

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ত্বকের চুলকানি, এলার্জি ও চর্মরোগ থেকে মুক্তির রুকইয়াহ গাইডলাইন

তীব্র চুলকানি (حكة), এলার্জি (حساسية), ব্রণ-ফোঁড়া-ফুস্কুড়ি ও ত্বকের বিকৃতির রুকইয়াহ

শাইখ নাসির হাইদান আল-গামিদির ২টি অডিও এবং মু'আলিজ সাইফুদ্দিনের ১টি অডিওর ভিত্তিতে সংকলিত ও বাংলায় সাজানো



✦ এই গাইডলাইন সম্পর্কে

এই গাইডলাইনটি তৈরি হয়েছে ২ জন শাইখের ৩টি রুকইয়াহ অডিওর ভিত্তিতে — সবগুলোই টানা তিলাওয়াত-ভিত্তিক রুকইয়াহ (তিলাওয়াত/দুআ অডিও), কোনোটিতেই আলাদা বক্তৃতা/লেকচার অংশ নেই। তিনটি ভিডিওই নির্দিষ্টভাবে **ত্বকের চুলকানি ও চর্মরোগ** নিয়ে — আরবিতে যাকে বলা হয় **الحكة** (হিক্কাহ, চুলকানি) ও **الحساسية** (হাসাসিয়াহ, এলার্জি)।

তিনটি ভিডিওরই ইউটিউবের নিজস্ব আরবি ক্যাপশন সম্পূর্ণ পাওয়া গেছে এবং সম্পূর্ণটাই পড়ে বিষয়বস্তু বের করা হয়েছে — কোন আয়াত, কোন দুআ, কতবার পড়া হয়েছে। কোথাও ক্যাপশন অস্পষ্ট থাকলে তা স্পষ্টভাবে নোটে বলা হয়েছে, অনুমান করে লেখা হয়নি।

এই ডকুমেন্টে যে কুরআনের আয়াতগুলো আছে, সেগুলো যাচাইকৃত উসমানী মুসহাফের পাঠ থেকে নেওয়া। আর শাইখদের নিজের ভাষায় পড়া রুকইয়াহ-বাক্য ও দুআগুলো ক্যাপশন থেকে নিয়ে পরিচ্ছন্ন আরবি বানানে লেখা হয়েছে, সাথে বাংলা অর্থ — এগুলো মাসনুন (সুন্নাহ-নির্ধারিত) দুআ নয়, শাইখদের নিজস্ব রুকইয়াহ-ফর্মুলা, যেখানে ব্যতিক্রম হলে আলাদাভাবে বলা হয়েছে।

গুরুত্বপূর্ণ: এই তিনটি ভিডিওর কোনোটিতেই শাইখ সরাসরি "কতবার শুনবেন", "পানি পড়ে খাবেন" জাতীয় মৌখিক ব্যবহার-নির্দেশনা দেননি — এগুলো বিশুদ্ধ তিলাওয়াত/দুআ অডিও। তাই এই গাইডলাইনের ব্যবহারবিধি অংশ (সেলফ রুকইয়াহ মডেল) এই কেন্দ্রের প্রমাণিত মানসম্মত রুটিন থেকে নেওয়া হয়েছে — কোনো ভিডিওর বক্তব্য বলে চালানো হয়নি।

গুরুত্বপূর্ণ নোট: এটি একটি রুকইয়াহ গাইডলাইন, কোনো চর্মরোগ নির্ণয় নয়। চুলকানি, এলার্জি, ব্রণ, ফোঁড়া বা ত্বকের রঙ পরিবর্তনের পেছনে অনেক স্বাভাবিক চিকিৎসাগত কারণ থাকতে পারে (স্ক্যাবিস, একজিমা, ছত্রাক সংক্রমণ, ডায়াবেটিস, যকৃত বা কিডনির সমস্যা, খাদ্য-এলার্জি ইত্যাদি) — এগুলোর জন্য ডাক্তারি পরীক্ষা জরুরি। কোনো লক্ষণ দেখে নিশ্চিতভাবে "এটাই বদনজর" বা "এটাই জাদু" বলা যায় না। ত্বক ছোঁয়াচে বা দ্রুত ছড়িয়ে পড়লে, রক্তক্ষরণ বা পুঁজ হলে অবশ্যই আগে চিকিৎসকের কাছে যাবেন। রুকইয়াহ ও চিকিৎসা একসাথে চলতে পারে; একটির জন্য অন্যটি বাদ দেবেন না।

ভিডিওগুলোতে যে সমস্যাগুলোর কথা বলা হয়েছে

শাইখরা তাঁদের রুকইয়াহর দুআয় ত্বক ও শরীরের যেসব সমস্যা নাম ধরে উল্লেখ করেছেন, সেগুলো নিচে একত্র করা হলো। এগুলো শাইখদের নিজের বর্ণনা — লক্ষণ মিললেই রোগ নিশ্চিত, এমন নয়।

১. চুলকানি (الحكة) — সাধারণ ও তীব্র (الحكة الشديدة) উভয় প্রকার; মাথার ত্বক, হাত-পা, মুখ, পিঠ, গোপনাঙ্গ সহ সারা শরীরে।

২. এলার্জি ও ত্বক-সংবেদনশীলতা (الحساسية، تحسس الجلد)।

৩. ব্রণ ও গুটি (الحبوب) — মুখ, মাথার ত্বক, পিঠ, বুক ও গোপনাঙ্গে।

৪. ফোঁড়া ও ফুস্কুড়ি (الدمامل، البثور)।

৫. আঁচড়ের দাগ ও আঁচড়ানো (خدوش، الهرش)।

৬. ত্বকের লালচেভাব ও প্রদাহ (احمرار الجلد، التهاب الجلد والبشرة)।

৭. ত্বকের রঙ পরিবর্তন ও দাগ (تصبغات، تغير لون الجلد)।

৮. ত্বক/চেহারার বিকৃতি (تشويه) — বিশেষত জাদু ও বদনজরের প্রভাবে বলা হয়েছে।

৯. শুষ্কতা (الجفاف) — মুখ ও ত্বকে।

১০. মাথার ত্বকের খুশকি (قشرة فروة الشعر) এবং চুল পড়া, জট পাকানো ও নষ্ট হওয়া (سقوط/تلف/قصف/شيبك الشعر)।

১১. দ্রু ও চোখের পাপড়ি ঝরে পড়া (تساقط شعر الجوابب والرموش) — সিরের প্রভাব হিসেবে বলা হয়েছে।

১২. ঝাঁঝ-অনুভূতি ও অবশতা (تنميل) — শরীরের বিভিন্ন স্থানে।

১৩. খোঁচা-ব্যথা ও স্পন্দন-অনুভূতি (وخز، نبض)।

১৪. শরীরে অস্বাভাবিক তাপ/জ্বালাপোড়া (حرارة الجسم، حرارة العين)।

১৫. মলিনতা ও কালচেভাব (الشحوب، السواد)।

এই লক্ষণগুলোর কারণ হিসেবে শাইখরা বদনজর (العين), হাসাদ (الحسد), জাদু/সিহর (السحر), গিটি (العقد) ও শয়তানের স্পর্শ (مس) (الشياطين)-এর কথা বলেছেন। অডিও ২-এ (দীর্ঘতম ভিডিও) ত্বকের পাশাপাশি আরও ব্যাপক কিছু উপসর্গের দুআও আছে — গ্রন্থি/অগ্ন্যাশয়, ঋতুশ্রাব ও জরায়ু, হজম, হাড়-জয়েন্ট, ও রুহ-সংক্রান্ত — এগুলো এই ডকুমেন্টে যথাস্থানে রাখা হলো, তবে এগুলোর কোনো উপসর্গ দীর্ঘস্থায়ী হলে চিকিৎসকের পরামর্শ অবশ্যই নেবেন।

সাজেস্টেড অডিও

নিচের ৩টি ভিডিওই এই গাইডলাইনের উৎস — একটানা তিলাওয়াত/দুআ অডিও, প্রতিদিন শোনার জন্য। প্রতিটির আসল আরবি শিরোনাম, বাংলা অর্থ, দৈর্ঘ্য ও লিংক দেওয়া আছে। লিংকগুলো ইউটিউবের মূল লিংক — কোনো পরিবর্তন করা হয়নি।

অডিও ১ — এলার্জি ও চুলকানির রুকইয়াহ — শাইখ নাসির যাইদান আল-গামিদি

رقية الحساسية والحكة ~ الشيخ ناصر زيدان الغامدي

<https://www.youtube.com/watch?v=4HtDKgiktZo>

দৈর্ঘ্য: ৩২ মিনিট ২১ সেকেন্ড · ক্যাপশন থেকে বিষয়বস্তু সম্পূর্ণ নিশ্চিত

অডিও ২ — মাথা ও শরীরের চুলকানি-এলার্জির রুকইয়াহ — শার'ঈ রাকী শাইখ নাসির আল-যাইদান আল-গামিদির কণ্ঠে

رقية حكة و حساسية في الرأس و الجسم - بصوت الشيخ الراقي الشرعي ناصر آل زيدان الغامدي

<https://www.youtube.com/watch?v=Gr3dLEZOX7I>

দৈর্ঘ্য: ৬৯ মিনিট ৪৩ সেকেন্ড · ক্যাপশন থেকে বিষয়বস্তু সম্পূর্ণ নিশ্চিত

অডিও ৩ — তীব্র চুলকানি, আঁচড়ানো, ব্রণ ও চর্মরোগ থেকে মুক্তির রুকইয়াহ — মু'আলিজ সাইফুদ্দিনের কণ্ঠে

رقية شرعية تخلصك من الحكة الشديدة والهرش والحبوب والامراض الجلدية بصوت (المعالج سيف الدين)

<https://www.youtube.com/watch?v=0se7ybxkPmg>

দৈর্ঘ্য: ২৩ মিনিট ১৯ সেকেন্ড · ক্যাপশন থেকে বিষয়বস্তু সম্পূর্ণ নিশ্চিত (বর্ণনার অপ্রাসঙ্গিক জয়েন্ট-পেইন ট্যাগ উপেক্ষা করা হয়েছে)

শোনার পরামর্শ: প্রতিদিন অন্তত একটি অডিও পূর্ণ মনোযোগে শুনবেন, দিনে ১-৩ বার। শোনার সময় পাশে এক বোতল পানি ও অলিভ অয়েল রাখলে সেগুলো পরে সাপ্লিমেন্ট হিসেবে ব্যবহার করা যাবে (বিস্তারিত নিচে)।

