

PRORGAM NO: 336

PAEDAHIPUN TERONG / MBUCAL TEMBUNG-TEMBUNG PEDHES

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos lan kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan wonten ing kawontenan ingkang saé saha tentrem rahayu. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula inggih taksih dipun kancani déning ibu Arin, ingkang badhé atur siraman rohani kanggé kita wonten ing pérangan kaping kalih adicara menika. Ing pérangan kaping sepindah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan, ngéngingi **paédahipun térong tumrap keséhatanipun badan**. Sedhèrèk, mangga kita wiwiti bagéyan ingkang keping sepindah, lan sugeng mirengaken.

Sedhèrèk kula, kathah jejanganan saha woh-wohan ingkang dipun asilaken déning negari kita, ingkang gadhah paédah ingkang saé kanggé keséhatanipun badan kita. Salah setunggalipun, inggih menika térong. Térong kejawi saget dipun olah kanggé jagan, térong ugi maédahi kanggé keséhatanipun badan kita. Lajeng, menapa ta paédahipun térong kanggé keséhatanipun badan kita?

Sedhèrèk kula, térong kalebet taneman ingkang gampil dipun tanem ing pundi-pundi panggènan, saé menika ing papan ingkang inggil utawi ing papan ingkang andhap. Saged dipun tanem ing redi saha ing ngaré, utawi ing pategilan, ingkang baken papan kanggé nanem térong menika sitinipun kedah subur saha toyanipun mboten mambeng. Karana térong menika gampil dipun tanem, pramila ing pundi-pundi papan saged kita panggihaken taneman térong. Taneman térong kalebet taneman perdu ingkang umuripun namung setahun saha inggilipun watawis 90 (sangangpuluh) cm. Ronipun radi kandel, wangunipun bunder lonjong, saha pucukipun lincip. Sekaripun wangunipun kados lintang, wernipun ungu, kuning saha pethak radi ungu. Taneman térong nggadhah woh ingkang wangunipun werni-werni, wonten ingkang bunder, wonten ingkang lonjong pucukipun bundel, wonten ugi ingkang lonjong nanging pucukipun lincip. Werni wohipun wonten ingkang ungu, ungu radi pethak, ugi wonten ingkang werni ijem utawi ijem radi pethak. Woh térong gadhah kulit ingkang ulet nanging menawi dipun cokot kraos renyah.

Taneman térong wonten manéka-werni jinisipun, wanguning wohipun ugi benten-benten. Kados ta, **térong kopèk**, wohipun lonjong, pucukipun bundel. wernipun ungu utawi wonten ingkang ijem radi pethak, lajeng **térong cragi**, wohipun lonjong kanthi pucuk ingkang lincip, lenceng utawi béngkong. **Térong bogor utawi térong klapa**, wohipun ageng, bunder wernipun pethak utawi ijem radi pethak, raosipun renyah radi getir. **Térong glathik** utawi térong ingkang dipun damel lalap, wohipun bunder, alit, wernipun ungu utawi pethak radi ungu, saha raosipun mboten getir.

Térong kalebet jejanggan ingkang dipun remeni déning kathah tiyang, nanging menapa térong wonten paédahipun tumrap keséhatanipun badan kita?

Sedhèrèk kula, nedha térong saé kanggé njagi keséhatanipun badan, karana kanthi nedha térong saged kanggé nanggulangi saking sakit kanker, kanggé ngandhapkan kolèsterol ing rah/ngandhapkan lemak ing rah, ngicalaken vlèk-vlèk cemeng ing rai, mbancaraken toyan saha bebucal.

Panci kathah paédahipun térong kanggé keséhatanipun badan, nanging sedaya paédah ingkang saé menika saged kita raosaken menawi kita purun nedha térong. Saé dipun damel lalap, dipun jus, saha dipun olah kanthi cara sanèsipun. Ingkang baken, kita saged nampi paédah saking térong. Pramila tumrap panjenengan ingkang mboten remen nedha térong, mangga sami wiwit nyobi nedha terong, supados nampi paédah saking térong menika.

Nah, kula kinten ngantos dumugi semanten katerangan ngéngingi térong ingkang saged kula aturaken.

