



BVD

Berita vimala Dharma

COMPASSION

CONSIDERATION

JOY

POSITIVITY

GENEROSITY

—
METTĀ

LOVING

PEACEFUL

KINDNESS

Dari Redaksi

Susunan Redaksi

Pelindung:
Pesamuhan Umat
Vihara Vimala Dharma

Redaksi

Pimpinan Redaksi
Beauti Jakfar

Humas
Disa & Vernita

Editor
Kirana & Tiffany

Layouter
Kathleen & Floretta

Reporter & Publikasi
Beauti & Disa

Cover
Scarletta

Kontributor
Hendry Filcozwei Jan

No. Rekening Bank
BCA 4381541686
a/n Suherman

Namo buddhaya,

Para pembaca, tidak terasa tahun 2017 telah dimulai. Tim redaksi mengucapkan selamat tahun baru 2017 bagi kita semua dan juga happy metta day yg jatuh tepat tanggal 1 januari. Oleh karena itu, edisi ini memilih tema "metta day".

Tim redaksi menyajikan berbagai artikel yang menarik mengenai tema pada kali ini, tentu dilengkapi juga dengan pengetahuan dan juga resep vegetarian, dan jangan lupa. Masih ada artikel dari kontributor yang tidak kalah menarik.

Semoga BVD ini dapat memberikan pengetahuan baru dan juga memberikan manfaat bagi kita semua. Selamat membaca!!

Mettacittena
REDAKSI

Daftar Isi

Dari Redaksi	2
Daftar Isi	3
Berharap Masalah Tak Datang Lagi	4
7 Fakta Tahun Baru Imlek	6
Doa Tidur	9
Makna Dari Kuliner yang Disajikan Pada Saat Imlek	10
Tahukah Kamu	15
Sunshine of My Life	17
Valentine Day	18
Jawa Barat Itu Laut!!	20
Pembesaran Prostat : Masalah Prostat di Usia Senja	21
Yuk Bersih - Bersih Akun Social Media Menjelang Gong Xi Fa Chai	25
Resep Masakan Vegetarian	31

BERHARAP MASALAH TIDAK DATANG LAGI

Oleh: Bhante Nyanabhadra
Sumber: Nyanabhadra.org

Ada sebuah kisah klasik tentang seorang petani yang datang berkunjung untuk menemui Buddha. Sang petani sudah mendengar kabar bahwa ada seorang petapa nan bijaksana yang dijuluki Buddha, ia yang telah senantiasa sadar setiap saat. Demikianlah lumrahnya manusia manapun memiliki problema hidup, sang petani berharap Buddha bisa membereskan semua problema hidupnya. Bersimpuh duduk memberi hormat, sang petani pun mulai menuturkan kesulitannya.

“Saya mahir dalam bercocok tanam,” sebut sang petani, “Namun kadang curah hujan tidak mencukupi, lalu panen saya gagal. Tahun lalu kami sekeluarga hampir mati kelaparan. Kadang-kadang curah hujan terlalu banyak sehingga jumlah hasil panen pun tidak sesuai dengan harapan.”

Buddha mendengarkan dengan penuh simpati.

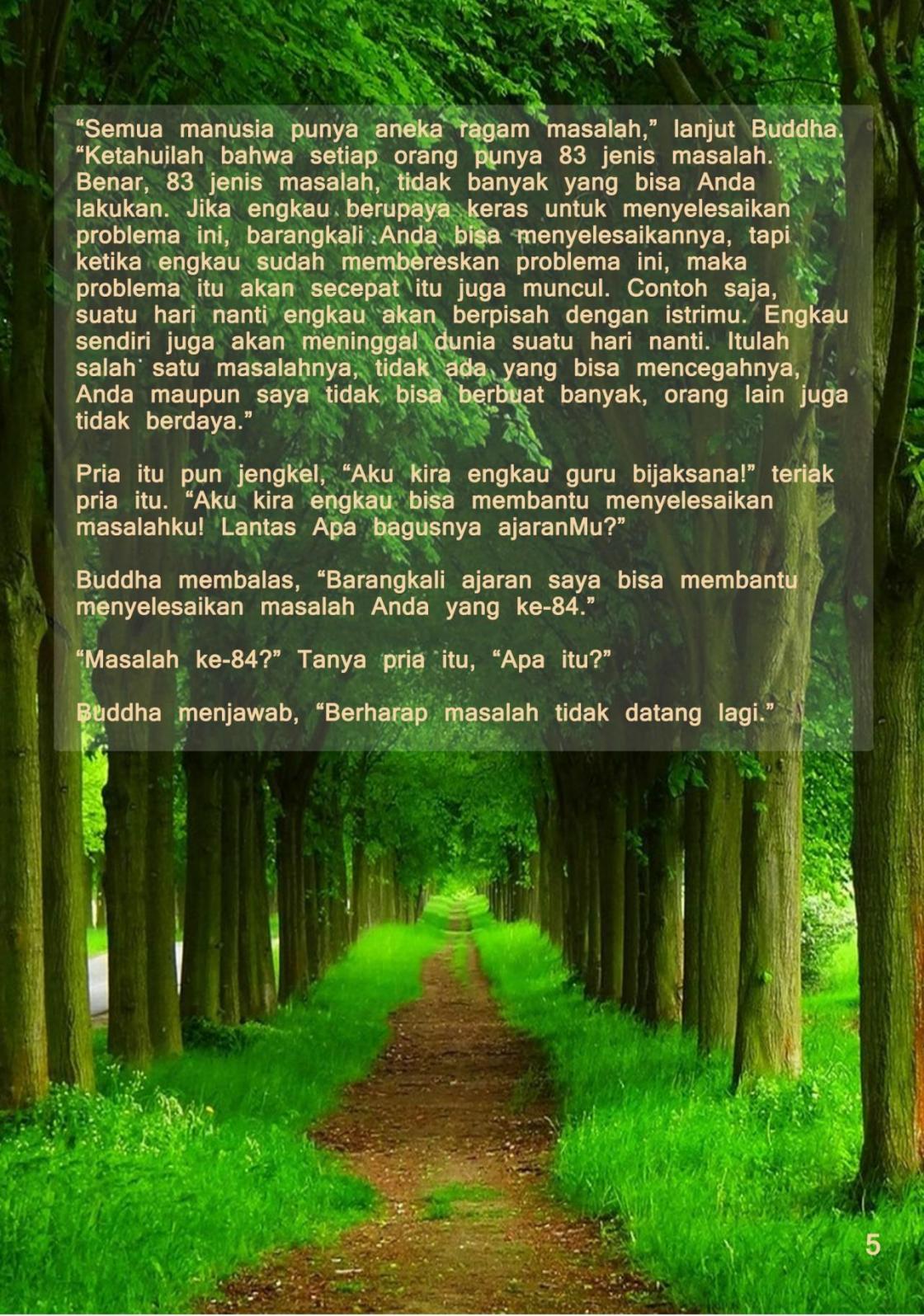
“Saya sudah menikah,” lanjut pria itu. “Istri saya setia dan ramah, saya mencintainya. Namun sesekali okehannya berlebihan. Saya sering tidak tahan mendengar semua itu.” Buddha masih mendengarkan dengan seksama.

