

SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONTT.COM
MINGGUAN
EXPO
&
EXPO
NTT



12 Cara Rawat kesehatan Jasmani dan Rohani Hal. 7



Wanita Cantik Itu Sehat Hal. 8



Jangan Jemu-jemu Berbuat Baik Hal. 11

No. 771/Tahun XVIII
SEPTEMBER 2022

Kota Kupang Rp.10.000,
Luar Kota Rp. 11.000
Langganan Rp. 60.000 / Bulan

EXPO

NUSA TENGGARA TIMUR **UNTUK Keadilan, Kebenaran & Perdamaian**

NPWP :
70.593.715.9-922.000
Rekening BNI :
0044556909
Bank NTT :
01602.02.008540-1

Diterbitkan Oleh : Yayasan Metro Kupang Press, Terdaftar pada Pengadilan Negeri Kupang No. 126/A.N/46/Lgs/1999/PN.Kpg, Tgl. 21 Desember 1999

VBL MEMIMPIN RAKER BERSAMA BUPATI FLORES DAN LEMBATA MERESMIKAN ENAM RUAS JALAN DI ENDE

JONAS SALEAN **ALOYSIUS SUKARDAN**

SALEAN DAN SUKARDAN BERSATU HATI PILKOT 2024

JONAS SALEAN, mantan Walikota Kupang, Ketua DPD II Golkar Kota Kupang serta anggota DPRD NTT dan Aloysius Sukardan tokoh Manggarai siap bertarung dan memenangkan pertarungan dalam Pemilihan Walikota (Pilkot) Kupang November 2024. Vicentia Pata tokoh Manggarai dan anggota DPRD NTT dari Fraksi PDIP menjelaskan, awal September 2022 sudah ada pertemuan non formil bersama Jonas Salean dan Aloysius Sukardan serta sejumlah tokoh masyarakat di Kupang.

Aloysius Sukardan ialah Ketua Ikatan Keluarga Manggarai Raya (IKMR) Kupang periode 2020/2024 yang dikukuhkan 19 September 2020 yang dihadiri Gubernur NTT Viktor Bungtilu Laiskodat itu sudah menyatakan kesediaannya. Servas Lawang, salah satu putera Manggarai mengaku siap mendukung pasangan ini.

"Keduanya cocok. Ya kita menanti apa program Pak Jonas dan Pak Aloysius pada kampanye nanti," jelas Servas Lawang menjawab expontt.com. □ wjr



BELUM SEBULAN KINERJA PENJABAT WALIKOTA KUPANG DIPUJA BANYAK WARGA

PENJABAT Walikota Kupang George Hadjoh benar-benar memperlihatkan taringnya. Sistem kepemimpinannya walau belum sebulan sejak dilantik Gubernur Viktor Bungtilu Laiskodat 22 Agustus 2022, George Hajo sudah melakukan gerakan atau program yang menyentuh dan dibutuhkan warga Kota Kupang. Salah satu program yang dipujapuji warga Kota Kupang yaitu gerakan masuk got. Di got atau saluran yang kotor dan berbau, di dalam got itu pulan Gerge Hadjoh berbaur bersama ASN dan petugas kebersihan. George Hadjo juga lebih banyak waktunya bersama masyarakat di sejumlah pasar dan tempat-tempat yang selama ini dipinggirkan.

baca selengkapnya Hal. 6

Ini peristiwa iman seorang Ibu NTT Julias Laiskodat Isteri Gubernur NTT Viktor Bung Tilu Laiskodat yang mengabdikan dengan tulus dan ikhlas untuk membangun NTT. Peristiwa religius ini, ketika Juli berkunjung ke salah satu rumah orang kecil di Kabupaten Ende beberapa waktu lalu. Ini bukan sebuah peristiwa kebetulan. Lihatlah raut wajah, tatapan mata memandang Patung Bunda Maria, dengan latar seorang ibu dan suaminya serta menggendong bayi dan gadis kecil. Tuhan menyertai Ibu Julia dalam ziarahnya melayani NTT.



Mengawali Tahun ke-5, Gubernur VBL Berkunjung Kerja Lembata-Flores

GUBERNUR NTT Viktor Bungtilu Laiskodat (VBL) mengawali atau memasuki tahun kelima kepemimpinannya bersama Wakil Gubernur Joseph A. Naesoi dengan acara kunjungan kerja ke Lembata dan Flores. Tajuk program sangat serius yaitu

secara marathon mulai dari Rote, Lembata yang sekaligus membuka El Tari Memorial Cup dilanjutkan ke Adonara, Flores Timur, Sikka dan berakhir di Ende.

Acara kunjungan kali ini berupa agenda penting yaitu Raker Bersama

Bupati dan para kepala desa. Berarti dalam rangka penetrasi program dan belum menjelaskan program apa yang sudah dilaksanakan selama empat tahun. Program akan dijelaskan kepada rakyat NTT pada akhir masa jabatan 5 September 2023 nanti. EXPONTT mencoba merangkul dari catatan perjalanan dari rangkulan dari status milik gubernur sendiri di face book Viktor Bungtilu Laiskodat berikut ini.

Dikutip tanpa mengedit kecuali ada kekurangan kata atau kalimat.

Meresmikan Enam Ruas Jalan di Ende

"Hari (Senin 12 September 2022) ini juga saya meresmikan 6 (enam) ruas jalan Provinsi di Lapangan Wewaria, Kecamatan Wewaria, Kabupaten Ende. Rehabilitasi Jalan Provinsi NTT di Kabupaten Ende sebanyak 6 paket dengan total panjang penanganan 30,64 km (HRS-Base) dan total nilai kontrak Rp. 55.673.974.000,- menggunakan sumber dana Pinjaman Daerah - PT SMI Tahun Anggaran 2021.

Rincian 6 paket tersebut yaitu Rehabilitasi Ruas Jalan Detusoko - Maurole sepanjang 10,90 km (HRS - Base) dengan nilai kontrak Rp. 20.391.782.000,- ; Rehabilitasi Ruas Jalan Kaburea (Bts. Kab) - Maukaro - Nabe sepanjang 8,26 km (HRS - Base) dengan nilai kontrak Rp.

15.469.990.000,- ; Rehabilitasi Ruas Jalan Ende - Nuabosi sepanjang 1 km (HRS - Base) dengan nilai kontrak Rp. 1.909.912.000,- ; Rehabilitasi Ruas Jalan Nabe - Ranakolo sepanjang 1,47 km (HRS - Base) dengan nilai kontrak Rp. 2.781.900.000,- ; Rehabilitasi Ruas Jalan Wologai - Detukeli sepanjang 4,01 km (HRS - Base) dengan nilai kontrak Rp. 7.505.505.000,- ; dan Rehabilitasi Ruas Jalan Maurole - Kota Baru - Koro (Bts.Kab.Sikka) sepanjang 5,00 km (HRS - Base) dengan nilai kontrak Rp. 17.743.333.000,- Semoga pembangunan infrastruktur jalan di Kabupaten Ende sebagai prasarana kegiatan ekonomi dapat memperlancar aktivitas masyarakat sehingga menjadi lebih efektif dan efisien guna meningkatkan perekonomian masyarakat."

Sebelumnya juga di status FB-nya," Pagi tadi dari Sikka, saya, istri Julie Sutrisno Laiskodat dan rombongan menuju Kabupaten Ende untuk memulai kunjungan kerja di Desa Loboniki, Kecamatan Kota Baru. Masyarakat setempat menyerahkan pospal permohonan pendirian SMA Negeri, namun dalam kepemimpinan saya, saya lebih tertarik SMK karena begitu selesai sekolah, mereka bisa langsung kerja. SMK Pertanian belajar tentang pertanian, SMK Peternakan belajar tentang peternakan, SMK Pariwisata belajar tentang pariwisata, SMK Perikanan belajar tentang perikanan, dilatih sampai saat keluar dari SMK, mereka bisa kerja sendiri, tidak perlu melamar kemana-mana. Jadi saya harapkan proposalnya disiapkan kembali, SMK, bukan SMA.

Sebelumnya Wakil Bupati Ende telah melaporkan kalau sudah ada SMK di Kota Baru. Ada dua sampai tiga SMK itu tidak apa-apa, karena kalau kita bikin SMA, tamat SMA biasanya menganggur. Kedepannya siswa/i SMK akan dibuat bersekolah 4 tahun lamanya untuk mempersiapkan tenaga yang mempunyai kemampuan dan keahlian dalam rangka mengerjakan seluruh potensi yang ada di NTT. Saya berterimakasih kepada semua keluarga di Desa Loboniki yang telah menerima kami dengan begitu hangat dan luarbiasa. Kita berdoa supaya apa yang kita rencanakan dan kerjakan dapat berguna bagi kita semua. **Wjr**



Kampung Sadar Inflasi, Kab. Sikka 11 September 2022



Desa Loboniki, Kec. Kota Baru, Ende 12 September 2022



KUNJUNGAN KERJA KE DESA LOBONIKI - ENDE



Desa Nebe, Kec. Talibura, Kab. Sikka 11 September 2022



PENANAMAN ANAKAN CABAI & PERESMIAN GNPIP

Kampung Sadar Inflasi, Kab. Sikka 11 September 2022



PERESMIAN 6 RUAS JALAN PROVINSI DI ENDE

Kecamatan Wewaria, Kabupaten Ende 12 September 2022

VBL Memimpin Raker Bersama Bupati Flores dan Lembata

MASIH dari status FB Viktor Bungtilu Laiskodat, tertulis *No Glory without Suffering.*"

bersama seluruh Bupati se-daratan Flores, Lembata dan Alor, Deputi

mengantisipasi dampak Krisis Pangan dengan strategi Penguatan Ketahanan

tanaman hortikultura lainnya, kita menuju Pemberdayaan. Miskin ekstrim kita selesaikan, tetapi tidak bisa dengan langkah pemberian BLT untuk kelompok miskin setiap tahunnya.

Salah satu kekayaan NTT adalah kita sudah terbiasa menderita, karena tidak semua orang bisa menderita, sementara untuk memperoleh glory, harus menderita. Karena itu kita siapkan dengan baik, seluruh daerah mulai menyiapkan mekanisasi panen. Dengan mekanisasi, dalam tempo 15 hari kita bisa panen 3 ribu Ha. Seperti di Kodi-SBD mampu panen 2-3 kali di atas 36 ribu Ha lahan dengan kondisi hujan satu kali dan air terbatas.

Apa yang membuat kita terbatas tidak harus membuat kita miskin, karena kita mau mencari solusi untuk mengatasi keterbatasan kita. Seperti yang disarankan oleh Dirut Bank NTT, ada Satgas Pangan yang harus mengecek termasuk mengecek dalam aplikasi B' Pung Petani. Oleh karena itu saya memperkenalkan sinergitas lembaga-lembaga keuangan yang berkolaborasi dengan Pemerintah, agar kedepannya tidak perlu lagi mendorong APBD. Pemerintah hanya fokus kepada infrastruktur, membuat stimulus terhadap pertumbuhan ekonomi." □ wjr



Kemarin saya memimpin High Level Meeting Tim Pengendali Inflasi Daerah Provinsi NTT

guna melaksanakan arahan Bapak Presiden Presiden Joko Widodo dalam



Bidang Agribisnis Kemenko Perekonomian, Deputi Pimpinan BI NTT, Dirut Bank NTT, para Camat dan Kepala Desa se-Kabupaten Sikka,

kuota dana desa, tetapi karena harus 40 %, maka ditambahkan jumlah penduduk miskinnya. Jadi jika tidak sampai 40%, sisanya dilaporkan kepada Bupati dan Gubernur sehingga sisa anggaran bisa diberdayakan untuk penanaman cabe, bawang, tomat dan

VBL Ceria Bersama Anak-Anak

"DARI Flores Timur, saya, istri Julie Sutrisno Laiskodat dan rombongan menuju Kabupaten Sikka guna meninjau rencana pembangunan Bendung Nebe sebagai Rest Area Wisata Agro Desa Nebe di Kecamatan Talibura. Desa Nebe mau ikut merealisasikan DEWI (Desa Wisata) dan DEDI (Desa Digital).

Hal ini disampaikan oleh Penjabat Kepala Desa Nebe tadi. Rencana pembangunan Bendung Nebe sebagai Rest Area juga sebagai Locus pemberdayaan ekonomi masyarakat, termasuk area pemancingan dan pembangunan wisata Tubing yang memanfaatkan saluran irigasi.

Kami juga mendengarkan pernyataan sikap komitmen yang disampaikan oleh Bumdes Lemba Ili Wuli Desa Nebe, Kecamatan Talibura, Kabupaten Sikka.

Tak lupa, Salam Literasi dari anak-anak Desa Nebe, generasi penerus Bangsa!" □ wjr



Gubernur Kunjungi Karang Pesisir Rote dan Rapat Bersama Pemda

GUBERNUR NTT Viktor Bungtilu Laiskodat atau VBL sangat kritis dan peka. Tidak hanya berkaitan dengan tugas pokok dalam melayani warga NTT tetapi setiap aktivitas dicatat dan diunggah dalam statusnya di Facebooknya Viktor Bungtilu Laiskodat. Mengawali September diawali dengan sapaan distatusnya, "Welcome September 2022! Kita mulai bulan ini dengan niat baik, kerja keras, cepat dan cerdas untuk NTT Bangkit NTT Sejahtera.