ভিডিওগুলোতে পঠিত কুরআনের আয়াত

তিনটি অডিওতেই যে আয়াতগুলো তিলাওয়াত করা হয়েছে, সেগুলো নিচে বিষয় অনুযায়ী সাজিয়ে দেওয়া হলো। যে আয়াত একাধিক অডিওতে এসেছে তা একবারই দিয়ে নোটের সব অডিওর টাইমস্ট্যাম্প ও পুনরাবৃত্তি উল্লেখ করা হলো। নিজে রুকইয়াহ করার সময় এই আয়াতগুলো পড়তে পারেন — যেটি শাইখরা বারবার পড়েছেন, সেটি আপনিও বারবার পড়তে পারেন, সংখ্যা বাঁধা নয়।

কিছু আয়াতংশ ক্যাপশনে ভাঙা-ভাঙা বা একাধিক আয়াতের মিশ্রণ মনে হয়েছে বলে সূরা-আয়াত নম্বর অনিশ্চিত রাখা হয়েছে — সেগুলো এখানে আয়াত হিসেবে বসানো হয়নি, শুধু টেক্সট আকারে উল্লেখ থাকবে (নিচে সংশ্লিষ্ট অংশে)।

ক. সূচনা: সূরা আল-ফাতিহা

তিনটি অডিওতেই সূরা ফাতিহা দিয়ে তিলাওয়াত শুরু হয়েছে।

সূরা আল-ফাতিহা, আয়াত ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ {১}

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ {২}

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ {৩}

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ {৪}

- শুরু করছি আল্লাহর নামে যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু।
- যাবতীয় প্রশংসা আল্লাহ তাআলার যিনি সকল সৃষ্টি জগতের পালনকর্তা।
- যিনি নিতান্ত মেহেরবান ও দয়ালু।
- যিনি বিচার দিনের মালিক।

সূরা আল-ফাতিহা, আয়াত ৫-৭

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا

الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

৫. আমরা একমাত্র তোমারই ইবাদত করি এবং শুধুমাত্র তোমারই সাহায্য প্রার্থনা করি।

৬. আমাদেরকে সরল পথ দেখাও,

৭. সে সমস্ত লোকের পথ, যাদেরকে তুমি নেয়ামত দান করেছ। তাদের পথ নয়, যাদের প্রতি তোমার গজব নাযিল হয়েছে এবং যারা পথভ্রষ্ট হয়েছে।

অডিও ১ (০:৪১, ২:৩৯, ৩:১৫ — মোট ৩ বার), অডিও ২ (২:০৫, ৫:৩৪ — ২ বার) ও অডিও ৩ (২:০০ থেকে পরপর ৫ বার) — তিনটিতেই সূচনা।

খ. আয়াতুল কুরসী ও সূরা বাকারার শেষাংশ

অডিও ১-এ আয়াতুল কুরসী ২ বার সম্পূর্ণ পড়া হয়েছে। অডিও ২-তে আয়াতুল কুরসীর শুরু অংশ ১ বার এবং এর পরপরই সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত (২৮৫-২৮৬) সম্পূর্ণ পড়া হয়েছে।

সূরা আল-বাকারা, আয়াত ২৫৫

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمُوتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمُوتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

২৫৫. আল্লাহ ছাড়া অন্য কোন উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়। আসমান ও যমীনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছে এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তাঁর অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পিছনে যা কিছু রয়েছে সে সবই তিনি জানেন। তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোন কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন। তাঁর সিংহাসন সমস্ত আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

অডিও ১ (১০:০১ ও ১২:৪৭) — ২ বার সম্পূর্ণ। অডিও ২ (৫:৫৭) — ১ বার আংশিক।

সূরা আল-বাকারাহ, আয়াত ২৮৫-২৮৬

ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۚ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ
بِاللَّهِ وَمَلَأَتْهُ وَكُتِبَ ۚ وَرُسُلِهِ ۚ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۚ
وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اُكْتَسَبَتْ ۚ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

২৮৫. রসূল বিশ্বাস রাখেন ঐ সমস্ত বিষয় সম্পর্কে যা তাঁর পালনকর্তার পক্ষ থেকে তাঁর কাছে অবতীর্ণ হয়েছে এবং মুসলমানরাও সবাই বিশ্বাস রাখে আল্লাহর প্রতি, তাঁর ফেরেশতাদের প্রতি, তাঁর গ্রন্থসমূহের প্রতি এবং তাঁর পয়গম্বরগণের প্রতি। তারা বলে আমরা তাঁর পয়গম্বরদের মধ্যে কোন তারতম্য করিনা। তারা বলে, আমরা শুনেছি এবং কবুল করেছি। আমরা তোমার ক্ষমা চাই, হে আমাদের পালনকর্তা। তোমারই দিকে প্রত্যাবর্তন করতে হবে।

২৮৬. আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোন কাজের ভার দেন না, সে তাই পায় যা সে উপার্জন করে এবং তাই তার উপর বর্তায় যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা, যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের পালনকর্তা! এবং আমাদের উপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করো না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের উপর অর্পণ করেছ, হে আমাদের প্রভু! এবং আমাদের দ্বারা ঐ বোঝা বহন করিও না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নাই। আমাদের পাপ মোচন কর। আমাদেরকে ক্ষমা কর এবং আমাদের প্রতি দয়া কর। তুমিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফের সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদের কে সাহায্য কর।

অডিও ২ (৬:২৪) — ১ বার সম্পূর্ণ দুই আয়াত।

গ. শিফার আয়াত — তিনটি অডিওতেই বারবার পঠিত মূল আয়াত-গুচ্ছ

সূরা আল-ইসরার ৮২ নং আয়াত, সূরা ফুসসিলাতের ৪৪ নং আয়াত ও সূরা আত-তাওবার ১৪ নং আয়াত — এই তিনটি "আয়াতুশ শিফা" (শিফার আয়াত) তিনটি অডিওতেই বহুবার, বিভিন্ন ব্লকে পঠিত হয়েছে; এগুলোই এই গাইডলাইনের কেন্দ্রীয় আয়াত।

সূরা আল-ইসরা, আয়াত ৮২

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

৮২. আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

অডিও ১ (১২:২৭, ১৩:২৩, ১৪:০২, ১৬:০৪, ১৯:০৮, ২২:৫৩, ২৩:২৩, ২৪:১১, ২৫:০৭, ৩০:১৪ — ~১০ বার) ও অডিও ২ (২:২৩ থেকে ৭ বার ব্লকে ব্লকে) — উভয় অডিওর সবচেয়ে বেশি পুনরাবৃত্ত আয়াত।

সূরা ফুসসিলাত, আয়াত ৪৪

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ

أَعْجَمِيٍّ وَعَرَبِيٍّ ۚ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۚ

وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ

أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

৪৪. আমি যদি একে অনারব ভাষায় কোরআন করতাম, তবে অবশ্যই তারা বলত, এর আয়াতসমূহ পরিস্কার ভাষায় বিবৃত হয়নি কেন? কি আশ্চর্য যে, কিতাব অনারব ভাষায় আর রসূল আরবী ভাষী! বলুন, এটা বিশ্বাসীদের জন্য হেদায়েত ও রোগের প্রতিকার। যারা মুমিন নয়, তাদের কানে আছে ছিপি, আর কোরআন তাদের জন্যে অন্ধত্ব। তাদেরকে যেন দূরবর্তী স্থান থেকে আহ্বান করা হয়।
অডিও ১ (১২:৩৭, ১৭:৩০, ১৯:১৪, ২৩:২৯, ২৪:২০, ২৫:১৬ — ~৬ বার) ও অডিও ২ (২:৩২ থেকে ১০+ বার, একটি ব্লকেই ৬ বার)।

সূরা আত-তাওবা, আয়াত ১৪

قَتَلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ

وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

১৪. যুদ্ধ কর ওদের সাথে, আল্লাহ তোমাদের হস্তে তাদের শাস্তি দেবেন। তাদের লাঞ্চিত করবেন, তাদের বিরুদ্ধে তোমাদের জয়ী করবেন এবং মুসলমানদের অন্তরসমূহ শান্ত করবেন।

অডিও ১ (২৪:২৮ — "ويشف صدور قوم مؤمنين" অংশ ~৬ বার) ও অডিও ২ (২:৪৩ থেকে ১৫+ বার, ছড়িয়ে থাকা একাধিক ব্লকে)।

ঘ. অন্যান্য শিফা-সম্পর্কিত আয়াত (অডিও ১)

সূরা আশ-শু'আরা, আয়াত ৮০

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

৮০. যখন আমি রোগাক্রান্ত হই, তখন তিনিই আরোগ্য দান করেন।

অডিও ১ (১৮:৫০) — "وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ" ~৪ বার।

সূরা আন-নাহল, আয়াত ৬৯

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ

بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

৬৯. এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ কর এবং আপন পালনকর্তার উন্মুক্ত পথ সমূহে চলমান হও। তার পেট থেকে বিভিন্ন রঙে পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্যে রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্যে নিদর্শন রয়েছে।

অডিও ১ (২৪:৪৭) — "فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ" ~৪ বার।

ঙ. আয়াতুন নূর – সূরা আন-নূর ৩৫

অডিও ১-এ (২০:৩১, ২১:০৫, ২৩:৪২) আয়াতুন নূর ৩ বার সম্পূর্ণ পড়া হয়েছে, একবার ৩৬-৩৮ আয়াত পর্যন্ত বর্ধিত করে। অডিও ৩-এ (৮:৪২-১০:১৭) আয়াতটি ১ বার সম্পূর্ণ পড়ে ভেতরের "نور على نور" (নূরের উপর নূর) অংশ একটানা ১০-১২ বার জোর দিয়ে পুনরাবৃত্তি করা হয়েছে।

সূরা আন-নূর, আয়াত ৩৫

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِ ۖ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا

مِصْبَاحٌ ۚ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۚ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ

يُوَقَّدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ

زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُورٌ عَلَى نُورٍ ۚ يَهْدِي اللَّهُ

لِنُورِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ

شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾

৩৫. আল্লাহ নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলের জ্যোতি, তাঁর জ্যোতির উদাহরণ যেন একটি কুলঙ্গি, যাতে আছে একটি প্রদীপ, প্রদীপটি একটি কাঁচপাত্রে স্থাপিত, কাঁচপাত্রটি উজ্জ্বল নক্ষত্র সদৃশ। তাতে পুতঃপবিত্র যয়তুন বৃক্ষের তৈল প্রজ্জ্বলিত হয়, যা পূর্বমুখী নয় এবং পশ্চিমমুখীও নয়। অগ্নি স্পর্শ না করলেও তার তৈল যেন আলোকিত হওয়ার নিকটবর্তী। জ্যোতির উপর জ্যোতি। আল্লাহ যাকে ইচ্ছা পথ দেখান তাঁর জ্যোতির দিকে। আল্লাহ মানুষের জন্যে দৃষ্টান্তসমূহ বর্ণনা করেন এবং আল্লাহ সব বিষয়ে জ্ঞাত।

অডিও ১ (২০:৩১, ২১:০৫, ২৩:৪২ – ৩ বার সম্পূর্ণ) ও অডিও ৩ (৮:৪২-১০:১৭ – ১ বার সম্পূর্ণ, "نور على نور" ~১০-১২ বার আলাদা)।

সূরা আন-নূর, আয়াত ৩৬-৩৮

فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تَرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا أَسْمُهُ، يُسَبِّحُ لَهُ،

فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴿٣٦﴾

رِجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ

وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ

﴿٣٧﴾

لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ

يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٣٨﴾

৩৬. আল্লাহ যেসব গৃহকে মর্যাদায় উন্নীত করার এবং সেগুলোতে তাঁর নাম উচ্চারণ করার আদেশ দিয়েছেন, সেখানে সকাল ও সন্ধ্যায় তাঁর পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করে;

৩৭. এমন লোকেরা, যাদেরকে ব্যবসা-বাণিজ্য ও ক্রয়-বিক্রয় আল্লাহর স্মরণ থেকে, নামায কায়েম করা থেকে এবং যাকাত প্রদান করা থেকে বিরত রাখে না। তারা ভয় করে সেই দিনকে, যেদিন অন্তর ও দৃষ্টিসমূহ উল্টে যাবে।

৩৮. (তারা আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা করে) যাতে আল্লাহ তাদের উৎকৃষ্টতর কাজের প্রতিদান দেন এবং নিজ অনুগ্রহে আরও অধিক দেন। আল্লাহ যাকে ইচ্ছা অপরিমিত রুহী দান করেন।

অডিও ১ (২৪:৪১) — নূর ৩৫-এর পরপর বর্ধিত পাঠ, ১ বার।

৮. জাদু (সিহর) বিষয়ক আয়াত

অডিও ২-তে (১৫:১৩ ও ১৭:২২-২০:০৩) হারুত-মারুত ও জাদু-শিক্ষার আয়াত পড়া হয়েছে। অডিও ১-এ (৩০:১৮-৩১:১২) মুসা (আ.)-এর বিরুদ্ধে ফির'আউনের জাদুকরদের মোকাবেলার কাহিনী।

সূরা আল-বাকারা, আয়াত ১০২

وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمٍ ۖ وَمَا كَفَرَ
سُلَيْمٌ وَلَكِنَّ الشَّيْطَانَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السَّحَرَ وَمَا
أُنْزِلَ عَلَى الْمَلَائِكِ بِبَابِلَ هُدًى وَمُرُوتَ ۖ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ
أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا
مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۖ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ
أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۖ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ۖ وَلَقَدْ
عَلِّمُوا لِمَنْ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي آٰلِ آٰخِرَةٍ مِنْ خَلْقٍ وَلَبِئْسَ مَا
شَرَوْا بِهِ ۖ أَنْفُسَهُمْ ۖ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾

১০২. তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলায়মানের রাজত্ব কালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলায়মান কুফর করেনি; শয়তানরাই কুফর করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না যে, আমরা পরীক্ষার জন্য; কাজেই তুমি কাফের হয়ে না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত, যদ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারত না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোন অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মবিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ যদি তারা জানত।

অডিও ২ (১৫:১৩, আবার ১৭:২২-এ বড় ব্লক) — ২ instance; ভেতরে "وَزَوْجَهُ" / "يُفَرِّقُونَ" অংশ বহুবার লুপড।

সূরা ত্ব-হা, আয়াত ৬৫-৬৯

قَالُوا يُمُوسَىٰ إِمَّا أَنْ تُلْقَىٰ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ

﴿٦٥﴾

قَالَ بَلْ أَلْقُوا ۖ فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ

سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ ﴿٦٦﴾

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ ﴿٦٧﴾

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾

وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلَقَّفْ مَا صَنَعُوا ۚ إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سِحْرٍ

وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾

৬৫. তারা বললঃ হে মুসা, হয় তুমি নিষ্কেপ কর, না হয় আমরা প্রথমে নিষ্কেপ করি।

৬৬. মুসা বললেনঃ বরং তোমরাই নিষ্কেপ কর। তাদের যাদুর প্রভাবে হঠাৎ তাঁর মনে হল, যেন তাদের রশিগুলো ও লাঠিগুলো চুটাছুটি করছে।

৬৭. অতঃপর মুসা মনে মনে কিছুটা ভীতি অনুভব করলেন।

৬৮. আমি বললামঃ ভয় করো না, তুমি বিজয়ী হবে।

৬৯. তোমার ডান হাতে যা আছে তুমি তা নিষ্কেপ কর। এটা যা কিছু তারা করেছে তা গ্রাস করে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কলাকৌশল। যাদুকর যেখানেই থাকুক, সফল হবে না।

অডিও ১ (৩০:৬৮-৩১:১২) — যাদুকর বনাম মুসা (আ.)-এর কাহিনী, ১ বার সম্পূর্ণ।

ছ. হাসাদ ও বদনজর বিষয়ক আয়াত

সূরা আন-নিসা, আয়াত ৫৩-৫৪

أَمْ لَهُمْ نَصِيبٌ مِّنَ الْمُلْكِ فَإِذَا لَا يُؤْتُونَ النَّاسَ نَقِيرًا ﴿٥٣﴾

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا ءَاتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۚ فَقَدْ

ءَاتَيْنَا آلَ إِبْرَهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَءَاتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا

﴿٥٤﴾

৫৩. তাদের কাছে কি রাজ্যের কোন অংশ আছে? তাহলে যে এরা কাউকেও একটি তিল পরিমাণও দেবে না।

৫৪. নাকি যাকিছু আল্লাহ তাদেরকে স্বীয় অনুগ্রহে দান করেছেন সে বিষয়ের জন্য মানুষকে হিংসা করে। অবশ্যই আমি ইব্রাহীমের বংশধরদেরকে কিতাব ও হেকমত দান করেছিলাম আর তাদেরকে দান করেছিলাম বিশাল রাজ্য।

অডিও ১ (১০:৩৬, ১৭:০৫ — ২ বার প্রসঙ্গ, ভেতরে "ام يحسدون الناس" অংশ ১০+ বার) ও অডিও ৩ (১৩:০৪ — "ام يحسدون الناس" ~১০ বার পুনরাবৃত্তির পর সম্পূর্ণ আয়াত)।

সূরা আল-বাকারাহ, আয়াত ১০৯

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا
حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ فَاعْفُوا
وَأَصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ ﴿١٠٩﴾

১০৯. আহলে কিতাবদের অনেকেই প্রতিহিংসাবশতঃ চায় যে, মুসলমান হওয়ার পর তোমাদেরকে কোন রকমে কাফের বানিয়ে দেয়। তাদের কাছে সত্য প্রকাশিত হওয়ার পর (তারা এটা চায়)। যাক তোমরা আল্লাহর নির্দেশ আসা পর্যন্ত তাদের ক্ষমা কর এবং উপেক্ষা কর। নিশ্চয় আল্লাহ সব কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

অডিও ২ (৭:৩৩-৯:৩৮) — ভেতরে "حسداً من عند أنفسهم" অংশ ~২৫+ বার লুপড।

সূরা আল-আহযাব, আয়াত ৫৮

وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ
أَحْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا ﴿٥٨﴾

৫৮. যারা বিনা অপরাধে মুমিন পুরুষ ও মুমিন নারীদেরকে কষ্ট দেয়, তারা মিথ্যা অপবাদ ও প্রকাশ্য পাপের বোঝা বহন করে।

অডিও ১ (১৭:২৩) — মু'মিন নর-নারীকে কষ্ট দেওয়ার আয়াত, ১ বার।

সূরা আল-ফাতহ, আয়াত ১৫

سَيَقُولُ الْمُخَلَّفُونَ إِذَا انْطَلَقْتُمْ إِلَى مَغَانِمَ لِتَأْخُذُوهَا ذَرُونَا
نَتَّبِعْكُمْ يُرِيدُونَ أَنْ يُبَدِّلُوا كَلِمَ اللَّهِ قُل لَّنْ تَتَّبِعُونَا كَذَلِكُمْ
قَالَ اللَّهُ مِنْ قَبْلُ فَسَيَقُولُونَ بَلْ تَحْسُدُونَنَا بَلْ كَانُوا لَا
يَفْقَهُونَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٥﴾

১৫. তোমরা যখন যুদ্ধলব্ধ ধন-সম্পদ সংগ্রহের জন্য যাবে, তখন যারা পশ্চাতে থেকে গিয়েছিল, তারা বলবেঃ আমাদেরকেও তোমাদের সঙ্গে যেতে দাও। তারা আল্লাহর কালাম পরিবর্তন করতে চায়। বলুনঃ তোমরা কখনও আমাদের সঙ্গে যেতে পারবে না। আল্লাহ পূর্ব থেকেই এরূপ বলে দিয়েছেন। তারা বলবেঃ বরং তোমরা আমাদের প্রতি বিদ্বেষ পোষণ করছ। পরন্তু তারা সামান্যই বোঝে।

অডিও ১ (২৫:৪৯) — "فسيقولون بل تحسدوننا" অংশ, প্রসঙ্গ থেকে বিচ্ছিন্নভাবে ~৩ বার।

জ. সূরা আল-ইখলাস, আল-ফালাক ও আন-নাস (তিন কুল)

অডিও ১-এ (২৮:০৩-৩০:১৫) তিনটি সূরাই আলাদা আলাদা সম্পূর্ণ পড়া হয়েছে। অডিও ২-এর একদম শেষেও (১:০৮:৩৮-১:০৯:৪৩) তিনটি সূরা পড়ে ভিডিও শেষ হয়েছে।

