মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধের জাদু ও গিঁট

রুকইয়াহ প্রোটোকল

গিঁট ২৭টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধের জাদু ও গিঁট

মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধে বসে থাকা জাদু-জিন এবং বাঁধা গিঁট খোলার রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সূরা কদর ও অবতীর্ণ হওয়ার আয়াত দিয়ে সুরক্ষা

4 জাদু বাতিল ও গিঁট খোলার আয়াত

5 বিশেষ দোয়া — মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধের জাদু ও গিঁট

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধ — শরীরের এমন কিছু স্থান, যেখানে জাদুর প্রভাব ও তার তৈরি করা অদৃশ্য গিঁট বা বাঁধন প্রায়ই লুকিয়ে থাকে, আর প্রকাশ পায় দীর্ঘদিনের মাথাভারী ভাব, ঘাড়-কাঁধে চাপ বা মুখমণ্ডলে অস্বস্তি হিসেবে। এই প্রোটোকলে সূরা কদরের বরকত, জাদু বাতিল ও গিঁট খোলার নির্দিষ্ট কিছু আয়াত এবং রাকীর নিজের রচিত কিছু দোয়া দিয়ে এই তিন স্থানে বাসা বাঁধা জাদু-জিনের প্রভাব ও বাঁধা গিঁট ধারাবাহিকভাবে খোলার চেষ্টা করা হয়েছে।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- মাথা, কপাল বা ঘাড়ে দীর্ঘদিনের অকারণ ভারী অনুভূতি বা চাপ
- মুখমণ্ডলে অস্বাভাবিক টান বা অস্বস্তি, যার চিকিৎসাগত কারণ মিলছে না
- কাঁধে দীর্ঘস্থায়ী চাপ বা ব্যথা যা সাধারণ চিকিৎসায় সারছে না
- জাদু বা বাঁধা গিঁটের সন্দেহ থাকা কোনো সমস্যায় দীর্ঘদিন আটকে থাকা
- রুকইয়াহ চলাকালীন মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধ এলাকায় বিশেষভাবে প্রতিক্রিয়া অনুভব করা

জরুরি নোট: উপরের লক্ষণগুলোর অধিকাংশেরই সাধারণ শারীরিক বা মানসিক কারণ থাকতে পারে। তাই আগে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও চিকিৎসা নিন। রুকইয়াহ চিকিৎসার সমান্তরালে চলবে, বিকল্প হিসেবে নয়। কোনো লক্ষণ মিললেই নিশ্চিতভাবে সিহর বা জিনের আসর ধরে নেওয়া ঠিক নয়।

শুরু করার দোয়া

অযু করে কিবলামুখী হয়ে বসুন। নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছেই আরোগ্য চাইছি।

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

> আল্লাহর নামে শুরু করছি, যাঁর নামের সাথে আসমান ও যমীনের কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না; তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

সকাল-সন্ধ্যা এই দোয়া পাঠকারীকে কোনো কিছু আকস্মিক ক্ষতি করতে পারে না। (তিরমিযী ৩৩৮৮)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

> পরম করুণাময় অসীম দয়ালু আল্লাহর নামে।

পাঠসংখ্যা: ১৯ বার

রুকইয়াহ শুরুর আগে মনোযোগ ও নিয়ত স্থির করে পড়ুন।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

> আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

(মুসলিম ২৭০৮)

সূরা কদর ও অবতীর্ণ হওয়ার আয়াত দিয়ে সুরক্ষা

রাতে শান্ত পরিবেশে উচ্চস্বরে পড়ুন। নির্দেশিত অংশগুলো বাড়তি জোর দিয়ে বারবার পড়ুন।

১ **সূরা আল-কদর : ১-৫**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ إِنَّا أَنزَلْنٰهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ﴿١﴾ وَمَا أَدْرٰىكَ

مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ ﴿٢﴾ لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴿٣﴾ تَنَزَّلُ

الْمَلٰئِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِم مِّن كُلِّ أَمْرٍ ﴿٤﴾ سَلٰمٌ هِيَ حَتّٰى

مَطْلَعِ الْفَجْرِ ﴿٥﴾

আমি একে নাযিল করেছি শবে-কদরে। শবে-কদর সমন্ধে আপনি কি জানেন? শবে-কদর হল এক হাজার মাস অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। এতে প্রত্যেক কাজের জন্যে ফেরেশতাগণ ও রূহ অবতীর্ণ হয় তাদের পালনকর্তার নির্দেশক্রমে। এটা নিরাপত্তা, যা ফজরের উদয় পর্যন্ত অব্যাহত থাকে।

পাঠসংখ্যা: ১১-১৪ বার (নির্দিষ্ট অংশ জোর দিয়ে)

নিয়ত: লাইলাতুল কদরের বরকত ও ফেরেশতা অবতরণের আবহ দিয়ে মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধে জাদুর প্রভাব দুর্বল করা

২ **সূরা আল-ইসরা : ১০৬**

وَقُرْءَانًا فَرَقْنٰهُ لِتَقْرَأَهٗ عَلَى النَّاسِ عَلٰى مُكْثٍ وَنَزَّلْنٰهُ تَنزِيلًا ﴿١٠٦﴾

আমি কোরআনকে যতিচিহ্ন সহ পৃথক পৃথকভাবে পাঠের উপযোগী করেছি, যাতে আপনি একে লোকদের কাছে ধীরে ধীরে পাঠ করেন এবং আমি একে যথাযথ ভাবে অবতীর্ণ করেছি।

পাঠসংখ্যা: ১৬ বার

নিয়ত: কুরআন ধাপে ধাপে অবতীর্ণ হওয়ার আয়াত দিয়ে জমে থাকা জাদুর প্রভাবও ধাপে ধাপে নামিয়ে আনার নিয়ত

জাদু বাতিল ও গিঁট খোলার আয়াত

উচ্চস্বরে পড়ুন। মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধে টান বা অস্বস্তি অনুভব করলে থামবেন না — পড়া চালিয়ে যান।

৩ **সূরা ইউনুস : ৮১**

فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ صلے إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ صلے وقفة إِنَّ اللَّهَ

لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾

অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, যা কিছু তোমরা এনেছ তা সবই যাদু-এবার আল্লাহ এসব ভন্ডুল করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুস্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না।

পাঠসংখ্যা: অসংখ্যবার

নিয়ত: মূসা (আঃ)-এর ভাষায় জাদু বাতিল হওয়ার ঘোষণা — এই জাদুও বাতিল হওয়ার নিয়তে

৪ **সূরা গাফির : ৭১**

إِذِ الْأَغْلَٰلُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَالسَّلَاسِلُ يُسْحَبُونَ ﴿٧١﴾

যখন বেড়িও শৃঙ্খল তাদের গলদেশে পড়বে। তাদেরকে টেনে নিয়ে যাওয়া হবে।

পাঠসংখ্যা: ৩০+ বার

নিয়ত: গলা-কাঁধে বাঁধা শৃঙ্খল টেনে খুলে ফেলার প্রতীকী আয়াত দিয়ে বাঁধা গিঁট ভাঙার নিয়ত

বিশেষ দোয়া — মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধের জাদু ও গিঁট

এই দোয়াগুলো এই সমস্যার জন্য নির্দিষ্ট করে সাজানো। আয়াত পাঠ শেষে পড়ুন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَى رَأْسِي وَوَجْهِي وَكَتِفِي

হে আল্লাহ! আমার মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধে থাকা সমস্ত গিঁট জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى رَأْسِي وَوَجْهِي وَكَتِفِي

> আল্লাহর নামে — আমার মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى رَأْسِي وَوَجْهِي وَكَتِفِي

> হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يَنْزِلُ كُلُّ مَنْ سَكَنَ رَأْسًا وَأَكْتَافًا وَوَجْهًا

