AS-SUNNAI
Health Care

সিহরে সুফলি ও লজ্জাস্থানের জাদুর গিরা

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

সিহরে সুফলি ও লজ্জাস্থানের জাদুর গিরা

লজ্জাস্থানে বাঁধা জাদুর গিরা খোলা এবং বিবাহে বাধাদানকারী আশিক জিন ধ্বংসের আমল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল	
2	শুরু করার দোয়া	
3	সিহরের আস্তানা ও শয়তানের ক্ষমতা ধ্বংসের আয়াত	
4	অশ্লীলতা ও যিনার দিকে ধাবিত করা জাদু প্রতিরোধের আয়াত	
5	আশিক জিন ও শয়তানকে বন্দি ও শাস্তি দেওয়ার আয়াত	
6	বিশেষ দোয়া — সিহরে সুফলি ও লজ্জাস্থানের জাদুর গিরা	
7	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া	
8	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন	
9	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল	
10	দৈনিক আমল	

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

এই রুকইয়াহ গাইডলাইনটি আল্লাহর কালামের সাহায্যে সিহরে সুফলি (কালো জাদু), যিনা-অশ্লীলতার দিকে ধাবিত করার জাদু নষ্ট করা, লজ্জাস্থানে (প্রাইভেট পার্টস) বাঁধা জাদুর গিরা খোলা এবং সেখান থেকে আশিক জিন ও শয়তানের প্রভাব চিরতরে ধ্বংস করার জন্য সাজানো হয়েছে। এটি বিশেষত বিবাহে বাধাসৃষ্টিকারী জাদু ও জিনের প্রভাব নষ্ট করতে কার্যকরী। মনে রাখা জরুরি — বিয়ে সম্পূর্ণ তাকদিরের বিষয়, প্রতিটি বিয়ে দেরি হওয়া জাদু বা জিনের কারণে নয়, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নয়। তবে আলামত স্পষ্ট মিললে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- বিয়ে বারবার প্রায় পাকা হয়েও শেষ মুহূর্তে ভেঙে যাচ্ছে
- শরীরে, বিশেষত লজ্জাস্থানের আশেপাশে, অস্বাভাবিক টান বা বাঁধনের অনুভূতি হয়
- সিহরে সুফলি (কালো জাদু) দিয়ে লজ্জাস্থানে গিরা বাঁধা হয়েছে বলে সন্দেহ আছে
- আশিক জিনের কারণে দাম্পত্য জীবনে বাধা তৈরি হওয়ার স্পষ্ট আলামত আছে
- যিনা-অশ্লীলতার দিকে ধাবিত করার মতো প্রভাব বা প্ররোচনা অনুভব করছেন

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)

সিহরের আস্তানা ও শয়তানের ক্ষমতা ধ্বংসের আয়াত

উচ্চস্বরে স্পষ্ট উচ্চারণে পড়ুন। জ্বালাপোড়া বা অস্বস্তি অনুভব হলে থামবেন না, বরং পড়া 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: ১১ বার

নিয়ত: জাদু ও শয়তানের আস্তানা নিজ হাতে ধ্বংস হওয়ার দৃশ্য কল্পনা করে পড়া

২ **সূরা আল-আনফাল : ৫০**

وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا ۙ الْمَلَٰئِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ

وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٥٠﴾

> আর যদি তুমি দেখ, যখন ফেরেশতারা কাফেরদের জান কবজ করে; প্রহার করে, তাদের মুখে এবং তাদের পশ্চাদদেশে আর বলে, জ্বলন্ত আযাবের স্বাদ গ্রহণ কর।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: শয়তান ও জাদুর প্রভাবের উপর ফেরেশতাদের আঘাত ও আগুনের শাস্তি কল্পনা করে পড়া

অশ্লীলতা ও যিনার দিকে ধাবিত করা জাদু প্রতিরোধের আয়াত

প্রতিটি আয়াত মনোযোগ দিয়ে, নির্ধারিত সংখ্যক বার পড়ুন।

৩ **সূরা আল-আ'রাফ : ৩৩**

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَن تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَن تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٣﴾

আপনি বলে দিনঃ আমার পালনকর্তা কেবলমাত্র অশ্লীল বিষয়সমূহ হারাম করেছেন যা প্রকাশ্য ও অপ্রকাশ্য এবং হারাম করেছেন গোনাহ, অন্যায়-অত্যাচার আল্লাহর সাথে এমন বস্তুকে অংশীদার করা, তিনি যার কোন, সনদ অবতীর্ণ করেননি এবং আল্লাহর প্রতি এমন কথা আরোপ করা, যা তোমরা জান না।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: অশ্লীলতা ও তার দিকে ধাবিত করা জাদুকে হারাম ঘোষণা করে প্রতিহত করা

৪ **সূরা আল-ইসরা : ৩২**

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً ۖ وَسَآءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

