



管理不是用口指揮他人，
而是身體力行做榜樣。

Untuk mengarahkan orang bukanlah dengan cara memberi perintah, namun bimbinglah dengan memberi teladan melalui perbuatan nyata.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



<http://q-r.to/babzmmh>

Donasi Langsung
Via Go-Pay



Yayasan Buddha Tzu Chi
Indonesia



Henry Tando (He Qi Barat 1)

Dalam rangka Bulan Tujuh Penuh Berkah, Tzu Chi Indonesia mengadakan Program Vegan Catering dengan tagline *Tulus Bervegetaris Melindungi Bumi*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat luas belajar bervegetaris di bulan Agustus-September 2020 yang dilakukan serentak di beberapa kota di Indonesia.

Bulan Tujuh Penuh Berkah

Bervegetaris Melindungi Diri Sendiri dan Bumi

“Menerapkan pola hidup sehat merupakan salah satu cara melindungi diri. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan bervegetaris. Bervegetaris dapat menjaga kesehatan tubuh, membangkitkan rasa welas asih, dan membawa manfaat bagi bumi.”

“Awalnya cuma Stephen, pelopornya, *trus* Christian, lalu yang lain. Hari pertama cuma 10 orang. *Trus* hari pertama makan, oh enak loh dan yang lain akhirnya mau pesan. Jadi total 15 orang,” terang Kimsry, *Vice General Manager* dari perusahaan yang bergerak di bidang distribusi bahan kimia yang adalah relawan Tzu Chi.

Ibu Kim, begitu Kimsry akrab disapa, tengah membicarakan tentang *Vegan Catering* yang adalah salah satu program ajakan untuk bervegetaris yang serempak dijalankan oleh relawan Tzu Chi di Jakarta maupun di kota-kota lainnya. Kegiatan ini merupakan salah satu cara yang digaungkan dalam memperingati Bulan Tujuh Penuh Berkah. Periode *catering* diadakan sejak awal Agustus hingga akhir September 2020.

Saat itu Ibu Kim mengikuti pemesanan *Vegan Catering* yang menyajikan menu nasi pesmol. Ia tidak memesannya sendiri karena karyawannya langsung tertarik saat mengetahui berbagai menu dalam *Vegan Catering*. Salah satunya Stephen.

Stephen, mulanya ingin memesan *Vegan Catering* karena sulit mencari makanan di area kerjanya. Tapi setelah hampir dua pekan merasakan sendiri makanan vegan dari Tzu Chi, ia pun terbersit keinginan untuk bervegetaris.

“Nah saya pikir-pikir, kenapa kita tidak coba bervege? Toh makanan vege cukup sehat. Apalagi sedang kondisi begini juga, Indonesia dilanda *Covid-19*. Setelah saya makan, rasanya pun mirip seperti aslinya. Itu yang membuat saya tertarik dengan makanan vege. Pertama sehat, kedua itu rasanya enak,” kata Stephen.

Mensosialisasikan Vegetaris

Mengingat tujuan utama Program *Vegan Catering* untuk mengajak lebih banyak orang bervegetaris, salah satu sarana untuk mempermudah pencapaiannya dengan menyediakan sajian melalui *catering* yang dibuka di berbagai wilayah sesuai dengan komunitas relawan Tzu Chi. Hal itu juga mempertimbangkan cakupan wilayah yang sangat luas karena program ini juga tak hanya tersedia di Jakarta saja, melainkan di kota-kota lainnya, seperti Tangerang, Cikarang, Medan, Batam, dan Tanjung Balai Karimun.

Pada program ini, relawan secara konsisten mencoba mengajak masyarakat untuk menjalani pola hidup vegetaris. Para partisipan juga mendapatkan *link* yang berisi data pemesan serta pertanyaan yang berbunyi, “Berapa lama Anda bisa berikrar untuk bervegetaris?” Pertanyaan tersebut dilengkapi dengan rentang waktu yang dapat dipilih oleh masing-

masing pemesan. Adapun bagi relawan yang berhasil mengajak minimal satu orang untuk bervegetaris bisa mengikuti program *Vege Warrior* dari Tzu Chi.

“Perasaannya tentu senang dan bahagia ya karena bisa berbuat kebaikan dan turut memperkenalkan makanan kepada masyarakat. Semoga ke depannya masyarakat bisa ikut bervegetaris untuk menjaga bumi, menjaga kesehatan juga,” kata Wen Ing, salah satu penanggung jawab konsumsi dalam *Vegan Catering* di relawan Tzu Chi komunitas *He Qi Barat 1*.

Menjalin Jodoh Baik dengan Semua

Antusias para pemesan *Vegan Catering* yang tinggi berjalan seiringan dengan semangat relawan yang terus meningkat dalam mempersiapkan sajian vegan yang lezat. Di Medan, relawan menyediakan mi sop, spaghetti, nasi jamur geprek, nasi soto medan, nasi chasio, nasi kapau saksang, dan menu vegan lainnya.

“Relawan Tzu Chi Medan menyediakan aneka menu makanan yang begitu lezat untuk mengajak warga Medan menjalankan pola hidup vegetaris,” kata Nuraina, koordinator *Vegan Catering* di Medan. “Jadi sebenarnya dengan 8 paket makanan vegetaris, berarti kita sudah menyelamatkan 1 ekor ayam, nah dalam penjualan 24 hari, sudah 6.847 paket

yang dipesan, ini berarti sama dengan kita telah menyelamatkan lebih kurang 855 ekor ayam,” lanjutnya.

Dari berbagai pilihan menu dan penjelasan relawan tersebut, Chen Hui Ling, seorang pemesan *Vegan Catering* memutuskan untuk bervegetaris selama hidupnya.

“Saya bervegetaris karena ingin menjalin jodoh baik dengan semua makhluk juga untuk kesehatan diri, serta melindungi Bumi,” kata Hui Ling yang sebelumnya hanya bertekad 15 hari bervegetaris. Selama bervegetaris, suaminya, In Loong juga ikut bervegetaris dan merasakan tubuhnya semakin sehat. Tanpa obat-obatan dan omega 3, sekarang kolesterol In Loong bisa kembali normal.

Program *Vegan Catering* dengan tagline *Tulus Bervegetaris Melindungi Bumi* ini memang terasa sangat relevan di masyarakat, terlebih ketika masa pandemi yang mengharuskan kita semua untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri dan juga keluarga, sehingga tak ada salahnya untuk beralih ataupun belajar pola makan yang lebih sehat, yakni dengan bervegetaris.

Tim Redaksi

Artikel lengkap tentang Bervegetaris Melindungi Diri Sendiri dan Bumi dapat dibaca di: <https://qr.go.page.link/uBBma>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 53 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

1. Misi Amal
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
2. Misi Kesehatan
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
3. Misi Pendidikan
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
4. Misi Budaya Humanis
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:

**BCA Cabang Mangga Dua Raya
No. Rek. 335 302 7979
a/n Yayasan Budha Tzu Chi Indonesia**

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari, Teddy Lianto. SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Erlin Septiana, Juliana Santy, Siladhamo Mulyono. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak oleh: PT. Siem Lestari, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Karmini (Pasien Baksos Kesehatan Tzu Chi)

Saya Sudah Bisa Melihat Kembali

“Dulu saya sudah putus harapan hidup. Mau *maksain* operasi, tapi terkendala biaya belum ada,” cerita Karmini, warga Kampung Sempur Kecamatan Sobang, Provinsi Banten kepada relawan *Tzu Chi International Medical Association* (TIMA) yang berkunjung ke rumahnya pada Selasa, 11 Agustus 2020. Ibu dua anak ini, sepuluh tahun lalu mengalami kehilangan penglihatan secara perlahan.