সূরা আল-ইখলাস, আয়াত ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ {১}

اللَّهُ الصَّمَدُ {২}

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ {৩}

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ {৪}

১. বলুন, তিনি আল্লাহ, এক,
২. আল্লাহ অমুখাপেক্ষী,
৩. তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং কেউ তাকে জন্ম দেয়নি
৪. এবং তার সমতুল্য কেউ নেই।

অডিও ১ (২৮:০৩) ও অডিও ২ (১:০৮:৩৮)।

সূরা আল-ফালাক, আয়াত ১-৫

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ {١}

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ {٢}

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ {٣}

وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي الْعُقَدِ {٤}

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ {٥}

১. বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার,

২. তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে,

৩. অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়,

৪. গ্রন্থিতে ফুৎকার দিয়ে জাদুকারিণীদের অনিষ্ট থেকে

৫. এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

অডিও ১ (২৮:৪১) — শেষ শব্দ "حسد" কয়েকবার জোর দিয়ে; অডিও ২ (১:০৮:৪৩)।

সূরা আন-নাস, আয়াত ১-৬

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝(১)

مَلِكِ النَّاسِ ۝(২)

إِلَهِ النَّاسِ ۝(৩)

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝(৪)

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝(৫)

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝(৬)

১. বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার,
২. মানুষের অধিপতির,
৩. মানুষের মা'বুদের
৪. তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে,
৫. যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে
৬. জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

অডিও ১ (২৯:৫৪) ও অডিও ২ (৬:০৯:৫০)।

৪. সূরা আস-সাফফাত ১-১০ (অডিও ১)

অডিও ১-এ (১৯:২৫-২০:৩১) সূরা আস-সাফফাতের প্রথম ১০ আয়াত সম্পূর্ণ পড়া হয়েছে, শেষাংশ "فاتبعه شهاب ثاقب" জোর দিয়ে ৭-৮ বার পুনরাবৃত্ত।

সূরা আস-সাফফাত, আয়াত ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّفِّ صَفًّا {١}

فَالزُّجَرِ زَجْرًا {٢}

فَالْتَلَيْتِ ذِكْرًا {٣}

إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ {٤}

১. শপথ তাদের যারা সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো,
২. অতঃপর ধমকিয়ে ভীতি প্রদর্শনকারীদের,
৩. অতঃপর মুখস্থ আবৃত্তিকারীদের-
৪. নিশ্চয় তোমাদের মাবুদ এক।

সূরা আস-সাফাত, আয়াত ৫-৭

رَبُّ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشْرِقِ ﴿٥﴾

إِنَّا زَيْنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾

وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾

৫. তিনি আসমান সমূহ, যমীনও এতদুভয়ের মধ্যবর্তী সবকিছুর পালনকর্তা এবং পালনকর্তা উদয়াচলসমূহের।
৬. নিশ্চয় আমি নিকটবর্তী আকাশকে তারকারাজির দ্বারা সুশোভিত করেছি।
৭. এবং তাকে সংরক্ষিত করেছি প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে।

সূরা আস-সাফাত, আয়াত ৮-১০

لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾

دُحُورًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾

إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾

৮. ওরা উর্ধ্ব জগতের কোন কিছু শ্রবণ করতে পারে না এবং চার দিক থেকে তাদের প্রতি উল্কা নিক্ষেপ করা হয়।
৯. ওদেরকে বিতাড়নের উদ্দেশে। ওদের জন্যে রয়েছে বিরামহীন শাস্তি।
১০. তবে কেউ ছোঁ মেরে কিছু শুনে ফেললে জ্বলন্ত উল্কাপিণ্ড তার পশ্চাদ্ধাবন করে।

অডিও ১ (১৯:২৫) — আয়াত ১০-এর শেষাংশ ৭-৮ বার।

৩৪. অডিও ১-এর অন্যান্য আয়াত

সূরা আল-ক্বলম, আয়াত ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

১. নুন। শপথ কলমের এবং সেই বিষয়ের যা তারা লিপিবদ্ধ করে,

সূরা আল-ক্বলম, আয়াত ১ — অডিও ১ (৭:০০) ~৪ বার।

সূরা আল-জাসিয়া, আয়াত ২৯

هَذَا كِتَابُنَا يَنْطِقُ عَلَيْكُمْ بِالْحَقِّ إِنَّا كُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا كُنْتُمْ

تَعْمَلُونَ ﴿٢٩﴾

২৯. আমার কাছে রক্ষিত এই আমলনামা তোমাদের সম্পর্কে সত্য কথা বলবে। তোমরা যা করতে আমি তা লিপিবদ্ধ করতাম।

সূরা আল-জাসিয়া ২৯ — অডিও ১ (৭:২২) ~৩ বার।

সূরা আলে ইমরান, আয়াত ২৬

قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمَلِكَ مَن تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمَلِكَ
مِمَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ
إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (২৬)۔

২৬. বলুন ইয়া আল্লাহ! তুমিই সার্বভৌম শক্তির অধিকারী। তুমি যাকে ইচ্ছা রাজ্য দান কর এবং যার কাছ থেকে ইচ্ছা রাজ্য ছিনিয়ে নাও এবং যাকে ইচ্ছা সম্মান দান কর আর যাকে ইচ্ছা অপমানে পতিত কর। তোমারই হাতে রয়েছে যাবতীয় কল্যাণ। নিশ্চয়ই তুমি সর্ব বিষয়ে ক্ষমতাশীল।

সূরা আলে ইমরান ২৬ — অডিও ১ (৭:৪৫) ১ বার প্রসঙ্গ, "وَتَرْزُقُ مَن تَشَاءُ" অংশ ~৯ বার পুনরাবৃত্ত।

সূরা আলে ইমরান, আয়াত ৫-৬

إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ

{৫}

هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ {৬}

৫. আল্লাহর নিকট আসমান ও যমীনের কোন বিষয়ই গোপন নেই।

৬. তিনিই সেই আল্লাহ, যিনি তোমাদের আকৃতি গঠন করেন মায়ের গর্ভে, যেমন তিনি চেয়েছেন। তিনি ছাড়া আর কোন উপাস্য নেই। তিনি প্রবল পরাক্রমশীল, প্রজ্ঞাময়।

সূরা আলে ইমরান ৫-৬ — অডিও ১ (২২:১৬) ১ বার। (অডিও ২-এ শুধু ৬ নং আয়াত "يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ" আলাদাভাবে ১০+ বার লুপড, ৩০:৩৯ থেকে — নিচে চহ অনুচ্ছেদো)

সূরা আবাসা, আয়াত ৩৮-৩৯

وَجُودٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفَرَةٌ {৩৮}

ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ {৩৯}

৩৮. অনেক মুখমন্ডল সেদিন হবে উজ্জ্বল,

৩৯. সহাস্য ও প্রফুল্ল।

সূরা আবাসা ৩৮-৩৯ — অডিও ১ (২৩:০২) ~৩ বার।

সূরা আল-হাজ্জ, আয়াত ৩৮

إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ

كَفُورٍ ﴿٣٨﴾

৩৮. আল্লাহ মুমিনদের থেকে শত্রুদেরকে হটিয়ে দেবেন। আল্লাহ কোন বিশ্বাসঘাতক অকৃতজ্ঞকে পছন্দ করেন না।

সূরা আল-হাজ্জ ৩৮ — অডিও ১ (৩১:১২) ~৩ বার।

সূরা আল-আনফাল, আয়াত ১৭

فَلَمْ تَقْتُلُوهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ قَتَلَهُمْ وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ

اللَّهُ رَمَى وَلِيْلَى الْمُؤْمِنِينَ مِنْهُ بَلَاءٌ حَسَنًا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ

عَلِيمٌ ﴿١٧﴾

১৭. সুতরাং তোমরা তাদেরকে হত্যা করনি, বরং আল্লাহই তাদেরকে হত্যা করেছেন। আর তুমি মাটির মুষ্টি নিক্ষেপ করনি, যখন তা নিক্ষেপ করেছিলে, বরং তা নিক্ষেপ করেছিলেন আল্লাহ স্বয়ং যেন ঈমানদারদের প্রতি এহসান করতে পারেন যথার্থভাবে। নিঃসন্দেহে আল্লাহ শ্রবণকারী; পরিজ্ঞাত।

সূরা আল-আনফাল ১৭ — অডিও ১ (৩১:১৯) ~২ বার।

সূরা আল-আস্হিয়া, আয়াত ১৮

بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَلَكُمُ

الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

১৮. বরং আমি সত্যকে মিথ্যার উপর নিক্ষেপ করি, অতঃপর সত্য মিথ্যার মস্তক চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দেয়, অতঃপর মিথ্যা তৎক্ষণাৎ নিশ্চিহ্ন হয়ে যায়। তোমরা যা বলছ, তার জন্যে তোমাদের দুর্ভোগ।

সূরা আল-আস্হিয়া ১৮ — অডিও ১ (৩১:২৮) ~৪ বার।

সূরা আল-আস্হিয়া, আয়াত ৬৯

قُلْنَا يَنَّا رُكُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ﴿٦٩﴾

৬৯. আমি বললামঃ হে অগ্নি, তুমি ইব্রাহীমের উপর শীতল ও নিরাপদ হয়ে যাও।

সূরা আল-আস্হিয়া ৬৯ — অডিও ১ (৩২:০২) ~৬ বার, সরাসরি অগ্নি-নির্বাণের দুআর সাথে জোড়া।

ট. অডিও ২-এর অতিরিক্ত আয়াত (মুখমণ্ডল-সৌন্দর্য, সৃষ্টি ও অন্যান্য থিমা)

অডিও ২ (৬৯ মিনিটের দীর্ঘতম ভিডিও) — এতে উপরে উল্লেখিত আয়াতগুলো ছাড়াও নিচের আয়াতগুলো তিলাওয়াত করা হয়েছে, বিশেষত সৃষ্টি-প্রক্রিয়া, চেহারা-সৌন্দর্য ও রিজিক-সম্পর্কিত থিমে।

সূরা আল-কাহফ, আয়াত ৩৯

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ إِنَّ

تَرَنِي أَنَا أَقَلُّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا ۚ {৩৯}