“Saya sudah punya anak,” tukas pria itu. “Anak yang berbakti, namun sesekali mereka berlaku tidak sopan, dan kadang....”

Pria itu terus membeberkan satu per satu problema beserta kekhawatiran hidupnya. Akhirnya pria itu pun lelah, sambil berehat dia menunggu Buddha menjawab, ia berharap Buddha bisa memberikan nasihat yang bisa sekaligus meluruskan semua problema itu.

“Sahabat, saya tidak punya solusi untukmu.” Itulah jawaban Buddha

“Apa maksudmu?” Pria itu membalas dengan nada terkejut.

A dirt path lined with tall, thin trees in a lush green forest. The path is made of brown earth and leads into the distance, flanked by rows of trees with vibrant green foliage. The scene is bright and peaceful, with sunlight filtering through the leaves.

“Semua manusia punya aneka ragam masalah,” lanjut Buddha. “Ketahuilah bahwa setiap orang punya 83 jenis masalah. Benar, 83 jenis masalah, tidak banyak yang bisa Anda lakukan. Jika engkau berupaya keras untuk menyelesaikan problema ini, barangkali Anda bisa menyelesaikannya, tapi ketika engkau sudah membereskan problema ini, maka problema itu akan secepat itu juga muncul. Contoh saja, suatu hari nanti engkau akan berpisah dengan istrimu. Engkau sendiri juga akan meninggal dunia suatu hari nanti. Itulah salah satu masalahnya, tidak ada yang bisa mencegahnya, Anda maupun saya tidak bisa berbuat banyak, orang lain juga tidak berdaya.”

Pria itu pun jengkel, “Aku kira engkau guru bijaksana!” teriak pria itu. “Aku kira engkau bisa membantu menyelesaikan masalahku! Lantas Apa bagusnya ajaranMu?”

Buddha membalas, “Barangkali ajaran saya bisa membantu menyelesaikan masalah Anda yang ke-84.”

“Masalah ke-84?” Tanya pria itu, “Apa itu?”

Buddha menjawab, “Berharap masalah tidak datang lagi.”

7 Fakta Unik Tahun Baru Imlek



Perayaan tahun baru China menjadi sebuah perayaan yang akan dilakukan di setiap negara di dunia. Menjelang Februari maka itu berarti perayaan tahun baru China sebentar lagi telah tiba. Mengingat bahwa etnis Tionghoa tersebar hampir diseluruh dunia, maka kemeriahan perayaan tahun baru China menjadi sebuah perayaan yang akan dilakukan di setiap negara di dunia. Sebelum siap-siap merayakan tahun baru Imlek, maka ada hal-hal seputar Imlek yang harus kamu ketahui. Simak tujuh fakta unik perihal tahun baru Imlek:

1. Uang angpao tak boleh ada angka 4 dan nilainya ganjil



Hal yang paling dinantikan anak-anak dalam perayaan imlek adalah angpao yang biasanya berisi uang.

Namun, uang yang dimasukkan ke dalam amplop tidak boleh mengandung angka 4 karena dalam bahasa Mandarin angka 4 berarti kematian. Selain itu jumlah uang dalam angpao pun tidak boleh ganjil karena angka ganjil identik dengan pemakaman.

2. Dilarang buang sampah dan cuci baju

Tahun baru adalah perawalan dari segala harapan baik, sehingga masyarakat China menyakini bahwa saat tahun baru tidak diperbolehkan membuang sampah ataupun mencuci baju sebab itu akan menghilangkan peruntungan selama setahun. "Biasanya kalau tahun baru China ada beberapa pantangan yang tidak boleh kami lakukan, misalnya membuang sampah ataupun mencuci pakaian," jelas Liauw, salah seorang keturunan Tionghoa.



3. Nggak boleh shampoan

Selain dilarang membuang barang-barang, saat tahun baru China pun ada larangan untuk shampoan. Dalam pemahaman tradisi Tionghoa, shampoan di tahun baru akan membuatmu kehilangan keberuntungan.

