

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

পায়ের জাদু-গিরা

পায়ে করা জাদু, গিরা ও ব্লকেজ দূর করার রুকইয়াহ



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

সূচিপত্র

- 1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
- 2 শুরু করার দোয়া
- 3 পা স্থির ও মজবুত করার আয়াত
- 4 জাদু ও গিরার বাঁধন খোলার আয়াত
- 5 জাদুর উৎস কাটা ও বাঁধন ছিঁড়ে ফেলার আয়াত
- 6 পা পবিত্র ও নরম করার আয়াত
- 7 আল্লাহর সর্বজ্ঞতার উপর ভরসার আয়াত
- 8 বিশেষ দোয়া — পায়ের জাদু-গিরা
- 9 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 10 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 11 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 12 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

পায়ে করা জাদু বা গিরা (বাঁধন) বলতে বোঝানো হয় এমন সিহরকে যা পায়ে বেঁধে হাঁটাচলা, চলাফেরা বা সামনে এগিয়ে যাওয়ার পথে প্রতিবন্ধকতা তৈরি করে — পা যেন কোনো অদৃশ্য শিকলে আটকে আছে, এমন ভারী ও শক্ত অনুভূতি দেয়। এই প্রোটোকল মূলত পায়ে করা জাদু, গিরা, ব্লক এবং পায়ের ভারী অনুভূতি দূর করার জন্য ধারাবাহিকভাবে পড়ার জন্য সাজানো।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ নির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই পায়ে অস্বাভাবিক ভারী বা টানটান অনুভূতি হওয়া
- ♦ হাঁটাচলার সময় পা যেন কিছু দিয়ে বাঁধা এমন বোধ হওয়া
- ♦ পায়ের গিরায় (জয়েন্ট) ব্যথা, শক্ত হয়ে যাওয়া বা জ্বালাপোড়া থাকা
- ♦ মেডিকেল পরীক্ষায় কারণ না পাওয়া সত্ত্বেও পায়ে একটানা অস্বস্তি থাকা
- ♦ নিজের পায়ে জাদু/গিরা বাঁধা হয়েছে বলে সুনির্দিষ্ট আলামত থাকলে

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 السَّيِّعُ
الْعَلِيمُ

আল্লাহর নামে শুরু করছি, যার 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 الرَّحْمَنِ 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)

পা স্থির ও মজবুত করার আয়াত

উচ্চস্বরে ধীরে ধীরে পড়ুন, বিশেষত পায়ে অনুভূতি বা কাঁপুনি এলে থামবেন না।

১

সূরা আল-আনফাল : ১১

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً
لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ^۱ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ
وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ۝۱۱

যখন তিনি আরোপ করেন তোমাদের উপর তন্দ্রাচ্ছন্ন তা নিজের পক্ষ থেকে তোমাদের প্রশান্তির জন্য এবং তোমাদের উপর আকাশ থেকে পানি অবতরণ করেন, যাতে তোমাদিগকে পবিত্র করে দেন এবং যাতে তোমাদের থেকে অপসারিত করে দেন শয়তানের অপবিত্রতা। আর যাতে করে সুরক্ষিত করে দিতে পারেন তোমাদের অন্তরসমূহকে এবং তাতে যেন সুদৃঢ় করে দিতে পারেন তোমাদের পা গুলো।

পাঠসংখ্যা: ৩০ বার

নিয়ত: শয়তানের প্ররোচনা দূর করে পা স্থির ও মজবুত করার নিয়তে

জাদু ও গিরার বাঁধন খোলার আয়াত

পায়ের ওপর বিশেষ মনোযোগ রেখে বারবার পড়ুন।

২

সূরা সোয়াদ : ৪২

اَرْكُضْ بِرِجْلِكَ ^{صَلِّ} هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ۝ ٤٢

তুমি তোমার পা দিয়ে ভূমিতে আঘাত কর। ঝরণা নির্গত হল গোসল করার জন্যে শীতল ও পান করার জন্যে।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: পায়ের বাঁধা জট/জাদু খোলার নিয়তে (নবী আইয়ুব আ.-এর আরোগ্যের আয়াত)

৩

সূরা আল-ফাতহ : ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا ۝ ١

নিশ্চয় আমি আপনার জন্যে এমন একটা ফয়সালা করে দিয়েছি, যা সুস্পষ্ট।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: পায়ে করা সকল জাদুর বাঁধন খোলার নিয়তে

জাদুর উৎস কাটা ও বাঁধন ছিঁড়ে ফেলার আয়াত

নিয়ত রাখুন জাদুর মূল উৎস কাটা হচ্ছে এবং বাঁধন ছিঁড়ে যাচ্ছে।

৪

সূরা আল-আন'আম : ৪৫

فَقُطِّعَ دَايِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٤٥﴾

অতঃপর জালেমদের মূল শিকড় কর্তিত হল। সমস্ত প্রশংসা আল্লাহরই জন্যে, যিনি বিশ্বজগতের পালনকর্তা।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: পায়ের জাদুর মূল উৎস কেটে ফেলার নিয়তে

৫

সূরা গাফির : ৭১

إِذَا الْأَغْلُلُ فِي أَعْنُقِهِمُ وَالسَّلْسِلُ يُسْحَبُونَ ﴿٧١﴾

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

পাঠসংখ্যা: ৩০ বার

নিয়ত: পায়ে বাঁধা জাদুর শৃঙ্খল টেনে ছিঁড়ে ফেলার নিয়তে

পা পবিত্র ও নরম করার আয়াত

পুরো পায়ে মনোযোগ রেখে ধীরে পড়ুন।

৬

সূরা আল-আহযাব : ৩৩

وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ
وَأَتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ^ج إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ

الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا ﴿٣٣﴾

তোমরা গৃহাভ্যন্তরে অবস্থান করবে-মুখতা যুগের অনুরূপ নিজেদেরকে প্রদর্শন করবে না। নামায কায়েম করবে, যাকাত প্রদান করবে এবং আল্লাহ ও তাঁর রসুলের আনুগত্য করবে। হে নবী পরিবারের সদস্যবর্গ। আল্লাহ কেবল চান তোমাদের থেকে অপবিত্রতা দূর করতে এবং তোমাদেরকে পূর্ণরূপে পূত-পবিত্র রাখতে।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: পা-কে জাদুর অপবিত্রতা থেকে পূর্ণরূপে পবিত্র করার নিয়তে

৭

সূরা সাবা : ১০

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا دَاوُدَ مِنَّا فَضْلًا ^{صَلِّ} يُجِبَالُ ^{صَلِّ} أَوْبَىٰ مَعَهُ ^{وَقَفَّةً} وَالطَّيْرِ ^{وَقَفَّةً} وَأَلَنَّا لَهُ

الْحَدِيدَ ١٠

আমি দাউদের প্রতি অনুগ্রহ করেছিলাম এই আদেশ মর্মে যে, হে পর্বতমালা, তোমরা দাউদের সাথে আমার পবিত্রতা ঘোষণা কর এবং হে পক্ষী সকল, তোমরাও। আমি তাঁর জন্য লৌহকে নরম করে ছিলাম।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: পায়ের শক্ত গিরা ও ব্লক নরম করে দেওয়ার নিয়তে

আল্লাহর সর্বজ্ঞতার উপর ভরসার আয়াত

শান্ত মনে, আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে তিলাওয়াত করুন।

৮

সূরা আল-আন'আম : ১৩

وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي الْإِيلِ وَالنَّهَارِ ج وَهُوَ السَّيِّعُ الْعَلِيمُ ۝ ١٣

যা কিছু রাত ও দিনে স্থিতি লাভ করে, তাঁরই। তিনিই শ্রোতা, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: বারবার

নিয়ত: রাত-দিনের সব কিছু আল্লাহর নিয়ন্ত্রণে, এই ভরসার উপর তিলাওয়াত

বিশেষ দোয়া — পায়ের জাদু-গিরা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَى قَدَمِي

হে আল্লাহ! আমার পায়ের থাকা সমস্ত জাদুর গিরা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلِطٍ عَلَى قَدَمِي

আল্লাহর নামে — আমার পায়ে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى قَدَمِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُفَكُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَلَى الْأَقْدَامِ

আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের বরকতে পায়ের ওপর থাকা সকল গিরা (জাদু) খুলে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: অসংখ্যবার

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ كُلُّ الْأَقْفَالِ الَّتِي عَلَى الْأَقْدَامِ

আল্লাহর নামে পায়ের সকল তালা খুলে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার

بِسْمِ اللَّهِ يُنْحَى مَا كُتِبَ عَلَى الْأَقْدَامِ مِنَ السَّحَرَةِ وَالشَّيَاطِينِ

আল্লাহর নামে জাদুকর ও শয়তানদের দ্বারা পায়ের ওপর যা লেখা হয়েছে তা মুছে ফেলা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার

بِسْمِ اللَّهِ تُنْحَى كَلِمَاتُ تَعْطِيلٍ كُتِبَتْ عَلَى الْأَقْدَامِ

আল্লাহর নামে পায়ের ওপর লেখা সকল প্রতিবন্ধকতার বাক্য মুছে ফেলা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার

بِسْمِ اللَّهِ يَخْرُجُ كُلُّ أَدَى، كُلِّ سِحْرِ، كُلِّ عَيْنٍ، كُلِّ حَسَدٍ مِنَ الْأَقْدَامِ

আল্লাহর নামে সকল কষ্ট, সকল জাদু, সকল বদনজর এবং সকল হাসাদ পা থেকে বের হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: বারবার

بِسْمِ اللَّهِ تُطَهَّرُ الْأَقْدَامُ

আল্লাহর নামে পা-গুলোকে পবিত্র করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ① اللَّهُ الصَّمَدُ ② لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا

خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي

الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রস্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিীদের 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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ

النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي

يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِذُّكَ 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 আনহুমা কে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ 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

- ১ অয়ু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
- ২ নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

- 3 শুরু 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 পায়ে করা জাদু-টোনা, গিরা, ব্লক এবং পায়ে থাকা ভারী অনুভূতির সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের ও জীনের প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন। আমার পা আগের মতো সুস্থ, হালকা ও মুক্ত করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

পায়ের জাদু-গিরা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: পায়ের তালু, গোড়ালি এবং যেসব স্থানে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা অস্বস্তি অনুভূত হয়

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, দরুদ ১০০ বার

সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া ৮০০ টাকা।
- সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন — শুধু নিজের জন্য আলাদা গাইডলাইন। হাদিয়া ৩০০ টাকা।

নিজের সমস্যা কী — বদনজর, হাসাদ, সিহর নাকি অন্য কিছু — বুঝতে না পারলে মেসেজে লিখুন **Diagnosis**। নিতে চাইলে মেসেজ করুন।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত ♦ Raqi Faisal Ahmed Sabit

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার — Al Quranic Ruqyah Healing Center

Page: Raqi Faisal Ahmed Sabit | Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)