

PROGRAM NO: 364

PAÉDAHIPUN ASPARAGUS / NALIKA GUSTI YESUS WONTEN ING PEDALEMAN SUCI

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

Paédahipun Asparagus

Sedhèrèk kula, asparagus mbok menawi sanès minangka jangan karemenan kita, malahan kita mboten naté ngolah asparagus menika, sanadyana asparagus kathah dipun sadé wonten ing peken. Asparagus panci sanès jejanganan ingkang biyasa kita tedha, jangan asparagus padatanipun dipun cawisaken wonten ing pésta-pésta neningkahan utawi restoran-restoran ageng. Sop asparagus padatanipun dipun campur kaliyan daging kepithing ugi tigan ayam, raosipun panci éca. Asparagus ugi saged dipun tedha mekaten kémawon, utawi dipun osèng-osèng ugi éca.

Nah, sedhèrèk kula, dinten menika kula mboten badhé micantenaken langkung tebih ngéngingi sop asparagus, nanging kula badhé wicanten ngéngingi paédahipun asparagus kanggé keséhatan kita. Kanyata asparagus minangka jejanganan ingkang kathah ngandhut nutrisi saha vitamin ingkang dipun betahaken déning badan kita. Satunggalipun paneliti saking Amerika sanjang, bilih asparagus ngandhut vitamin C, vitamin B sarta vitamin K; asparagus ugi ngandhut jat antioksidan sarta anti radhang.

Kanthi kandhutan nutrisi menika, tamtu asparagus maédahi kanggé keséhatan kita. Sawetawis paneliti sanjang, bilih nedha asparagus kanthi ajeg saged mbiyantu mindhkipun medamelipun jantung, ugi nglancaraken ilinipun rah ing badan. Asparagus nggadhahi jat ingkang saged mindhakaken medamelipun jantung, temah ilinipun rah ing badan saged normal. Jat menika inggih menika vitamin K. Kandhutan vitamin B wonten ing asparagus saged mbiyantu ngirangi résiko serangan jantung. Vitamin B minangka ingkang ngatur kandhutan asam amino wonten ing rah.

Asparagus ugi saged mbiyantu panandhang diabètes. Kanthi nedha asparagus sacara ajeg, pramila kandhutan gendhis wonten ing rah saged mandhap, karana asparagus nggadhahi kesagedan kanggé

mbyantu medalaken insulin, temah medamelipun sèl wonten ing badan badhé kabyantu. Selajengipun, badhé mandhapaken résiko kénging diabètes jinis kalih.

Asparagus ugi maédahi kanggé malangi cepet tuwa, ugi kanggé njagi keséhataning kulit. Asam folat ingkang kakandhut déning asparagus, minangka ingkang mbyantu ngrendhet prosès cepeting tuwa ing badan, kados ta, biyantu ngrendhet prosès mandhaping fungsi kognitif. Salintunipun menika, asam folat nggadhahi paédah kanggé njagi badan tetep wonten ing kawontenan saé, wonten ing kawontenen méntal tiyang ingkang sampun sepuh. Asparagus ugi ngandhut jat ingkang saged ngrendhet prosès tuwa ingkang dumados wonten ing kulit, kados ta, njedhulipun titik-titik cemeng sarta mungkreting kulit. Dados, asparagus ugi saged njagi keséhataning kulit kanggénipun tiyang ingkang sampun umur sainggilipun sekawandasa taun.

Asparagus ugi saé kanggé nyegah séla ginjal. Nedha jangan asparagus sacara ajeg, saged mbyantu nyegah dumadosipun penyakit séla ginjal, bab menika sampun dipun buktèkaken lumantar panelitèn ingkang dipun lampahaken wonten ing taun 2010 (Kalihèwu sedasa). Asparagus nggadhahi jat ingkang asipat diurétik alami, ingkang saged mbyantu badan kanggé medalaken cairan/cuwèran saha sarem ingkang kalangkung. Temah, asparagus sanget cècèk kanggé panandhang hipertènsi.

Kanggé kita ingkang kepingin nggadhahi pencernaan ingkang séhat, sarta kepingin nyegah kangker usus, asparagus ugi saged mbyantu nglancaraken pencernaan kita. Miturut panelitèn ingkang dipun lampahaken déning Universitas Ohio, asparagus ngandhut kathah insulin, ingkang minangka jinis serat ingkang anèh ingkang saged mbyantu nglancaraken pencernaan. Insulin menika ugi minangka prébiotik ingkang saged mejahi baktèri ing usus, mbyantu nyesep nutrisi, ngirangi alèrgi, ugi kanggé nyegah dumadosipun kangker usus.

