AS-SUNNAI
Health Care

সিহর বা কালো যাদুর

সেলফ রুকইয়াহ

নিজে করার সিহর ধ্বংসের আমল

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

সিহর বা কালো যাদুর সেল্ফ রুকইয়াহ part-1

সুন্নাহ রুকইয়াহ দুয়া ৭/১৩/২১/২৩/৩৩/৬৬/১০১+.....বার

اَللّٰهُ اَكْبَرُ كَبِيْرًا وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ كَثِيْرًا وَسُبْحَانَ اللّٰهِ بُكْرَةً وَّاَصِيْلًا

(৭বার)

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَّهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ

(৭বার)

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ، مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَأَنْ يَّحْضُرُوْنِ

(৭বার)

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(৭বার)

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

(৭বার)

بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيْكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُّؤْذِيْكَ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ، بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيْكَ

(৭বার)

بِاسْمِ اللّٰهِ يُبْرِيْكَ، وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَّشْفِيْكَ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ، وَشَرِّ كُلِّ ذِيْ عَيْنٍ

(১৩বার)

اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ اَذْهِبِ الْبَاسَ اِشْفِ وَاَنْتَ الشَّافِيْ لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا

(৭বার)

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ

(৩বার)

بِسْمِ اللّٰهِ

(২৩বার)

اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ

(৭বার)

اَسْاَلُ اللّٰهَ الْعَظِيْمَ ، رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ، اَنْ يَّشْفِيَكَ

(৭বার)

بِسْمِ اللهِ ذِى الشَّأْنِ الْعَظِيْمِ، عظيمُ الْبُرْهَانِ، شَدِيدُ السُّلْطَانِ، مَاشَاءَ اللهُ كَانَ، أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ

(৭বার)

آمَنْتُ بِاللهِ الْعَظِيْمِ وكفرتُ بِالْجِبْتِ وَالطَّاغُوْتِ وَاسْتَمْسَكْتُ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقٰى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ

(৭বার)

أَعُوْذُ بِاللهِ السَّمِيْعِ الْعَلِيْمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ مِنْ هَمْزِهٖ وَنَفْخِهٖ وَنَفْثِهٖ

(৭বার)

أَعُوْذُ بِاللهِ الْعَظِيْمِ، وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيْمِ، وَسُلْطَانِهِ الْقَدِيْمِ، مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ

(৭বার)

اَللّٰهُمَّ ذَا السُّلْطَانِ الْعَظِيْمِ، ذَا الْمَنِّ الْقَدِيْمِ، وَذَا الْوَجْهِ الْكَرِيْمِ، وَلِيَّ الْكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ وَالدَّعَوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ، عَافِنَا مِنْ أَنْفُسِ الْجِنِّ، وَأَعْيُنِ الْإِنْسِ

(১/৩বার)

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ الَّتِيْ لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيْهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ طَوَارِقِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمٰنُ

(১/৩বার)

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ.

(১বার)

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَأَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ، مَا شَاءَ

اللهُ كَانَ، وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ، أَعْلَمُ أَنَّ اللهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، وَأَنَّ اللهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا، اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، إِنَّ رَبِّيْ عَلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ

সিহর বা কালো যাদুর সেল্ফ রুকইয়াহ part-2

দুরুদে ইব্রাহীম ১/৩ বার

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى آلِ إِبْرَاهِيْمَ إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ، اَللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلٰى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى آلِ إِبْرَاهِيْمَ إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ

সূরা ফাতিহা ৩/৭/২১/৩৩/৪১ +.....বার

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۙ﴿۱﴾

الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۙ﴿۲﴾

مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ ؕ﴿۳﴾

اِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَ اِيَّاكَ نَسۡتَعِيۡنُ ؕ ﴿۴﴾

اِهۡدِنَا الصِّرَاطَ الۡمُسۡتَقِيۡمَ ۙ ﴿۵﴾

صِرَاطَ الَّذِيۡنَ اَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ ۬ۙ ﴿۶﴾

