

Tazkirah...

Tazkirah petang..

KEPADA GROUP YG DISAYANGI...

Kepada teman2 yg sudah mencapai umur 40an', 50an, 60+

Ini ada beberapa

nasihat yg baik yang boleh dipraktikkan.

Lakukannya demi kehidupan yang lebih bahagia.

Nasihat pertama

Cubalah berurut urat saraf 7 kali setahun untuk lancar perjalan darah. walaupun ketika itu kita tidak mengalami kesakitan saraf.

Nasihat kedua

Banyakkan minum air kosong kerana kebanyakan penyakit berpunca dari kurang air di dalam badan.

Nasihat ketiga

Cuba bersenam walaupun hanya berjalan kaki menaiki tangga.

Nasihat keempat

Kurangkan kuantiti makanan kerana makin banyak kita mengambil makanan maka kita akan makin cepat sakit.

Nasihat kelima

Jauhi kemarahan atau kegusaran, belajarlah melupakan perkara yang remeh temeh.

Nasihat keenam

Biarkan harta pula berbakti kepada kesenangan kita, sudah lama kita cari harta kini tiba masanya harta bersusah untuk kita.

Nasihat ketujuh

Jangan memarahi atau berdendam dengan sesiapa, tempuhlah hidup ini dengan seadanya dan gembira.

Nasihat kelapan

Banyakkan gurau senda dengan keluarga dan kenalan, kurangkan tekanan dan nikmatilah hidup dengan pergaulan.

Nasihat kesembilan

Banyakkan masa untuk duduk dengan Allah kerana kita mula menuju kepada-Nya.

Nasihat kesepuluh

Bersedekah,berzakat dan berinfaqlah sebahagian harta kita ke jalan fisabillilah semoga saham2 ini membantu kita di akhirat kelak.In syaa Allah..

Nasihat kesebelas

Makanlah makanan sunnah .Dengan usia dalam lingkungan ini macam2 penyakit mengejut boleh datang.Ingatlah orang yang tersayang..Duit boleh dicari tapi tanpa kesihatan yang baik duit yang banyak tiada makna jua..

Semoga beroleh manfaat

Senafas Ke Barzakh : <https://goo.gl/N91mmH>