



Amaran!

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

## “BAHAYA KURANG CECAIR DALAM BADAN”

3 Mac 2023 / 10 Syaaban 1444

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا. 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 وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Jemaah yang dirahmati Allah,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan melaksanakan segala suruhan dan meninggalkan semua larangan Nya; membersihkan jiwa dari segala dosa dan noda, serta sifat-sifat mazmumah yang menghitamkan hati dan merosakkan amal. Mudah-mudahan kita dihimpunkan di hadapan Allah SWT dengan membawa *qalibun salim* (hati yang sejahtera) dan bekalan amal yang diterima. Mimbar akan memperdengarkan khutbah bertajuk; “BAHAYA KURANG CECAIR DALAM BADAN”

Firman Allah SWT ayat 30 surah Al Anbiya:

...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

Bermaksud: ...Daripada air, Kami jadikan segala sesuatu yang hidup. Maka mengapakah mereka tidak ada juga yang beriman?

### Sidang Jumaat yang dikasihi Allah,

Di dalam Al-Quran, istilah air diulangi sebanyak 63 kali, tersebar dalam 42 surah. Hal ini mengisyaratkan bahawa air, menurut Al-Quran, merupakan sumber kekayaan alam yang sangat penting, berharga dan memiliki daya gunaan dan manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia, haiwan dan tumbuhan. Air merupakan sumber kehidupan yang amat penting untuk kelangsungan hidup. Semua makhluk yang hidup

<sup>1</sup> Memuji Allah

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

<sup>3</sup> Pesan Taqwa



khususnya manusia memerlukan air dalam urusan harian. Malah air berperanan penting dalam hampir setiap fungsi tubuh badan manusia.

Menurut ilmu kesihatan, setiap sistem dalam tubuh manusia memerlukan air bahkan sebahagian besar badan merangkumi cecair. Tubuh badan menjadi sihat jika memiliki air yang cukup, di sebaliknya tubuh badan akan menghadapi pelbagai masalah kesihatan jika kekurangan air. Daripada istilah perubatan, badan yang kurang cecair disebut mengalami dehidrasi.

Kegagalan tubuh badan mendapat air yang cukup akan membawa mudarat dan masalah kesihatan kerana 70 peratus daripada badan manusia terdiri daripada cecair. Badan kita kehilangan air menerusi pembuangan air kecil, pernafasan dan berpeluh. Kehilangan air daripada badan wajib segera diganti dengan meminum air atau mengambil cecair.

Secara umumnya, sebahagian daripada proses usia tua atau penuaan semula jadi, orang yang mencecah usia lebih 60 tahun, berhenti atau kurang merasa dahaga kerana mekanisme atau jentera perimbangan dalam badan mereka sudah tidak lagi berfungsi dengan baik. Dengan itu mereka berhenti atau kurang meminum air menyebabkan badan mereka kurang memiliki cecair, lalu rizab air di dalam tubuh mereka berparas rendah, meletakkan tubuh mereka berada dalam keadaan dehidrasi. Akibatnya fungsi kimia dalam badan mereka terjejas dan rosak, yang boleh menyebabkan mental menjadi keliru atau fikiran menjadi pelupa; mereka mudah kehilangan tumpuan atau fokus dan mudah marah. Kekurangan cecair dalam badan, turut menyebabkan berlakunya penurunan tekanan darah, peningkatan denyutan jantung, *angina* (atau sakit dada) dan sesak nafas, lebih memudaratkan boleh berlaku koma, hatta berkemungkinan juga mengakibatkan kematian.

### **Mukminin yang dimuliakan,**

Lima perkara berikut hendaklah difahami agar kita pastikan tubuh kita memiliki kandungan air yang cukup:

**Pertama:** Air ialah bahan utama dalam darah, berfungsi melancarkan peredaran darah dan pengeluaran peluh.

**Kedua:** Pengambilan air yang cukup dan betul membantu mengawal berat badan dan menghindarkan kegemukan.



**Ketiga:** Air berfungsi menyelaraskan suhu badan, membekalkan zat makanan (*nutrisi*) kepada anggota badan, juga membantu proses penghadaman, dan bertindak sebagai cecair yang membawa oksigen kepada bahagian kecil sel dalam tubuh badan.