Hingga 2017, Karmini sudah tidak bisa melihat dengan jelas akibat penyakit katarak, dan sang suami, Yahya yang menjaganya, merapikan rumah, dan mengurus kedua anaknya. Karmini dan suami pun rajin mencari kabar ke Puskesmas atau Posyandu terdekat jika ada Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang mengadakan bakti sosial operasi katarak secara gratis. “Setiap minggu ke Posyandu atau ke Puskesmas, ada program apa. Kita *mah* sabar menunggu, setiap minggu *nyamperin* ke sana,” terang Yahya.

Hari berganti minggu, minggu berganti bulan, masih juga belum ada kabar dari Posyandu ataupun Puskesmas. Karmini dan Yahya pasrah dan lelah.

Ketika Kabar Baik Itu Datang

Oktober 2019, Kepolisian Daerah (Polda) Banten melakukan *soft opening* Rumah Sakit Bhayangkara Polda Banten, yang dalam pelaksanaannya mereka menggandeng Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia untuk melakukan kegiatan bakti sosial kesehatan kepada masyarakat. Hal ini pun disebarluaskan ke unit-unit kesehatan di pelosok Provinsi Banten, salah satunya Puskesmas Sobang.

Berebek informasi dari Puskesmas Sobang, tempatnya berkonsultasi (mata), Karmini berangkat menuju RS Bhayangkara Polda Banten, sekitar 3 jam perjalanan dari rumahnya untuk mengikuti operasi katarak gratis ini. Tangis bahagia Karmini pecah setelah keluar dari ruang operasi RS Bhayangkara Polda Banten, Minggu, 13 Oktober 2019.



Karmini kini sudah dapat melihat dengan normal dan kembali bisa mengajar anak-anak mengaji di Kampung Sempur, Kecamatan Sobang, Banten. **Insert:** Setelah selesai operasi katarak pada mata kirinya dalam kegiatan Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-128 (setahun lalu), Karmini yang terharu ditemani oleh relawan Tzu Chi.

“Terima kasih banyak kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, dengan jalinan jodoh melalui baksos kesehatan, saya menjadi lebih semangat hidup lagi dan kehidupan saya menjadi lebih baik lagi,” kata Karmini. Kini ia sudah bisa mengajar anak-anak mengaji di lingkungannya dan kembali melaksanakan perannya sebagai ibu, menjaga rumah serta keluarga. Ia pun sudah diterima sebagai guru di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM). “*Yah..banyak sekali gitu. Nggak bisa diungkapinlah*. Banyak sekali peningkatan hidup,” terang Karmini dengan penuh semangat.

Mendengar banyaknya perubahan yang terjadi pada Karmini, Weni, anggota TIMA sekaligus Koordinator Pasien Baksos Kesehatan Tzu Chi yang mengunjunginya merasa berbahagia. Apa yang dulu, ia dan rekan-rekan medis upayakan ternyata bisa mengubah kehidupan seseorang menjadi lebih baik. “Bagi saya, sukacita di baksos sangat besar dan tidak bisa dibayar dengan

uang. Begitu pula buat saya. Karmini yang dua tahun tidak bisa melihat, pastinya dia sangat bersyukur mendapat kesempatan untuk bisa melihat lagi,” terang Weni dengan haru melihat Karmini kembali semangat dan bahagia melanjutkan hidup.

Dalam kunjungan ini, Weni pun menyempatkan melakukan pemeriksaan kesehatan guna melihat kondisi kesehatan Karmini dan keluarga. Selepas itu, mereka pun pamit dan tidak lupa memberikan doa dan semangat agar Karmini tidak lupa untuk menjaga mata kirinya yang sudah bisa melihat kembali dengan baik. Bisa melihat kebahagiaan di wajah Karmini dan keluarga, para Tim Medis Tzu Chi ini pun dapat pulang dengan bahagia dan semakin semangat untuk kembali membantu mereka yang membutuhkan pengobatan. □ Teddy Lianto

Artikel lengkap Saya Sudah Bisa Melihat Kembali dapat dibaca di: <https://qrqo.page.link/4oUVVW>



Dari Redaksi

Menggenggam Berkah di Bulan Tujuh

Banyak orang mulai bervegetaris karena alasan kesehatan. Bervegetaris juga menjadi salah satu upaya untuk mencegah tertular wabah *Covid-19*. Hal tersebut juga terus disosialisasikan oleh Tzu Chi dimana dengan mengonsumsi sayur dan buah-buahan maka akan menurunkan risiko terkena penyakit berbahaya.

Pandemi *Covid-19* yang terus berlanjut membuat masyarakat harus beradaptasi menjalankan pola hidup baru terkait protokol kesehatan *Covid-19*. Program “*Tulus Bervegetaris Melindungi Bumi*” pada tahun 2020 menjadi salah satu program Tzu Chi Indonesia untuk mengajak masyarakat belajar bervegetarian agar terhindar dari *Covid-19*. Kegiatan ini mengajak siapapun untuk bervegetaris.

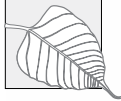
Tentu saja kegiatan tersebut juga tidak lepas dari Bulan Tujuh Penuh Berkah di Tzu Chi. Bulan Tujuh menurut kepercayaan masyarakat Tiongkok adalah bulan tidak baik. Untuk mengubah paradigma tersebut, insan Tzu Chi di setiap tahunnya selalu melakukan kegiatan-kegiatan positif di Bulan Tujuh. Salah satunya dengan mengadakan kegiatan *Vegan Catering*.

Selain itu, bantuan untuk penanganan pandemi *Covid-19* juga terus disalurkan Tzu Chi Indonesia. Dari data per tanggal 26 Agustus 2020, tercatat sebanyak 277 institusi dan 1.060 rumah sakit dan Puskesmas yang tersebar di Jabodetabek dan 26 provinsi di Indonesia mendapatkan bantuan perlengkapan medis dari Tzu Chi. Begitu pula dengan bantuan

lainnya, pemberian paket sembako untuk keluarga prasejahtera dan warga yang terdampak secara ekonomi akibat pandemi *Covid-19* juga terus disalurkan oleh Tzu Chi Indonesia.

Baik bervegetaris ataupun melakukan kegiatan yang positif lainnya di tengah pandemi *Covid-19* merupakan berkah tersendiri bagi insan Tzu Chi dan masyarakat luas. Selain menjaga kesehatan diri dengan berpola hidup sehat, di Bulan Tujuh kita juga bisa menggenggam berkah dengan menjalin jodoh baik yaitu membantu orang lain yang mengalami kesulitan.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Keteguhan Tekad
Insan Tzu Chi Indonesia



Artikel dan video
dapat dilihat di:
<https://qr.go.page.link/mY7pL>

Bersumbangsih tanpa pamrih dan menyebarkan cinta kasih
Menjaga kelangsungan hidup semua orang dengan kesatuan hati
Kesempurnaan pengetahuan dan tindakan membuahkan keluhuran tak terhingga
Meneguhkan tekad pada arah yang ditetapkan



Kemarin, saya melakukan telekonferensi dengan insan Tzu Chi Indonesia. Saya mendengar laporan tentang sumbangsih mereka di Indonesia selama beberapa tahun ini. Mereka bekerja sama dengan harmonis dan telah membawa banyak manfaat bagi masyarakat.

Beberapa tahun lalu, yakni tahun 2018, Indonesia diguncang gempa bumi. Gempa bumi ini menghancurkan banyak rumah dan merenggut banyak nyawa. Pascagempa, insan Tzu Chi dari Jakarta segera bergerak untuk melakukan survei dan memberikan bantuan bencana. Setelah mencari tahu tentang kondisi bencana, mereka segera memulai penyaluran bantuan. Mereka juga membantu membangun kembali rumah, gedung sekolah, dan gereja yang runtuh. Mereka memberikan bantuan dengan cepat.

