

PROGRAM NO: 298

NYEGAH STROK / NGGULAWENTHAH LARE SUPADOS DADOS AJI

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartosa panjenengan ing dinten menika? Kula, Lilis, manggihi panjenengan wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula taksih tetep dipunkancani déning ibu Arin, ingkang badhé dumugi wonten ing pérangan kaping kalih, badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan. Lan ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé atur kawruh ngéngingi bab keséhatan, lan ingkang badhé kula wicantenaken inggih menika kados pundi caranipun malangi dumadosipun strok. Karana kita ngèlingi, menawi sampun kathah tiyang ingkang ngalami setrok. Sugeng midhangetaken adicara menika.

Sedhèrèk kula, sakmangké menika sangsaya kathah tiyang ingkang kaserang déning setrok. Menawi kala rumiyin, namung tiyang-tiyang ingkang sampun sempuh kémawon, sakmangké kathah tiyang enèm ingkang kaserang setrok. Serangan setrok menika saged ènthèng lan ugi saged awrat. Serangan setrok ingkang ènthèng taksih saged dipunpulihaken malih, nanging serang setrok ingkang awrat saged murugaken lumpuh lan mboten badhé saged nindakaken pakaryan menapa-menapa.

Satunggalipun tiyang èstri ingkang nembé umur tigang-dasa gangsal taun dadakan kaserang setrok ingkang awrat, temah piyambakipun mboten ènget. Pembuluh rah ing utekipun pecah. Rah ingkang numpuk ing utekipun kedah dipun-edalaken kanthi srana operasi. Sak-sampunipun dipun-operasi tiyang èstri menika lajeng ènget, nanging tangan lan sukunipun ingkang sisih tengen, mboten saged dipun-éwahaken, dados piyambakipun nandhang lumpuh sepalih. Tiyang èstri menika, rumiyinipun guru wonten ing satunggalipun Sekolah. Sakmenika piyambakipun mboten saged ngajar. Piyambakipun namung saged lenggah ing kursi roda, lan kedah ngedalaken kathah arta kanggé ngépah perawat ingkang ngrawat piyambakipun.

Sedhèrèk kula, serangan setrok panci nggegirisi, karana serangan setrok menika nduginipun dadakan, tanpa tanda-tanda sekdèrèngipun. Lan serangan setrok sanget ngrugèkaken sarta nyisahaken gesanging satunggalipun tiyang. Kathah tiyang ingkang kapeksa kèndel makarya, awit karana serangan setrok. Kathah ibu ing balé-somah ingkang mboten saged ngurus kulawarganipun malih, awit karana serangan setrok. Nah, kanggé ngéndhani serangan setrok, kita kedah sumerep kados pundi caranipun malangi. Menawi kita sumerep caranipun malangi, pramila kita saged kak-éndhanaken saking serang setrok ingkang nggegirisi menika.

Ariwarti/koran Kompas ngaturaken sak-wetawis cara ingkang saged kita tindakaken kanggé malangi serangan setrok.

Inggang kaping sepindhah, kita kedah nindakaken dièt séhat lan imbang. Lajeng, menapa ta artosipun dièt séhat lan imbang menika?

Dièt séhat lan imbang, artosipun kita kedah nedha woh-wohan lan janganan, ngombé susu ingkang lemakipun andhap; ngirangi nedha tetedhan ingkang ngandhut gajih utawi lemak, kados ta, daging lan jeroan. Kita ugi kedah ngirangi tetedhan ingkang asin.

Bab sak-lajengipun ingkang prelu kita tindakaken, inggih menika ngontrol tekanan rah. Menawi kita nandhang penyakit hipertènsi utawi tekanan rah inggih, kita kedah ngupados cara kanggé normalaken utawi nglimrahaken tekanan rah kita. Dhokter saged mbiyantu kita nyukani obat kanggé normalaken tekanan rah kita. Tekanan rah ingkang inggih saged mecahaken pembuluh rah ing utek, lan menawi pembuluh rah ing utek pecah, pramila kita badhe ngalami serangan setrok ingkang awrat.

Olah raga ingkang ajeg ugi kedah kita tindakaken, menawi kita mboten kepingin kaserang setrok. Olah raga ingkang paling saé, inggih menika mlampah. Nanging saged ugi nglangi utawi joging. Olah raga menika kedah dipun-tindakaken seminggu kaping gangsal sedangunipun tigang-dasa menit. Olah raga sanget wigatos kanggé njagi kasegeranipun badan, lan mbesmi gajih/lemak ingkang kalangkung wonten ing badan kita. Olah raga ugi saged ngirangi setrés lan njagi boboting badan supados normal. Kita sampun sumerep, bilih setrés saged mindhakaken tekanan rah. Dados, olah raga sanget wigatos kanggé malangi untuk mencegah setrok.