غَيۡرِ الۡمَغۡضُوۡبِ عَلَيۡهِمۡ وَ لَا الضَّآلِّيۡنَ ﴿۷﴾

❖বাকারার প্রথম পাচঁ/সাত আয়াত ১/৩ বার

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

الٓمّٓ ۚ ﴿۱﴾

ذٰلِكَ الۡكِتٰبُ لَا رَيۡبَ ۛۚ فِيۡهِ ۚ هُدًى لِّلۡمُتَّقِيۡنَ ۙ ﴿۲﴾

الَّذِيۡنَ يُؤۡمِنُوۡنَ بِالۡغَيۡبِ وَ يُقِيۡمُوۡنَ الصَّلٰوةَ وَ مِمَّا رَزَقۡنٰهُمۡ يُنۡفِقُوۡنَ ۙ ﴿۳﴾

وَ الَّذِيۡنَ يُؤۡمِنُوۡنَ بِمَاۤ اُنۡزِلَ اِلَيۡكَ وَ مَاۤ اُنۡزِلَ مِنۡ قَبۡلِكَ ۚ وَ بِالۡاٰخِرَةِ هُمۡ يُوۡقِنُوۡنَ ؕ ﴿۴﴾

اُولٰٓئِكَ عَلٰى هُدًى مِّنۡ رَّبِّهِمۡ ۟ وَ اُولٰٓئِكَ هُمُ الۡمُفۡلِحُوۡنَ ﴿۵﴾

اِنَّ الَّذِيۡنَ كَفَرُوۡا سَوَآءٌ عَلَيۡهِمۡ ءَاَنۡذَرۡتَهُمۡ اَمۡ لَمۡ تُنۡذِرۡهُمۡ لَا يُؤۡمِنُوۡنَ ﴿۶﴾

خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰى قُلُوۡبِهِمۡ وَ عَلٰى سَمۡعِهِمۡ ؕ وَ عَلٰۤى اَبۡصَارِهِمۡ غِشَاوَةٌ ۫ وَّ لَهُمۡ عَذَابٌ عَظِيۡمٌ ﴿۷﴾

❖আয়াতুলকুরসী(বাকারাহ২৫৫)১৪১বার

اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی
الْاَرْضِ ؕ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗۤ اِلَّا بِاِذْنِهٖ ؕ یَعْلَمُ مَا بَیْنَ اَیْدِیْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ
وَلَا یُحِیْطُوْنَ بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ وَلَا
یَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ ﴿۲۵۵﴾

আয়াতুল কুরসী'র পরের দুই (বাকারাহ ২৫৬-২৫৭) আয়াত ১/৩ বার

لَاۤ اِكْرَاهَ فِی الدِّیْنِ ۟ قَدْ تَّبَیَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَیِّ ۚ فَمَنْ یَّكْفُرْ بِالطَّاغُوْتِ وَیُؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ
فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقٰی ۗ لَا انْفِصَامَ لَهَا ؕ وَاللّٰهُ سَمِیْعٌ عَلِیْمٌ ﴿۲۵۶﴾
اَللّٰهُ وَلِیُّ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا ۙ یُخْرِجُهُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَی النُّوْرِ ؕ وَالَّذِیْنَ كَفَرُوْۤا اَوْلِیٰٓـُٔهُمُ
الطَّاغُوْتُ ۙ یُخْرِجُوْنَهُمْ مِّنَ النُّوْرِ اِلَی الظُّلُمٰتِ ؕ اُولٰٓئِكَ اَصْحٰبُ النَّارِ ۚ هُمْ فِیْهَا
خٰلِدُوْنَ ﴿۲۵۷﴾ ع