Sedhèrèk kula, sinten ingkang nyangka menawi asparagus menika nggadhahi kathah paédah kanggé keséhataning badan kita. Pramila saking menika, mboten wonten lepatipun menawi kita ngremeni asparagus saha ngulinakaken nedha asparagus. Panci taksih awis tiyang ingkang ngolah asparagus minangka dados tetedhan sedinten-dinten. Mugi-mugi kanthi nyemerepi paédahipun menika, pramila asparagus saged dipun dadosaken tetedhan sedinten-dinten. Menawi sampun kulina nedha asparagus saha sampun ngremeni, pramila kita badhé pikantuk paédah saking asparagus ingkang nyéhataken badan kita menika. Sugeng nyobi.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi paédahipun asparagus kalawau maédahi kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang menika, karana sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi, ngajak panjenengan kanggé nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita mirengaken satunggal lagu

pepujèn ingkang sampun kula cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi manah panjenengan kalipur.

Nalika Gusti Yésus wonten ing Pedaleman Suci

Sedhèrèk kula, cariyos-cariyos ngéngingi Gusti Yésus tansah mbeta raos gumun. Menapa kémawon ingkang dipun asta déning Gusti Yésus tumrap umat manungsa sanget ngéramaken. Kathah tiyang ingkang dipun pulihaken, dipun sarasaken saha dipun wilujengaken, malahan kathah tiyang ingkang dipun wungokaken saking pejah. Dinten menika kula badhé ngajak panjenengan kanggé mirengaken menapa ingkang dipun tindakaken déning Gusti Yésus wonten ing Pedaleman Suci, saha menapa ingkang dumados tumrap tiyang-tiyang ingkang pinanggih kaliyan Gusti Yésus wonten ing Pedaleman Suci menika. Mangga kita sami mirengaken cariyosipun.

Gusti Yésus nuli tindak menyang kutha Kapèrnaum, ing tanah Galiléa. Nalika mbeneri dina Sabbat, Panjenengané memulang ana ing sinagogé.

Wong-wong padha gumun bab carané memulang mau, awit tembung-tembung sing diucapaké kuwi gedhé banget kawibawané.

Ing sinagogé mau ana wong sing kepanjangan dhemit. Wong mau bengok-bengok:

"Gusti Yésus saking Nasarèt, kawula badhé Panjenengan menapakaken? Menapa Panjenengan badhé ngrisak kawula? Kawula mangertos sinten Panjenengan menika: Panjenengan menika tiyang suci! Utusanipun Gusti Allah!"

Dhemit mau tumuli disentak déning Gusti Yésus: "Meneng. Metua saka wong kuwi!" Dhemit nuli mbanting wong sing diangslupi mau ing ngarepé wong akèh, banjur metu tanpa gawé larané wong mau.

Wong kabèh padha éram, sarta padha rerasanan: "Wah, hébat banget piwulangé. Srana kawibawané lan pangwasané, wong kuwi nundhungi dhemit lan dhemit-dhemit mau iya banjur padha metu temenan."

Kabar bab Gusti Yésus mau nuli sumebar ing satanah kono kabèh. (Lukas 4:31-37).

Sedhèrèk kula, mugi-mugi panjenengan saged mirengaken cariyos ingkang kula waosaken kalawau kanthi saé. Pasinaon menapa ingkang saged kita pethik, nalika kita mirengaken cariyos ngéngingi Gusti Yésus ingkang wonten ing Pedaleman Suci menika. Kaping sepindhah, kita sumerep bilih kathah tiyang ingkang gumun dhateng piwucalipun Gusti Yésus. Tiyang-tiyang menika gumun dhateng

pangandikanipun Gusti Yésus ingkang kebak kuwaos menika. Lajeng ingkang paling ndudut, inggih menika wonten ing Pedaleman Suci menika wonten tiyang ingkang kepanjangan dhemit. Tiyang ingkang kepanjangan dhemit menika mbengok dhumateng Gusti Yésus: **"Gusti Yésus saking Nasarèt, kawula badhé Panjenengan menapakaken? Menapa Panjenengan badhé ngrisak kawula? Kawula mangertos sinten Panjenengan menika: Panjenengan menika tiyang suci! Utusanipun Gusti Allah!"**

Lajeng Gusti Yésus ngandika dhateng tiyang ingkang kepanjangan dhemit menika kados mekaten: **"Meneng. Metua saka wong kuwi!"** Sasampunipun Gusti Yésus ngandika kados mekaten dhateng tiyang ingkang kepanjangan dhemit menika, lejang menapa ingkang dumados?

