

## **PROGRAM NO: 366**

### **BEBAYANIPUN ULAM ASIN / PERJUANGANIPUN UTAWI PANGUPADOSIPUN SATUNGGALIPUN IBU**

Sedhèrèk kula, pinanggih malih kaliyan Cahyaning Agesang sesarengan kaliyan kula, Lilis. Kados pundi kabar saha kawontenen panjenengan ing dinten menika? Pandonga saha pangajeng-ajeng kula, mugimugi panjenengan séhat saha bagya sesarengan kaliyan kulawarga panejengan. Wonten ing pérangan kaping sepindhah adicara menika, kula badhé atur kaweruh dhateng panjenengan ngéngingi bebayanipun ulam asin tumrap keséhatan kita. Lajeng, ing pérangan kaping kalih kados ing padatanipun, ibu Arin badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan. Inggih, sedhèrèk kula, ing pundi kémawon kawontenan panjenengan, sugeng mirengaken adicara Cahyaning Agesang ingkang kawula segahaken kanggé panjenengan.

#### **Bebayanipun Ulam Asin**

Sedhèrèk kula, ulam asin inggih menika lawuh ingkang kathah dipun remeni déning kathah tiyang, wiwit tiyang sepuh ngantos laré-laré enèm. Ulam asin kathah jinisipun, kita kantun milih ingkang pundi ingkang kita remeni. Nanging kanggé panjenengan pangremen ulam asin mboten wonten lepatipun wiwit samangké kedah ngatos-atos, sampun nedha ulam asin kelangkung kathah. Karana ulam asin saged mbebayani tumrap keséhatan kita. Nah, kénging menapa ulam asin mbebayani? Kita sumerep, ulam asin inggih menika olahan tetedhan arupi ulam ingkang dipun garingaken kanthi ngginakaken sarem. Olahan ulam menika sampun sanget misuwur wonten ing sawetawis panggènan ing Indonesia, saha dados karemenan kathah tiyang. Ulam asin padatanipun dipun tedha ngginakaken sambel trasi mawi lalapan ingkang seger. Regi ulam asin ugi bènten-bènten, wonten ingkang mirah naging ugi wonten ingkang awis, gumantung jinisipun. Ulam asin ugi saged kita pikantukaken kanthi gampil.

Ulam asin ngandhut sarem ingkang cekap kathah. Pramila mboten gumun, menawi raosipun ulam menika saèstu asin. Nah, menapa alesanipun ulam asin kok mbebayani?

Alesan utami inggih menika, ulam asin kathah ngandhut sarem. Kadhutan sarem ingkang kathah menika, ingkang saged mbebayani tumrap keséhatan kita. Menawi kita asring nedha ulam asin, pramila sarem badhé numpuk wonten ing badan kita, saha badhé mrabawani tumrap keséhatan badan kita ingkang njedhulaken penyakit. Salah satunggalipun, inggih menika penyakit rah inggil/hipertènsi. Sarem ngandhut pérangan ingkang saged murugaken tekanan rah dados inggil menawi dipun tedha kelangkung kathah. Pramila saking menika, kanggénipun panandhang hipertènsi mboten pikantuk kasringan nedha ulam asin, menawi saged mboten nedha ulam asin babar-pindhah, karana sarem saged mindhakaken tekanan rah dados inggil.

Lumebetipun sarem ingkang kalangkung wonten ing badan kita, saged dados panyebab njedhulipun kangker. Badan panjenengan mbetahaken asupan nutrisi ingkang imbang, temah menawi kita namung nedha satunggal jinis tetedhan kémawon, pramila keséhataning sèl badan panjenengan badhé kaganggu. Dados, prayoginipun kita nedha lawuh ingkang sanèsipun, kados ta, tigan, tahu utawi tempé. Menawi kita nedha ulam asin kémawon, pramila badan kita kirang nutrisi saha saged njedhulaken penyakit kangker.

Nedha ulam asin ingkang kalangkung kathah ugi saged nyebabaken penyakit jantung koronèr. Karana kandhutan sarem ingkang kalangkung kathah wonten ing badan lumantar ulam asin, saged njedhulaken dumadosipun penyakit jantung. Menapa malih kanggénipun tiyang ingkang jantungipun sampun kaganggu, pramila prayoginipun ngéndhani ulam asin supados penyakit jantungipun mboten sangsaya seru.