Pagi tadi saya ditemani senior bapak Charles Mesang, Kepala OJK NTT, Japarmen Manalu, Dirut Bank NTT, Staf Ahli Gubernur NTT dan beberapa Kadis serta Kepala Biro Provinsi NTT bersama rombongan kunjungan kerja ke Kabupaten Rote Ndao berlayar

rombongan meninjau satu dari 4 titik NOL penanda geografis sebagai simbol perekat Nusantara. Jalan menuju titik terselatan NKRI ini sedang dikerjakan, walaupun sempat rusak akibat badai Seroja bulan April tahun lalu, tetapi telah kembali dikerjakan. Lanskap alami juga terpampang sepanjang perjalanan baik persawahan maupun kawasan hutan.

Signal belum ada di tempat ini, jadi sebelum pengembangannya menjadi salah satu destinasi unggulan pariwisata di NTT selesai, buat yang suka healing, mancing, atau detoks dari handphone sejenak, ujung terjauh bagian Selatan NKRI ini bisa jadi pilihan tepat. Selamat hari Minggu 4 September 2022, Tuhan memberkati."

Masih dalam staus FB-nya,

"Saya juga bercerita tentang bagaimana Rote itu terkenal di dunia sebelum Labuan Bajo terkenal, Rote punya daya tarik dan nilai yang luar biasa, saat Rapat Kerja bersama seluruh Kepala Desa dan Camat se-Kabupaten Rote Ndao kemarin (1/9/2022).

Ceritanya saat itu saya ada di Los Angeles (LA), Amerika Serikat. Saya bertemu seorang warga di sana, dia tanya saya, dari mana, saya jawab dari Nusa Tenggara Timur. Orang itu kemudian menjawab, "oh yah Nusa Tenggara Timur", dia (warga Los Angeles) senang Rote, dia pernah ke sana. Bukan karena gelombangnya yang

bagus, tapi cerita tentang jam tangannya. Warga LA itu bercerita bahwa dia pernah menaruh jamnya dan saat kembali lagi untuk mengambil, jamnya sudah tidak ada. Lalu, ada satu orang Rote mengantar jam itu ke penginapan warga LA tersebut. Di dalam benaknya, dia berpikir jamnya sudah hilang, ternyata, ada orang yang mengantar kembali. Dan saat mau kasih uang kepada orang Rote tersebut, orang Rote itu tidak mau.

Cerita lain lagi, waktu saya menginap di Bo'a, ada seorang teman saya yang pergi mandi laut dan simpan handphone-nya di tempat duduk. Dia pulang kembali ke penginapan, dia lupa kalau HP-nya disimpan di tempat tadi. Ketika dia pergi mau mengambil HP tersebut, sudah tidak ada lagi. Teman saya kembali ke penginapan, dan



menggunakan Kapal Cepat Express Bahari 3 C dari Pelabuhan Tenau Kupang menuju Pelabuhan Ba'a Rote, dan disambut oleh Bupati Rote Ndao, Sekda Rote Ndao dan Forkopimda Kabupaten Rote Ndao, kami langsung menuju Gedung Kebaktian Mata Jemaat Victory Puamata Suebela Barat di Desa Lidamanu Kecamatan Rote Tengah untuk mengikuti Kebaktian Syukur Panen, peletakan batu pertama pembangunan pastor, serta pembukaan 12 Ha lahan kerja pertanian menjelang musim hujan." Ini catatan VBL pada 1 September 2022.

Pada kunjungan kali ini, VBL dan rombongan juga mengunjungi deretan gugusan karang, pesisir pantai pasir putih dengan laut biru toska yang langsung menghadap ke Samudera Hindia. Ada yang tahu lokasi tepatnya di desa mana? "Kemarin saya ditemani ibu Bupati Rote Ndao dan

Viktor Bungtilu Laiskodat berada di Sikka, Nusa Tenggara Timur, Indonesia



DARI Flores Timur, saya, istri Julie Sutrisno Laiskodat dan rombongan menuju Kabupaten Sikka guna meninjau rencana pembangunan Bendung Nebe sebagai Rest Area Wisata Agro Desa Nebe di Kecamatan Talibura. Desa Nebe mau ikut merealisasikan DEWI (Desa Wisata) dan DEDI (Desa Digital). Hal ini disampaikan oleh Penjabat Kepala Desa Nebe tadi. Rencana pembangunan Bendung Nebe sebagai Rest Area juga sebagai Locus pemberdayaan ekonomi masyarakat, termasuk area pemancingan dan pembangunan wisata Tubing yang memanfaatkan saluran irigasi. Kami juga mendengarkan pernyataan sikap komitmen yang disampaikan oleh Bumdes Lemba Ili Wuli Desa Nebe, Kecamatan Talibura, Kabupaten Sikka.

Tak lupa, Salam Literasi dari anak-anak Desa Nebe, generasi penerus Bangsa!

5 September 2022, Gubernur dan Wakil Gubernur 4 Tahun Pimpin NTT

■ Dari Tanta Sophia sampai mengirim 10.000 Tenaga Muda NTT Keluar Negeri

HARI INI, Senin 5 September 2022, genap empat tahun Gubernur dan Wakil Gubernur NTT Viktor Bungtilu Laiskodat atau VBL dan Wakil Gubernur NTT Joseph A. Nae Soi empat tahun memimpin NTT. Sudah maju dan sejahterakah orang NTT di segala bidang sesuai tagline Visi dan Misi Gubernur NTT & Wakil Gubernur NTT yang digaungkan sejak 5 September 2018?

Visinya bagus yaitu, "NTT BANGKIT MENUJU MASYARAKAT SEJAHTERA DALAM BINGKAI NEGARA KESATUAN REPUBLIK INDONESIA" Dan misi yang diusung yaitu

1. Mewujudkan NTT BANGKIT MENUJU MASYARAKAT SEJAHTERA berlandaskan pendekatan pembangunan yang bersifat inklusif dan berkelanjutan (inclusive and sustainable development);

2. Meningkatkan Pembangunan Pariwisata dalam rangka pemberdayaan ekonomi rakyat. Membangun NTT sebagai salah satu gerbang dan pusat pengembangan pariwisata nasional (New Tourism Territory);

3. Meningkatkan ketersediaan dan kualitas Infrastruktur di NTT;

4. Meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia;

5. Mewujudkan reformasi birokrasi pemerintahan dan meningkatkan kualitas pelayanan publik

Gubernur dan wakil gubernur NTT, Viktor Laiskodat - Joseph Nae Soi atau VICTORY-JOSS merasa prihatin dengan masih rendahnya kualitas sumber daya manusia NTT. Karena itu mereka bila terpilih akan mengirim setiap tahun 2000 anak muda untuk bersekolah di luar negeri.

Salah satu program sangat menyentuh seperti diusapkan Gubernur VBL, "Kita memiliki potensi sumber daya alam yang sangat luar biasa namun belum dikelola dengan baik karena tidak ada tenaga-tenaga profesional yang bisa mengelolanya. Karena itu kita mempunyai program untuk menyekolahkan anak-anak NTT ke luar negeri sesuai kebutuhan di bidang masing-masing," kata Viktor Laiskodat di depan ribuan warga Malaneza, Golewa, Kabupaten Ngada, Minggu, 28 Januari 2018.

Gubernur mengatakan, NTT memiliki banyak potensi yang perlu dikelola secara maksimal. Dia mencontohkan soal kekurangan garam dimana Indonesia harus mengimpor garam dari Australia, China dan India. Disisi lain NTT memiliki garis pantai yang panjang dengan air laut yang jernih sehingga mampu memproduksi garam dalam jumlah yang besar.

NTT sebagai daerah yang panas sangat cocok untuk pengembangan garam dan paling tidak bisa berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan garam nasional. "Saat ini Indonesia membutuhkan 3,8 juta metrik ton garam per tahun. Jumlah itu harus diimpor dari Australia, China dan India. Kita memiliki mimpi bahwa kita bisa menjadikan NTT daerah produksi garam dan mampu menjawab kebutuhan nasional paling tidak 1,5 juta metrik ton per tahun. Jika itu bisa kita lakukan maka NTT akan memiliki nilai dan posisi tawar yang tinggi secara nasional. Disitu NTT akan diperhitungkan karena kita berkontribusi untuk kebutuhan nasional. Apalagi yang kurang, laut kita luar dengan air yang jernih, dengan musim panas yang panjang dan hembusan angin yang cukup sehingga produksi garam akan lebih baik," ungkap Viktor

Karena itu lanjut Viktor pasangan ini sudah berkomitmen untuk menyekolahkan

anak-anak NTT hingga ke luar negeri agar kembali dan mengelolah potensi sumber daya alam yang sangat besar ini. Diwartakan berbagai media, ini salah satu



janji VBL dan janji lain ialah, "You have to speak in English, If not, I don't answer you (Jika kamu tidak berbicara dalam bahasa Inggris, saya tidak mau menjawab)," kata Laiskodat sambil meninggalkan ASN tersebut.

Laiskodat kemudian melayani wawancara bersama wartawan dalam Bahasa Inggris. Peristiwa itu terjadi di lantai 2 Kantor Gubernur NTT, Rabu 30 Januari 2018 siang. Sejak Selasa 29 Januari 2018, Viktor mengeluarkan Peraturan Gubernur Nomor 56 Tahun 2019 tentang Hari Berbahasa Inggris setiap Rabu. Aturan itu mewajibkan seluruh ASN, karyawan swasta, dan seluruh komponen masyarakat, termasuk wartawan, wajib berbahasa Inggris pada hari tersebut, termasuk saat bertemu Gubernur dan Wakil Gubernur. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi berbahasa

sebelumnya.

Itu janji perdana English Day, kala itu, ada 15 pegawai fasih berbahasa Inggris, dan sisanya berbicara pasif dan tidak

banyak berbicara selama jam kantor. Namun, kondisi seperti itu bisa diterima karena sebagian ASN baru belajar Bahasa Inggris. "Mereka paham tetapi belum berkomunikasi dengan baik, juga harus menambah kosa kata," ujarnya. Untuk meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris, Biro Humas ketika yang dipimpin almarhum Semual Pakareng berjanji akan mengeluarkan anggaran untuk meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris pegawai tersebut.

Dia yakin dalam tempo antara enam bulan sampai satu tahun, seluruh ASN sudah dapat berkomunikasi lancar dalam Bahasa Inggris. Wakil Gubernur NTT, Josef Nae Soi, pun memberikan tips kepada ASN agar menguasai Bahasa Inggris dalam waktu tidak terlalu lama, yakni setiap hari menghafal antara 10-20 kata Bahasa Inggris. "Mereka harus hafal kata sampai bisa, sehingga bisa

dengan harga Rp 750.000 per botol ukuran 750 mililiter. Minuman yang memiliki kadar alkohol 40 persen itu hanya dijual di Toko NAM, yang terletak di Jalan Siliwangi Kampung Solor, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang.

Setelah resmi dijual pada 20 Desember 2019 lalu, yang bertepatan dengan hari jadi Provinsi NTT, Sophia telah terjual sebanyak 40 botol. Para pembeli Sophia bukan hanya warga NTT saja, tapi ada juga dari pulau lain di Indonesia. "Saat ini, stok yang tersisa di toko masih sekitar 30 sampai 40 botol," ujar pemilik PT NAM Leonard A Anthonius kepada Kompas.com di kediamannya, Jumat 10 Januari 2020. Berawal dari ide Gubernur Ide untuk menciptakan minuman keras asli NTT dengan harga mahal, pertama kali dicetuskan oleh Gubernur NTT Viktor Bungtilu Laiskodat pada 2018 lalu. Viktor menceritakan tentang awal mula dirinya memiliki ide untuk menciptakan sopi, minuman beralkohol khas NTT dengan cita rasa tinggi dan harga yang mahal. Viktor mengatakan, beberapa waktu lalu dia mengikuti pertemuan dengan sejumlah pengusaha di Jepang. Saat itu, salah satu perusahaan melalui pimpinannya yang merupakan seorang anak muda, mempresentasikan tentang minuman keras asal Jepang, yakni sake.

"Kami yang hadir dalam forum itu kemudian disuruh mencoba minum sake. Saya pun lalu minum," ujar Viktor beberapa waktu lalu. Viktor merasa tertarik, saat pemilik perusahaan itu mengatakan bahwa mereka akan membuat sake dan mengalihkan seluruh miras terbaik di dunia. "Dia mengatakan, sake akan menjadi minuman termahal di dunia," kata Viktor. Mendengar itu, Viktor kemudian berbisik ke seorang temannya asal Prancis yang duduk persis di sampingnya, bahwa perusahaan itu sedang bermimpi. "Saya bilang, mereka mungkin lagi mimpi. Mana mungkin mau kalahkan Wine Petrus 1982 yang harganya hampir mencapai Rp 150 juta per botol. Tapi rupanya memang hari ini, harga sake lebih mahal," kata Viktor.

