AS-SUNNAI
Health Care

মাথার ওয়াসওয়াসা

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জ্বিন ১১টি

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

মাথার ওয়াসওয়াসা

মাথা ও মস্তিষ্কে বসবাসকারী জ্বীন-শয়তান, জাদু এবং কুমন্ত্রণা (ওয়াসওয়াসা) ধ্বংসের রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে আশ্রয়ের আয়াত

4 বিশেষ দোয়া — মাথার ওয়াসওয়াসা

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

মাথার ওয়াসওয়াসা বলতে বোঝানো হয় মাথা বা মস্তিষ্কে বসবাসকারী শয়তান-জিনের কারণে সৃষ্টি হওয়া অবিরাম কুমন্ত্রণা, ঘন ঘন ভুলে যাওয়ার প্রবণতা এবং মাথায় এক ধরনের চাপ বা বাঁধনের অনুভূতি — যার সাথে কখনো কখনো মাথায় প্রয়োগ করা জাদুও জড়িত থাকে। প্রতিটি দুশ্চিন্তা বা অমনোযোগিতা এই কারণে নয়, তবে যখন এই কুমন্ত্রণা অস্বাভাবিকভাবে ঘন ঘন আসে, নিজের ইচ্ছার বাইরে চলে যায়, বা ক্ষতিকর চিন্তার রূপ নেয়, তখন এই প্রোটোকল সহায়ক হতে পারে। এমন চিন্তা মাথায় এলে মনে রাখবেন তা আপনার প্রকৃত ইচ্ছা নয়, বরং শয়তানের একটি প্ররোচনা মাত্র — আল্লাহর কাছে আশ্রয় চেয়ে দৃঢ়ভাবে তা প্রতিরোধ করুন। আলামত মিললে নিচের আয়াত ও দোয়াগুলো ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- মাথায় সবসময় একধরনের চাপ, ভারী ভাব বা যেন কেউ মাথার ভেতরে বসে আছে এমন অনুভূতি
- ঘন ঘন ভুলে যাওয়া, মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা, হঠাৎ মাথা ফাঁকা হয়ে যাওয়া
- মাথায় বারবার নেতিবাচক বা অস্বাভাবিক চিন্তা আসা যা নিজের ইচ্ছার সম্পূর্ণ বাইরে মনে হয়
- মাথায় জাদু বা বাঁধনের আলামত — যেমন মাথায় শক্ত করে গিঁট দেওয়া অনুভূতি
- কপাল বা মাথার পেছনে অকারণ অস্বস্তি এবং চিন্তা এলোমেলো হয়ে যাওয়া

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)

শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে আশ্রয়ের আয়াত

মন স্থির রেখে বিশ্বাসের সাথে পড়ুন। মাথায় ভারী ভাব বা অস্বস্তি বাড়লেও থামবেন না — ধারাবাহিকভাবে পড়া চালিয়ে যান।

১ **সূরা আল-মু'মিনূন : ৯৭-৯৮**

وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা! আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি, এবং হে আমার পালনকর্তা! আমার নিকট তাদের উপস্থিতি থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মাথা ও মনে শয়তানের কুমন্ত্রণা ও উপস্থিতি থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাওয়া

২ **সূরা আল-ইসরা : ৮২**

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظّٰلِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: কুরআনকে নিজের মাথা ও মনের প্রকৃত শিফা (আরোগ্য) হিসেবে বিশ্বাস স্থাপন করে পড়া

বিশেষ দোয়া — মাথার ওয়াসওয়াসা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ شَيْطَانٍ مُوَسْوِسٍ عَلَى رَأْسِي

হে আল্লাহ! আমার মাথায় থাকা সমস্ত ওয়াসওয়াসাদাতা শয়তান জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى رَأْسِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى رَأْسِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

يُقْتَلُ مَنْ سَكَنَ الْعُقُولَ، يُقْتَلُ مَنْ سَكَنَ الرَّأْسَ

> যে মস্তিষ্কে (বা মনে) বাসা বেঁধেছে তাকে হত্যা করা হোক, যে মাথায় বাসা বেঁধেছে তাকে হত্যা করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِمَنْ سَكَنَ الرَّأْسَ وَأَوْجَعَ الرَّأْسَ وَآذَى الرَّأْسَ وَعَقَدَ فِي الرَّأْسِ

> হে আল্লাহ, যে মাথায় বাসা বেঁধেছে, মাথায় যন্ত্রণা সৃষ্টি করেছে, মাথায় কষ্ট দিয়েছে এবং মাথায় গিঁট দিয়েছে, তার ব্যবস্থা তুমি নাও।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন) মাথায় সিহেরের গিঁট/বাঁধন অনুভূত হলে বিশেষভাবে প্রযোজ্য