4. Nggak boleh bersedih atau menangis

Imlek atau tahun baru China merupakan perawalan kehidupan yang baru. Bagi masyarakat Tionghoa, tahun baru harus dirayakan dengan suka cita sehingga pada awal tahun baru tidak diperbolehkan menangis ataupun bersedih sebab jika bersedih diawal tahun maka itu artinya orang tersebut akan mengalami kesedihan sepanjang tahun.

5. Kembang api dan petasan



Selain untuk memeriahkan suasana tahun baru, keberadaan kembang api dan petasan memiliki filosofi tersendiri yaitu mengusir roh jahat.

6. Warna merah

Bagi Bagi masyarakat China warna merah memberikan makna tersendiri seperti antusiasme, semangat dan keberuntungan. Itulah mengapa warna merah adalah hal yang tidak pernah dilewatkan dalam setiap perayaan tahun baru Imlek.

7. Barongsai



Mengapa ada barongsai di setiap perayaan Imlek? Barongsai tidak hanya berfungsi sebagai hiburan saja lho, ternyata barongsai memiliki makna yang mendalam untuk mengusir makhluk jahat dan berbagai hal negatif.

Doa Tidur

Oleh: Bhante Nyanabhadra

Sumber: Nyanabhadra.org

Sujud dan hormat kepada Buddha, Dharma,
dan Sanggaha

Semoga saya tidur dengan damai dan tiada
rasa takut

Semoga hatiku bersih dan jernih agar
menemukan kebijaksanaan

Semoga cinta kasih dan welas asih dipancarkan
kepada semua makhluk

Semoga hidupku damai dan penuh
kebahagiaan.

Semoga semua makhluk berbahagia!

sadhu 3X

Makna dari Kuliner yang Disajikan pada Saat Imlek

1. Kue Keranjang



Perayaan Imlek nggak akan lengkap tanpa kehadiran kue yang satu ini. Makanan ini terbuat dari tepung ketan dan gula merah. Rasanya manis dan memiliki tekstur yang kenyal dan lengket. Tekstur yang lengket ini

menyimbolkan sebuah persaudaran yang erat. Bentuknya yang bulat menyimpan makna yang luar biasa perihal kekeluargaan yang tidak ada batasannya. Teksturnya yang kenyal juga menandakan bahwa masyarakat China adalah seorang pekerja keras dan tidak pantang menyerah. Kue ini juga tahan lama sebagai bukti persaudaran yang abadi.

2. Jeruk Mandarin



Selain kue keranjang, panganan lainnya yang wajib hadir saat perayaan Imlek adalah jeruk mandarin. Sebisa mungkin jeruknya masih memiliki daun pada

tangkainya. Jeruk mandarin yang berwarna kuning keemasan ini menjadi lambang kemakmuran dan kekayaan yang selalu bertumbuh. Daun yang ada pada jeruk menandakan adanya kehidupan dan kesejahteraan.

3. Mie Panjang



Mie panjang atau Siu Mie, nggak kalah wajib dengan dua panganan di atas. Memiliki bentuk panjang dengan tekstur kenyal dan rasa yang gurih, siu mie menjadi simbol panjang

umur, kebahagiaan, dan rezeki yang melimpah. Nggak heran juga jika istilah lain dari makanan ini adalah 'mie panjang umur'. Cara menyantapnya pun sedikit berbeda, siu mie harus dimakan secara utuh hingga ujung terakhir mie. Isian dari siu mie biasanya adalah sawi, kol, udang, cumi, bakso, irisan daging ayam, dan bisa juga sosis.

4. Manisan segi delapan



Kudapan ini juga biasa disebut 'tray of togetherness'. Kudapan yang dikemas dalam kotak bentuk segi delapan ini biasanya berisi manisan, buah yang dikeringkan, dan biji-bijian untuk camilan. Setiap makanan di dalam kotak ini

memiliki makna simbolis, misalnya seperti jeruk kumkuat yang menjadi simbol kemakmuran, atau biji teratai yang melambangkan kesuburan. Angka 8 juga memiliki simbol keberuntungan dalam tradisi China.

5. Yusheng



Yusheng adalah makanan berupa salad ikan segar ditambah irisan sayuran segar seperti lobak dan wortel. Gabungan salad ini kemudian dihidangkan bersama saus yang dari campuran minyak wijen

dengan saus buah prem, gula pasir dan kayu manis. Menurut tradisi, ketika diaduk dengan saus, ikan dan sayuran harus diangkat tinggi-tinggi di atas piring. Semakin tinggi yusheng terangkat, dipercayai peruntungan pada tahun yang baru pun semakin baik.

6. Teh telur



Selain itu ada juga makanan bernama teh telur. Sesuai namanya, teh telur merupakan telur yang direbus dalam rendaman teh. Makanan dengan nama lain 'tea leaf egg' ini merupakan simbol kesuburan bagi warga Tionghoa. Cara membuatnya

cukup mudah, telur direbus hingga setengah matang. Kemudian cangkangnya diretakkan sehingga teh yang telah dicampur kecap asin pun merembes masuk ke dalam telur. Selain kecap asin, teh juga dicampur dengan kayu manis dan lada hitam.

7. Ayam atau Bebek Utuh



Tidak seperti hari biasa, ketika Imlek, sajian ayam atau bebek tidak dipotong-potong. Tapi disajikan dalam keadaan satu badan penuh beserta dengan kepala dan kakinya.

Sajian utuh satu ekor ayam atau bebek mempunyai arti kesatuan dan pernikahan yang langgeng dalam keluarga.

