

**PROGRAM NO: 335**

**MILIH SUSU FORMULA / TAKSIH WONTEN WEWENGAN**

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartosipun? Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Mugi-mugi ing dinten menika panjenengan séhat saha bagya. Cahyaning Agesang badhé ngancani panjenengan wonten ing kalih bagéyan. Bagéyan ingkang kaping sepindhah, kula badhé atur kaweruh ngéngingi milih Susu formula. Lajeng ing bagéyan kaping kalih, Ibu Arin badhé dumugi saha badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan. Pengajeng-ajeng kula, menapa ingkang badhé kawula segahaken ing dinten menika, migunani kanggé panjenengan. Sugeng mirengaken.

Sedhèrèk kula, kita mangertos bilih susu setunggalipun ombèn-ombèn ingkang kathah ngandhut jat-jat tetedhan ingkang dipun betahaken déning badan. Wiwit bayi ngantos tiyang sepuh, dipun prayogakaken ngombé susu. Bayi ingkang nembé lair namung cepak ngombé susu ibu/ASI, kanggé nyekapi kabetahaning gisi badanipun. Nanging kala-kala ASI mboten saged nyekapi kabetahaning gisi kanggé badanipun, pramila mbetahaken susu tambahan. Karana susu dados kabetahan ingkang utami tumrap tuwuh-mekaripun bayi, pramila saking menika tiyang sepuh kedah mbudidaya saged nyukani susu ingkang saé dhateng bayinipun, kanthi pangajab bayinipun saged tuwuh kanthi saé sarta séhat. Nanging kala-kala, kathahipun pawartos ngéngingi susu, murugaken tiyang sepuh bingung milih susu ingkang saé kanggé bayinipun. Nah, ing pepanggihan kita dinten menika kula badhé ngaturaken seserepan, kados pundi milih susu ingkang saé kanggé bayi/laré alit.

Sedhèrèk kula, wonten setunggalipun ibu ingkang pikantuk pitedah saking dhokter, supados larénipun ingkang taksih bayi dipun sukani susu formula A, lajeng piyambakipun tumbas susu menika wonten ing supermarket. Kaliyan ingkang njagi supermarket dipun sukani pitedah, bilih susu formula ingkang saé menika B, amargi saged murugaken laré dados lemo, lsp. Lajeng ibu kalawau kepanggih kaliyan kancanipun ingkang ing wedal menika ugi saweg sami-sami blanja sesarengan ing supermarket menika, lajeng ibu kalawau nyariosaken ngéngingi kawontenaning larénipun ingkang manut pitedahipun dhokter kedah dipun sukani susu A. Lajeng kancanipun nyariosaken, bilih larénipun saget pinter, trengginas, sarta lemo, amargi ngombé susu C. Ibu kalawau dados mangu-mangu, lajeng priksa dhateng dhokter sanèsipun, saha dhokter menika nyukani pitedah supados larénipun dipun sukani susu D, ingkang reginipun awis, amargi lakung misuwur, sarta kathah ingkang ngginakaken .

Sedhèrèk kula, kala-kala tiyang sepuh utawi ibu asring ngadhepi prakawis ingkang kados makaten, bingung milih susu formula ingkang trep utawi cècèk tumrap larénipun. Karana, samenika kathah sanget jinispun susu Formula ingkang dipun sadé wonten ing toko utawi supermarket, saha ugi kathah

katerangan ngéngingi kados pundi milih susu ingkang saé, saé menika saking dhokter, saking iklan ing televisi, iklan ing majalah, saking brosur, sarta saking pengalaman ibu sanèsipun.

Saha kita mangertos, bilih susu ingkang mboten cècèk kaliyan kawontenanipun laré saged nuwuhaken gangguan tumrap keséhatanipun laré, saged murugaken mènèrèt, watuk ingkang mboten saras-saras, sesek, lsp. Nah, amargi susu menika dipun ombé saben dinten, saha gunggungipun tamtu ugi kathah, pramila menawi susu menika mboten cècèk/mboten trep, ugi saged nuwuhaken gangguan tumrap tuwuh-mekaripun laré.

