

PROGRAM NO: 361

JEJANGANAN INGKANG SAGED NGIRANGI RISIKO KATARAK / BENTERING MANAH MANUNGSA

Sedhèrèk kula, kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyanig Agesang. Mugimugi dinten menika panjenengan tetep séhat saha kebak semangat. Cahyanig Agesang badhé mbagé wawasan malih dhateng panjenengan wonten ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé ngajak panjenengan kanggé nambah wawasan ngéngingi jejanganan ingkang saged ngirangi résiko katarak. Lajeng, wonten ing pérangan kaping kalih ibu Arin ugi badhé dumugi saha atur siraman rohani kanggé ngiyataken iman panjenengan. Inggih, sedhèrèk kula, tetepa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang ingkang dumugi kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan.

Jejanganan ingkang saged ngirangi résiko Katarak

Sedhèrèk kula, kasunyatanipun woh-wohan saha jejanganan menika sanget maédahi kanggé mbiyantu njagi keséhataning badan. Kados ingkang kula aturaken ing ngajeng kalawau, bilih ing wewengan menika kula badhé ngaturaken katerangan ngéngingi jejanganan ingkang saged kanggé ngirangi tuwuhipun penyakit katarak. Nanging sadèrèngipun kula wicanten ngéngingi jejanganan menapa kémawon ingkang saged kanggé ngirangi tuwuhipun penyakit katarak, kula badhé aturaken rumiyin ngéngingi menapa ta penyakit katarak menika.

Sedhèrèk kula, penyakit katarak inggih menika satunggalipun penyakit ingkang wonten sesambetanipun kaliyan mripat. Tiyang dipun wastani sakit katarak, menawi ing lénsa mripatipun wonten selaput/kulit tipisipun, ingkang njalari pandelengipun dados blereng/bruwet. Selaput menika sangsaya dangu sangasya kandel, menawi mboten dipun operasi utawi dipun pendhet selaputipun saged andadosaken wuta. Ingkang dados jalaran satunggalipun tiyang kénging penyakit katarak saged saking manéka werni sebab, salah setunggalipun inggih menika karana tambahipun umur.

Ing taun 1986 wonten sawetawis ilmuwan ingkang ngawontenaken penelitèn ngéngingi penyakit katarak menika. Saking panelitènipun dipun panggihaken, bilih penyakit katarak saged dipun kirangi tuwuhipun utawi dipun cegah. Ing wedal semanten, ugi dipun panggihaken manéka werni jejanganan, kadosta, wortel, bayem, saha sapanunggalipun, ingkang saget kanggé ngirangi ngrembakaning penyakit katarak. Selajengipun ugi kabukti, bilih bayem langkung saé kanggé nyegah penyakit katarak.

Sedhèrèk kula, sinten ta ingkang dèrèng sumerep dhateng bayem menika? Sedaya tiyang, wiwit laré alit ngantos tiyang diwasa mangertos dhateng bayem. Tiyang sepuh asring nyurung laré-larénipun, supados purun nedha jangan bayem, ingkang tujuanipun supados laré-larénipun saged tuwuh kanthi séhat sarta kiyat. Kathah tiyang ingkang remen nedha jangan bayem, karana bayem menawi dipun

jangan bening raosipun seger. Nanging wonten ugi tiyang ingkang mboten remen nedha jangan bayem, karena gadhah anggapan bilih tiyang ingkang nedha jangan bayem menika, tiyang ingkang saweg nandhang sakit.

Sedhèrèk kula, saben tiyang saged kémawon gadhah pamanggih piyambak-piyambak, nanging ingkang baku inggih menika, bilih ing salebeting bayem ngandhut jat gisi ingkang maédahi kanggé keséhataning badan. Bayem ugi minangka jejangan ingkang saé dipun tedha déning tiyang ingkang saweg dièt utawi ngirangi anggènipun nedha, karena bayem ngandhut kalori sekedhik. Kejawi kandhutan kaloripun ingkang namung sekedhik, bayem ugi ngandhut kalsium saha vitamin C. Kanthi kandhutan kalsiumipun, pramila bayem saged ngiyataken balung. Saking asiling penelitèn ingkang sampun kula sebataken ing ngajeng kalawau, bayem gadhah kaunggulan, inggih menika kanggé ngirangi ngrembakanipun utawi nyegah sakit katarak. Dados, menawi panjenengan kepingin ngirangi utawi nyegah ngrembakanipun penyakit katarak, panjenengan kedah kathah nedha bayem. Bayem sanès setunggaling jejangan ingkang èwed kita pikantukaken. Tamtunipun kita saged asring anggènipun tumbas bayem menika, karena reginipun mirah utawi saged ugi kita nanem piyambak ing pekarangan kita. Nuwun.

