AS-SUNNAI
Health Care

শরীর ও রক্তের জাদু

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জাদু ১৫টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

শরীর ও রক্তের জাদু

শরীরে ছড়িয়ে থাকা জাদু ও জাদুর গিরা ধ্বংসের আমল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সেহেরের প্রকৃতি ও সীমা বোঝার আয়াত

4 শরীর ও রক্ত থেকে জাদু বের করে ধ্বংস করার আয়াত

5 বিশেষ দোয়া — শরীর ও রক্তের জাদু

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

জাদু সবসময় এক জায়গায় স্থির থাকে না — অনেক সময় তা শরীরের রক্ত ও বিভিন্ন অঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে এবং পেট বা শরীরের ভেতরে গিরা (গিঁট) আকারে বেঁধে রাখা হয়। এ কারণেই একেকদিন শরীরের একেক জায়গায় ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে। এই প্রোটোকলটি সাজানো হয়েছে শরীর ও রক্তে ছড়িয়ে থাকা জাদু একত্রিত করে বের করে আনা, শরীরের ভেতরে বাঁধা গিরা খুলে দেওয়া এবং সংশ্লিষ্ট জিনের প্রভাব ধ্বংস করার জন্য। একবার পড়লেই ফল আসবে এমন প্রত্যাশা না করে ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যাওয়াই এখানে মূল কথা।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- শরীরের বিভিন্ন স্থানে পালাক্রমে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি অনুভব করা, যার সুনির্দিষ্ট মেডিকেল কারণ পাওয়া যাচ্ছে না
- পেটে বা শরীরের ভেতরে শক্ত গিরা বা বাঁধনের মতো একটা অনুভূতি থাকা
- জাদু শরীরে বা রক্তে ছড়িয়ে পড়েছে এমন সন্দেহ হওয়া, বিশেষত সাধারণ রুকইয়াহ প্রোটোকলে পুরোপুরি স্বস্তি না পাওয়া
- শরীরের ভেতরে ও বাইরে থাকা জিনের প্রভাবের সাথে সম্পর্কিত অস্বস্তি 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)

সেহেরের প্রকৃতি ও সীমা বোঝার আয়াত

শান্ত ও দৃঢ়ভাবে পড়ুন, অর্থ অনুধাবন করে — জাদুর ক্ষমতা আল্লাহর অনুমতির বাইরে যেতে পারে না, এই উপলব্ধি নিয়ে।

১ সূরা আল-বাকারা : ১০২

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيٰطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمٰنَ ۖ صلے وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٰنُ وَلٰكِنَّ
الشَّيٰطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ
هٰرُوتَ وَمٰرُوتَ ۚ ج وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتّٰى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا
تَكْفُرْ ۖ صلے فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ ۦ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۚ ج وَمَا هُم
بِضَارِّينَ بِهِ ۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللّٰهِ ۚ ج وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ
ۚ ج وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرٰىهُ مَا لَهُ فِي الْءَاخِرَةِ ۖ قف مِنْ خَلَٰقٍ ۚ ج وَلَبِئْسَ مَا
شَرَوْا بِهِ ۦ أَنفُسَهُمْ ۚ ج لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾

তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলায়মানের রাজত্ব কালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলায়মান কুফর করেনি; শয়তানরাই কুফর করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না যে, আমরা পরীক্ষার জন্য; কাজেই তুমি কাফের হয়ো না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত,

যদ্দ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্দ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারত না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোন অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মবিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ যদি তারা জানত।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সেহেরের প্রকৃত উৎস ও তার ক্ষমতার সীমা আল্লাহর অনুমতির অধীন — এই সত্য দৃঢ়ভাবে স্মরণ করা

শরীর ও রক্ত থেকে জাদু বের করে ধ্বংস করার আয়াত

উচ্চস্বরে ও ধারাবাহিকভাবে পড়ুন। শরীরে ব্যথা, কাঁপুনি বা অস্বস্তি এলে থামবেন না — বরং মেরুদণ্ড ও বক্ষপঞ্জর এলাকায় হাত রেখে পড়া চালিয়ে যান।