Dalam waktu kurang dari dua tahun, mereka telah membangun lebih dari seribu unit rumah. Selain itu, juga ada 200 hingga 300 unit rumah yang masih dalam proses pembangunan. Dengan adanya tekad, mereka bisa dengan cepat menghimpun kekuatan untuk bersumbangsih dan memberikan bantuan. Jadi, dengan membangkitkan tekad, kita bisa membawa manfaat bagi banyak orang.

Asalkan ada beberapa orang yang memiliki kesatuan hati dan bekerja sama dengan harmonis, mereka bisa menghimpun kekuatan untuk segera memberikan bantuan, dari bantuan darurat, bantuan jangka menengah,

hingga bantuan jangka panjang. Saya sungguh memuji insan Tzu Chi Indonesia. Kekuatan cinta kasih mereka sangat besar. Saat dibutuhkan, banyak yang bergerak untuk bersumbangsih.

Selama lebih dari 20 tahun ini, insan Tzu Chi Indonesia bersumbangsih dengan cinta kasih dan saling bersyukur. Para pekerja dengan penghasilan menengah ke bawah juga dipenuhi rasa syukur. Para pengusaha besar juga menjalankan bisnis dengan cinta kasih dan menciptakan lapangan kerja bagi golongan menengah ke bawah untuk menjaga kelangsungan hidup mereka.

Mereka juga melaporkan bagaimana mereka membagikan barang bantuan kepada warga kurang mampu. Menghadapi pandemi kali ini, mereka merespons dengan baik. Mereka dengan cepat menenangkan hati setiap keluarga dengan mengantarkan bahan pangan yang bergizi. Banyak relawan yang bergerak untuk mengemas barang bantuan dengan rapi.

Saat mengantarkan barang bantuan, relawan kita juga bekerja sama dengan TNI dan Polri. Sepeda motor yang mengangkut barang bantuan membentuk barisan yang rapi. Begitu diperintahkan, mereka pun bergerak untuk mengantarkan barang bantuan ke tangan orang yang membutuhkan dengan sopan. Para penerima bantuan sangat bersyukur kepada Tzu Chi karena saat dilanda kesulitan, mereka dapat menerima barang bantuan yang beragam dari Tzu Chi. Mereka sangat bersyukur.

Insan Tzu Chi Indonesia menjalankan misi amal dengan cepat dan mengantarkan barang bantuan yang beragam bagi orang-orang yang membutuhkan. Singkat kata, misi amal dijalankan dengan baik di Indonesia.

Begitu pula dengan misi kesehatan. Insan Tzu Chi Indonesia telah membangun sebuah rumah sakit di sana. Awalnya, setelah pembangunan rampung pada bulan April, kita akan mengadakan pelatihan untuk para dokter dan perawat. Namun, akibat pandemi kali ini, pelatihan ini terpaksa ditunda. Kini mereka tengah melakukan persiapan.

Kemarin, saya menonton sebuah video yang menunjukkan gedung rumah sakit tersebut. Video itu direkam dari posisi yang tinggi dan memperlihatkan lingkungan sekitarnya yang sangat indah. Di samping gedung rumah sakit, juga terdapat Aula Jing Si. Sungguh, di Indonesia, Aula Jing Si dan rumah sakit kita didirikan di sebidang lahan yang luasnya belasan hektare.

Kemarin, melihat laporan Empat Misi Tzu Chi di Indonesia, saya sungguh memuji dedikasi mereka. Dedikasi mereka tak kalah dari para relawan di Taiwan. Berhubung bekerja sama dengan harmonis, mereka bisa menghimpun kekuatan yang sangat besar. Saya sungguh memuji mereka.

Insan Tzu Chi di seluruh dunia hendaklah meneladani insan Tzu Chi Indonesia. Di Indonesia, ada beberapa pengusaha besar yang menghimpun kekuatan bersama. Mereka menjalankan

Tzu Chi dengan tekad yang teguh. Saat sesuatu itu benar, mereka melakukannya tanpa perlu mengkhawatirkan biaya ataupun sumber daya manusia.

Mereka bisa menjalankan misi dengan stabil. Saya sungguh merasa tidak sebanding dengan mereka. Saya sangat bersyukur mereka selalu melakukan segala hal dengan penuh rasa hormat dan bisa bekerja sama dengan harmonis.

Mereka bisa menjalankan Empat Misi Tzu Chi karena bekerja sama dengan harmonis. Sungguh, mereka menampilkan kebenaran, kebajikan, dan keindahan. Mereka hendaknya dijadikan teladan. Ini disebut kesempurnaan pengetahuan dan tindakan. Mereka menuju satu arah yang sama dengan teguh dan langkah yang kompak. Jadi, mereka menyempurnakan pengetahuan dan tindakan dalam menjalankan Tzu Chi.

Mereka menghimpun dana dan tenaga, melangkah dengan kesatuan hati, dan saling mendukung. Berkat kekompakan mereka, kekuatan yang terbentuk sangat besar. Inilah keluhuran. Keluhuran dari pengetahuan dan tindakan membuahkan kebajikan yang tak terhingga. Mereka bersumbangsih dengan cinta kasih tanpa pamrih dan kini, kita bisa melihat buah kebajikan tak terhingga di sana. Segala sesuatu terlihat sangat indah.

❏ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 12 Agustus 2020
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina
Ditayangkan tanggal 14 Agustus 2020

誠正信實為大地 慈悲喜捨為和風

Ketulusan, kebenaran, keyakinan, dan kesungguhan laksana tanah yang subur.
Cinta kasih, welas asih, sukacita, dan keseimbangan batin laksana angin yang sejuk.

Master Cheng Yen Menjawab

Apa yang Dimaksud dengan Kehidupan Bahagia?

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Kehidupan apa yang paling bahagia?

Master Cheng Yen menjawab:

Kehidupan penuh cinta kasih adalah kehidupan yang paling bahagia. Nilai terbesar dalam kehidupan adalah mampu mengembangkan kemampuan untuk memberi manfaat kepada banyak orang. Kehidupan sudah semestinya seperti itu, sesibuk apapun seseorang, juga harus berbuat dengan hati sukacita, jika bisa demikian, tentu tidak merasa melelahkan. Mampu bersumbangsih tanpa merasa melelahkan, baru merupakan fungsi yang paling bernilai dari kehidupan ini.

Terlahir di dunia ini, jika hanya tahu mencari kenikmatan hidup dan tidak tahu bersumbangsih untuk orang banyak maka kehidupan seperti ini adalah kehidupan yang sia-sia.

❏ Dikutip dari Ceramah Master Cheng Yen tanggal 9 September 1991

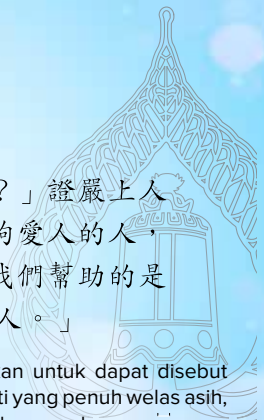
Genta Hati

【慈濟人】

Insan Tzu Chi

有人問：「需具備什麼資格才可稱為慈濟人？」證嚴上人說：「具有慈心、給人快樂，懷有悲念、能夠愛人的人，就是慈濟人。去幫助人的人是慈濟人，接受我們幫助的是慈濟人，聽到慈濟就歡喜讚歎的人也是慈濟人。」

Ada orang bertanya, “Persyaratan seperti apa yang dibutuhkan untuk dapat disebut sebagai insan Tzu Chi?” Master Cheng Yen berkata, “Memiliki hati yang penuh welas asih, memberikan kegembiraan kepada sesama, penuh rasa empati, dan mereka yang mampu mengasihi sesama adalah insan Tzu Chi. Orang yang pergi membantu sesama adalah insan Tzu Chi, orang yang menerima bantuan kita adalah insan Tzu Chi, saat mendengar tentang Tzu Chi lalu merasa sukacita dan menyatakan kekagumannya adalah insan Tzu Chi.”