> আল্লাহর নামে, মাথা, কাঁধ ও মুখমণ্ডলে বসবাসকারী প্রত্যেকেই নেমে আসুক (চলে যাক)।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার ('বিসমিল্লাহি ইয়ানযিলু' অংশ বারবার)

بِسْمِ اللَّهِ يَفْقِدُ سَيْطَرَتَهُ كُلُّ عَامِسٍ وَعَارِضٍ وَشَيْطَانٍ

> আল্লাহর নামে, প্রত্যেক আক্রমণকারী, বাধাদানকারী ও শয়তান তার নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলুক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার ('বিসমিল্লাহি ইয়াফকিদু সাইতারাতাহু' অংশ বারবার)

بِسْمِ اللَّهِ تُبْطَلُ أَسْحَارٌ فِي الرَّأْسِ

> আল্লাহর নামে, মাথার সকল জাদু বাতিল হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (রিপিট)

بِسْمِ اللَّهِ يُمْحَى كُلُّ سِحْرٍ فِي الْبَدَنِ فِي الرَّأْسِ

> আল্লাহর নামে, শরীর ও মাথার সমস্ত জাদু মুছে ফেলা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (রিপিট)

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১ **সূরা আল-ইখলাস : ১-৪**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

বলুন, তিনি আল্লাহ, এক, আল্লাহ অমুখাপেক্ষী, তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং কেউ তাকে জন্ম দেয়নি এবং তার সমতুল্য কেউ নেই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: তাওহীদের ঘোষণা দিয়ে হৃদয় দৃঢ় করা

২ **সূরা আল-ফালাক : ১-৫**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا
خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّٰثَٰتِ فِي
الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রন্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিনীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদু, হাসাদ ও রাতের অনিষ্ট থেকে আশ্রয়

৩ **সূরা আন-নাস : ১-৬**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ

النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِى

يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্নগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِيذُكَ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

আমি তোমাকে আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয়ে সোপর্দ করছি — প্রত্যেক শয়তান, বিষাক্ত প্রাণী এবং প্রত্যেক ক্ষতিকর বদনজর থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নবীজি ﷺ হাসান ও হুসাইন রাযিয়াল্লাহু আনহুমাকে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ

> আল্লাহর নামে আমি তোমাকে ঝাড়ছি — এমন প্রতিটি জিনিস থেকে যা তোমাকে কষ্ট দেয়, প্রত্যেক প্রাণ ও হিংসুকের চোখের অনিষ্ট থেকে। আল্লাহ তোমাকে আরোগ্য দান করুন। আল্লাহর নামে আমি তোমাকে ঝাড়ছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

জিবরীল আলাইহিস সালাম নবীজি ﷺ-কে এভাবে রুকইয়াহ করেছিলেন। (মুসলিম ২১৮৬)

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

> হে আল্লাহ, মানুষের প্রতিপালক! কষ্ট দূর করে দিন, আরোগ্য দান করুন। আপনিই আরোগ্যদাতা, আপনার আরোগ্য ছাড়া কোনো আরোগ্য নেই — এমন আরোগ্য যা কোনো রোগ অবশিষ্ট রাখে না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

(বুখারী ৫৭৪৩)

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

ধারাবাহিকতাই মূল কথা। প্রতিদিন অল্প, কিন্তু নিয়মিত।

পদ্ধতি — ধাপে ধাপে

1. অযু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
2. নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

3. শুরুর দোয়াগুলো পড়ুন (অধ্যায় ১)।
4. এরপর আয়াতগুলো ক্রমানুসারে পড়ুন। পড়ার সময় দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সমস্যার জায়গায় হাত বুলান।
5. প্রতিটি আয়াতের নিচে দেওয়া নির্দেশনা বক্সে যতবার বলা আছে ততবার পড়ুন — কম-বেশি করার দরকার নেই।
6. মাঝে বাংলায় নিজের ভাষায় ১৫ মিনিট মন খুলে দোয়া করুন। কান্না আসলে আটকাবেন না।
7. শেষে সমাপ্তির সূরা ও দোয়াগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিন।
8. প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০ দিন চালিয়ে যান। মাঝে বাদ পড়লে হতাশ না হয়ে আবার শুরু করুন।