Melihat keberadaan sake yang mulai terkenal dan mahal, membuat Viktor sempat merasa malu karena sikap pesimisnya terhadap sake. Menurut Viktor, perusahaan asal Jepang itu terus melakukan penelitian, sehingga mereka menemukan cita rasa sake yang tidak dimiliki negara lain. Viktor pun membandingkan harga wine asal Prancis dan sake dari Jepang. Untuk sake, meski keluaran tahun berapa pun, harganya tetap Rp 150 juta per botol. Meski harganya mahal, sake tetap dibeli dan ludes terjual. Setelah itu, Viktor kemudian berinisiatif mengembangkan minuman keras lokal asli NTT yang diberi nama Sophia.

Viktor menginginkan ada tata niaga dan tata kelola Sophia. Dia tidak ingin Sophia dijual di warung-warung. Warga yang boleh mengonsumsi Sophia juga harus berusia di atas 21 tahun. "Bukan berarti kita legalkan semua warga bisa minum, mabuk. Kita ingin memproteksi produk lokal dengan tingkatkan kualitas dan menjaga sumber daya manusia kita agar tidak rusak," kata Viktor.

Dikritik anggota dewan Ide Viktor itu pun menuai pro dan kontra dari berbagai kalangan. Satu di antaranya dari anggota DPRD NTT Anwar Hajral. Anwar menyebut, rencana produksi minuman keras Sophia yang dukung oleh Pemerintah Provinsi NTT



Inggris menyambut NTT sebagai salah satu daerah tujuan wisata. Aturan itu langsung diikuti seluruh ASN di Kantor Gubernur dan organisasi perangkat daerah (OPD) lainnya, seperti terlihat di Biro Humas. Sebanyak 35 pegawai saling menyapa dan menyampaikan salam dalam Bahasa Inggris sejak tiba di kantor pukul 07.00 Wita. Pemandangan yang tidak pernah terlihat

berperan menghadapi wisatawan mancanegara yang datang ke NTT," kata Josef yang menguasai lima bahasa asing tersebut yakni Inggris, Mandarin, Spanyol, Belanda, dan Latin. Ada pula janji Gubernur VBL, yaitu minuman Sophia, tetapi sudah ditahun 2020 Seperti sudah diwartakan Kompas.com. minuman keras Sophia khas Nusa Tenggara Timur (NTT), konon resmi dijual di pasaran

Viktor Bungtilu Laiskodat: Mimpi NTT Sejahtera?

Catatan Wens John Rumung



SAYA tergelitik dengan kalimat yang ditulis pada status Viktor Bungtilu Laik Kodat. Di status yang ditulis bilang begini, "Mimpi saya adalah ketika saya jadi Gubernur, Provinsi ini bermartabat. Jangan dikata lagi Provinsi bodoh dan miskin. Makanya Pemda harus benar benar berikan data terbaik dan valid. Data riil. Kalau datanya keliru, bagaimana bisa bangun. Dia mau hidup sejahtera, kita desain dengan program. Ada peternakan, ada pertanian, ada perikanan, ada UMKM, ada bantuan langsung dari Bank NTT."

Saya minta tolong untuk berikan data

yang valid dan riil saat memimpin Rapat Kerja bersama Seluruh Kepala Desa dan

Camat se-Kabupaten Lembata pagi ini di Lewoleba (Maksudnya Jumat 9 September 2022). Gara-gara kita tipu angka lalu anak-anak kitalah yang menanggungnya, karena orang luar akan melihat kita dari data. Bapak Sekda, kepala Bappeda, Inspektorat, Badan Keuangan, agar duduk bersama dan rumuskan dengan baik, panggil Dinas Sosial, Dinas Kesehatan, didukung Lurah, Kades dan Camat, rapikan kembali angkanya.

Siapa Lembata, itu dilihat dari angka. Kalau kita kasih data keliru, maka lambat laun kekeliruan itu makin awet. Oleh karena itu kita atur sama-sama. Dengan data yang Benar, bukan data palsu, dan orang yang menerimapun harus benar. Dan Paling akhir tidak lupa tagline, "#NTT Bangkit NTT Sejahtera"

Secara logika dan nyata, Viktor Bungtilu Laikodat dan Joseph A Nae Soi sudah empat tahun menjadi Gubernur dan Wakil Gubernur NTT. Pada 5 September 2022 empat tahun sudah pimpin NTT. Yang dikemukakan Gubernur VBL di Lembata seharusnya mengungkap fakta yang sudah dilakukan selama empat tahun. Bukan kalimat mimpi ketika saya jadi Gubernur NTT. Kelebihan dan kekurangan atau program NTT Bangkit dan Sejahtera sudah terealisasi atau belum.

Sehingga Gubernur VBL mengkritisi bupati atau walikota untuk menciptakan, merancang



program sesuai kebutuhan rakyat yang masih berada pada urutan ketiga propinsi termiskin di Indonesia.

Saya tegaskan bahwa program, visi dan misi Gubernur dan Wakil Gubernur NTT sudah bagus. Apakah program yang sudah dijanjikan sejak awal kepemimpinan sudah di terjemahkan dalam program nyata oleh para bupati se NTT, para kepala OPD atau organisasi perangkat daerah? Mari kita kaji

bersama. Untuk mendukung program gubernur dan wakil gubernur, sudah ditunjuk para staf ahli dan paling penting ada sejumlah staf khusus yang digaji menggunakan APBD NTT sebesar Rp 25 Juta setiap staf.

Yang perlu kita kritisi, "Stafus kerja apa saja? Adakah kertas kerja bulanan atau tahunan yang disodorkan para stafus untuk disampaikan stafus kepada gubernur dan wakil gubernur untuk ditindaklanjuti? Sampai sejauh ini, saya sebagai wartawan yang sudah empat puluh tahun lebih belum membaca atau melihat apa yang dikerjakan para stafus selain mengikuti kunjungan kerja gubernur ke daerah atau ke berbagai tempat. Kedua, selama empat tahun, saya belum pernah melihat atau agenda rutin, gubernur dan wakil gubernur selenggarakan jumpa pers dengan para jurnalis. Untuk apa jumpa pers, ya dalam rangka gubernur menjelaskan tentang semua program strategis, program kesejahteraan rakyat yang sudah dan akan dilaksanakan ke depan.

Dimana peran dan fungsi Biro Hubungan Masyarakat atau Humas yang kini sudah berubah nomenklatur menjadi Biro Administrasi Pimpinan (APP). Saya juga belum pernah melihat ruangan pers di lingkungan gedung mewah Kantor Gubernur NTT. Catatan ini tidak berarti, tetapi saya sebagai rakyat NTT wajib tahu. Semoga. □

Amos Corputty: Aneh, Sebagai Pemilik Bank Saya Dituding Ingin Merusak Reputasi Bank NTT

DIRILIS A1-Channel.com, Charles Amos Corputty, Pemilik 920 ribu lembar saham seri B Bank NTT, menganggap aneh dan lucu, tuduhan Pengacara Dirut Bank NTT Apolos Djara Boenga, SH yang menyebutkan diri-nya (@Amos) ingin merusak reputasi Bank NTT.

"Dalam somasi-nya, saya dituding ingin merusak reputasi dan nama baik Bank NTT, saya ini mengabdikan di PT. Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur (PT. BPD NTT/ Bank NTT) sejak tahun 1977 sampai dengan 2009, banyak jabatan strategis yang saya pegang bahkan sampai posisi puncak menjadi Direksi PT. BPD NTT/ Bank NTT, kemudian memiliki 950 ribu lembar saham seri B PT. BPD NTT/ Bank NTT, bagaimana tuduhan tersebut di alamatkan kepada saya, ini sangat lucu dan aneh, saya sudah ada di Bank NTT, berjuang membesarkan Bank NTT mungkin sebelum Dirut yang sekarang tau bahwa Provinsi NTT punya Bank Daerah sendiri, ungkap Amos, sambil tertawa kecil.

Pernyataan Amos Corputty, tersebut menanggapi pertanyaan media ini lewat sambungan telepon, Perihal apa saja isi Somasi yang dilayangkan Advokat Apolos Djara Boenga, SH selaku Kuasa Hukum Dirut Bank NTT dan juga apa tanggapan Amos, soal Pernyataan Apolos, disalah satu media online mengenai masih akan berkoordinasi dengan Dirut Bank NTT terkait dengan pernyataan Amos sebelumnya, yang mempersalahkan Pihak Pengacara Dirut Bank NTT untuk memproses Hukum diri-nya, karena tidak mengindahkan Somasi yang di layangkan kepada diri-nya.

Amos menegaskan bahwa diri-nya merasa tidak mengerti dengan apa yang ada dalam pola pikir Direktur Bank NTT saat ini, begitu sensitif, penuh dengan kecurigaan dalam menanggapi berbagai kritikan dan saran yang dilayangkan terhadap Kinerja PT. Bank NTT, baik secara langsung, lisan dan tulisan, maupun melalui media sosial dan juga media online, mereka harus-nya menerima itu sebagai masukan dan tanda cinta dari masyarakat NTT terhadap Perusahaan Bank Milik Masyarakat NTT, bukannya MELAYANI DENGAN SUNGGUH malah MELAYANI DENGAN SOMASI, sesal Charles Amos Corputty.

"Adik (@wartawan A1-Channel) kau tulis, SAYA IKUT ARUS MEREKA, JANGAN MAIN ANCAM, TIDAK USAH SOMASI-SOMASI LAGI, LANJUT PROSES HUKUM SAJA, mereka pikir saya apa, saya yang didik mereka di Bank NTT, masa mereka tuding

saya membocorkan rahasia Bank, ngawur aja, Ungkap Amos dengan geram.

Atas pernyataan Amos Corputty tersebut, media ini mencoba mengejar kira-kira apa tuduhan pihak Bank NTT dalam Somasi, sehingga Mantan Orang Nomor satu di PT. Bank NTT menjadi sangat geram.

Amos kemudian menjelaskan bahwa di dalam Somasi kepada diri-nya, Pihak Bank NTT menuding bahwa dirinya-lah yang membocorkan dokumen terkait SK Dewan Komisaris PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur Nomor 01.A Tahun 2020 tentang Penetapan Honorarium Tim Uji Kelayakan dan Keputusan PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur; ini yang buat saya merasa geram, apa mereka pikir saya sudah pikun, tidak tau aturan mengenai kerahasiaan perbankan, ketus Amos.

Namun Amos, juga tak menampik bila diri-nya memang benar membuat pernyataan di berbagai media online maupun media social mengenai kebijakan yang dilakukan oleh Dewan Komisaris PT BPD NTT dalam rangka menjalankan fungsi dan peran pengawasan khususnya permasalahan penerbitan SK Dewan Komisaris Nomor : 01.A tahun 2020 tanggal 04 Mei 2020 tentang Penetapan Honorarium Tim Uji Kelayakan dan Keputusan PT BPD NTT, menurut Amos, adapun tujuan dari pernyataan yang dia (@Amos) buat hanya semata, untuk kemajuan dan kebaikan PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur.

Bahwa mengenai persoalan tersebut walau telah diselesaikan, baik secara Finansial dan administratif, namun bukan berarti melepaskan tanggung jawab secara hukum atas tindakan pelanggaran yang dilakukan Direksi PT. Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur.

Corputty pun menegaskan bahwa dalam menyampaikan pendapat di media online maupun di media sosial, adalah hak-nya sebagai Warga Negara Indonesia dan tidak bertentangan dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku, sepanjang pendapat saya tersebut adalah merupakan fakta dan dapat dibuktikan kebenarannya, sebagaimana diatur dalam UUD 1945 Pasal 28 E ayat 3 (tiga), Undang-

undang Republik Indonesia No. 9 Tahun 1998 tentang Kemerdekaan Menyampaikan Pendapat di Muka Umum dan Undang-

undang No. 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-undang No. 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.

Mengenai ada-nya pandangan dari Direksi Bank NTT bahwa Corputty Hanya merupakan pemegang saham minoritas hingga tak punya hak untuk berbicara, menurut Pendapat Charles Amos Corputty, itu merupakan pemahaman yang keliru dalam memahami kapasitas-Nya sebagai Warga Negara Indonesia. Amos berpandangan bahwa Direksi Maupun Kuasa Direksi PT BPD NTT/ Bank NTT tidak dapat membedakan, dalam konteks/ruang lingkup mana, saya (@Amos) harus tunduk terhadap ketentuan Undang-undang No. 40 Tahun 2007 tentang Perseroan Terbatas, dan peraturan internal di PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur, dan dalam kontek/ruang lingkup mana saya bertindak dalam kapasitas saya selaku Warga Negara Indonesia yang berhak menyampaikan pendapat di muka umum.

Amos kembali tegaskan dalam pernyataan-nya yang dimaksud dengan "Penyaluran hak suara sebagai pemegang saham minoritas", sebagaimana dimaksud dalam Undang-undang No. 40 Tahun 2007 tentang Perseroan Terbatas, hal tersebut terkait dengan pengambilan keputusan dan kebijakan dalam Rapat Umum Pemegang Saham, bukan terkait hak untuk memberikan pendapat di muka umum. Bahwa selanjutnya tidak satupun ketentuan-ketentuan dalam Undang-undang No. 40 Tahun 2007 melarang atau mengatur tentang penyampaian pendapat/kritis atau saran oleh salah satu pemegang saham terhadap pihak tertentu.

