

PROGRAM No. 357.

Sayur Kacang Panjang Yang Bermanfaat/Menanti Mujizat

Pembukaan

Saudara, di manapun anda berada saya Susi menjumpai anda lagi dalam program Wanita Berpengharapan. Doa saya semoga hari ini anda sehat dan bahagia. Dengan senang hati saya dan ibu Wihani Sth. Menemani anda hari ini. Pada bagian pertama saya akan memberi informasi mengenai manfaat sayur kacang panjang. Dan kemudian ibu Wihani akan hadir dan akan memberi pelajaran rohani untuk anda. Baiklah saudara di manapun anda berada selamat mengikuti.

Musik Jembatan

Pelajaran Bagi Hidup

Saudara, siapa yang tidak kenal dengan sayur kacang panjang? Setiap orang khususnya para ibu rumah tangga tentu kenal dengan sayur kacang panjang ini .Sayur kacang panjang yang berwarna hijau ini tentu banyak diolah di dapur misalnya ditumis, di pakai lalapan, dicampurkan di sayur lodeh, dioseng dan juga dijadikan sayuran campuran pecel dan gado gado . Walaupun sering masak dan makan sayur kacang panjang belum tentu kita tahu tentang manfaat kacang panjang bagi kesehatan tubuh kita.

Kacang panjang diperkirakan berasal dari China atau India tetapi ada yang bilang dari Afrika. Tetapi tidak masalah kacang panjang itu berasal dari mana yang penting kita sudah tahu rasanya sayur kacang panjang bukan? Nah tahukah anda bahwa kacang panjang itu banyak mengandung zat yang bermanfaat untuk tubuh kita? Menurut penelitian kacang panjang mengandung: protein, vitamin B kompleks, mengandung serat tinggi, kalsium, zat besi, magnesium, mangan, fosfor, tembaga, kalium dan selenium. Nah zat zat ini sangat bermanfaat bagi tubuh kita.

Dengan kandungan zat yang sudah saya sebutkan tadi maka kacang panjang sangat bermanfaat untuk obat herbal yang aman yang mampu mengobati anemia atau kurang darah, pelancar kencing, serta mengatasi batu ginjal, mengusir rematik dan meningkatkan nafsu makan. Menurut dr. Anggi sayur kacang panjang juga bisa mengobati demam berdarah, kanker payu dara dan antivirus. Vitamin B kompleks yang ada dalam sayur kacang juga bisa berfungsi sebagai pengatur fungsi saraf dan mineral. Kandungan serat dalam kacang panjang cukup tinggi oleh sebab itu mampu menjaga kadar gula darah

dan lemak dalam tubuh. Protein dalam kacang panjang juga merupakan protein nabati yang baik yang diperlukan tubuh.

Dan satu lagi informasi yang tidak kalah pentingnya untuk manfaat kacang panjang. Ternyata kacang panjang juga sangat bagus bagi penderita sakit pinggang. Cara mengobati sakit pinggang dengan sayur kacang panjang sangat sederhana yaitu dengan memakai 2 ons kacang panjang ditambah dengan dua ruas jari kencur dan dua ruas jahe merah, Kemudian rebus semua bahan bahan tadi hingga air tinggalnya satu gelas dan setelah dingin air rebusan itu diminum.

Saudara, itulah manfaat sayur kacang panjang untuk kesehatan kita. Berbahagialah bial anda gemar makan sayur kacang panjang anda sudah menjaga kesehatan anda sendiri. Ada satu hal yang perlu diingat dalam memasak sayur kacang panjang. Jangan memasak sayur kacang panjang sampai berubah warna artinya sampai warna kacang panjang berubah kehitaman. Bila warnanya berubah maka banyak vitamin akan hilang. Jadi usahakan warna kacang panjang tetap hijau.

Kacang panjang tidak hanya bisa diolah sebagai sayur tetapi juga diolah menjadi jus. Ini mungkin belum pernah anda coba. Saya akan membagikan resep jus kacang panjang untuk anda.

Bahan bahan yang butuhkan adalah

300 gram atau 3 ons kacang panjang

2 sendok makan air jeruk lemon, 2 sendok makan madu dan air matang secukupnya serta es batu secukupnya.