Lajeng kados pundi milih susu ingkang saé sarta cècèk tumrap laré utawi bayi kita? Kita kedah mangertos, bilih sejatosipun Gusti Allah sampun nyawisaken susu ingkang langkung saé inggih menika ASI (air susu ibu). ASI menika susu ingkang paling cècèk tumrap bayi, amargi ASI minangka tetedhan ingkang sampurna tumrap bayi, kandhutan gisinipun ugi selaras kaliyan kabetahanipun bayi. ASI ugi ngandhut zat ingkang murugaken laré dados pinter. Lajeng ASI ugi ngandhut zat kekebalan ingkang saged nyegah manéka-werni penyakit. Lunamtar ASI ugi saged nuwuhaken sesambetaning ibu kaliyan bayinipun langkung rumaket, saha nuwuhaken raos tresna ing antawisipun ibu kaliyan bayinipun. Lajeng paédahipun tumrap ibu, saged ngirangi nggrajagaipun rah sasampunipun babaran, ngandhut kakundur, ngirangi resiko sakit kangker susu/payudara, sarta murugaken ibu rumaos bingah, gampil kacawisaken, ibu mboten sisah répot nyawisaken, lsp.

Nanging, ing kawontenen tinamtu/wonten pepalang ingkang murugaken ibu mboten saged nyukani ASI kanthi cepak dhateng larénipun, umpaminipun ibu ingkang kedah nyambut damel, ibu ingkang mboten saged medalaken ASI ingkang cepak, ibu ingkang saweg sakit, saha mboten saged nyukani ASI dhateng larénipun. Nah, ing kawontenan ingkang kados makaten, ngginaaken susu formula mboten saged dipun éndhani malih. Amargi susu dados kabetahan ingkang utami tumrap bayi, pramila tiyang sepuh kedah tliti saha ngatos-atos ing wedal milih susu kanggé larénipun.

Lajeng menapa kémawon ingkang kedah dipun mangertosi/dipun gatosaken déning tiyang sepuh ing wedal milih susu kanggé bayinipun? Inggih menika, bilih:

1. Susu ingkang saé, sanès susu ingkang awis reginipun, ingkang paling laris utawi ingkang kathah dipun ginakaken saha dipun remeni bayi. Nanging ingkang reginipun selaras kaliyan kawontenan ékonomi kulawarga, saha gampil dipun panggihaken.
2. Susu ingkang saé inggih menika susu ingkang cècèk kaliyan kawontenanipun laré, utawi ingkang mboten nuwuhaken gangguan tumrap laré, umpaminipun: mènèrèt, nuntak, sisah bebucal, sesek, watuk, gatel, lsp.
3. Susu ingkang dipun sadé ing toko-toko sejatosipun sampun dipun uji saha pas kaliyan kabetahanipun bayi. Pramila saking menika susu formula menapa kémawon, sauger susu

menika selaras kaliyan umuripun bayi saha mboten nuwuhaken gangguan tumrap bayi, susu menika saé tumrap bayi.

Nah sedhèrèk kula, saking katerangan ingkang kula aturaken kalawau, menawi dipun ringkes, susu formula ingkang saé menika susu Ingkang selaras kaliyan kabetahanipun bayi, ingkang saged dipun tampi déning badanipun bayi, ingkang mboten nuwuhaken gangguan, saha reginipun ugi selaras kaliyan kawontenan ékonomi kulawarga, sarta gampil kapanggihaken, lripun saged dipun tumbas ing pundi kémawon. Saha sampun kesupèn sedhèrèk kula, ing wedal tumbas susu formula kedah dipun tingali wedal kadaluwarsanipun. Matur nuwun.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi milih susu formula kalawau migunani kanggé panjenengan. Tetepa sesarangan kaliyan adicara Cahyaning Agesang menika, karana sekedhap malih Ibu Arin badhé dumugi saha badhé atur tetedhan kanggé jiwa panjenengan. Nanging sadèrèngipun menika, mangga sami kita pirengaken satunggal lagu pepujèn menika. Sugeng mirengaken.

