AS-SUNNAI
Health Care

জিন ও বদনজরের শিফা

রুকইয়াহ প্রোটোকল

বদনজর ৭টি

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

জিন ও বদনজরের শিফা

জাদু, বদনজর, হাসাদ ও জিনের আছর থেকে সেরে ওঠার সম্পূর্ণ সেলফ-রুকইয়াহ রুটিন

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 জাদু, বদনজর, হাসাদ ও জিনের আছর থেকে আরোগ্যের দোয়া

4 বিশেষ দোয়া — জিন ও বদনজরের শিফা

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

জাদু, বদনজর, হাসাদ ও জিনের আছর — এই চারটি সমস্যা যখন একসাথে শরীরে-মনে জট পাকিয়ে যায়, তখনকার জন্য এই প্রোটোকলটি একটি সম্পূর্ণ সেলফ-রুকইয়াহ রুটিন হিসেবে সাজানো। প্রথমে নিজের সমস্যাগুলোকে গুরুত্ব অনুযায়ী ১, ২, ৩... ক্রমে সাজিয়ে নিন এবং প্রতিদিন একটি সমস্যার জন্য ৩০ মিনিট ধারাবাহিকভাবে রুকইয়াহ করুন। সপ্তাহে একদিন রুকইয়াহ গোসল করুন — এক বালতি পানিতে পড়া পানি, পিংক সল্ট, গোলাপজল, অলিভ অয়েল ও সিদর পাতার পেস্ট মিশিয়ে মাথার ওপর থেকে আস্তে আস্তে ঢেলে পুরো শরীর ম্যাসাজ করুন, পরে ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল শেষ করুন। গোসলের পর ও রাতে ঘুমানোর আগে পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে শরীরের ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ির জায়গায় মালিশ করুন, আর পড়া পানি সুগন্ধি ছাড়া আতর মিশিয়ে ঘরে স্প্রে করে ফ্লোর মুছে নিন। এর পাশাপাশি নিচের সংকলিত দোয়াটি নিয়মিত মন থেকে পড়ুন।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- মাথাব্যথা, শরীরের গিঁট ও মেরুদণ্ডের ব্যথা, পেটের কষ্ট বা অস্বাভাবিক চুলপড়ার মতো শারীরিক দুর্বলতা কাটছে না
- হতাশা, বিষণ্নতা বা নেতিবাচক চিন্তা মন থেকে সরছে না, রাতের ঘুম অশান্ত বা উঁচু থেকে পড়ে যাওয়ার মতো ভয়ংকর স্বপ্ন দেখা যাচ্ছে
- বিয়ে বা পড়াশোনায় বারবার অস্বাভাবিক বাধা আসছে, যা জাদুর কারণে হতে পারে বলে সন্দেহ হচ্ছে
- মানুষের বদনজর বা হিংসুকদের হাসাদের শিকার হয়েছেন বলে মনে হচ্ছে
- জাদু, বদনজর, হাসাদ ও জিনের আছর — একসাথে একাধিক সমস্যা আছে বলে সন্দেহ হচ্ছে এবং পূর্ণাঙ্গ সেলফ-রুকইয়াহ রুটিন খুঁজছেন

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)

জাদু, বদনজর, হাসাদ ও জিনের আছর থেকে আরোগ্যের দোয়া

নিচের সংকলিত দোয়ার অংশ হিসেবে এই আয়াতটি অন্তর্ভুক্ত। পূর্ণ দোয়ার বাকি অংশ (আয়াত নয়) extra_duas-এ দেওয়া আছে।

১

সূরা আল-বাকারা : ২০১

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

আর তাদের মধ্যে কেউ কেউ বলে-হে পরওয়ারদেগার! আমাদিগকে দুনয়াতেও কল্যাণ দান কর এবং আখেরাতেও কল্যাণ দান কর এবং আমাদিগকে দোযখের আযাব থেকে রক্ষা কর।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (দোয়ার অংশ হিসেবে)

নিয়ত: দুনিয়া ও আখেরাতে কল্যাণ এবং জাহান্নামের আজাব থেকে আশ্রয় চাওয়া

বিশেষ দোয়া — জিন ও বদনজরের শিফা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ وَحَسَدٍ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত জাদু ও হাসাদ জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي

> আল্লাহর নামে — আমার শরীরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার শরীরে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

> সমস্ত প্রশংসা কেবল আল্লাহরই জন্য, যিনি জগতসমূহের প্রতিপালক। অসংখ্য দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক আমাদের নবী মুহাম্মদ (সা.)-এর ওপর, তাঁর পরিবার ও সকল সাহাবীর ওপর।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (দোয়া শুরুর ভূমিকা)

يَا رَحْمَنُ، يَا شَافِي، يَا حَفِيظُ، يَا قَوِيُّ، يَا مَتِينُ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ

> হে পরম দয়ালু, হে আরোগ্যদানকারী, হে রক্ষাকর্তা, হে শক্তিমান, হে দৃঢ়প্রত্যয়ী! হে আল্লাহ, আমাকে, আমার পিতা-মাতাকে এবং সকল মুমিন নর-নারী ও মুসলিম নর-নারীকে ক্ষমা করে দাও।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ اشْفِنِي مِنْ كُلِّ سِحْرٍ، مَأْكُولٍ أَوْ مَشْرُوبٍ، وَسِحْرِ تَعْطِيلِ الزَّوَاجِ، وَسِحْرِ التَّعْلِيمِ

> হে আল্লাহ, খাওয়া বা পান করানো যেকোনো জাদু থেকে, বিয়েতে বাধা সৃষ্টিকারী জাদু থেকে এবং পড়াশোনা নষ্টকারী জাদু থেকে আমাকে আরোগ্য দান করো।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ عَيْنٍ لَآمَّةٍ، وَحَسَدِ حَاسِدٍ، وَمَسِّ جِنٍّ، وَوَسْوَسَةِ قَرِينٍ، وَأَذَى شَيْطَانٍ رَجِيمٍ، وَاحْفَظْنَا بِحِفْظِكَ التَّامِّ

> হে আল্লাহ, প্রতিটি ক্ষতিকর নজর, হিংসুকের হাসাদ, জিনের স্পর্শ, কারিনের ওয়াসওয়াসা এবং অভিশপ্ত শয়তানের অনিষ্ট বাতিল করে দাও, আর আমাদেরকে তোমার পূর্ণাঙ্গ হেফাজতে রাখো।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي مِنْ كُلِّ مَرَضٍ وَأَلَمٍ، وَنَقِّنِي مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْكَسَلِ، وَاحْفَظْنِي مِنَ الْخَوَاطِرِ السَّيِّئَةِ وَالْيَأْسِ

> হে আল্লাহ, আমার শরীরকে সকল রোগ ও ব্যথা থেকে সুস্থ রাখো, আমাকে দুশ্চিন্তা, দুঃখ ও অলসতা থেকে পবিত্র করো, এবং খারাপ চিন্তা ও হতাশা থেকে আমাকে হেফাজত করো।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ الْإِيمَانَ وَالصَّلَاةَ وَالْعِبَادَةَ، وَارْزُقْنِي السَّكِينَةَ فِي قَلْبِي، وَالنَّجَاحَ فِي دِرَاسَتِي، وَالتَّيْسِيرَ فِي أُمُورِي

> হে আল্লাহ, ঈমান, নামাজ ও ইবাদতকে আমার কাছে প্রিয় করে দাও, আমার অন্তরে প্রশান্তি দান করো, আমার পড়াশোনায় সাফল্য দাও এবং আমার সকল কাজ সহজ করে দাও।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ، آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

> আর আল্লাহ মুহাম্মদ (সা.), তাঁর পরিবার ও সাহাবীদের ওপর রহমত ও শান্তি বর্ষণ করুন। আমিন, হে বিশ্বজগতের প্রতিপালক।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (দোয়ার সমাপ্তি)

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 فِي 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 জাদু, বদনজর, হাসাদ, জিনের আছর এবং সকল শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সমস্যার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

জিন ও বদনজরের শিফা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: শরীরের যেসব স্থানে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি আছে, বিশেষত মাথা, ঘাড় ও পিঠ

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