

PROGRAM NO: 370

BEBAYANIPUN NGOMBE ES TEH INKGANG KALANGKUNG / GUSTI MBOTEN TEBIH

Sedhèrèk kula, kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Mugi-mugi ing dinten menika panjenengan tetep séhat saha kebak semangat. Cahyaning Agesang badhé mbagé wawasan malih dhateng panjenengan, wonten ing pérangan kaping sepindhah kula badhé ngajak panjenengan nambah wawasan ngéngingi bebayanipun ngombé ès tèh ingkang kalangkung. 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.

Bebahayanipun ngombé ès tèh ingkang kalangkung

Kanggénipun sawetawis tiyang, ès tèh dados ombèn-ombèn karemenanipun. Ès tèh ndamelipun sanget gampang, kita namung kedah nyampuraken ès dhateng tèh legi ingkang sampun kita cawisaken, utawi saged ngasrepaken tèh legi ingkang kita damel kanthi nyèlèh wonten ing kulkas. Samangké menika ugi kathah tèh kemasan/wadhahan ingkang dipun sadé, wonten ingkang dipun wadhahi botol utawi tèh kothak kanthi rupi-rupi mèrek. Kita ugi saged milih tèh ingkang asrep utawi mboten. Menawi kita ngombé ès tèh namung kadhang kala kémawon tamtu mboten dados perkawis, nanging menawi ès tèh legi menika kita ombé kanthi kalangkung, bab menika ingkang badhé njedhulaken bebaya. Nah, menapa ta bebayanipun ngombé ès tèh legi ingkang kalangkung menika?

Kanyata ès tèh legi saged njalari obésitas utawi kelemon. Nah, kanggénipun kita ingkang remen sanget ngombé ès tèh legi, perlu ngatos-atos. Karana menawi sampun kelemon, pramila kita badhé mikantukaken samukawis gangguan keséhatan.

Wiwit jaman rumiyin kita sampun sumerep, bilih tèh nggadhahi paédah tumrap keséhatan kita, karana tèh ngemu kathah nutrisi ingkang migunani kanggé badan kita. Nanging kandhutan nutrisi wonten ing tèh mboten saged dipun isep déning badan kita, menawi tèh menika wonten ing kawontenan asrep, menapa malih wonten ing kawontenan sanget asrep. Miturut panelitèn, tèh anget langkung migunani kanggé badan kita, karana nutrisipun saged dipun isep kanthi saé déning badan kita.

Kekathahan ngombé ès tèh legi ugi saged njalari penyakit diabètes/penyakit gendhis. Padatanipun, tiyang remen dhateng ès tèh ingkang legi. Nah, menawi kekathahan gendhis, pramila dangunipun-dangu gendhis menika badhé numpuk wonten ing rah, karana badan sampun mboten saged malih ngolah gendhis menika dados sumber enèrgi/tenaga. Kanggénipun tiyang ingkang nadhang tekanan rah inggil, ugi mboten dipun prayogakaken kekathahan ngombé ès tèh, karana tèh wonten kaféinipun.

Nah, menawi kekathahan kaféin, pramila tekanan rahipun badhé mindhak. Sejatospun kaféin ingkang gunggungipun sekedhik migunani kanggé badan kita, nanging ès tèh legi ingkang dipun ombé saben dinten, saged adamel kaféin menika numpuk wonten ing badan. Èfèk/prabawaning kaféin ingkang saged kita raosaken sacara langsung, inggih menika murugaken kita asring kraos ngelak. Lajeng menawi ngelak kita ngombé ès tèh malih, kita saged nggambaraken menapa ingkang badhé dumados wonten ing badan kita. Pramila saking menika, prayoginipun kita mboten ngombé ès tèh legi wonten ing saben dinten.

Kathah tiyang ingkang ngalami sakit weteng sasampunipun ngombé ès tèh legi, bab menika mbok menawi kémawon dipun sebabaken déning toya ingkang kirang resik, temah ès tèh menika ngandhut baktèri. Ès ingkang ngandhut baktèri menika, menawi kita ombé badhé mlebet wonten ing pencernaan/pangluluh kita, menapa malih menawi baktèri menika minangka baktèri salmonella, temah badhé njalari sakit diaré/mènèrèt.

