www.tzuchi.or.id
tzuchiindonesia
Tzu Chi Indonesia

Menebar Cinta Kasih Universal









Siswa kelas 2 SMA dari Tainan Tzu Chi Senior High School dan mahasiswa Tzu Chi University, Taiwan mengunjungi Pondok Pesantren Al-Ashriyyah Nurul Iman, Bogor dan wilayah Kamal Muara, Jakarta Utara. Kegiatan ini merupakan rangkaian dari Kelas Pendidikan Kehidupan.

Kunjungan Sekolah Tzu Chi Taiwan ke Indonesia

Kelas Pendidikan Kehidupan

Siswa dari Tzu Chi Taiwan mengunjungi Indonesia untuk belajar memaknai kehidupan, saling bertukar budaya dan pengalaman pendidikan, serta memahami bagaimana terjun dalam pelayanan.

esibukan di sekitaran pasar ikan Kamal Muara Jakarta Utara mulai lengang saat siswa-siswi kelas 2 SMA dari Tainan Tzu Chi Senior High School dan mahasiswa Tzu Chi University, Taiwan menginjakkan kaki di sana. Tapi walaupun sudah lengang, bau amis dari ikan-ikan tetap tak bisa dihindari. Sementara itu, sisa es batu yang digunakan untuk membekukan hasil laut yang dijual para nelayan pun mulai mencair, membasahi berbagai sisi jalan raya seantero wilayah pasar.

Alih-alih merasa jijik, ternyata anakanak remaja ini mengaku merasa lebih penasaran dan tertarik dengan apa yang mereka lihat hari itu. Pasalnya, di wilayah tempat tinggal mereka di Tainan, Taiwan, anak-anak ini belum pernah melihat wilayah perumahan yang seperti di Kamal Muara. Padat, riuh, sempit, panas, ramai, semua menjadi satu.

Mereka melihat sendiri bahwa di gang yang sangat sempit sekali pun, masih ada rumah yang kondisinya kurang layak yang masih ditinggali oleh pemiliknya. Selain itu, masih ada banyak rumah panggung dari kayu yang mana di bawahnya selalu banjir dan tergenang air atau juga yang bertumpuk sampah. Sementara di dalamnya bisa ditinggali oleh 7 sampai 9 anggota keluarga yang khawatir kayu alas rumah mereka akan ambruk sewaktu-waktu.

Kuo Hsiang Yu, seorang siswa merasa tergerak dengan kondisi warga itu, terlebih ketika mendengar bahwa genangan air setinggi lutut bisa datang kapan saja ke rumah mereka karena kondisi rumah yang rendah. "Saya tadi juga dengar dari *Shigu* (panggilan kepada relawan wanita yang lebih tua), penduduk di sini juga kadang digigit tikus ketika sedang tidur. Menurut saya mereka bukan hanya sangat terbatas dari segi material, tetapi pasti batin mereka juga sangat tertekan," papar Kuo Hsiang Yu bersimpati.

Namun begitu ia sandat mengapresiasi keramahan dan rasa gotong royong, maupun saling membantu dari para warga. Itulah hal yang sungguh ia pelajari dari kunjungan ini, sikap kepedulian antar-sesama, berpuas diri, bersyukur, dan menghargai berkah. Melalui kunjungan ini pula, ia menjadi paham tentang makna berpuas diri karena banyak melihat orang yang lebih kekurangan segalanya dibanding dengan dirinya, baik tempat tinggal, lingkungan, makanan, sekolah, pendapatan, dan lainnya.

"Saya jadi menyadari dan merasa bahwa apa yang diberikan oleh keluarga saya sudah sangat banyak dan cukup, sehingga saya tidak boleh meminta lebih lagi, karena masih banyak orang yang lebih sulit. Terima kasih sudah memberikan kesempatan berharga ini sehingga saya bisa belajar sesuatu yang tidak saya dapatkan dari buku pelajaran di sekolah," kata Kuo Hsiang Yu.

Memahami Kehidupan

Selama 10 hari (28 Juli – 6 Agustus 2023), para siswa dan mahasiswa Tzu Chi di Taiwan turun langsung mengikuti kegiatan kerelawanan di Tzu Chi di Indonesia, yang mana selama ini mereka hanya mendengar ceritanya saja. Pada Sabtu (29/7/23) lalu, mereka mengunjungi rumah penerima bantuan bedah rumah di Kamal Muara, melakukan kunjungan kasih, dan ikut membagikan 1.200 paket sembako kepada warga di sana. Lalu pada Minggu (30/7/23), mereka mengunjungi Pondok Pesantren Al-Ashriyyah Nurul Iman, Parung, Bogor dan ikut membantu baksos kesehatan.

Di sana mereka diajak berkeliling Komplek Pondok Pesantren Al-Ashriyyah Nurul Iman. Dalam kesempatan itu, santri yang fasih berbahasa Mandarin menjadi pemandu saat rombongan melihat pertanian, peternakan, serta wirausaha mandiri yang dijalankan para santri dan santriwati. Tak lupa para siswa dan mahasiswa dari Taiwan tersebut ikut membantu baksos kesehatan dan juga berinteraksi dengan para santri dan santriwati.

Di Pesantren para siswa melihat sendiri potret kemandirian dari para santri yang seumuran maupun lebih kecil dari mereka. "Dulu tidak bisa melihat langsung situasi seperti ini. Mereka di usia yang sepantaran dengan kita sudah harus hidup mandiri, bekerja dan menafkahi diri sendiri. Jadi kita juga bisa introspeksi diri, di saat ini kita bisa berbuat apa. Walaupun tidak bisa seperti mereka yang begitu mandiri, tapi setidaknya bisa melakukan hal yang seharusnya kita lakukan," kata Kuo Yun San.

Melalui kegiatan yang sempat terhenti selama 3 tahun karena pandemi ini, para siswa diajak untuk merasakan sendiri pengalaman baru melalui kunjungan bertajuk: Kelas Pendidikan Kehidupan. Lebih dari sekedar studytour, kegiatan ini memiliki tujuan yang lebih dalam untuk membangkitkan jiwa welas asih dalam diri setiap siswa. Seperti kata Master Cheng Yen, dengan kita melihat penderitaan, baru timbul welas asih.

"Biasanya kami hanya mendengar cerita dari relawan Tzu Chi. Nah melalui kelas ini, kami terjun langsung ke lapangan dan mengalaminya sendiri. Nantinya kami akan membawa pengalaman ini kembali ke sekolah untuk dibagikan dan menerapkan berbagai pelajaran berharga yang kami dapat di sana," papar Lin Hsiao Ying, Direktur Urusan Akademik Tainan Tzu Chi Senior High School.

☐ Arimami Suryo A., Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang Kelas Pendidikan Kehidupan dapat dibaca di: https://bit.ly/3OMO98j





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 67 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:

- Misi Amal
 Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan
 Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan
 Membentuk manusia seutuhnya, tidak
 hanya mengajarkan pengetahuan
 dan keterampilan, tapi juga budi
 pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- 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 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. Dicetak oleh: Siem Lestari Printing (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@tzuchi.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.