### **Taksih Wonten Wewengan/Kasempetan**

Sedhèrèk kula, saben taun wonten èwon tiyang ingkang tumut tèss kanggé mlebet dados PNS (Pegawé Negri Sipil). Satunggalipun tiyang èstri ingkang naminipun Noni, menika sanès nami ingkang sak leresipun, ingkang nembé kémawon dados sarjana ékonomi, ugi tumut tèss menika. Sampun wiwit alit mila piyambakipun kepingin dados PNS, saha sedaya kulawarganipun ugi ngepinginaken ingkang kados mekaten. Kanthi kebak greget/semangat saha kasiyagan ingkang mateng Noni tumut tèss menika. Nanging Noni kanyata mboten lulus, bab menika adamel piyambakipun sanget kagebag saha cuwa sanget. Menapa malih piyambakipun mireng, menawi kanca sakampungipun kasil lulus, bab menika adamel piyambakipun sangsaya sedhih. Mboten kiyat nanggél kasedhihan saha raos cuma menika, Noni lajeng mendhet katetepan kanggé mungkasi gesang/bunuh dhiri. Noni kasil anggènipun bunuh dhiri, kanthi ngombé racun serangga. Sedaya kulawarganipun sanget sedhih. Sejatosisipun Noni mboten kedah bunuh dhiri, taksih wonten wewengan piyambakipun dados pegawé suwasta.

Sedhèrèk kula, aring sanget kita kecalan wewengan-wewengan ingkang kita gadhahi, duka menika wewengan kanggé pikantuk pengaji, pendamelan, utawi wewengan kanggé nggayuh kauntungan. Kita dados cuma, saha malahan pedhot ing pengajeng-ajeng. Sejatosisipun mboten prelu nangisi/ngratapi satunggal wewengan ingkang sampun ical; langkung saé ngajeng-ajeng dhateng wewengan ingkang badhé dumugi ing selajengipun.

Wonten satunggal cariyos, ing satunggal blumbang ingkang naminipun Bèthèsda. Ing pinggir blumbang menika kathah tiyang ingkang sakit ingkang nengga kocakipun toya blumbang menika, karana menawi toya blumbang menika kocak saha tiyang ingkang sakit kasil lumebet wonten ing

salebetipun blumbang menika, pramila piyambakipun badhé saras. Nanging wonten satunggalipun tiyang ingkang sampun tigangdasas wolung taun sakit, saha tansah gagal pikantuk wewengan kanggé lumebet wonten ing lebetipun blumbang menika. Nah, menapa tiyang menika lajeng pedhot ing pengajeng-ajeng, saha mbucal wewengan selajengipun? Mangga kita pirengaken cariyosipun ingkang kados mekaten:

***Ing kutha Yérusalèm kono, ing sacedhaké gapura, sing karan 'Gapura Wedhus', ana blumbangé. Ing basa Ibrani blumbang mau diarani: 'Bèthèsda.' Blumbang mau dikubengi èmpèr lima.***

***Èmpèr mau kebak wong sing padha gumléthak; ana sing wuta, ana sing pincang, lan ana sing lumpuh. [Wong kabèh mau padha ngentèni banyuné blumbang mau kocak.***

***Sebab ana Malaékaté Pangéran sing mudhun menyang blumbang mau, sarta ngocakaké banyuné. Yèn banyuné lagi kocak, wong lara sing dhisik dhéwé nyemplung ing blumbang, bakal mari, ora preduli apa lelarané.]***

***Ing panggonan mau, ana wong lanang sing olèhé lara wis telung puluh wolung taun lawasé.***

***Gusti Yésus pirsa wong mau gumléthak ana ing kono, lan uga pirsa yèn wong mau olèhé lara wis suwé banget. Mulané Gusti Yésus ngandika marang wong mau: "Apa kowé kepéngin waras?"***

***Wong kuwi nuli matur: "Guru, kula menika mboten gadhah réncang ingkang saged nyemplungaken kula wonten ing blumbang, samangsa toyanipun blumbang menika kocak. Lan salebetipun kula saweg nyobi badhé nyemplung ing blumbang, sampun wonten tiyang sanès ingkang ngrumiyini."***

***Gusti Yésus nuli ngandika marang wong mau: "Tangia, mlakua, klasamu gawanen!"***

***Sanalika wong mau dadi waras. Banjur mlaku karo nggawa klasané. Kelakoné kuwi mau ing dina Sabbat. (Yonanes 5: 2-9)***

Sedhèrèk kula, tiyang ingkang lumpuh menika sampun tigangdasas wolung taun sakit, saha piyambakipun sampun kécalan kathah wewengan kanggé saras. Nanging kanthi sabar piyambakipun nengga wewengan lajengipun. Menawi piyambakipun pedhot pengajeng-ajengipun, piyambakipun mesthi sampun sumingkir saking blumbang menika. Mbok menawi piyambakipun cuwa ing saben kécalan wewengan, nanging piyambakipun taksih nggadhahi pengajeng-ajeng, mbok menawi satunggalipun wedal mangké wonten tiyang ingkang mitulungi, supados piyambakipun saged lumebet wonten ing blumbang menika saha piyambakipun lajeng saras.