Terhadap dengan poin-poin lain dalam somasi, Amos kembali berpendapat dan menilai bahwa jajaran Direksi dan Komisaris PT. Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur, adalah pihak-pihak yang anti terhadap kritikan dan saran. Hal ini mengindikasikan bahwa, jajaran Direksi dan Komisaris PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur merasa khawatir dengan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan selama ini dan tidak siap untuk

mempertanggungjawabkan kesalahan-kesalahannya tersebut.

Dan atas semua tindakan/pernyataan-nya diberbagi media, baik media online maupun media sosial, tidak bertentangan dengan ketentuan hukum yang berlaku di Indonesia, sehingga atas tindakan/pernyataan itu, Amos merasa tidak perlu meminta maaf atau menarik kembali pernyataan-nya, dan jika atas tindakan/pernyataan-nya dinilai bertentangan dengan hukum yang berlaku di Indonesia saat ini, maka Charles Amos Corputty, siap mempertanggungjawabkan semua pernyataan itu.

Di ujung diskusi ringan ini, Amos kembali menggaris bawahi soal surat Somasi dari Kuasa Hukum Direktur Bank NTT melarang atau menghalang-halangi diri-nya untuk menyapaikan pernyataan/pendapat melalui media online, media social maupun media lainnya terkait kinerja PT BPD NTT, Amos merasa tindakan tersebut telah melukai dirinya, menganggangi kebebasan dia pribadi sebagai individu sosial yang merupakan bagian dari Masyarakat umum, dan Amos juga menilai tindakan tersebut merupakan tindakan yang bertentangan dengan UUD 1945 Pasal 28 E ayat 3 (tiga), Undang-undang Republik Indonesia No. 9 Tahun 1998 tentang Kemerdekaan Menyampaikan Pendapat di Muka Umum.

Amos pun menegaskan, kinerja dan reputasi PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur tidak akan pernah rusak hanya karena pernyataan, kritik dan saran dari diri-nya. Kinerja dan reputasi PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur akan rusak jika pengelolaan PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur, dilakukan oleh oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab dan bekerja tidak profesional sehingga mengakibatkan banyak kerugian terhadap keuangan PT. Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur.

Di akhir Wawancara, Amos mengajak semua jajaran Direksi dan Komisaris PT Bank Pembangunan Daerah Nusa Tenggara Timur, untuk mengubah cara berfikir dan bekerja lebih profesional kearah yang lebih baik. Di era saat ini, sekecil apapun kesalahan yang Saudara lakukan, dengan cepat akan diketahui oleh masyarakat luas. Amos berharap lewat pemberitaan ini, dapat memberikan pencerahan bagi saudara-saudara semua yang mencintai Bank NTT, Bank Kebanggaan masyarakat Nusa Tenggara Timur. □ red



Amos Corputty

Belum Sebulan Kinerja Penjabat Walikota Kupang Dipuja Banyak Warga

PENJABAT Walikota Kupang George Hadjoh benar-benar



George Hadjoh

memperlihatkan taringnya. Sistem kepemimpinannya walau belum sebulan sejak dilantik Gubernur Viktor Bungtilu Laiskodat 22 Agustus 2022, George Hajo sudah melakukan gerakan atau program yang menyentuh dan dibutuhkan warga Kota Kupang. Salah satu program yang dipujapuji warga Kota Kupang yaitu gerakan masuk got. Di got atau saluran yang kotor dan berbau, di dalam got itu pulan Gerge Hadjoh berbaur bersama ASN dan petugas kebersihan. George Hadjo juga lebih banyak waktunya bersama masyarakat di sejumlah pasar dan tempat-tempat yang selama ini dipinggirkan.

"Jadi pejabat mesti seperti ak Geroge Hajoh yang turun kelapangan. Ini tak sekadar show tetapi pejabat harus seperti ini. Kita mengharapkan tak sekadar panas diawal tetapi kemudian stop," ujar Jefri Liko warga Kota Kupang yang bermukim di Pantai Pasir Panjang Kupang.

Di media sosial juga nama Penjabat walikota dipuji seperti inisial ebenrobert16libra, "Saya sebagai masyarakat Kota Kupang sangat apresiasi sekali dengan kinerja yg sudah di lakukan oleh bapak Pejabat Walkot Kupang dalam beberpa hari, di pinggir jalan di beberpa ruas jalan di Kota Kupang sudah terlihat bersih.....yang menjadi masalah kita bersama saat ini adalah SDM kita

sebagai masyarakat Kota Kupang yang masih belum sadar akan bahayanya sampah dan masih sembarang dalam membuang sampah....mau bagaimanapun usaha yg di lakukan oleh pemkot kupang untuk membuat kota kupang indah, namun SDM masyarakat Kota Kupang tidak di ubah sedikit demi sedikit..maka akan tetap sama....Tetaplah teruskan kinerjanya pak Pejabat Walkot dan staf...kerennnn."

Halnya nitizen tymmitherik," Mantap, belajar dari hujan hari ini, di berkati terus kota kupang di berkati juga PJ Wlikota, Tuhan Sertai "semuaharusdukung." Semetara nitizen madinaaksa," Selamat sore pak. Pak

boleh tidak? Selain masuk got jalan2 ke daerah kayu putih. Kami kekurangan tempat buat sampah pak? Dulu daerah ferbum dekat lapangan bulutangkis tu pak, ada tempat sampah yang biasa warga Kayuputih atau Muhammdyah buang sampah disitu pak. Ma sekarang su sonde ada, orang jadi buang sampah sembarangan dia area situ. Sepanjang jalan sampah semua pak. Tolong pak. Tiap

Jumat ada warga bikin bersih2 disitu ma nanti senin sampah su full bertebaran ditepi jalan karena tidak ada bak sampah pak. Makasih pak,". **wjr**

INSTRUKSI
PENJABAT WALI KOTA KUPANG
KEPADA CAMAT DAN LURAH
NO. 043/B PEM.188.5.660.1/VIII/2022,
TANGGAL 26 AGUSTUS 2022
TENTANG PENATAAN KOTA KUPANG

1. Menyediakan Tempat Sampah & Tanaman Bunga Serta Area Ruang Terbuka Hijau di wilayah masing-masing;
2. Rutin melakukan kerja bakti bersama warga membersihkan lingkungan, Imbau warga mengelola sampah rumah tangga & mengurangi penggunaan sampah plastik;
3. Membersihkan area kantor dan badan jalan dari rumput liar & sampah berserakan;
4. Membentuk Tim Pengendali Sampah Tingkat Kelurahan yang terdiri dari LPM, RT, RW, & Masyarakat;
5. Sosialisasi gerakan masuk & bersihkan drainase seluas-luasnya;
6. Mengadakan lomba kebersihan tingkat kelurahan dan kecamatan;
7. Menghimbau dan mengawasi masyarakat agar taat jam buang sampah pada: pukul 18.00-22.00 WITA dan Jam angkut sampah dimulai pukul 04.30-0600 WITA;
8. Menyiapkan Kalender Event Budaya & Etnis;
9. Menghimbau Instansi Pemerintah, Perusahaan Swasta, Pengusaha untuk menyediakan makanan dan minuman khas kerbahan dasar kelor dan kopi lokal khas NTT;
10. Mendata lahan kosong untuk tanam kelor;
11. Monitoring & Evaluasi pelaksanaan instruksi serta laporkan hasilnya kepada pejabat Wali Kota Kupang melalui sekretaris daerah Cq. Bagian Tata Pemerintahan Setda Kota Kupang.

@pemkotkupang www.kotakupang.go.id



INSTRUKSI
PENJABAT WALI KOTA KUPANG
KEPADA PELAKU USAHA
NOMOR: 042/B PEM.188.5.660.1/VII/2022
TANGGAL: 26 AGUSTUS 2022
TENTANG PENATAAN KOTA KUPANG

- Menjaga kebersihan dan keindahan tempat usaha saudara dengan menyediakan tempat sampah dan tanaman bunga serta merawatnya;
- Memperhatikan dan menaati jam pembuangan sampah mulai dari pukul 18.00 Wita s.d 22.00 Wita dan pengangkutan sampah mulai dari Pukul 04.00 Wita s.d 06.00 Wita;
- Kepada pemilik restaurant/toko/tempat usaha yang berada dilokasi jalan utama dihimbau agar memasang CCTV untuk mengantisipasi gangguan keamanan, ketertiban dan kebersihan tempat usaha;
- Untuk mewujudkan estetika kota yang lebih baik, Bapak/Ibu dihimbau untuk memasang lampu hias di tempat usaha masing-masing;
- Penyediaan tempat sampah dan tanaman bunga paling lambat 1 (satu) bulan sejak instruksi ini di keluarkan;

5 September 2022, Gubernur dan Wakil Gubernur 4 Tahun Pimpin NTT Dari Hal. 4

telah mengabaikan dampak negatif yang bisa muncul nantinya.

"Mungkin pemerintah hanya melihat dari sisi peningkatan ekonomi masyarakat, khususnya penghasil miras lokal. Tapi yang harus dipikirkan juga soal kelangsungan generasi kita ke depannya," ujar Anwar kepada Kompas.com di Kupang, beberapa waktu lalu. Anwar mengatakan, berdasarkan catatan kepolisian, angka kecelakaan lalu lintas di NTT yang tertinggi disebabkan pengemudi yang terpengaruh alkohol.

"Saya menolak dan pemerintah perlu mengkaji ulang kebijakan itu. Miras ini bukan menjadi kebutuhan utama masyarakat. Apalagi dalam peluncurannya lebih ditekankan harga jual miras yang tinggi. Ini cuma dilihat dari sisi ekonomi. Sementara dampak sosial kemasyarakatan itu bagaimana?" ujar Anwar. Menanggapi kritikan itu, Viktor menyebut sang legislator tidak paham dengan kebijakan yang telah dibuat. Viktor mengatakan, pihaknya akan membuat aturan untuk para konsumen

Sophia, yakni hanya yang berusia di atas 21 tahun. Menurut Viktor, seharusnya yang dikritik adalah para produsen miras lokal yang memproduksi miras secara bebas dan dikonsumsi oleh semua kalangan tanpa batasan umur. "Miras yang sekarang diproduksi bebas dan banyak yang minum itu, kenapa tidak diprotes?" ujar Viktor. Viktor mengatakan, Pemprov NTT akan menata agar produksi masyarakat lokal yang menjadi kearifan lokal, dapat menjadi kekuatan ekonomi yang baik.

"Karena itu, kita dorong terus dan miras sopi itu harus masuk ke laboratorium penelitian, untuk mengecek kandungan racun dan unsur yang tercampur di dalamnya," ucap Viktor. Penelitian melibatkan kampus Setelah melalui sejumlah rangkaian uji coba, Universitas Nusa Cendana (Undana) Kupang, akhirnya resmi meluncurkan miras Sophia di UPT Laboratorium Riset Terpadu Biosain Undana. Peluncuran itu dihadiri Gubernur NTT, Wakil Gubernur NTT Josef Nae Soi, Rektor Undana, Fredrik L Benu, dan

Komandan Lantamal VII Kupang Brigjen TNI (Mar) Kasirun Situmorang. Kemudian, dihadiri Komandan Lanud El Tari Kupang Kolonel Pnb Agus Setiawan, perwakilan dari Polda NTT dan sejumlah pejabat lainnya. Rektor Undana Kupang Fredrik L Benu mengatakan, pihaknya mengeluarkan dua jenis Sophia yakni yang berwarna merah dan putih.

"Kalau Sophia warna merah itu kadarnya 20 persen, sedangkan yang warna putih itu kadarnya 40 persen," ungkap Benu. Menurut Benu, pihak kampus mempunyai tanggung jawab moril terhadap pembangunan kemasyarakatan. "Kami sebagai badan layanan umum mempunyai kontrak kinerja yang harus kami penuhi dan tahun ini saya wajib menghasilkan produk inovatif yang siap bekerja sama dengan pihak swasta untuk tujuan komersil," kata Benu. Benu menjelaskan, kontrak kinerja itu dia tandatangani bersama Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemristekdikti). Benu mengatakan, pihaknya hanya bertugas untuk menghasil-

kan produk yang benar-benar berkualitas.

Namun, soal bisnis dan pemasaran, hal itu menjadi tanggung jawab pihak swasta sesuai dengan hasil kesepakatan sebelumnya. Viktor Laiskodat berterima kasih kepada Undana yang telah mengeluarkan produk Sophia yang memiliki kualitas yang bagus. "Sophia ini merupakan produk hasil riset terbaik yang dimiliki oleh Undana. Dalam teori kolaboratif, perguruan tinggi, pemerintah, pengusaha dan masyarakat serta lembaga keuangan, hari ini lengkap ada di sini," kata Viktor.