8. Jiaozi



Jiaozi atau dumpling merupakan pangsit yang diisi daging, sayuran, dan udang cincang. Di negara asalnya, anggota keluarga akan menghabiskan malam tahun baru dengan membuat dumpling dan menaruhkan

koin bersih ke dalamnya lalu memakannya saat tengah malam. Bentuk dumpling yang menyerupai koin mengandung makna kekayaan.

8. Ikan



Selain bebek dan ayam, ikan juga biasa disajikan dalam perayaan Imlek. Saat Imlek, ikan disajikan dalam keadaan utuh dari kepala hingga ekor. Ini menandakan awal dan akhir yang baik di tahun baru. Ikan yang dipilih

biasanya ikan emas, bandeng, atau ikan salmon. Ketika dimakan, ikan biasanya disisakan untuk hari berikutnya. Ini juga sebagai simbol bahwa kemakmuran akan terus berlanjut.

10. Kue Lapis Legit



Terakhir ada kue lapis legit. Karena terdiri dari banyak lapisan, maka kue lapis legit menjadi simbol rezeki yang berlapis-lapis di tahun yang akan datang sehingga dapat merasakan hidup yang lebih manis atau legit. Memiliki

tekstur yang empuk dan rasa manis, kue ini dibuat dari 40 butir kuning telur, mentega, gula halus, susu, dan bumbu spekkoeck.

Tahukah Kamu?

Tahukah Kamu Asal mula Tahun Baru Imlek Mulai di Rayakan ??

Legenda Perayaan Musim Semi Menurut legenda, konon pada masa lampau ada seorang pria bernama Wannian. Suatu hari ia duduk dibawah pohon dan menyadari kalau bayangan pohon bergerak secara teratur sesuai dengan pergerakan matahari. Berdasarkan pengamatannya, Wannian membuat semacam pengukur waktu menggunakan tongkat. Namun sayang, pengukur waktu penemuannya ini hanya berfungsi ketika sinar matahari tidak sedang tertutup awan pada siang hari dan dimalam hari sama sekali tidak dapat dipergunakan. Hal ini memacu Wannian untuk menciptakan suatu alat yang tidak tergantung oleh sinar matahari. Ia lalu membuat semacam jam dengan mempergunakan sebuah jar yang diletakkan sedemikian rupa sehingga air di dalam jar tersebut akan menetes perlahan dengan interval yang dapat diatur.

Diwaktu yang sama, Raja Zuyi sedang mencemaskan bencana alam yang melanda negerinya. Ia yakin banyak penderitaan akibat bencana alam dapat dihindari atau setidaknya dikurangi efeknya jika saja dia tahu bagaimana memprediksi cuaca. Salah satu menteriya, A-heng yang ingin mencari muka dihadapan raja malah mengusulkan raja mengadakan upacara sembahyang pada langit (Tuhan), katanya Kaisar Giok (Bossnya Dewa-Dewi orang Tionghoa) minta sogokan atau kalau tidak akan diturunkan bencana. Raja Zuyi menerima usulannya, tetapi bencana alam tetap saja tidak dapat dihindari. Ketika Wannian mendengar hal itu, ia segera pergi menemui Raja Zuyi. Ia menerangkan hasil observasinya mengenai waktu dan perubahan alam kepada sang raja. Zuyi sangat terkesan sehingga ia segera mendirikan stasiun pengamat cuaca lengkap dengan alat ukur waktu agar Wannian dapat menciptakan sebuah sistem kalender demi kepentingan rakyatnya. Beberapa waktu kemudian, Raja Zuyi menyuruh A-heng untuk memeriksa hasil pekerjaan Wannian.

Menteri tersebut pergi ke stasiun pengamat cuaca dan menemukan catatan-catatan Wannian di dinding, bahwa satu siklus waktu yang terdiri dari 360 hari, 12 siklus bulan dan 4 perubahan musim. Agaknya Wannian hampir merampungkan tugasnya. Khawatir kalau prestasi Wannian akan

membuat dirinya tersingkir dari lingkaran pengaruh Raja Zuyi, kemudian A-heng mengirim pembunuh bayaran untuk menghabisi Wannian. Namun pembunuh bayaran tersebut tertangkap sebelum mencelakai Wannian. Ketika Raja Zuyi mengetahui keterlibatan A-heng dalam rencana pembunuhan tersebut, A-heng akhirnya dihukum pancung. Setelah itu Raja Zuyi sendiri yang mengunjungi Wannian di stasiun cuacanya. Wannian menjelaskan bahwa ia telah berhasil menciptakan suatu kalender. Kebetulan saat itu menurut sistem kalender penemuan Wannian, satu siklus tahunan akan segera berakhir, karena itu ia meminta Raja Zuyi memilih suatu tanggal sebagai permulaan atau hari pertama tahun yang baru.

Raja Zuyi berpendapat hari pertama musim semi mestinya tepat untuk dijadikan hari pertama permulaan tahun baru. Musim semi adalah musim dimana segala sesuatu yang lama digantikan oleh yang baru, musim dingin telah berlalu, bunga-bunga mulai bermekaran, tunas-tunas tanaman mulai bertumbuhan. Itulah awal mula perayaan musim semi atau the spring festival. Perayaan inilah yang kemudian dirayakan sebagai Chinese New Year atau di Indonesia dikenal sebagai Tahun Baru Imlek. Sebagai penghargaan kepada Wannian yang telah menciptakan sistem kalender yang mempergunakan sistem solar (peredaran matahari), Raja Zuyi memberi nama kalender tersebut dengan nama " Kalender Wannian" dan memberi gelar kepada Wannian sebagai "Dewa Panjang umur" dan memberi amplop merah (angpao) berisi uang sebagai hadiah menyambut tahun baru. Saat ini perayaan dilakukan dengan jamuan besar dan berbagai kegiatan. Di Taiwan dirayakan sebagai Festival Lampion.