Sedhèrèk kula, kados mekaten kalawau kaweruh ngéngingi **paédahipun térong tumrap keséhatanipun badan kita**. Mugi-mugi migunani kanggé panjenengan sabrayat. Tetapa wonten ing adicara Cahyaning Agesang menika, karana sekedhap malih kanca kula, ibu Arin, badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani kanggé kita. Nanging sadèrèngipun, mangga sami kita pirengaken satunggal pepujèn menika. Sugeng mirengaken.

Mbucal Tembung-tembung Pedhes

Sedhèrèk kula, saben dinten kita mireng tembung-tembungipun tiyang sanès, duka menika dipun tujokaken dhateng kita utawi dhateng tiyang sanès. Kita badhé remen saha bagya, menawi nampi tembung-tembung ingkang positif, kebak pangelembana saha katresnan. Kosokwangsulipun, kita badhé nepsu saha sedhih, menawi tiyang sanès tetembungan ingkang kasar, tetembungan ingkang saru, saha pisuhan. Tembung-tembung menika minangka tembung-tembung ingkang pedhes ingkang adamel kuping kita abrit saha manah kita bentèr. Kathah padudon dumados awit karana wonten satunggalipun tiyang ngedalaken tembung-tembung pedhes tumrap tiyang sanès. Mbok menawi kathah tiyang ingkang supé, bilih tembung-tembung menika sanget pangaribawani/mangaruhi gesangipun satunggaling tiyang. Tembung-tembung ingkang saé tamtu badhé mbekta pangaribawa ingkang saé, kosong-wangsulipun tembung-tembung ingkang pedhes tambu badhé mbeta pangaribawa ingkang awon. Mangga kita mirengaken kados pundi Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngéngingi tembung-tembung ingkang saé:

Sumelang ngilangaké kabungahan, nanging pitutur gawé padhangé ati. (Wulang Bebasan 12:25)

Wangsulan sing sarèh gawé lilihing nepsu, nanging tembung nylekit ndadèkaké muntabing ati. (Wulang Bebasan 15:1)

Rancangan piala disengiti déning Allah, nanging tembung manis gawé renaning penggalihé. (Wulang Bebasan 15:26)

Tembung sing sedhep kuwi kaya talaning madu, kepénak dirasakaké ana ing ati, lan becik kanggo kuwarasaning awak. (Wulang Bebasan 16:24)

Tembung patitis sing diucapaké ing wektu sing cocog, kuwi kaya woh apel emas disèlèhaké ing piring slaka. (Wulang Bebasan 25:11)

Sedhèrèk kula, menika kalawau sawetawis ayat Pangandikanipun Gusti ingkang paring sumerep dhateng kita, ngéngingi pangaribawa saking tembung-tembung ingkang saé. Tembung ingkang saé mbingahaken, tembung-tembung ingkang alus ngleremaken nepsu, saha tetembungan ingkang sumanak menika suci. Saha ingkang saèstu kula remeni inggih menika ayat-ayat ingkang ngandika mekaten:

Tembung sing sedhep kuwi kaya talaning madu, kepénak dirasakaké ana ing ati, lan becik kanggo kuwarasaning awak. (Wulang Bebasan 16:24)

Tembung patitis sing diucapaké ing wektu sing cocog, kuwi kaya woh apel emas disèlèhaké ing piring slaka. (Wulang Bebasan 25:11)

Tetembungan ingkang saé, ingkang manis, ingkang alus, saha ingkang sumanak, inggih menika tetembungan-tetembungan ingkang adamel manah kita rena, manah kita bingah, saha manah kita dados manis. Bab menika sampun kita buktèkaken wonten ing pigesangan kita. Kita sampun asring nampi tembung-tembung ingkang kados mekaten menika, saha kita ugi sumerep mana ingkang dumados tumrap manah kita ing nalika kita mireng tembung-tembung ingkang saé.