৩৯. যদি তুমি আমাকে ধনে ও সম্ভানে তোমার চাইতে কম দেখ, তবে যখন তুমি তোমার বাগানে প্রবেশ করলে, তখন একথা কেন বললে না; আল্লাহ যা চান, তাই হয়। আল্লাহর দেয়া ব্যতীত কোন শক্তি নেই।

সূরা আল-কাহফ ৩৯ — (৬৬:৩২, আবার ২২:৩৬, ২৬:৬৯) ~8 instance।

সূরা আল-ফুরকান, আয়াত ২৩

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنْثُورًا ۚ {২৩}

২৩. আমি তাদের কৃতকর্মের প্রতি মনোনিবেশ করব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধূলিকণারূপে করে দেব।

সূরা আল-ফুরকান ২৩ — (৬৩:৩৮, ২০:০৩ ব্লক) ~৩ instance।

সূরা আল-বাকারা, আয়াত ১৬৫

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ

وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ

يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ

{১৬৫}

১৬৫. আর কোন লোক এমনও রয়েছে যারা অন্যান্যকে আল্লাহর সমকক্ষ সাব্যস্ত করে এবং তাদের প্রতি তেমনি ভালবাসা পোষণ করে, যেমন আল্লাহর প্রতি ভালবাসা হয়ে থাকে। কিন্তু যারা আল্লাহর প্রতি ঈমানদার তাদের ভালবাসা ওদের তুলনায় বহুগুণ বেশী। আর কতইনা উত্তম হ'ত যদি এ জালেমরা পার্থিব কোন কোন আযাব প্রত্যক্ষ করেই উপলব্ধি করে নিত যে, যাবতীয় ক্ষমতা শুধুমাত্র আল্লাহরই জন্য এবং আল্লাহর আযাবই সবচেয়ে কঠিনতর।

সূরা আল-বাকারা ১৬৫ — (২৩:১৩) ১ instance।

সূরা আল-বাকারাহ, আয়াত ১৬৬-১৬৭

إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوْا الْعَذَابَ

وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ ﴿١٦٦﴾

وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّنَا كَرَّرْنَا فَتَبَرَّأْنَا مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّأُوا

مِنَّا ۖ كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ ۖ وَمَا هُمْ

بِخُرْجِينَ مِنَ النَّارِ ﴿١٦٧﴾

১৬৬. অনুসূত্রা যখন অনুসরণকারীদের প্রতি অসন্তুষ্ট হয়ে যাবে এবং যখন আযাব প্রত্যক্ষ করবে আর বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবে তাদের পারস্পরিক সমস্ত সম্পর্ক।

১৬৭. এবং অনুসারীরা বলবে, কতইনা ভাল হত, যদি আমাদেরকে পৃথিবীতে ফিরে যাবার সুযোগ দেয়া হত। তাহলে আমরাও তাদের প্রতি তেমনি অসন্তুষ্ট হয়ে যেতাম, যেমন তারা অসন্তুষ্ট হয়েছে আমাদের প্রতি। এভাবেই আল্লাহ তা'আলা তাদেরকে দেখাবেন তাদের কৃতকর্ম তাদেরকে অনুতপ্ত করার জন্যে। অথচ, তারা কস্মিনকালেও আগুন থেকে বের হতে পারবে না।

সূরা আল-বাকারাহ ১৬৬-১৬৭ — (২৪:১৮) ১ instance, "حسرات عليهم" কয়েকবার repeat।

সূরা আল-জিন, আয়াত ১-৩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أُوْحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ

الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْءَانًا عَجَبًا ﴿١﴾

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَن نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾

وَأَنَّهُ تَعَلَّى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صُحْبَةً وَلَا وَلَدًا ﴿٣﴾

১. বলুনঃ আমার প্রতি ওহী নাযিল করা হয়েছে যে, জিনদের একটি দল কোরআন শ্রবণ করেছে, অতঃপর তারা বলেছেঃ আমরা বিস্ময়কর কোরআন শ্রবণ করেছি;

২. যা সৎপথ প্রদর্শন করে। ফলে আমরা তাতে বিশ্বাস স্থাপন করেছি। আমরা কখনও আমাদের পালনকর্তার সাথে কাউকে শরীক করব না।

৩. এবং আরও বিশ্বাস করি যে, আমাদের পালনকর্তার মহান মর্যাদা সবার উপরে। তিনি কোন পত্নী গ্রহণ করেননি এবং তাঁর কোন সন্তান নেই।

সূরা আল-জিন ১-৩ — (২৭:২৯) ১ বার।

সূরা আলে ইমরান, আয়াত ৬

هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٦﴾

৬. তিনিই সেই আল্লাহ, যিনি তোমাদের আকৃতি গঠন করেন মায়ের গর্ভে, যেমন তিনি চেয়েছেন। তিনি ছাড়া আর কোন উপাস্য নেই। তিনি প্রবল পরাক্রমশীল, প্রজ্ঞাময়।

সূরা আলে ইমরান ৬ — (৩০:৩৯-৩৩:২৩) ১০+ instance, বহুবার লুপড "يصوركم في الأرحام" অংশ।

সূরা আর-রা'দ, আয়াত ৮

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ

وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ ﴿٨﴾

৮. আল্লাহ জানেন প্রত্যেক নারী যা গর্ভধারণ করে এবং গর্ভাশয়ে যা সঞ্চিত ও বর্ধিত হয়। এবং তাঁর কাছে প্রত্যেক বস্তুই একটা পরিমাণ রয়েছে।

সূরা আর-রা'দ ৮ — (৩২:৩৪) ~৩ instance।

সূরা আল-মুরসালাত, আয়াত ২১-২৩

فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿٢١﴾

إِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴿٢٢﴾

فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ ﴿٢٣﴾

২১. অতঃপর আমি তা রেখেছি এক সংরক্ষিত আধারে,

২২. এক নির্দিষ্টকাল পর্যন্ত,

২৩. অতঃপর আমি পরিমিত আকারে সৃষ্টি করেছি, আমি কত সক্ষম স্রষ্টা?

সূরা আল-মুরসালাত ২১-২৩ — (৩২:৫২) ~৩ instance।

সূরা আশ-শারহ, আয়াত ১-৮

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

১. আমি কি আপনার বক্ষ উন্মুক্ত করে দেইনি?
২. আমি লাঘব করেছি আপনার বোঝা,
৩. যা ছিল আপনার জন্যে অতিশয় দুঃসহ।
৪. আমি আপনার আলোচনাকে সমুচ্চ করেছি।
৫. নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি রয়েছে।
৬. নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি রয়েছে।
৭. অতএব, যখন অবসর পান পরিশ্রম করুন।
৮. এবং আপনার পালনকর্তার প্রতি মনোনিবেশ করুন।

সূরা আশ-শারহ (সম্পূর্ণ) — (৩৫:১২) ১ বার সম্পূর্ণ; "انقض ظهرك" অংশ আলাদা ~১০ বার।

সূরা আল-আ'রাফ, আয়াত ১৭২

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ
عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۖ شَهِدْنَا ۚ أَنْ تَقُولُوا
يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

১৭২. আর যখন তোমার পালনকর্তা বনী আদমের পৃষ্টদেশ থেকে বের করলেন তাদের সন্তানদেরকে এবং নিজের উপর তাদেরকে প্রতিজ্ঞা করালেন, আমি কি তোমাদের পালনকর্তা নই? তারা বলল, অবশ্যই, আমরা অঙ্গীকার করছি। আবার না কেয়ামতের দিন বলতে শুরু কর যে, এ বিষয়টি আমাদের জানা ছিল না।

সূরা আল-আ'রাফ ১৭২ (আংশিক) — (৩৫:৫৭) ১ বার।

সূরা আল-আ'রাফ, আয়াত ১১

وَلَقَدْ خَلَقْنَكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلَكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ

فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ لَمْ يَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿١١﴾

১১. আর আমি তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছি, এরপর আকার-অবয়ব, তৈরী করেছি। অতঃপর আমি ফেরেশতাদেরকে বলছি-আদমকে সেজদা কর তখন সবাই সেজদা করেছে, কিন্তু ইবলীস সে সেজদাকারীদের অন্তর্ভুক্ত ছিল না।

সূরা আল-আ'রাফ ১১ — (৪৮:৩২) ১ বার — আদম (আ.)-কে সিজদার আয়াত।

সূরা আল-আশ্বিয়া, আয়াত ৮৪

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ۖ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ، وَمِثْلَهُمْ

مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَبِيدِينَ ﴿٨٤﴾

৮৪. অতঃপর আমি তাঁর আহ্বানে সাড়া দিলাম এবং তাঁর দুঃখকষ্ট দূর করে দিলাম এবং তাঁর পরিবরাবর্গ ফিরিয়ে দিলাম, আর তাদের সাথে তাদের সমপরিমাণ আরও দিলাম আমার পক্ষ থেকে কৃপাবশতঃ আর এটা এবাদত কারীদের জন্যে উপদেশ স্বরূপ।

সূরা আল-আশ্বিয়া ৮৪ — (৪৮:৪৫) ১ instance, আইয়ুব (আ.)-এর দুআ প্রসঙ্গ, শব্দ ৩ বার repeat।

সূরা ইউসুফ, আয়াত ৩১

فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَكًّا
وَأَاتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا
رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حُشِّ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا
إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ ﴿٣١﴾

৩১. যখন সে তাদের চক্রান্ত শুনল, তখন তাদেরকে ডেকে পাঠাল এবং তাদের জন্যে একটি ভোজ সভার আয়োজন করল। সে তাদের প্রত্যেককে একটি ছুরি দিয়ে বললঃ ইউসুফ এদের সামনে চলে এস। যখন তারা তাকে দেখল, হতভম্ব হয়ে গেল এবং আপন হাত কেটে ফেলল। তারা বললঃ কখনই নয় এ ব্যক্তি মানব নয়। এ তো কোন মহান ফেরেশতা।

সূরা ইউসুফ ৩১ — (৫৬:১১) ১ instance।

সূরা ইউসুফ, আয়াত ৮৩

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ جَمِيلٌ ۖ عَسَى اللَّهُ
أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٨٣﴾

৮৩. তিনি বললেনঃ কিছুই না, তোমরা মনগড়া একটি কথা নিয়েই এসেছ। এখন ধৈর্যধারণই উত্তম। সম্ভবতঃ আল্লাহ তাদের সবাইকে একসঙ্গে আমার কাছে নিয়ে আসবেন তিনি সুবিজ্ঞ, প্রজ্ঞাময়।

