রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

(Raqi Faisal Ahmed Sabit)

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Consultancy Page: Raqi Faisal Ahmed Sabit
Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)

রুকইয়াহ গাইডলাইন: সেহের মাশমুম (ঘ্রাণযুক্ত জাদু) নষ্ট করার বিশেষ আমল

"রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।"

১. প্রারম্ভিক তিলাওয়াত ও দোয়া

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ

আমি সর্বশ্রোতা সর্বজ্ঞানী আল্লাহর কাছে বিতাড়িত শয়তানের প্ররোচনা, ফুৎকার ও থুতু থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

পরম করুণাময়, অসীম দয়ালু আল্লাহর নামে।

عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا ۚ رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ

আমরা আল্লাহর উপরই তাওয়াক্কুল করেছি। হে আমাদের রব! আমাদের ও আমাদের সম্প্রদায়ের মাঝে আপনি ন্যায়ের সাথে ফয়সালা করে দিন। আর আপনিই শ্রেষ্ঠ ফয়সালাকারী। (সূরা আল-আরাফ ৭:৮৯)

২. সূরা আল-ফাতিহা

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ
نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝

১ বার পাঠ করুন

যাবতীয় প্রশংসা জগতসমূহের রব আল্লাহরই জন্য। যিনি দয়াময়, পরম দয়ালু। বিচার দিনের মালিক। আমরা শুধু আপনারই ইবাদত করি এবং শুধু আপনারই কাছে সাহায্য চাই। আমাদেরকে সরল পথ দেখান। তাদের পথ, যাদের প্রতি আপনি অনুগ্রহ করেছেন। যাদের উপর গযব আপতিত হয়নি এবং যারা পথভ্রষ্টও নয়।

৩. বাতাসে ছড়ানো জাদুর প্রভাব নষ্ট করার আয়াতসমূহ

وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ

৩ বার পাঠ করুন

এবং তাদের অন্তর হবে বায়ু (শূন্য)। (সূরা ইবরাহিম ১৪:৪৩)

أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ

৪ বার পাঠ করুন

অথবা বাতাস তাকে উড়িয়ে নিয়ে গিয়ে কোনো দূরবর্তী স্থানে নিক্ষেপ করে। (সূরা আল-হাজ্জ ২২:৩১)

৩. বাতাসে ছড়ানো জাদুর প্রভাব নষ্ট করার আয়াতসমূহ (চলমান)

قَاصِفًا مِّنَ الرِّيحِ فَيُغْرِقَكُم / فَيُرْسِلَ عَلَيْكُمْ قَاصِفًا مِّنَ الرِّيحِ

একাধিকবার পাঠ করুন

অতঃপর তিনি তোমাদের উপর প্রচণ্ড ঝঞ্ঝাবায়ু পাঠিয়ে তোমাদেরকে ডুবিয়ে দেবেন। (সূরা আল-ইসরা ১৭:৬৯)

رِيحٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ

একাধিকবার পাঠ করুন

এমন এক বায়ু, যার মধ্যে রয়েছে যন্ত্রণাদায়ক আযাব। (সূরা আল-আহক্বাফ ৪৬:২৪)

مَّثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ ۖ أَعْمَالُهُمْ كَرَمَادٍ اشْتَدَّتْ بِهِ الرِّيحُ فِي يَوْمٍ عَاصِفٍ

একাধিকবার পাঠ করুন

যারা তাদের রবকে অস্বীকার করে তাদের উপমা হলো: তাদের আমলসমূহ ছাইয়ের মতো, ঝড়ের দিনে বাতাস যাকে প্রচণ্ড বেগে উড়িয়ে নিয়ে যায়। (সূরা ইবরাহিম ১৪:১৮)

وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ

একাধিকবার পাঠ করুন

এবং বায়ুপ্রবাহের পরিবর্তনের মাঝে। (সূরা আল-বাকারাহ ২:১৬৪)

فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ

একাধিকবার পাঠ করুন

অতঃপর তাতে এক ঘূর্ণিঝড় আঘাত হানল, যাতে আগুন ছিল, ফলে তা জ্বলে-পুড়ে গেল। (সূরা আল-বাকারাহ ২:২৬৬)

৪. সুগন্ধি, ধূপ ও উপহারের মাধ্যমে করা জাদু নষ্টের দোয়া

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي عِطْرٍ أَوْ بَخُورٍ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! সুগন্ধি বা ধূপের মাধ্যমে ঘ্রাণ নিয়ে করা প্রত্যেকটি জাদু আপনি নষ্ট করে দিন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي عُطُورٍ، فِي بَخُورٍ، فِي مَعْمُولٍ، فِي دُهْنِ الْعُودِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! সুগন্ধি, ধূপ, মামুল (সুগন্ধি ধূপবিশেষ) এবং আগর আতরের মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي هَدِيَّةٍ أَوْ هَدَايَا، فِي الْهَدَايَا الْمَلْبُوسَةِ وَالْمُعَلَّقَةِ وَالْمَحْسُوسِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! উপহার সামগ্রী, পরিধেয় বস্ত্র, ঝুলন্ত বস্তু এবং অনুভবযোগ্য বস্তুর মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي هَدَايَا الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، فِي زُهُورٍ أَوْ وُرُودٍ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! সোনা ও রুপার উপহার এবং ফুল বা গোলাপের মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