Dok. Tzu Chi Medan

Secara rutin relawan Tzu Chi Medan mengunjungi Dian dan Maliki untuk melihat kondisi dan perkembangan mereka, serta memberi perhatian kepada keluarga mereka.

TZU CHI MEDAN: Kunjungan Kasih

Perhatian untuk Diana dan Maliki

Relawan Tzu Chi Medan memberikan bantuan pendidikan kepada Maliki dan mendampingi pengobatan Dian, kakak Maliki dari gangguan kejiwaan. Pendampingan ini memberi secercah harapan dan luapan semangat bagi Neneng sang ibu untuk membesarkan kedua anaknya.

Dian Rahmatsyah (18) adalah anak asuh Tzu Chi yang baru sembuh dari gangguan kejiwaan. “Dahulu keadaan Dian sangat mengkhawatirkan. Dian suka marah, memukul, dan merusak benda yang ada di sekitarnya,” ucap Neneng.

Beruntung Dian memiliki adik bernama Maliki (16). Maliki yang saat ini sekolah di Madrasah Aliyah Swasta (setingkat SMA) anak yang berbakti dan sayang keluarga. Ia bertekad membantu ibu dan menjaga kakaknya Dian. Maliki juga memiliki prestasi, akhlak, dan budi pekerti yang baik.

Neneng mengajukan bantuan ke Tzu Chi pada 23 Maret 2018. Permohonan bantuannya berupa bantuan biaya pendidikan Dian agar bisa sekolah di Sekolah Luar Biasa (SLB) dan bantuan pendidikan Maliki agar bisa bersekolah di sekolah Islam.

Permohonan biaya pendidikan untuk Maliki disetujui oleh Tzu Chi Medan. Sementara Dian, relawan Tzu Chi membawanya konsultasi ke psikiater. Liani relawan Tzu Chi yang sejak awal mendampingi Dian dan Maliki. Sebagai relawan Tzu Chi, ia merasa terpanggil mendampingi Dian yang mengalami gangguan kejiwaan yang cukup parah.

Liani rutin mendampingi Dian untuk berkonsultasi ke psikiater. Saat ini, Dian sudah tidak dikurung. Ia sudah banyak berubah. Ia bahkan ikut sekolah mengaji dan sering salat ke masjid bersama Maliki. Hal ini pun terlihat saat relawan mengunjunginya pada bulan Agustus 2020.

Liani sendiri memetik pelajaran dan berkah dengan mendampingi keluarga Neneng bahwa, perhatian dan kasih sayang tulus dapat memberikan perubahan yang luar biasa bagi hidup orang lain. “Kami memberikan bantuan bukan hanya berupa materi. Dengan memperhatikan Maliki dan Dian ini saya merasakan bahwa mereka adalah keluarga kami, mereka adalah anak-anak kami yang telah berhasil kami bimbing,” ujar Liani.

□ Nur Azizah (DAAI TV)

TZU CHI BATAM: Program Tulus Bervegetaris dan Veggie Warrior

“Mari Bervegetaris”

Memperingati Bulan Tujuh Penuh Berkah sekaligus mendorong pola makan vegetarian, Tzu Chi Batam mengadakan Pelatihan Tulus Bervegetaris dan Veggie Warrior, pada Minggu 2 Agustus 2020. Pelatihan online ini diikuti 65 fungsionaris He Qi dan Hu Ai Tzu Chi Batam.

Dalam pelatihan berdurasi dua jam ini, empat pembicara memberikan pandangan mereka tentang vegetarian. Susanto Chua dalam *sharing*-nya pun mengajak keluarga untuk bervegetaris. Menurutnya, mengajak keluarga mengikuti program Tulus Bervegetaris hanya langkah awal namun, yang terpenting selalu mengobservasi orang yang kita ajak bervegetaris.

“Sosialisasi vegetarian harus terus-menerus dilakukan. Tidak hanya Bulan 7 saja. Program Tulus Bervegetaris dan Veggie Warrior membantu kita untuk memulai, tapi kita harus *follow up* terus tanpa henti. Mari kita bervegetaris mulai

dari diri sendiri, lalu merangkul orang lain,” kata Susanto Chua.

Pembicara lainnya adalah Iah Iwensari Jeselin. Ia merupakan anak dari salah satu relawan Tzu Chi Batam. Bagi Iwen vegetarian bukan hal yang asing, dalam kesempatan ini ia pun berbagi pengalamannya tentang berpola hidup vegetarian. “Setelah mengikuti program *Tulus Bervegetarian* selama 30 hari, saya pun berikrar untuk seumur hidup bervegetaris,” jelas Iwen dalam *sharing*-nya.

Yasin selaku koordinator kegiatan pelatihan ini menjelaskan banyaknya para partisipan program *Tulus Bervegetaris* dan *Veggie Warrior* melebihi target awal. “Ini bagus sekali, tercatat ada 400 peserta yang terlibat. Angka ini melebihi target awal yang ditetapkan oleh Tzu Chi Batam, yakni 300 peserta,” kata Yasin di akhir kegiatan.

□ Supardi (Tzu Chi Batam)



Supardi (Tzu Chi Batam)

Tzu Chi Batam mengadakan pelatihan online Program Tulus Bervegetaris dan Veggie Warrior. Kegiatan ini diikuti oleh 400 peserta.

TZU CHI MAKASSAR: Pembagian Bantuan Pascabanjir

Perhatian Bagi Pengungsi di Desa Meli dan Desa Radda



Vivi Thunru (Tzu Chi Makassar)

Relawan Tzu Chi Makassar memberikan bantuan untuk korban pascabanjir bandang di Luwu Utara tepatnya di tenda-tenda pengungsian di Desa Meli dan Desa Radda.

Tzu Chi Makassar membagikan bantuan ke pengungsi di Desa Meli dan Desa Radda, Sulawesi Selatan, Minggu, 2 Agustus 2020. Relawan memberikan 588 botol minyak gosok dan 100 lembar masker kepada pengungsi.

Banjir bandang melanda Luwu Utara, Sulawesi Selatan pada 13 Juli 2020 lalu. Hingga bantuan ini diberikan, warga masih bertahan di pengungsian karena kondisi rumah mereka terkubur dan rata dengan lumpur.

Para pengungsi senang atas kedatangan relawan Tzu Chi Makassar yang membawa bantuan. Warga menilai bantuan tersebut sangat bermanfaat untuk keseharian mereka di tenda karena cuaca yang masih sering turun hujan, terlebih pada malam hari cuaca sangat dingin dan serangga sangat banyak. Kondisi kesehatan para pengungsi pun mulai menurun karena mereka hanya tidur di tenda yang tipis dan beralaskan tikar.

“Kami senang sekali bisa dikasih minyak gosok, karena kami sangat butuh ini,” kata Marni. “Kami sangat berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Makassar,” lanjutnya.

Selain bantuan minyak gosok, pada Rabu 5 Agustus 2020, tujuh relawan kembali membawakan 400 buah ember, 400 gayung, 2.400 piring, 2.400 sendok, dan 2.400 gelas.

Hasan, warga korban banjir mengungkapkan, “Akibat banjir ini, tak satu barang kami bisa diselamatkan. Kami sangat berterima kasih dan bersyukur kepada relawan yang datang memberikan peralatan makan dan mandi yang sangat kami butuhkan.”

