রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

📌 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 নিয়মগুলো পালন করবেন।

নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

> *"হে আল্লাহ আমার পাইলস বা অর্শ্বরোগের স্থানে তীব্র ব্যথা এবং শারীরিক অসুস্থতার 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 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, সিদর পাতা, এগুলোতে ফুঁ দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন। 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: পাইলস ও শারীরিক অসুস্থতার জন্য রুকইয়াহ, আয়াতুশ শিফা।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, এক চামচ পিঙ্ক সল্ট, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি সিদর পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন। 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 ও সাদাকাহ

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া তিলাওয়াত করবেন। নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।

পাইলস বা অর্শ্বরোগের স্থানে তীব্র ব্যথা এবং শারীরিক অসুস্থতা থেকে মুক্তি ও শিফা লাভের দোয়া

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত
এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ
আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، حَمْداً كَثِيراً طَيِّباً مُبَارَكاً فِيهِ.

وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ

وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

اللَّهُمَّ يَا شَافِيَ الْمَرْضَى، يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ،

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا، وَطَهِّرْ قُلُوبَنَا

وَأَجْسَادَنَا.

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত
এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ
আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

اللَّهُمَّ اشْفِنَا مِنْ هَذَا الْمَرَضِ الْمُؤْلِمِ فِي أَمَاكِنِنَا السُّفْلَى

وَالْبَوَاسِيرِ، وَأَزِلْ عَنَّا كُلَّ أَلَمٍ وَوَجَعٍ وَحُرْقَةٍ وَنَزِيفٍ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَدْعُوكَ بِدُعَاءِ أَيُّوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَنِّي مَسَّنِيَ

الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ. وَنُؤْمِنُ بِقَوْلِ إِبْرَاهِيمَ

عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ. فَاشْفِنَا شِفَاءً

لَا يُغَادِرُ سَقَماً.

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ عَنَّا كُلَّ سِحْرٍ، وَعَيْنٍ حَاسِدَةٍ، وَنَظْرَةٍ سَيِّئَةٍ، وَمَسٍّ مِنَ الْجِنِّ وَالشَّيَاطِينِ يَتَعَلَّقُ بِهَذَا الْمَرَضِ وَالْأَلَمِ. اللَّهُمَّ أَبْعِدْ عَنَّا شَرَّ الْحَاسِدِينَ وَمَكْرَ الشَّيَاطِينِ، وَاحْفَظْنَا بِحِفْظِكَ التَّامِّ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا وَلِوَالِدَيْنَا وَلِجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَارْحَمْهُمْ كَمَا رَبَّوْنَا صِغَاراً.

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত
এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ
আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

نَسْأَلُكَ بِحَقِّ أَنْبِيَائِكَ وَمُرْسَلِيكَ وَأَوْلِيَائِكَ الصَّالِحِينَ أَنْ

تَتَقَبَّلَ دُعَاءَنَا، فَإِنَّنَا لَا نَتَوَكَّلُ إِلَّا عَلَيْكَ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا

عَذَابَ النَّارِ.

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ

وَسَلَّمَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. آمِين.

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

বাংলা মোনাজাত ও অর্থ:

হে আল্লাহ, হে রাব্বুল আলামিন! সমস্ত প্রশংসা কেবল আপনারই জন্য। দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক আমাদের প্রিয় নবী হজরত মুহাম্মদ (সা.), তাঁর পরিবার ও সমস্ত সাহাবিদের ওপর।

হে মহামহিম, হে আরোগ্য দানকারী শাফি, হে দয়াময় রহমানুর রাহিম! আমরা চরম অসহায় হয়ে, আপনার দরবারে দু'হাত পেতেছি। আমাদের জীবনের সমস্ত গুনাহ আপনি ক্ষমা করে দিন। হে আল্লাহ, আমাদের শরীরের নিচের অংশে, পাইলস বা অর্শ্বরোগের স্থানে যে তীব্র ব্যথা, জ্বালাপোড়া এবং কষ্ট হচ্ছে, তা আপনি সম্পূর্ণ দূর করে দিন। এই অসহ্য যন্ত্রণা থেকে আমাদের চিরস্থায়ী মুক্তি দিন। আমরা যন্ত্রণায় কাতর, আপনি ছাড়া আমাদের এই কষ্ট দূর করার আর কেউ নেই।