Nah, wewengan ingkang dipun tengga menika pungkasanipun dhateng ugi. Kanyata Gusti Yésus nawani kesarasan. Gusti karsa paring wewengan dhateng tiyang lumpuh menika dados saras sasampunipun piyambakipun gagal pikantuk kesarasan saking toya blumbang Bèthèsda menika. Gusti nyarasaken kanthi ajaib, tanpa kedah lumebet wonten ing blumbang Bèthèsda menika. Sanadyana piyambakipun kedah nengga dangu, nanging pungkasanipun piyambakipun saged saras. Mbok

menawi tiyang lumpuh menika mboten naté nginten, menawi piyambakipun badhé dipun sarasaken sacara ajaib déning Gusti Yésus.

Sedhèrèk kula, menawi kita samangké saweg nengga satunggalipun wewengan/kasempetan, menapa kémawon kasempetan ingkang kita tengga menika, kita mboten angsal pedhot ing pengajeng-ajeng, sanadyana mbok menawi kita sampun kécalan èwon kasempetan. Kita mboten angsal kèndel anggènipun ngajeng-ajeng dhumateng Gusti, karana Gusti tansah paring kasempetan dhateng kita kanggé nggayuh bab ingkang saé. Panci, kala-kala kita rumaos, bilih Gusti mboten midhangetaken panyuwun kita, karana sampun sanget lami anggèn kita ngantos-antos. Kita asring pedhot ing penajeng-ajeng saha cuwa. Menawi kita pedhot ing penajeng-ajeng saha cuma ingkang kalangkung, pramila kita malah badhé kécalan wewengan/kasempetan selajengipun. Nanging menawi kita mboten kendhat ngajeng-ajeng dhumateng Gusti saha ngantos-antos Gusti, ing pungkasanipun kita badhé kasil nggayuh kasempetan ingkang kaparingan déning Gusti.

Kula badhé nutup gegilutan menika kanthi maosaken pepujènipun Prabu Dawud, ingkang nggambaraken kados pundi Prabu Dawud ngantos-antos saha pitados dhumateng Gusti. Kados mekaten pandonganipun Prabu Dawud menika:

***Banget enggonku nganti-anti marang Allah, Allah iya mirsani aku lan miyarsakaké pesambatku.***

***Panjenengané ngentas aku saka sumberé cilaka, saka blethokané rawa. Panjenengané mapanaké aku ana ing gunung watu, lan jangkahku dadi teteg.***

***Aku diwarahi ngidung nganggo nyanyian anyar, kanggo memuji Allah kita. Akèh wong sing padha weruh, mula padha wedi, banjur percaya marang Allah.***

***Begja wong sing percaya marang Allah, kang ora ngandel marang brahala. Utawa mèlu-mèlu wong-wong sing nyembah déwa-déwa, ora nggugu kandhané wong umuk.***

***Dhuh Pangéran, Allah kawula, kathah kaélok an ingkang sampun Paduka tindakaken kanggé kawula, mboten wonten ingkang nyamèni kesaénan Paduka. Saupami badhé kawula cariyosaken, mesthi mboten kénging kaétang saking kathahipun. (Masmur 40:2-6).***

Sedhèrèk kula, pandonganipun Prabu Dawud menika asring kula ucapaken ing nalika kula nengga kasempetan kanggé mikantukaken pitulungan saking Gusti. Pandonganipun Prabu Dawud menika ugi asring kula ucapaken ing nalika kula gagal nggayuh satunggal kasempetan ingkang wonten. Kula badhé mboten kendhat ngajeng-ajeng dhumateng Gusti, saha tansah pitados dhumateng pitulunganipun. Kula ugi pitados dhumateng Gusti ingkang tansah paring kasempetan tumrap kula kanggé ngraosaken kesaéan saha pitulunganipun. Menapa panjenengan badhé tansah ngantos-antos pitulunganipun Gusti? Menapa panjenengan tansah pitados saha ngajeng-ajeng dhumateng Gusti? Mugi-mugi Gusti mberkahi saha mitulungi panjenengan. Amin.