Nanging, sedhèrèk kula, kita awis sanget ngginakaken tembung-tembung ingkang saé, ta? Kita langkung asring ngginakaken tembung-tembung pedhes menawi kita saweg nepsu. Raosipun lega, menawi tembung-tembung pedhes menika saged ngawonaken mengsah kita. Raosipun kanepson kita dados nyata saha sampurna, menawi kita saged ngedalaken tembung-tembung ingkang pedhes. Saksampunipun kita ngedalaken tembung-tembung pedhes kita badhé lega/marem. Temah kita tansah nyimpen tembung-tembung pedhes ingkang mangkènipun kita edalaken kanggé nglegakaken manah kita sinaosa bab menika adamel manahipun tiyang sanès sakit.

Tembung-tembung pedhes panci badhé nyukani kalegan, nanging kalegan menika namung sawetawis kémawon, karana sasampunipun kita ngedalaken tembung-tembung pedhes prekawis mboten badhé rampung, tiyang sanès badhé nepsu wangsul dhateng kita, utawi tiyang sanès badhé males dhateng kita kanthi tembung-tembung ingkang langkung pedhes malih. Dados, sejatosipun tembung-tembung pedhes malah badhé nuwuhaken kanepson saha kaserikan sarta padudon.

Sedhèrèk kula, tembung-tembung pedhes, kados ta, tembung-tembung kasar, saru, saha kebak pisuh sarta ngécé, mboten patut kita ucapaken karana tembung-tembung menika mboten migunani kanggé dhiri kita piyambak saha kanggé tiyang sanès. Saha ingkang saèstu wigatos, inggih menika bilih tembung-tembung menika minangka tembung-tembung ingkang mboten angsal kita ucapaken, karana Gusti mboten ngersakaken. Gusti ngandika mekaten:

Tembungmu kudu sing sedhep dirungokaké, sarta isi prekara sing prelu digatèkaké déning wong, lan kowé iya kudu bisa awèh wangsulan sing bener marang saben wong. (Kolose 4:6).

Tembungmu aja gawé seriking atiné wong liya. Migunakna tembung-tembung sing ana paédahé, yakuwi tembung-tembung sing mbangun, lan awèh panglipur, supaya apa sing kokucapaké mau ndadèkaké beciké wong-wong sing padha ngrungokaké. (Éfesus 4:29).

Sedhèrèk kula, Gusti karsa kita ngucapaken tembung-tembung ingkang kebak sih saha tetembungan ingkang saé ingkang mbangun manahipun tiyang sanès ingkang mirengaken. Gusti mboten rena ing penggalih kaliyan tembung-tembung pedhes ingkang nyakitaken tiyang sanès saha mboten ngluhuraken Gusti. Tembung-tembung kita ingkang pedhes nedahaken, bilih kita mboten nresnani tiyang sanès. Tembung-tembung pedhes ingkang mboten kendhat medal saking cangkem kita, nedahaken bilih gesang kita kebak kaliyan kanepson saha kaserikan.

Mangga kita sami mbangun-miturut dhumateng Gusti kanthi ngucapaken tembung-tembung ingkang kebak sih saha ingkang mbangun manahipun tiyang sanès. Tembung-tembung ingkang kebak sih badhé ngrenani penggalhipun Gusti saha ngremenaken tiyang sanès.

Menawi ing samangké panjenengan nyimpen tembung-tembung pedhes, saha asring panjenengan ucapaken tumrap tiyang ing sak kiwa-tengen panjenengan, pramila sampun wedalipun tembung-tembung menika panjenengan bucal. Menawi kita kepingin énggal mbucal tembung-tembung menika, Gusti badhé mitulungi panjenengan, karana Gusti pirsá kados pundi èwedipun mbucal tembung-tembung pedhes ingkang sampun kasimpen lami wonten ing manah panjenengan. Gusti badhé mitulungi kita, menawi kita nggadhahi niat/pikajengan kanggé mbucal tembung-tembung pedhes

saking manah kita. Menawi tembung-tembung pedhes mboten malih wonten ing lebeting manah kita, pramila sacara otomatis tembung-tembung saé bahdé manggèn ing manah kita.

Pigatosaken menapa ingkang badhé dumados tumrap tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen kita, menawi kita tansah ngginakaken tembung-tembung ingkang saé, alus saha kebak sih. Kula yakin, tiyang-tiyang ing sakiwa-tengen kita badhé bagya saha bingah. Sarta Gusti dipun luhuraken lumantar cangkem saha lambé kita.