সূরা ইউসুফ ৮৩ — (১:০০:২৮) ১ বার।

সূরা আল-ক্বামার, আয়াত ৪৫

سَيُهْزَمُ الْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ الدُّبُرَ ﴿٤٥﴾

৪৫. এ দল তো সত্ত্বরই পরাজিত হবে এবং পৃষ্ঠপ্রদর্শন করবে।

সূরা আল-ক্বামার ৪৫ — (৫৮:৩৪) ~৫ instance।

সূরা আয-যুমার, আয়াত ৬৯

وَأَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا وَوُضِعَ الْكِتَابُ وَجِيءَ بِالنَّبِيِّينَ
وَالشُّهَدَاءِ وَقُضِيَ بَيْنَهُم بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿٦٩﴾

৬৯. পৃথিবী তার পালনকর্তার নূরে উদ্ভাসিত হবে, আমলনামা স্থাপন করা হবে, পয়গম্বরগণ ও সাক্ষীগণকে আনা হবে এবং সকলের মধ্যে ন্যায় বিচার করা হবে-তাদের প্রতি জুলুম করা হবে না।

সূরা আয-যুমার ৬৯ (আংশিক, "وَأَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا") — (৫৭:৩৬) ১ instance, repeat।

সূরা আত-তীন, আয়াত ৪

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

৪. আমি সৃষ্টি করেছি মানুষকে সুন্দরতর অবয়বে।

সূরা আত-তীন ৪ — (৫৭:৪৭) ১ বার — "সর্বোত্তম গঠনে সৃষ্টি করা হয়েছে"।

সূরা আল-ইনফিতার, আয়াত ৬-৮

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ ﴿٦﴾

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّكَ فَعَدَلَكَ ﴿٧﴾

فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ ﴿٨﴾

৬. হে মানুষ, কিসে তোমাকে তোমার মহামহিম পালনকর্তা সম্পর্কে বিভ্রান্ত করল?

৭. যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর তোমাকে সুবিন্যস্ত করেছেন এবং সুষম করেছেন।

৮. যিনি তোমাকে তাঁর ইচ্ছামত আকৃতিতে গঠন করেছেন।

সূরা আল-ইনফিতার ৬-৮ — (৫৬:৩৮) ৬ বার — মানুষকে সৃষ্টি ও সুষ্ঠি করার আয়াত।

সূরা গাফির (আল-মুমিন), আয়াত ৬৪

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمُ

فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ۚ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ ۝

فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٦٤﴾

৬৪. আল্লাহ, পৃথিবীকে করেছেন তোমাদের জন্যে বাসস্থান, আকাশকে করেছেন ছাদ এবং তিনি তোমাদেরকে আকৃতি দান করেছেন, অতঃপর তোমাদের আকৃতি সুন্দর করেছেন এবং তিনি তোমাদেরকে দান করেছেন পরিচ্ছন্ন রিযিক। তিনি আল্লাহ, তোমাদের পালনকর্তা। বিশ্বজগতের পালনকর্তা, আল্লাহ বরকতময়।

সূরা গাফির ৬৪ (আংশিক, "وَصَوَّرَكُمُ صُورَكُمْ فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ") — (৫২:৬৪) ৬ instance, ইয়াসীন ৭৯-এর সাথে জোড়া তিলাওয়াত।

সূরা ইয়াসীন, আয়াত ৭৯

قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ

{৭৭}.

৭৯. বলুন, যিনি প্রথমবার সেগুলোকে সৃষ্টি করেছেন, তিনিই জীবিত করবেন। তিনি সর্বপ্রকার সৃষ্টি সম্পর্কে সম্যক অবগত।

সূরা ইয়াসীন ৭৯ (আংশিক, "قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ" — (৫২:৮৪) ১ instance, উপরের আয়াতের পরপর।

সূরা আল-ইনসান, আয়াত ২১

عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ ۖ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِن

فِضَّةٍ وَاسْقَاهُمُ رَّبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا {২১}.

২১. তাদের আবরণ হবে চিকন সবুজ রেশম ও মোটা সবুজ রেশম এবং তাদেরকে পরিধান করানো হবে রৌপ্য নির্মিত কংকণ এবং তাদের পালনকর্তা তাদেরকে পান করাবেন 'শরাবান-তহুরা'।

সূরা আল-ইনসান ২১ (আংশিক, "عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ... وَلَقَاهُمْ نَظْرَةً وَسُرُورًا" — (১:০০:০৪) ১ instance, মোটামুটি নিশ্চিত পরিচয়।

সূরা আন-নিসা, আয়াত ১২৫

وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِّمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَاتَّبَعَ

مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا ۖ وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا ﴿١٢٥﴾

১২৫. যে আল্লাহর নির্দেশের সামনে মস্তক অবনত করে সৎকাজে নিয়োজিত থাকে এবং ইব্রাহীমের ধর্ম অনুসরণ করে, যিনি একনিষ্ঠ ছিলেন, তার চাইতে উত্তম ধর্ম কার? আল্লাহ ইব্রাহীমকে বন্ধুরূপে গ্রহণ করেছেন।

সূরা আন-নিসা ১২৫ — (৫৯:০৬) ১ বার।

সূরা আল-বাকারা, আয়াত ১৩৮

صِبْغَةَ اللَّهِ ۖ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً ۖ وَنَحْنُ لَهُ عِبْدُونَ

﴿١٣٨﴾

১৩৮. আমরা আল্লাহর রং গ্রহণ করেছি। আল্লাহর রং এর চাইতে উত্তম রং আর কার হতে পারে? আমরা তাঁরই এবাদত করি।

সূরা আল-বাকারা ১৩৮ (صِبْغَةَ اللَّهِ) — (৫৯:২৩) ১ instance, repeat।

সূরা আল-হিজর, আয়াত ১৯

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ

شَيْءٍ مَّوْزُونٍ ﴿١٩﴾

১৯. আমি ভূ-পৃষ্ঠকে বিস্তৃত করেছি এবং তার উপর পর্বতমালা স্থাপন করেছি এবং তাতে প্রত্যেক বস্তু সুপরিমিতভাবে উৎপন্ন করেছি।

সূরা আল-হিজর ১৯ — (১:০০:৫২) ১ বার।

সূরা আল-আ'রাফ, আয়াত ৫৮

وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ ۖ وَابْنُ رَبِّهِ ۖ وَالَّذِي خَبَتْ لَا يَخْرُجُ

إِلَّا نَكِدًا ۖ كَذَلِكَ نُصَرِّفُ آلَاءَآئِنَا لِقَوْمٍ يَشْكُرُونَ ﴿٥٨﴾

৫৮. যে শহর উৎকৃষ্ট, তার ফসল তার প্রতিপালকের নির্দেশে উৎপন্ন হয় এবং যা নিকৃষ্ট তাতে অল্পই ফসল উৎপন্ন হয়। এমনভাবে আমি আয়াতসমূহ ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বর্ণনা করি কৃতজ্ঞ সম্প্রদায়ের জন্যে।

সূরা আল-আ'রাফ ৫৮ — (১:০৬:৩৩) ১ বার।

সূরা আল-হাদীদ, আয়াত ২০

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ
وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ
ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُمْصِرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا ۖ وَفِي آخِرَةِ
عَذَابٍ شَدِيدٍ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۚ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا
إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

২০. তোমরা জেনে রাখ, পার্থিব জীবন ক্রীড়া-কৌতুক, সাজ-সজ্জা, পারস্পরিক অহমিকা এবং ধন ও জনের প্রাচুর্য ব্যতীত আর কিছু নয়, যেমন এক বৃষ্টির অবস্থা, যার সবুজ ফসল কৃষকদেরকে চমৎকৃত করে, এরপর তা শুকিয়ে যায়, ফলে তুমি তাকে পীতবর্ণ দেখতে পাও, এরপর তা খড়কুটা হয়ে যায়। আর পরকালে আছে কঠিন শাস্তি এবং আল্লাহর ক্ষমা ও সন্তুষ্টি। পার্থিব জীবন প্রতারণার উপকরণ বৈ কিছু নয়।

সূরা আল-হাদীদ ২০ (আংশিক) — (৬:০৬:৫০) ৬ বার।

ক্যাপশনে অস্পষ্ট (অডিও ২): [৫৭:৫৮]-এ "ونزع يده فإذا هي بيضاء للناظرين" (মুসা আ.-এর মু'জিযা) তিলাওয়াত হয়েছে, কিন্তু এটি সূরা আশ-শু'আরা ৩৩ নাকি আল-আ'রাফ ১০৮ — নিশ্চিত হওয়া যায়নি, তাই আয়াত হিসেবে বসানো হলো না। [৫২:৩৮]-[৫৪:৪৪]-এ মুখমণ্ডল/চেহারা-খিমের একাধিক আয়াতের সংকলন (একাধিক ভিন্ন সূরা থেকে সংগৃহীত মনে হয়) এবং [১৫:১৬]/[৫৪:৫৩]-এ "وزينها للناظرين" সংক্রান্ত মিশ্র তিলাওয়াতও একইভাবে অনিশ্চিত থাকায় আয়াত হিসেবে বসানো হয়নি — নির্দিষ্ট সূরা-আয়াত নম্বর যাচাই হাড়া অনুমান করে লেখা হয়নি।

● ভিডিওগুলোতে পঠিত রুকইয়াহ-বাক্য ও দুআ

কুরআনের আয়াতের পাশাপাশি শাইখরা নিজের ভাষায় অনেক রুকইয়াহ-বাক্য ও দুআ বারবার পড়েছেন — বিশেষভাবে ত্বক, চুলকানি ও সংশ্লিষ্ট অঙ্গ ধরে ধরে। এগুলো **মাসনুন দুআ নয়**, শাইখদের নিজের রচিত রুকইয়াহ-বাক্য; ইউটিউবের আরবি ক্যাপশন থেকে নিয়ে পরিচ্ছন্ন বানানে লেখা হয়েছে। যেখানে কোনো বাক্য পরিচিত সুন্নাহ-দুআর কাছাকাছি, সেখানে আলাদাভাবে বলা হয়েছে।

যিনি আরবি পড়তে পারেন, তিনি আরবিতে পড়বেন। যিনি পারেন না, তিনি বাংলা অর্থটিই নিজের ভাষায় দুআ হিসেবে পড়বেন।

