



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab ke atas sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

## “ تاغني اوبيسي تي: مولاكن چارا هيدوف صيحت ”

8 Julai 2022 / 8 Zulhijjah 1443

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الَّذِي أَنْعَمَ عَلَيْنَا بِنِعْمَةِ الْإِيمَانِ وَالْإِسْلَامِ، وَرَزَقَنَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>3</sup> أَوْصِيكُمْ وَآيَاتِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

سيدع جمعة يغ درحمتي الله،

ماريله كيت تيغكتكن كتقوان كحضرة الله ﷺ دغن ملقساناكن سكالاً قرينته دان منيغكلكن سمو لارغثن، مغيخلاصكن ستياف عمل، سموك كيت سنتياس مندافت توفيق دان هدايه سرتا دفركوكوهكن إيمان مغيبيكن ديري سمات-مات كقد الله يغ مها إسا. منبر قد هاري اين اكن ممبيچاراكن خطبة برتاجوق:

“ تاغني اوبيسي تي: مولاكن چارا هيدوف صيحت ”

فرمان الله ﷺ:

﴿ يَبْنَى ءَادَمَ خُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

برمقصود: واهاي انق ۲ آدم! فاكليه فاكين يغ ايلوق ستياف كالي كامو كمسجد (اتاو مخرجاكن سمبيغ)، دان ماكنله سرتا مينومله، دان جاعن قولاً كامو ملمقاو؛ سسوغكوهش الله تيدق سوكن اكن اورغ ۲ يغ ملمقاوئي باتس.

(سورة الأعراف آيات 31)<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Memuji Allah

<sup>2</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>3</sup> Pesan Taqwa

<sup>4</sup> Ayat Al-Quran

اوبيسيتي بر مقصود سساورغ يغ ميليكي برت بادن برلبيين دري سقاتوتش هيغك منجادي تر لالو كموق، سر يغ كالي دكنلي دالم مشاركت ملايو دغن اصطلاح 'كموق كديمقول'، دسببكن ميليكي لمق برلبيين دالم توبوه. اوبيسيتي اتاو ككموقن يغ برلبيين منجادي قيب كهد قلبا كاي قباكت كرونك يغ بوليه مباوا موت، سقرتي كنجيغ مانيس، داره تيغكي، قباكت جنتوغ، ستروك دان مسئه بواه قبيغكغ. اوبيسيتي بر فونچا درقد كتيدقسايمبغن انتارا كالوري اتاو باهن ماكنن يغ داميل، دغن كالوري اتاو باهن ماكنن يغ دكوناكن سباكاي تناك. اوبيسيتي اياه قنبونوه سبف يغ ميبكن فروبهن ميتابوليک (metabolik)، اتاو دالم بهاس مودهش، بر لاکو كغكوان ترهادف توکس ۲ ممفروسيس ماكنن اونتوق مغماصيلكن تناك دالم توبوه ماءنسي.

مليسيا منچات قدر اوبيسيتي تريغكي داسيا تغكارا. درقد 50 فراتوس قندودوق ديواس دنكارا اين، 30.4 فراتوس دلافوركن برهادفن مسئه برت بادن برلبيين، مانا كالا 19.7 فراتوس دكاتكورين اوبيس (obes)؛ بر معني ساتو دالم ستياف دوا اورغ ديواس دمليسيا مغالي ككموقن. مليسيا جوک مندودوق تيغك كدوا، سناراي كاتق ۲ اوبيس داسيان (ASEAN) يغ براوسيا انتارا اوسيا 5 هيغك 19 تاهون. برداسرکن لافورن تابوغ كاتق ۲ فرتوبوهن بفسا ۲ برساتو (UNICEF) 2019، توجه فراتوس كاتق ۲ دباوه اوسيا ليا تاهون تورتو مغالي مسئه برت بادن برلبيين. دفریغت كلوبل، دجغكاكن همفير ساتو فرتيك درقد اورغ ديواس دسلوروه دنيا اكن مغالي برت بادن برلبيين دان لبه ساتو بليون (billion) منجادي اوبيس منجغ تاهون 2025.

كاجين قد تاهون 2019، منچاتتن لافن جوتا اورغ رعيت مليسيا ميليكي كوليسترول يغ تيغكي، 3.9 جوتا مغميدف قباكت كنجيغ مانيس، 6.4 جوتا اورغ مغمادفي داره تيغكي، سمنتارا 3.7 جوتا اورغ براد دالم كاتكورين اوبيس.