Bab selajengipun ingkang kedah kita tindakaken kanggé malangi setrok, inggih menika normalaken boboting badan. Boboting badan ingkang kalangkung, saged mindhakaken kolèsterol jahat. Lan menawi kolèsterol jahat menika inggil, pramila tiyang menika saged kaserang setrok. Awit saking menika, boboting badan yang kalangkung kedah dipun-andhapaken.

Kanggenipun tiyang-tiyang ingkang remen ngeses lan ngombé ombènan ingkang ngandhut alkohol, prayoginipun énggal dipunkèndeli. Ses saged murugaken atosing témbok pembuluh rah. Témbok pembuluh rah ingkang atos badhe ndadosaken rah kempel. Menawi pembuluh rah ing utek ngempel, pramila serang setrok mboten saged kak-éndhani. Èwadéné alkohol saged murugaken mindhkipun tekanan rah. Menawi asring ngombé ombenan ingkang ngandhut alkohol, tekanan rah badhé sangsaya mindhak, lan menawi tekanan rah inggil terus-terusan, serangan setrok ugi mboten saged dipun-éndhani. Pramila saking menika, kanggénipun tiyang ingkang ngeses lan remen ngombé ombènan ingkang ngandhut alkohol, prayoginipun pakulinan menika dipun-kèndeli. Ses saged dipun-gantos kaliyan permèn karèt. Lan menawi tiyang menika sampun nggadhahi niat ingkang kiyat kanggé kèndel anggènipun ngeses lan ngombé ombèn-ombèn, pramila tiyang menika badhé gampang anggènipun nindakaken.

Tiyang ingkang nandhang sakit gendhis utawi diabètes, ugi kedah ajeg ngontrol gendhis rahipun. Kadosdéné ses, gendhis rah ingkang inggil ugi saged ngatosaken temboking pembuluh rah. Pembuluh

rah ingkang atos badhé ndadosaken rendheting ilinipun rah dhateng jantung lan utek. Menawi ilinipun rah dhateng utek kasumpel lajeng kèndel, pramila tiyang menika saged kaserang setrok.

Dados, sejatosnipun gampil sanget malangi dumadosipun setrok, menawi kita èstu-èstu nggadahi niat kanggé malangi setrok.

Sedhèrèk kula, kita kedah tansah ènget, nyegah èstu langkung saé tinimbang nambani. Mugi-mugi saksampunipun kita sumerep kados pundi malangi setrok, kita kasurung kanggé nindakaken bab menika. Nggetuni mboten wonten ginanipun, nanging nyegah setrok badhé tansah milujengaken gesang kita saking kasangsaran. Sugeng nyobi.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi andharan ingkang cekak ngéngingi setrok kalawau saged mitulungi kanggé nyurung panjenengan piyambak nyegah setrok. Tetepa sesarengan kaliyan adicara menika, karana sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi lan atur siraman rohani kanggé kita. Nanging sakdèrèngipun mangga sami kita pidhangetaken satunggal lagu pepujèn menika, mugi-mugi manah kita kalipur. Sugeng midhangetaken.

298-444 Nggula-wenthah Laré supados dados aji

Sedhèrèk kula, menapa ingkang kita manah, nalika kita wicanten ngéngingi laré kita? Tamtu wonten kathah bab ingkang wonten ing saklebeting manah kita. Kita saged nggagas bilih laré menika minangka asèd utawi bandhanipun bangsa, kados ingkang asring dipunngendikakaken déning para pemimpin negari menika. Laré minangka bandha ingkang mboten saged kak-étang reginipun, kados ingkang dipunwicantenaken déning kathah tiyang sepuh. Lan laré minangka wohing manah, kados ingkang dipunsanjangaken déning para ibu ingkang sanget nresnani laré-larénipun. Wonten kathah ugi ingkang sanjang, bilih laré menika minangka titipanipun Gusti, dados kedah dipunjagi lan dipunternani. Nanging kita ugi asring miring, bilih laré menika minangkan momotan ingkang awrat, bab menika dipunsanjangaken déning tiyang sepuh ingkang mbotan sagah malih ngrimat lan nggulawenthah laré-larénipun.