Bantuan Kacamata Pascaoperasi Katarak

Bahagianya Karsam Mendapat Kacamata Baru

ua bulan lebih pascamengikuti Baksos Kesehatan Tzu Chi ke137 di Tzu Chi Hospital pada Mei 2023, penglihatan mata kiri Karsam mulai memulih setelah operasi katarak. Namun karena sebelum operasi katarak mata kirinya juga minus, penglihatannya pun tidak sepenuhnya kembali. Mengetahui hal ini, relawan Tzu Chi dan tim medis TIMA Indonesia mencoba mengunjungi Karsam untuk melihat masalah yang dialaminya pada Rabu, 12 Juli 2023.

Karsam pun langsung tersenyum saat mendapat kunjungan dari Tzu Chi ke rumahnya yang terletak di wilayah Kampung Dadap, Kosambi, Kabupaten Tangerang. Sebelum operasi katarak, setiap harinya Karsam menggunakan kacamata yang dibeli di penjual kacamata yang kebetulan lewat di depan rumahnya. Namun kacamatanya tersebut ternyata ukuran lensanya tidak sesuai dengan minus di matanya karena Karsam sama sekali belum pernah memeriksakan matanya ke optik ataupun dokter mata akibat keterbatasan biaya.

"Ada orang keliling *nawarin* kacamata, kebetulan mata saya kan lamur (buram). Kemudian saya cobacoba merasa cocok, trus beli bayarnya nyicil dua kali," ungkap Karsam.

Kacamata ini pun kini kondisinya sudah rusak, salah satu lensanya juga pecah. Lagi-lagi karena keterbatasan biaya, kacamata yang sudah tidak layak ini pun masih dipakai setelah operasi. Hal inilah yang membuat penglihatan Karsam belum sepenuhnya pulih pascaoperasi katarak.

Setelah mengetahui masalah yang dihadapi Karsam, tim medis TIMA yang berkunjung kemudian berkoordinasi dengan relawan Tzu Chi untuk mengatasi kondisi Karsam. Setelah koordinasi, Karsam diminta untuk datang ke Tzu Chi Hospital keesokan harinya (Kamis, 13 Juli 2023) untuk diperiksa dan melakukan pengukuran ulang untuk menentukan kacamata yang pas bagi Karsam.

Setibanya di Tzu Chi Hospital, Karsam ditemani oleh anak bungsunya



Relawan Tzu Chi yang juga anggota TIMA Indonesia drg. Laksmi Widyasuti melihat Karsam berbahagia setelah memakai kacamata baru yang diberikan oleh Tzu Chi untuk memperjelas penglihatannya pascaoperasi katarak.

Njum (23). Setelah bertemu dengan tim medis TIMA dan relawan Tzu Chi, Karsam segera diantarkan ke poli mata di Tzu Chi Hospital untuk diperiksa oleh dokter mata. "Kalau dulu ya *nggak* ada diukur-ukur, cuma tanya penglihatan bagus ya sudah oke. Kalau di rumah sakit (Tzu Chi Hospital) kan lengkap diukur, huruf gede kecil, dilihat jauh dekatnya," kata Karsam.

Selesai di poli mata Tzu Chi Hospital, Karsam pun kembali pulang sambil membawa obat tetes dari dokter mata dan menunggu kacamata barunya selesai dibuat dalam waktu beberapa hari.

Tampak Bersemangat dan Bersukacita

Setelah pembuatan kacamata yang prosesnya dibantu oleh relawan Tzu Chi selesai, relawan kembali datang ke rumahnya. Kunjungan pada Senin, 17 Juli 2023 ini pun sekaligus membawakan kacamata baru bagi Karsam. Setelah saling bertanya kabar, relawan Tzu Chi yang juga anggota TIMA Indonesia drg. Laksmi Widyasuti kemudian memberikan kacamata yang baru. Raut wajah Karsam pun tampak ceria setelah kacamata diterima, tak menunggu lama kacamata baru pun segera dicobanya. "Yahh terang hahahaha, jadi kelihatannya jelas," kata Karsam.

Setelah itu, Karsam juga mencoba mengendarai sepeda motor dengan kacamata barunya. Turyanah pun ikut dibonceng. Dulu kalau Karsam mengendarai sepeda motor mengatar istrinya ke pasar, Turyanah yang mengarahkan harus ke kanan atau kiri sambil membonceng. Tentu saja ini adalah hal yang berbahaya dan tak jarang mereka sering jatuh di jalan. Namun kini setelah oprasi katarak dan mendapatkan kacamata baru, mereka berdua pun tampak bahagia bisa berkendara dengan aman lagi.

Momentum ini pun juga Karsam gunakan untuk mengucapkan terima kasih kepada Tzu Chi karena telah banyak membantunya. "Ada bantuan dari Buddha Tzu Chi, banyak-banyak terima kasih. Tanpa dipungut bayaran sepeser pun, dikasih kacamata. Saya benar-banar bersyukur ada bantuan dari Tzu Chi," ucap Karsam bersyukur.

☐ Arimami Suryo A

Artikel lengkap Bahagianya Karsam Mendapat Kacamata Baru dapat dibaca di:

https://bit.ly/3DHPOFM



Dari Redaksi

Bersyukur dan Menghargai Berkah Dalam Kehidupan

setelah pandemi, berbagai kegiatan yang sempat terhenti mulai dilaksanakan kembali. Begitu pula dengan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia, beberapa kegiatan relawan mulai bergulir. Bukan hanya kegiatan rutin relawan Tzu Chi Indonesia saja, tetapi kegiatan yang melibatkan relawan Tzu Chi dari luar negeri pun juga mulai dilaksanakan dan salah satunya adalah kunjungan dari Tzu Chi Taiwan ke Indonesia.

Sebelumnya, kegiatan kunjungan dari Tzu Chi Taiwan dilaksanakan rutin di setiap tahunnya. Namun Covid-19 yang menyebar ke penjuru dunia membuat kegiatan ini terhenti. Di tahun 2023 ini, kunjungan ke Indonesia tersebut mulai diadakan dan diawali dengan kunjungan dari siswa Tainan Tzu Chi Senior High

School dan mahasiswa Tzu Chi University, Taiwan.

Para siswa dan mahasiswa dari Taiwan tersebut juga diajak untuk mengunjungi wilayah Kamal Muara, Jakarta Utara dan Pondok Pesantren Al-Ashriyyah Nurul Iman, Parung, Bogor. Tujuannya untuk pertukaran budaya, pembelajaran pengalaman pendidikan, serta pelayanan di masyarakat. Disisi lain, adanya kunjungan ke dua lokasi tersebut juga menjadi sebuah pembelajaran untuk selalu bersyukur dan menghargai berkah yang ada dalam kehidupan.

Menjaga kesehatan merupakan salah satu bentuk bersyukur dan menghargai berkah yang ada dalam kehidupan. Hal inilah yang juga dilakukan oleh tim medis TIMA Indonesia. Dengan menggandeng relawan Tzu Chi maupun Tzu Ching (muda-mudi Tzu Chi), kegiatan untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat juga dilakukan di beberapa wilayah.

Sakit merupakan sebuah bentuk penderitaan yang dialami manusia. Jika dapat menyehatkan, tentunya penderitaan akan berubah menjadi sebuah kebahagiaan dan sukacita. Energi positif berupa kebahagiaan dan sukacita ini juga dirasakan tim medis dan relawan Tzu Chi saat bisa membantu orang lain yang membutuhkan. Semua hal tersebut dapat terwujud karena beritikad baik untuk melenyapkan penderitaan serta melindungi kehidupan.