বাকারার শেষ তিন (বাকারাহ ২৮৪-২৮৬)আয়াত ১/৩ বার বা আরো বেশি।

لِلّٰهِ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ ؕ وَاِنْ تُبْدُوْا مَا فِیْۤ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تُخْفُوْهُ یُحَاسِبْكُمْ بِهِ
اللّٰهُ ؕ فَیَغْفِرُ لِمَنْ یَّشَآءُ وَیُعَذِّبُ مَنْ یَّشَآءُ ؕ وَاللّٰهُ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ﴿۲۸۴﴾

اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَ الْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَ مَلٰٓئِكَتِهٖ وَ كُتُبِهٖ وَ
رُسُلِهٖ ۫ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۫ وَ قَالُوْا سَمِعْنَا وَ اَطَعْنَا ۫ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَ اِلَيْكَ
الْمَصِيْرُ ﴿۲۸۵﴾

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ
اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَ لَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ
رَبَّنَا وَ لَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَ اعْفُ عَنَّا ۟ وَ اغْفِرْ لَنَا ۟ وَ ارْحَمْنَا ۟ اَنْتَ مَوْلٰىنَا
فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ﴿۲۸۶﴾

আয়াতে সেহের /সিহর /যাদুর আয়াত ৩৩/৬৬/৭৩+..... বার

সূরা বাকারাহ 102

وَٱتَّبَعُوا۟ مَا تَتْلُوا۟ ٱلشَّيَـٰطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَـٰنَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَـٰنُ وَلَـٰكِنَّ
ٱلشَّيَـٰطِينَ كَفَرُوا۟ يُعَلِّمُونَ ٱلنَّاسَ ٱلسِّحْرَ وَمَآ أُنزِلَ عَلَى ٱلْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ
هَـٰرُوتَ وَمَـٰرُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَآ إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ
فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِۦ بَيْنَ ٱلْمَرْءِ وَزَوْجِهِۦ ۚ وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ
مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا۟
لَمَنِ ٱشْتَرَىٰهُ مَا لَهُۥ فِى ٱلْـَٔاخِرَةِ مِنْ خَلَـٰقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا۟ بِهِۦٓ أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا۟

يَعۡلَمُونَ ١٠٢

সূরা আরাফ 116-122

قَالَ أَلۡقُواْۖ فَلَمَّآ أَلۡقَوۡاْ سَحَرُوٓاْ أَعۡيُنَ ٱلنَّاسِ وَٱسۡتَرۡهَبُوهُمۡ وَجَآءُو بِسِحۡرٍ عَظِيمٖ ١١٦

وَأَوۡحَيۡنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنۡ أَلۡقِ عَصَاكَۖ فَإِذَا هِيَ تَلۡقَفُ مَا يَأۡفِكُونَ ١١٧

فَوَقَعَ ٱلۡحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ١١٨

فَغُلِبُواْ هُنَالِكَ وَٱنقَلَبُواْ صَٰغِرِينَ ١١٩

وَأُلۡقِيَ ٱلسَّحَرَةُ سَٰجِدِينَ ١٢٠

قَالُوٓاْ ءَامَنَّا بِرَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ١٢١ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَٰرُونَ

সূরা ইউনুস 81-82

فَلَمَّآ أَلۡقَوۡاْ قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئۡتُم بِهِ ٱلسِّحۡرُۖ إِنَّ ٱللَّهَ سَيُبۡطِلُهُۥٓۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُصۡلِحُ
عَمَلَ ٱلۡمُفۡسِدِينَ ٨١

وَيُحِقُّ ٱللَّهُ ٱلۡحَقَّ بِكَلِمَٰتِهِۦ وَلَوۡ كَرِهَ ٱلۡمُجۡرِمُونَ ٨٢

sura taha 69-70

وَأَلْقِ مَا فِى يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوٓاْ ۖ إِنَّمَا صَنَعُواْ كَيْدُ سَٰحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ ٱلسَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ٦٩

فَأُلْقِىَ ٱلسَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوٓاْ ءَامَنَّا بِرَبِّ هَٰرُونَ وَمُوسَىٰ ٧٠