Sedhèrèk kula, pengajeng-ajeng kula wawasan panjenengan ngéngingi penyakit katarak sangsaya jangkèp. Menawi panjenengan taksih kepingin sumerep langkung kathah ngéngingi katarak, panjenengan saged kintun serat dhateng kawula, ingkang alamatipun badhé kula sebataken wonten ing pungkasaning adicara menika. Tetapa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang menika nggih, karena sekedhap malih ibu Arin badhé manggihi panjenengan saha badhé atur siraman rohani dhateng panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Mugi-mugi kanthi siraman rohani menika, iman panjenengan dhumateng Gusti sangsaya kiyat. Nanging sadèrèngipun ibu Arin dumugi, kula kepingin nyegahaken satunggal lagu pepujèn, kanthi pengajeng-ajeng lumantar lagu pepujèn menika manah panjenengan kalipur saha rumaos dipun berkahi. Sugeng mirengaken.

Bentèring Manah Manungsa

Sedhèrèk kula, saben tiyang naté ngraosaken bentèr ing manah. Wonten kathah perkawis ingkang saged ndadosaken manah kita dados bentèr. Kados ta, kita dipun patrapi mboten adil, kita dipun ina déning tiyang sanès, dipun pisuhi, dipun asoraken, saha sanès-sanèsipun. Bentèring manah saged dumados samangsa-mangsa, saha ing pundi kémawon; saha bentèring manah saged dipun alami déning sok sintena, karena saben tiyang nggadhahi manah, saha manipun saged dados bentèr samangsa-mangsa, ing pundi kémawon, saha kajalaran déning menapa kémawon..

Bentèring manah padatanipun adamel gesanging satunggalipun tiyang mboten tentrem saha mboten dhamé. Tiyang ingkang ngalami bentèring manah, saged kémawon nepsu mboten kantenenan, nglampahaken kakerasan, nganiaya, malahan mejahi tiyang sanès. Awis wonten tiyang ingkang saged ngleremaken bentèring manahipun, sanadyana bab menika saged sanget dipun lampahaken, kathah tiyang malahan ngesokaken bentèring manahipun kanthi bab-bab ingkang awon.

Wonten satunggal cariyos ngéngingi kalih laré kakang-adhi, ingkang kalih laré jaler menika naminipun Kain saha Abil. Kalih laré menika, inggih menika anakipun Adam saha Kawa. Sasampunipun kalih laré menika ageng, piyambakpun nggadahi pendamelan piyambak-piyambak. Kain pendamelanipun tani, sedheng Abil pendamelanipun ngupakawis ménda gèmbèl. Nah, satunggalipun dinten Kain rumaos bènter manah, karena kurban obongan adhinipun karenan déning Gusti Allah. Lajeng, menapa ingkang dumados? Mangga sami kita pirengaken cariyosipun menika:

Sawisé wetara mangsa Kain mau nyaosaké kurban marang Gusti Allah saka pametuné lemahé.

Déné Abil uga njupuk cempé tembéan, *tembéan: sepisanan.* disembelèh lan dagingé sing apik dhéwé kacaosaké minangka kurban marang Gusti Allah. Gusti Allah rena marang pisungsungé Abil, nanging pisungsungé Kain ditampik, mula Kain nepsu banget, lan ulaté mbesengut.

Gusti Allah nuli ngandika marang Kain, "Yagéne kowé nepsu? Apa sebabé ulatmu mbesengut?"

Menawa tumindakmu becik, mesthi ulatmu padhang. Nanging sarèhné tumindakmu ala, dosa wis cumepak ana ing ngareping lawangé atimu, arep ngwasani kowé; nanging kuwi kudu koktelukaké."

Kain banjur kandha karo Abil, adhiné, "Ayo padha menyang tegalan." Bareng wis tekan tegalan Abil nuli digebug sarta dipatèni.

Gusti Allah nuli ndangu marang Kain, "Abil adhimu ana ing endi?" Aturé Kain, "Kawula mboten sumerep. Menapa kawula menika pamomongipun adhi kawula?"