Arimami Suryo A. Pemimpin Redaksi

Pesan Master Cheng Yen

Menyatukan Hati dan Meneguhkan Cinta Kasih

Kesenjangan antara yang kaya dan miskin menimbulkan pergolakan Menghimpun kebajikan dan menyatukan hati untuk mewujudkan kedamaian Bersumbangsih tanpa pamrih dan meneguhkan cinta kasih Mewujudkan keharmonisan seiring berjalannya waktu



ita tahu juga kan itu relawan Simpak dan juga warga Simpak itu kebanyakan Buddhis, dan sekitar sekelilingnya itu muslim, kita berharap mereka bisa bekerja sama menjalin hubungan yang baik," kata Megawati Ajni Linda, relawan Tzu Chi.

"Banyak juga masyarakat yang kayak bapak yang gak punya, alhamdulillah ada bantuan dari Buddha Tzu Chi. Pokoknya kita puji syukur alhamdulillah dapat bantuan dari Buddha Tzu Chi mudahmudahan ada barokahnya buat kita dari Buddha Tzu Chi ini," kata Marhasin warga Simpak, Kab. Bogor, Indonesia.

Kita bisa melihat Indonesia. Saya masih ingat hampir 30 tahun lalu, Indonesia dilanda pergolakan masyarakat yang sangat serius selama beberapa waktu. Pergolakan itu terjadi karena kesenjangan antara yang kaya dan miskin. Warga yang kekurangan sangatlah menderita. Saat itu, berkat perpaduan berbagai sebab dan kondisi, Bapak Eka Tjipta Widjaja, pendiri Grup Sinar Mas, mengunjungi saya di Hualien.

Beliau sangat tulus dan memiliki jalinan jodoh untuk berkunjung ke Hualien. Beliau juga sangat yakin terhadap Tzu Chi dan berharap Tzu Chi dapat menolong lebih banyak orang di Indonesia. Demikianlah benih-benih Tzu Chi di Indonesia mulai bertumbuh.

Sebagai seorang pengusaha ternama, beliau dapat menginspirasi banyak pengusaha setempat. Kita semua tahu bahwa kekuatan utama untuk menjalankan misi Tzu Chi di Indonesia berasal dari para pengusaha. Kita bisa melihat Kali Angke yang sebelumnya tercemar dan kotor. Saat itu, Bapak Eka Tjipta Widjaja terjun secara langsung dan mengajak para pengusaha untuk membersihkan Kali Angke.

Sampah yang terus terakumulasi selama puluhan tahun di Kali Angke telah membuat air kali tersebut menghitam. Kali tersebut penuh dengan lumpur. Karena itu, saya meminta Bapak Eka Tjipta Widjaja untuk mengajak para pengusaha, meminta pemerintah setempat menggerakkan personel tentara, dan mengimbau warga setempat untuk bersama-sama membersihkan Kali Angke. Kini, kali tersebut telah menjadi kali yang jernih dan bersih. Dengan dibongkarnya bangunan liar di bantaran kali, pemandangan yang terlihat pun menjadi indah. Jadi, waktu dapat mendukung segala pencapaian.

Dikatakan bahwa ratusan tahun lalu, sebelum dipenuhi tumpukan sampah, Kali Angke adalah kali yang sangat jernih. Bencana akibat ulah manusia juga pernah terjadi di sana. Jadi, sejarah terus terakumulasi seiring berjalannya waktu.

Ada kisah yang memilukan, ada pula kisah yang membahagiakan. Ini bergantung pada karma yang kita ciptakan. Jika kita terus mengakumulasi karma buruk, pada akhirnya karma buruk ini akan berbuah dan menimbulkan bencana yang mendatangkan penderitaan bagi banyak orang. Namun, jika kita terus menyebarkan kebajikan dan mengimbau setiap orang untuk berbuat baik, komunitas dan masyarakat akan stabil.

Saat setiap orang menuju arah yang bajik, menciptakan berkah, dan saling memotivasi dengan cinta kasih, maka masyarakat akan harmonis dan kesempatan untuk menciptakan berkah akan meningkat. Dengan demikian, dunia ini akan bagaikan surga. Jadi, kita bisa melihat surga dan neraka di dunia ini.

Lihatlah para relawan di Indonesia sekarang. Mereka mengerahkan segenap hati dan tenaga. Dengan penuh keyakinan, mereka mengerahkan cinta kasih. Inilah cinta kasih agung tanpa pamrih. Dengan keyakinan dan cinta kasih agung tanpa pamrih, mereka membangun tekad dan ikrar agung. Dengan himpunan kekuatan semua orang, saya yakin bahwa mereka dapat mewujudkan ketenteraman dan kestabilan di sana.

"Insya Allah, kita akan melakukan kerja sama bareng untuk kemanusiaan, sava sangat percaya bahwa teman-teman kita di sana itu suka bekerja di belakang layar, tidak perlu dipamerkan apa yang diperbuat tapi masyarakat merasakan, itu sama dengan Visi dan Misi Masjid Istiqlal. Kita siap bekerja dengan rumah ibadah yang lain untuk kemanusiaan, sebab bahasa agama itu paling efektif digunakan untuk menghimpun potensi di saat krisis. Masjid Istiqlal dan Buddha Tzu Chi nanti akan bekerja sama, nantinya kita akan melakukan kolaborasi acara," kata Nasaruddin Umar Imam Besar Masjid Istiqlal.

Dalam waktu yang singkat selama 30 tahun, warga setempat yang semula tidak mengenal Tzu Chi menjadi mengenal Tzu Chi dan pikiran masyarakat yang semula bergejolak menjadi penuh keyakinan dan cinta kasih. Keharmonisan yang terwujud di sana sungguh membuat

saya sangat tersentuh. Ingatlah bahwa seiring berjalannya waktu, para relawan kita terus mendedikasikan diri dengan penuh keyakinan, cinta kasih, dan kekuatan. Lihatlah pencapaian mereka seiring berjalannya waktu. Jika tidak melakukan apa pun, mereka tidak akan memperoleh pencapaian. Namun, berkat adanya dedikasi, keyakinan, dan cinta kasih, barulah mereka bisa memperoleh pencapaian seperti hari ini.

Waktu dapat mendukung segala pencapaian. Saya yakin dengan saling berbagi dan memotivasi, insan Tzu Chi dapat belajar satu sama lain karena setiap orang mungkin bisa mengalami rintangan yang sama. Kita sungguh dipenuhi berkah karena memiliki kebajikan dan bersedia bersumbangsih dengan cinta kasih demi keharmonisan dunia. Bersumbangsih membuat kita merasa harmonis, tenang, dan nyaman.

Kehidupan yang nyaman adalah berkah. Sebanyak apa pun uang yang dimiliki seseorang dan setinggi apa pun kedudukannya, jika dia hidup di tengah ketegangan setiap hari, berarti hidupnya tidak nyaman. Jadi, memiliki uang sebanyak apa pun, jika hidup kita tidak nyaman, itu bukanlah berkah. Intinya, semua orang berharap dapat hidup tenteram. Bagaimana agar kita bisa hidup tenteram? Kita harus memiliki kesatuan hati. Hati kita hendaknya penuh dengan cinta kasih agung yang murni. Inilah prinsip kebenaran yang paling utama.