অডিও ১ — শাইখ নাসির যাইদান আল-গামিদির নিজস্ব রুকইয়াহ-বাক্য

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى كُلِّ حِكَّةٍ وَحَسَاسِيَّةٍ فِي
الْجِلْدِ وَالْبَشَرَةِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট, আর তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক — চামড়া ও ত্বকের প্রতিটি চুলকানি ও এলাজির বিরুদ্ধে।

সিগনেচার রিফ্রেইন — পুরো ভিডিওতে অঙ্গ বদলে বদলে ৫০+ বার পুনরাবৃত্ত।

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ عَيْنًا وَأَخْرِجْ حَسَدًا وَمَسًّا أَصَابَ الْجِلْدَ
وَالْبَشَرَةَ وَالْجَمَالَ وَالْوَسَامَةَ

হে আল্লাহ, বাতিল করে দিন সেই বদনজর, আর বের করে দিন সেই হাসাদ ও স্পর্শ, যা চামড়া, ত্বক, সৌন্দর্য ও সুদর্শনতাকে আক্রান্ত করেছে।

৩:৪৬

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى كُلِّ مَسٍّ يُشَوُّهُ الْجَمَالَ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট, আর তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক — প্রতিটি স্পর্শের বিরুদ্ধে যা সৌন্দর্য বিকৃত করে।

৩:৫৭

اللَّهُمَّ يَا مَنْ لَا تَخْفَى عَلَيْهِ خَافِيَةٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي

السَّمَاءِ، خُذْ بِيَدِي فِي الْمَضَائِقِ وَاکْشِفْ لِي وَجُوهَ الْحَقَائِقِ

হে আল্লাহ, যাঁর কাছে আসমান-জমিনের কোনো কিছুই গোপন নয় — সংকটে আমার হাত ধরুন এবং সত্যের চেহারাগুলো আমার সামনে উন্মোচন করে দিন।

৫:৩৭ — এটি একটি প্রচলিত দুআ-বাক্য; হাদীসে নির্দিষ্টভাবে বর্ণিত বলে নিশ্চিত নয়।

اللَّهُمَّ أَنْتَ اللَّهُ النَّافِعُ الشَّافِي الْكَافِي الْمُعَافِي، يَا خَيْرَ

الْمُنْزِلِينَ، أَنْتَ اللَّهُ رَبُّ الدَّاءِ وَرَبُّ الشِّفَاءِ، اللَّهُمَّ ارْفَعْ الدَّاءَ

وَأَنْزِلِ الشِّفَاءَ

হে আল্লাহ, আপনিই উপকারদাতা, আরোগ্যদাতা, যথেষ্টকারী ও নিরাপত্তাদানকারী আল্লাহ; হে সর্বোত্তম আশ্রয়দাতা। আপনিই রোগেরও রব এবং শিফারও রব। হে আল্লাহ, রোগ উঠিয়ে নিন আর শিফা নাযিল করুন।

৫:৪৭

اللَّهُمَّ أَطْفِئِ الْعَيْنَ الْحَارَّةَ، اللَّهُمَّ أزلْ كُلَّ تَصَبُّغَاتٍ وَتَبَقُّعٍ

فِي الْجِلْدِ، اللَّهُمَّ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

হে আল্লাহ, প্রখর বদনজর নিভিয়ে দিন; হে আল্লাহ, ত্বকের সব রঙ-পরিবর্তন ও দাগ দূর করুন; হে চিরজীব, হে চিরস্থায়ী।

৯:৯৯

اللَّهُمَّ أَهْلِكَ الْمَسَّ، اللَّهُمَّ عَلَيَّ بِهِ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

হে আল্লাহ, এই স্পর্শকে ধ্বংস করুন; হে আল্লাহ, একেই ধরুন, হে সর্বাধিক দয়ালু।

৯৮:৯৯

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ عَيْنًا وَحَسَدًا، أَسْقَطِ الشَّعْرَ أَتْلَفَ الشَّعْرَ قَصَفَ

الشَّعْرَ شَبَكَ الشَّعْرَ

হে আল্লাহ, বদনজর ও হাসাদ বের করে দিন — যা চুল ঝরায়, চুল নষ্ট করে, চুল ভাঙে, চুল জট পাকায়।

৯৮:৪৭

اللَّهُمَّ اسْحَبْ كُلَّ حَسَدٍ مِنَ الْيَدَيْنِ، مِنَ الْأَعْصَابِ، مِنَ
الذَّرَاعَيْنِ، مِنَ الْوَجْهِ، مِنَ الشَّعْرِ وَفَرْوَةِ الشَّعْرِ، مِنَ الْعُيُونِ،
مِنَ الظَّهْرِ وَالْأَكْتَافِ، مِنَ الْعَوْرَاتِ، مِنَ الصَّدْرِ وَالْبَطْنِ، مِنَ
أَسْفَلِ الظَّهْرِ، مِنَ الرَّجْلَيْنِ

হে আল্লাহ, সব হাসাদ টেনে বের করে দিন — হাত থেকে, স্নায়ু থেকে, বাহু থেকে, মুখমণ্ডল থেকে, চুল ও মাথার ত্বক থেকে, চোখ থেকে, পিঠ ও কাঁধ থেকে, গোপনাস্থ থেকে, বুক ও পেট থেকে, কোমরের নিচ থেকে, দুই পা থেকে।

২৬:৫০-২৭:৫৯ — অঙ্গ-ভিত্তিক দীর্ঘ চক্রাকার ফর্মুলা, প্রায় দেড় মিনিট ধরে।

اللَّهُمَّ أَطْفِئْ عَيْنًا حَارَّةً أَصَابَتْ الْيَدَيْنِ وَالْأَعْصَابَ، اللَّهُمَّ
أَخْرِجْ عَيْنًا خَبِيثَةً، اللَّهُمَّ أَخْرِجْ عَيْنًا حَارَّةً مُفْرِضَةً، اللَّهُمَّ
أَخْرِجْ عَيْنًا قَاتِلَةً مُمِيتَةً، أَطْفِئْ حَرَّ الْعَيْنِ وَأَبْرِدْ لَهْيَبَهَا

হে আল্লাহ, সেই প্রখর বদনজর নিভিয়ে দিন যা হাত ও স্নায়ুকে আক্রান্ত করেছে; হে আল্লাহ, খবিস বদনজর বের করে দিন, রোগ-সৃষ্টিকারী প্রখর বদনজর বের করে দিন, প্রাণঘাতী বদনজর বের করে দিন; বদনজরের উত্তাপ নিভিয়ে দিন, তার শিখা ঠান্ডা করে দিন।

৩৬:৩৬ — সরাসরি সূরা আশ্বিয়া ৬৯-এর অগ্নি-নির্বাপণ আয়াতের সাথে জোড়া লাগানো।

সুন্নাহ-বর্ণিত (রাকীর নিজস্ব নয়): ৬:১৯-৬:৩৮-এ দরুদ ইব্রাহীমী ("اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل إبراهيم") পড়া হয়েছে — এটি তাশাহুদেদে প্রসিদ্ধ দরুদ, শাইখের নিজস্ব রচনা নয়।

অডিও ৩ — মু'আলিজ সাইফুদ্দিনের নিজস্ব রুকইয়াহ-বাক্য

بِسْمِ اللَّهِ تُفَكُّ الرَّهَانُ الْمَرْهُونَةُ بِأَمْرَاضِ الْجِلْدِ وَالْبَشَرَةِ،
بِالْحَسَاسِيَّةِ وَالْحُبُوبِ وَالْحِكَّةِ الشَّدِيدَةِ، بِالْعُيُونِ الْكَثِيرَةِ
الَّتِي لَمْ تَذْكُرِ اللَّهَ، وَبِحَسَدٍ شَدِيدٍ، وَبِسِحْرِ وَعُقْدِهِ، وَبِمَسِّ
الشَّيَاطِينِ

আল্লাহর নামে খুলে যাক সেই বন্ধকী বন্ধন, যা চামড়া ও ত্বকের রোগ দ্বারা, এলার্জি-ব্রণ-তীব্র চুলকানি দ্বারা, আল্লাহকে স্মরণ না-করা বহু বদনজর দ্বারা, তীব্র হাসাদ দ্বারা, জাদু ও তার গিটি দ্বারা, এবং শয়তানের স্পর্শ দ্বারা বন্ধক রাখা হয়েছে।

০:১৩-১:৫৭

بِسْمِ اللَّهِ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ، نُورٌ نُورٌ فِي الْجِلْدِ وَالْبَشَرَةِ يُبْطِلُ
كُلَّ حَسَاسِيَّةٍ وَحِكَّةٍ وَتَشْوِيهِ

আল্লাহর নামে, সূরা ফাতিহার মাধ্যমে — নূরের উপর নূর চামড়া ও ত্বকে, যা প্রতিটি এলার্জি, চুলকানি ও বিকৃতি বাতিল করে দেয়।

১:৫৭-২:১৬

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ يُعَالِجُ الْجَسَدَ مِنْ كُلِّ حِكَّةٍ وَحَسَاسِيَّةٍ وَحُبُوبٍ وَتَشْوِيهِ

আল্লাহর নামে, আর আল্লাহ মহান — তিনি শরীরকে সুস্থ করেন প্রতিটি চুলকানি, এলাজি, ব্রণ ও বিকৃতি থেকে।

৫:১৮-১৯:৫৯ — মূল রিফ্রাইন, ছোট ছোট ভ্যারিয়েশনসহ পুরো সেকশন জুড়ে ~৫০+ বার পুনরাবৃত্ত।

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ، بَايَةَ النُّورِ: نُورًا فِي الْجُلُودِ، نُورًا فِي الْوَجْهِ، وَفِي سَائِرِ الْجَسَدِ، نُورًا يَغْسِلُهُ مِنْ كُلِّ حِكَّةٍ بِسَبَبِ عَيْنٍ وَحَسَدٍ

আল্লাহর নামে, আর আল্লাহ মহান — আয়াতুন নুরের মাধ্যমে: চামড়ায় নূর, মুখমণ্ডলে নূর, আর সারা শরীরে নূর — যে নূর তাকে ধুয়ে দেয় বদনজর ও হাসাদের কারণে হওয়া প্রতিটি চুলকানি থেকে।