Weteng kita ugi badhé kraos sakit menawi nedha ulam asin kekathahan. Kekathahan nedha tetedhan kanthi kandhutan sarem ingkang kathah, kados ta, ulam asin, saged adamel weteng kita kraos sakit. Bab menika karana weteng kita mboten saged nampi raos asin ingkang kalangkung wonten ing ulam asin. Satunggaling kanca kula ingkang remen sanget nedha ulam asin kala-kala ngalami sakit weteng, awit saking menika ing samangké piyambakipun sampun ngirangi anggènipun nedha ulam asin.

Ideranipun rah kita badhé kaganggu, menawi kita kathah nedha ulam asin. Ngidering rah kita mbok menawi inggih mboten badhé lancar, awit karana kita kathah nedha ulam asin. Bab menika wonten sesambetanipun kaliyan tanda-tanda penyakit rah inggil/hipertènsi, ingkang badhé kita pikantukaken karana nedha ulam asin ingkang kalangkung. Nedha ulam asin ingkang kalangkung, ugi badhé adamel weteng kita kaganggu, weteng sarta usus ugi badhé saged nandhang tatu.

Sedhèrèk kula, menika kalawau sekedhik kaweruh ngéngingi bebayanipun ulam asin tumrap keséhatan kita. Kita kedah ngatos-atos menawi nedha ulam asin. Ulam asin pikantuk kita tedha angger mboten kekathahan saha mboten asring sanget. Ulam asin saged tetep dados pilihan, nanging sanès satunggal-satunggalipun lawuh ingkang saged kita tedha. Kosok-wansulipun, kita mboten namung nedha ulam asin kanggé lawuh, kita saged nedha mawi lawuh sanèsipun, kados ta, tahu, tempé, utawi tigan. Ulam asin pikantuk kita tedha nanging awis-awis kémawon. Langkung saé kita malangi dhiri saking samukawis penyakit ingkang mbebayani, ingkang kasebabaken déning tetedhan ingkang kanthah ngandhut sarem, kados ta, ulam asin menika.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh cekak ngéngingi bebayanipun ulam asin kalawau maédahi kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan adicara Cahyaning Agesang menika nggih, karana sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi saha ngajak panjenengan nggegilut Dhawuh

Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun ibu Arin dumugi, 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.

Sedhèrèk kula, satunggaling laré jaler slamet saking kobongan ingkang nerak griyanipun, karana dipun dekep déning ibunipun ingkang ngayomi piyambakipun mawi badanipun piyambak. Laré jaler menika mboten ngalami tatu kobong sekedhik kémawon. Nanging ibunipun ngalami tatu ingkang seru wonten ing geger saha sirahipun. Ibu menika lila gegeripun kabesmi, angger anakipun slamet. Menika kalawau pangupadosipun satunggaling ibu kanggé milujengaken anakipun. Ibu menika lila badanipun kabesmi déning latu, angger anakipun saged wilujeng saha mboten nandhang tatu sekedhik kémawon. Saben ibu tamtu badhé nglampahaken bab ingkang sami kadosdéne ibu menika. Karana saben ibu kepingin, supados anakipun katebihaken saking bebaya saha sakit-penyakit.

Dados satunggaling ibu minangka pakurmatan kanggénipun satunggaling wanita. Ibu minangka jabatan ingkang adamel wanita menika sampurna. Mèh sedaya tiyang saindenging jagad menika, kepingin dados ibu saking laré-laré ingkang lair saking wetengipun. Nanging tugas satunggaling ibu inggih mboten gampang. Satunggaling ibu kedah medamel saha ngupados kanthi saèstu kanggé ngagengaken laré-larénipun. Satunggaling ibu kedah ngupados kanthi saèstu, supados laré-larénipun séhat saha saged tuwuh kanthi saé. Minangka ibu, kala-kala kedah ngurbanaken wedal, tenaga, malahan menawi perlu, nyawanipun badhé dipun sukakaken tumrap larénipun. Wonten kathah cariyos ngéngingi pangupadosipun satunggaling ibu kanggé kapentingan larénipun. Wonten ibu ingkang lila nyukakaken piratosing badanipun kanggé kawilujengan larénipun. Kala-kala satunggaling ibu mboten saged tilem sedalu muput, karana kedah nenggani larénipun ingkang saweg sakit. Sanadyana kita kathah mirengaken ngéngingi kathah ibu ingkang kanthi sengaja nlarakaken laré-larénipun, nanging taksih langkung kathah ibu ingkang welasan saha nresnani larénipun kanthi tulus, saha lila ngurbanaken menapa kémawon kanggé kapentingan larénipun.

