

## **PROGRAM NO: 376**

### **TETEDHAN PEPALANG ENGGAL SEPUH / DHAWUH PANGANDIKANIPUN GUSTI YESUS WONTEN ING GUMUK**

Sedhèrèk kula, pengajeng-ajeng kula, ing dinten menika panjenengan séhat kados ing padatanipun. Pinanggih malih kaliyan kula, Lilis, wonten ing adicara Cahyaning Agesang, giyaran ingkang tansah panjenengan tengga. Kados ing padatan, kula badhé miwiti giyaran menika kanthi atur kaweruh dhateng panjenengan, ing dinten menika kita badhé ngrembag ngéngingi tetedhan pepalang supados mboten énggal sepuh. Lajeng wonten ing pérangan kaping kalih giyaran menika, ibu Arin badhé manggihi panjenengan kanggé atur siraman rohani. Sugeng mirengaken, saha sugeng raharja kanggé panjenengan.

#### **Tetedhan pepalang énggal Sepuh**

Sedhèrèk kula, ing rikala enèm padatanipun kita menika kirang migatosaken prekawis keséhatan, karena badan kita dèrèng nedahaken wontening prekawis ngéngingi bab keséhatan. Nanging ing rikala sepuh, kita nembé ngrumaosi bilih kathah njedhulipun gangguan keséhatan. Kados ingkang kita sumerepi, bilih sangsaya tambah umur. kita lajeng ngalami manéka-werni reribahan. Wonten pirantos-pirantosing badan sami wiwit mandhap kaginipun, kados ta, kaginipun pandeleng, kaginipun otot, kaginipun pamireng, saha sanès-sanèsipun ingkang wiwit mandhap. Mandhaping sedaya pirantos badan menika karena sèl-sèl badan wiwit sami kendho kekiyatanipun sacara alami. Sabagéyan tiyang badhé dados sepuh langkung cepet kabandhing tiyang sanèsipun. Kita asring mireng, bilih wonten tiyang ingkang cepet sepuh. Sabagéyan tiyang samenika ngalami cepet sepuh. Bab menika dipun jalari déning faktor génétik/bèbèt saha gaya gesang. Cepet sepuh dumados karena faktor/bab gaya gesang ingkang mboten séhat, kados ta, kirang olah raga, mboten jagi pola nedha, utawi asring kénging polusi. Sanadyana dados sepuh kanthi alami mboten saged dipun kèndelaken utawi dipun cegah, nanging dados cepet sepuh taksih saged dipun éndhani kanthi ngribah cara gesang. Kita saged ngéndhani dados cepet sepuh kanthi nedha tetedhan ingkang saged nyegah cepet sepuh. Wonten sawetawis tetedhan ingkang saged dipun andelaken kanggé nyegah dados cepet sepuh.

Woh apukat ingkang kathah kita panggihaken ing peken utawi supermarket, nyata saged nyegah cepet sepuh. Kandhutan lemak tak jenuh saha serat ing apukat, saé kanggé jagi keséhataning jantung sarta kanggé nyegah kangker. Nedha apukat kanthi ajeg, badhé mbiyantu mandhapkan kolèsterol. Salintunipun menika, apukat ugi sugih déning vitamin E ingkang kuwawa grengseng kanggé mproduksi/ndamel kolagèn, supados kulit tetep kiyel saha sumringah, tebih saking mengkerut.

Menawi kulit mengkerut sadèrèng wancinipun, kita mboten perlu kuwatos, karena wonten woh dlima abrit ingkang saged nyegah kulit mengkerut. Jat polifénol ingkang kakandhut déning woh dlima menika, kuwawa nempuh radhikal bébas, sarta vitamin C ingkang inggil kuwawa ngayomi kulit saking bentèring sunar srengéngé. Sawentawis menika, wonten senyawa ing woh dlima abrit ingkang badhé mbiyantu badan kanggé nyimpen kolagèn, saha kanggé njagi keséhataning jaringan kulit. Menawi kita asring nedha dlima abrit, pramila kita badhé kaéndhanaken saking mengkeruting kulit sadèrèng wancinipun.