Sura younus 77

قَالَ مُوسَىٰٓ أَتَقُولُونَ لِلْحَقِّ لَمَّا جَآءَكُمْ ۖ أَسِحْرٌ هَٰذَا وَلَا يُفْلِحُ ٱلسَّٰحِرُونَ ٧٧

চার কুল (সূরা কাফিরুন,ইখলাস, ফালাক, নাস ৩/৭/২১/৩৩/৪১/১০১/৩১৩+.....বার

সূরা কাফিরুন

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ يٰٓاَيُّهَا الْكٰفِرُوْنَ ١

لَآ اَعْبُدُ مَا تَعْبُدُوْنَ ٢

وَلَآ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَآ اَعْبُدُ ٣

وَلَآ اَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُّمْ ٤

وَلَآ أَنتُمۡ عَٰبِدُونَ مَآ أَعۡبُدُ ٥

لَكُمۡ دِينُكُمۡ وَلِيَ دِينِ ٦

সূরা ইখলাস

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ١

ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ٢

لَمۡ يَلِدۡ وَلَمۡ يُولَدۡ ٣

وَلَمۡ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدُۢ ٤

সূরা ফালাক

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلۡفَلَقِ

١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ٢

وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ٣

وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِي ٱلۡعُقَدِ ٤

وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ٥

সূরা নাস

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ٣ مِن شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ ٤

ٱلَّذِي يُوَسۡوِسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ ٥ مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ٦

আয়াত শিফা ৭/২১/৩৩+....বার

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

قَاتِلُوۡهُمۡ يُعَذِّبۡهُمُ اللّٰهُ بِاَيۡدِيۡكُمۡ وَيُخۡزِهِمۡ وَيَنۡصُرۡكُمۡ عَلَيۡهِمۡ وَيَشۡفِ صُدُوۡرَ قَوۡمٍ مُّؤۡمِنِيۡنَ ﴿۱۴﴾ [التوبه]

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُمۡ مَّوۡعِظَةٌ مِّنۡ رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى الصُّدُوۡرِ ۙ وَهُدًى وَّرَحۡمَةٌ لِّلۡمُؤۡمِنِيۡنَ ﴿۵۷﴾ [يونس]

ثُمَّ كُلِىۡ مِنۡ كُلِّ الثَّمَرٰتِ فَاسۡلُكِىۡ سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ؕ يَخۡرُجُ مِنۡۢ بُطُوۡنِهَا شَرَابٌ مُّخۡتَلِفٌ اَلۡوَانُهٗ فِيۡهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ؕ اِنَّ فِىۡ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوۡمٍ يَّتَفَكَّرُوۡنَ ﴿۶۹﴾ [النحل]

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ [بني اسرآءيل]

وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ﴿٨٠﴾ [الشعرآء]

وَ لَوْ جَعَلْنٰهُ قُرْاٰنًا اَعْجَمِيًّا لَّقَالُوْا لَوْ لَا فُصِّلَتْ اٰيٰتُهٗ ءَاَعْجَمِيٌّ وَّ عَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَآءٌ وَ الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ فِيْٓ اٰذَانِهِمْ وَقْرٌ وَّ هُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ؕ اُولٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍۢ بَعِيْدٍ ﴿٤٤﴾ [حٰمٓ السجدة]

❖ অতিরিক্ত আয়াতগুলো সম্ভব হলে বেশি বেশি পড়বেন।

বাকারাহ ১৩৯

قُلْ أَتُحَآجُّونَنَا فِي ٱللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ وَلَنَآ أَعْمَٰلُنَا وَلَكُمْ أَعْمَٰلُكُمْ وَنَحْنُ لَهُۥ مُخْلِصُونَ ١٣٩

