

PROGRAM NO: 369

DEDHAHARAN KAGEM YUSWA SEPUH / NGREMENI PEDALEMAN GUSTI

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos panjenengan? Cahyaning Agesang manggihi panjenengan malih, saha taksih sesarengan kaliyan kula, Lilis. Pangajeng-ajeng kula, panjenengan tansah séhat saha bagya. Ing dinten menika bagéyan kaping sepindhah adicara menika, kula badhé mbagé wawasan dhateng panjenengan, ngéngingi dhedhaharan kagem yuswa sepuh. Lajeng, wonten ing bagéyan kaping kalih ibu Arin badhé dumugi saha atur siraman rohani kanggé panjenengan. Mugi-mugi menapa ingkang kawula segahaken migunani kanggé panjenengan, sugeng mirengaken.

Dhedhaharan Kagem Yuswa Sepuh

Sedhèrèk kula, tumrap tiyang enèm nedha menapa kémawon mboten dados prekawis, karena untu taksih kiyat, pangluluh ugi taksih kukuh. Tiyang enèm panci saged nedha menapa kémawon ingkang piyambakipun remeni. Tiyang enèm ugi saged nedha kathah trep kaliyan ingkang piyambakipun pinginaken. Nanging tumrap para yuswa sepuh sampun kedah ngatos-atos kaliyan dhedhaharan. Para yuswa sepuh sampun mboten kepareng malih dhahar dhaharan kanthi gegabah kados ing nalika taksih enèm. Asupan dhaharan kagem piyantun yuswa sepuh (lansia) tamtu bènten kaliyan tiyang ingkang langkung enèm. Nah, kénging menapa para yuswa sepuh kedah waspada tumrap menapa ingkang piyambakipun dhahar? Kita sumerep, lansia ngalami reribahan sacara biologis ingkang saged mrabawani kawontenan gisi ing mangsa sepuh. Reribahan biologis lansia mesthi dumados, inggih menika:

Otot ingkang mungkred saha gunggungipun lemak/gajih ingkang mindhak, ingkang ugi murugaken gunggungipun cuwèraning badan ingkang kalong, temah kulit katingal mengkered saha garing, praupan kisut sarta njedhul garis-garis. Pramila saking menika, tumrap lansia asring sanget ketingal kera.

Tumrap lansia ugi wonten mandhaping indriya paningal karena katarak, saha gangguan indriya pangecap ingkang murugaken mandhapipun nepsu nedha.

Kanthi kathahipun untu ingkang sampun copot, murugaken gangguan kaginaning mamah ingkang saged ndadosaken kirangipun asupan gisi tumrap lansia.

Usus ugi ngalami gangguan, karena wontening mandhapipun mobilitas usus, bab menika murugaken gangguan wonten ing saluran pencernaan, kados ta, weteng kembung, weteng perih ingkang mandhapaken nepsu nedha, sarta èwed bebucal ingkang murugaken wasir.

Tumrap yuswa sepuh dumados mandhaping fungsi sèl utek, ingkang murugaken mandhaping daya ènget wedal cekak, sangsaya rendhetipun prosès informasi, kèwedan ngandikan, kèwedan nepang barang-barang, kagagalan nindakaken kagiyatan ingkang gadhah tujuan saha gangguan wonten ing nyusun rancangan, ngatur menapa-menapa saha ngurutaken. Akibat prosès nyepuh, kesagedan ginjel kanggé ngedalaken toya wonten ing gunggung ingkang kathah ugi kirang, akibatipun seged njedhulaken raos sayah.

Kanthi wontenipun kawontenan lansia ingkang kados mekaten, pakempalan dhokter spesialis penyakit dalam wonten ing ngudi nyerataken sawetawis pitutur tumrap lansia ngéngingi tetedhan. Selajengipun, inggih menika sawetawis bab ingkang perlu dipun gatosaken wonten ing menu tetedhan kanggé lansia.