Semangka ugi saged kita andelaken kanggé nyegah cepet sepuh. Kandhutan vitamin A, C, saha E ingkang inggil wonten ing semangka, adamel semangka menika dipun yakini saged nyegah kulit mengkerut. Semangka ugi ngandhut asam amino ingkang kuwawa nglancaraken rah saha ngambakaken pembuluh rah.

Lajeng manéka-werni jinis kacang-kacangan, kados ta, kacang abrit, kacang almon, kacang brol, saha kacang mété, minangka pilihan ingkang trep kanggé malangi cepet sepuh. Kacang sugih déning protein, serat, saha oméga 3, nanging bébas saking lemak jenuh. Kanggé jadi kaginanipun utek saha nempuh radhikal bébas, mangga kita sami gantos kemilan asin kita kaliyan kacang-kacangan ingkang langkung séhat.

Kanggénipun kita ingkang remen nedha ulam, menika minangka pawartos saé, karena ulam ugi saged malangi cepet sepuh. Ulam ingkang gesang wonten ing daérah ingkang hawanipun asrep, kados ta, salmon saha sardèn, ampuh kanggé malangi penyakit jantung saha setrok, karena kandhutan asam lemak oméga 3 nipun ulam-ulam menika. Kita ugi saged jagi supados kulit mboten mengkerut kanthi nedha ulam, karena ulam ugi saged ngiyataken mémbran-mémbran sèl ing kulit. Kulit kita badhé tansah mboten garing saha alus, sanadyana sampun tambah umur.

Tetedhan selajengipun ingkang saged nyegah cepet sepuh, inggih menika soklat.

Upayakaken milih soklat pahit utawi *dark chocolate* tinimbang *milk chocolate* utawi *white chocolate*, ingkang ngandhut manéka-werni bahan tambahan, kados ta, gendhis saha lemak. Kemilan séhat ingkang setunggal menika, sugih déning antioksidhan. Kita ugi mboten perlu malih rumaos lepat, menawi saweg kepingin ngemil, karena ngemil soklat kanyata saged adamel awèt enèm utawi ngéndhani cepet sepuh.

Samangké wonten ombèn-ombèn ingkang misuwur, ingkang ugi saged nyegah cepet sepuh, inggih menika Yougurt. Samangké yougurt dados ombèn-ombèn karemenanipun kathah tiyang, saé menika nèm-nèman nanging ugi tiyang sepuh.

Sesarengan kaliyan tambahipun umur, padheting balung kita sangsaya kirang. Kanggé mrantasi bab menika, kita saged ngombé yogurt ingkang andhap lemak saha bébas gendhis kanthi ajeg. Yogurt sugih déning kalsium saha manéka-werni nutrisi penting, ingkang dipun betahakan badan, supados kita tetep waras-wiris ing nalika sepuh.

Sedhèrèk kula, mugé tetedhan-tetedhan pepalang kanggé ngéndhani cepet sepuh menika kalawau wonten ingkang panjenengan remeni, temah panjenengan saged milih salah-satunggal saking tetedhan-tetedhan menika. Sokur, menawi wonten kalih utawi tiga tetedhan ingkang kula sebataken kalawau ingkang panjenengan remeni, pramila mangga panjenengan tedha tetedhan-tetedhan menika kanthi ajeg, tamtu panjenengan badhé awèt enèm. Sugeng nyobi.

Sedhèrèk kula, mugé kaweruh ingkang sampun kita rembag kalawau migunani kanggé panjenengan. Sekedhap malih ibu Arin badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan, dados tetepa sesarengan kaliyan kawula. Nanging sadèrèngipun, kita sesarengan badhé mirengaken satunggal lagu pepujèn menika, mugé manah panjenengan kalipur. Sugeng mirengaken.