Ing Kitab Suci wonten satunggal cariyos ngéngingi satunggaling ibu ingkang anakipun saweg kepanjangan dhemit. Nah, ing nalika Gusti Yésus wonten ing panggènanipun, ibu menika nyenyuwun dhumateng Gusti Yésus supados Panjenenganipun nyarasaken anakipun menika. Lajeng, menapa ingkang dumados? Menapa Gusti Yésus ngèstokaken panyuwunipun ibu menika? Mangga kita sami mirengaken jakeping cariyosipun:

***Gusti Yésus banjur tindak saka ing kono menyang panggonan ing cedhaké kutha Tirus lan kutha Sidon.***

***Nuli ana wong wadon bangsa Kenaan kono teka, sowan ing ngarsané Gusti Yésus kanthi nguwuh-uwuh: "Gusti, tedhakupun Sang Prabu Dawud, kula mugé Panjenengan welasi! Anak kula èstri kesurupan dhemit, mesakaken sanget."***

***Nanging Gusti Yésus ora paring wangsulan babar-pisan. Para muridé banjur padha nyedhaki Gusti Yésus sarta matur: "Gusti! Tiyang menika kadhawuhana késah kémawon, ketimbang terus bengok-bengok ngetutaken kita!"***

***Pangandikané Gusti Yésus: "Aku diutus marani wong-wong Israèl sing padha ketriwal."***

***Senajan Gusti Yésus wis ngandika mengkono, éwasemono wong wadon mau meksa isih nyedhaki Gusti, banjur sujud ing ngarsané lan matur: "Gusti, kula nyuwun tulung."***

***Nanging Gusti Yésus ngandika: "Ora samesthiné, yèn wong njupuk panganané anaké, diwènèhaké marang asu."***

***"Kesinggihan Gusti", wangsulané wong wadon mau, "nanging senajan segawon rak inggih angsal nedha tirahan saking méjaning bendaranipun?"***

***Gusti Yésus banjur ngandika marang wong mau: "Ibu, gedhé temen pengandemu. Kelakona apa sing kokkarepaké!" Sanalika iku uga anaké wong wadon mau waras. (Matius 15:21-28).***

Sedhèrèk kula, sasampunipun mireng cariyos kalawau, kinten-kinten manut panjenengan kados pundi pangupadosipun ibu menika kanggé kapentingan anakipun? Manawi manut kula, ibu menika ngupados kanthi saèstu, ngantos Gusti Yésus karsa nyarasaken anakipun. Ing nalika tiyang èstri menika nyenyuwun, supados Gusti Yésus nyarasaken anakipun, Gusti Yésus mboten paring wangsulan. Malahan para muridipun nyuwun dhumateng Gusti Yésus, supados Gusti Yésus ngusir wanita menika, karana wanita menika ngetut wingking kanthi bengok-bengok. Sasampunipun Gusti Yésus kados-kadosa nampik panyuwunipun, wanita menika mboten pedhot ing pengajeng-ajeng, piyambakipun nyenyuwun malih. Saha kados ingkang sampun, Gusti Yésus nyatakaken, bilih piyambakipun mboten pantes pikantuk pitulungan saking Gusti Yésus, malahan Gusti Yésus nyamèkaken ibu menika kaliyan segawon, segawon mboten pantes antuk roti ingkang dipun cawisaken kanggé laré bendaranipun. Nanging ibu menika mboten pedhot ing pengajeng-ajeng, piyambakipun matur: ***"Kesinggihan Gusti", nanging senajan segawon rak inggih angsal nedha tirahan saking méjaning bendaranipun?"***