Melihat apresiasi dan kebahagiaan para pengungsi, Vivi Thunru, koordinator pembagian bantuan merasa lega. Vivi bersyukur bisa berkesempatan memberikan bantuan kepada warga. “Di sini relawan sangat senang dapat membantu warga yang terkena bencana,” ungkap Vivi.

□ Nabila (Tzu Ching Makassar)

TZU CHI Sinarmas: Webinar Tzu Chi Sinar Mas

Kepedulian dalam Mencegah *Stunting*

Walaupun masih dalam masa pandemi Covid-19, pencegahan *stunting* tetap mendapatkan perhatian bersama. Menumbuhkan kepedulian dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam pencegahan *stunting*, Tzu Chi Sinar Mas bersama Universitas Hasanuddin, Makassar mengadakan webinar dengan tema “Optimalisasi Pangan Lokal Bagi Kelompok Rentan Gizi”, pada Sabtu, 8 Agustus 2020.

Sejak tahun 2018 relawan Tzu Chi Sinar Mas memulai di Desa Binaan Program Penanggulangan *Stunting*. Hingga kini relawan terus berupaya mewujudkan generasi yang unggul di masa depan. Webinar yang diikuti oleh 640 peserta ini merupakan bagian dari rangkaian Dies Natalis Unhas ke-64.

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik pada

anak. Penyediaan pangan sehat dengan memanfaatkan produk pangan lokal merupakan salah satu cara untuk mencegahnya.

Guru Besar FKM Universitas Hasanudin Makassar, Prof. Dr. Veny Hadju, MSc., juga memaparkan riset-riset terkait optimalisasi pangan lokal bagi kelompok rentan gizi. Dalam hal ini dapat memanfaatkan pekarangan maupun lahan sekitarnya yang belum dimanfaatkan.

Dwi Asih Susanti relawan Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Semitau mengatakan, webinar ini sangat bermanfaat dan menambah ilmu baginya. “Bisa menambah wawasan dan pengetahuan terutama tentang bahan pangan lokal selain beras. Sumber- sumber makanan yang tinggi karbohidrat, vitamin dan mineral. Materi yang disampaikan bisa menjadi bekal kami dalam mendampingi pembinaan masyarakat di desa”, ujarnya.

□ Moses Silitunga (Tzu Chi Sinar Mas)



Relawan Tzu Chi Sinar Mas mengikuti webinar tentang pencegahan *stunting* dengan tema “Optimalisasi Pangan Lokal Bagi Kelompok Rentan Gizi”.

Dok. Tzu Chi Sinarmas



Dalam grup ini setiap anggota diajak saling berbagi resep masakan vegetaris, yang nantinya ditampilkan dalam blog www.lovepeaceveggie.com agar mudah diakses setiap orang.

Mettayani (Tzu Chi Pekanbaru)

TZU CHI PEKANBARU: *Gathering Vegetarian*

Temu Kenal Grup *Love & Peace with Veggie*

Sebagai sarana mensosialisasikan tentang vegetarian, relawan Tzu Chi Pekanbaru membentuk grup *Whatsapp* yang diberi nama *Love & Peace with Veggie*. Grup ini dibentuk pada 24 Juni 2020 dan dibuka untuk umum pada 2 Juli 2020.

Dalam grup ini setiap anggota diajak saling berbagi resep masakan vegetarian, yang nantinya ditampilkan dalam blog www.lovepeaceveggie.com agar mudah diakses banyak orang. Dalam waktu sekitar 1,5 bulan, sudah hampir 200 resep yang dibagikan di grup ini.

Hingga saat ini sudah ada 257 peserta yang bergabung. Mereka berasal dari Sumatera, Jawa, Kalimantan bahkan Singapura, serta Malaysia. Setiap hari selalu ada resep yang dibagikan dan dimasak ulang, sehingga grup tak pernah sepi dari saling berbagi resep dan tanya jawab seputar bahan masakan vegetarian.

Pada Senin, 17 Agustus 2020, pukul 13.00-14.50 WIB diadakan acara temu kenal grup “*Love & Peace with*

Veggie.” Dengan temu kangen melalui aplikasi *Zoom* ini, para anggota jadi lebih akrab sambil menyerukan ajakan bervegetaris. Pertemuan melalui *Zoom* juga diisi dengan *sharing* setiap anggota yang merasakan manfaat dari grup ini.

Salah satunya adalah Dewi. Saat sedang bertugas di Tanjung Pinang, Dewi selalu menyempatkan waktu memasak masakan vegetaris untuk keluarganya dengan melihat resep yang dibagikan di grup. Sebelumnya Dewi kerap bervegetaris setiap tanggal 1 & 15 lunar dan menu yang bisa dimasak hanya kentang kecap. Sehingga setiap kali vegetarian, anak-anaknya sudah bisa menebak menu yang mau dimasak.

“Sejak gabung ke grup, menu masakan menjadi lebih bervariasi,” jelas Dewi. Anaknya yang kuliah di bidang Hospitality pun berkesempatan belajar masak vegetaris. Dewi pun bertekad untuk dapat bervegetaris penuh di bulan tujuh lunar.

□ Mettayani (Tzu Chi Pekanbaru)

TZU CHI TANJUNG BALAI KARIMUN: Bulan Tujuh Penuh Berkah

Mengajak Lebih Banyak Orang Bervegetaris

Menyambut Bulan Tujuh Penuh Berkah, Tzu Chi Tanjung Balai Karimun mengajak masyarakat untuk belajar bervegetaris, minimal selama 15 hari. Untuk memudahkan bervegetaris, Tzu Chi Karimun pun menyediakan bekal makan siang selama 15 hari (19 Agustus - 2 September 2020) bagi yang memerlukan. Per-bekalnya hanya dipatok Rp 10.000.

Setiap hari, relawan mulai memasak bekal makan siang ini pada pukul 05.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan di tempat yang terbuka agar tim relawan tetap bisa menjaga jarak satu sama lain guna mematuhi protokol kesehatan. Sebanyak 29 relawan pun menyelesaikan masakannya pada pukul 10.30 WIB. Setelah dikemas, relawan tinggal menunggu masyarakat dan patisipan yang sudah memesan sebelumnya.

Selain itu, para partisipan juga diberi *link* website yang berisi pertanyaan tentang “berapa lama anda bisa berikrar bervegetarian?” Hal tersebut dilakukan agar para partisipan memiliki wadah

untuk belajar menerapkan pola hidup vegetaris

Kegiatan ini direspon sangat positif oleh warga sekitar. Megawati (36) dan anaknya Shellawati Princess Dai (3) setiap harinya sangat bersemangat menunggu bekal makan siang vegan dari Tzu Chi. “Lebih semangat setiap hari, pulang kerja pasti ambil bekal itu dulu. Apalagi anak saya yang setiap hari sekitar pukul 11.00 WIB, pasti sudah sibuk telepon saya untuk mengambil bekal di Kantor Tzu Chi. Dia lebih semangat daripada saya,” ujar Megawati.

Sukmawati, sebagai koordinator kegiatan ini pun ingin mengajak lebih banyak orang untuk bervegetaris dan juga bisa membalas budi orang tua pada Bulan Tujuh Penuh Berkah ini. “Pada kegiatan ini banyak sekali partisipan tertarik dengan bervegetaris dan bisa membalas budi orang tua. Semoga dengan kegiatan ini para partisipan bisa lebih antusias lagi berpola hidup sehat,” tuturnya.

□ Purwanto, Calvin (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)



Untuk memudahkan masyarakat belajar bervegetaris, relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun menyediakan bekal makan siang vegetaris selama 15 hari. Kegiatan ini diharapkan bisa menggugah masyarakat untuk berpola hidup sehat.

