



تاجوق: تيدور يغ صيحة

Tajuk: Tidur yang sihat

لاتين تاهون 3

فلاجران

ايسیکن دغун جوافن يغ بتول: 1

Isikan dengan jawapan yang Betul

مریحتنکن

نعمۃ

تناک

معاقف کیت چرلو تیدور?

Mengapa kita perlu Tidur?

تیدور اداله او نتوق دیری دان مغمباليکن

دسمقیع ایت، تیدور جوک اداله

Tidur adalah untuk merehatkan diri dan Mengembalikan tenaga disamping itu , tidur juga adalah nikmat

## 2) سسوایکن منجادی ایات یغ بتول:

sesuaikan menjadi ayat yang Betul



صباحة جك اداب تیدور این  
دعمالکن.

Sihat jika adab tidur ini diamalkan.



ککان

Ke kanan



لیوات

lewat



سمبهیغ صبح.

Sembahyang subuh



سبلوم تیدور.

Sebelum tidur.



سلقس باغون تیدور.

Selepas bangun tidur



تیدور تیدق تراللو.....

Tidur tidak terlalu.....

امبیل وضؤ.....

Ambil wudhu.....

باچ دعاء سبلوم تیدور

دان.....

Baca doa sebelum tidur dan.....

تیدور دغун چارا مغهادف.....

Tidur dengan cara menghadap.....

باگون اول او نتوق.....

Bangun awal untuk.....

اور غ اسلام فرچایی بادن اکن

منجادی ....

Orang islam percaya badan akan menjadi....

