AS-SUNNAI
Health Care

বিবাহের বাধা

রুকইয়াহ প্রোটোকল

পারিবারিক ৫টি

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

বিবাহের বাধা

বিয়ে আটকে থাকা ও প্রস্তাবকদের অনীহা দূরীকরণের রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 বিবাহের বাধা দূরীকরণ ও উত্তম জীবনসঙ্গী লাভের আয়াত

4 বিশেষ দোয়া — বিবাহের বাধা

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

বিবাহের বাধা বলতে বোঝানো হয় এমন পরিস্থিতিকে, যেখানে বয়স ও যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও বছরের পর বছর ভালো প্রস্তাব আসে না, অথবা প্রস্তাব এলেও শেষ মুহূর্তে কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়াই ভেঙে যায় — বারবার। এখানেও একটা ভারসাম্য জরুরি: প্রতিটি দেরি বা ভাঙা সম্পর্কই বাধার কারণে নয়, অনেক সময় তা নিছক তাকদিরের পরীক্ষা। তবে একই প্যাটার্নে বারবার আটকে যাওয়ার আলামত মিললে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- বিয়ের প্রস্তাব বারবার আসার পরও শেষ মুহূর্তে অকারণে ভেঙে যাওয়া
- বয়স ও যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও দীর্ঘদিন কোনো ভালো প্রস্তাব না আসা
- পাত্র/পাত্রীপক্ষের হঠাৎ অনীহা বা দূরে সরে যাওয়ার আচরণ লক্ষ্য করা
- পরিবারে বিয়ে নিয়ে অহেতুক দ্বিধা, বিরোধ বা বিলম্ব দেখা দেওয়া
- নিজের বিয়ে আটকে থাকা নিয়ে মানসিক অস্থিরতা ও দুশ্চিন্তা 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)

বিবাহের বাধা দূরীকরণ ও উত্তম জীবনসঙ্গী লাভের আয়াত

প্রতিটি আয়াত অর্থ বুঝে, মনোযোগ সহকারে তিলাওয়াত করুন। এরপর নিজের ভাষায় বাংলা দোয়াটি মিলিয়ে পড়ুন।

১ **সূরা আল-বাকারা : ২৩৫**

وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا عَرَّضْتُم بِهِ ۦ مِنْ خِطْبَةِ النِّسَاءِ أَوْ أَكْنَنتُمْ فِي
أَنفُسِكُمْ ۚ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ سَتَذْكُرُونَهُنَّ وَلَٰكِن لَّا تُوَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلَّا أَن
تَقُولُوا قَوْلًا مَّعْرُوفًا ۚ وَلَا تَعْزِمُوا عُقْدَةَ النِّكَاحِ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْكِتَٰبُ أَجَلَهُ ۚ
وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ ۚ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ
حَلِيمٌ ﴿٢٣٥﴾

আর যদি তোমরা আকার ইঙ্গিতে সে নারীর বিয়ের পয়গাম দাও, কিংবা নিজেদের মনে গোপন রাখ, তবে তাতেও তোমাদের কোন পাপ নেই, আল্লাহ জানেন যে, তোমরা অবশ্যই সে নারীদের কথা উল্লেখ করবে। কিন্তু তাদের সাথে বিয়ে করার গোপন প্রতিশ্রুতি দিয়ে রেখো না। অবশ্য শরীয়তের নির্ধারিত প্রথা অনুযায়ী কোন কথা সাব্যস্ত করে নেবে। আর নির্ধারিত ইদ্দত সমাপ্তি পর্যায়ে না যাওয়া অবধি বিয়ে করার কোন ইচ্ছা করো না। আর একথা জেনে রেখো যে, তোমাদের মনে যে কথা রয়েছে, আল্লাহর তা জানা আছে। কাজেই তাঁকে ভয় করতে থাক। আর জেনে রেখো যে, আল্লাহ ক্ষমাকারী ও ধৈর্য্যশীল।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: বিবাহের বন্ধন যথাসময়ে ও সঠিকভাবে সম্পন্ন হওয়ার নিয়তে

