



Amaran!

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

## “ تاغني اوبيسيتي: 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 وَآيَايَ 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 إسأ. منبر قد هاري اين اكن ممبيچاراكن خطبة برتاجوق:

## “ تاغني اوبيسيتي: 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 لاكو كغكوان ترهادف توكنس ۲ ممفروسيس ماكنن اونتوق مغماصيلكن تناك دالم توبوه مائيسي.

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 جوگ مندودوقي تغك كدوا، سناراي كانق ۲ اوبيس داسيان (ASEAN) يغ براوسيا انتارا اوسيا 5 هيغك 19 تاهون. برداسركن لافورن تابوغ كانق ۲ فرتوبوهن بفسا ۲ برساتو (UNICEF) 2019، توجه فراتوس كانق ۲ دباوه اوسيا ليا تاهون تورتو مغالي مسئه برت بادن برلبيين. دفر يغكت 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 تيغكي فندودوق برقايت منجادي بن برت يغ فرلو دتغكوغ اوليه نكارا. بيلغن فسايت يغ تيغكي، برمعنى هوسشيتل فرلو دفرسرکن اتاو لبيه بايق هوسشيتل فرلو دينا، دان لبيه راماي کاکيتاغن هوسشيتل دفرلوکن، دسمغ کفرلوان اوبت تورت منيغت. اوليه سبب کراجان مبري سوبسيدي (subsidi) يغ تيغكي ممبيايي بلجا راوتن دان فروبتن دنکارا اين، برمعنى لبيه بايق دانا کراجان فرلو دبلنجان اونتوق ممبيايي راوتن دان فروبتن فسايت. سکيراڻ دانا کراجان تيدق ترالو بايق دکوناکن اونتوق بلجا فروبتن، دانا ترسبوت تنتوش داقت دسالورکن اونتوق فربلنجان ۲ يغ لبيه برمنفعا سقرتي ممينا سکوله، فوست فچاين، مپدياکن دانا فنديدين، منمپکن قمينان فراساران دان قلبا کاي لاکي.

### سيدغ جمعة يغ دموليان،

کورغ کسدرن مشارکت ترهادف فنجاکان کصیحتن مروفاکن فیب اوتام مسئله ککموقن دنکارا اين. کغيرهن منعمتي ماکن سچارا کترالوان دان ماکن تيدق برخاصيت، برمولا دري اوسيا کانق ۲ تنقا کولن اوليه ايوب باف، منجادي تيتيق مولا ممينا بودايا ماکن يغ تيدق مغل باتسن. فغمبيلن کولا دان لمق يغ برلپهن انتارا فیب يغ منيغتکن بيلغن اورغ کموق دالم کالغن رعيت مليسيا. فرمينتائن کولا دمليسيا منيغتک سابين تاهون دان فغکونان کولا يغ تيغكي ترکاندوغ دالم بايق جواده دان مينومن يغ دکمري اوليه رعيت مليسيا. مينومن برسودا مروفاکن انتارا مينومن ککمرن کانق ۲ سمنتارا تيه اتاو کوفي تاريق، ساعت دکمري اوليه اورغ ديواس؛ مينومن ۲ ترسبوت ممقوپايي کاندوغن کولا يغ تيغكي.

ککموقن موده برلاکو دالم کالغن اورغ يغ بايق ماکن تتاقي کورغ ملاکوکن فرکرغن فيزيکل؛ عاقبتش کالوري يغ ترحاصيل درقد ماکن يغ برلپهن تله تيدق

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 اگر 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 اگر 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 اننارا 6 هیگک 8 کلس ستیاف هاري.

**کلیم:** مغمملکن فواسا سنه قد هاري اثنین 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 يُؤْفِي 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 برقكغ كقد عقيدة إسلاميه برترسكن اهلي سنه  
والجماعه، يغ منجادي واريشن رسول الله ﷺ، صحابة دان تابعين. جاكاله هوبوغن دغن  
الله ﷺ دان سسام ماءنسي. معموركن رومه ۲ 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. کورنیاءي رزقي یغ برلیفت کندا کهد مریک، سرتا سوچیکنله هرتا دان جیوا مریک; جاءوهي کولوغن فُقراء دان مَساکین درقد ککفورن دان کفقیرن یغ برقنجغن.

يا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، جادیکنله کامي اتارا همبامو یغ مملیهارا أمانه. قواتکن ایمان کامي اکر منجاءوهي قربواتن خیانت سقرتی ساله کونا هرتا بندا بوکن میلیک کامي، مبري اتاو منریمه رسواه، مپالهکوناکن کواس اونتوق کفتیغن دیری، سرتا جاءوهکن کامي ترماسوق دالم کولوغن یغ مغبایکن تغکوغجواب یغ دأمانهکن.

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

يا مَالِكِ، يا هَادِي، کورنیاکنله توفیق دان هدایه مو ترهادف راج کامي، دولي یغ مها مولیا قدوک سري سلطان قیراق دار الرضوان، سلطان نزرین معز الدین شاه ابن المرحوم سلطان أزلن محب الدین شاه المغفورله دان راج فرماءیسوري 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 يُعْطِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَأَشْكُرُوهُ عَلَى نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَأَسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.