AS-SUNNAI
Health Care

বদনজর ও হাসাদের সেলফ রুকইয়াহ

নিজে করার বদনজর চিকিৎসার গাইড

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

বদ নজর ও হাসাদের সেল্ফ রুকইয়াহ

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، وَلِيِّ الْكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ وَالدَّعَوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ، عَافِنَا مِنْ أَنْفُسِ الْجِنِّ، وَأَعْيُنِ الْإِنْسِ

(১/৩বার)

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأَ وَبَرَأَ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، 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 رَبِّي لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

(১বার)

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَأَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ، مَا شَاءَ اللهُ كَانَ، وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، أَعْلَمُ أَنَّ اللهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، وَأَنَّ اللهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا، اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

❖দুরুদে ইব্রাহীম ১/৩ বার

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى آلِ
إِبْرَاهِيْمَ إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ، 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 نَعْبُدُ وَ اِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ ؕ﴿۴﴾

اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ۙ﴿۵﴾

صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۬ۙ﴿۶﴾

غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَ لَا الضَّآلِّيْنَ ﴿۷﴾

❖বাকারার প্রথম পাচঁ/সাত আয়াত ১/৩ বার

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

الٓمّٓ ۚ ①

ذٰلِكَ الۡكِتٰبُ لَا رَيۡبَ ۛۚ فِيۡهِ ۛۚ هُدًى لِّلۡمُتَّقِيۡنَ ۙ ②

الَّذِيۡنَ يُؤۡمِنُوۡنَ بِالۡغَيۡبِ وَيُقِيۡمُوۡنَ الصَّلٰوةَ وَمِمَّا رَزَقۡنٰهُمۡ يُنۡفِقُوۡنَ ۙ ③

وَالَّذِيۡنَ يُؤۡمِنُوۡنَ بِمَآ اُنۡزِلَ اِلَيۡكَ وَمَآ اُنۡزِلَ مِنۡ قَبۡلِكَ ۚ وَبِالۡاٰخِرَةِ هُمۡ يُوۡقِنُوۡنَ ؕ ④

اُولٰٓئِكَ عَلٰى هُدًى مِّنۡ رَّبِّهِمۡ ۗ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الۡمُفۡلِحُوۡنَ ⑤

اِنَّ الَّذِيۡنَ كَفَرُوۡا سَوَآءٌ عَلَيۡهِمۡ ءَاَنۡذَرۡتَهُمۡ اَمۡ لَمۡ تُنۡذِرۡهُمۡ لَا يُؤۡمِنُوۡنَ ⑥

خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰى قُلُوۡبِهِمۡ وَعَلٰى سَمۡعِهِمۡ ؕ وَعَلٰٓى اَبۡصَارِهِمۡ غِشَاوَةٌ ۖ وَّلَهُمۡ عَذَابٌ عَظِيۡمٌ ۞ ⑦

আয়াতুলকুরসী(বাকারাহ২৫৫)১৪১বার

اَللّٰهُ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلۡحَىُّ الۡقَيُّوۡمُ ۚ لَا تَاۡخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوۡمٌ ؕ لَهٗ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الۡاَرۡضِ ؕ مَنۡ ذَا الَّذِىۡ يَشۡفَعُ عِنۡدَهٗۤ اِلَّا بِاِذۡنِهٖ ؕ يَعۡلَمُ مَا بَيۡنَ اَيۡدِيۡهِمۡ وَمَا خَلۡفَهُمۡ ۚ وَلَا يُحِيۡطُوۡنَ بِشَىۡءٍ مِّنۡ عِلۡمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرۡسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالۡاَرۡضَ ۚ وَلَا يَـُٔوۡدُهٗ حِفۡظُهُمَا ۚ وَهُوَ الۡعَلِىُّ الۡعَظِيۡمُ ۞ ⑧