Menawi kita tanggel-jawab ndamel tetedhan kanggé lansia, pramila kita kedah ndamel mangsakan kanthi bumbu ingkang mboten nggrengseng, kados ta, pedhes utawi kecut, karana saged ngganggu keséhatanipun weteng saha pirantos pencernaan/pangluluh. Lansia ugi kedah ngirangi dhahar sarem, kanthi mboten langkung saking sekawan gram sedintenipun, kanggé ngirangi risiko tekanan rah inggil.

Para lansia ugi kedah ngirangi dhaharan ingkang ngemu santen, daging ingkang ngandhut gajih, saha lisah, supados kolèstrolipun mboten inggil. Kathah dhahar dhaharan ingkang ngemu kalsium inggil, kados ta, susu saha ulam. Tumrap yuswa sepuh, mliginipun ibu-ibu ingkang menopause/sampun kèndel nggarap-sarinipun, sanget perlu dhahar kalsium kanggé ngirangi risiko kropsipun balung. Dhedhaharan ingkang ngemu gendhis saha karbohidrat inggil, ugi kedah dipun éndhani, karana dhedhaharan menika saged mindhakaken gendhising rah. Dados, tumrap lansia ingkang sampun katempuh penyakit diabètes kedah waspada dhateng dhedhaharan ingkang ngemu gendhis saha karbohidrat inggil. Menawi mboten waspada, pramila penyakit gendhisipun saged murugaken komplikasi ingkang mbebayani, kados ta, setrok, gagal ginjel saha kawutan. Nanging tumrap dhedharan ingkang seratipun inggil, kados ta, jejanganan saha woh-wohan, kepareng dipun kathahi dhaharipun, bab menika kanggé ngirangi bebelen saha nglancaraken pendemelipun pencernaan/pangluluh. Kanggé nggampilaken nggilut, pramila dhedhaharan kagem lansia prayoginipun ingkang lambat.

Sedhèrèk kula, menika kalawau bab-bab ingkang kedah dipun pigatosaken wonten ing nyawisaken dhedhaharan kagem lansia. Lansia kedah ngirangi sarem, dhedhaharan ingkang ngandhut karbohidrat saha gendhis inggil.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi pasinaon cekak ngéngingi dhedhaharan kagem lansia menika kalawau migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tatepa sesarengan kaliyan adicara Cahyaning Agesang

menika nggih, karena sekedhap malih panjenengan badhé pikantuk tetedhan rohani saking ibu Arin. Nanging sadèrèngipun menika, mangga kita sami mirengaken satunggal lagu pepujèn menika. Mugimu manah panjenengan kalipur, sugeng mirengaken.

Ngremeni Pedaleman Gusti

Sedhèrèk kula, saben tiyang mesthi ngremeni griyanipun piyambak. Mboten perduhi griya menika ageng menapa alit, méwah utawi prasaja/ sedherhana. Wonten tetembungan cekak/slogan: “Home Sweet Home”. Tegesipun, griya tansah minangka panggènan ingkang manis saha éndah, kabagyan kita. Menawi kita tebih saking griya, kita tansah kangen dhateng griya kita. Kita tansah kepingin wangsul dhateng griya kita piyambak, karena kita ngremeni griya kita menika. Sandayan griya kita langkung alit saha langkung prasaja saking griyanipun tiyang sanès, kita tansah langkung ngremeni griya kita piyambak. Kita ngremeni griya kita piyambak, karena wonten tiyang-tiyang ingkang nresnani kita sarta tiyang-tiyang ingkang kita tresnani. Kita tansah kangen dhateng griya kita, karena kita kangen dhateng tiyang-tiyang ingkang kita tresnani. Kita ngremeni griya kita piyambak, karena kita remen dhateng tiyang-tiyang ingkang wonten ing griya kita. Nah, kados pundi kaliyan Pedalemanipun Gusti? Menapa kita ngremeni Pedalemanipun Gusti kadosdéné kita ngremeni griya kita piyambak? Menapa Pedalemanipun Gusti ugi minangka “Home Sweet Home”?