৫. ধোঁয়া, আগুন ও তাবিজের জাদু নষ্টের দোয়া

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ لِلتَّهْيِيجِ وَبَدَأَ مَفْعُولُهُ وَتَأْثِيرُهُ مَعَ الْحَرْقِ وَالنَّارِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! যে ঘ্রাণযুক্ত জাদু মানুষের ভেতর উত্তেজনা সৃষ্টির জন্য করা হয়েছে এবং যার প্রভাব শুরু হয়ে গেছে, আগুন ও দহনের মাধ্যমে তা আপনি জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي مِرَشٍّ أَوْ مِدْخَنَةٍ أَوْ مِبْخَرَةٍ أَوْ مَجْمَرَةٍ تَمَّ اسْتِنْشَاقُهُ شَهِيقًا وَزَفِيرًا

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! স্প্রে বোতল, ধূপদানি বা আগুনের পাত্রের মাধ্যমে তৈরি যে জাদুর ঘ্রাণ শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করেছে, আপনি তা জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ بِحَرْقِ أَوْرَاقٍ أَوْ قُصَاصَاتٍ وَرَقِيَّةٍ أَوْ خَيْطٍ وَعُودٍ عَلَى الْجَمْرِ وَالْفَحْمِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! জ্বলন্ত কয়লায় পাতা বা কাগজের টুকরো, সুতো এবং কাঠ পোড়ানোর মাধ্যমে করা ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي الْمَنْدَلِ السِّحْرِيِّ، بِالْجَدَاوِلِ وَالطَّلَاسِمِ وَالْأَرْقَامِ وَالْحُرُوفِ، فِي وُثُقٍ وَحِجَابَاتٍ وَعُقَدٍ مُطَلْسَمَةٍ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! জাদুর ছক, নকশা, তাবিজ, সংখ্যা, অক্ষর এবং জাদুকরী গিট ও কবজের মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন।

৬. শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ও রোগ থেকে জাদুর প্রভাব নষ্টের দোয়া

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ مَا كَانَ مِنْهُ فِي الْجَسَدِ وَالْبَدَنِ وَالرُّوحِ وَالنَّفْسِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! এই জাদুর যতটুকু প্রভাব দেহ, শরীর, রূহ ও নফসের মধ্যে রয়েছে, তা আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ اسْتَقَرَّ فِي الْمَعِدَةِ وَالْأَمْعَاءِ وَالْأَحْشَاءِ وَالْقُولُونِ وَالْبُطُونِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! যে ঘ্রাণযুক্ত জাদু পাকস্থলী, অন্ত্র, নাড়িভুঁড়ি, কোলন এবং পেটে অবস্থান নিয়েছে, তা আপনি জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ اسْتَقَرَّ فِي الْأَرْحَامِ وَأَعْنَاقِ الْأَرْحَامِ وَالْمَبَايِضِ، فِي الدِّمَاءِ وَالْعُرُوقِ وَالْأَعْصَابِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! জরায়ু, জরায়ুমুখ, ডিম্বাশয় এবং রক্ত, শিরা ও স্নায়ুতন্ত্রে অবস্থান নেওয়া প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি জ্বালিয়ে দিন।

৬. শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ও রোগ থেকে জাদুর প্রভাব নষ্টের দোয়া (চলমান)

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ اسْتَقَرَّ فِي الصَّدْرِ وَالرِّئَتَيْنِ وَالشُّعَبِ الْهَوَائِيَّةِ وَالْقَلْبِ وَبَيْنَ الْأَضْلَاعِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! বুক, ফুসফুস, শ্বাসনালী, হৃৎপিণ্ড এবং পাঁজরের মাঝে অবস্থান নেওয়া প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ يَسْكُنُ الرَّأْسَ وَالْجَبْهَةَ وَالنَّاصِيَةَ وَالْمُخَّ وَالْمُخَيْخَ وَالدِّمَاغَ وَالْعُيُونَ وَأَعْصَابَ الْعُيُونِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! যে ঘ্রাণযুক্ত জাদু মাথা, কপাল, মাথার অগ্রভাগ, মস্তিষ্ক, লঘুমস্তিষ্ক, চোখ এবং চোখের স্নায়ুতে অবস্থান করছে, তা আপনি জ্বালিয়ে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ تَسَبَّبَ فِي صُدَاعٍ مُسْتَمِرٍّ وَشَقِيقَةٍ مُتَلَازِمَةٍ، أَوْ حَكَّةِ الْأَنْفِ وَالْوَجْهِ وَالْجَسَدِ، وَتَقَرُّحَاتٍ وَالْتِهَابَاتٍ جِلْدِيَّةٍ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! যে জাদুর কারণে অবিরাম মাথাব্যথা, মাইগ্রেন, নাক-মুখ ও শরীরে চুলকানি এবং ত্বকে ঘা ও প্রদাহ সৃষ্টি হয়েছে, আপনি তা নষ্ট করে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ تَسَبَّبَ فِي ضِيقٍ وَغَمٍّ وَهَمٍّ وَحُزْنٍ وَنَكَدٍ وَتَوَتُّرٍ وَعَصَبِيَّةٍ وَكَسَلٍ وَخُمُولٍ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! যে জাদুর কারণে বুকে চাপ, বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা, দুঃখ, হতাশা, মানসিক চাপ, খিটখিটে মেজাজ এবং অলসতা ও অবসাদ সৃষ্টি হয়েছে, তা আপনি নষ্ট করে দিন।