২ **সূরা আল-আ'রাফ : ১১৭-১১৮**

۞ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾

তারপর আমি ওহীযোগে মূসাকে বললাম, এবার নিক্ষেপ কর তোমার লাঠিখানা। অতএব সঙ্গে সঙ্গে তা সে সমুদয়কে গিলতে লাগল, যা তারা বানিয়েছিল যাদু বলে। সুতরাং এভাবে প্রকাশ হয়ে গেল সত্য বিষয় এবং ভুল প্রতিপন্ন হয়ে গেল যা কিছু তারা করেছিল।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদুকরদের মিথ্যা সৃষ্টি ও জাদুর প্রভাব সম্পূর্ণরূপে বাতিল ও ধ্বংস করা

৩ **সূরা গাফির : ৭১**

إِذِ الْأَغْلَٰلُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَالسَّلَاسِلُ يُسْحَبُونَ ﴿٧١﴾

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শরীরের ভেতরে ও বাইরে থাকা জিন ও শয়তানকে শৃঙ্খলিত করে বন্দি করা

৪ **সূরা সোয়াদ : ৭৭**

قَالَ فَاخْرُجْ مِنْهَا فَإِنَّكَ رَجِيمٌ ﴿٧٧﴾

আল্লাহ বললেনঃ বের হয়ে যা, এখান থেকে। কারণ, তুই অভিশপ্ত।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শরীর থেকে জিন ও জাদুর প্রভাবকে বের করে দেওয়া

৫ **সূরা আত-তারিক : ৭**

يَخْرُجُ مِن بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ ﴿٧﴾

এটা নির্গত হয় মেরুদন্ড ও বক্ষপাজরের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মেরুদণ্ড ও বক্ষপঞ্জরের মধ্যখান থেকে জাদুর প্রভাব নির্গত করার নিয়তে পড়া

৬ **সূরা আল-ফুরকান : ২৩**

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا ﴿٢٣﴾

আমি তাদের কৃতকর্মের প্রতি মনোনিবেশ করব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধুলিকণারূপে করে দেব।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শরীরে বাঁধা জাদুর আমলকে ছিন্নভিন্ন ধুলিকণায় পরিণত করে ধ্বংস করা

বিশেষ দোয়া — শরীর ও রক্তের জাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ وَعُقْدَةٍ عَلَى دَمِي وَجَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى دَمِي وَجَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى دَمِي وَجَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ، تَوَكَّلْنَا عَلَى اللَّهِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْطَانٍ وَسِحْرٍ فِي الْجَسَدِ

> আল্লাহর নামে, এবং আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ। আমরা আল্লাহর ওপর ভরসা করেছি এবং আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনো শক্তি বা ক্ষমতা নেই। আমার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট এবং তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক। শরীরের ভেতরে থাকা সকল শয়তান ও জাদুর বিরুদ্ধে আমার জন্য আল্লাহই যথেষ্ট।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

তাওয়াক্কুল ও শরীরের ভেতরের সেহেরের বিরুদ্ধে সুরক্ষা চেয়ে পড়ার দোয়া

حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ كَبِيرَةٍ فِي الْبَطْنِ وَالْمَعِدَةِ، وَكُلُّ شَيْطَانٍ دَاخِلَ الْعُقْدَةِ وَالسِّحْرِ يُحْرَقُ بِسْمِ اللَّهِ

> পেট ও পাকস্থলীতে থাকা প্রতিটি বড় গিরার (জাদুর গিঁট) বিরুদ্ধে আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট। এবং গিরা ও জাদুর ভেতরে থাকা প্রতিটি শয়তান আল্লাহর নামে ভস্মীভূত হোক।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

পেট/পাকস্থলীতে বাঁধা গিরা বিশেষভাবে লক্ষ্য করে পড়ার দোয়া

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ يُجْمَعُ السِّحْرُ، بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ يُسْحَبُ السِّحْرُ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের অসিলায় (শরীরে ছড়িয়ে থাকা) জাদু একত্রিত করা হোক। আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের অসিলায় জাদু টেনে বের করা হোক।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

শরীর ও রক্তে ছড়িয়ে থাকা জাদু একত্রিত করে টেনে বের করার দোয়া

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 শরীরে ও রক্তে ছড়িয়ে থাকা প্রতিটি জাদু এবং প্রতিটি গিরা আপনি খুলে দিন ও ধ্বংস করে দিন। আমার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ থেকে জাদুর প্রভাব বের করে দিন এবং আমাকে পূর্ণ সুস্থতা দান করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

শরীর ও রক্তের জাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: সারা শরীর, বিশেষত যেসব স্থানে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি অনুভূত হয়, এবং পেট

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