আর ব্যভিচারের কাছেও যেয়ো না। নিশ্চয় এটা অশ্লীল কাজ এবং মন্দ পথ।

পাঠসংখ্যা: ৯ বার

নিয়ত: যিনা-অশ্লীলতার দিকে ধাবিত করা সকল জাদু ও প্ররোচনা থেকে সুরক্ষা চাওয়া

৫ **সূরা আল-মু'মিনুন : ৫**

وَٱلَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَٰفِظُونَ ﴿٥﴾

এবং যারা নিজেদের যৌনাঙ্গকে সংযত রাখে।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: লজ্জাস্থানের হেফাজত ও পবিত্রতার দৃঢ় সংকল্প নবায়ন করা

আশিক জিন ও শয়তানকে বন্দি ও শাস্তি দেওয়ার আয়াত

প্রতিদিনের রুকইয়াহর শেষাংশে পড়ুন। জিনের প্রতিক্রিয়া এলে ধৈর্য ধরে পড়া চালিয়ে যান।

৬ **সূরা সাবা : ৫৪**

وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِم مِّن قَبْلُ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا فِي شَكٍّ مُّرِيبٍ ﴿٥٤﴾

> তাদের ও তাদের বাসনার মধ্যে অন্তরাল হয়ে গেছে, যেমন-তাদের সতীর্থদের সাথেও এরূপ করা হয়েছে, যারা তাদের পূর্বে ছিল। তারা ছিল বিভ্রান্তিকর সন্দেহে পতিত।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আশিক জিন ও শয়তানের সৃষ্ট আসক্তি-বাসনার মাঝে অন্তরায় সৃষ্টি হওয়া কল্পনা করে পড়া

৭ **সূরা আল-বুরূজ : ১০**

إِنَّ الَّذِينَ فَتَنُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنٰتِ ثُمَّ لَمْ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ

وَلَهُمْ عَذَابُ الْحَرِيقِ ﴿١٠﴾

যারা মুমিন পুরুষ ও নারীকে নিপীড়ন করেছে, অতঃপর তওবা করেনি, তাদের জন্যে আছে জাহান্নামের শাস্তি, আর আছে দহন যন্ত্রণা,

পাঠসংখ্যা: ৯ বার

নিয়ত: বিবাহে ফিতনা সৃষ্টিকারী জাদু ও জিনের উপর আগুনের শাস্তি নাযিল হওয়া কল্পনা করে পড়া

৮ **সূরা গাফির : ৭১**

إِذِ الْأَغْلٰلُ فِي أَعْنٰقِهِمْ وَالسَّلٰسِلُ يُسْحَبُونَ ﴿٧١﴾

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

পাঠসংখ্যা: অডিওর শেষে বারবার

নিয়ত: জিন ও শয়তানকে শৃঙ্খলিত ও সম্পূর্ণ পরাভূত অবস্থায় কল্পনা করে পড়া

বিশেষ দোয়া — সিহরে সুফলি ও লজ্জাস্থানের জাদুর গিরা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَى عَوْرَتِي

> হে আল্লাহ! আমার লজ্জাস্থানে থাকা সমস্ত জাদুর গিরা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى عَوْرَتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى عَوْرَتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُحَلُّ عُقَدُ الْعَوْرَاتِ، بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُحْرَقُ عُقَدُ الْعَوْرَاتِ، بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُمَزَّقُ كُلُّ عُقْدَةٍ فِي الْعَوْرَةِ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের অসিলায় লজ্জাস্থানের জাদুর গিরাসমূহ খুলে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের অসিলায় লজ্জাস্থানের গিরাসমূহ পুড়িয়ে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের অসিলায় লজ্জাস্থানের প্রতিটি গিরা ছিঁড়ে টুকরো টুকরো করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার (অডিওতে যতবার পঠিত) লজ্জাস্থানে বাঁধা জাদুর গিরা খোলা ও পোড়ানোর জন্য নির্দিষ্ট দোয়া

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ فِي الْعَوْرَاتِ، اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ شَيْطَانٍ عَاشِقٍ فِي الْعَوْرَاتِ، كُلَّ سِحْرٍ لِلزِّنَا، وَكُلَّ سِحْرٍ لِتَعْطِيلِ الزَّوَاجِ

> হে আল্লাহ! লজ্জাস্থানে করা সকল জাদু বাতিল করে দিন। হে আল্লাহ! লজ্জাস্থানে আশ্রয় নেওয়া সকল প্রেমিক (আশিক) শয়তানকে পুড়িয়ে দিন। যিনার দিকে ধাবিত করার সকল জাদু এবং বিবাহে বাধা সৃষ্টির সকল জাদু ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: বারবার (অডিওতে যতবার পঠিত) আশিক জিন ও বিবাহে বাধা সৃষ্টিকারী জাদু নষ্ট করার জন্য নির্দিষ্ট 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 লজ্জাস্থানে বাঁধা প্রতিটি জাদুর গিরা আপনার শক্তিতে খুলে দিন, আশিক জিনের সকল প্রভাব পুড়িয়ে দিন, আমার বিবাহে সৃষ্ট সকল বাধা দূর করে দিন এবং আমাকে পবিত্র দাম্পত্য জীবন দান করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

সিহরে সুফলি ও লজ্জাস্থানের জাদুর গিরা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: নাভি থেকে লজ্জাস্থানের নিচ পর্যন্ত 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