Wonten ugi tiyang sepuh ingkang sajang, bilih laré menika minangka sumberipun arta kanggé kulawarga, pramila saking menika kathah tiyang sepuh ingkang téga nyadé larénipun utawi meksa larenipun pados arta kanggé nyekapi kabetahanipun kulawarga.

Sedhèrèk kula, satunggaling dinten wonten tiyang ingkang mbekta laré-laré sowan dhumateng Gusti Yésus, kanthi tujuan supados laré-laré menika dipunberkahi déning Gusti Yésus. Nanging para muridipun Gusti Yésus nepsu dhateng tiyang ingkang mbekta laré-laré menika. Lajeng, menapa ingkang dipunngendikakaken dening Gusti Yésus, ngéngingi laré-laré menika, mangga sami kita pidhangetaken cariyosipun:

Matius 19: 13-15

19:13 *Tumuli ana wong-wong sing padha nyowanaké bocah-bocah ana ing ngarsané Gusti Yésus, supaya diberkahi lan didongakaké. Nanging wong-wong mau padha disrengeni déning para muridé.*

19:14 *Mulané Gusti Yésus ngandika marang para muridé: "Karebèn bocah-bocah kuwi padha mréné. Aja kokalang-alangi. Sebab wong-wong sing kaya bocah iki sing dadi kawula ing Kratoné Allah."*

19:15 *Gusti Yésus nuli numpangi asta marang bocah-bocah mau sarta banjur tindak saka kono.*

Sedhèrèk kula, Gusti Yésus ngendika, bilih laré-laré menika minangka ingkang nggadhahi Kraton Swargi. Artosipun, bilih laré-laré menika èstu sanget aji, karana laré-laré nggadhahi Kranton Swargi. Laré-laré èstu sanget aji kagem Gusti Yésus, pramila saking menika sinten kémawon mboten kepareng ngadhang laré-laré ingkang badhé sowan dhumateng Gusti Yésus. Laré-laré kadosdéné banda ingkang mboten saged kak-étang reginipun kagem Gusti Yésus.

Sedhèrèk kula, laré-laré menika sejatosipun mboten sumerep, bilih piyambakipun sanget aji. Dados, inggih kewajibanipun tiyang sepuh ingkang adamel lare-lare menika saged mangertos, bilih piyambakipun èstu aji. Kathah tiyang sepuh ingkang ndadosaken laré-larénipun dados laré-laré ingkang mboten aji. Kathah tiyang sepuh ingkang nggula-wenthah laré-larénipun kanthi cara ingkang lepat, temah larc-laré menika dados tiyang ingkang nistha, ingkang nindakaken tumindak ingkang ala lan jahat.

Wonten tiyang sepuh ingkang mboten preduli dhateng sedaya bab ngéngingi larénipun. Tiyang sepuh ngejaraken larénipun ingkang nindakaken menapa kémawon sak-pikajengipun piyambak. Kamangka laré menika dèrèng sumerep pundi ingkang saé lan pundi ingkang mboten saé, pundi ingkang leres lan pundi ingkang lepat. Laré-laré dipun-jaraken kémawon tuwuh dados laré yang mboten saé.

Wonten ugi tiyang ingkang sanget ngugung laré-larénipun mawi kaluberaning bandha lan kanthi bab-bab ingkang gampil. Temah laré-larénipun tuwuh dados laré ingkang ringkih, mboten kiyat lan ingkang namung mikiraken badanipun piyambak. Laré menika mboten badhé kiyat ngadhepi bab ingkang awrat utawi èwed wonten ing gesangipun, temah badhé gampil pedhot ing pangajeng-ajeng, awit saking menika badhé dipun-sepèlèkaken utawi dipun-asoraken déning tiyang sanès.

Kathah ugi laré ingkang dipunpatrapi mboten manusiawi, dipungebug, dipunsiksa, dipun-aniaya, lan sanès-sanèsipun. Temah laré rumaos kabucal, mboten aji, lan mboten wonten artosipun. Lan wonten ugi tiyang sepuh ingkang ngginakaken larénipun kanggé kak-untunganipun piyambak. Larénipun kadosdéné barang dagangan, ingkang saged ngasilaken kathah arta.