হে আল্লাহ, হজরত আইয়ুব (আ.) যখন কঠিন রোগে আক্রান্ত হয়ে আপনাকে ডেকে বলেছিলেন, 'আমি তো কষ্টে পতিত হয়েছি, আর আপনি দয়ালুদের মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ দয়ালু', তখন আপনি তাঁকে অলৌকিক শিফা দিয়েছিলেন। হে আল্লাহ, আমরাও আজ সেই আয়াতের উসিলা দিয়ে আপনার কাছে আমাদের এই গুপ্ত অঙ্গের ব্যথার জন্য শিফা ভিক্ষা চাইছি। হজরত ইব্রাহিম (আ.) যেমন বলেছিলেন, 'যখন আমি অসুস্থ হই, তখন তিনিই আমাকে আরোগ্য দান করেন', আমরাও সেই দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে আপনার দরবারে শিফা চাইছি।

হে আল্লাহ, আমাদের এই রোগ, ব্যথা বা শারীরিক অসুস্থতার পেছনে যদি কোনো জাদু, বদনজর, মানুষের হিংসা অথবা জিন ও শয়তানের কোনো আছর বা প্ররোচনা থাকে, তবে আপনি তা সম্পূর্ণ ধ্বংস করে দিন। হে আল্লাহ! এই বিষয় সংক্রান্ত যাবতীয় জাদু, বদনজর, হাসাদ এবং জিনের আছর দূর করে দিন এবং আমাদেরকে আপনার পূর্ণ হেফাজতে রাখুন। শয়তানের সমস্ত চক্রান্ত থেকে আমাদের শরীরকে মুক্ত করুন।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

হে আল্লাহ, আমাদের এই অসুস্থতাকে আমাদের গুনাহ মাফের উসিলা বানিয়ে দিন। আমাদেরকে এমন আরোগ্য দান করুন, যার পর আর কোনো রোগ বা ব্যথা অবশিষ্ট না থাকে। হে আল্লাহ, আপনার সমস্ত নবী-রাসুল এবং নেককার আউলিয়াগণের উসিলা দিয়ে আমরা এই দোয়া করছি, আপনি আমাদের এই ফরিয়াদ কবুল করুন। হে আল্লাহ, আমাদের এবং আমাদের পিতা-মাতাকে আপনি ক্ষমা করে দিন। তামাম দুনিয়ার সমস্ত মুমিন মুসলমান, জীবিত ও মৃত সবাইকে আপনি মাফ করে দিন।

হে আল্লাহ, আমাদেরকে দুনিয়াতে কল্যাণ দান করুন, আখেরাতেও কল্যাণ দান করুন এবং জাহান্নামের কঠিন আজাব থেকে আমাদেরকে রক্ষা করুন। আমরা মানুষের ওপর কোনো ভরসা করি না, একমাত্র আপনার ওপরই পূর্ণ তাওয়াক্কুল করছি। হে আল্লাহ, আমরা নাছোড়বান্দা হয়ে আপনার রহমতের দরজায় পড়ে আছি, বারবার আপনার কাছেই ভিক্ষা চাইছি, আপনি আমাদেরকে খালি হাতে ফিরিয়ে দেবেন না। আমাদের এই দোয়া আপনি কবুল করে নিন। আমাদের প্রিয় নবী (সা.)-এর ওপর পুনরায় অসংখ্য দরুদ ও সালাম পেশ করছি। সমস্ত প্রশংসা বিশ্বজগতের প্রতিপালক আল্লাহর জন্য। আমিন!

যোগাযোগ: **WhatsApp (01886608999)** | **Telegram: Al Quranic Ruqyah Healing**