Cara membuatnya adalah

Masukan semua bahan dalam blender dan blender semua bahan sampai halus. Jika terlalu kental tambahkan air matang secukupnya , dan siap untuk diminum. Sebaiknya jus kacang panyang ini segera diminum agar terasa segar.

Saya ulangi sekali lagi cara membuat jus kacang panjang

Bahan bahan yang butuhkan adalah

300 gram atau 3 ons kacang panjang

2 sendok makan air jeruk lemon, 2 sendok makan madu dan air matang secukupnya serta es batu secukupnya.

Cara membuatnya adalah

Masukan semua bahan dalam blender dan blender semua bahan sampai halus. Jika terlalu kental tambahkan air matang secukupnya , dan siap untuk diminum. Selamat mencoba semoga manfaat sayur kacang panjang dapat anda rasakan.

Musik jembatan

Prolog

Saudara, semoga informasi mengenai manfaat sayur kacang panjang tadi menambah wawasan anda mengenai manfaat sayur. Dan tetaplah bersama Wanita Berpengharapan karena sesaat lagi ibu Wihani akan hadir dan memberikan siraman rohani kepada anda dengan harapan hati anda akan disejukan dan disegarkan. Tetapi sebelum ibu Wihani saya akan sajikan sebuah lagu berikut ini semoga anda terhibur. Selamat mendengarkan.

Lagu

Pelajaran bagi Jiwa

Menanti Mujizat

Saudara, ketiak kita menghadapi masalah entah itu maslah ekonomi, masalah kesehatan, masalah anak dan lain sebagainya lalu kita tidak menemukan jalan keluar walaupun kita sudah berdoa dan memohon kepada Tuhan. Kita sering mengharapkan ada mujizat terjadi sehingga masalah kita akan teratasi dengan cepat. Tetapi mujizat juga tixak mudah terjadi dalam hidup kita. Mujiizat Tuhan tidak selamanya kita alami walaupun kita sungguh mengharapkannya.

Mujizat Tuhan memang disediakan untuk kita semua setiap orang bisa menerima mujizat Tuhan . Untuk waktunya memang hanya Tuhan yang bisa menentukan karean hanya tUhan yang memiliki kuasa untuk melakukan mujizat. Saya makan membacakan sebuah kisah seorang yang sudah tiga puluh delapan tahun menderita sakit dan sangat mengharapkan kesembuhan. Nah bagaimana kisah selengkapnya mari kiat mendengarnay bersama. Kisahnay begini:

Sesudah itu ada hari raya orang Yahudi, dan Yesus berangkat ke Yerusalem.

Yerusalem dekat Pintu Gerbang Domba ada sebuah kolam, yang dalam bahasa Ibrani disebut Betesda; ada lima serambinya

dan di serambi-serambi itu berbaring sejumlah besar orang sakit: orang-orang buta, orang-orang timpang dan orang-orang lumpuh, yang menantikan goncangan air kolam itu.

Sebab sewaktu-waktu turun malaikat Tuhan ke kolam itu dan menggoncangkan air itu; barangsiapa yang terdahulu masuk ke dalamnya sesudah goncangan air itu, menjadi sembuh, apa pun juga penyakitnya.

Di situ ada seorang yang sudah tiga puluh delapan tahun lamanya sakit.

Ketika Yesus melihat orang itu berbaring di situ dan karena Ia tahu, bahwa ia telah lama dalam keadaan itu, berkatalah Ia kepadanya: "Maukah engkau sembuh?"

Jawab orang sakit itu kepada-Nya: "Tuhan, tidak ada orang yang menurunkan aku ke dalam kolam itu apabila airnya mulai goncang, dan sementara aku menuju ke kolam itu, orang lain sudah turun mendahului aku."

Kata Yesus kepadanya: "Bangunlah, angkatlah tilammu dan berjalanlah."

Dan pada saat itu juga sembuhlah orang itu lalu ia mengangkat tilamnya dan berjalan.

Nah itulah kisah Tuhan Yesus menyembuhkan seorang yang sudah sakit selama tiga puluh delapan tahun. Sudah lama ia ingin sembuh melalui guncangan air kolam tetapi ia selalu terlambat, orang lain sudah masuk terlebih dahulu sehingga ia tidak kebagian goncangan air. Nah ketika Tuhan Yesus lewat di situ Tuhan sudah tahu bahwa orang itu sudah lama sakit. Lalu Tuhan Yesus menawarkan kesembuhan dan sngkiat ceritera orang itu sembuh secara ajaib, ia mnegalami mujizat Tuhan.