Sedhèrèk kula, imanipun ibu kalawau tamtu sanget ageng dhumateng Gusti Yésus, karana piyambakipun mboten merdulèkaken dhirinipun ingkang dipun samèkaken kaliyan segawon. Piyambakipun mboten perduli kaliyan para muridipun Gusti Yésus ingkang ngajengaken piyambakipun

késah. Piyambakipun terus kémawon nyenyuwun dhumateng Gusti Yésus, karena piyambakipun yakin bilih Gusti Yésus badhé kuwawa mitulungi anakipun ingkang kepanjangan dhemit. Awit karena imanipun, pungkasanipun Gusti Yésus nyarasaken anakipun. Gusti Yésus ngandika: ***"Ibu, gedhé temen pengandelmu. Kelakona apa sing kokkarepaké!"***

Sasampunipun Gusti Yésus ngandika kados mekaten, anakipun ibu menika langsung saras. Ibu menika mesthi suka-bingah, karena pangupadosipun ngawohaken asil. Pangupados ingkang kanthi kukuh saha iman ingkang ageng sampun ngribah gesanging anakipun.

Sedhèrèk kula, iman ingkang ageng dhumateng Gusti badhé adamel kita kukuh, kanggé ngupados kanggé kapentingan anak-anak kita. Gambaraken, menawi iman kita ringkih, keyakinan kita dhumateng Gusti goyang, pramila kita mboten badhé nggadhadh kekiyatan kanggé ngupados kanthi kukuh. Kita badhé gampil pedhot ing pengajeng-ajeng saha sayah anggènipun ngupados. Kita kathah nyeksèkaken, kados pundi para ibu ingkang pedhot ing pengajeng-ajeng dhumateng Gusti, ing nalika piyambakipun kedah ngadhepi prekawising anak-anakipun. Kathah ibu ingkang kèndel ngupados saha pasrah dhateng kawontenan, malahan dipun ombang-ombingaken déning arusing jaman ingkang mboten leres. Malahan kathah ibu ingkang mendhet margi trabasan, ing nalika rumaos mboten wonten pengajeng-ajeng, mboten ningali margi medal. Kathah ibu ingkang milih mungkasi gesangipun saha gesang anak-anakipun, karena mboten nggadhadhi pengajeng-ajeng dhumateng Gusti babar-pindhah.

Sedhèrèk kula, dados iman ingkang ageng kedah kita gadhahi, menawi kita minangka ibu ingkang kepingin ngupados kanthi kukuh kanggé kesaénan anak-anak kita. Iman ingkang ageng dhumateng Gusti badhé mitulungi kita terus ngupados kanggé kepentingan anak-anak kita. Iman ingkang ageng dhumateng Gusti, badhé adamel satunggaling ibu mboten malih égois/mentingaken badanipun piyambak. Iman ingkang ageng dhumateng Gusti, ugi dados landhesan katresnan ingkang ageng tumrap anakipun.

Sedangu menika kados pundi pangupados kita kanggé anak-anak kita? Menapa kita panci kukuh anggènipun ngupados kanggé kabagyan anak-anak kita? Menapa kita lila ngurbanaken wedal, tenaga, malahan regining dhiri kita, kanggé anak-anak kita? Utawi kita mboten ngupados babar-pindhah, kanggé kesaénan anak-anak kita, karena iman saha pengajeng-ajeng kita dhumateng Gusti ringkih? Menawi menika ingkang dumados, pramila kita kedah ngiyataken saha nuwuhaken iman kita. Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngandika: iman thukul saking pamireng. Menapa ingkang dipun pireng? Inggih dipun pireng, tamtu kémawon Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang kita waos utawi ingkang kita pireng, badhé adamel iman kita tuwuh-mekar. Iman badhé

tuwuh-mekar, menawi Dhawuh Pangandikanipun Gusti ingkang kita gadhahi kita dadosaken landhesaning gesang kita.

Mugi-mugi Gusti Yésus tansah mitulungi kita kanggé nuwuh-mekaraken iman kapitadosan kita dhumateng Panjenenganipun, temah kita mboten badhé sayah saha pedhot ing pengajeng-ajeng wonten ing ngupados kanthi kukuh kanggé kepentingan anak-anak kita. Saha mugi-mugi kita tansah nresnani anak-anak kita kanthi katresnan ingkang tulus saha murni. Amin.