সূরা আহযাব ৬৮

رَبَّنَآ ءَاتِهِمْ ضِعْفَيْنِ مِنَ ٱلْعَذَابِ وَٱلْعَنْهُمْ لَعْنًا كَبِيرًا ٦٨

সূরা আনফাল ৮

فَلَمۡ تَقۡتُلُوهُمۡ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ قَتَلَهُمۡ وَمَا رَمَيۡتَ إِذۡ رَمَيۡتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ رَمَىٰ وَلِيُبۡلِيَ
ٱلۡمُؤۡمِنِينَ مِنۡهُ بَلَآءً حَسَنًاۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٞ ١٧ ذَٰلِكُمۡ وَأَنَّ ٱللَّهَ مُوهِنُ
كَيۡدِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ١٨

নামল ৪৭

قَالُواْ ٱطَّيَّرۡنَا بِكَ وَبِمَن مَّعَكَۚ قَالَ طَٰٓئِرُكُمۡ عِندَ ٱللَّهِۖ بَلۡ أَنتُمۡ قَوۡمٞ تُفۡتَنُونَ ٤٧

আনফাল ৩০

وَإِذۡ يَمۡكُرُ بِكَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ لِيُثۡبِتُوكَ أَوۡ يَقۡتُلُوكَ أَوۡ يُخۡرِجُوكَۚ وَيَمۡكُرُونَ
وَيَمۡكُرُ ٱللَّهُۖ وَٱللَّهُ خَيۡرُ ٱلۡمَٰكِرِينَ ٣٠

ইউনুস ৮৫-৮৬

فَقَالُواْ عَلَى ٱللَّهِ تَوَكَّلۡنَاۚ رَبَّنَا لَا تَجۡعَلۡنَا فِتۡنَةٗ لِّلۡقَوۡمِ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٥
وَنَجِّنَا بِرَحۡمَتِكَ مِنَ ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٨٦

তুর ৫২

أَمۡ يُرِيدُونَ كَيۡدٗاۚ فَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ هُمُ ٱلۡمَكِيدُونَ ٤٢

সফফাত ৯৮

فَأَرَادُواْ بِهِۦ كَيۡدٗا فَجَعَلۡنَٰهُمُ ٱلۡأَسۡفَلِينَ ٩٨

আলে ইমরান ১২০

إِن تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِن تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِن
تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ ١٢٠

আরাফ ৭২

فَأَنجَيْنَاهُ وَالَّذِينَ مَعَهُ بِرَحْمَةٍ مِّنَّا وَقَطَعْنَا دَابِرَ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَمَا كَانُوا
مُؤْمِنِينَ ٧٢

আরাফ139

إِنَّ هَٰؤُلَاءِ مُتَبَّرٌ مَا هُمْ فِيهِ وَبَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

নুহ ২৬

وَقَالَ نُوحٌ رَّبِّ لَا تَذَرْ عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا ٢٦

আন আম ৪৫

فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٤٥

সূরা সাবা ৪৯

قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَمَا يُبْدِئُ الْبَاطِلُ وَمَا يُعِيدُ

আন ফাল ৮

لِيُحِقَّ الْحَقَّ وَيُبْطِلَ الْبَاطِلَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ

সূরা ফাতির ৩৯

هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ
كُفْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِلَّا مَقْتًا وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ إِلَّا خَسَارًا

সূরা মুজাদালা ১৯

اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنْسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا
إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ

সূরা মারিয়াম ৬৮

فَوَرَبِّكَ لَنَحْشُرَنَّهُمْ وَالشَّيَاطِينَ ثُمَّ لَنُحْضِرَنَّهُمْ حَوْلَ جَهَنَّمَ جِثِيًّا

সূরা আর রুম ৪৪

مَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهٗ ۚ وَ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِاَنْفُسِهِمْ يَمْهَدُوْنَ

হা-মীম আস-সাজদা (ফুসসিলাত) ৬

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَاحِدٌ فَاسْتَقِيمُوا إِلَيْهِ
وَاسْتَغْفِرُوهُ وَوَيْلٌ لِلْمُشْرِكِينَ