Vincent (Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Suriati (Relawan Tzu Chi Tanjung Balai Karimun)

Asalkan Ada Niat, Pasti Ada Jalan



Abdul (Tzu Chi Tj. Balai Karimun) Dokumentasi sebelum Covid-19

“...Di Tzu Chi saya terus menjalin jodoh baik dengan semua orang. Dengan demikian, kehidupan saya lebih penuh makna dan kebahagiaan...”

orang yang hidupnya susah, sehingga saya bisa belajar mensyukuri kehidupan saya dan keluarga.

Selain itu saya juga berkesempatan membersihkan rumah penerima bantuan Tzu Chi yang tidak terawat menjadi lebih bersih dan layak huni. Di Tzu Chi, saya belajar melatih diri dengan menjalani Sila Tzu Chi dan terus menjalin jodoh baik dengan semua orang. Dengan demikian, kehidupan saya lebih penuh makna dan kebahagiaan.

Saya bersyukur, selama ikut kegiatan Tzu Chi, suami saya selalu mendukung saya. Bahkan ketika saya harus ikut pelatihan di Jakarta, suami mengizinkan dan membantu saya menjaga keluarga. “Suami bilang ‘kamu tenang aja mengikuti pelatihan, tidak usah khawatir dengan keadaan di rumah’,” kenang Suriati sembari tersenyum bahagia.

Pada Bulan Tujuh Penuh Berkah di tahun 2018, saya melihat tayangan video mengenai bagaimana makanan hewani bisa tersaji di meja makan. Makanan hewani hanya untuk memuaskan rasa lezat sesaat di mulut. Sejak itu, saya

memutuskan untuk bervegetarian, tidak ingin menjalin jodoh buruk dengan makhluk hidup lain. Tapi niat ini tentunya memiliki kendala. “Keluarga saya bukan keluarga yang vegetarian,” ujar Suriati. Namun dalam diri saya berniat, asalkan mau belajar, pasti ada jalan. Saya sangat bersyukur sekali suami dan anak-anak mendukung. Saya juga belajar untuk meyakinkan keluarga saya terutama mertua, karena suami saya anak tunggal. Seiring berjalannya waktu, mertua saya ternyata menyetujui tekad saya untuk bervegetaris karena melihat keluarga saya sehat dan bahagia selama bervegetaris.

Tahun 2019, saya diberi kepercayaan untuk menjadi Relawan Komite Tzu Chi. Ini merupakan ajakan ke sekian kalinya, karena saya sempat menolak karena belum siap secara batin. Tetapi melihat Master Cheng Yen yang sudah berusia lanjut tetapi terus menjaga, membimbing, serta memerhatikan kesehatan batin dan fisik setiap muridnya, akhirnya saya meyakinkan diri untuk mau bergabung menjadi relawan Komite Tzu Chi. Bagi saya menjadi Relawan Komite dan dilantik oleh Master Cheng Yen, saya merasa benar-benar menjadi murid Master Cheng Yen. Sehingga nanti saya bisa fokus menjalankan jalan Bodhisatwa, merangkul lebih banyak orang supaya di dunia ini akan semakin bertambah Bodhisatwa dunia.

Seperti dituturkan kepada Teddy Lianto

Bantuan di Pademangan Barat Peduli Korban Kebakaran

Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Pusat memberikan bantuan kepada 35 warga korban kebakaran di Gg. E3, Jl. Budi Mulia RT 05/10, Pademangan Barat, Jakarta Pusat pada Rabu, 12 Agustus 2020. Paket kebakaran yang dikemas dalam kontainer ini berisi perlengkapan mandi, baju layak pakai, sarung, selimut, sandal, ember, air mineral, dan terpal.

Sebelumnya, pada Minggu malam (9 Agustus 2020), sekitar pukul 21.15 WIB, terjadi kebakaran di wilayah Pademangan Barat, Jakarta Utara. Sebanyak 28 rumah terdampak akibat kebakaran di wilayah padat penduduk ini dengan rincian 14 rumah hangus terbakar dan sisanya mengalami kerusakan.

Safrudin Ketua RW 010, Kelurahan Pademangan Barat mengatakan sangat berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang sudah memberikan bantuan berupa paket kebakaran kepada warganya. “Saya berterima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang sudah ikut andil dalam memberikan bantuan kebakaran di RT 05/10, Pademangan Barat ini. Semoga warga memanfaatkan dengan sebaik-baiknya (bantuan ini),” ujar Safrudin.

Anand Yahya



Anand Yahya

Tzu Chi Talk Mengisi Kemerdekaan dengan Toleransi



Teddy Lianto

Menyambut kemerdekaan Republik Indonesia ke-75, *Tzu Chi Talks* pada 15 Agustus 2020 mengusung tema “Mengisi Kemerdekaan dengan Cinta Kasih, Toleransi, dan Harmoni.” Prof. Dr. H. Maksoem Machfudz, Wakil Ketua Umum Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) dan Hong Tjhin, CEO DAAI TV Indonesia menjadi narasumber Tzu Chi Talk kali ini.

Prof. Maksoem Machfudz mengungkapkan jalinan kerjasama antara Tzu Chi dengan PBNU pada Maret 2018 hingga akhirnya melakukan kunjungan ke Yayasan Buddha Tzu Chi pusat di Hualian, Taiwan pada April 2018. “Sampai ujung hari ini, kita membangun *partnership* dengan Tzu Chi, luar biasa. Dalam penanganan Covid, bantuan sembako, bantuan alat medis. Itulah hasil dari *silatur-Arham, silatur-Afkar, kemudian silatur-Amal, Insya Allah* akan abadi,” ungkapnya.

Hong Tjhin memaknai kemerdekaan dalam konteks berkah atau anugerah. Sebagai manusia hendaknya bersyukur, menyadari berkah, dan menghargai berkah dengan cara membantu orang-orang yang belum beruntung. Acara *Tzu Chi Talk* ini diikuti oleh 277 partisipan yang hadir secara online melalui ZOOM, Youtube, dan Facebook Tzu Chi Indonesia.

Teddy Lianto

Sosialisasi Eco Enzyme Berbagi Kiat Pelestarian Lingkungan

Lima orang relawan Tzu Chi Indonesia diundang untuk mensosialisasikan pembuatan *Eco-enzyme* kepada para perwira TNI Angkatan Udara di Pangkalan TNI Angkatan Udara Markas Komando Operasi Angkatan Udara I, Jakarta Timur. Senin, 10 Agustus 2020.

Johnny Chandrina, Relawan Komite Tzu Chi yang berbagi cara pembuatan *Eco-enzyme* memberikan demonstrasi pembuatan, manfaat, serta apa saja khasiat dari *Eco-enzyme*. Johnny berharap sosialisasi hari ini dapat memberikan manfaat positif bagi perwira TNI AU, terutama bagaimana solusi untuk mengurangi sampah organik rumah tangga. “Diharapkan semua orang bisa ikut mengambil bagian pelestarian lingkungan, karena tujuan membuat *Eco-enzyme* adalah mengurangi jumlah sampah organik di TPA (Tempat Pembuangan Akhir),” harap Johnny.

Dalam acara ini Panglima Koopsau I, Marsma TNI Ir. Tri Bowo Budi Santoso mengimbau kepada 20 Lanud di bawah pimpinannya untuk ikut melestarikan lingkungan. “Dengan melestarikan alam, Insya Allah, Tuhan akan sayang kepada kita,” ujarnya.

Teddy Lianto



Teddy Lianto

Kilas

Tzu Chi Talk Tzu Chi Hospital: Technology and Humanity



Suyanti Samad (He Qi Timur)

Tzu Chi Talks edisi kedelapan berlangsung pada Sabtu, 22 Agustus 2020 dan diikuti oleh 167 partisipan melalui aplikasi online. Webinar kali ini mengusung tema *Tzu Chi Hospital, Technology and Humanity* yang membahas dan memperkenalkan rumah sakit bertaraf internasional yang akan hadir (beroperasi) di Indonesia pada awal tahun 2021.