Sedhèrèk kula, pangandikanipun Gusti Yésus kebak kuwaos, Gusti Yésus kuwaos atas sétan pundi kémawon, temah sétan ingkang mrasuki tiyang menika lajeng medal. Wonten ing cariyos kalawau dipun ngandikakaken: **Dhemit nuli mbanting wong sing diangslupi mau ing ngarepé wong akèh, banjur metu tanpa gawé larané wong mau.** Sasampunipun dhemit menika medal, lajeng kathah tiyang ingkang saweg nyeksèkaken Gusti Yésus ngusir dhemit menika gumun, saha sanjang: **"Wah, hébat banget piwulangé. Srana kawibawané lan pangwasané, wong kuwi nundhungi dhemit lan dhemit-dhemit mau iya banjur padha metu temenan."**

Sedhèrèk kula, Gusti Yésus saha piwucalipun panci nggumunaken ta? Pangandikanipun ingkang kebak kuwaos milujengaken jiwa manungsa saking kasirnan saha saking blenggunipun sétan. Gusti Yésus karsa, supados kita mboten namung nggumuni pangandikan saha piwucalipun menika, nanging ugi purun nampi saha andadosaken piwucal menika minangka landhesan gesang kita. Karana piwucalipun Gusti Yésus menika minangka kaleresan. Gusti Yésus ngandika: **"Aku iki dalané marang Gusti Allah lan Aku sing nuduhaké, Gusti Allah kuwi sapa lan kepriyé kaanané; Aku uga sing mènèhi urip marang manungsa. Ora ana wong siji waé sing bisa sowan marang Sang Rama, yèn ora lantaran Aku. (Yohanes 14:6).**

Sedhèrèk kula, kita mboten saged pinanggih malih kaliyan Gusti Yésus sacara langsung, karena Gusti Yésus sampun wonten ing suwargi. Kita mboten badhé pinanggih kaliyan Gusti Yésus wonten ing nggriya-nggriya pangibadah utawi Gréja. Nanging sok sintena ingkang pitados dhumateng Panjenenganipun, piyambakipun badhé nggadhahi Gusti Yésus wonten ing manahipun. Gusti Yésus badhé mrintah wonten ing manahipun tiyang ingkang pitados dhumateng Panjenenganipun. Pangandikanipun Gusti Yésus badhé manggèn wonten ing manahipun. Pramila saking menika, tiyang ingkang pitados dhumateng Gusti Yésus badhé nggumuni Gusti Yésus, karena piyambakipun ngraosaken katresnan ingkang sejatos. Tiyang ingkang pitados dhumateng Gusti Yésus badhé ngraosaken kuwaos Dhawuh Pangandikanipun.

Dados, menawi kita kepingin nggumuni Gusti Yésus, sadèrèngipun kita kedah wanuh utawi nyumerepi sinten ta Gusti Yésus menika. Panjenenganipun inggih menika Putra ontang-antingipun Allah, ingkang dipun utus dhateng ndonya menika, kanggé nebus dosa manungsa. Gusti Yésus miyos saha séda ing kajeng salib, lajeng wungu saking séda saha minggah dhateng suwargi. Sasampunipun kita sumerep sinten ta Gusti Yésus menika, pramila selajengipun kita mitadosi Panjenenganipun. Pitados bilih Gusti Yésus menika Putra Allah ingkang ontang-anting, Gusti umat manungsa ingkang rawuh wonten ing ndonya kanggé nebus dosa manungsa. Sasampunipun mitadosi Gusti Yésus, kita ugi kedah mitadosi, mangertosi, sarta nggadhahi piwucalipun Gusti Yésus, saha ngamalaken wonten ing pagesangan kita.

Sedhèrèk kula, kanggénipun kita ingkang sampun wanuh dhumateng Gusti Yésus, kita kedah niti priksa dhiri kita piyambak, menapa kita saèstu gumun dhumateng piwucalipun Gusti Yésus? Sasampunipun pitados dhumateng Gusti Yésus, menapa kita ngraosaken kuwaos Pangandikanipun? Kanggénipun kita ingkang dèrèng, taksih kathah wedal kanggé wanuh saha mitadosi Panjenenganipun. Kita saged wanuh dhumateng Gusti Yésus kanthi maos Kitab Suci.

Kula yakin sasampunipun kita wanuh dhumateng Gusti Yésus, saha mireng utawi maos piwucalipun, mesthi kita badhé gumun dhumateng Gusti Yésus saha piwucalipun. Karana Gusti Yésus minangka margi kaleresan saha gesang. Kita badhé nggadhahi kaleresan, menawi kita pitados dhumateng Gusti Yésus saha piwucalipun. Kaleresan Gusti Yésus badhé nuntun kita dhateng gesang ingkang bagya saha dhamé, karana kaleresan Gusti Yésus badhé nuntun kita dhateng gesang langgeng; sanès kaleresan ingkang nlarakaken ingkang mbeta kita dhateng kasirnan. Menawi kita nggadhahi Gusti Yésus saha kaleresanipun, pramila kita badhé gumun dhumateng Gusti Yésus, saha badhé ngraosaken kuwaos Pangandikanipun. Amin.