Sedhèrèk kula, kita sedaya mesthi sarujuk, menawi gréja menika minangka Pedalemanipun Gusti. Gréja inggih menika panggènan ingkang ngremenaken kanggénipun tiyang pitados, karena wonten ing gréja kita saged ngesokaken raos kangen kita dhumateng Gusti ingkang nresnani kita, kita saged ndedonga, kita saged memuji Gusti ingkang kita kangen saha tresnani. Gréja inggih menika panggènan ingkang dipun betahaken déning tiyang pitados. Tiyang ingkang saèstu-èstu pitados dhumateng Gusti Yésus, badhé tansah remen saha sukabingah késah dhateng Pedalemanipun Gusti, kanthi tujuan utami manyembah saha memuji Gusti sesarengan umatipun Gusti ingkang sanès. Gréja minangka panggènan kanggé kita ngluhuraken Gusti, gréja minangka panggènan kanggé kita memuji Gusti ingkang nitahaken jagad-raya menika, saha ingkang nitahaken sarta nresnani kita. Prabu Dawud minangka conto satunggaling priyantun ingkang tansah kangen memuji Gusti wonten ing Pedalemanipun. Wonten salah satunggal pepujènipun Prabu Dawud ingkang ngandika:

Dhuh Allah Ratuning jagad, saiba kesengseming manah kawula dhateng Pedaleman Paduka.

Nyawa kawula ngengleng margi saking kangen dhateng Plataranipun Allah. Raga lan sukma kawula kalayan bingah sami ngajeng-ajeng dhateng Allah ingkang gesang.

Peksi gréja kémawon sami damel susah ing Pedaleman Paduka, peksi kedhali sami gadhah panggènan kanggé nyèlèhaken anakipun, celak kaliyan mesbèh Paduka, dhuh Allah, Ratuning jagad, inggih Ratu kawula lan Allah kawula.

Rahayu tiyang ingkang manggèn wonten ing Pedaleman Paduka, lan tansah ngluhuraken Paduka.

Rahayu tiyang ingkang nampi kekiyatan saking Paduka, ingkang sami kepéngin jiarah dhateng Gunung Sion.

Samasa lampahipun dumugi Lembah Baka, lembah wau dados kados siti ingkang kebak tuk, inggih kados jawah kawitan ing mangsa rendheng, ingkang mbekta berkah.

Lampahipun saya dangu saya rosa, ngantos dumugi ing Sion; sedaya lajeng sami sowan ing ngarsanipun Allah.

Dhuh Allah, Allahé langit lan bumi, mugi miyarsakaken pandonga kawula; mugi nilingaken, dhuh Allahipun Yakub!

Dhuh Allah, tetamèng kawula, Paduka mugi kersa mirsani pasemonipun raja ingkang Paduka jebadi!

Saèstunipun manungsa sedinten kémawon wonten ing Plataran Paduka, menika langkung sekéca ketimbang kaliyan sèwu dinten wonten ing panggènan sanès. Langukung sekéca tengga kori ing Pedalemanipun Allah kawula, ketimbang kaliyan manggèn wonten griyanipun tiyang duraka.

Gusti Allah iku tetamèng lan kaluhuranku, Panjenengané kang paring sih-rahmat lan kamulyan. Wong kang lakuné kalawan temen mesthi kaparingan samubarang kang becik.

Dhuh Allah, Ratuning jagad, rahayu tiyang ingkang pitados dhumateng Paduka. (Masmur 84:2-13).