Viktor berharap, minuman ini bisa berkembang dengan baik di NTT hingga ke luar daerah, bahkan ke luar negeri. Pemerintah Provinsi NTT juga akan menyiapkan regulasi yang baik untuk minuman tersebut. Janji lain soal tanam jagung panen sapi yang sampai hari ini 5 September 2022 belum ada rilis resmi atau jumpa pers soal hasilnya. Semoga sejuta janji Gubernur dan Wakil Gubernur bisa dilaksanakan setahun mendatang yang akan berakhir 5 September 2022. **wjr**

12 Cara Rawat kesehatan Jasmani dan Rohani

MEMILIKI tubuh yang sehat baik itu jasmani maupun rohani merupakan dambaan setiap insan. Dengan tubuh yang sehat akan membantu kita dalam menjalankan segala aktivitas keseharian kita. Sebaliknya apabila tubuh tidak sehat, maka segala aktivitas yang seharusnya kita kerjakan akan menjadi terganggu dan pada akhirnya kita akan jauh dari kesuksesan. Lalu seperti apakah hidup sehat itu? Gaya hidup sehat itu adalah kehidupan yang jauh dari berbagai gangguan atau masalah, baik itu fisik (seperti gangguan penyakit) maupun non fisik (seperti kondisi jiwa, pikiran, maupun hati seseorang).

Banyak cara yang bisa kita lakukan untuk memiliki tubuh yang sehat, baik itu jasmani maupun rohani. Apa sajakah itu?

1. Cukup beristirahat

Istirahat yang cukup akan sangat mendukung kesehatan seseorang. Istirahat merupakan proses pemulihan tenaga setelah melakukan aktivitas. Istirahat dapat menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Hal ini akan membantu agar tubuh tidak rentan terhadap serangan berbagai macam penyakit karena ciri-ciri kurang tidur yang cukup. Selain itu, dengan beristirahat akan membantu memberikan dorongan energi bagi tubuh sehingga kita dapat melakukan aktivitas dengan baik. Normalnya manusia memerlukan waktu untuk beristirahat +/- 8 jam perharinya.

2. Hindari stress

Selain berpengaruh pada kondisi psikis seseorang, stress juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Pemicu stress bisa beragam, seperti karena kondisi ekonomi, tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, dan masih banyak lagi. Seseorang yang sedang stress bisa mempengaruhi daya tahan tubuhnya yang pada akhirnya akan dapat mengundang berbagai macam serangan penyakit. Untuk menghindari hal tersebut, cobalah untuk melakukan kegiatan-kegiatan seperti berlibur, berolahraga, menyalurkan hobi, maupun kegiatan lainnya.

3. Menerapkan pola makan yang sehat

Cara selanjutnya untuk menjaga kesehatan tubuh adalah dengan selalu menerapkan pola makan yang sehat, seperti tidak makan dengan porsi yang terlalu banyak maupun terlalu sedikit, meng-

onsumsi makanan yang bergizi seperti buah-buahan dan sayuran, menghindari bahaya junk food, dan lain sebagainya.



Dengan menerapkan pola makan yang sehat, maka tubuh kita akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat sehingga, bisa terhindar dari berbagai macam serangan penyakit.

4. Berolahraga secara teratur

Melakukan latihan fisik seperti berolahraga dapat menunjang kesehatan kita, baik itu kesehatan jasmani maupun rohani. Karena manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dapat membantu proses pembakaran lemak dalam tubuh. Tubuh menjadi lebih bugar, serta hal tersebut juga dapat mengurangi tingkat stress yang dialami seseorang. Beberapa jenis olah raga yang bisa Anda lakukan antara lain adalah jogging, berenang, bersepeda, gym, dan jenis olah raga lainnya yang Anda sukai.

5. Hindari penggunaan zat-zat berbahaya

Sekarang ini banyak sekali kita jumpai orang-orang yang menjadi pecandu Barang-barang berbahaya seperti bahaya merokok, minuman beralkohol, jenis-jenis narkoba, maupun obat-obatan berbahaya lainnya yang jika dikonsumsi, bahan-bahan tersebut memberikan efek kecanduan. Jika kita telah menjadi seorang pecandu barang-barang berbahaya tersebut akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan tubuh kita baik fisik maupun psikis, seperti terserang penyakit-penyakit berbahaya, stres, dan

kondisi lainnya.

6. Menjaga kebersihan dan kerapian

Kebersihan adalah pangkal kesehatan. Untuk itu, sangatlah penting bagi kita untuk selalu menjaga kebersihan dan kerapian, baik kebersihan diri sendiri maupun kebersihan lingkungan di sekitar kita. Dengan diri dan lingkungan yang bersih dan sehat akan membuat kita terhindar dari berbagai serangan penyakit seperti macam-macam penyakit kulit, gangguan pencernaan, maupun penyakit lainnya. Selain itu, hal tersebut juga dapat memberi kesan yang baik di mata orang-orang disekitar kita.

7. Membentengi diri dengan iman

Orang-orang yang membentengi dirinya dengan iman yang baik, akan dapat menciptakan diri yang sehat baik itu jasmani dan rohani. Dengan iman yang baik, seseorang akan takut melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak disukai oleh Tuhan seperti melakukan hubungan seks diluar nikah, bahaya narkoba, maupun perbuatan-perbuatan terlarang lainnya yang akan menjerumuskannya pada hal-hal yang tidak diinginkan.

8. Menghindari kebiasaan buruk

Beberapa kebiasaan buruk yang dilakukan seseorang seperti bahaya akibat begadang, terlalu lama menonton televisi, film, maupun terlalu lama bermain game juga sangat berpengaruh bagi kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi emosional seseorang menjadi tidak seimbang yang pada akhirnya akan mengakibatkan depresi. Selain itu, kebiasaan-kebiasaan tersebut akan menyebabkan organ otak kita menjadi kelelahan sehingga membuat tubuh rentan terserang penyakit.

9. Bersosialisasi dengan lingkungan sekitar

Memiliki kehidupan sosial yang baik akan sangat berpengaruh pada kesehatan jasmani maupun rohani kita. Dengan bersosialisasi dengan masyarakat sekitar kita bisa memiliki banyak teman, kita bisa bertukar pikiran dan juga bisa tahu kehidupan disekitar kita. Hal ini akan sangat membantu pikiran menjadi lebih rileks, cara mengatasi stress, maupun resiko terkena penyakit kejiwaan lainnya.

Untuk itu hindarilah mengisolasi diri

sendiri dari masyarakat di lingkungan, karena hal itu justru akan membawa Anda pada kejenuhan. Jiwa anda menjadi tidak bisa berkembang seperti terpenjara dan tentu saja akan dikucilkan dari pergaulan dengan masyarakat di sekitar Anda.

10. Mengembangkan kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Dengan percaya diri, seseorang akan berani berpendapat maupun melakukan suatu tindakan. Hal ini sebaiknya ditanamkan sejak usia anak-anak, misalnya saja dengan mengajak mereka memainkan alat musik, maupun kegiatan lainnya.

11. Melakukan konsultasi rutin dengan dokter

Cobalah untuk rutin memeriksakan kesehatan dengan konsultasi pada dokter atau tenaga medis lainnya. Hal ini akan sangat membantu agar dapat mendeteksi timbulnya gangguan penyakit sejak dini. Dan apabila ternyata kita menderita suatu penyakit, kita bisa lebih besikap bijaksana dalam menghadapinya. Dalam beberapa kasus, orang yang divonis menderita suatu penyakit bisa mengalami stress atau gejala depresi yang cukup berat. Dan karena depresi, orang tersebut bisa saja melakukan tindakan nekad seperti bunuh diri, maupun hal negatif lainnya. Dengan melakukan hal tersebut kita bisa tahu hal-hal apa saja yang sebaiknya boleh dan tidak boleh kita lakukan dalam menjaga kesehatan kita.

12. Berusaha untuk selalu fokus

Sebelum melakukan suatu kegiatan, ada baiknya jika melakukan perencanaan yang matang terlebih dahulu. Setelah itu, dalam melakukan kegiatan tersebut, sebaiknya fokus pada apa yang ingin di capai sesuai dengan rencana awal. Karena dengan fokus, maka tingkat keberhasilan akan lebih tinggi. Dan sebaliknya jika tidak fokus, maka pikiran akan bercabang ke mana-mana dan hal tersebut akan membuat pikiran menjadi bingung, yang lama kelamaan bisa memicu penyebab stress.

Kesehatan jasmani dan rohani harus selalu seimbang, karena dengan begitu kita bisa melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dengan baik. Hal tersebut berarti kita bisa lebih dekat dengan kesuksesan.

☐ helosehat.com

YAYASAN PENDIDIKAN SMA TRI DHARMA ENDE JALAN MELATI ENDE

Mengucapkan SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM



"SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT"

Kepala Sekolah,
YOSEP

Pengelola Yayasan,
ALOYSIUS S. WONDO



PEMERINTAH & SELURUH MASYARAKAT KECAMATAN MAUKARO KABUPATEN ENDE

Mengucapkan SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM



"SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT"

CAMAT,
IGNASIUS B. KAPO, SH, MH.



Wanita Cantik Itu Sehat

WANITA mana yang tidak ingin terlihat cantik? Berbagai usaha dilakukan oleh kaum hawa agar bisa tampil cantik. Bahkan mereka rela merogoh kocek dalam-dalam untuk melakukan perawatan di klinik kecantikan, demi memperoleh kulit yang mulus dan glowing atau bentuk tubuh yang ideal.

Namun, sebenarnya perawatan agar bisa tampil cantik juga bisa diperoleh tanpa harus mengeluarkan budget yang besar.

Sejatinya, seorang wanita bisa terlihat cantik hanya dengan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh mereka. Menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh pun dapat dilakukan dengan cara-cara yang sederhana, misalnya saja, dengan minum air putih yang cukup, makan buah dan sayur, istirahat yang cukup dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari serta mengelola stress.

Cara sederhana lain untuk merawat kecantikan pada kulit juga dapat dilakukan dengan memanfaatkan tumbuhan dan rempah-rempah alami berkhasiat yang banyak ditemukan di Indonesia. Misalnya saja, memanfaatkan minyak kelapa untuk mengatasi kulit kering atau mentimun yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi kulit wajah berjerawat.

Di samping menggunakan ramuan herbal, upaya untuk tampil cantik juga dapat dilakukan dengan cara tradisional, yaitu dengan melakukan akupresur dan akupunktur.

Berbagai ulasan tentang kecantikan dan kesehatan kulit akan dikupas secara mendalam pada rubrik Media Utama Mediakom edisi ini, termasuk bahasan tentang jenis-jenis penyakit kulit dan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan jika hendak melakukan perawatan di klinik

kecantikan.

Tidak hanya itu, pada rubrik liputan khusus pembaca akan diajak untuk menyimak tentang penyakit diare yang masih menjadi masalah baik di Indonesia maupun di dunia. Simak juga kisah perjuangan dan pengabdian tim Nusantara Sehat di Pulau Enggano dalam meningkatkan derajat kehidupan masyarakat setempat pada rubrik potret. Kemudian pada rubrik Dari Daerah, Mediakom menghadirkan kisah sukses Kabupaten Kayong Utara, Kalimantan Barat, dalam melakukan pendataan keluarga untuk Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK). Jangan lewatkan pula Resensi Buku dan Resensi Film yang tentunya bisa menjadi referensi hiburan di waktu luang. Tak ketinggalan info sehat dan serba-serbi juga hadir dengan artikel-artikel ringan yang menarik untuk pembaca setia.

mediakom.kemendes.go.id

Gubernur Kunjungi Karang Pesisir Rote dan Rapat Bersama Pemda Dari Hal. 3

langsung dia kaget, ada yang datang mengembalikan HP-nya. Setelah dicek ternyata betul HP-nya, dikasihlah uang karena sudah mengambil dan mengembalikan HP teman saya. Tetapi orang Rote itu tidak mau terima uang. Jadi, nilai yang paling mahal dari apapun itulah kejujuran. Orang dan dunia kenal orang Rote karena kejujurannya. Nilai ini yang perlu kita jaga dalam kehidupan sehari-hari."

Keluar dari Stigma Kemiskinan

"Saya sungguh - sungguh datang ke NTT, saya tidak tertarik hanya untuk senang menjadi seorang Gubernur. Saya ingin melihat Nusa Tenggara Timur itu keluar dari stigma kemiskinannya. Saya bilang sama



Tuhan, even nyawapun saya rela. Kalau memang saya mati hari ini maka NTT keluar dari kemiskinan, saya kasih hari ini.

Roadshow saya ini adalah permintaan Bapak Presiden untuk menyelaraskan APBD Provinsi, Kabupaten/Kota dan Kelurahan dan Desa. Dan Bapak Presiden menginginkan dibawah Pemerintahan beliau angka kemiskinan ekstrim itu menjadi nol persen di 2024. Jadi kita mesti tahu berapa angka kemiskinan ekstrim di Rote Ndao, namanya siapa saja, alamatnya dimana, by name by address, dan ditaruh disitu yang bersangkutan miskin ekstrim karena apa. Data ini minimal 1 bulan dari sekarang sudah di tangan ibu Bupati. Jadi umpama 3 bulan lagi saya datang, saya bawa nama A di desa B saya pergi cek dan liat.

Kita punya problem besar ini Provinsi pada data. Kenapa? Kalau mengaku miskin semua daftar. Bapak Kepala Desa dan Camat, data itu tanggung jawab kita. Orang kalau mau terima barang gratis, ya semua mau miskin aja. Jadi data dulu orang miskin, lalu dibuat siapa dulu yang boleh terima. Jangan saudara kita datang marah-marah, omong-omong, ya kita kasih. Saya sungguh-sungguh masalah ini. Karena kita kerja macam apapun kalau kita dipermalukan seperti itu, bahaya.