Pembangunan Tzu Chi Hospital hingga saat ini telah mencapai tahap penyelesaian. Nantinya Tzu Chi Hospital akan memberikan fasilitas kesehatan, kenyamanan, serta dilengkapi dengan sumber daya manusia (paramedis) yang *high quality*, peralatan medis yang canggih, dan cinta kasih dalam melayani pasien.

“Tzu Chi Hospital Indonesia, akan menggunakan *system cross* subsidi, artinya pasien yang mampu dapat mensubsidi pasien yang tidak mampu. Kedua, Tzu Chi adalah amal sosial untuk membantu orang yang tidak mampu. Ketiga, menerima, merawat, dan melayani pasien BPJS, sesuai dengan prinsip cinta kasih universal yang telah dijalankan Tzu Chi,” ungkap Prof. Dr. Satyanegara, Sp.BS(K), Direktur Senior Tzu Chi Hospital.

Suyanti Samad (He Qi Timur)

Cermin

Berucap Kata-kata Baik



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

Karena sering mendengar kakek di rumahnya berkata kasar, An An menjadi terbiasa memarahi orang dengan kata-kata yang tidak baik. Hal ini membuat orang tuanya sangat pusing. Di sekolah, An An sering mengucapkan kata-kata buruk, sehingga teman-teman sekelasnya tidak mau berteman dengannya. Ini membuatnya merasa kesepian dan tidak bahagia.

Suatu hari, sekolah mengadakan kegiatan belajar di gunung. Suatu ketika An An mengejar kelinci yang ia sukai hingga ia tersesat di dalam hutan. Hutan lebat yang penuh bahaya dan rintangan membuat An An merasa takut. Di dalam hutan An An bertemu dengan seorang kakek penduduk asli yang sedang lewat di hutan. Kakek itu memberi tahu An An bahwa dia bisa pulang dengan aman asalkan dia menggunakan bahasa sandi, yaitu “kata-kata yang baik”.

Di dalam hutan An An terus berjalan hingga ia menemui rintangan pertama. Di jalan ia menemui batu besar yang menghalangi jalan sehingga tidak dapat dilewatinya. An An teringat dengan pesan kakek yang di temuinya di dalam hutan untuk berkata, “Mengucapkan kata-kata baik, mendatangkan kedamaian, masyarakat tenteram dan bahagia.” Lalu dengan bantuan kakek, ia berhasil memanjat dan melewati batu besar tersebut.

Rintangan kedua adalah jembatan gantung yang paling ditakuti An An sejak kecil. An

An mengatakan hal-hal baik pada dirinya sendiri dan jembatan gantung sebanyak tiga kali dapat ia lalui. Sang Kakek sangat terharu dan membawanya menyeberangi jembatan gantung.

Pada rintangan ketiga, An An dan sang kakek sampai di sebuah hutan lebat. Saat An An memeluk pohon sambil bernyanyi, ia tidak sengaja jatuh ke dalam lubang perangkap hewan. Melihat hal tersebut, kakek mencari tanaman rambat dan menganyamnya menjadi seutas tali untuk menarik An An ke atas.

Dalam perjalanan, sedikit demi sedikit An An menyadari kegembiraan dan kedamaian yang datang dengan ia mengucapkan kata-kata yang baik, maka dia berinisiatif menyapa dengan hal-hal yang baik kepada seorang paman yang berjualan buah di jalan. Mendengar sapaan An An yang baik paman tersebut bersedia memberi tumpangan mengantarkan An An pulang dengan truk kecilnya.

Sesampainya di rumah, hati An An terasa sangat tenteram. Ia sudah memahami bahwa kata-kata yang baik dapat membawa kehangatan dan kebahagiaan, sejak saat itu ia bertekad akan mengucapkan kata-kata yang baik setiap hari. Semoga orang-orang dapat menyebarkan kata-kata yang baik, sehingga semua orang dapat mendengar ucapan dan harapan baik setiap hari, dengan damai dan bahagia.

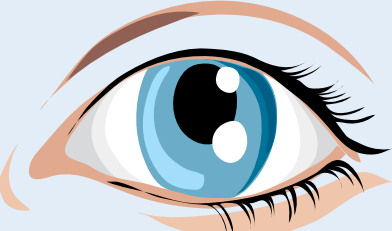
Jika kita memperhatikan perkataan dan perilaku diri sendiri, mengucapkan kata-kata yang baik dan menjalin jodoh baik dengan orang lain, maka kita tidak hanya akan memiliki banyak teman, keluarga kita juga akan saling mencintai, dan masyarakat akan lebih bahagia.

□ Penerjemah: Erlina Zheng
Penyelaras: Desvi Nataleni

Info Sehat



Glaukoma Si “Pencuri Penglihatan”



Pada dasarnya, mata memiliki sistem aliran cairan mata (*aqueous humour*) ke dalam pembuluh darah. *Aqueous humour* itu sendiri adalah cairan alami yang berfungsi menjaga bentuk mata, memasok nutrisi, serta sebagai media refraksi penglihatan kita.

Ketika terjadi gangguan pada sistem aliran cairan ini maka akan menyebabkan penimbunan cairan *aqueous humor* sehingga terjadi peningkatan tekanan pada bola mata (> 21 mmHg) yang disebut sebagai *hipertensi okular*. Peningkatan tekanan pada bola mata ini dapat merusak saraf optik yang juga disertai penyempitan lapang pandang yang disebut sebagai penyakit glaukoma.

Adapun beberapa faktor risiko glaukoma: riwayat keluarga, riwayat pengguna kacamata minus/plus tinggi, serta penyakit penyerta seperti (diabetes & hipertensi).

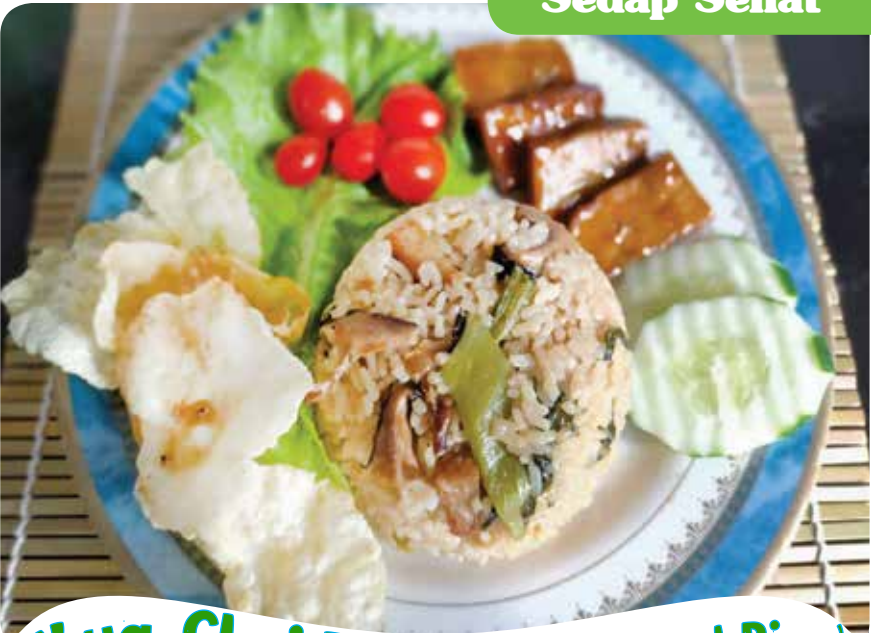
Glaukoma memiliki 2 tipe yaitu sudut terbuka dan tertutup.