### **Dhawuh Pangandikanipun Gusti Yésus wonten ing Gumuk**

Sedhèrèk kula, wonten Dhawuh Pangandikanipun Gusti Yésus ingkang suraosipun mekaten: "***Begja wong sing rumangsa ringkih ana ing ngarsané Pangéran; awit wong sing kaya ngono kuwi sing dadi umat ana ing Kratoné Allah***". Dhawuh Pangandikan Gusti Yésus menika minangka salah-satunggalipun kotbah wonten ing inggilipun gumuk ingkang ngajak kita mangayu-bagya. Dhawuh Pangandikanipun Gusti Yésus ingkang dipun kotbahaken wonten ing gumuk menika, ugi asring dipun sebat pangandika bagya. Gusti Yésus panci kathah mucal saha kotbah kanggé kathah tiyang ing nalika wonten ing ndonya menika. Ing antawisipun semanten kathah kotbahipun Gusti Yésus, wonten satunggal kotbah ingkang kathah dipun èngèt saha dipun waos tiyang ngantos ing samangké, kotbah menika nengsemaken karana ngandhut pitutur kanggé umat manungsa.

Dhawuh Pangandikanipun Gusti Yésus kalawau sanadyana èwed dipun lampahaken, nanging sanget nglipur saha ngiyataken sarta dados piwucal kanggé saben tiyang ingkang kepingin gesang leres. Menawi kita sampun naté maos, kita badhé ngraosaken kados-kadosa Gusti Yésus menika ngandika piyambak dhateng kita. Dhawuh Pangandikanipun Gusti Yésus menika padatanipun kathah dipun waos saha dipun remeni déning para wanita, karana pangandikan-pangandikanipun panci sanget ndudut manah. Nah, mangga sesarengan kita midhangetaken pangandikan kanthi pangandikan ingkang dipun dhawuhaken déning Gusti Yésus wonten ing gumuk menika, supados kita pikantuk berkah saha pangertosan ingkang langkung lebet malih.

Kados mekaten Dhawuh Pangandika ingkang dipun dhawuhaken Gusti Yesus menika:

***"Begja wong sing rumangsa ringkih ana ing ngarsané Pangéran; awit wong sing kaya ngono kuwi sing dadi umat ana ing Kratoné Allah.***

***Begja wong sing prihatin; awit bakal padha dilipur déning Gusti Allah.***

***Begja wong sing andhap-asor, awit bakal padha tanpa prasetyané Gusti Allah.***

***Begja wong sing kepéngin banget nglakoni kersané Gusti Allah; awit Gusti Allah bakal gawé mareming atiné.***

***Begja wong sing seneng melasi wong liya; awit bakal diwelasi déning Gusti Allah.***

***Begja wong sing resik atiné; awit bakal wanuh marang Gusti Allah.***

***Begja wong sing padha seneng ngrukunaké, awit bakal disebut para putrané Gusti Allah.***

***Begja wong sing disiya-siya merga enggoné nglakoni kersané Gusti Allah; awit wong sing mengkono kuwi sing dadi umat ana ing Kratoné Allah.***

***Begja kowé menawa diwewada, disiya-siya lan dipitenah merga saka enggonmu dadi murid-Ku.***

***Para nabi sadurungé kowé iya padha disiksa kaya mengkono. Padha bungaha lan dipadha gembira, sebab gedhé ganjaran sing bakal kaparingaké déning Gusti Allah marang kowé." (Matius 5:3-12).***

Sedhèrèk kula, menapa ingkang nembé kémawon kita pirengaken, inggih menika pituturipun Gusti Yésus ingkang dipun ngandikakaken wonten ing inggiling gumuk. Kita tamtu sampun asring maos saha mirengaken pangandikan menika. Saha tamtunipun kita pikantuk kathah pasinaon rohani saking pangandikan-pangandikanipun Gusti Yésus menika. Sedangu menika kita mikir, bilih kita saged bagya menawi gadhahi kathah arta, gadhahi donya-brana ing pundi-pundi; kita saged bagya, menawi gadhahi kalenggahan, gadhahi jabatan; mbok menawi kita ugi mikir, kita badhé saged bagya menawi gadhahi rupi ingkang ayu. Nanging miturut Gusti Yésus, kita saged dipun sebat tiyang ingkang mangayu-bagya, menawi kita miskin wonten ing ngarsanipun Gusti Allah. Miskin wonten ing ngarsanipun Gusti Allah, tegesipun sanès miskin sacara badan karena kita mboten gadhahi menapa-menapa, nanging miskin wonten ing ngarsanipun Gusti Allah inggih menika kita menika sanès sinten-sinten, tiyang ingkang mboten saged tumindak menapa-menapa, kita menika sanget ina karena kita minangka tiyang dosa. Dados, menawi kita rumaos kados mekaten, pramila kita badhé bagya karena kita badhé gadhahi Kraton Suwargi.