☐ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 06 Juli 2023 Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Felicia Ditayangkan tanggal 08 Juli 2023

慈悲行善福滿門 智慧處世德傳家

Berbuat Baik dengan Welas Asih Mendatangkan Berkah, Membawa Diri dengan Kebijaksanaan Mewariskan Nilai Luhur bagi Keluarga.

Master Cheng Yen Menjawab

Cara Mengendalikan Nafsu Keinginan

Ada orang yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Bagaimana mengendalikan nafsu keinginan?

Master Cheng Yen menjawab:

Terhadap harta benda dan ketenaran, kita harus berpikir bahwa semua di dunia itu tidaklah kekal, untuk apa perhitungan hingga demikian.

Terhadap nafsu keinginan pada lawan jenis, kita harus berpikir akan konsep bahwa tubuh ini sangat tidak bersih. Bisa sampai berapakah usia hidup kita? Banyak orang yang karena percintaan malah menimbulkan penyesalan hingga ketidak harmonisan dalam keluarga.

Pikirkan dengan cermat, bahwa tubuh kita di dunia ini hanya sementara, tidak bersih dan tidak kekal. Jika sudah demikian, maka tidak ada lagi yang perlu kita serakahkan.

☐ Sumber: Tzu Chi DaAi Video

Genta Hati

Menyebarkan Kebajikan; Menciptakan Berkah bagi Dunia

Waktu dapat mendukung segala pencapaian.

Waktu juga dapat mengakumulasi jejak sejarah.

Kali Angke di Indonesia pada mulanya jernih, tetapi pernah menjadi saksi sejarah kelam, pun pernah menjadi bagian dari sejarah yang penuh kebahagiaan.

Semua ini bergantung pada apakah semua makhluk menciptakan kebaikan ataukah keburukan.

Jika orang-orang dapat terus menyebarkan kebajikan, berbuat baik, menciptakan berkah bagi dunia, dan saling mendukung dengan cinta kasih, kedamaian dan keharmonisan masyarakat pasti akan terwujud.

Wejangan Master Cheng Yen pada Pelatihan Anggota Tzu Cheng dan Komite Tzu Chi Luar Negeri, 23 Juni 2023

TZU CHI BANDUNG: Donor Darah

Aksi 1.000 Kantong Darah

zu Chi Bandung kembali mengadakan donor darah bersama PMI Kota Bandung, Senin 10 Juli 2023. Kali ini donor darah diadakan di Favehotel Hyper Square sekaligus dalam rangka hari jadi Favehotel Hyper Square Bandung ke-9. Donor darah ini mengusung tema Aksi 1.000 Kantong Darah.

Donor darah dimulai pukul 08.00 hingga 12.00 WIB. Sebelum mendonorkan darahnya calon donor harus menjalani pemeriksaan fisik mulai dari tinggi badan, berat badan, pemeriksaan hemoglobin (HB) dan golongan darah. Para relawan pun berbagi tugas mendampingi para donor menjalani pemeriksaan.

Sebanyak 73 orang yang mendaftar dalam kegiatan ini, akan tetapi hanya 43 orang yang bisa mendonorkan darahnya. Sebagai informasi, sepanjang tahun 2023, donor darah yang digelar Tzu Chi Bandung bersama PMI Bandung sejauh ini berhasil mengumpulkan 1.034 kantong darah.

"Senang sekali ya, *Gan En* untuk semuanya, para relawan yang tidak lelah buat acara donor darah dan buat gerakan seribu kantong darah. Semoga kegiatan ini bisa sangat bermanfaat dan juga bisa menggalang hati," kata Yulistina, relawan Tzu Chi Bandung.

Linna Widjadja dari Favehotel Hyper Squere juga senang dapat berkolaborasi dengan Tzu Chi Bandung menggelar acara yang begitu bermanfaat bagi masyarakat ini. "Sebagai ajang bakti kita kepada masyarakat apalagi dengan Tzu Chi yang bergerak di misi sosialnya kita bisa berkolaborasi dengan baik," ujarnya.

☐ Rizki Hermadinata (Tzu Chi Bandung)



Relawan Tzu Chi Bandung mendampingi salah satu peserta kegiatan donor darah di Favehotel Hyper Square. Kegiatan ini berhasil menghimpun 43 kantong darah dan total terhimpun 1.034 kantong darah yang dikumpulkan selama tahun 2023.



Peduli kepada korban bencana angin puting beliung, Tzu Chi Batam memberikan bantuan berupa uang tunai yang diberikan kepada korban berdasarkan tingkat kerusakan rumah warga.

TZUCHI BATAM: Peduli Korban Puting Beliung

Bantuan Bagi Warga Pulau Kasu

encana puting beliung menimpa warga Pulau Kasu pada 24 Juni 2023, merusak kediaman dari 102 Kepala Keluarga (KK). Para relawan Tzu Chi Batam pun turun ke lapangan untuk mensurvei bantuan yang dibutuhkan warga pada 26 Juni 2023. Dengan membawa 10 dus sembako berupa DAAI Mi, para relawan mendatangi Pulau Kasu dengan speedboat dari Pelabuhan Tg. Riau, Kota Batam menempuh perjalanan laut sekitar setengah jam.

Setelah menyerahkan bantuan di Kantor Kelurahan Kasu, relawan bergegas meninjau lokasi bencana angin puting beliung didampingi Ketua RT setempat. Angin puting beliung yang berdurasi kurang lebih 20 menit ini terjadi pada jam 2 dini hari ketika warga sedang terlelap. Terbangun oleh tangisan anak, Aslinda menyaksikan sendiri bagaimana puting beliung menerjang rumahnya. Suaminya yang bermata pencaharian nelayan pun mengalami luka-luka di bagian kepala.

"Tidak bisa bayangkan saat itu, seenak-enaknya lagi tidur. Kebetulan bangun karena mau buat susu. Tidak bisa melakukan apapun. Tidak bisa lari sampai rumahnya runtuh," ingat Aslinda. Setelah survei lokasi bencana serta

berbincang dengan para korban, relawan kembali ke Kantor Kelurahan Kasu dan berdiskusi dengan pihak kepolisian yang bertanggung jawab dalam penyaluran bantuan kepada warga.

"Pada waktu itu katanya satu rumah sudah dapat sekitar 60 kilo beras jadi setelah itu kami balik ke Batam untuk meeting. Pemikiran kami kalau makanan sudah ada dan penginapan juga sudah ada jadi kami kasih bantuan tunai," Jelas Dukman, Ketua *He Qi* Batam.

Tiga pekan setelah survei, tepatnya 15 Juli 2023, relawan kembali ke Pulau Kasu untuk menyalurkan santunan berupa uang tunai. Di kesempatan ini, relawan juga memperkenalkan Yayasan Buddha Tzu Chi serta pendirinya Master Cheng Yen. "Tzu Chi ini telah membantu korban yang terdampak puting beliung. Mungkin dengan bantuan ini mereka bisa beli atap dulu untuk sementara waktu. Mereka masih mengungsi di rumah saudara mereka. Kami sangat berterima kasih kepada Tzu Chi sudah menyalurkan bantuan untuk warga kami," kata Suhadi, Ketua RT 001/001, Kelurahan Kasu, Kecamatan Belakang Padang, Kota Batam.