فرا توس تیغکی فندودوق برقیایکت منجادی بن برت یغ فرلو دتغکوغ اولیه نکارا. بیلغن فساکیت یغ تیغکی، برمعنی هوسشیتل فرلو دفرسرکن اتاو لبیه باپق هوسشیتل فرلو دینا، دان لبیه رامای کاکیتاغن هوسشیتل دفرلوکن، دسمغیح کفرلوان اوبت تورو ت منیغت. اولیه سبب کراجان مبری سوبسیدی (subsidi) یغ تیغکی ممبیایای بلنجا راوتن دان فروبتن دنکارا این، برمعنی لبیه باپق دانا کراجان فرلو دبلنجان اونتوق ممبیایای راوتن دان فروبتن فساکیت. سکیراش دانا کراجان تیدق ترالو باپق دکوناکن اونتوق بلنجا فروبتن، دانا ترسبوت تنتوش داقت دسالورکن اونتوق فربلنجان ۲ یغ لبیه برمنفعة سقرتی ممبنا سکوله، فوست فجاجین، میدیاکن دانا فندییقن، منمپکن قمبینان فراساران دان قلباکای لاکي.

### سیدغ جمعة یغ دمویاکن،

کورغ کسدرن مشارکت ترهادف فنجاکان کصیحتن مروفاکن فیب اوتام مسئله ککموقن دنکارا این. کغیرهن منعمتی ماکن سچارا کترالوان دان ماکن تیدق برخاصیت، برمولا دری اوسیا کانق ۲ تنقا کولن اولیه ایو باف، منجادی تیتیق مولا ممبنا بودایا ماکن یغ تیدق مغل باتسن. فغمبیلن کولا دان لمق یغ برلیهن انتارا فیب یغ منیغتکن بیلغن اورغ کموق دالم کالغن رعیت ملیسیا. فرمینتائن کولا دملیسیا منیغتک ساین تاهون دان فغکونائن کولا یغ تیغکی ترکاندوغ دالم باپق جواده دان مینومن یغ دکمری اولیه رعیت ملیسیا. مینومن برسودا مروفاکن انتارا مینومن ککمرن کانق ۲ سمنتارا تیه اتاو کوفی تاریق، ساعت دکمری اولیه اورغ دیواس؛ مینومن ۲ ترسبوت ممقویای کاندوغن کولا یغ تیغکی.

ککموقن موده برلاکو دالم کالغن اورغ یغ باپق ماکن تتاقي کورغ ملاکوکن فرکرغن فیزیکل؛ عاقبتش کالوری یغ ترحاصیل درقد ماکن یغ برلیهن تله تیدق

دبارک اونتوق دکوناکن سباکاي تناک، دسباليقش ترسيمن سباکاي لمق دالم توبوه  
ماءنسي، سديکيت دي سديکيت ممينا ککموقن.

## سيدغ جمعة يغ دموليکن،

ديديقن دان کفهمن مثنائي ککموقن اين واجر دمولاکن دري رومه، ماله  
واجب ديديديق سجع اوسيا کانق ۲. ايو باف هندقله مپدياکن ماکن يغ سايمغ  
دان برخاصيت، مداول انق ۲ اونتوق تيدق مغمبيل ماکن يغ مغاندوغي لمق، کولا  
دان کارم يغ تيغکي، منجاءوهکن انق ۲ درقد بودايا مغمبيل ماکن سکر. ديديق  
انق ۲ اونتوق لبيه ميمتي ماکن يغ دسدياکن درومه، لبيه بايق جک تورت  
دبکلکن ماکن دري رومه سماس فرکي کسکوله. ديديق اهلي کلوارک اکر برصفا  
سدرهان سماس مغمبيل ماکن دان مينومن سقرتي يغ دانجورکن اوليه رسول الله  
ﷺ برقدوکن سبدا بکيندا:

مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبَهُ،  
فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ لَطْعَامِهِ، وَثُلُثٌ لَشْرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ.

برمقصود: تيدق ادمت يغ دایسي اوليه انق کتورون آدم يغ لبيه بوروق درقد  
فروتش، چوکوقله باکين اکر ماکن سقدر اونتوق منککن تولغ صلبين (تولغ بلاکغ)  
ملاءينکن جک دي تيدق داقت مغيلق. مک ايسيله 1/3 اونتوق ماکنش، 1/3  
اونتوق مينومنش دان 1/3 اونتوق نَفْسِش. (رواية الترمذي)

منبر مپرو مسلمين کقد فریغتن ۲ بریکوت:

**قرتام:** مستیکن برت بادن صيحت برقدوکن ايندکس جيسيم بادن (BMI).  
جاديکن عملن اونتوق منيمغ برت بادن سچارا ميغکوان، دان مغمبيل لثکه ۲  
سکر اونتوق منورونکن برت بادن جک برلين ايندکس جيسيم توبوه. ستياف  
جابتن، فجابت دان سکوله، منتشکن ايندکس جيسيم بادن ستياف ورکان، دان

منتشکن ایندکس فنچاقاین کهد ستیاف اغکوتا یغ دلاکوکن فمنتاوان ستیاف تیک بولن سکالی.

**کدوا:** ماکن سچارا صیحت دان سدرهان دغن مخرباپقکن فغمبیلن سایور دان بواه-بواهن سرتا مغورغکن فغمبیلن ماکن یغ مغاندوغي کولا دان لمق.