Di Asia Tenggara dikenal sebagai hari Valentine Tionghoa, masa ketika wanita-wanita yang belum menikah berkumpul bersama dan melemparkan jeruk kedalam laut. Dan secara umum saat ini pengucapan selamat pada perayaan imlek dengan menyebutkan Gongxi Facai (Bahasa Mandarin) atau Kung Hei Fat Choi (Bahasa Kantonis). Cap Go Meh melambangkan hari kelimabelas dan hari terakhir dari masa perayaan Imlek bagi komunitas kaum migran Tionghoa yang tinggal diluar Negeri leluhurnya, dan sat itu merupakan bulan penuh (purnama) pertama di Tahun Baru tersebut.

Sunshine of My Life

Artist : Come And See
Genre : Buddhist Song

Verse : (child)

Wake up in the morning
with the sun shining bright
Wake up in the morning
never waste precious time

Verse : (adult)

Wake up in the morning
with the sun shining bright
Wake up in the morning
never waste precious time

Chorus : (child)

Buddha is my teacher
Dhamma is my guide
Sangha is a precious guide
Show me what is right

Chorus : (adult)

Buddha is my teacher
Dhamma is my guide
Sangha is a precious guide
Show me what is right

Triple Gem is the sunshine of my life

Chorus : (Together)

Buddha is my teacher
Dhamma is my guide
Sangha is a precious guide
Show me what is right

Chorus : (Together)

Buddha is my teacher
Dhamma is my guide
Sangha is a precious guide
Show me what is right

Verse : (Together)

Wake up in the morning
with the sun shining bright
Wake up in the morning
never waste precious time

Verse : (Together)

Wake up in the morning
with the sun shining bright
Wake up in the morning
never waste precious time

Verse : (Together)

Wake up in the morning
with the sun shining bright
Wake up in the morning
never waste precious time

Verse : (Together)

Wake up in the morning
with the sun shining bright
Wake up in the morning
never waste precious time

Triple Gem is the sunshine of my life

Valentine Day

oleh : Hendry Filcozwei Jan*

Pertengahan bulan Februari, tepatnya 14 Februari 2017 dunia merayakan hari Valentine. Yang jualan bunga, coklat, dan aneka pernak-pernik Valentine pasti marak, dan mungkin juga banjir order. Media massa pasti ramai lagi dengan pemberitaan tersebut. Dan yang sering jadi pembicaraan adalah itu bukan budaya Indonesia.

Secara umum hari Valentine dirayakan sebagai hari kasih sayang, meski tidak ada salahnya juga Valentine dirayakan dengan berbagi kasih sayang kepada semua makhluk (termasuk hewan sekali pun), seperti halnya kita sering merayakan hari Metta yang jatuh pada 1 Januari dengan fang sen (melepaskan satwa yang terancam kehidupannya agar hidup bahagia) atau kunjungan ke panti asuhan dan panti werdha.

Lalu penulis beberapa kali membaca komentar seperti ini, "Kasih sayang kok hanya diungkapkan atau dilaksanakan 1 tahun sekali...?" Penulis tidak ingin berada pada pihak yang pro atau kontra perayaan Valentine. Yang pro, silakan lakukan, yang kontra, jangan lakukan. Tidak ada untungnya buat penulis (penulis bukan penjual bunga dan coklat atau yang diuntungkan di hari Valentine). Jika dianggap baik, silakan lakukan, jika dirasa tidak baik/ tidak bermanfaat, tinggalkan saja.

Hanya saja penulis ingin mengemukakan pendapat tentang komentar itu. "Masa' kasih sayang kepada orang yang kita cintai hanya dilakukan 1 hari dalam setahun (14 Februari)?" Lha... bukannya kita memperlakukan ibu secara khusus pada hari ibu (22 Desember)? Apakah itu artinya kita sayang ibu kita hanya tanggal 22 Desember saja? Tentu tidak 'kan?

Seharusnya setiap hari kita sayang kepada semua makhluk (pacar, ibu, dan yang lainnya, termasuk juga hewan). Dan...untuk merayakan itu, dunia sepakat dengan tanggal tertentu.

Lalu terlintas ide di benak penulis. Bagaimana jika kita buat hari Valentine lebih bermanfaat? Misalkan saja, kita tambahkan setidaknya 1 kebajikan untuk orang lain, selain kita memberikan coklat atau sekuntum bunga mawar untuk pacar?

Kebajikan apa saja? Apa saja semampu kita. Misalkan kita beli sepotong roti, berikan kepada penarik becak atau pemulung atau pengemis yang kita temui di jalan. Pengalaman penulis, tak jarang kita mendapatkan ucapan terima kasih tulus plus mata berkaca-kaca... Itu yang membuat penulis ketagihan untuk melakukan lagi dan lagi karena perasaan bahagia seperti itu tak tergantikan oleh apa pun. Dan... malamnya, bisa dinner atau nonton film bareng pacar, atau sekedar kasih coklat atau sekuntum bunga mawar ke pacar. Bagaimana???

Happy Valentine Day...

* penulis adalah blogger pengelola blog www.vihara.blogspot.com dan www.rekor.blogspot.com yang suka menulis dan sulap, ayah 2 putra (Anathapindika dan Revata), suami Linda, tinggal di Bandung.