☐ Supardi (Tzu Chi Batam)

TZU CHI MEDAN: Gathering Anak Asuh

Ikatan Keluarga di Tzu Chi

elawan Tzu Chi Medan di orang tua yang mendampingi dapat komunitas He Qi Cemara kembali menggelar *gathering* anak asuh, yakni penerima bantuan pendidikan Tzu Chi. Sebanyak 150 anak dari usia 6-18 tahun hadir dalam acara yang digelar pada 2 Juli 2023 ini.

"Tzu Chi selalu mengadakan kegiatan kepulangan anak asuh, Tzu Chi, supaya lebih dekat. Dan bisa tahu, dengan kepulangan mereka, perkembangan anak asuh bagaimana. Anak asuh yang dibantu sudah kami anggap seperti keluarga," ujar Juniaty, penanggung jawab kegiatan.

Dalam kegiatan ini, para relawan mengajak anak asuh untuk samasama memperagakan isyarat tangan Dunia yang Bersih dan Setiap Orang Melakukan Daur Ulang. Tidak hanya ilmu baru yang didapat, pada kesempatan ini anak asuh serta

memeriksakan kesehatan umum, mulut dan gigi, kulit, telinga, hingga mata bersama tim relawan medis Tzu Chi.

Kurang lebih 11 tahun menjalin jodoh baik dengan Tzu Chi, momen kepulangan anak asuh menjadi momen vang tak akan terlewatkan untuk Kayla. la merasa beruntung dapat menjalin hampir setiap tahun dilakukan. Ini untuk jodoh baik dengan Tzu Chi. Di masa menjaga ikatan anak asuh dengan depan ia berharap dapat bergabung ke dalam barisan Tzu Chi untuk membantu mereka yang membutuhkan.

"Saya menganggap Tzu Chi itu sebagai sebuah keluarga, karena saya sudah dari kecil di sini, sudah dibantu Tzu Chi. Saya menyadari Tuhan itu baik, Tuhan hadirkan relawan Tzu Chi untuk membantu orang-orang yang membutuhkan seperti saya, dan yang lebih jauh membutuhkan dari saya," tutur Kayla.

> Mega Laura Lubis (DAAI TV Medan). Vinson Theodoric (Tzu Chi Medan)



Sebanyak 150 anak asuh Tzu Chi dari usia 6-18 tahun menghadiri kegiatan gathering anak asuh yang diadakan oleh relawan Tzu Chi Medan komunitas He Qi Cemara.



Para Gan En Hu mewujudkan rasa syukur dengan menyisihkan uang di celengan bambu. Walau masih harus dibantu, mereka dengan ikhlas ingin membantu orang lain.

TZU CHI PEKANBARU: Gathering Penerima Bantuan

Lebih Semangat dan Bersyukur

athering Gan En Hu (penerima bantuan Tzu Chi) di Tzu Chi Pekanbaru kali ini, Minggu 2 Juli 2023, sedikit berbeda. Mengusung tema "Berjuang dan Mandiri", para *Gan* En Hu diajak bermain dalam games memindahkan kacang tanah dan kacang hijau dengan sumpit dari satu wadah ke wadah lainnya.

Pada permainan ini relawan mengajak para Gan En Hu merasakan ketika mengalami kesulitan, jangan pantang menyerah. "Kacang tanah itu ibarat kesulitan besar dan kacang hijau itu ibarat kesulitan kecil, jadi sewaktu kita mendapat kesulitan kecil maupun besar kita tidak boleh menyerah dan harus berjuang melaluinya," ujar Ibrani Geo Anugerah meresapi makna games tersebut.

sesi relawan lainnva menayangkan cuplikan drama DAAI TV berjudul "Peran istri menjadi tulang punggung keluarga". Cuplikan Video ini menginspirasi Delima Silalahi dan Ridawati untuk lebih tegar dan semangat

dalam menjalani kehidupan terutama lebih sabar mengurus suami yang sedang sakit.

Suami Delima mengalami stroke dan hanya bisa terbaring di tempat tidur. Sebelum dibantu Tzu Chi, Delima harus berjuang untuk bisa membeli susu. Ia pun sangat berterima kasih kepada Tzu Chi kebutuhan seperti susu formula dan diapers untuk sang suami bisa tercukupi. Mewujudkan rasa syukurnya, Delima pun setiap bulannya menuangkan celengan bambu Tzu Chi untuk membantu orang lain.

Begitu pun Ridawati seorang pemulung yang suaminya mengalami kecelakaan hingga tak bisa berjalan. Ridawati terkadang menjual kripik dan menjadi asisten rumah tangga untuk menanggung hidup keluarga. Menonton video yang ditampilkan, Ridawati lebih semangat lagi. Rasa terima kasih dan rasa syukurnya juga ia wujudkan dengan menuangkan celengan bambunya setiap bulan.

☐ Lina (Tzu Chi Pekanbaru)

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Baksos Katarak

Upaya Menyembuhkan Katarak di Kota Berau

zu Chi Cabang Sinar Mas bersinergi dengan PT Berau Coal, Dinas Kesehatan Kabupaten Berau, dan RSUD dr. Abdul Rivai Berau, Kalimantan Timur menggelar bakti sosial operasi katarak 14-15 Juli 2023. Tindakan operasi ini merupakan rangkaian screening bagi 300 orang pasien pada 8 Juli 2023 untuk mengetahui kondisi pasien sebelum menjalani operasi.

Sebanyak 129 pasien berhasil menjalani operasi katarak selama dua hari ini. Selain dari Kabupaten Berau, pasien yang ditangani juga berasal dari Kabupaten Kutai Timur yang dibawa relawan Perkebunan Sinar Mas dari Xie Li Kalimantan Timur 1 dan Kalimantan Timur 2 dengan perjalanan darat 8 jam.

Dokter Jusram, Sp.PD, Direktur RSUD dr. Abdul Rivai Berau menyambut baik bakti sosial operasi katarak gratis ini. Terlebih di RSUD ini baru memiliki satu dokter spesialis mata. "Kami sangat berterima kasih kepada Yayasan

Buddha Tzu Chi dan PT Berau Coal yang telah bekerja sama dengan RSUD dr. Abdul Rivai dalam pelaksanaan operasi katarak pada hari ini," ungkapnya.

Najmuddin (69) menjadi salah satu pasien yang menjalani operasi katarak dalam bakti sosial ini. la tinggal di Kelurahan Gunung Panjang, Berau. Mimbar dakwah menjadi sarana ibadahnya sambil melayani masyarakat. Selama 8 tahun terakhir penglihatannya mulai terganggu. Ia sangat bersyukur bisa mendapat bantuan operasi katarak.

"Saya yang kegiatannya harus tatap muka, harus rajin membaca ya sementara ini ya terganggu dengan penglihatan ya. Alhamdulillah dan terima kasih kepada semuanya yang jauh-jauh dari Jakarta sudah datang ke sini dengan misi yang luar biasa ini. Mudah-mudahan dengan operasi ini mata kita bisa kita manfaatkan lagi untuk hal-hal yang positif tentu saja," ucapnya bersyukur.

☐ Widodo (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Bekerja sama dengan PT Berau Coal, Dinas Kesehatan Kabupaten Berau, dan RSUD dr. Abdul Rivai, Tzu Chi Cabang Sinar Mas menggelar kegiatan baksos operasi katarak di wilayah Berau, Kalimantan Timur.