Pangandikané Gusti Allah, "Yagéne kowé koknglakoni pretingkah kang mengkono? Getihé adhimu sesambat marang Aku saka ing bumi, nyuwun piwales.

Mulané kowé kena ing ipat-ipat lan katundhung saka ing bumi kéné, merga lemah iki wis mangap nadhahi getihé adhimu nalika kokpatèni.

Menawa kowé nggarap lemah, ora bakal ana pametuné. Kowé bakal ora duwé panggonan sing tetep lan bakal nglembara ana ing bumi."

Unjuké Kain marang Gusti Allah, "Paukuman menika awrat sanget, ngantos kawula mboten kiyat nyanggi.

Panjenengan sampun nundhung kawula saking bumi ngriki, tebih saking pengayoman Panjenengan. Kawula badhé dados tiyang nglembara ingkang mboten gadhah panggènan ingkang tetep wonten ing bumi, lan sintena kémawon ingkang mrangguli kawula temtu badhé mejahi kawula."

Nanging Gusti Allah ngandika, "Ora pisan-pisan. Menawa ana kang matèni kowé, bakal kawales tikel ping pitu." Kain nuli diparingi ciri *ciri: tandha, tenger.* déning Gusti Allah, supaya aja nganti dipatèni déning sapa waé sing mrangguli.

Kain banjur mundur saka ngarsané Gusti Allah lan manggon ing tanah Nod, ing sawétané tanah Èden. (Purwaning Dumadi 4:3-16).

Sedhèrèk kula, cetha nggih, menapa ingkang murugaken Kain bentèr manah? Kain dados bentèr manah, karana pisungsungipun mboten dipun tampi déning Gusti Allah, sedheng pisungsungipun Abil dipun tampi. Nah, Kain kepingin ngesokaken bentèring manahipun menika dhateng Abil, adhinipun. Sejatosisipun sekedhik kémawon Abil mboten lepat. Nanging karana Kain sampun bentèr manahipun, pramila Kain ugi téga mejahi Abil, namung karana kanggé ngesokaken bentèring manahipun. Lajang Gusti ngukum Kain, karana Gusti mboten karsa wonten satunggal tiyang kémawon ingkang mejahi sesaminipun. Gusti mboten karsa menawi manungsa menika sami pejah-pimejahan.

Sedhèrèk kula, kita kedah ngatos-atos menawi kita saweg bentèr manah. Karana manah ingkang bentèr menawi mboten dipun asrepaken, badhé nglairaken lelampahan dosa. Sampun kathan conto saha kedadosan ingkang kita tingali wonten ing sakiwa-tengen kita. Satunggalipun tiyang jaler ingkang téga nganiaya èstrinipun, karana manahipun bentèr ningali èstrinipun nresnani tiyang jaler sanès. Satunggalipun réncang saged kémawon mejahi bendaranipun, karana dipun patrapi mboten adil ingkang ndadosaken manahipun bentèr. Gusti mboten ngersakaken kita nglampahken bab-bab ingkang jahat kanthi alesan menapa kémawon. Menawi kita dipun patrapi mboten adil, kita dipun patrapi sawenang-wenang saha dipun nistha/ina, kita tetep mboten kepareng nglamapahaken menapa kémawon ingkang jahat wonten ing ngarsanipun Gusti.

Sedhèrèk kula, Gusti ngersakaken kita mboten nglampahaken bab-bab ingkang awon saha jahat. Nanging bab menika mboten gampil, ta? Menawi manah kita sampun bentèr, tamtu kita kepingin nepsu, nggepuk, misuhi saha sanès-sanèsipun. Lajeng kados pundi kita saged ngasrepaken manah kita ingkang bentèr menika? Namung kanthi satunggal cara, inggih menika dados manungsa énggal,

tegesipun kita dados kagunganipun Kristus. Menawi kita dados kagunganipun Kristus, Panjenenganipun badhé manggèn wonten ing manah kita. Kita badhé dipun paringi kesagedan kanggé ngasrepaken manah kita ingkang bentèr, temah kita mboten nglampahaken bab-bab ingkang awon saha jahat; kosokwansulipun, kita badhé saged nresnani saha ngapunten tiyang sanès. Menawi kita kasil ngleremaken manah kita ingkang bentèr, pramila kita badhé tentrem saha dhamé, sarta tamtu Gusti badhé bombong tumrap kita. Mangga kita sami nyobi. Amin.