Sedhèrèk kula, wonten tembung-tembungipun Prabu Dawud ingkang sanget ndudut manah kula, tembung-tembung menika inggih menika: ***Raga lan sukma kawula kalayan bingah sami ngajeng-ajeng dhateng Allah ingkang gesang.*** Tembung-tembung menika nedahaken, bilih Prabu Dawud memuji Allah kanthi sakebaking jiwa-raganipun. Prabu Dawud misungsungaken sedaya jiwa-raganipun kanggé ngluhuraken Gusti. Prabu Dawud karsa maringaken sedaya jiwa-raganipun kanggé memuji saha surak-surak dhumateng Gusti.

Tembung-tembungipun Prabu Dawud selajengipun ingkang adamel kula suka-bingah, inggih menika:
***Rahayu tiyang ingkang manggèn wonten ing Pedaleman Paduka, lan tansah ngluhuraken Paduka.
Dhuh Allah, Ratuning jagad, rahayu tiyang ingkang pitados dhumateng Paduka.***

Muji-muji Gusti mboten namung ngrenanaken penggalhipun Gusti kémawon, nanging ugi adamel gesang kita bagya. Pitados dhumateng Gusti mboten namung ngrenanaken penggalhipun Gusti kémawon, nanging ugi adamel gesang kita bagya. Raos kangen kita dhumateng Gusti badhé kajangkepi, menawi kita kèndel wonten ing Pedalemanipun Gusti saha tansah memuji Gusti. Bab menika badhé adamel gesang kita bagya.

Sedhèrèk kula, mangga kita sami tangkled dhateng dhiri kita piyambak-piyambak, menapa ing samangké kita saweg bagya? Menapa kita tansah kangen dhateng Pedalemanipun Gusti kanggé memuji Gusti kanthi sekebaking manah kita? Menapa kita tansah kepingin ngrenanaken penggalhipun Gusti, menawi kita saweg ngibadah dhumateng Gusti wonten ing Pedalemanipun, inggih menika gréja? Gusti tansah karsa midhangetaken jiwa-raga kita ngluhuraken Asmanipun. Gusti Allah tansah karsa midhangetaken suka-bingah ingkang medal saking manah saha daging kita, tegesipun sedaya jiwa-raga kita kanggé memuji saha manyembah Panjenenganipun. Saha Gusti karsa, supados kita ngraosaken kabagyan ingkang sejatos ing nalika kita memuji-muji Gusti. Menapa ing samangké panjenengan sampun suka-bingah nalika memuji Gusti? Èngeta dhateng tembung-tembung pepujènipun Prabu Dawud dhumateng Gusti ingkang saèstu-èstu éndah menika kalawau. Panjenengan ugi saged nyerat tembung-tembung pepujèn dhumateng Gusti, kadosdéné ingkang dipun ngandikakaken Prabu Dawud.

Dhuh Allah Ratuning jagad, saiba kesengseming manah kawula dhateng Pedaleman Paduka.

Nyawa kawula ngengleng margi saking kangen dhateng Plataranipun Allah. Raga lan sukma kawula kalayan bingah sami ngajeng-ajeng dhateng Allah ingkang gesang.

Peksi gréja kémawon sami damel susah ing Pedaleman Paduka, peksi kedhali sami gadhah panggènan kanggé nyèlèhaken anakipun, celak kaliyan mesbèh Paduka, dhuh Allah, Ratuning jagad, inggih Ratu kawula lan Allah kawula.

Rahayu tiyang ingkang manggèn wonten ing Pedaleman Paduka, lan tansah ngluhuraken Paduka.

Menawi kita ngremeni Padalemanipun Gusti menika, tegesipun kita kangen dhumateng Gusti. Menawi kita kangen dhumateng Gusti, pramila kita badhé remen wonten ing ngarsanipun saha memuji Gusti kanthi sakebaking manah kita. Rahayu kita ingkang ngremeni Pedalemanipun Gusti,

karana Gusti badhé manggihi kita saha kita badhé rumaos dhuh cakedipun Gusti kaliyan kita. Lelagon saha pepujèn kita badhé kapidhangetaken déning Gusti sarta Gusti sanget rena ing penggalih. Gusti mberkahi panjenengan. Amin.