AS-SUNNAI
Health Care

বদনজর ও হাসাদ থেকে মুক্তি

রুকইয়াহ প্রোটোকল

বদনজর ৭টি

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

বদনজর ও হাসাদ থেকে মুক্তি

পুঞ্জীভূত, শক্তিশালী ও পুরনো বদনজর ধ্বংস করার বিশেষ 'খুরুজ' রুকইয়াহ পদ্ধতি

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 'খুরুজ' পদ্ধতি — বদনজর ও হাসাদ বের করার আয়াত

4 বিশেষ দোয়া — বদনজর ও হাসাদ থেকে মুক্তি

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

বদনজর (Evil Eye) এবং হাসাদ (হিংসা) মানুষের জীবনে অসুস্থতা, ক্লান্তি, সম্পর্কের ভাঙন ও রিজিকে বাধা তৈরি করতে পারে। এখানে একটি বিশেষ পদ্ধতি দেওয়া হলো, যা মূলত সেই পুরনো, জেদী ও পুঞ্জীভূত বদনজরের জন্য — যা সাধারণ রুকইয়াহতেও সহজে বের হতে চায় না। কুরআনের এমন আয়াতগুলো বেছে নেওয়া হয়েছে যেখানে 'خروج' (বের হওয়া) এবং 'عيون' (চোখ/নজর) শব্দের ব্যবহার আছে — বদনজরকে জোর করে বের করে দেওয়ার নিয়তে এগুলো বারবার পাঠ করা হয়। আলামত মিললে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- অকারণে অতিরিক্ত ক্লান্তি, দুর্বলতা ও শরীর ম্যাজম্যাজ করা
- কাঁধ, পিঠ ও মেরুদণ্ডে হঠাৎ তীব্র ব্যথা যা কোনো চিকিৎসায় সারছে না
- নামাজ, কুরআন তিলাওয়াত বা রুকইয়াহ শোনার সময় অতিরিক্ত হাই তোলা ও চোখ দিয়ে পানি পড়া
- অকারণে কান্না আসা, বুক ধড়ফড় করা বা মন খারাপ থাকা
- হঠাৎ শরীরে বা মুখে ফুসকুড়ি, ব্রণ বা এলার্জি দেখা দেওয়া
- বিনা কারণে পরিবারে ঝগড়া বাড়া অথবা পড়াশোনা-ব্যবসায় হঠাৎ অবনতি

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)

'খুরুজ' পদ্ধতি — বদনজর ও হাসাদ বের করার আয়াত

প্রতিটি আয়াত জোরে ৭-১০ বার (বা আরও বেশি) পাঠ করুন। শরীরে ব্যথা, কান্না বা অস্বস্তি এলে থামবেন না, বরং পাঠ চালিয়ে যান।

১ **সূরা আল-হাশর : ২**

هُوَ الَّذِى أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتٰبِ مِن دِيٰرِهِمْ لِأَوَّلِ
الْحَشْرِ ۚ مَا ظَنَنتُمْ أَن يَخْرُجُوا ۖ وَظَنُّوا أَنَّهُم مَّانِعَتُهُمْ حُصُونُهُم مِّنَ
اللَّهِ فَأَتٰىهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا ۖ وَقَذَفَ فِى قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ ۚ
يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُم بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِى الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يٰأُولِى
الْأَبْصٰرِ ﴿٢﴾