Selama Tuhan Yesus ada di dunai ini Ia telah banyak melakukan mujizat untuk menyembuhkan banyak orang. Orang lumpuh bisa berjalan. Orang buta bisa melihat dan orang sakit kusta bisa sembuh sempurna. Bukan itu saja Tuhan Yesus juga pernah mengubah air menjadi anggur dan mujizat yang paling luar biasa ialah ketika Than Yesus membangkitkan orang mati. Semua mujizat itu dilakukan Yesus menurut kehendaknya dan untuk memuliakan bapaNya di surga.

Banyak orang menjadi putus asa dan meragukan kuasa Tuhan setelah lama menunggu atau menanti mujizat Tuhan. Banyak orang bahkan beralih iman dan kpercayaan dan tidak lagi percaay kepada Tuhan Yesus. Banyak orang juga merasa dianak tirikan oleh Tuhan karena mujizat tidak terjadi. Bnyak pula orang yang beranggpan bahwa Tuhan tidak mengasihinya karean permohonanya tiak dikabulkan oleh Tuhan.

Nah saudara, apakah anda saat ini sedang menanti mujizat dari Tuhan? Apakah anda sudah lama menantikan mujizat itu untuk anda dan mungkin saat ini anda sedang putus asa dan tidak sabar lagi serta anda kehilangan kepercayaan? Kalaupun Tuhan tetap memperhatikan anda dan terus mendengarkan doa anda. Janganlah kehilangan kepercayaan. Tetaplah beriman kepada Tuhan apapun yang menimpa anda. Bila saat ini Tuhan tidak melakukan mujizat untuk anda tetaplah percaya dan beriman kepadanya. Mungkin Tuhan sedang menguji iman dan kesabaran anda.

Saya akan membacakan doa ucapan syukur yang dinaikan kepada Tuhan . Daud mengatakan:

Aku sangat menanti-nantikan TUHAN; lalu Ia menjenguk kepadaku dan mendengar teriakku minta tolong.

Ia mengangkat aku dari lobang kebinasaan, dari lumpur rawa; Ia menempatkan kakiku di atas bukit batu, menetapkan langkahku,

Ia memberikan nyanyian baru dalam mulutku untuk memuji Allah kita. Banyak orang akan melihatnya dan menjadi takut, lalu percaya kepada TUHAN.

Berbahagialah orang, yang menaruh kepercayaannya pada TUHAN, yang tidak berpaling kepada orang-orang yang angkuh, atau kepada orang-orang yang telah menyimpang kepada kebohongan!

Banyaklah yang telah Kaulakukan, ya TUHAN, Allahku, perbuatan-Mu yang ajaib dan maksud-Mu untuk kami. Tidak ada yang dapat disejajarkan dengan Engkau! Aku mau memberitakan dan mengatakannya, tetapi terlalu besar jumlahnya untuk dihitung.

Saudara, raja Daud juga pernah menanti nantikan Tuhan. Ada kalimat Daud yang sungguh menarik yang menguatkan hati saya kalimat itu adalah

Berbahagialah orang, yang menaruh kepercayaannya pada TUHAN, yang tidak berpaling kepada orang-orang yang angkuh, atau kepada orang-orang yang telah menyimpang kepada kebohongan!

Banyaklah yang telah Kaulakukan, ya TUHAN, Allahku, perbuatan-Mu yang ajaib dan maksud-Mu untuk kami. Tidak ada yang dapat disejajarkan dengan Engkau! Aku mau memberitakan dan mengatakannya, tetapi terlalu besar jumlahnya untuk dihitung.

Semoga kalimat Daud ini juga menguatkan anda disaat anda menantikan mujizat Tuhan. Tetaplah percaya kepada mujizat Tuhan. Tetaplah menantikan Tuhan menolong anda. Janganlah anda meninggalkan Tuhan pada saat anda menantikan mujizat dari Tuhan. Tetaplah percaya kepada Tuhan karena itulah yang membuat anda bahagia.

Mari kita berdoa.