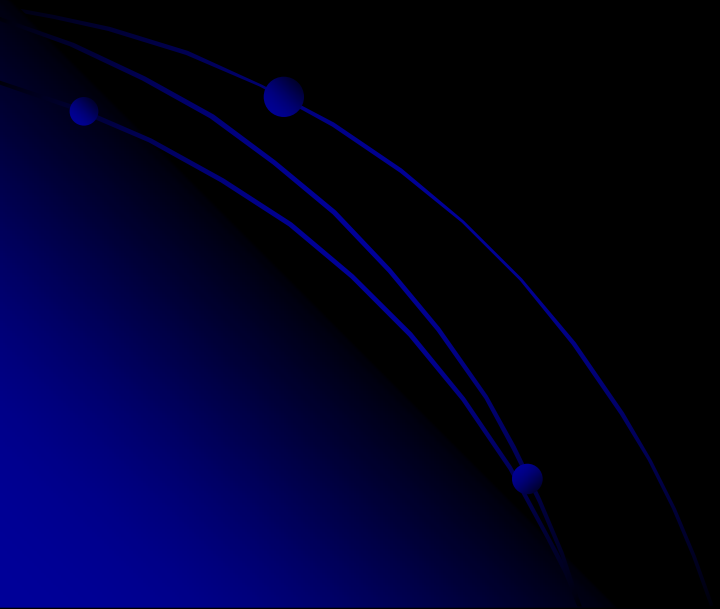


# PETUA AWET MUDA



**1. Sejurus bangun pagi sebelum mandi dan gosok gigi, minum air suam dan biarkan dalam mulut kira2 10 saat sambil selawat 3 kali, kemudian baru ditelan. Air liur basi kita tu ada enzim yg boleh menjadi ubat.**

**Amalkan Rasulullah s.a.w:  
minum segelas air suam dicampur sedikit madu. Madu penawar berbagai penyakit.**

**2. Lepas buat petua no.1 di atas, urutkan pula wajah dengan air dari bawah dagu hingga ke dahi diiringi selawat 3 kali. Tapi ingat, dari bawah ke atas .Amalkan setiap hari.**

**3. Baca ayat 35 - 38 surah Al-Waqiah dalam hati setiap kali mandi untuk curahan pertama, mulakan dari kepala. Tapi kalau mandi guna *shower*, bacalah masa mula2 nak mandi.**

**4. Setiap kali lepas solat subuh, amalkan baca surah Yusuf, kemudian minum air suam tiga teguk sahaja.**

**Amalkan dengan jujur dan ikhlas. Insya Allah wajah akan lebih muda dari usia sebenar.**

**5. Setiap kali berdandan di cermin, bacalah doa melihat diri di cermin, kemudian baca selawat di kedua tapak tangan dan sapukan ke muka sambil niat dalam hati agar diindahkannya wajah seperti Nabi Yusuf a.s. Amalkan setiap pagi.**

# DOA MELIHAT CERMIN

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي سَوَّى خَلْقِي فَعَدَلَهُ ، وَكَرَّمَ صُورَةَ وَجْهِهِ فَحَسَّنَهَا وَجَعَلَنِي

مِنَ الْمُسْلِمِينَ

"Segala puji bagi Allah yang telah memperbaiki kejadianku, lalu membaguskannya dan memuliakan rupa mukaku lalu mengindahkannya dan menjadikan daku dari golongan orang-orang yang menyerahkan diri kepada Allah."

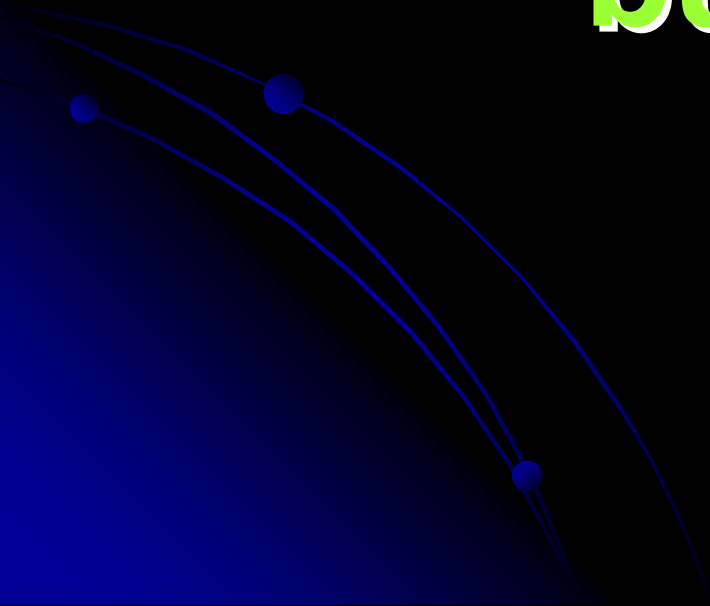
**6. Amalkan memotong kuku atau rambut pada hari2 yg baik seperti hari Isnin, Khamis & Jumaat. Amalkan juga menanam kuku/ rambut yg dipotong atau gugur**

## ***Menurut Imam an-Nawawi;***

***Sunat memotong kuku bermula jari tangan kanan keseluruhannya bermula dari jari telunjuk sehinggalah jari kelingking dan diikuti ibu jari, tangan kiri daripada jari kelingking sehinggalah ibu jari.***

***Sementara kuku kaki pula, bermula kaki kanan daripada jari kelingking sehinggalah ibu jari kemudian kaki kiri daripada ibu jari sehinggalah kelingking.***

**7. Senyum selalu, jangan busuk hati...**



**8. Berhenti makan  
sebelum kenyang, rajin  
makan ulam-ulaman**



**9. Paling penting....**

**JANGAN TINGGAL SOLAT!!**



**RENUNG-RENUNGAN  
DAN  
SELAMAT BERAMAL...**