TZU CHI SURABAYA: Gathering Gan En Hu

Wujud Cinta Kasih Bagi Penerima Bantuan

Chi Surabaya kembali mengadakan gathering penerima bantuan Tzu Chi atau Gan En Hu pada 9 Juli 2023. Sebanyak 49 relawan telah hadir sejak pukul 07.00 WIB untuk menyambut para Gan En Hu. Satu jam kemudian, para Gan En Hu mulai berdatangan dan diarahkan ke pos masing-masing sesuai area pengambilan bantuan.

Setelah menuju ke pos masingmasing, Gan En Hu diarahkan untuk mengambil makanan sehat yang telah dimasak penuh cinta oleh tim relawan konsumsi Tzu Chi Surabaya. Selain itu, bagi para Gan En Hu yang ingin merapikan rambutnya dapat menuju ke area pemangkasan rambut.

Relawan dokter maupun perawat juga sudah bersiap menyambut para Gan En Hu yang ingin memeriksakan kesehatannya mulai dari konsultasi penyakit dan juga tes darah. Pelayanan kesehatan ini disambut baik oleh para

Gan En Hu dan para pengantar yang juga dapat memeriksa kesehatannya.

Pemeriksaan kesehatan dimulai pukul 08.00-12.00 WIB. Mulai dari pengecekan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan kadar kolesterol, kadar asam urat hingga pemberian obat. Terlihat wajah-wajah penuh sukacita ditunjukkan Gan En Hu. Para Gan En Hu merasa senang dan terbantu karena tidak hanya mendapat bantuan tapi juga pelayanan kesehatan.

Kegiatan ini tidak hanya berlangsung di halaman Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Surabaya, tetapi di dalam juga berlangsung kelas anak asuh. Para anak asuh Teratai ini memiliki latar belakang dari keluarga prasejahtera. Para orang tuanya bekerja sebagai buruh harian lepas. Adanya kelas anak asuh teratai juga membantu pembentukan karakter anak yang baik agar menjadi generasi muda yang berprestasi, dan bisa bersumbangsih di masyarakat.

Diyang Yoga W, Hendra (Tzu Chi Surabaya)



Tzu Chi Surabaya mengadakan kegiatan kepulangan Gan En Hu (penerima bantuan Tzu Chi) di Depo Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Surabaya, 9 Juli 2023.

"Rumah Pelatihan Diri, Ya di Tzu Chi"



wal mulai kenal Tzu Chi itu dari DAAI TV. Jadi mamaku senang nonton drama di DAAI TV, dari situ juga jadi tahu kegiatan-kegiatan relawan Tzu Chi tapi ya hanya sebatas dari TV. Sewaktu saya sekolah SMA di Palembang dan aktif di wihara, ada Tzu Chi dari Jakarta datang ke Palembang untuk sosilalasi dan saya mengikutinya. Keesokan harinya para peserta sosialisasi diajak ke panti asuhan, dan itu pertama kali saya ikut kegiatan Tzu Chi pada tahun 2009.

Lalu pada tahun 2010, saya memutuskan untuk melanjutkan kuliah di Bandung. Karena waktu itu di Palembang belum Tzu Chi, saya mencoba mencarinya di Bandung dan ternyata ada. Kantornya waktu itu masih di wilayah Dago dan saya bertemu dengan Yanti *Shijie*, staf sekretariatnya. Saat bertanya-tanya, lalu saya dijelaskan tentang perkumpulan relawan Tzu Ching (Muda-Mudi Tzu Chi) dan disarankan untuk ikut kegiatan bersama mereka.

Kemudian di bulan Desember 2011, saya memutuskan ikut Tzu Ching Kamp di Jakarta dan dilantik. Awal bergabung ya ingin tahu karena belum begitu mengenal Master Cheng Yen. Dan penasaran karena kesan pertama waktu dulu ikut kegiatan di Palembang. Maka dari itu saya memutuskan untuk ikut Tzu Chi.

Saya juga senang ikut organisasi dan dari dulu ikut kegiatan seperti OSIS dan Vihara, di kampus waktu itu juga tapi begitu ikut Tzu Chi beda. Kalau di Tzu Chi kita melakukan atau membantu bukan untuk orang lain saja, tetapi menjadi pembelajaran buat kita. Jadi beberapa "Niat awal aku ingin bermanfaat bagi orang banyak serta tetap melatih diri, dan Tzu Chi merupakan rumah untuk itu"

kegiatan di Tzu Chi aku ikuti, waktu itu mulai dari pelestarian lingkungan, kunjungan ke penerima bantuan, dan beberapa kegiatan lainnya.

Semenjak ada kelas budi pekerti, saya memilih untuk fokus di misi pendidikan karena saya suka dengan anak-anak. Awalnya ragu mau ngomong di depan kelas, karena berbeda cara ngomong dengan anak-anak dan orang dewasa. Tetapi setelah dijalani dan menyampaikan materi ke anak-anak ternyata sangat bermanfaat untuk saya sendiri apalagi sekarang sudah punya anak.

Banyak perubahan yang saya alami semenjak ikut Tzu Chi terlebih lagi sejak dilantik menjadi relawan Calon Komite (Cakom) pada 2015. Dulu saya orangnya boros banget, setiap barang yang saya pengen ya diambil nggak mikir butuh atau enggak. Tapi sekarang lebih bisa mengurangi keinginan kalau memang butuh ya saya beli bukan hanya sekedar mau saja lebih mengontrol keinginan.

Ada satu pelajaran yang saya ambil selama di Tzu Chi. Dulu saya pernah diajak kunjungan kasih bersama Pepeng Shigu (salah satu relawan Komite Tzu Chi Bandung) untuk membersihkan rumah salah satu rumah kakek yang

hidup sebatang kara. Sesampai di sana, rumahnya kotor sekali dan jorok. Lalu kita bersihkan rumahnya dan membantu kakek tersebut untuk makan serta lainlainnya. Kakek itu pun senang sekali dan terharu karena kita bantu.

Saya pun berpikir disaat itu dan merasa beruntung banget masih diberi kesehatan, orang tua yang sayang walaupun dulu saya pernah gak denger kata-kata mereka dan menganggapnya keras. Kunjungan itu mengajari saya bahwa saya harus selalu bersyukur karena punya keluarga yang sayang.

Saya juga senang banget bisa bertemu Master Cheng Yen langsung pada tahun 2019 di Taiwan. Biasanya saya melihat beliau hanya dari TV dan cerita saja, tapi ini bertemu langsung. Beliau itu sangat berwibawa, saya baru bertemu dengan orang yang lembut serta penuh kehati-hatian. Menurut saya Master Cheng Yen itu hatinya benar-benar lapang kaya bisa ngertiin orang lain. Pemimpin iya, orang tua iya, guru juga iya, perannya banyak tapi selaras.

Saya juga terus mengingat salah satu Kata Perenungan Master Cheng Yen. "Jika melakukan sesuatu dengan hati sukacita, sekalipun sibuk namun tidak merasa melelahkan malah terasa sangat menyenangkan." Karena itu setiap berkegiatan saya selalu berusaha untuk sukacita. Sesibuk apapun tetap bahagia dan tak ada rasa lelah yang melanda untuk itu. Karena niat awal aku ingin bermanfaat bagi orang banyak serta tetap melatih diri dan Tzu Chi merupakan rumah untuk itu.