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

لَآ اِكْرَاهَ فِى الدِّيْنِ ۙ قَدْ تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَّكْفُرْ بِالطَّاغُوْتِ وَ يُؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ
فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقٰى ۗ لَا انْفِصَامَ لَهَا ؕ وَاللّٰهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ ﴿٢٥٦﴾
اَللّٰهُ وَلِيُّ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا ۙ يُخْرِجُهُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ؕ وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْٓا اَوْلِيٰٓـئُهُمُ
الطَّاغُوْتُ ۙ يُخْرِجُوْنَهُمْ مِّنَ النُّوْرِ اِلَى الظُّلُمٰتِ ؕ اُولٰٓئِكَ اَصْحٰبُ النَّارِ ۚ هُمْ فِيْهَا
خٰلِدُوْنَ ﴿٢٥٧﴾

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

لِلّٰهِ مَا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ ؕ وَاِنْ تُبْدُوْا مَا فِىْٓ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تُخْفُوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ
اللّٰهُ ؕ فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ؕ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ ﴿٢٨٤﴾
اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَالْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلٰٓئِكَتِهٖ وَكُتُبِهٖ وَ
رُسُلِهٖ ۣ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۣ وَقَالُوْا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا ۫ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَاِلَيْكَ
الْمَصِيْرُ ﴿٢٨٥﴾
لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ
اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۟ وَاغْفِرْ لَنَا ۟ وَارْحَمْنَا ۟ اَنْتَ مَوْلٰنَا
فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ﴿٢٨٦﴾

◆বদ নজর ও হাসাদের আয়াত ৩৩/৬৬/৭৩+..... বার

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِب بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ كُلُوا وَاشْرَبُوا مِن رِّزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ60البقرة

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ق إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ109البقرة

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُم مُّلْكًا عَظِيمًا54النساء

فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ كَذَّبَ بِآيَاتِهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْمُجْرِمُونَ 17يونس

الَّذِينَ يَسْتَحِبُّونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَيَبْغُونَهَا عِوَجًا أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ3ابراهيم

وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ12ابراهيم

وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ
مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُتَوَكِّلُونَ67 يوسف

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنْ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ
مَالًا وَوَلَدًا39 الكهف

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ
الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ3 الملك

ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ4 الملك

وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَجَعَلْنَاهَا رُجُومًا لِلشَّيَاطِينِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ
عَذَابَ السَّعِيرِ5 الملك

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ
إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ51 القلم

وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ52 القلم

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

সূরা কাফিরুন

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡكَٰفِرُونَ ١

لَآ أَعۡبُدُ مَا تَعۡبُدُونَ ٢

وَلَآ أَنتُمۡ عَٰبِدُونَ مَآ أَعۡبُدُ ٣

وَلَآ أَنَا۠ عَابِدٞ مَّا عَبَدتُّمۡ 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

١مِن 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 ١مَلِكِ ٱلنَّاسِ ٢إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ٣مِن شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ ٤

ٱلَّذِي يُوَسۡوِسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ ٥مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ٦

আয়াত শিফা ৭/২১/৩৩+....বার

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قَاتِلُوْهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللّٰهُ بِاَيْدِيْكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿١٤﴾ [التوبه]

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى الصُّدُوْرِ ۙ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ﴿٥٧﴾ [يونس]

ثُمَّ كُلِيْ مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ فَاسْلُكِيْ سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنْۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ اِنَّ فِىْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ﴿٦٩﴾ [النحل]

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

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ﴿٨٠﴾ [الشعرآء]

وَلَوْ جَعَلْنٰهُ قُرْاٰنًا اَعْجَمِيًّا لَّقَالُوْا لَوْلَا فُصِّلَتْ اٰيٰتُهٗ ۭ ءَاَعْجَمِيٌّ وَّعَرَبِيٌّ ۭ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّشِفَآءٌ ۭ وَالَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ فِيْٓ اٰذَانِهِمْ وَقْرٌ وَّهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۭ اُولٰۗىِٕكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍۢ بَعِيْدٍ ﴿٤٤﴾ [حٰمٓ السجدة]

❁ জাদু ও জিনের সমস্যা থাকলে অতিরিক্ত আয়াতগুলো সম্ভব হলে বেশি বেশি পড়বেন।

বাকারাহ ১৩৯

قُلْ أَتُحَآجُّونَنَا فِى ٱللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ وَلَنَآ أَعْمَـٰلُنَا وَلَكُمْ أَعْمَـٰلُكُمْ وَنَحْنُ لَهُۥ
مُخْلِصُونَ ١٣٩