২ **সূরা আল-ফুরকান : ৭৪**

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

এবং যারা বলে, হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদের স্ত্রীদের পক্ষ থেকে এবং আমাদের সন্তানের পক্ষ থেকে আমাদের জন্যে চোখের শীতলতা দান কর এবং আমাদেরকে মুত্তাকীদের জন্যে আদর্শস্বরূপ কর।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: উত্তম জীবনসঙ্গী ও দাম্পত্য সুখ লাভের দোয়া হিসেবে

৩ **সূরা আন-নাবা : ৮**

وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا ﴿٨﴾

আমি তোমাদেরকে জোড়া জোড়া সৃষ্টি করেছি,

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহ মানুষকে জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করেছেন — এই সত্য স্মরণ করে নিজের জোড়া মিলে যাওয়ার আশা রাখা

৪ **সূরা আর-রূম : ২১**

وَمِنْ ءَايٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذٰلِكَ لَءَايٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

আর এক নিদর্শন এই যে, তিনি তোমাদের জন্যে তোমাদের মধ্য থেকে তোমাদের সংগিনীদের সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে শান্তিতে থাক এবং তিনি তোমাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্প্রীতি ও দয়া সৃষ্টি করেছেন। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল লোকদের জন্যে নিদর্শনাবলী রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: স্বামী-স্ত্রীর মাঝে ভালোবাসা ও দয়া সৃষ্টির প্রতিশ্রুতি স্মরণ করে বিয়ের পথ খোলার দোয়া

৫ **সূরা আয-যারিয়াত : ৪৯**

وَمِن كُلِّ شَىْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٤٩﴾

আমি প্রত্যেক বস্তু জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করেছি, যাতে তোমরা হৃদয়ঙ্গম কর।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সবকিছু জোড়ায় সৃষ্টি করার সুন্নাহ স্মরণ করে নিজের জোড়া মিলিয়ে দেওয়ার আকুতি

৬ **সূরা আত-তাকভীর : ২৯**

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعٰلَمِينَ ﴿٢٩﴾

তোমরা আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের অভিপ্রায়ের বাইরে অন্য কিছুই ইচ্ছা করতে পার না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর ইচ্ছার উপর সম্পূর্ণ তাওয়াক্কুল রেখে বিয়ের পথ খুলে দেওয়ার আবেদন

৭ **সূরা আত-তাকভীর : ৭**

وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ ﴿٧﴾

যখন আত্মাসমূহকে যুগল করা হবে,

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কিয়ামতের দিন রুহ জোড়া মিলানোর কথা স্মরণ করে দুনিয়াতেও জোড়া মিলিয়ে দেওয়ার দোয়া

বিশেষ দোয়া — বিবাহের বাধা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَى زَوَاجِي

> হে আল্লাহ! আমার বিয়েতে থাকা সমস্ত বাধা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى زَوَاجِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى زَوَاجِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَلَى النِّكَاحِ. بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ عُقَدُ نُفُورِ الْخُطَّابِ. بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَلَى تَعْطِيلِ الزَّوَاجِ. اللَّهُمَّ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ تَمْنَعُ الزَّوَاجَ.

> আল্লাহর নামে বিবাহের ওপর থাকা সমস্ত গিরা (বাধা) খুলে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে বিয়ের প্রস্তাবকদের অনীহা ও দূরে সরে যাওয়ার গিরা খুলে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে বিবাহ আটকে থাকার সমস্ত গিরা খুলে দেওয়া হোক। হে আল্লাহ! বিবাহে বাধা সৃষ্টিকারী সমস্ত গিরা আপনি খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

এটি কুরআনের আয়াত নয়, রাকীর রচিত দোয়া — সোর্সে যেভাবে ছাপা ছিল হুবহু সেভাবে ট্রান্সক্রাইব করা হয়েছে।

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 বিবাহের পথে যত বাধা, যত অনীহা ও দূরত্ব তৈরি হয়েছে সব আপনি দূর করে দিন। আপনি আমাকে উত্তম দ্বীনদার জীবনসঙ্গী দান করুন এবং আমাদের মাঝে ভালোবাসা ও দয়া স্থাপন করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

বিবাহের বাধা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথা, ঘাড় ও বুকে

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