- Glaukoma sudut terbuka seringkali tidak bergejala sehingga disebut sebagai si “pencuri penglihatan”.
- Sedangkan glaukoma sudut tertutup sering ditemukan gejala seperti nyeri mata, sakit kepala, bahkan timbul serangan akut seperti penglihatan kabur mendadak/berpelangi, mata merah, mual/ muntah.

Prinsip penanganan glaukoma adalah menurunkan tekanan bola mata dengan pemakaian obat tetes mata, terapi laser sampai pembedahan. Karena kerusakan saraf optik bersifat *irreversible* maka penting dilakukan pemeriksaan berkala terutama bagi kelompok yang berisiko.

□ Sumber: dr. Airina Stefanie, Sp.M (Dokter Spesialis Mata RS. Cinta Kasih Tzu Chi Cengkareng)

Sedap Sehat



Lina Chen (Tzu Chi Pekanbaru)

Kua Chai Pui (Green Mustard Rice)

Bahan-bahan

- 750 gr beras (rendam 2 jam dan cuci)
- 350 gr sawi pahit, dipotong (jangan terlalu kecil)
- Jamur Hioko 6 buah, rendam potong-potong
- Daging hem vege, potong kecil-kecil berbentuk persegi panjang dan goreng sebentar.

Bahan bumbu:

- Minyak goreng
- Kaldu jamur
- Merica,
- Garam
- Air
- Kecap asin dan kecap manis
- Jahe, 3 buah bunga lawang
- 5 buah kapulaga
- 2 sendok makan minyak wijen

Cara Membuat:

Panaskan minyak, masukkan jamur dan jahe, tumis sampai wangi. Lalu masukkan sayur sawi pahit, dan tambahkan kecap asin dan kecap manis, garam, serta kaldu jamur. Setelah itu tuangkan air, masukan beras, kemudian aduk rata.

Masak sampai beras agak mengembang dan air mengering. Masukkan hem vege, kemudian angkat dan taruh dikukusan. Kukus nasinya sampai matang dan pulen, setelah matang sajikan saat masih panas.

□ Resep: Roslina Yun (Tzu Chi Pekanbaru)



Ragam Peristiwa



BANTUAN SEMBAKO UNTUK WARGA CIDENG (6 AGUSTUS 2020)

KEPEDULIAN DITENGAH PANDEMI. Relawan Tzu Chi melintasi Kali Cideng untuk memberikan paket sembako kepada warga Kampung Bakti Rt.01/07 Kelurahan Cideng Jakarta Pusat. Ada 100 paket sembako yang dibagikan untuk Kampung Bakti. Pemberian paket sembako di wilayah Cideng ini difokuskan untuk warga yang belum menerima bantuan dari pemerintah.

Anand Yahya



BANTUAN BAGI KORBAN KEBAKARAN DI TAMBORA (14 AGUSTUS 2020)

ULURAN TANGAN UNTUK PARA KORBAN. Relawan Tzu Chi memberikan 148 paket bantuan untuk para korban kebakaran di Kawasan Duri Selatan, Kecamatan Tambora, Jakarta Barat. Bantuan yang dikemas dalam satu kontainer berisi barang-barang untuk keperluan para korban seperti perlengkapan mandi, baju layak pakai, sarung, selimut, sandal, ember, air mineral, dan terpal.

Anand Yahya



MERINGANKAN BEBAN WARGA CIRESEK (13 AGUSTUS 2020)

BANTUAN SEMBAKO. Relawan Tzu Chi bersama TNI Polri memberikan paket sembako untuk warga desa yang terdampak pandemi di Kampung Ciresek, Desa Jagabaya, Parung Panjang, Bogor. Relawan Tzu Chi menyerahkan paket sembako kepada keluarga prasejahtera yang terdampak secara ekonomi akibat pandemi Covid-19.

Metta Wulandari



MOU TZU CHI DAN UNIVERSITAS INDONESIA (19 AGUSTUS 2020)

MENJALIN SINERGI. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, Tzu Chi University Taiwan, dan Tzu Chi University of Science & Technology Taiwan melakukan Penandatanganan Memorandum of Understanding (MoU) dengan Universitas Indonesia (UI) secara virtual. MoU ini dilaksanakan dalam rangka pengembangan akademik.

Metta Wulandari

Tzu Chi Internasional

Bantuan Beras di Kamboja

Meringankan Beban Para Pengemudi Bajaj



Dok. Tzu Chi Kamboja

Para pengemudi bajaj yang terdampak secara ekonomi akibat penyebaran Covid-19 mendapatkan bantuan dari Tzu Chi berupa beras 20 kg, roti, mi instan, dan masker.

Setelah pandemi Covid-19 merebak, wisatawan di Kamboja berkurang drastis. Para pengemudi bajaj yang sebelumnya mengandalkan turis kini pendapatannya berkurang. Biaya sewa bajaj dan biaya makan menjadi persoalan yang dihadapi para pengemudi bajaj. Menyikapi hal ini relawan Tzu Chi dan perkumpulan anak

muda setempat pada Senin, 17 Agustus 2020 bekerja sama memberikan beras, roti, dan mi instan untuk para pengemudi bajaj.

Pendapatan Berkurang, Relawan Membagikan Sembako

Sektor pariwisata adalah salah satu pemasukan yang besar bagi negara Kamboja. Akibat pandemi

Covid-19, jalanan yang biasanya dipenuhi oleh wisatawan menjadi sepi. Para pengemudi bajaj kehilangan penumpang, mereka hanya bisa pasrah di jalanan. Salah satunya adalah Pal Phearith. "Sekarang kondisi kehidupan benar-benar sulit. Kadang ada penumpang, sering juga satu dolar pun tidak dapat, sudah hampir tidak ada uang buat makan," ungkapnya.

Insan Tzu Chi merasakan betul kesulitan para pengemudi bajaj, Hu Meiling salah satu relawan Tzu Chi berkata. "Sebagian bajaj yang mereka pakai adalah sewaan, jika pendapatan berkurang, maka mereka tidak mampu membayar sewa bajaj yang per bulannya sekitar 150 dolar Amerika. Jika pendapatan tidak bisa menutup biaya sewa, bagaimana mereka hidup."

Melihat penderitaan ini, relawan langsung mengajak anak-anak muda setempat untuk bekerja sama memberikan bantuan berupa, 20 Kg beras, roti, dan mi instan. "Kami bantu meringankan beban keluarga mereka, agar mereka ada cadangan makanan untuk satu atau dua bulan ini," kata Hu Meiling.

Song Hong, salah satu pengemudi bajaj, wajahnya langsung berseri.

"Sangat terima kasih atas bantuan beras dan roti yang diberikan kalian semua, sehingga saya bisa menghemat pengeluaran di saat ini,"ucap Song Hong.

Peduli Kesehatan

Selain memberi makanan, relawan juga membagikan masker kain untuk sopir bajaj dan warga guna mencegah penularan Covid-19. "Kami adalah perusahaan pakaian jadi profesional, karena kami bekerja sama dengan Tzu Chi dan infonya akan ada sekitar 4500 warga yang hadir, maka kami dengan senang hati membuatkan masker kain ini," ujar Liu Dawei manager umum perusahaan konveksi.

Dengan memakai masker, pengemudi bajaj melindungi diri sendiri, dan penumpangnya. "Para pengemudi ini berkeliling di kota, mereka rentan terjangkit Covid-19" ungkap relawan Tzu Chi, Xie Mingxun.

Relawan juga membangkitkan niat baik mereka melalui donasi satu koin, sehingga tercipta lingkaran kebajikan antara orang yang memberi dan yang menerima bantuan.