☐ Seperti yang dituturkan kepada Rizky Hermadinata (Tzu Chi Bandung)

Bantuan Sumur Bor

Air Bersih untuk Warga Tanah Tinggi dan Paseban

T zu Chi Indonesia bekerja sama dengan Kodim 05/01 Jakarta Pusat membangun titik sumber air bersih di beberapa lokasi. Salah satunya di Jl. Kramat Pulo Gundul III RT 01/RW 09 Kel.Tanah Tinggi, Johar Baru, dan Jl. Kramat Lontar 14 Buntu, Kel. Paseban, Senen.

"Pembuatan sumur bor ini sangat membantu warga, karena kalau membutuhkan MCK mereka harus berjalan cukup jauh," ujar Danramil 08/JB, Mayor Arm Hendri Nuryanto yang mendampingi relawan Tzu Chi melihat situasi tempat tinggal warga pada 12 Juli 2023.

Adanya air bersih ini juga membantu warung sekitar yang mencari nafkah. "Sangat membantu Bu, saya dahulu sebelum ada air ini setiap hari harus memesan air pikulan sekitar 20 ribu atau lebih untuk kebutuhan minum dan masak," ujar Foni salah satu warga. Warga di kedua kelurahan tersebut pun bahumembahu menjaga dan melestarikan sumur bor yang dibangun Tzu Chi untuk warga yang membutuhkan.

☐ Beh Guat Ngo (He Qi Pusat)



Penyerahan Bantuan Sepatu

Donasi 10.000 Sepatu dari PT. Sepatu Mas Idaman



PT Sepatu Mas Idaman menyalurkan bantuan sepatu kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia pada 3 Juli 2023 di Tzu Chi Center, PIK, Jakarta Utara. Penyaluran ini merupakan penyaluran kedua yang kini berjumlah total dua ribu pasang sepatu. PT. Sepatu Mas Idaman menargetkan akan menyumbangkan 10 ribu pasang sepatu yang merupakan program CSR mereka. Jumlah ini pun tak menjadi batasan karena mereka membuka peluang apabila nantinya banyak orang lagi yang membutuhkan.

"Kami hari ini menyumbangkan sepatu melalui Tzu Chi karena kami percaya dengan track record Tzu Chi yang memberikan bantuan tepat sasaran," kata Tjandra Suwarto, CEO PT. Sepatu Mas Idaman yang hadir menyerahkan bantuan ini.

Sumbangan sepatu ini pun sebagian besar sudah didistribusikan kepada para siswa di Pesantren Nurul Iman, Bogor dan warga membutuhkan lainnya di beberapa wilayah bertepatan dengan kegiatan pembagian bantuan Tzu Chi lainnya.

☐ Metta Wulandari

Gathering Penerima Bantuan

Kiat Sehat untuk Para *Gan En Hu*

Relawan Tzu Chi komunitas He Qi Utara 2 mengadakan Gathering Gan En Hu (penerima bantuan Tzu Chi) di Gedung DAAI, Tzu Chi Center, PIK pada Minggu, 2 Juli 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang Gan En Hu.

"Waktu seperti usia yang akan terus berjalan dan tidak bisa kita cegah. Berarti kita akan terus bertambah tua. Tapi kita bisa menjadi tua dengan bahagia," ungkap dr. Fernando. Ia menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia maka fungsi organ tubuh pun mengalami penurunan. Kondisi ini disebut penyakit degeneratif. Dr. Fernando juga memberikan kiat hidup sehat dengan 5S yaitu sehat makan/minum, sehat olahraga, sehat berpikir, sehat istirahat, dan sehat perilaku.

Setelah penjelasan dari dr. Fernando, acara dilanjutkan dengan kuis mengenai materi yang disampaikan. "Acaranya sangat bagus dan menyenangkan. Saya mencatat supaya yang belum kita mengerti dapat kita pahami lagi dan saya ingin terapkan di rumah," ungkap Yen Yen, salah satu peserta.

☐ Triana Putri (He Qi Utara 2)



Kilas

Kunjungan ke Tzu Chi Center

Kesan Terbaik Saat Mengunjungi Tzu Chi



Pada Senin, 17 Juli 2023, Deputy CEO Tzu Chi Foundation Prof. Rey-Sheng Her datang mengunjungi Tzu Chi Center bersama Prof. John Hoffmire dari Oxford University, Prof. Hwang-Yeh Chen (Tzu Chi College of Tecnology), dan Ted Chi-Che Hwang (Staf Tzu Chi Foundation). Mereka diajak mengelilingi Aula Jing Si dan Tzu Chi Hospital, PIK, Jakarta Utara.

"Sebelumnya saya sudah sering mengunjungi Tzu Chi Indonesia tetapi ini kali pertama saya mengunjungi rumah sakit Tzu Chi, sangat luar biasa. Dari bangunannya, sarana, prasarana, alat medisnya semuanya sangat bagus," ucap Prof.Rev-Sheng Her.

Sementara itu Prof. John Hoffmire terkagum-kagum dengan Tzu Chi Hospital di Indonesia. "Betapa canggihnya perawatan kesehatan di sini. Saya benarbenar tidak menyangka akan melihat sesuatu yang seindah dan sebermakna ini," kata Prof. John Hoffmire. Ia pun berharap seluruh dunia bisa memiliki layanan kesehatan seperti Tzu Chi Hospital.

☐ Clarissa Ruth

Cermin

Induk Ayam yang Bijaksana

i sebuah lembaga Eropa yang mengkhususkan diri dalam studi hewan, salah seorang profesor bertugas meneliti spesies "ayam" disana. Dia dengan cermat mengamati gaya hidup dan perilaku berbagai jenis ayam.

Suatu hari, dia menemukan seekor burung Pegar (ayam Pegar) menetaskan banyak telur di hutan, jadi dia diam-diam mengambil beberapa telur dan membawanya pulang. Kebetulan seekor ayam betina juga bertelur, jadi dia mengambil telur dari induk ayam itu dan menggantinya dengan telur burung pegar. Melihat bahwa telur-telurnya menjadi berbeda, induk ayam itu ragu-ragu sejenak. Tetapi kemudian, induk ayam tersebut segera mengerami telur dengan lembut dan hati-hati seolah-olah sedang mengerami telurnya sendiri.

Setelah beberapa waktu, beberapa burung Pegar kecil menetas dari telur dan induk ayam membawa mereka ke hutan. Ia menggunakan cakarnya untuk mengais tanah, mencari serangga di antara akar pohon dan tanah, lalu berkotek memanggil burung Pegar kecil untuk datang dan memakannya.

Profesor itu sangat terkejut melihat ini! Karena sebelumnya, ketika induk ayam menetaskan anak ayam, mereka semua akan memakan pakan ayam. Namun, kali ini induk ayam tahu bahwa burung Pegar tidak akan memakan pakan ayam, hanya akan memakan makanan dari alam.

Profesor itu kemudian mengambil beberapa telur itik dan meletakkannya di sarang induk ayam. Sama seperti sebelumnya, induk ayam itu dengan sabar mengeraminya sampai menetas, kemudian ia

membawa para anak itik ke kolam agar mereka bisa berenang di air.

