-kala dipun agem Gusti kanggé nguji iman kita. Samukawis perkawis

kados ta, perkawis ékonomi, perkawis kulawarga, perkawis keséhatan saha sanès-sanèsipun, saged dipun agem Gusti kanggé nguji iman kita. Kita ènget ta kaliyan nabi Ayub ingkang wonten ing gesangipun dipun dhawahi samukawis perkawis? Ayub dipun tempuh penyakit, anak-anakipun sami tilar ndonya, saha donya-brananipun ugi ludhes. Ayub mèh kémawon nragokaken Gusti, imanipun Ayub mèh kémawon sirna, nanging pungkasanipun ayub lulus saking ujian menika, Ayub tetep pitados dhumateng Gusti. Kawusanipun Ayub dipun pulihaken. Gusti ugi saged ngagem printahipun kanggé nguji imanipun satunggalipun tiyang. Abraham dipun uji imanipun lumantar printahipun Gusti, Abraham dipun perintah tindak dhateng panggènan ingkang mboten piyambakipun sumerepi, Abraham ngèstokaken printahipun Gusti menika, saha Abraham sanget kakuji. Wonten malih, Nabi Nuh ingkang dipun perintah déning Gusti ndamel kapal. Perintah menika mboten mblebet nalar, nanging Nabi Nuh nindakaken kadosdéné ingkang dipun perintahaken déning Gusti. Nabi Nuh lulus ujian, piyambakipun nampi kaleresan saking Gusti. Gusti ugi nguji iman kita lumantar arta saha donya-brana. Arta saha donya-brana saged ngringkihaken iman kita, karena pepinginan nggadahi arta saha donya-brana ingkang kathah, saged murugaken satunggalipun tiyang nglampahaken bab-bab ingkang jahat. Sampun kathah tiyang ingkang nglampahaken kejahatan karena nepsu srakah. Sampun kathah tiyang ingkang nilaraken imanipun karena arta saha donya-brana.

Sedhèrèk kula, menapa ingkang badhé dumados tumrap dhiri kita, nalika kita ngalami kathah perkawis saha sesakit? Nalika kita ngalami perkawis ingkang awrat saha kadosdéné limrahipun sedaya tiyang, kita lajeng ndedonga dhumateng Gusti. Nanging sampun dangu anggèn kita nengga, Gusti mboten paring jawaban ingkang trep kaliyan pepinginan kita. Kita mesthi badhé rumaos dipun lirwakaken déning Gusti, malahan mbok menawi kita rumaos dipun tampik déning Gusti. Nanging sejatosipun Gusti mboten mènèl kémawon, Gusti mboten nilaraken kita, Gusti mboten nampik kita. Gusti saweg nguji iman kita. Menapa kita tetep setya dhumateng Panjenenganipun sanadyana pandonga kita mboten dipun èstokaken? Menapa kita tetep pitados dhumateng Panjenenganipun, sanadyana kita rumaos Gusti mènèl kémawon? Kathah tiyang ingkang lajeng nragokaken Gusti, karena donganipun saha perkawisipun mboten kapungkasan. Kathah tiyang malahan mboten pitados malih dhumateng Gusti, nalika pikantuk margi sanès kanggé mrantasi perkawisipun. Kathah tiyang ingkang gagal nglangkungi ujian imanipun. Kénging menapa kita saged gagal nglangkungi ujian iman kita?

Sedhèrèk kula, kita sumerep nalika kita pikantuk perkawis ingkang awrat, duka menika perkawis penyakit ingkang mboten wonten obatipun utawi obatipun ingkang reginipun awis; duka menika perkawis balé-somah, kados ta, pepisahan utawi paslingkuhan, mbok menawi ugi perkawis pendamelan, saha sanès-sanèsipun, kita kepingin perkawis menika énggal rampung, nanging kita mboten taat dhumateng Gusti, kita pados akal saha margi medal manut pepinginan kita ingkang

lelawanan kaliyan karsanipun Gusti. Kados ta, kita saweg kedhawahan perkawis ékonomi, lajeng kita nglampahaken korupsi saha manipulasi. Korupsi saha manipulasi menika lelawanan kaliyan karsanipun Gusti. Kénging menapa kita mboten taat saha nglampahaken ingkang jahat wonten ing ngarsanipun Gusti? Karana kita mboten sabar, mboten yakin tumrap pitulunganipun Gusti. Kita mboten mangertos tumrap karsanipun Gusti, kénging menapa Gusti paring perkawis. Satunggal-satunggalipun tujuan ujian iman, inggih menika, supados iman kita dados diwasa saha murni. Kados ingkang dipun ngandikakaken déning Rasul Pétrus menika:

Pinujia Gusti Allah, Ramané Gusti kita Yésus Kristus! Merga saka gedhéning sih-rahmaté, Panjenengané wis nglairaké kita menèh srana wunguné Gusti Yésus Kristus saka ing séda. Merga saka kuwi urip kita kebak ing pengarep-arep, lan kita padha nganti-anti marang panduman sing kacawisaké déning Gusti Allah kanggo umat kagungané. Panduman mau kasimpen kanggo kowé ana ing swarga, mulané ora bisa rusak, reged utawa alum.

Panduman kuwi kanggo kowé, sing padha kareksa keslametanmu déning pangwasané Gusti Allah. Keslametan mau bakal kawedharaké mbésuk ing jaman wekasan.

Mulané padha bungah-bungaha, senajan ing wektu saiki kowé kudu nandhang kasusahan merga pendadaran *pendadaran: ujian (bhs. Ind.).* rupa-rupa sing kudu kokalami.

Pamrihé ora liya supaya katona murniné precayamu. Senajan mas pisan, sing bisa rusak kuwi diuji murniné srana geni, apa menèh precayamu sing luwih aji tinimbang mas, kudu diuji iya supaya katona murniné. Temahan ing Dina rawuhé Gusti Yésus Kristus, kowé olèh pengalem, kamulyan lan kaurmatan. (1 Pétrus 1: 3-7).

Sedhèrèk kula, Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang nembé kémawon kita pirengaken menika, langkung nyethakaken malih, bilih tujuanipun Gusti nguji iman kita, inggih menika supados iman kita dados diwasa saha murni. Nalika kita mikantukaken perkawis ingkang awrat kados pundi kémawon, lajeng kita tetep taat saha gumantung dhumateng katresnanipun Gusti Yésus, pramila kita badhé tansah lulus wonten ing nglangkungi ujian iman. Kosokwangsulipun, menawi kita mboten taat, mboten nggadhahi pengajeng-ajeng saha katresnan wonten ing Gusti Yésus Kristus, pramila kita badhé tansah gagal ngadhepi ujian iman. Kita saged pedhot ing pengajeng-ajeng, saged ugi nragokaken Gusti, saha kita saged dhawah wonten ing samukawis lelampahan jahat, lajeng ingkang paling awon malih inggih menika kita mungkasi gesang kita kanthi cara bunuh dhiri.

Menawi kita saweg ngadhepi ujian iman, Gusti karsa supados kita terus ndedonga saha ngrantos jawaban Gusti, mboten peduli sepinten dangunipun anggèn kita nengga jawaban menika. Ujian-ujian

iman ingkang dipun paringaken Gusti dhateng kita, mboten badhé nglangkungi kekiyatan kita. Ingkang Gusti suwun saking kita, inggih menika tetep taat, tetep pitados dhumateng Panjenenganipun, tetep nggadhahi pengajeng-ajeng wonten ing Gusti Yésus Kristus, saha tetep bebingah. Gusti mberkahi kita sedaya. Amin.