```


# রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

**আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার**


# পুঞ্জীভূত, শক্তিশালী ও পুরোনো বদনজর (Evil Eye) নষ্ট করার বিশেষ রুকইয়াহ গাইডলাইন

## বদনজর বা কুদৃষ্টির লক্ষণসমূহ (Symptoms of Evil Eye)

- ১. অকারণে অতিরিক্ত ক্লান্তি, দুর্বলতা অনুভব করা এবং শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা।
- ২. শরীরে বিভিন্ন স্থানে (বিশেষ করে কাঁধ, পিঠ ও মেরুদণ্ডে) হঠাৎ তীব্র ব্যথা হওয়া যা কোনো চিকিৎসায় সারছে না।
- ৩. অতিরিক্ত হাই তোলা, বিশেষ করে নামাজ, কুরআন তিলাওয়াত বা রুকইয়াহ শোনার সময়।
- ৪. হাই তোলার সময় চোখ দিয়ে অনবরত পানি পড়া।
- ৫. অকারণে কান্না আসা, বুক ধড়ফড় করা বা মন খারাপ থাকা।
- ৬. হঠাৎ করে শরীরে, মুখে বা ত্বকে ফুসকুড়ি, ব্রন বা এলার্জি দেখা দেওয়া।
- ৭. বিনা কারণে পরিবারের সদস্যদের সাথে বা স্বামী-স্ত্রীর মাঝে রাগারাগি ও ঝগড়া হওয়া।
- ৮. পড়াশোনা বা কাজে হঠাৎ করে মনোযোগ হারিয়ে ফেলা এবং ব্যবসায় আকস্মিক অবনতি।
```

রুকইয়াহ তিলাওয়াতের পদ্ধতিগত বিশ্লেষণ ও নিয়ম

পদ্ধতিগত বিশ্লেষণ: এই বিশেষ রুকইয়াহ পদ্ধতিটি শরীরে জমে থাকা শক্তিশালী, জেদী ও পুরোনো বদনজর (Evil Eye) বের করার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। এখানে অত্যন্ত সূক্ষ্ম একটি পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়েছে। কোরআনের এমন সব আয়াত নির্বাচন করা হয়েছে যেখানে **'خروج' (খুরুজ - বের হওয়া)** এবং **'عيون' (উয়ুন - চোখ/ঝর্ণা)** শব্দগুলোর উল্লেখ রয়েছে। বদনজর বা জিনকে শরীর থেকে বের করতে এই আয়াতগুলোর তাছির অত্যন্ত প্রবল।

আমলের নিয়ম: রুকইয়াহর প্রভাব বহুগুণ বাড়ানোর জন্য বদনজর বের হওয়ার আয়াতের নির্দিষ্ট অংশগুলো এবং দোয়াগুলো **৭ থেকে ১০ বার বা তার চেয়েও বেশি বার** পাঠ করতে হবে। নিচে সম্পূর্ণ রুকইয়াহর আয়াত ও দোয়াগুলো দেওয়া হলো। যে অংশগুলো বারবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে, তা **লাল রঙে** চিহ্নিত করা হয়েছে। আপনি যখন রুকইয়াহ করবেন, তখন লাল চিহ্নিত অংশগুলো অবশ্যই **৭-১০ বার করে** পুনরাবৃত্তি করবেন।

রুকইয়াহ তিলাওয়াত

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

(১০ বার পাঠ করবেন)

وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

(১০ বার পাঠ করবেন)

অর্থ: আল্লাহর নামে শুরু করছি এবং আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ। আল্লাহর সাহায্য ও শক্তি ছাড়া আর কোনো উপায় বা ক্ষমতা নেই।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ

عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

(৩ বার পাঠ করবেন)

(সূরা আল-ফাতিহা)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

مَا ظَنَنتُمْ أَن يَخْرُجُوا ۖ وَظَنُّوا أَنَّهُم مَّانِعَتُهُمْ

حُصُونُهُم مِّنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ

يَحْتَسِبُوا ۖ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ ۚ يُخْرِبُونَ

بُيُوتَهُم بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ

অর্থ: তোমরা ধারণা করোনি যে তারা বের হয়ে যাবে, আর তারা মনে করেছিল যে তাদের দুর্গগুলো তাদেরকে আল্লাহর হাত থেকে রক্ষা করবে। কিন্তু আল্লাহ তাদের কাছে এমন দিক থেকে আসলেন, যা তারা কল্পনাও করেনি। আর তিনি তাদের অন্তরে ভীতি নিক্ষেপ করলেন। ***ফলে তারা নিজেদের বাড়িঘর ধ্বংস করছিল নিজেদের হাতে এবং মুমিনদের হাতে।*** *(সূরা আল-হাশর: ২)*

حَتَّىٰ يَخْرُجُوا مِنْهَا

অর্থ: যে পর্যন্ত না তারা সেখান থেকে বের হয়ে যায়।

وَلَنُخْرِجَنَّهُم مِّنْهَا أَذِلَّةً وَهُمْ صَاغِرُونَ

অর্থ: এবং অবশ্যই আমরা তাদেরকে সেখান থেকে বের করে দেব চরম লাঞ্ছিত ও অপদস্থ অবস্থায়। (সূরা আন-নামল: ৩৭)

يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ

অর্থ: তার ভেতর থেকে বেরিয়ে আসে।

يَوْمَ يَسْمَعُونَ الصَّيْحَةَ بِالْحَقِّ ۚ ذَٰلِكَ يَوْمُ الْخُرُوجِ

অর্থ: যেদিন তারা নিশ্চিতভাবে শুনতে পাবে এক মহান আওয়াজ, সেটাই হবে বের হওয়ার দিন। (সূরা ক্বাফ: ৪২)

يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا

অর্থ: তার পেট থেকে বেরিয়ে আসে। (সূরা আন-নাহল: ৬৯)

لَئِنْ أَمَرْتَهُمْ لَيَخْرُجُنَّ

অর্থ: যদি আপনি তাদেরকে নির্দেশ দেন, তবে অবশ্যই তারা বের হয়ে যাবে। (সূরা আন-নূর: ৫৩)

وَيُخْرِجُكُمْ إِخْرَاجًا

অর্থ: এবং তিনি তোমাদেরকে সম্পূর্ণরূপে বের করে আনবেন। (সূরা নূহ: ১৮)

বিশেষ দোয়া (বদনজর ও হাসাদ ধ্বংস করার জন্য)

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ عَيْنٍ حَاسِدَةٍ تَعَذَّرَ خُرُوجُهَا مِنَ الْجَسَدِ

অর্থ: হে আল্লাহ! শরীর থেকে যে হিংসুটে বদনজর বের হওয়া কঠিন হয়ে গেছে, আপনি তাকে ধ্বংস করে দিন।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ تَأْثِيرَ الْعَيْنِ وَالْحَسَدِ

অর্থ: হে আল্লাহ! বদনজর এবং হাসাদ (হিংসা) এর সকল প্রভাবকে ধ্বংস করে দিন।

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

অর্থ: হে আল্লাহ! সকল প্রকার ক্ষতিকর ও বিষাক্ত বদনজরকে বের করে দিন।

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ قَوِيَّةٍ شَدِيدَةٍ

অর্থ: হে আল্লাহ! সকল শক্তিশালী ও তীব্র বদনজরকে বের করে দিন।

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ قَدِيمَةٍ مُسْتَعْصِيَةٍ

অর্থ: হে আল্লাহ! সকল পুরোনো এবং জেদী (যা বের হতে চায় না) বদনজরকে বের করে দিন।

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ نَظَرَتْ وَأَعْجَبَتْ وَانْدَهَشَتْ وَاسْتَحْسَنَتْ وَتَمَعَّنَتْ وَرَكَّزَتْ وَمَا بَرَّكَتْ وَمَا ذَكَرَتِ اللَّهَ

অর্থ: হে আল্লাহ! এমন প্রতিটি বদনজর বের করে দিন, যা তাকিয়েছে, মুগ্ধ হয়েছে, বিস্মিত হয়েছে, পছন্দ করেছে, গভীরভাবে অবলোকন করেছে, মনোযোগ নিবদ্ধ করেছে—কিন্তু বরকতের দোয়া করেনি এবং আল্লাহর স্মরণ করেনি।

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ كُلَّ عَيْنٍ نَظَرَتْ وَأَمْرَضَتْ وَأَهْلَكَتِ الْجَسَدَ

অর্থ: হে আল্লাহ! এমন প্রতিটি বদনজর বের করে দিন, যা তাকিয়েছে এবং শরীরকে অসুস্থ ও ধ্বংস করে দিয়েছে।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ نَظْرَةٍ تَكَرَّرَتْ وَتَرَاكَمَتْ

অর্থ: হে আল্লাহ! বারবার লাগা এবং স্তূপীকৃত হওয়া প্রতিটি নজরকে ধ্বংস করে দিন।

وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ

অর্থ: এবং আমরা সেখানে উৎসারিত করেছি অনেক ঝর্ণা। (এখানে العيون শব্দটি বদনজর ধ্বংস করার নিয়তে বারবার পড়া হয়েছে) (সূরা আল-ক্বামার: ১২)

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চান অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চান সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১, ২, ৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমে নোট ডাউন করে নিবেন। পরবর্তীতে এক নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য একদিন ৩০ মিনিট আপনি নিজেই রুকইয়াহ করবেন, দ্বিতীয় নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য দ্বিতীয় দিন ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করবেন। তৃতীয় দিন তৃতীয় সমস্যা বা রোগটির জন্য, চতুর্থ দিন চতুর্থ সমস্যা বা রোগের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী...

🟢 নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার পুঞ্জীভূত, শক্তিশালী ও পুরোনো বদনজর এবং শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরের এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস এবং উল্লেখিত আয়াত গুলো পাঠ করবেন।

এভাবে বাংলা ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল, বড়ই পাতা , এগুলোতে হালকা থুতু দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন। (শুরু করে দিন , অন্তত পানি দিয়ে হলেও , তারপর আস্তে আস্তে সংগ্রহ করুন)

এরপর করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

🟢 সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ মতো এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিশিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটা খেয়ে আপনার জন্য সাপোর্টিভ রুকইয়াহ অ্যাক্টিভ করবেন।

সাজেস্টেড অডিও: বদনজর বা নজর লাগা নষ্ট করার অডিও (Ruqyah for Evil Eye)

🟢 রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি বড়ই পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন। (বড়ই পাতা না পেলে গোলাপ পাতা)

এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আরেক বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ম্যাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার করে নিবেন।

🟢 পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, জ্বালাপোড়া করে এবং ফুসকুড়ি সেসব স্থানে ঐ পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করবেন।

🟢 পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন / স্প্রে করবেন

যখন আপনার বাসায় স্প্রে করবেন, তখন ঐ পানি দিয়ে স্প্রে করা হবে এবং পড়া পানি মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছাড়া এমন আতর মিশিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন।

🟢 আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া। এবং হিসনুল মুসলিম অ্যাপ থেকে সকাল সন্ধ্যার দুআ পড়বেন.

🟢 সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।

Name: রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত (Raqi Faisal Ahmed Sabit)

Center: আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

To take paid consultancy and guideline - Page - Raqi Faisal Ahmed Sabit

Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official) for all pdfs and audios