তিনিই কিতাবধারীদের মধ্যে যারা কাফের, তাদেরকে প্রথমবার একত্রিত করে তাদের বাড়ী-ঘর থেকে বহিস্কার করেছেন। তোমরা ধারণাও করতে পারনি যে, তারা বের হবে এবং তারা মনে করেছিল যে, তাদের দূর্গগুলো তাদেরকে আল্লাহর কবল থেকে রক্ষা করবে। অতঃপর আল্লাহর শাস্তি তাদের উপর এমনদিক থেকে আসল, যার কল্পনাও তারা করেনি। আল্লাহ তাদের অন্তরে ত্রাস সঞ্চার করে দিলেন। তারা তাদের বাড়ী-ঘর নিজেদের হাতে এবং মুসলমানদের হাতে ধ্বংস করছিল। অতএব, হে চক্ষুষ্মান ব্যক্তিগণ, তোমরা শিক্ষা গ্রহণ কর।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: শত্রু যেভাবে অপ্রত্যাশিত দিক থেকে পরাজিত হয়ে নিজের দুর্গ ছেড়ে বের হতে বাধ্য হয়েছিল, সেভাবে বদনজর শরীর থেকে বের হয়ে যাওয়ার নিয়তে

২ **সূরা আন-নামল : ৩৭**

ارۡجِعۡ إِلَيۡهِمۡ فَلَنَأۡتِيَنَّهُم بِجُنُودٖ لَّا قِبَلَ لَهُم بِهَا وَلَنُخۡرِجَنَّهُم مِّنۡهَآ أَذِلَّةٗ وَهُمۡ صَٰغِرُونَ ٣٧

ফিরে যাও তাদের কাছে। এখন অবশ্যই আমি তাদের বিরুদ্ধে এক সৈন্যবাহিনী নিয়ে আসব, যার মোকাবেলা করার শক্তি তাদের নেই। আমি অবশ্যই তাদেরকে অপদস্থ করে সেখান থেকে বহিষ্কৃত করব এবং তারা হবে লাঞ্ছিত।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: বদনজরকে লাঞ্ছিত ও অপদস্থ অবস্থায় শরীর থেকে বের করে দেওয়ার নিয়তে

৩ **সূরা ক্বফ : ৪২**

يَوْمَ يَسْمَعُونَ الصَّيْحَةَ بِالْحَقِّ ۚ ذٰلِكَ يَوْمُ الْخُرُوجِ ﴿٤٢﴾

যেদিন মানুষ নিশ্চিত সেই ভয়াবহ আওয়াজ শুনতে পাবে, সেদিনই পুনরুত্থান দিবস।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: এক মহা আওয়াজে যেভাবে সব বের হয়ে আসে সেভাবে বদনজরও বের হয়ে যাওয়ার নিয়তে

৪ **সূরা আন-নাহল : ৬৯**

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرٰتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا
شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوٰنُهُ ۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ কর এবং আপন পালনকর্তার উম্মুক্ত পথ সমূহে চলমান হও। তার পেট থেকে বিভিন্ন রঙে পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্যে রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্যে নিদর্শন রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: মৌমাছির পেট থেকে যেভাবে সহজে মধু বের হয়ে আসে, সেভাবে বদনজরও সহজে বের হয়ে যাওয়ার নিয়তে

৫ **সূরা আন-নূর : ৫৩**

وَأَقْسَمُوا بِاللَّهِ جَهْدَ أَيْمَانِهِمْ لَئِنْ أَمَرْتَهُمْ لَيَخْرُجُنَّ ۖ قُلْ لَا تُقْسِمُوا ۖ
طَاعَةٌ مَعْرُوفَةٌ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٥٣﴾

তারা দৃঢ়ভাবে আল্লাহর কসম খেয়ে বলে যে, আপনি তাদেরকে আদেশ করলে তারা সবকিছু ছেড়ে বের হবেই। বলুনঃ তোমরা কসম খেয়ো না। নিয়মানুযায়ী তোমাদের আনুগত্য, তোমরা যা কিছু কর নিশ্চয় আল্লাহ সে বিষয়ে জ্ঞাত।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: আল্লাহর নির্দেশে যেভাবে তারা অবশ্যই বের হয়ে যায়, সেভাবে বদনজরকেও বের হতে বাধ্য করার নিয়তে