৭. জাদুর গিঁট খোলার দোয়া

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ مِنَ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

একাধিকবার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! গিঁটে ফুঁকদানকারী জাদুকরদের মাধ্যমে বাঁধা এবং ফুঁক দেওয়া প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন।

اللَّهُمَّ حُلَّ عُقْدَةً

অসংখ্যবার পাঠ করুন (১০-২০ বার বা তার বেশি)

হে আল্লাহ! গিঁট খুলে দিন।

৮. জাদু বাতিলের চূড়ান্ত আয়াত ও সমাপনী দোয়া

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا

৪ বার বা একাধিকবার পাঠ করুন

আর তারা যে আমল করেছিল আমি সেদিকে অগ্রসর হব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধূলিকণায় পরিণত করে দেব। (সূরা আল-ফুরকান ২৫:২৩)

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا وَحُلَّ عُقَدًا وَفُكَّ رَبْطًا وَأَخْرِجْ عُيُونًا وَمَسًّا وَحَسَدًا بِحَوْلِكَ وَقُدْرَتِكَ يَا عَزِيزُ يَا قَدِيرُ ۝ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ۝ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ ۝ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

১ বার পাঠ করুন

হে আল্লাহ! আপনার ক্ষমতা ও কুদরতের দ্বারা জাদু বাতিল করুন, গিঁটসমূহ খুলে দিন, বাঁধনসমূহ মুক্ত করুন এবং বদনজর, জিনের আসর ও হাসাদ বের করে দিন। হে পরাক্রমশালী, হে সর্বশক্তিমান। আপনার পবিত্র সত্তা, যিনি সকল ক্ষমতার মালিক, তারা যা বর্ণনা করে তা থেকে তিনি পবিত্র। আর রাসূলদের প্রতি শান্তি বর্ষিত হোক। এবং সকল প্রশংসা জগতসমূহের রব আল্লাহরই জন্য।

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চান অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চান সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১, ২, ৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমে নোট ডাউন করে নিবেন। পরবর্তীতে এক নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য একদিন ৩০ মিনিট আপনি নিজেই রুকইয়াহ করবেন, দ্বিতীয় নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য দ্বিতীয় দিন ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করবেন। তৃতীয় দিন তৃতীয় সমস্যা বা রোগটির জন্য, চতুর্থ দিন চতুর্থ সমস্যা বা রোগের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী...

নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

> "হে আল্লাহ আমার **সেহের মাশমুম (ঘ্রাণযুক্ত জাদু), জিনের উপদ্রব, সুগন্ধি বা ধূপের মাধ্যমে করা জাদুর ক্ষতিকর প্রভাব, এবং এর ফলে সৃষ্ট শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার** সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরের এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস এবং উল্লেখিত আয়াত গুলো পাঠ করবেন।

এভাবে বাংলা ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল, বড়ই পাতা , এগুলোতে হালকা থুতু দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন। (শুরু করে দিন , অন্তত পানি দিয়ে হলেও , তারপর আস্তে আস্তে সংগ্রহ করুন)

এরপর করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ মতো এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিশিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটা খেয়ে আপনার জন্য সাপোর্টিভ রুকইয়াহ অ্যাক্টিভ করবেন।

সাজেস্টেড অডিও: সেহের মাশমুম (ঘ্রাণযুক্ত জাদু) ও জিনের প্রভাব নষ্ট করার রুকইয়াহ

রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, , ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি বড়ই পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন। (বড়ই পাতা না পেলে গোলাপ পাতা)

এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আরেক বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ম্যাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার করে নিবেন।

পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, জ্বালাপোড়া করে এবং ফুসকুড়ি সেসব স্থানে ঐ পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করবেন।

পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন / স্প্রে করবেন

যখন আপনার বাসায় স্প্রে করবেন, তখন ঐ পানি দিয়ে স্প্রে করা হবে এবং পড়া পানি মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছাড়া এমন আতর মিশিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন।

আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া। এবং হিসনূন মুসলিম অ্যাপ থেকে সকাল সন্ধ্যার দুআ পড়বেন.

সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।