Mendesain pembangunan, dasar kita adalah data. Kesalahan ini yang menyebabkan Nusa Tenggara Timur dari tahun ke tahun tidak pernah meninggalkan stigma buruk itu. Bayangkan, kita itu total semua untuk pengeluaran Negara pada APBD Provinsi, APBD Kabupaten/Kota tambah dengan APBDes, itu hampir mendekati 42 Triliun pertahun. Kita anggap

saja, 50% untuk belanja rutin. Masih sisa 20 Triliun. Kasih kurang lagi 5 Triliun, masih ada 15 Triliun. Masa iya 15 Triliun setiap tahun kita investasikan untuk membangun kelompok miskin. Nggak akan pernah selesai. Yang salah siapa? Tanda datanya keliru, programnya keliru, pasti.

Pertemuan Gubernur, Bupati, para Kepala Desa; Camat, dan Lurah seperti ini bukan pertemuan rutin, dan SAYA SERIUS. Ibu Bupati tolong bikin Tim Satgas, minta juga dari Kodim, Polres, dan Kejaksaan ikut terlibat, nanti mulai bulan Oktober 2022 kita akan lakukan sensus bersama BPS. Saya mau tahu data jumlah orang miskin yang benar itu berapa. Ibu Bupati dan semua Kepala Desa serius terlibat disitu. JUJUR. Yang tidak betul tidak bisa lagi ya bilang tidak bisa. Yang bisa, bisa. Jangan kita karang-karang. Nanti akan saya tambahkan dengan Gereja, tokoh-tokoh agama yang ada di desa/kelurahan itu. Kategori miskin itu kita rumuskan. Kenapa saya mau bertemu dengan para Kepala Desa, Lurah, Camat? Selama ini kan bapak-bapak ini kerja, program terbesar itu satu: Pemerintah Pusat (Presiden), dua: dari Provinsi (Gubernur), tiga: dari Kabupaten (Bupati), nah empat baru dari Kepala Desa. Ujungnya di desa atau dimana? Kok nggak jadi? Orang miskinnya makin tambah? Ini kan lucu. Uangnya, lets say, 15 Triliun pertahun tapi kok tambah miskin?

Berarti, SATU: perancangan anggarannya salah. DUA: targetnya keliru. PASTI. Karena itu saya minta, kalau daerah itu daerah Pertanian, kita fokus Pertanian semua. Kalau daerah itu Perikanan Kelautan, kita fokus Perikanan Kelautan semua. Dan yang terlibat itu kelompok miskin itu, kita dorong pemberdayaan mereka. Saya yakin maksimum jumlah orang miskin di Rote tidak sampai 42 ribu seperti yang dilaporkan tadi. Tolong data itu harus betul-betul dicek yang benar, karena dengan data itu kita bisa mengarahkan program-program kita.

Tahun 2021 kita kerja asal-asalan saja, kita turunkan angka kemiskinan cukup jauh sebesar 37 ribu, dalam keadaan COVID-19, Seroja, kita masuk 10 Provinsi dengan penurunan angka kemiskinan ekstrim tercepat. Saya pastikan data jumlah kemiskinan di kabupaten Rote ini keliru.

Pertanyaan saya, maukah kita berubah? Maukah kita data orang satu-satu? Yang tau di desa itu kan bapak, bapak yang tau orang itu miskin atau pura-pura miskin. Masa angka itu bapak masih tipu, lalu bapak pergi Gereja berdoa sungguh-sungguh, memang bapak pikir bapak masuk surga? Bapak masuk neraka, karena sedang menutup sebuah informasi untuk kita mampu melakukan terapi itu. Contoh kita punya pertanian, peternakan dan kelautan perikanan begitu besar yang bisa dikerjakan dengan baik dan disinergikan, baik Kabupaten maupun Provinsi. Orang miskin itu mau kerja apa, Bantuan kualitatif tetap ada, tapi pemberdayaan juga kita lakukan, mau tanam sorgum OK, berapa banyak, kita rumuskan. Karena NTT akan menjadi Provinsi contoh penanaman Sorgum oleh Bapak Presiden. Kita harus serius dan sungguh-sungguh

karena belum ada Presiden yang perhatikan Provinsi NTT seperti Presiden sekarang. Apa saja dalam skala Nasional yang memerlukan keterlibatan seluruh Provinsi, pasti NTT dicek.

Di Rote ada contoh kerja bagus, penurunan angka stunting sudah bagus, tapi harus jaga. Jadi kita rumuskan secara serius, pertama pemberdayaan dengan tanam sorgum karena itu program pemerintah pusat, tanam jagung juga. Jangan padi, orang Rote tidak perlu lagi kita ajarkan tanam padi karena tutup mata buka mata lihat hujan datang sudah langsung tanam padi. Sorgum saja di NTT sebutannya jagung Rote. Sebenarnya jadi Gubernur paling enak datang ke Rote karena semua beres, cuma Rote ini kadang dia taputar sedikit jadi kita musti lapis sedikit juga. Kembali ke sorgum atau jagung Rote, batangnya punya nilai ekonomis yang sama dengan bulirnya, bisa dibuatkan jadi tepung low sugar dan bahan pakan terbaik ternak sapi dengan kandungan protein 40%. Jatah dari pusat 15 ribu hektar tanaman sorgum bisa ditambahkan dari provinsi menjadi 100 ribu hektar, dan dibuatkan ekosistem seperti kerjasama antara Ketua OJK NTT dan Dirut Bank NTT. Sebagai Gubernur; biasanya Rote saya pilih sebagai rangkaian terakhir kunker karena leher saya tidak tegang kalau di Rote, karena seharusnya kabupaten yang tidak memberatkan Gubernur itu ya Rote Ndao karena etos kerjanya bagus. Dimanapun ada orang Rote, disitu roda ekonomi muncul. Jadi teorinya tidak ada orang Rote miskin, kecuali dibuat miskin untuk terima sesuatu.

Jadi tolong dirapikan data, dirumuskan programnya dengan benar karena Rote ini adalah sebuah mesin sumber daya di NTT, jadi saya harapkan mesin sumber daya ini

harus berhenti untuk menipu. Karena masalahnya cuma disitu: "kalau boleh barang itu kan bantuan, jadi kami juga dapat" nah supaya dapat syaratnya miskin, maka bikin diri miskin.

Satu-satunya rumput laut di Indonesia yang terbaik di dunia ada di Rote Ndao, menyusul kabupaten Kupang, Alor, dll. Karena itu saya buat Pergub yang melarang rumput laut itu keluar dari NTT secara bahan baku. Sekarang sudah ada 3 perusahaan induk dari Cina yang datang ke NTT NTT. Perusahaan-perusahaan ini yang dulunya dari Surabaya, dari Makassar beli ke kita untuk dijual lagi ke perusahaan dari Cina ini. Sekarang perusahaan induk dari Cina ini yang datang dan dibangun di NTT. Sekarang rumput laut langsung masuk ke pabrik yang ada di NTT, harga terkontrol pemerintah, karena rumput laut kita terbaik, dan kita bisa menuju ke arah end product. Demikian juga sorgum dan pakan ternak. Kita menuju arah industri. Demikian juga untuk jagung, saya minta ibu Bupati untuk siapkan 1000 unit mesin tanam jagung dari 52 unit mesin yang tersedia sekarang, juga siapkan mesin panen jagung, sehingga panen lebih cepat, tanah yang masih basah bisa ditanam kembali, kita maksimalkan 3 bulan musim hujan di NTT. Ini sudah terbukti berhasil di kabupaten Sumba Barat Daya. Saya ingin jika semua kita terapkan dengan benar, agar kedepannya kabupaten Rote Ndao menjadi Kabupaten pertama di NTT yang tidak ada orang miskin. Dan saya percaya itu. Jadi mari kita kerja yang baik dan jujur, dan semua turun membantu saat Sensus dilakukan oleh BPS mulai bukan Oktober 2022 nanti untuk mendapatkan data yang akurat dalam rangka menyelesaikan masalah kemiskinan di Nusa Tenggara Timur." ■ wjr

KELUARGA BESAR
KLINIK UTAMA JOHANES DON BOSCO DO
Jln. Banteng Ende

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
 2004-09-2022

8th EXPONNT.COM
 2014-09-2022

"SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT"

Hubungan Romantis Bikin Tubuh Sehat

HUBUNGAN yang romantis berkorelasi dengan kesehatan tubuh terutama terjadi pada wanita. Hal ini diketahui dari penelitian yang dilakukan Divisi Psikologi Klinis dari British Psychological Society.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dari Universitas Tallinn di Estonia yang meminta 256 perempuan berusia 20 sampai 45 tahun untuk menjalankan serangkaian pertanyaan.

Pertanyaan tersebut terkait dengan status hubungan, berat badan, diet, kesadaran diri, citra tubuh dan harga diri. Hasil penelitian menunjukkan seorang wanita akan semakin bahagia karena hubungan yang romantis

mempengaruhi tubuh yang sehat.

"Mereka yang hubungannya romantis dan bahagia dilaporkan memiliki kadar harga diri yang tinggi, kesadaran menjaga tubuhnya lebih tinggi dan keinginan memiliki tubuh sehat semakin besar karena ingin terus bersama pasangan," katan peneliti tersebut dikutip Womenshealthmag, Minggu (15/12/2013). Mungkin penelitian tersebut hanya korelasi yang tidak membuktikan sebab dan akibat. Namun masuk akal ketika seseorang merasa bahagia maka dirinya akan berusaha sebaik mungkin menjaga tubuhnya.

Hubungan yang penuh kasih sayang serta selalu menganggap pasangan Anda spesial itu membantu kerja hati dan pikiran untuk bahagia dan sehat.

□ lipitan6.com



10 Fakta tentang Seks yang Wajib Diketahui Sebelum Beraksi

SEKS memang menjadi bagian dari hidup manusia yang dilakukan oleh pasangan yang telah menikah atau dianggap sudah resmi. Namun, banyak dari kita yang berpikir hubungan intim hanya apa yang terjadi di ranjang.

Akan tetapi, seks lebih dari itu. Terdapat fakta-fakta seks yang belum banyak orang ketahui. Apa saja, ya? Cek rangkumannya di bawah ini.

1. Orgasme mampu membuat kita terhindar dari masalah jantung

Hal ini terjadi terutama bagi wanita. Seperti dilansir sheknows.com, wanita yang mengalami orgasme selama hubungan intim akan lebih mudah terhindar dari penyakit jantung.

Bukan hanya itu, para wanita akan terhindar dari kanker payudara. Selain itu juga orgasme mampu menghindarkanmu dari stroke serta depresi.

2. Seks dipercaya sebagai olahraga

10 Fakta tentang Seks yang Wajib Diketahui Sebelum Beraksi

olahraga saat puasa dengan yoga (unsplash.com/ohhbee)

Wah, bagaimana bisa, ya? Selama 30 menit aktif dalam hubungan intim, manusia akan membakar 200 kalori. Seperti dikutip dari sheknows.com, 30 menit adalah waktu

optimal dalam melakukan hubungan seks agar mencapai klimaks dan terbakarinya kalori secara merata di seluruh tubuh.

3. Selama hubungan intim ada hormon yang disembunyikan

Adalah hormon Antidiuretic yang merupakan hormon buang air kecil. Hormon ini yang membuat tubuh kita sadar dan ingin mengeluarkan air kencing. Nah, setelah kamu melakukan hubungan seks barulah hormon itu kembali dilepaskan oleh tubuhmu.

4. Dengan menghargai kondisi tubuh sendiri, hubungan seksmu akan lebih baik

Dikutip oleh sheknows.com dari livescience.com, bila kita bisa menerima kondisi tubuh sendiri, maka proses hubungan intim akan lebih baik. Kamu tidak akan merasa terintimidasi oleh pasanganmu. Hal serupa juga dipercaya akan terjadi jika pasangan bisa menerimamu apa adanya.

5. Benarkah wanita lebih mudah bergairah?

Hasil penelitian dari Queen's University di Kingston, Ontario, Kanada, menemukan kalau wanita lebih mudah membangkitkan gairah seksnya ketimbang pria. Dalam sistem tubuh wanita, dikenal lebih cepat membentuk stimulus untuk merangsang diri dalam keinginan dalam melakukan hubungan intim.

6. Ketika orang bergairah, gak

selamanya cuma memikirkan hal-hal seksi

Banyak dari kita yang yakin bahwa untuk membangkitkan gairah hanya melalui godaan-godaan atau pemikiran seksi. Hal tersebut dibantah dalam jurnal online PLOS ONE. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa untuk membuat seseorang bergairah atau terangsang, pikiran tentang betapa seseorang mencintai pasangan juga punya andil.

7. Kerja otak selama hubungan intim

Hasil penelitian dari Universitas Rutgers di New Jersey, Amerika Serikat, menunjukkan kalau otak kita bekerja ekstra keras dan cepat. Sejumlah syaraf otak kita terus menerus mengirimkan stimulus ke beberapa bagian tubuh seperti alat vital sampai dadamu. Syaraf-syaraf tersebut bekerja terus menerus selama seks berlangsung.