৬ **সূরা নূহ : ১৮**

ثُمَّ يُعِيدُكُمْ فِيهَا وَيُخْرِجُكُمْ إِخْرَاجًا ﴿١٨﴾

অতঃপর তাতে ফিরিয়ে নিবেন এবং আবার পুনরুত্থিত করবেন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: আল্লাহ সম্পূর্ণরূপে বের করে আনেন — বদনজরের কোনো অংশ শরীরে যেন অবশিষ্ট না থাকে, সেই নিয়তে

৭ **সূরা আল-কামার : ১২**

وَفَجَّرْنَا الْأَرْضَ عُيُونًا فَالْتَقَى الْمَاءُ عَلَىٰ أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ ﴿١٢﴾

এবং ভুমি থেকে প্রবাহিত করলাম প্রস্রবণ। অতঃপর সব পানি মিলিত হল এক পরিকম্পিত কাজে।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

নিয়ত: 'উয়ুন' (চোখ/নজর) শব্দটি ধরে বদনজর ধ্বংস ও উৎসারিত করে বের করে দেওয়ার নিয়তে

বিশেষ দোয়া — বদনজর ও হাসাদ থেকে মুক্তি

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عَيْنِ الْحَاسِدِ عَلَى جَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত হিংসুকের নজর 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

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ عَيْنٍ حَاسِدَةٍ تَعَذَّرَ خُرُوجُهَا مِنَ الْجَسَدِ

> হে আল্লাহ! শরীর থেকে যে হিংসুটে বদনজর বের হওয়া কঠিন হয়ে গেছে, আপনি তাকে ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ تَأْثِيرَ الْعَيْنِ وَالْحَسَدِ

> হে আল্লাহ! বদনজর এবং হাসাদ (হিংসা)-এর সকল প্রভাবকে ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

> হে আল্লাহ! সকল প্রকার ক্ষতিকর ও বিষাক্ত বদনজরকে বের করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ قَوِيَّةٍ شَدِيدَةٍ

> হে আল্লাহ! সকল শক্তিশালী ও তীব্র বদনজরকে বের করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ قَدِيمَةٍ مُسْتَعْصِيَةٍ

> হে আল্লাহ! সকল পুরোনো এবং জেদী (যা বের হতে চায় না) বদনজরকে বের করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ نَظَرَتْ وَأَعْجَبَتْ وَانْدَهَشَتْ وَاسْتَحْسَنَتْ وَتَمَعَّنَتْ وَرَكَّزَتْ وَمَا بَرَّكَتْ وَمَا ذَكَرَتِ اللَّهَ

> হে আল্লাহ! এমন প্রতিটি বদনজর বের করে দিন, যা তাকিয়েছে, মুগ্ধ হয়েছে, বিস্মিত হয়েছে, পছন্দ করেছে, গভীরভাবে অবলোকন করেছে, মনোযোগ নিবদ্ধ করেছে — কিন্তু বরকতের দোয়া করেনি এবং আল্লাহর স্মরণ করেনি।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ نَظَرَتْ وَأَمْرَضَتْ وَأَهْلَكَتِ الْجَسَدَ

> হে আল্লাহ! এমন প্রতিটি বদনজর বের করে দিন, যা তাকিয়েছে এবং শরীরকে অসুস্থ ও ধ্বংস করে দিয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ نَظْرَةٍ تَكَرَّرَتْ وَتَرَاكَمَتْ

> হে আল্লাহ! বারবার লাগা এবং স্তূপীকৃত হওয়া প্রতিটি নজরকে ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭-১০ বার

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 জীবনে জমে থাকা পুরনো ও শক্তিশালী বদনজর ও হাসাদের সকল প্রভাব থেকে আমাকে মুক্তি দিন। আমার সুস্থতা, শান্তি ও রিজিক আপনি নিজ হাতে ফিরিয়ে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

বদনজর ও হাসাদ থেকে মুক্তি-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: কাঁধ, পিঠ, মেরুদণ্ড ও শরীরের ব্যথাযুক্ত স্থান

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