Jawa Barat Itu Laut

Tahukah kamu dulu ternyata Jawa Barat adalah LAUTAN?

Sedangkan Kota Bandung dan sekitarnya adalah Danau? Jawa Barat (sekitar Cimahi, Bandung, Padalarang) adalah lautan yang terangkat ke atas secara tektonik sekitar 14 juta sampai 2 juta tahun lalu dan menjadi daerah pengunungan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya batugamping di Padalarang. Batugamping sendiri terbentuk pada lingkungan pengendapan laut.



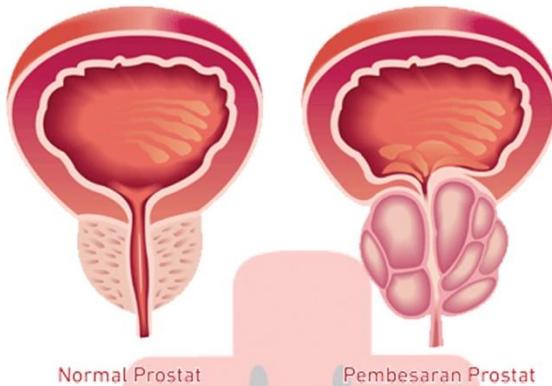
Selain itu juga ditemukan banyak fosil koral yang membentuk terumbu karang sepanjang punggung bukit Rajamandala.

Sedangkan, Bandung adalah Danau purba, hal ini diduga akibat penurunan tektonik dan peristiwa denudasi yang terjadi sekitar 125 ribu tahun yang lalu. Hal ini bisa terlihat karena Bandung terlihat seperti cekungan yang disebut Cekungan Bandung atau Bandung Basin. Pada sekitar cekungan tersebut diperkirakan merupakan tepian danau, sehingga banyak ditemukan aktivitas manusia masa lampau.

Pembesaran Prostat : Masalah Prostat di Usia Senja

oleh: dr. Dandy Tanuwidjaja, SpU | Dokter Spesialis Bedah Urologi

Sumber: <http://www.rsborromeus.com/>



Angka kejadian pembesaran prostat, baik jinak maupun ganas semakin meningkat. Hal ini tidak terlepas dari perubahan pola hidup, semakin meningkatnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan, dan mudahnya akses ke pelayanan kesehatan, khususnya bidang urologi. Istilah pembesaran prostat masih sedikit asing di masyarakat kita, dibandingkan penyakit lain seperti jantung koroner, stroke, atau kencing manis. Namun ternyata pembesaran prostat ini banyak dialami oleh pria, terutama pria di atas 50 tahun. Menurut data dari Asosiasi Urologi Eropa, sebanyak 40% pria di atas 50 tahun mengalami pembesaran prostat, angka ini meningkat menjadi 90% untuk pria di atas 90 tahun. Dengan kata lain 4 dari 10 pria di atas 50 tahun menderita pembesaran prostat. Hal ini tentu merupakan hal yang mengkhawatirkan, karena biasanya usia 50 tahun adalah saat dimana seorang pria seharusnya menikmati masa-masa indah memasuki masa pensiun.

Prostat adalah kelenjar seksual aksesoris yang dimiliki setiap pria. Seiring dengan bertambahnya usia kelenjar prostat bisa membesar. Penting diketahui bahwa pembesaran prostat tersebut bisa jinak atau ganas (kanker prostat). Keduanya merupakan dua penyakit yang berbeda, dengan penanganan yang jauh berbeda. Kali ini kita akan membahas lebih dalam mengenai pembesaran prostat yang jinak. Bagaimana pembesaran prostat jinak bisa terjadi?

Penyebab pasti pembesaran prostat belum jelas. Berbagai teori telah berusaha menjelaskan penyebab pembesaran prostat ini, salah satu yang banyak dianut adalah teori androgen/testosterone dan teori sel embrional. Teori androgen menduga faktor hormonal sebagai penyebab pembesaran prostat.

Pembesaran prostat dapat menimbulkan gejala yang sangat mengganggu kualitas hidup seseorang. Prostat yang membesar menyebabkan pancaran air kencing dari kandung kencing terhambat, sehingga gejala yang dirasakan oleh pasien biasanya adalah sulit buang air kecil (BAK). Gangguan buang air kecil ini meliputi : sering BAK, sering terbangun untuk BAK pada saat tidur (2 kali atau lebih), harus mengedan saat BAK, sulit memulai untuk BAK (seringkali pasien harus menunggu lama untuk air kencing bisa keluar), pancaran kencing yang lemah, BAK menetes, dan BAK yang tidak lampias. Dapat dibayangkan bagaimana menggangunya gejala-gejala tersebut.

Selain masalah BAK, jika dibiarkan pembesaran prostat juga dapat mengganggu organ lain, seperti: kandung kemih, ginjal, dan kejantanan. Pembesaran prostat jinak dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti: tidak bisa BAK sama sekali, batu kandung kemih, kencing berdarah, gangguan/kerusakan ginjal, dan infeksi saluran kemih. Kerusakan ginjal yang terjadi dapat bersifat menetap atau tidak bisa dikembalikan. Pembesaran prostat juga dapat disertai dengan hernia (turun bero) dan wasir, yang diakibatkan oleh seringnya mengedan saat BAK. Selain itu, dapat juga disertai impotensi. Jika anda mengalami gejala-gejala tersebut diatas, segera periksakan diri ke dokter spesialis Urologi untuk pengobatan lebih lanjut.