Wonten panelitèn keséhatan ingkang sanjang, bilih ès tèh ingkang kalangkung saged nuwuhaken séla ginjel. Malahan wonten panelitèn ingkang sanjang, ès tèh ingkang kalangkung saged nyebabaken gagal ginjel. Para paneliti ugi sanjang, bilih ngombé ès tèh ingkang kalangkung ugi saged nyukani wewengan lumebetipun radhikal bébas, ingkang saged nyebabaken njedhulipun kangker wonten ing badan kita. Sanadyana panelitèn menika dèrèng dipun trimah sacara resmi déning masarakat, nanging prayoginipun kita langkung ngatos-atos anggènipun nikmati ès tèh legi. Upayakaken sampun ngantos kalangkung anggènipun ngombé ès tèh legi, menapa malih menawi tèh menika tèh kemasan/wadhahan, saé menika tèh kothak utawi tèh botol, sinten mangertos mbok menawi kémawon tèh kemasan menika ngandhut pemanis/palegèn damelan. Pemanis/palegèn damelan mboten pikantuk kita tedha sacara kalangkung.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kita badhé tansah waspada tumrap menapa ingkang kita tedha saha ombé. Nedha saha ngombé ingkang kalangkung panci mboten prayogi kanggé keséhatan kita. Dados, mangga kita upayakaken nedha saha ngombé ingkang sacekapipun kémawon. Ès tèh panci seger menawi kita ombé ing nalika hawa saweg bentèr, bab menika pikantuk kémawon, nanging sampun ngantos kalangkung. Kalangkung, tegesipun anggèn kita ngombé ès tèh menika saben dinten utawi saben wedal. Bab menika ingkang mbebayani kanggé keséhatan kita. Sejatospun tèh menika sanget migunani kanggé keséhatan kita, menawi anggènipun kita ngombé tèh menika wonten ing kawontenan anget. Dados, menawi kita kepingin pikantuk paédah saking tèh, pramila prayoginipun kita ngombé tèh anget sanès ès tèh.

Sedhèrèk kula, kados mekaten kalawau kaweruh cekak ngéngingi bebayanipun ngombé ès tèh ingkang kalangkung. Mugi-mugi migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Menawi kita saged nglampahaken bab menika, kita saged malangi kangker wiwit ing samangké, tamtu bab menika ugi sanget nguntungaken kanggé pangesangan 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 Mboten Tebih

Sedhèrèk kula, menapa ingkang kita raosaken ing nalika katempuh déning prekawis ingkang mboten kepanggih-kepanggih kaliyan margi luwaripun? Inggih, kita badhé rumaos Gusti sanget tebih saking pangesangan kita, temah kita rumaos Gusti mboten pirsá dhateng menapa ingkang saweg kita alami. Pengraos ingkang kados mekaten menika limrah kémawon. Mèh saben tiyang badhé ngarosaken bab menika, kalebet satunggalipun Ratu ingkang asma Dawud.

Ing nalika Prabu Dawud ngalami kewèdan, kapenet saha kapèpèt sarta katindhah, piyambakipun rumaos bilih Gusti nebih saha nyupèkaken. Wonten sawetawis tembung-tembungipun Prabu Dawud ingkang ngandika, bilih Gusti sampun nilar piyambakipun. Kula badhé maosaken tembung-tembungipun Prabu Dawud menika kanggé panjenengan. Prabu Dawud ngandika:

Dhuh Allah, kénging menapa Paduka jumeneng ing katebihan lan umpetan samasa kawula nandhang karibedan? (Masmur 10:1).

Dhuh Allah kawula, Allah kawula, menapaa kawula Paduka tégakaken? Kawula sesambat, nanging Paduka tetep tebih lan mboten mitulungi kawula.

Dhuh Allah kawula, ing wanci siang kawula sesambat, nanging Paduka mboten paring wangsulan; ing wanci dalu inggih mekaten, mila kawula inggih mboten angsal katentreman. (Masmur 22:2-3).

Sepindhah malih mangga sami kita pirengaken Prabu Dawud ingkang ngandika, bilih Gusti sampun nilar piyambakipun. Prabu Dawud ngandika:

Dhuh Allah, kénging menapa Paduka jumeneng ing katebihan lan umpetan samasa kawula nandhang karibedan?

Dhuh Allah kawula, Allah kawula, menapaa kawula Paduka tégakaken? Kawula sesambat, nanging Paduka tetep tebih lan mboten mitulungi kawula.

Dhuh Allah kawula, ing wanci siang kawula sesambat, nanging Paduka mboten paring wangsulan; ing wanci dalu inggih mekaten, mila kawula inggih mboten angsal katentreman.

Sedhèrèk kula, menapa kita ugi sanjang kados mekaten ing nalika kita wonten ing kawontenan ingkang èwed? Kita rumaos, bilih Gusti nilar kita? Kita rumaos, bilih Gusti sampun nebihi kita? Saha tembung-tembung kita persis kaliyan tembung-tembungipun Prabu Dawud? Kita ugi nyuwun pirsá dhumateng Gusti, kénging menapa Gusti nilar kita? Kita ugi nyuwun pirsá, kénging menapa Gusti mboten mitulungi kita?

Sedhèrèk kula, menawi kita nyuwun pirsá dhateng kawontenanipun Gusti ing nalika kita ngalami kèwedan, kita sanès satunggal-satunggalipun tiyang ingkang rumaos kados mekaten. Wonten yutan tiyang ing ndonya menika ingkang rumaos kados mekaten, saha nyuwun pirsá kénging menapa Gusti nebih, kénging menapa Gusti nyupèkaken, sarta kénging menapa Gusti mboten paring wangsulan dhateng pandonganipun, saha sanès-sanèsipun. Malahan wonten kathah tiyang ingkang rumaos saèstu-èstu utawi yakin èstu, bilih Gusti sampun nilar piyambakipun, lejeng pedhot ing pengajeng-ajeng saha mungkasi gesangipun. Wonten kathah wanita utawi ibu ingkang mungkasi gesangipun sarta anak-anakipun, karena rumaos dipun tilaraken déning sedaya tiyang saha rumaos dipun tilaraken déning Gusti. Kathah wanita ingkang rumaos Gusti mboten mitulungi piyambakipun.