Kita mangayu-bagya menawi kita nandhang sungkawa, kénging menapa? Karana menawi kita gadhahi pengraos sungkawa atas bab-bab ingkang nyedhihaken, pramila kita badhé dipun lipur déning Gusti. Saha kita patut mangayu-bagya menawi ngelak tumrap kaleresan. Menawi kita ngelak tumrap kaleresan, Gusti Yésus badhé paring kalegan, saha kalegan ingkang saking Gusti Yésus menika ingkang mbagyakaken kita.

Gusti Yésus ugi ngandika, menawi kita mirah manah kita ugi badhé bagya, karana menawi kita mirah manah kita badhé pikantuk kemirahan. Sinten ingkang mboten bagya menawi pikantuk kemirahanipun Gusti Allah.

Menawi manah kita suci, kita mesthi badhé bagya, bab menika ugi dipun ngandikakaken déning Gusti Yésus. Karana menawi manah kita suci, kita badhé mirsani Gusti Allah. Selajengipun Gusti Yésus ngandika, kita badhé bagya menawi kita mbeta bedhami/dhamé. Gusti Yésus ngandikan, menawi kita mbeta bedhami kita badhé dipun sebat putra-putra Allah. Sedaya tiyang badhé bagya menawi dipun sebat putra-putra Allah. Menawi kita dipun aniaya awit karana kaleresan, saha dipun pitenah awit karana kita muridipun Gusti, kita ugi dipun sebat mangayu-bagya, karana kita badhé pikantuk épah ingkang ageng wonten ing suwargi.

Menawi kita saèstu kepingin pikantuk kabagyan wonten ing gesang kita menika, kita kedah ngèstokaken pituturipun Gusti Yésus menika. Supados kita saged ngambali malih gegilut menapa ingkang dipun ngandikakaken déning Gusti Yésus kalawau, kula badhé maosaken kanggé panjenengan.

***"Begja wong sing rumangsa ringkih ana ing ngarsané Pangéran; awit wong sing kaya ngono kuwi sing dadi umat ana ing Kratoné Allah.***

***Begja wong sing prihatin; awit bakal padha dilipur déning Gusti Allah.***

***Begja wong sing andhap-asor, awit bakal padha tanpa prasetyané Gusti Allah.***

***Begja wong sing kepéngin banget nglakoni kersané Gusti Allah; awit Gusti Allah bakal gawé mareming atiné.***

***Begja wong sing seneng melasi wong liya; awit bakal diwelasi déning Gusti Allah.***

***Begja wong sing resik atiné; awit bakal wanuh marang Gusti Allah.***

***Begja wong sing padha seneng ngrukunaké, awit bakal disebut para putrané Gusti Allah.***

***Begja wong sing disiya-siya merga enggoné nglakoni kersané Gusti Allah; awit wong sing mengkono kuwi sing dadi umat ana ing Kratoné Allah.***

***Begja kowé menawa diwewada, disiya-siya lan dipitenah merga saka enggonmu dadi murid-Ku.***

***Para nabi sadurungé kowé iya padha disiksa kaya mengkono. Padha bungaha lan dipadha gembira, sebab gedhé ganjaran sing bakal kaparingaké déning Gusti Allah marang kowé." (Matius 5:3-12).***

Mugi-mugi panjenengan purun midhangetaken saha nindakaken Dhawuh Pangandikanipun Gusti Yésus ingkang nembé kémawon panjenengan pirengaken menika, saha mugi-mugi Gusti Yésus mberkahi gesang panjenengan. Amin.