Saat pasien datang dengan keluhan di atas, dokter spesialis urologi akan melakukan serangkaian pemeriksaan untuk mendiagnosis dan mengobatinya, setelah terlebih dahulu menentukan apakah ada tanda-tanda keganasan prostat. Perlu diketahui juga bahwa tidak semua pembesaran prostat menimbulkan gejala, sebaliknya belum tentu gejala sulit BAK disebabkan oleh prostat yang membesar. Oleh sebab itu, pemeriksaan oleh dokter sangat penting untuk menentukan penyebab dan terapi terbaik. Pengobatan pembesaran prostat jinak disesuaikan dengan derajat keparahan, ada/tidaknya komplikasi yang menyertai, kelainan penyerta yang ada, sarana/alat yang tersedia, dan keinginan pasien. Pembedahan tidak

Penyebab pasti pembesaran prostat belum jelas. Berbagai teori telah berusaha menjelaskan penyebab pembesaran prostat ini, salah satu yang banyak dianut adalah teori androgen/testosterone dan teori sel embrional. Teori androgen menduga faktor hormonal sebagai penyebab pembesaran prostat.

Pembesaran prostat dapat menimbulkan gejala yang sangat mengganggu kualitas hidup seseorang. Prostat yang membesar menyebabkan pancaran air kencing dari kandung kencing terhambat, sehingga gejala yang dirasakan oleh pasien biasanya adalah sulit buang air kecil (BAK). Gangguan buang air kecil ini meliputi : sering BAK, sering terbangun untuk BAK pada saat tidur (2 kali atau lebih), harus mengedan saat BAK, sulit memulai untuk BAK (seringkali pasien harus menunggu lama untuk air kencing bisa keluar), pancaran kencing yang lemah, BAK menetes, dan BAK yang tidak lampias. Dapat dibayangkan bagaimana menggangunya gejala-gejala tersebut.

Selain masalah BAK, jika dibiarkan pembesaran prostat juga dapat mengganggu organ lain, seperti: kandung kemih, ginjal, dan kejantanan. Pembesaran prostat jinak dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti: tidak bisa BAK sama sekali, batu kandung kemih, kencing berdarah, gangguan/kerusakan ginjal, dan infeksi saluran kemih. Kerusakan ginjal yang terjadi dapat bersifat menetap atau tidak bisa dikembalikan. Pembesaran prostat juga dapat disertai dengan hernia (turun bero) dan wasir, yang diakibatkan oleh seringnya mengedan saat BAK. Selain itu, dapat juga disertai impotensi. Jika anda mengalami gejala-gejala tersebut diatas, segera periksakan diri ke dokter spesialis Urologi untuk pengobatan lebih lanjut.

Saat pasien datang dengan keluhan di atas, dokter spesialis urologi akan melakukan serangkaian pemeriksaan untuk mendiagnosis dan mengobatinya, setelah terlebih dahulu menentukan apakah ada tanda-tanda keganasan prostat. Perlu diketahui juga bahwa tidak semua pembesaran prostat menimbulkan gejala, sebaliknya belum tentu gejala sulit BAK disebabkan oleh prostat yang membesar. Oleh sebab itu, pemeriksaan oleh dokter sangat penting untuk menentukan penyebab dan terapi terbaik. Pengobatan pembesaran prostat jinak disesuaikan dengan derajat keparahan, ada/tidaknya komplikasi yang menyertai, kelainan penyerta yang ada, sarana/alat yang tersedia, dan keinginan pasien. Pembedahan tidak

menjadi pilihan terapi. Pembedaan prostat jinak tanpa disertai komplikasi bisa diobati hanya dengan minum obat-obatan dan modifikasi gaya hidup saja. Jika ada keluhan lain seperti impotensi, dokter spesialis Urologi juga akan mengobati keluhan tersebut. Secara umum, tindakan pembedaan hanya dilakukan jika ada indikasi, yaitu jika sudah timbul komplikasi, gagal dengan obat-obatan, atau keinginan pasien sendiri.

Seiring dengan kemajuan bidang kedokteran, teknik pembedaan untuk prostat pun semakin maju. Dahulu dokter bedah harus melakukan sayatan pada kulit untuk mengambil prostat yang membesar. Operasi semacam ini menyebabkan trauma psikologis tersendiri bagi pasien, dikarenakan nyeri yang timbul, lama perawatan yang lama, adanya bekas sayatan, atau komplikasi pembedaan yang mungkin terjadi. Saat ini, sebagian besar pembedaan prostat dilakukan dengan tehnik endoskopik, yaitu : Transurethral Resection of the Prostate (TURP). Dengan tehnik ini dokter spesialis Urologi tidak menyayat kulit, setelah pasien dibius alat endoskopi dimasukkan melalui saluran kencing pasien dan prostat pun dikeluarkan. Keuntungan tehnik ini meliputi: tidak adanya bekas sayatan, masa rawat yang lebih singkat, tingkat komplikasi yang lebih rendah, dan nyeri yang lebih berkurang. Lama pembedaan kurang lebih 1 jam, dan biasanya pada hari ketiga atau keempat pasien sudah boleh pulang.

Akhir kata, masalah pembesaran prostat adalah masalah yang banyak dijumpai pada pria di atas 50 tahun dan mengganggu kualitas hidup jika tidak diobati. Pengobatan tidak selalu dilakukan dengan pembedaan. Sekalipun pembedaan harus dilakukan, teknik tanpa sayatan seperti TURP dapat dilakukan dengan relatif aman, nyaman, dan efektif.
selalu

Referensi

Roehrborn, CG. Benign prostatic hyperplasia, in Campbell Walsh Urology. Wein AJ, Kavoussi LR, et al. 10th ed. 2011.