يُبْطَلُ سِحْرٌ فِي الدِّمَاغِ

> মস্তিষ্কের জাদু বাতিল করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

بِاسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ شَيْطَانٌ فِي الرَّأْسِ، سَاحِرٌ لَا يُحْرَقُ بِالرَّأْسِ وَالدِّمَاغِ

> আল্লাহর নামে মাথার শয়তানকে জ্বালানো হোক, যে জাদুকর মাথায় ও মস্তিষ্কে এখনো জ্বলেনি তাকে জ্বালানো হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

يُصْعَقُونَ فِي مُؤَخَّرَةِ الرَّأْسِ وَالنَّاصِيَةِ، يُصْعَقُونَ فِي الْقَفَا وَالنَّاصِيَةِ

> মাথার পিছনে ও কপালে তাদেরকে বজ্রাহত করা হোক, ঘাড়ের পিছনে ও কপালে তাদেরকে বজ্রাহত করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

يُقْتَلُ شَيْطَانٌ فِي الدِّمَاغِ، يَتَسَبَّبُ فِي الْوَسَاوِسِ وَيَجْعَلُ النِّسْيَانَ

> মস্তিষ্কের শয়তানকে হত্যা করা হোক, যে কুমন্ত্রণায় জড়ায় এবং বিস্মৃতি ঘটায়।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

يُقْتَلُ شَيْطَانٌ فِي الدِّمَاغِ وَسْوَسَةٌ كَثِيرَةٌ، وَسْوَسَةٌ بِالِانْتِحَارِ وَبِالْمَوْتِ فِي الرَّأْسِ، وَسْوَسَةٌ بِالْبَلَادَةِ، وَسْوَسَةٌ بِالْجُنُونِ فِي الرَّأْسِ

> মস্তিষ্কের শয়তানকে হত্যা করা হোক, যে অধিক কুমন্ত্রণা দেয়, মাথায় আত্মহত্যা ও মৃত্যুর কুমন্ত্রণা দেয়, নির্বুদ্ধিতার কুমন্ত্রণা এবং মাথায় পাগলামির কুমন্ত্রণা দেয় — তাকে হত্যা করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

এই ধরনের ক্ষতিকর চিন্তা এলে মনে রাখবেন তা শয়তানের কুমন্ত্রণা মাত্র, বাস্তবতা নয় — দমে না গিয়ে এই দোয়া ও আয়াতগুলো ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান

يُقْتَلُ كُلُّ وَسْوَاسٍ، يُقْتَلُ كُلُّ خَادِمٍ فِي الرَّأْسِ، يُقْتَلُ كُلُّ مُوَكَّلٍ وَرَاصِدٍ وَكُلُّ حَارِسٍ فِي الدِّمَاغِ

> প্রত্যেক কুমন্ত্রণাদাতাকে হত্যা করা হোক, মাথার প্রত্যেক সেবক (জিন)-কে হত্যা করা হোক, প্রত্যেক নিযুক্ত, পর্যবেক্ষণকারী এবং মস্তিষ্কের প্রত্যেক পাহারাদার (জিন)-কে হত্যা করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

وَحَرِّقُوا حُصُونَهُمْ وَآلِهَتَهُمْ

> তাদের দুর্গ ও তাদের উপাস্যদের জ্বালিয়ে দাও।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

উৎসের এই লাইনটির হাতে-লেখা পাঠ সামান্য অস্পষ্ট ছিল — নিচের NOTES অংশ দেখুন

اللَّهُمَّ دَمِّرِ الْمَرَدَةَ فِي الدِّمَاغِ وَالْعُقُولِ

> হে আল্লাহ, মস্তিষ্ক ও মনের অবাধ্য (জিনদের) ধ্বংস কর।

পাঠসংখ্যা: বারবার (সংখ্যা নির্দিষ্ট নেই, ধারাবাহিকভাবে পড়ুন)

উৎসের এই লাইনটির একটি শব্দ পড়তে সামান্য অনিশ্চয়তা ছিল — নিচের NOTES অংশ দেখুন

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 ও মনে যা কিছু অস্থিরতা, কুমন্ত্রণা ও কষ্ট সৃষ্টি করছে তা দূর করে দিন। আমার অন্তরে প্রশান্তি দিন এবং আমার চিন্তাকে আপনার স্মরণে স্থির রাখুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

মাথার ওয়াসওয়াসা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল ও ঘাড়ের পেছনের অংশ

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