8. Selain kepercayaan diri, keterbukaan diri juga penting dalam seks.

Mampu bercerita dengan apa yang kamu inginkan dan butuhkan kepada pasangan, hubungan intimu akan semakin bagus. Seperti dikutip dari livescience.com, pemikiran yang terbuka untuk menerima kritikan dan masukan dari pasangan juga membuat kualitas seksmu semakin tinggi.

9. Ada bagian otak yang bekerja, ada

juga yang dimatikan sementara

Seperti yang telah dibahas di poin delapan, bahwa ada beberapa bagian dari otak yang bekerja keras. Namun, ada juga yang dimatikan sementara agar hubungan intim berjalan dengan lancar. Bagian tersebut, seperti dikutip dari sheknows.com berdasarkan hasil penelitian dari University of Groningen di Belanda, adalah bagian dari otak yang mengirim stimulus ketakutan dan kekhawatiran.

10. Orgasme juga membuat kualitas tidurnya meningkat.

Seperti dikutip dari sheknows.com, selama proses orgasme terjadi, tubuh kita melepas oxytocin, sebuah zat kimia dalam tubuh yang memberi stimulus kepada sejour tubuh untuk lebih rileks. Hal tersebut kemudian membuat kita punya tidur yang lebih nyenyak dan tenang. Selain itu, kualitas tidur yang dimiliki akan lebih tinggi, karena oxytocin membuat metabolisme tubuh kita berjalan lebih lancar pula.

Itulah beberapa fakta tentang seks yang harus kamu tahu. Nah, dengan ini pengetahuan tentang seksmu semakin bertambah, bukan? Ternyata seks bukan hanya sekadar di ranjang, tapi banyak hal-hal unik yang terjadi dalam tubuh selama hubungan intim. ■ idntimes.com

KELUARGA BESAR SMKN 2 ENDE JL. ANGGREK

Mengucapkan

SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNT.COM



"SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT"

KEPALA SEKOLAH
FRANCISCO SOARES, S.Pd, M.Pd



KELUARGA BESAR BAGIAN KESRA SETDA KABUPATEN ENDE

Mengucapkan

SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNT.COM



"SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT"

KABAG,
NURDIN, S.ST

Catatan Wens John Rumung

05082018 - 05082022 = 4 Tahun

PADA 5 September 2022 Gubernur dan Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur (NTT) Viktor Bungtilu Laiskodat dan Josef A Nae Soi, genap 4 tahun mengabdikan diri di NTT. Warga NTT bertanya, apakah orang NTT sudah sejahtera sesuai program atau tagline "NTTBangkitNTTSejahtera".

Janji Gubernur Viktor Laiskodat sehari resmi menjadi gubernur mengumbar janji, "Bahwa pada kepemimpinannya orang NTT sudah konsumsi air bersih tanpa harus direbus atau dimasak." Janji ini tidak terwujud. Ada juga janji soal saatnya orang NTT tidak boleh dikirim ke luar negeri, program ini digaungkan beberapa kali dan disampaikan dalam orasi.

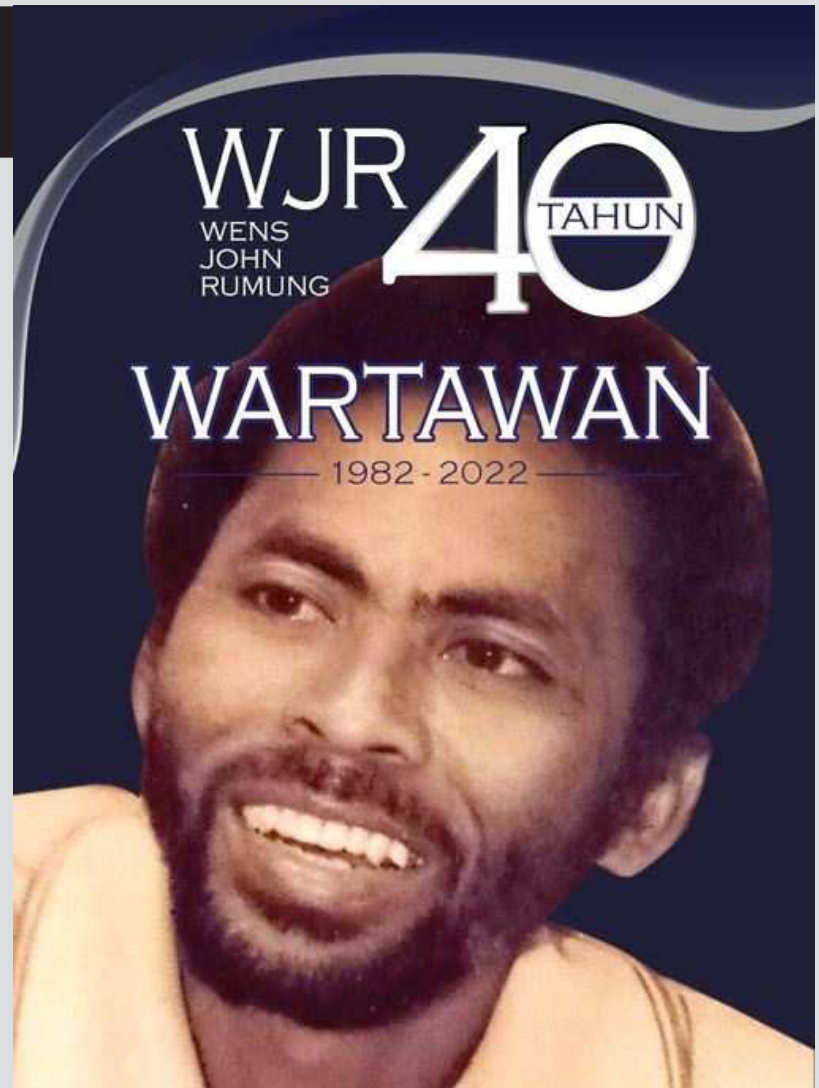
Janji mengirim 10.000 pemuda ke berbagai Negara untuk belajar bahasa asing, belajar cara orang asing berkarya dan sejahterakan rakyat. Pemuda yang dijanji 2.000 setiap tahun dan lima tahun berarti 10.000 juga tak terwujud dan biro humasnya yang sekarang sudah berubah menjadi Biro Administrasi Pimpinan tidak pernah melakukan jumpa pers tentang 10.000 pemuda yang disampaikan VBL juga tidak di realisasi.

Ada pula sejenis program "perintah" bahwa PNS atas ASN wajib hukumnya setiap hari Rabu dalam berkomunikasi sesama PNS wajib berbahasa Inggris. Program ini juga tidak terwujud. Ada pula program bahwa NTT tidak boleh lagi bersaing dengan propinsi lain tetapi bersaing dengan negeri tetangga seperti Timor Leste, Australia, New Zealand, Panuwatu dan Negara terdekat Papua Nugini. Program ini tentu saja menjawab tagline NTT Bangkit NTT Sejahtera", tetapi hari ini, 5 September 2022 belum nampak.

Program yang sangat sederhana yang juga dijanjikan dan digaungkan VBL tentang program pabrik minuman keras Minuman keras berlabel Sophia konon minuman keras khas Nusa Tenggara Timur (NTT), konon sudah dijual di pasaran dengan harga Rp 750.000 per botol ukuran 750 milliliter. Juga tak bergaung lagi. Minuman keras ini diresmikan di Undana Desember 2019. Ketika itu, saya menelepon sahabat saya Fred Benu sebagai Rektor Undana. Saya kaget menjadapat jawaban rektor bahwa yang diluncurkan hanya sekitar tujuh botol. Kata Fred Benu bagaimana bisa produksi banyak labnya juga tidak ada.

Pernah suatu waktu saya bertamu ke ruang kerja Gubernur VBL dan meminta dua botol kebetulan diatas meja dan memang rasanya lezat dan beralkohol diatas 40 persen setara minuman luar negeri. Beberapa bulan lalu, ketika saya menyambangi ruang tunggu gubernur, yang terpampang hanya botol kosong tanpa isi.

Yang menggelitik benak saya ketika membaca kalimat "Saat ini, stok yang tersisa di toko masih sekitar 30 sampai 40 botol," ujar pemilik PT NAM Leonard A Anthonius kepada Kompas.com di kediamannya, Jumat 10 Januari 2020. Kalimat ini sangat mengandung makna ganda. Ada satu persoalan yaitu kerjasama dengan pers.



Dulu ketika masih Biro Humas dan kini sudah berganti nomen klatur sebagai Biro APP Gubernur dan Wakil Gubernur tidak pernah atau mungkin karena saya yang tidak pernah diundang, belum pernah jumpa pers terkait program strategis gubernur dan wakil gubernur. Padahal staf khususnya sedemikian banyak dan para staf diberi gaji sebulan Rp 25 Juta. Berbagai disiplin ilmu yang diangkat VBL sebagai staf khusus.

Nah dalam rangka empat tahun pimpin NTT, akankah digelar jumpa pers atau debat publik seperti dijanjikan kepada sejumlah wartawan yang konon dari sebuah organisasi media pada 28 Agustus 2022 siang. Kita tunggu dan saya hanya mampu menulis sedemikian singkat apa yang saya tahu dan saya dengar. □





Jangan Jemu-jemu Berbuat Baik

SAAT hati terasa berat, serahkan bebanmu pada Tuhan, dengan membaca Renungan Harian Kristen, yang bisa membantumu melepaskan masalah yang berat.

Selamat membaca artikel-artikel dalam Renungan Harian Kristen, semoga iman kita semakin bertumbuh di dalam Tuhan.

Yeremia 6:16 Beginilah firman TUHAN: "Ambillah tempatmu di jalan-jalan dan lihatlah, tanyakanlah jalan-jalan yang dahulu kala, di manakah jalan yang baik, tempuhlah itu, dengan demikian jiwamu mendapat ketenangan. Tetapi mereka berkata: Kami tidak mau menemukannya!

Pernahkan kita memperhatikan jam dinding di rumah? Sewaktu kita memasukkan baterai ke dalam jam dinding, maka jam mulai bekerja menjalankan tugas. Detik demi detik, menit demi menit, jam demi jam, ia terus bekerja dan bekerja, sampai baterai itu habis.

Jam dinding itu bekerja tanpa pamrih, dilihat orang atau tidak, ia tetap berdetik. Dihargai orang atau tidak, ia tetap berputar. Walau tidak seorang pun mengucapkan terima kasih, ia masih tetap bekerja dan berbuat baik.

Inilah yang dinamakan tidak jemu-jemu berbuat baik. Dihargai orang lain atau tidak, dilihat orang atau tidak, kita akan tetap berbuat baik. Ya, berbuat baik adalah sebuah kesempatan. Namun sayangnya beberapa orang tidak mau berbuat baik. Mungkin karena terlalu sering dikecewakan, apalagi saat perbuatan baik yang dilakukan sering tidak mendapatkan respons atau balasan yang diharapkan. Begitu juga saat kita melakukan perbuatan baik, terkadang hal-hal buruk malah menyertai, entah itu hinaan, ceriaan, cibiran, fitnah dari orang lain. Kita lalu mulai merasa bosan berbuat baik, mulai berpikir seribu kali saat hendak

berbuat baik, dan akhirnya berhenti melanjutkan perbuatan baik tersebut.

Namun, haruskah kita berhenti berbuat baik ketika orang lain tidak membalas kebaikan kita? Kalau berbuat baik hanya sekedar membalas kebaikan orang lain, atau dengan tujuan mendapatkan balasan yang sama, apalah artinya kebaikan kita. Seyogianya, tidak ada istilah 'rugi atau buntung' saat kita melakukan perbuatan baik kepada orang lain, sebab pada saatnya nanti kita akan menuai.

Itulah bukti kita memiliki iman yang hidup, yang mendatangkan kuasa ajaib atas kita dan membawa pada lompatan finansial yang mengubah hidup.

Doa untuk Hari Ini :

Tuhan, kami mengucapkan syukur untuk



kebaikanMu dalam hidup ini. Kami rindu sebagai saluran kebaikanMu, sehingga orang-orang melihat kebaikanMu yang begitu luar biasa. Di dalam nama Tuhan Yesus, kami berdoa. Amin.

■ karanganyarnews.pikiran-rakyat.com

Kuasai Tiga Prinsip sehingga Kehidupan Rohani Anda Mencapai Hasil

PERNAHKAH engkau dihadapkan dengan kebingungan ini, bahwa meskipun engkau melakukan perenungan dan berdoa setiap hari, engkau tetap belum mendapatkan banyak hal apa pun atau merasa tergerak? Mengapa demikian? Bagaimana kita bisa mendapatkan hasil dari renungan harian kita? Asalkan kita mengikuti tiga prinsip penerapan di bawah ini, kita dapat meningkatkan apa yang kita dapatkan dari kehidupan rohani kita dan kita akan bertumbuh lebih cepat dalam kehidupan.