**کتیک:** ملاکوکن باپق فرکرqn فیزیکل اونتوق مباکر کالوري، سقرتي لبیه باپق برجالن کاکي، برباسیکل، مگکوناکن تگک درقد لیف، بریاضه سچارا کرف دغن اینتینسیف سدرهان سلاما 30 مینیت ستیاف هاري.

**کأمفت:** باپقکن مینوم اعیر کوسوغ اثارا 6 هیگک 8 کلس ستیاف هاري.

**کلیم:** مغمملکن فواسا سنه قد هاري اثین دان خمیس.

**کاتم:** جاوتنکواس مسجد مغمجورکن سیري چرامه فندییقن کصیحتن اولیه فاکر

فروبتن دان فاکر فاماکن سباکاي اختیار مبریکن کسدرن کهد مشارکت ستمفت.

میثلش، فندییقن مغمائی قاعده فقیران ایندکس جسم بادن باکي سساورغ یغ

ایغین مغماهوئي برت بادن یغ صیحت اونتوق توبوهش.

بَارَكَ اللهُ لِيْ وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيْمِ وَنَفَعَنِيْ وَاَيَّكُمْ بِمَا فِيْهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيْمِ

وَتَقَبَّلَ مِنِّيْ وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ. أَقُوْلُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ

الْعَظِيْمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ

وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوْهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>5</sup> حَمْدًا يُؤَافِي نِعْمَهُ وَيُكَافِي مَزِيدَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>6</sup>  
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>7</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.  
مسلمين يغ درحمتي الله،

منبر مپرو قارا جماعه اكر تتف برفكغ كقد عقيدة إسلاميه برترسكن اهلي سنه  
والجماعه، يغ منجادي واريثن رسول الله ﷺ، صحابة دان تابعين. جاكاله هوبوغن دغن  
الله ﷺ دان سسام ماءنسي. معموركن رومه ٢ الله دغن استقامه مثرجاكن عباده،  
تراوتام صلاة فرض برجماعه. قربايقن صلوات دان سلام كأتس جونجوغن بسر نبي محمد  
ﷺ.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>8</sup>  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ  
مَجِيدٌ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ<sup>9</sup> وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلْفَ بَيْنِ  
قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.  
اللَّهُمَّ عَافِنَا فِي أَسْمَاعِنَا، اللَّهُمَّ عَافِنَا فِي أَبْصَارِنَا، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

يا الله! يا رَبِّ الْعَالَمِينَ!، صيحتكنله توبوه بادن كامي، صيحتكنله فيكيرن، فندغرن دان  
فثليهنن كامي، اكر مبوليهكن كامي مپمفورناكن عباده فرض عين دان فرض كفايه دغن  
سبائك باءيقش.

<sup>5</sup> Memuji Allah

<sup>6</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>7</sup> Pesan Taqwa

<sup>8</sup> Ayat Al-Quran

<sup>9</sup> Doa untuk kaum muslimin

يا رَزَاقَ، برکتيله همبامو یغ ملقساناکن تونتوتن زکاة، وقف دان صدقه. کورنیایی رزقی یغ برلیفت کندا کهد مریک، سرتا سوچیکنله هرتا دان جیوا مریک; جاءوهی کولوغن فُقراء دان مَساکین درقد ککفورن دان کفقیرن یغ برقنجغن.

يا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، جادیکنله کامی اتارا همبامو یغ مملیهارا أمانه. قواتکن ایمان کامی اگر منجاءوهی قربواتن خیانت سقرتی ساله کونا هرتا بندا بوکن میلیک کامی، مبری اتاو منریما رسواه، میالهکوناکن کواس اونتوق کفتیغن دیری، سرتا جاءوهکن کامی ترماسوق دالم کولوغن یغ مغابایکن تغکوغجواب یغ دأمانهکن.

يا مَالِكِ الْمَلِكِ!، جاءوهی نکارا کامی درقد کهنچورن دسببکن قربواتن رسواه; سرهکن تغکوغجواب قیمشینن دان قغوروسن نکارا کامی کهد کالغن همبامو یغ أمانه دان إخلاص، سرتا تکس لاکئی برانی منکفکن کبترن دان ملقساناکن کعادیلن برلندسکن حکوم.

يا مَالِكِ، يا هَادِي، کورنیاکنله توفیق دان هدایه مو ترهادف راج کامی، دولی یغ مها مولیا قدوک سري سلطان قیراق دار الرضوان، سلطان نزرین معز الدین شاه ابن المرحوم سلطان أزلن محب الدین شاه المغفورله دان راج فرماءیسوری قیراق دار الرضوان توانکو زارا سالم سرتا قرابة دراج دان سلوروه رعیت جلات.

رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَأَشْكُرُوهُ عَلَى نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَأَسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.