**Keempat:** Air bertindak sebagai pelincir kepada sendi dan anggota badan seperti mulut, mata dan hidung. Air yang mencukupi dapat mengurangkan bebanan kerja buah pinggang dan mengurangkan risiko batu karang. Hati juga akan berfungsi menyingkirkan bahan buangan dan bahan beracun melalui pembuangan air kecil.

**Kelima:** Kekurangan air akan mengakibatkan tubuh menjadi letih dan tidak bermaya, menanggung gejala sakit kepala, kesakitan di bahagian otot dan menghadapi masalah sembelit; kulit pula akan menjadi kering, berlaku pengecutan kulit yang menjadikan tubuh badan kelihatan lebih tua daripada usia.

### **Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,**

Penjagaan kesihatan adalah suatu kewajipan yang menepati salah satu tujuan syarak menyeru ummah untuk sentiasa memastikan tubuh badan berada dalam sihat sejahtera. Amalkan kegiatan yang sihat sebagai langkah pencegahan awal mengelak daripada menghadapi penyakit kurang cecair dalam badan. Mimbar memilih menyenaraikan beberapa kesimpulan dan saranan:

**Pertama:** Penjagaan kesihatan diri adalah kewajipan setiap Muslim selaras dengan sabda Baginda SAW:

وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Bermaksud: Dan ke atas diri kamu itu ada hak yang perlu ditunaikan.

(Hadis Riwayat Bukhari)

**Kedua:** Minum sekurang-kurangnya enam hingga lapan gelas air sehari . Mulakan kehidupan harian dengan meminum segelas air sebaik bangun daripada tidur. Digalakkan membawa botol dan bekalan air terutama untuk anak-anak dan hendaklah minum cecair secara berkala dalam tempoh tidak melebihi dua jam.

**Ketiga:** Air kosong hendaklah menjadi pilihan utama. Bahan cecair lain merangkumi jus, air kelapa, susu, sup dan sayuran serta buah-buahan yang kaya dengan air, seperti timun, tembikai, nanas dan oren. Kurangkan pengambilan air mengandungi soda, gas,



gula yang tinggi dan bahan-bahan perasa serta berwarna. Cecair yang dipilih sebagai minuman akan mempengaruhi tahap kesihatan seseorang dengan mengambil iktibar firman Allah SWT dalam ayat 68 surah al-Waqiah:

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾﴾

Bermaksud: Tidakkah kamu memerhatikan air yang kamu minum?

**Keempat:** Dinasihatkan meminum air yang lebih dalam kalangan ahli sukan atau mereka yang bekerja di bawah panas matahari atau mereka yang semasa bekerja banyak berpeluh.

**Kelima:** Memperingatkan ahli keluarga setiap hari, terutama warga yang telah berusia lebih 60 tahun, begitu juga kanak-kanak agar mengambil air yang secukupnya.

**Keenam:** Masjid, surau, sekolah dan pejabat menyediakan kemudahan dan bekalan air minuman yang bersih dan dirawat untuk kemudahan ummah.

**Ketujuh:** Mewakafkan mesin penapis air dan kemudahan air minuman yang bersih dan dirawat di tempat-tempat awam.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ  
وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ  
الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ  
وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا دَائِمًا أَبَدًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>5</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>6</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>7</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 وَالْمُؤْمِنِينَ  
وَالْمُؤْمِنَاتِ<sup>8</sup>، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ  
وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

**Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!** Kurniai kami kesihatan tubuh badan yang baik agar dengannya kami dapat melaksanakan ibadah, dan memudahkan kami menunaikan fardu ain dan fardu kifayah.

<sup>4</sup> Memuji Allah

<sup>5</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>6</sup> Pesan Taqwa

<sup>7</sup> Ayat Al-Quran

<sup>8</sup> Doa untuk Kaum Muslimin



**Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan tuntutan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Dzal Jalaali wal Ikram!**, jadikanlah kami antara hamba Mu yang memelihara amanah. Kuatkan iman kami agar menjauhi perbuatan khianat seperti salah guna harta benda bukan milik kami, memberi atau menerima rasuah, menyalahgunakan kuasa untuk kepentingan diri, serta jauhkan kami termasuk dalam golongan yang mengabaikan tanggungjawab yang diamanahkan.

**Ya Maalikal Mulk!**, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

**Ya Malik! Ya Hadi!**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْعُقُونَ.﴾