হা-মীম আস-সাজদা (ফুসসিলাত) ২৫

وَقَيَّضْنَا لَهُمْ قُرَنَاءَ فَزَيَّنُوا لَهُم مَّا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَحَقَّ عَلَيْهِمُ الْقَوْلُ فِي أُمَمٍ
قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِهِم مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ إِنَّهُمْ كَانُوا خَاسِرِينَ ﴿٢٥﴾

সূরা আন নিসা ১০

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا ۖ
وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا

ফুরকান ২৩

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا

বাকারাহ ১৬১

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَمَاتُوا وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ لَعْنَةُ اللَّهِ
وَالْمَلَائِكَةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ

বাকারাহ ১৩৭

فَإِنْ آمَنُوا بِمِثْلِ مَا آمَنتُم بِهِ فَقَدِ اهْتَدَوا ۖ وَإِن تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ ۖ
فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

মুহাম্মাদ ১

الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَن سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ

মায়েদা৪৫

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَآ أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَٱلْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنفَ بِالْأَنفِ وَ
الْأُذُنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَٱلْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَن تَصَدَّقَ بِهِۦ فَهُوَ
كَفَّارَةٌ لَّهُۥ وَمَن لَّمْ يَحْكُم بِمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُونَ

♦♦♦সহীহ শুদ্ধভারব আরবি পড়তে ভালো উপকার পাবেন, আরবি না পারলে কোর্স করতে পারেন বা ইউটিউব দেখে শিখে নিতে পারেন।হালাল খাবেন, পর্দা করবেন,নিয়মিত নামাজ পড়বেন, সত্য কথা বলবেন, গানবাজনা বর্জন করবেন, নিয়মিত ২৪ ঘন্টার আমল গুলো করবেন যেমন- খাওয়ার আগে পরে দুয়া, ঘুমের আগেই পরে ,বাড়ি থেকে বের হওয়ার আগে পরের দুআ, পরিবহনের দুয়া। রুকইয়াহ করলে সমস্যা বাড়লে বা ইফেক্ট হলে ভয় পাওয়ার কিছু নাই । কিছুদিন নিয়মিত আমল করলে সমস্যা কমে যাবে ।

সুস্থ হওয়ার পরেও কিছুদিন রুকইয়াহ করবেন যেন সহজে আক্রান্ত না হয়, এই নিয়তে। সমস্যা না থাকলে ও সপ্তাহে বা মাসে দুই একবার রুকইয়াহ করবেন অথবা বরই পাতার গোসল করবেন।বরই পাতা পাওয়া না গেলে এই আমল করলে ও হবে। সম্ভব হলে এই আমল কে অজিফা বানিয়ে ফেলতে পারেন। সময় থাকলে রুকইয়াহ সুন্নাহ দুআ ও রুকইয়াহ কমন বা প্রসিদ্ধ আয়াত ৩-৭ বার পড়বেন এটার সাথে। ইহা একটি গবেষণা মূলক ডকুমেন্টকে যাহা মানুষের ফিডব্যাক থেকে প্রাপ্ত।

♦যাদের জীন বা অন্য কোনো সমস্যা আছে তারা সরাসরি এসে কন্সালটেন্সি করতে পারেন ও কোনো সমস্যা পাওয়া গেলে আমাদের পরামর্শ অনুযায়ী সরাসরি রুকইয়াহ করুন ও সেলফ রুকইয়াহ করুন।