সূরা আহযাব ৬৮

رَبَّنَآ ءَاتِهِمْ ضِعْفَيْنِ مِنَ ٱلْعَذَابِ وَٱلْعَنْهُمْ لَعْنًا كَبِيرًا ٦٨

সূরা আনফাল ৮

فَلَمْ تَقْتُلُوهُمْ وَلَـٰكِنَّ ٱللَّهَ قَتَلَهُمْ ۚ وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَـٰكِنَّ ٱللَّهَ رَمَىٰ ۚ وَلِيُبْلِىَ
ٱلْمُؤْمِنِينَ مِنْهُ بَلَآءً حَسَنًا ۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ١٧ ذَٰلِكُمْ وَأَنَّ ٱللَّهَ مُوهِنُ
كَيْدِ ٱلْكَـٰفِرِينَ ١٨

নামল ৪৭

قَالُوا۟ ٱطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَن مَّعَكَ ۚ قَالَ طَـٰٓئِرُكُمْ عِندَ ٱللَّهِ ۖ بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ ٤٧

আনফাল ৩০

وَإِذْ يَمْكُرُ بِكَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لِيُثْبِتُوكَ أَوْ يَقْتُلُوكَ أَوْ يُخْرِجُوكَ ۚ وَيَمْكُرُونَ
وَيَمْكُرُ ٱللَّهُ ۖ وَٱللَّهُ خَيْرُ ٱلْمَـٰكِرِينَ ٣٠

ইউনুস ৮৫-৮৬

فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ٨٥

وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٨٦

তুর ৫২

أَمْ يُرِيدُونَ كَيْدًا فَالَّذِينَ كَفَرُوا هُمُ الْمَكِيدُونَ ٤١-٤٢

সফফাত ৯৮

فَأَرَادُوا بِهِ كَيْدًا فَجَعَلْنَاهُمُ الْأَسْفَلِينَ 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 ٱلْقَوْمِ ٱلَّذِينَ ظَلَمُوا۟ ۚ وَٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ٤٥

সূরা সাবা ৪৯

قُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَمَا يُبْدِئُ ٱلْبَٰطِلُ وَمَا يُعِيدُ

আন ফাল ৮

لِيُحِقَّ ٱلْحَقَّ وَيُبْطِلَ ٱلْبَٰطِلَ وَلَوْ كَرِهَ ٱلْمُجْرِمُونَ

সূরা ফাতির ৩৯

هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَكُمْ خَلَٰٓئِفَ فِى ٱلْأَرْضِ ۚ فَمَن كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُۥ ۖ وَلَا يَزِيدُ ٱلْكَٰفِرِينَ

كُفْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ إِلَّا مَقْتًا ۖ وَلَا يَزِيدُ ٱلْكَٰفِرِينَ كُفْرُهُمْ إِلَّا خَسَارًا

সূরা মুজাদালা ১৯

ٱسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ ٱلشَّيْطَٰنُ فَأَنسَىٰهُمْ ذِكْرَ ٱللَّهِ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ حِزْبُ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ أَلَآ

إِنَّ حِزْبَ ٱلشَّيْطَٰنِ هُمُ ٱلْخَٰسِرُونَ

সূরা মারিয়াম ৬৮

فَوَرَبِّكَ لَنَحْشُرَنَّهُمْ وَٱلشَّيَٰطِينَ 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 مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَاحِدٌ فَاسْتَقِيمُوا إِلَيْهِ وَاسْتَغْفِرُوهُ وَوَيْلٌ لِّلْمُشْرِكِينَ

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 آمَنْتُمْ بِهِ فَقَدِ اهْتَدَوْا ۖ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ ۖ
فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

মুহাম্মাদ ১

الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ

মায়েদা৪৫

وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَ
الْأُذُنَ بِالْأُذُنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ ۚ فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ
كَفَّارَةٌ لَهُ ۚ وَمَنْ لَمْ يَحْكُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

♦♦♦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-
। লেখকের সাথে যোগাযোগ করে পেইড কন্সালটেন্সি করতে

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