Ing satunggaling negari wonten laré jaler ingkang sanget pinter silat, lan silatipun sanget ngeramaken. Tiyang sepuhipun sanget remen tumrap kesagedan larénipun. Nanging tiyang sepuh menika lajeng

tuwuh niat ingkang mboten saé. Lajeng larenipun menika dipuntawakaken dhateng satunggalipun stasiun tivi kanggé satunggaling acara, lan kaliyan tivi menika dipuntampi. Tiyang sepuh lan stasiun tivi menika lajeng nanda-tangani kontrak utawi prajanjian, lan laré menika kedah main silat sedangunipun setengah jam ing sakben sonten. Kathah tiyang ingkang éram, lan laré menika dados misuwur, karena kathah tiyang ingkang ningali tivi menika. Ningali laré nipun èstu hébat, bapakipun nawakaken laré nipun malih dhateng satunggaling tivi sanèsipun. Pungkasanipun laré menika kedah main silat wonten ing kalih stasiun tivi. Danguning-dangu laré menika rumaos kesayahan, lan nyuwun dhateng tiyang sepuhipun supados saged kèndel main silat. Nanging tiyang sepuhipun mboten nyarujuki lan tetep kémawon meksa supados laré menika main silat, laré menika mboten saged nolak pikajengan tiyang sepuhipun. Awit karena kesayahan lan daya kekiyatan badanipun laré menika mandhap sanget, pungkasanipun kaserang penyakit demam berdarah. Karena mboten énggal dipuntulungi, pungkasanipun laré menika tilar-ndonya. Tiyang sepuh menika èstu sedhih lan getun, awit karena sampun migunakaken laré nipun ngantos laré nipun menika mboten gadhah wekdal kanggé ngaso lan sekolah. Nanging raos getun mboten wonten ginanipun malih, karena laré ontang-ontingipun sampun tilar-ndonya.

Sedhèrèk kula, sampun tamtu panjenengan sanès tiyang sepuh ingkang migunakaken laré panjenengan kanggé kak-untungan panjenengan piyambak. Panjenengan ugi sanès tiyang sepuh ingkang mboten preduli dhateng laré-laré panjenengan. Panjenengan minangka tiyang sepuh ingkang kepingin nggula-wenthah laré-laré panjenengan kanthi saé, temah laré-laré panjenengan badhé dados tiyang ingkang èstu aji. Gusti Yésus ngendikan kanthi cetha, bilih laré-laré minangka ingkang nggadhahi Kraton Swargi. Menika artosipun, laré-laré menika èstu aji. Dados, minangka tiyang sepuh kita kedah nggula-wenthah laré-laré kita kanthi saé, pramila ing tembé laré-laré kita badhé dados tiyang ingkang èstu aji.

Lajeng, menapa kémawon ta ingkang saged ndadosaken laré kita sanget aji. Inggih kaping sepindhah, tamtu kémawon laré kita kedah wanuh dhumateng ingkang nitahaken. Kanthi wanuh dhumateng ingkang nitahaken, laré-laré badhé sumerep, bilih Gusti piyambak ingkang nitahaken lan ingkang wangun piyambakipun. Laré-laré ugi badhé sumerep, bilih Gusti nresnani piyambakipun. Lan laré-laré badhé sumerep, bilih Gusti kagungan rancana ingkang éndah lan saé kanggé masa tembé piyambakipun. Kanthi sumerep sinten ta Gusti menika, pramila laré-laré dipuntuntun kanggé pitados lan nresnani Gusti.

Bab saklajengipun, inggih menika nyukani wekdal dhateng laré-laré kita kanggé pikantuk pawiyatan utawi pendhidhikan ingkang pantes. Pendhidhikan badhé mbiyantu laré kita nggadhahi kaweruh ngéngingi menapa kémawon, ngéngingi bab-bab ing sak-kiwa-tengenipun. Pendhidhikan badhé mbiyantu laré kita nggadhahi kapitadosan dhiri. Menawi laré nggadhah kapitadosan dhiri lan

dipunpitados tiyang, pramila laré menika badhé rumaos aji. Pendhidhikan ugi badhé nyukani wekdal utawi kasempatan dhateng laré mekaraken kesagedan lan kepinteranipun, temah laré menika badhé bombong dhateng dhirinipun piyambak lan badhé rumaos aji.

Mangga kita ndedonga:

Dhuh Gusti, matur-nuwun dinten menika kawula dipun-èngetaken malih, bilih sakben laré menika èstu aji ing Ngarsa Paduka. Kawula nyuwun pangapunten, minangka tiyang sepuh kawula asring nglirwakaken lan malahan ngasoraken laré-laré kawula. Gladi kawula lan tuntun laré-laré kawula dados tiyang ingkang aji lan kak-alembana. Gladi kawula kanggé nuntun laré-laré kawula supados wanuh dhumateng Paduka ingkang nitahaken piyambakipun, supados piyambakipun rumaos minangka laré ingkang aji ingkang nggadhahi Kraton Swargi. Matur nuwun dhuh Gusti, amin.