♦অনলাইন রুকইয়াহ সবাই ভালোভাবে পারে না,কারণ অভিজ্ঞতা বলে কথা, যে কোনো রাকি দেখলে অনলাইন এ রুকইয়াহ করবেন না, পাহ টাকা নষ্ট হবে। রুকইয়াহ করে সমস্যা বাড়লে এডমিনদের হেল্প নিবেন।প্রয়জনে সরাসরি রুকইয়াহ করবেন। ইউটিউবে এ রুকইয়াহ শুনা থেকে বিরত থাকুন, ভালো অডিও আছে ,আবার এমন অডিও ও আছে যাহা শুনলে সুস্থ মানুষ আক্রান্ত হতে পারে। দ্বিতীয়ত অন্যের চ্যানেলে থাকা রুকইয়াহ অডিও অন্যের নিয়তে করেছে, আপ্নে শুনলে সমস্যা কিছুটা কমলে ও পুরাপুরি কমবে না,যখন আপনার নিয়তে রুকইয়াহ করবে, তখন বেশি উপকার পাবেন। মানুষ ফেইসবুক বা ইউটিউবে আপলোড দেয় প্রচারের । তাই অভিজ্ঞ রাকির পরামর্শ অনুযায়ী আমল করলে দ্রুত সমাধান পাবেন ।

♦এই আমল সেলফ রুকইয়াহর জন্য, অন্যের জন্য আমল করলে অন্য লোক ভালো হবে, কিন্তু আপ্নে
াম সাহেব, তার স্ত্রী কে

♦মাসনুন আমল /দৈনিক হেফাজতের আমল সকাল বিকাল সরাজীবন চলবব। এই নিয়ম এ আমল করার পর শরীরে ফু দিবেন, পানিতে ফু দিবেন, সেই পানি খাবেন, গোসলের পানিতে দিবেন ও ঘরে-বাহিরে এবং বাড়ির এরিয়াতে ছিটাবেন। লেখকের সাথে যোগাযোগ করে পেইড কন্সালটেন্সি করতে পারবেন।

মাসনুন আমল: সকাল-সন্ধ্যার আমল

৩ বার

১.আ'উযু বিকালিমা-তিল্লা-হিত্তা-স্মা-তি, মিং-শাররি মা-খলাক্ব।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

২. বিসমিল্লা-হিল্লাযী লা-ইয়াদ্‌বুররু মা'আসমিহী, শাইউং ফিলআরদ্বী ওয়ালা- ফিসসামা-ই, ওয়াহুওয়াস সামি'উল'আলীম।

৩ বার

بِسْمِ اللهِ الَّذِي لاَ يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلاَ فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ

৩. সুরা তাওবাহ ১২৯ নং আয়াতের অংশ-

৭ বার

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

৫. লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহ্‌দাহু লা-শারীকালাহ, লাহুল মুলকু ওয়ালাহুল হ্‌মদ, ওয়াহুওয়া'আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বদীর।

১০০ বার, সময় না থাকলে ১০ বার

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ ، وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

6.ঘুমের মাঝে ভয় পেলে বা অন্যসময় খারাপ অনুভূতি হলে পড়া-

৩ বার

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ الله التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وشَرّ عِبَادِهِ ، ومِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وأَنْ يَحْضُرُونِ

আ'ঊযু বিকালিমা-তিল্লাহিত্তা-স্মাতি মিন্ গাদ্বাবিহি ওয়া ইক্বা-বিহি ওয়া শাররি 'ইবা-দিহি ওয়ামিন হামাযা-তিশ্‌শায়া-ত্বীনি ওয়া আন ইয়াহ্‌দুরূন।

৭.সুরা ফাতিহা , আয়াতুল কুরসি ,সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস পড়ে হাতের তালুতে ফু দেয়া, এরপর পুরো শরীরে হাত বুলিয়ে নেয়া।

৩/৭ বার

৮. টয়লেটে ঢুকার পূর্বে দোয়া পড়া-اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

১ বার

আল্লা-হুম্মা ইন্নী আ'উযুবিকা, মিনাল খুবসি ওয়াল খবা-ইছ।

৯. স্ত্রী সহবাসের পূর্বে -বিসমিল্লাহি আল্লা-হুম্মা জান্নিবনাশ শাইত্বা-না, ওয়া জান্নিবিশ্‌-শাইত্বানা মা-রযাকতানা। بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ، وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

১ বার

www.ruqyahsupport.com +88 01770602542 Ad-dua Hijama and ruqyah center, Dhaka.

AS-SUNNAH Health Care www.assunnahealth.com



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464