Sedhèrèk kula, menapa ingkang kedah kita lampahaken menawi kita rumaos bilih Gusti nebih saking kita? Menapa ingkang badhé kita lampahaken menawi kita rumaos Gusti sampun mbucal kita saha Gusti mboten énggal mitulungi kita?

Sedhèrèk kula, menawi kita rumaos bilih Gusti sampun nebih saking kita malahan sampun mbucal kita, menika namung pengraos kita kémawon, karena Gusti mboten naté tebih saking kita, utawi Gusti mboten naté nilar kita. Menapa kémawon ingkang kita raosaken, Gusti mboten naté nilar kita. Dados, menawi kita rumaos bilih Gusti nebih saha nilar kita, pramila kita kedah énggal mbucal pengraos kita menika, lajeng nyaked dhumateng Gusti. Menawi kita rumaos, bilih Gusti mboten midhangetaken saha mboten paring wangsulan, pramila kita kedah terus ndedonga, terus nyenyuwun saha terus wicanten dhumateng Gusti.

Sedhèrèk kula, menapa Prabu Dawud rumaos bilih Gusti saèstu-èstu nebih saha mbucal piyambakipun, sarta mboten paring wangsulan tumrap pandonganipun? Kanyata mboten, karena Gusti sampun paring wangsulan dhateng Prabu Dawud. Prabu Dawud ngandika:

Ing samengko aku yakin yèn Allah mesthi paring kaunggulan marang wong kang wis ditetepaké kalenggahané. Allah paring wangsulan saka swarga, sarta paring kemenangan srana pangwasané. (Masmur 20:7).

Nalika aku nyenyuwun marang Allah, banjur diparingi wangsulan, lan kauwalaké saka sebarang sing gawé wediku. (Masmur 34:5).

Dhuh Allah, Juru Wilujeng kawula, andel-andelipun tiyang salumahing bumi. Élok lan nggegirisi anggèn Paduka njurungi panyuwun kawula, kalayan nandukaken keadilan. (Masmur 65:6).

Sedhèrèk kula, Prabu Dawud mbuktèkaken bilih Gusti mboten nebih, Gusti mboten nilar piyambakipun, Gusti sampun paring wangsulan dhateng piyambakipun. Ing pungkasanipun Prabu Dawud rumaos, bilih Gusti paring kamimpangan, Gusti paring luwar saking raos ajrih, sarta Gusti paring kaadilan. Prabu Dawud mbuktèkaken, bilih Gusti midhangetaken, Gusti perduli, Gusti paring wangsulan tumrap panyuwun saha pandonga umatipun. Dados, menawi kita sampun rumaos bilih Gusti mbucal kita utawi Gusti nebih saking kita, pramila bab ingkang mboten pikantuk kita lampahaken inggih menika, nebih saking Gusti. Kita kedah terus ndedonga saha nyenyuwun sarta yakin, bilih Gusti badhé paring wangsulan saha mitulungi kita.

Kita badhé sangsaya rumaos, bilih Gusti mbucal kita menawi kita mesthèkaken kanggé nilaraken Gusti utawi mesthèkaken kanggé nebih saking Gusti. Kados mekaten menika ingkang kathah dipun lampahaken déning kathah tiyang, mbok menawi kalebet kita ugi menawi kita sampun rumaos, bilih Gusti nilar kita, lajeng kita mesthèkaken nebih saking Gusti. Prabu Dawud inggih menika piyantun ingkang patut kita conto, karena Prabu Dawud ugi manungsa limrah, ingkang ugi ngalami kathah prekawis saha nggadhahi momotan ingkang awrat wonten ing gesangipun, nanging piyambakipun setya dhumateng Gusti, mboten naté nebih saking Gusti, saha mboten naté nilaraken Gusti. Prabu Dawud terus ngudi nyaked dhumateng Gusti, karena Prabu Dawud ngraosaken katentreman menawi caked kaliyan Gusti, saha Prabu Dawud mitadosi bilih Gusti tansah caked kaliyan piyambakipun.

Nah sedhèrèk kula, menawi ing samangké kita rumaos bilih Gusti nilar kita, kita ugi rumaos bilih Gusti nebih saking kita, pramila kita kedah mbucal pengraos menika saha yakin, bilih Gusti tansah caked kaliyan kita. Mangga kita matur dhumateng Gusti, karena Gusti badhé midhangetaken. Mangga kita sami pitados, bilih Gusti mboten tebih, Panjenenganipun caked kaliyan kita, karena Panjenenganipun badhé tansah sesarengan kaliyan kita ngantos selaminipun. Amin.