1. Berfokus pada Menenangkan Dirimu Sendiri di Hadapan Tuhan dalam Perenungan Menemukan pendekatan yang tepat untuk perenungan diperlukan agar kehidupan rohani kita menghasilkan buah. Pertama, kita harus menenangkan diri kita sendiri di hadapan Tuhan. Semakin kita melakukan ini, semakin mudah untuk mendapatkan pencerahan dan penerangan Roh Kudus. Jika kita tidak mampu menenangkan diri kita, maka ketika membaca firman Tuhan, kita masih memiliki hal-hal di pikiran kita seperti pekerjaan, sekolah, dan keluarga. Kemudian akhirnya kita hanya melakukan perenungan dengan asal-asalan dan tanpa antusiasme atau komitmen apa pun dan sekedar memenuhi tuntutan Tuhan dalam perenungan kita karena kita tidak semata-mata berfokus pada menyembah Tuhan dan berdoa lalu membaca firman-Nya. Itu membuat kita tidak mungkin menerima pencerahan apa pun dari Roh Kudus, bahkan jika kita memahami arti harfiah firman Tuhan.

Firman Tuhan berkata: "Kehidupan rohani yang normal adalah kehidupan yang dijalani di hadapan Tuhan. Ketika berdoa, orang dapat menenangkan hatinya di hadapan Tuhan, dan melalui doa, dia dapat mencari pencerahan Roh Kudus, mengenal firman Tuhan, dan memahami kehendak Tuhan. Dengan makan dan minum firman Tuhan, orang bisa mendapatkan pemahaman yang lebih jelas dan lebih menyeluruh mengenai pekerjaan Tuhan sekarang ini. Mereka juga bisa mendapatkan jalan penerapan yang baru, dan tidak akan berpegang teguh pada jalan penerapan yang lama; semua yang mereka lakukan akan bertujuan untuk mencapai pertumbuhan dalam kehidupan" ("Tentang Kehidupan Rohani yang Normal" dalam "Firman Menampakkan Diri dalam Rupa Manusia"). "Jika engkau ingin hatimu benar-

benar damai di hadapan Tuhan, engkau harus bekerja sama secara sadar. Ini artinya masing-masing dari engkau semua harus memiliki waktu untuk bersaat teduh, waktu di mana engkau mengesampingkan orang, peristiwa, dan hal-hal lainnya, menenangkan hatimu dan berdiam diri di hadapan Tuhan. Setiap orang harus memiliki catatan renungan pribadi, mencatat pengetahuan mereka tentang firman Tuhan dan bagaimana roh mereka digerakkan, terlepas apakah perenungan itu 'mendalam' atau 'dangkal'; setiap orang harus secara sadar menenangkan hati mereka di hadapan Tuhan. Jika engkau dapat mempersembahkan satu atau dua jam setiap hari bagi kehidupan rohani yang benar, kehidupanmu hari itu akan terasa diperkaya dan hatimu akan terang dan jernih. Jika engkau menjalani kehidupan rohani seperti ini setiap hari, hatimu akan dapat kembali menjadi milik Tuhan, rohmumu semakin lama akan menjadi semakin kuat, keadaanmu akan terus meningkat, engkau akan menjadi lebih mampu menempuh jalan yang dipimpin oleh Roh Kudus, dan Tuhan akan melimpahkan berkat yang lebih besar kepadamu. Tujuan dari kehidupan rohanimu adalah untuk dengan sengaja mendapatkan kehadiran Roh Kudus. Tujuannya bukanlah untuk menaati aturan ataupun melakukan ritual keagamaan, tetapi untuk sungguh-sungguh bertindak selaras dengan Tuhan, untuk sungguh-sungguh mendisiplinkan tubuhmu—ini yang harus dilakukan manusia, jadi engkau semua harus melakukan hal ini dengan upaya maksimal" ("Kehidupan Rohani yang Normal Memimpin Orang menuju Jalan yang Benar" dalam "Firman Menampakkan Diri dalam Rupa Manusia"). 2. Berfokus pada Merenungkan Firman Tuhan dalam Perenungan

Cara kedua untuk mendapatkan lebih banyak dari perenungan kita adalah dengan berfokus pada merenungkan firman Tuhan. Banyak orang membaca firman Tuhan dalam perenungan mereka, tetapi mereka tidak benar-benar merenungkannya—mereka hanya membaca sepintas lalu dan sudah puas dengan memahami makna harfiahnya. Namun, mereka tidak mendapatkan pemahaman yang benar tentang kehendak atau tuntutan Tuhan. Dengan pendekatan ini, sebanyak apa pun mereka membaca

firman Tuhan, mereka tidak akan memahami kebenaran. Kita semua tahu bahwa firman Tuhan adalah kebenaran, bahwa itu adalah ungkapan watak-Nya dan menyingkapkan kehidupan-Nya sendiri. Firman Tuhan dipenuhi dengan kehendak Tuhan sendiri, jadi itu bukanlah sesuatu yang benar-benar bisa kita pahami hanya dengan memberinya perhatian sesaat. Kita harus berdoa lalu membaca dan merenungkannya berulang-ulang dengan hati yang penuh hormat dan kerenduan untuk mendapatkan pencerahan dan penerangan dari Roh Kudus—ini adalah satu-satunya cara untuk memahami kebenaran dalam firman Tuhan, untuk memahami apa yang sebenarnya firman Tuhan katakan kepada kita. Tuhan berkata: "Pengabdian sepenuh hati kepada firman Tuhan terutama melibatkan pencarian akan kebenaran, mencari maksud Tuhan dalam firman-Nya, berfokus pada memahami kehendak Tuhan, dan memahami serta mendapatkan lebih banyak kebenaran dari firman-Nya. Ketika membaca firman-Nya, Petrus tidak berfokus pada pemahaman doktrin, apalagi pada memperoleh pengetahuan teologis. Sebaliknya, dia memusatkan perhatian pada memahami kebenaran dan memahami kehendak Tuhan, dan juga mencapai pemahaman tentang watak-Nya dan keindahan-Nya. Petrus juga berupaya memahami berbagai keadaan manusia yang rusak dari firman Tuhan serta sifat manusia yang rusak dan kekurangan manusia yang sebenarnya, sehingga memenuhi semua aspek tuntutan yang Tuhan buat terhadap manusia untuk memuaskan-Nya. Petrus melakukan begitu banyak penerapan yang benar sesuai firman Tuhan; inilah yang paling selaras dengan kehendak Tuhan, dan inilah cara terbaik bagi seseorang untuk bekerja sama dalam mengalami pekerjaan Tuhan" ("Cara Menempuh Jalan Petrus" dalam "Rekaman Pembicaraan Kristus"). Mari kita gunakan ayat Alkitab ini sebagai contoh: "Dan hendaklah engkau mengasihi Tuhanmu, dengan seluruh hatimu, dan dengan seluruh jiwamu, dan dengan seluruh pikiranmu, dan dengan seluruh kekuatanmu" (Markus 12:30). Kita harus memahami dari ayat ini bahwa Tuhan menuntut kita untuk mengasihi Dia dengan segenap hati dan segenap pikiran kita: mengapa Dia menuntut hal itu dari kita? Apa kehendak Tuhan? Kita dapat merenungkan ini dan menyadari bahwa Tuhan tahu bahwa karena kita telah dirusak oleh Iblis, kita semua memiliki natur yang egois. Kita selalu berpikir tentang bagaimana memuaskan kepentingan kita sendiri dalam segala hal, jadi ketika kita mengorbankan diri kita sendiri untuk Tuhan, itu hanya melakukan transaksi dengan Tuhan, berusaha untuk mendapatkan berkat dan anugerah dari-Nya, dan kita mungkin mengeluh kepada Tuhan ketika keinginan kita tidak dipenuhi. Kita tidak hidup dalam apa pun selain hidup dalam watak jahat. Ini menentang dan menipu Tuhan.

3. Pikirkan Masalah dan Kesulitan Nyata dalam Perenunganmu

Untuk mencapai hasil dalam kehidupan rohani kita, kita harus memikul tanggung jawab dalam makan dan minum firman Tuhan,

dan kita harus belajar untuk menghubungkannya dengan keadaan kita yang sebenarnya dan mencari kebenaran. Ini sangat penting. Sebagaimana firman Tuhan katakan: "Ketika engkau makan dan minum firman Tuhan, engkau harus mengukur realitas keadaanmu sendiri berdasarkan firman Tuhan. Artinya, ketika engkau menemukan kekurangan dalam perjalanan pengalaman nyatamu, engkau harus mampu menemukan jalan penerapan, mampu berpaling dari motivasi dan pemahamanmu yang salah. Jika engkau selalu berupaya melakukan hal-hal ini dan mencurahkan hatimu untuk mencapainya, engkau akan memiliki jalan untuk kauikuti, engkau tidak akan merasa hampa, dan dengan demikian engkau akan mampu mempertahankan keadaan yang normal. Hanya setelah itulah, engkau akan menjadi seseorang yang menanggung beban dalam hidupmu sendiri, seseorang yang memiliki iman" ("Penerapan (7)" dalam "Firman Menampakkan Diri dalam Rupa Manusia").

"Karena engkau datang ke hadapan Tuhan dengan membawa beban, dan karena engkau selalu merasa banyak sekali kekuranganmu, bahwa ada banyak kebenaran yang perlu kauketahui, banyak realitas yang perlu kaualami, dan bahwa engkau seharusnya memusatkan perhatianmu seluruhnya pada kehendak Tuhan—hal-hal ini selalu ada dalam pikiranmu. Seolah-olah semua itu menekanmu begitu kuat sampai engkau merasa sulit bernapas, dan karenanya engkau merasakan beban berat di hatimu (meskipun engkau tidak berada dalam keadaan negatif). Hanya orang-orang seperti inilah yang memenuhi syarat untuk menerima pencerahan dari firman Tuhan dan digerakkan oleh Roh Tuhan" ("Sangatlah Penting untuk Membangun Hubungan yang Normal dengan Tuhan" dalam "Firman Menampakkan Diri dalam Rupa Manusia"). Tuhan mengungkapkan kebenaran untuk berurusan dengan kekurangan dan kebutuhan umat manusia, jadi ketika kita membaca firman Tuhan, kita harus mencari kebenaran untuk menyelesaikan masalah aktual kita. Kita harus memandang masalah dan kesulitan aktual kita dalam terang firman Tuhan sehingga kita bisa mendapatkan pencerahan Roh Kudus. Misalnya, jika kita mendapati bahwa, ketika kita sedang bersama saudara-saudara atau bekerja sama dengan seseorang dalam tugas kita, kita selalu menunjukkan kecongkakan, berpegang teguh pada pendapat kita sendiri, meminta orang lain mendengarkan kita, dan mungkin bahkan mencermahi dan menindas orang lain, kita harus memikirkan masalah ini dengan cermat dalam perenungan kita. Inilah tiga prinsip penerapan yang harus kita pahami untuk perenungan rohani kita. Asalkan kita menggunakan prinsip-prinsip ini dan menerapkannya dalam renungan harian kita, kita akan memperoleh lebih banyak pencerahan dari Roh Kudus, kita akan melihat peningkatan yang terus-menerus dalam kehidupan rohani kita, dan secara berangsur-angsur kita akan mengalami pertumbuhan dalam kehidupan. ■ web

**DIREKTUR DAN SELURUH STAF
PDAM KABUPATEN ENDE**

Mengucapkan SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNT.COM

"SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT"

DIREKTUR,
YUSTINUS SANI, SE


PEMERINTAH KABUPATEN ENDE
JL. ELTARI – ENDE

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
2004-09-2022
&an
8th EXPONNTT.com
2014-09-2022

“SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT”

Bupati
DRS. DJAFAR AHMAD

Wakil Bupati
ERIKOS EMANUEL REDE

SEKRETARIS DAERAH
DR. dr. AGUSTINUS GADJA NGASU, M.Kes


ERIKOS EMANUEL RADE
WAKIL BUPATI ENDE DAN
KETUA NASDEM ENDE BERETA KELUARGA

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
2004-09-2022
&an
8th EXPONNTT.com
2014-09-2022

“SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT”


**KEPALA DAN SELURUH STAF
BAPPEDA KABUPATEN ENDE**

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
2004-09-2022
&an
8th EXPONNTT.com
2014-09-2022

“SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT”

Kepala,
ANDREAS WORHO, ST., MT

Sekretaris,
FRANSISKUS MARTINUS NUS, S.Pt


**KELUARGA BESAR
UPTD BAPENDA PROV. NTT
WILAYAH KABUPATEN ENDE
JALAN MELATI - ENDE**

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
2004-09-2022
&an
8th EXPONNTT.com
2014-09-2022

“SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT”

Sekretaris,
PAULUS L. GAOT, SE


**IBRAHIM, SH DAN KELUARGA
KEPALA BAGIAN HUKUM
SETDA KABUPATEN ENDE**

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
2004-09-2022
&an
8th EXPONNTT.com
2014-09-2022

“SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT”


**KEPALA DINAS BESERTA STAF
DINAS PERHUBUNGAN
KABUPATEN ENDE**

Mengucapkan
SELAMAT DAN PROFICIAT
HUT KE-18 EXPO NTT
&
HUT KE-8 EXPONNTT.COM

MINGGUAN
18th EXPO
2004-09-2022
&an
8th EXPONNTT.com
2014-09-2022

“SEMOGA EXPO NTT SEMAKIN EKSIS DAN DICINTA MASYARAKAT”

Sekretaris,
ALBERTIN DJOMBU DJEEN, S.Sos

Kabid Perhubungan Darat,
MOHAMMAD IRWAN DJA'FAR, ST