দৈনিক সময়সূচি

সকাল	ফজরের পর — আয়াত পাঠ ১৫ মিনিট
সন্ধ্যা	মাগরিবের পর — আয়াত পাঠ ১৫ মিনিট
রাত	ঘুমানোর আগে — সমাপ্তির সূরা ও দোয়া, পড়া পানি পান
সাপ্তাহিক	সপ্তাহে একদিন রুকইয়াহ গোসল

বাংলায় নিজের দোয়া (১৫ মিনিট)

আয়াত পাঠের মাঝে বা শেষে নিজের ভাষায় আল্লাহর কাছে চান। নিচেরটি একটি নমুনা — হুবহু এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

> হে আল্লাহ, আমার মাথা, মুখমণ্ডল ও কাঁধে যত জাদু ও গিঁট বাঁধা হয়েছে, আপনি তা সব খুলে দিন ও নিষ্ক্রিয় করে দিন। আপনার সৃষ্টির কোনো কিছুই আপনার অনুমতি ছাড়া আমার ওপর কর্তৃত্ব করতে পারে না। আমাকে সুস্থতা ও প্রশান্তি দান করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

মাথা-মুখমণ্ডল-কাঁধের জাদু ও গিঁট-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল, মুখমণ্ডল ও কাঁধ

সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

পড়া পানি	এক বোতল পানিতে রুকইয়াহর আয়াতগুলো পড়ে ফুঁ দিন। দিনে ৩ বার — সকালে খালি পেটে, দুপুরে, রাতে ঘুমানোর আগে পান করুন।
পড়া মধু	খাঁটি মধুতে ফুঁ দিয়ে প্রতিদিন সকালে এক চামচ। সূরা নাহল ৬৯ নং আয়াত পড়ে ফুঁ দিলে ভালো।
পড়া অলিভ অয়েল	জয়তুন তেলে আয়াত পড়ে ফুঁ দিয়ে আক্রান্ত জায়গায় ম্যাসাজ করুন। রাতে ঘুমানোর আগে সবচেয়ে ভালো।
কালোজিরা	প্রতিদিন সকালে ৭টি কালোজিরা পড়া মধুর সাথে। নবীজি ﷺ বলেছেন কালোজিরায় মৃত্যু ছাড়া সব রোগের নিরাময় আছে। (বুখারী ৫৬৮৮)
রুকইয়াহ গোসল	বালতি পানিতে আয়াত পড়ে ফুঁ দিন, সাথে সাত পাতা বরই পাতা বাটা মিশিয়ে নিতে পারেন। মাথা থেকে ঢেলে গোসল করুন — সপ্তাহে একদিন।
ঘরে স্প্রে	পড়া পানি স্প্রে বোতলে নিয়ে ঘরের কোণা, দরজা-জানালা, বিছানার নিচে ছিটিয়ে দিন।

দৈনিক আমল

রুকইয়াহর পাশাপাশি এই আমলগুলোই দীর্ঘমেয়াদি হিফাজত দেয়।

ফজরের পর	সূরা ইয়াসীন ১ বার
সকাল-সন্ধ্যা	হিসনুল মুসলিমের সকাল-সন্ধ্যার যিকির নিয়মিত
আসরের পর	সূরা ওয়াকিয়াহ ১ বার
রাতে	সূরা ক্বফ ৩ বার, সূরা মুলক ১ বার
ঘুমানোর আগে	আয়াতুল কুরসী ১ বার, সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত, তিন কুল ৩ বার করে হাতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে বুলানো
প্রতিদিন	সাধ্যমতো সাদাকাহ — অল্প হলেও প্রতিদিন। সাদাকাহ বালা দূর করে।
প্রতিদিন	ফরজ নামাজ জামাতে, ইস্তিগফার ১০০ বার, দরূদ ১০০ বার

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464