Kedua peristiwa ini menyadarkan sang profesor bahwa ayam yang dianggap bodoh oleh orang-orang ternyata penuh dengan cinta kasih dan kebijaksanaan!

> ☐ Penerjemah: Erlina, Penyelaras: Arimami Suryo A. Sumber Buku: The Duckling's Mother 小鴨的咕咕媽 Master Cheng Yen Tell Stories



Pesan dari Master Cheng Yen

Seekor ayam dapat memperlakukan spesies lain yang mempunyai penampilan dan gaya hidup berbeda dengan penuh cinta kasih dan kebijaksanaan. Sebagai manusia, selama kita mau bekerja keras, kita tentu saja dapat memperlakukan satu sama lain dengan "rasa puas diri, rasa syukur, rasa pengertian, dan toleransi"!

Info Sehat



Pencegahan dan Vaksinasi DBD

Oleh: dr. Felicia Ananda Waruwu (Dokter Umum Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi)



Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah salah satu penyakit yang penyebarannya masih tertinggi di Indonesia. Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah penyakit yang ditularkan oleh nyamuk bernama Aedes Aegypti pada daerah beriklim tropis dan subtropis. Dimana gejala yang ditimbulkan bisa dari derajat ringan sampai berat. Gejala ringan-sedang adalah demam, sakit kepala, nyeri ulu hati, mual dan muntah. Dan gejala berat dari DBD adalah timbulnya perdarahan tiba-tiba (hidung/gusi/saluran pencernaan), kondisi syok (tekanan darah turun, denyut nadi lemah, kesadaran menurun), dan bahkan kematian.

Ada beberapa cara untuk melakukan pencegahan terhadap penyakit DBD, yaitu:



Pencegahan Sarang Nyamuk

Pemerintah bersama dengan Puskesmas dan kegiatan kemasyarakatan di tingkat RT/RW mempunyai program bernama 3M (Menguras, Menutup, dan Mendaur ulang tempat penampungan air) yang menjadi salah satu tindakan untuk memberantas sarang nyamuk.

Selain 3M kita juga bisa melakukan tindakan lain yaitu dengan mengatur cahaya yang cukup dalam rumah, memasang kawat anti nyamuk, memakai kelambu saat tidur, menaburkan bubuk abate di tempat penampungan air yang sulit dibersihkan, serta melakukan fogging/pengasapan yang bertujuan untuk membunuh jentik-jentik nyamuk.



Vaksin DBD

Saat ini kita sudah dapat melakukan pencegahan dengan melakukan vaksinasi DBD. Vaksin DBD berisi virus Dengue hidup yang dilemahkan. Vaksin DBD berisikan 4 macam virus Dengue yang ada yaitu DEN-1, DEN-2, DEN-3, dan DEN-4. Vaksin ini di Indonesia dan sudah disetujui BPOM ada 2 jenis yaitu vaksin CYD-TDV dan TAK-003.

Vaksin CYD-TDV diindikasikan bagi usia 9-16 tahun dan sudah pernah terinfeksi DBD. Sedangkan vaksin jenis TAK-003 diindikasikan untuk usia mulai dari 6-45 tahun dan dapat diberikan pada seseorang yang belum terinfeksi DBD. Kedua vaksin DBD ini diberikan secara injeksi subkutan (jaringan subkutan di bawah kulit) pada daerah deltoid (lengan atas).



Bahan Saus:

- 100 gr cabai merah besar
- 200 gr gula aren
- 700 ml air
- 3 buah jeruk nipis
- · 3 sdm maizena
- · Gula pasir
- · Kaldu jamur
- · Saus tomat

Bahan Gado-Gado:

- ½ kg kacang tanah (sangrai)
- Kol ungu
- Timun
- Wortel Cakwe
- Selada

Cara Membuat:

- 1. Potong dan iris tipis daun selada, kol ungu, timun, kemudian parut wortel dan cincang kasar cabai merah besar, sisihkan.
- 2. Siapkan panci, masukkan air, gula merah, cabai dan masak hingga mendidih.
- 3. Cairkan tepung maizena, sisihkan. Kemudian kacang tanah sangrai dicacah kasar dan sisihkan.
- 4. Masukkan saus tomat ke dalam rebusan air kemudian masukkan garam, gula pasir, kaldu jamur, larutan tepung maizena, dan perasan air jeruk nipis, sisihkan.
- 5. Potong tipis cakwe, sisihkan.
- 6. Siapkan piring saji, letakkan daun selada utuh sebagai dasar, tambahkan potongan selada, timun, wortel, kol ungu kemudian tambahkan potongan cakwe.
- 7. Tuangkan saos ke atas sayuran yang sudah disusun, letakkan potongan jeruk nipis kemudian taburi kacang dan siap di sajikan.

☐ Dapur Mama DAAI TV



BAKSOS KESEHATAN UMUM DI SERANG, BANTEN (2 JULI 2023)

LAYANAN KESEHATAN BAGI WARGA. Muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) dari Jakarta dan Tangerang bekerja sama dengan tim medis TIMA Indonesia dan relawan Tzu Chi komunitas He Qi Tangerang mengadakan baksos kesehatan umum bagi warga di sekitar Vihara Avalokitesvara, Serang, Banten. Dalam kegiatan ini, tercatat sebanyak 609 pasien yang mendapatkan layanan kesehatan.



BANTUAN PAKET KEBAKARAN DI DURI UTARA (11 JULI 2023)

PERHATIAN BAGI KORBAN DI PENGUNGSIAN. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memberikan bantuan bagi korban kebakaran yang terjadi di RW 05 dan RW 07, Kelurahan Duri Utara, Tambora, Jakarta Barat. Sebanyak 160 paket bantuan kebakaran dibagikan kepada warga di lokasi pengungsian, serta uang pemerhati bagi keluarga korban yang meninggal dunia dalam musibah ini.



MENGENAL METODE PEMBELAJARAN GANGGUAN DENGAR. Departemen Bakti Amal Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Med El Indonesia dan HearLIFE menggelar seminar tentang Auditory Verbal Therapy (AVT). Kegiatan yang berlangsung dua hari ini juga mengajak relawan untuk memahami sistem metode pelatihan khusus yang dirancang bagi anak-anak dengan gangguan pendengaran melalui implan koklea.



SURVEI RUMAH WARGA. Program Bebenah Kampung Tzu Chi Indonesia di Kamal Muara memasuki tahap ke-4. Kali ini wilayah RW 04, Kelurahan Kamal Muara, Kec. Penjaringan, Jakarta Utara yang akan menerima manfaat dari program ini. Sebanyak 22 unit rumah juga mulai disurvei oleh relawan Tzu Chi setelah sebelumnya mengajukan bantuan bedah rumah.

Kepedulian Kita, Harapan Mereka

Salurkan kepedulian Anda untuk turut mendukung para penerima bantuan Tzu Chi melalui:

BCA No.Rek: 335 302 7979

A.n. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia

atau scan QR code:









Donasi langsung via web:



www.tzuchi.or.id/donasi





NMID: ID2020029343973



DONASI ANDA 100% UTUH AKAN SAMPAI KE PENERIMA BANTUAN (TANPA POTONGAN) SELURUH BIAYA OPERASIONAL PENYALURAN BANTUAN DITANGGUNG OLEH RELAWAN DAN YAYASAN BUDDHA TZU CHI