Oelke M, Bachmann A, Descazeaud A. Male Lower Urinary Tract Syndrome incl Benign Prostatic Obsrtuction, in EAU Guidelines 2013.

Yuk Bersih-Bersih Akun Sosial Media Kamu menjelang Gong Xi Fa Cai!!

Awal tahun adalah waktu yang tepat untuk bersih-bersih aura negatif di media sosial.

Sebentar lagi, kita akan menyambut tahun baru imlek, yey! Ini artinya kamu sudah siap dengan target baru dong? Bagaimana jika dimulai dengan 'bersih-bersih' di media sosialmu? Ada baiknya di awal tahun, kamu menjauhkan energi negatif di dunia maya.

Caranya adalah dengan unfollow akun-akun yang bisa merusak energi positifmu. Bingung akun mana saya yang harus dihilangkan dari timelinemu?

Berikut adalah akun-akun yang harus diunfollow sesuai dengan karakter shiomu:

1. Shio Tikus



Karena karaktermu mudah marah dan terlalu kritis, jauhilah akun yang sering menyebarkan isu atau rumor. Kamu juga bisa unfollow buzzer yang provokatif

2. Shio Kerbau

Cobalah kamu unfollow teman-teman kamu yang terlalu hedon. Sebagai contohnya adalah suka nongkrong per hari belanja ke luar negeri setiap minggu. Hal ini bisa mempengaruhi gaya berpikirmu yang konservatif.



3. Shio Macan



Hindarilah akun media sosial yang menyebarkan kisah-kisah penuh drama. Hal ini bertujuan agar kamu tidak terlalu sensitif dengan cerita tersebut.

4. Shio Kelinci

Perhatikan akun-akun media sosial yang kamu jadikan sumber bahan berita. Jika kamu merasa enek dan pusing dengan pemberitaan yang ada, itu artinya kamu harus unfoll akun tersebut.



5. Shio Naga



Sebagai orang yang mudah populer, hati-hatilah dengan akun yang menarik perhatianmu untuk memberikan komentar. Jika tidak, kamu bisa dibully oleh netizen.

6. Shio Ular



Agar kamu tetap romantis dan humoris, kamu bisa unfollow akun yang sering menebarkan pesona pribadi seperti selfie atau foto-foto narsis.

7. Shio Kuda

Cobalah kamu hindari akun-akun yang sering posting motivasi. Saat ini yang kamu butuhkan adalah kepekaan terhadap isu sosial. .



8. Shio Kambing



Biar kamu semakin semangat dan mudah optimis, hapuslah orang-orang yang sering ngeluh dan menye-menyeye.

9. Shio Monyet



Berhentilah menge-tag orang banyak untuk acara pameran. Selain itu, kamu juga harus unfollow orang-orang yang suka ngetag kamu, kecuali teman dekat.

10. Shio Ayam

Mulai sekarang kamu bisa unfollow akun-akun yang 'high class'. Hal ini dikarenakan karaktermu yang terlalu eksklusif.



11. Shio Babi



Kurang-kurangnya teman-temanmu yang sering sarkas dan juga tidak toleransi saat berinteraksi di media sosial. Hal ini bisa mengganggu karaktermu yang netral.

12. Shio Anjing



Karena karaktermu yang setia dan jujur, unfollow-lah akun-akun yang sering drama dan tidak jelas soal masalah hidupnya.



A vertical image featuring a sunset or sunrise scene. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. In the middle ground, a dark silhouette of a mountain range is visible. Below the mountains, a vast sea of white, fluffy clouds stretches across the bottom of the frame. The overall mood is serene and inspirational.

**ANYTHING
GREAT IN LIFE
WILL NEVER
BE SIMPLY
GIVEN TO YOU.**

Resep Masakan Vegetarian

Kroket Ubi



Bahan: ubi, tepung terigu, tepung roti, butiran jagung.

Bumbu: saus plum, gula cair, 1 mangkuk telur yang telah dikocok.

Cara pembuatan:

1. Kupas kulit ubi, lalu potong menjadi beberapa bagian. Kemudian kukus potongan ubi tersebut hingga matang.
2. Selagi panas, hancurkan ubi hingga halus.
3. Campurkan ubi yang sudah dihaluskan tersebut dengan butiran jagung, kemudian bentuk menjadi bulatan-bulatan pipih.
4. Setelah itu, taburi dengan tepung terigu hingga merata dan celupkan ke dalam telur yang sudah dikocok. Gulingkan ubi pada tepung roti, dan goreng ubi dengan menggunakan api kecil hingga berwarna kuning keemasan.
5. Untuk membuat saus, campurkan 2 sendok makan saus plum dan setengah gelas gula cair, aduk campuran tersebut hingga rata.
6. Potong setiap kroket ubi menjadi dua lalu siramkan saus di atasnya, dan sajikan.

JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
Kunjungan kasih & Upacara Duka	CP : Felin Cintya (089698580669)
Unit Kakak Asuh PVVD	CP : UKA PVVD (082214251181)

Media Komunikasi :

Berita Vimala Dharma, terbit sebulan sekali
Majalah Dinding Buchigarni, terbit dua minggu sekali

BVD Elektronik
www.dhammadicitta.org

Bagi Pembaca yang ingin menjadi donatur, dapat langsung ditransfer ke rekening
BCA 4381541686
a/n SUHERMAN

Untuk info Berdana bisa hubungi
Silkria Margatama (082214561376)

Terima Kasih



Pemuda Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116
Telp. (022) 4238696
E-mail : redaksibvd@yahoo.com
www.vimaladharm.org