৭:৪৭-৮:৪২ — এরপর "وَضَرَّ بَكْتِيرِي شَيْطَانِي" শব্দগুচ্ছ আছে, ক্যাপশনে অস্পষ্ট, অনুবাদ করা হয়নি।

يُعَالِجُ الْجَسَدَ مِنَ الْحِكَّةِ وَالتَّشْوِيهِ وَالْحُبُوبِ، مِنَ الْحِكَّةِ وَالْهَرَشِ، مِنَ الْحُبُوبِ وَالْبُثُورِ وَالْدَّمَاملِ، مِنَ الشُّحُوبِ وَالسَّوَادِ، مِنَ حِكَّةِ الْعَيْنِ وَالسَّحْرِ وَالْحَسَدِ

শরীরকে সুস্থ করেন চুলকানি, বিকৃতি ও ব্রণ থেকে; চুলকানি ও আঁচড়ানো থেকে; ব্রণ, ফুস্কুড়ি ও ফোঁড়া থেকে; মলিনতা ও কালচেভাব থেকে; বদনজর, জাদু ও হাসাদজনিত চুলকানি থেকে।

১০:১৭-১৪:৫৩ — একই মূল রিফ্রাইনের ভ্যারিয়েশন।

اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي الْجِلْدِ نُورًا، نُورًا يُبْطِلُ مَا فِيهِ مِنْ حِكَّةٍ وَحُبُوبٍ وَهَرَشٍ وَتَشْوِيهِ وَدَّمَاملٍ وَبُثُورٍ وَتَصَبُّغَاتٍ

হে আল্লাহ, ত্বকে নুর সৃষ্টি করুন — এমন নুর, যা তাতে থাকা চুলকানি, ব্রণ, আঁচড়ানো, বিকৃতি, ফোঁড়া, ফুস্কুড়ি ও রঙ-পরিবর্তন বাতিল করে দেয়।

১৫:০২-১৬:১৯ — পুনরাবৃত্ত, আনুমানিক ১৬ বার।

نُورًا يُبَرِّدُ هَذِهِ الْحَرَارَةَ الْحَامِيَّةَ، نُورًا بَارِدًا عَلَى كُلِّ عَيْنٍ
حَارَّةٍ فِي الْجِلْدِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي الْجِلْدِ نُورًا يُبَرِّدُ كُلَّ حَرٍّ

এমন নূর, যা এই প্রখর উত্তাপ ঠান্ডা করে দেয় — ত্বকের প্রতিটি প্রখর বদনজরের উপর এক শীতল নূর; হে আল্লাহ, ত্বকে এমন নূর সৃষ্টি করুন যা সব তাপ ঠান্ডা করে দেয়।

১৬:২৩-১৭:০৮ — "الحامية/الحاملة" শব্দ ক্যাপশনে অস্পষ্ট, প্রসঙ্গ থেকে অনুমান করে "প্রখর" অর্থে অনুবাদ করা হলো।

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ يُعَالِجُ بُنُورِ الْقُرْآنِ، يُعَالِجُ الْجِلْدَ بِنُورِ
بِسْمِ اللَّهِ

আল্লাহর নামে, আর আল্লাহ মহান — কুরআনের নূর দিয়ে সুস্থ করেন; বিসমিল্লাহর নূর দিয়ে ত্বককে সুস্থ করেন।

১৮:১০-২০:০৪

وَلَا ضَرًّا، وَلَا حِجَّةً، وَلَا حَسَاسِيَّةً، وَلَا تَشْوِيَهَا، وَلَا حَرَارَةً،
وَمَا شِئْتَ يَا رَبَّنَا كَانَ وَمَا لَمْ تَشَأْ لَمْ يَكُنْ، وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

আর কোনো ক্ষতি নয়, কোনো চুলকানি নয়, কোনো এলাজি নয়, কোনো বিকৃতি নয়, কোনো উত্তাপ নয় — হে আমাদের রব, আপনি যা চান তাই হয়, আর যা চান না তা হয় না; আর আমাদের শেষ কথা এই যে, সমস্ত প্রশংসা বিশ্বজগতের রব আল্লাহর জন্য।

২২:৪৩-২৩:০৪ — সমাপনী।

সুন্নাহ-বর্ণিত হাদীস-দুআ (মু'আলিজের নিজের রচনা নয়): ২০:০৪-২২:৪৩-এ "لا" رب الناس أذهب الباس، اشف وأنت الشافي، لا" — সহীহ বুখারী/মুসলিমে বর্ণিত নবীজি ﷺ-এর রোগী দেখতে যাওয়ার দুআ। বাংলা অর্থ: "হে মানুষের রব, কষ্ট দূর করে দিন, শিফা দিন — আপনিই শিফাদাতা, আপনার শিফা ছাড়া কোনো শিফা নেই, এমন শিফা যা কোনো রোগ বাকি রাখে না।" মু'আলিজ এর সাথে চর্মরোগের কারণ নিজের ভাষায় জুড়ে দিয়েছেন, কিন্তু মূল হাদীস-বাক্যটি অপরিবর্তিত রেখেছেন।

অডিও ২ — শাইখ নাসির আল-যাইদান আল-গামিদির নিজস্ব রুকইয়াহ-বাক্য (মাথা ও শরীর)

এই দীর্ঘতম অডিওতে (৭০ মিনিট) শাইখ প্রায় প্রতিটি অঙ্গ ও উপসর্গ ধরে ধরে আলাদা দুআ পড়েছেন। নিচে ক্রমানুসারে সবগুলো দেওয়া হলো।

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ،

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمَزِهِ

وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ، وَأَنْفُثُ عَلَى كُلِّ حَكَّةٍ فِي الرَّأْسِ وَالْجِسْمِ

আমি আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাই অভিশপ্ত শয়তান থেকে, আল্লাহর নামে যিনি পরম করুণাময়, অসীম দয়ালু; আমি আশ্রয় চাই সর্বশ্রোতা সর্বজ্ঞ আল্লাহর কাছে অভিশপ্ত শয়তান থেকে — তার প্ররোচনা, তার ফুঁ ও তার কুমন্ত্রণা থেকে — এবং মাথা ও শরীরের প্রতিটি চুলকানির উপর ফুঁ দিচ্ছি।

০:০০ — শুরুর ইসতিআযা অংশ হাদীসে বর্ণিত, শেষ সংযোজন শাইখের নিজের।

عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ الْحَكَّةَ فِي الرَّأْسِ وَالْجِسْمِ وَالْبَشَرَةَ

وَالْجِلْدَ، حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

যে মাথা, শরীর, চামড়া ও ত্বকে চুলকানি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে — আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট, আর তিনি কতই না উত্তম কর্মবিধায়ক।

০:৬৭

اللَّهُمَّ اشْفِنَا يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ مِنْ تَحْسُّسِ الْجِلْدِ وَالْبَشَرَةِ،
اللَّهُمَّ اشْفِنَا مِنْ جَمِيعِ أَمْرَاضِ الْبَشَرَةِ وَالْجِلْدِ وَالْحَسَاسِيَّةِ
وَالْحِكَّةِ

হে আল্লাহ, হে চিরঞ্জীব, হে চিরস্থায়ী, আমাদের সুস্থ করুন চামড়া ও ত্বকের সংবেদনশীলতা থেকে; হে আল্লাহ, আমাদের সুস্থ করুন ত্বক ও চামড়ার সব রোগ, এলার্জি ও চুলকানি থেকে।

০:৩৩

عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ وَخْزًا فِي الْجِسْمِ وَشَدًّا فِي الظَّهْرِ وَلَوْحِ
الْكَتِفِ الْأَيْسَرِ

যে শরীরে খোঁচা-ব্যথা ও পিঠে এবং বাম কাঁধের হাড়ে টান সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

০:৪৫

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ حِكَّةً فِي الْجِلْدِ وَالْبَشَرَةِ، حِكَّةً فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে চামড়া-ত্বকে চুলকানি সৃষ্টি করে, মাথার ত্বকে চুলকানি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

৪:৩৬

اللَّهُمَّ اشْفِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ مَنْ ثَقُلَ الرَّجْلَيْنِ وَبُرُودَةَ السَّاقَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ وَأَطْرَافِ الْيَدَيْنِ

হে আল্লাহ, হে চিরঞ্জীব, হে চিরস্থায়ী, সুস্থ করুন দুই পায়ের ভারীভাব, পায়ের গোছা-পাতা ও হাতের প্রান্তভাগের ঠান্ডাভাব থেকে।

৩:০৬

اللَّهُمَّ اشْفِ وَأَخْرِجْ هَذَا السَّحَرَ وَأَخْلَاطَ الْعَيْنِ، اللَّهُمَّ أَخْرِجْ

هَذَا الْمَسَّ وَالْحَسَدَ وَأَخْلَاطَ الْعَيْنِ، اللَّهُمَّ طَهِّرِ الْبَدَنَ

وَالرُّوحَ وَالنَّفْسَ مِنْ أَخْلَاطِ وَآثَارِ السَّحْرِ وَالْحَسَدِ وَالْعَيْنِ

হে আল্লাহ, সুস্থ করুন এবং বের করে দিন এই জাদু ও বদনজরের মিশ্রণ; হে আল্লাহ, বের করে দিন এই স্পর্শ, হাসাদ ও বদনজরের মিশ্রণ; হে আল্লাহ, শরীর, রুহ ও নফসকে পবিত্র করুন জাদু, হাসাদ ও বদনজরের মিশ্রণ ও প্রভাব থেকে।

৩:২০

بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ اشْفِ مِنْ حِكَّةٍ فِي الْجِلْدِ، حِكَّةً وَحَسَاسِيَّةً

وَتَغَيِّرَ اللَّوْنِ، حِكَّةً وَحَسَاسِيَّةً وَاحْمِرَارَ الْيَدَيْنِ وَالرِّجْلَيْنِ

وَالْوَجْهِ

আল্লাহর নামে; হে আল্লাহ, সুস্থ করুন ত্বকের চুলকানি থেকে — চুলকানি, এলার্জি ও রঙ-পরিবর্তন থেকে; হাত, পা ও মুখমণ্ডলের চুলকানি, এলার্জি ও লালচেভাব থেকে।

৪:০৮

اللَّهُمَّ اشْفِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ مِنْ قِشْرَةِ فَرْوَةِ الشَّعْرِ، اشْفِ

مِنْ حُبُوبٍ فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ

হে আল্লাহ, হে চিরঞ্জীব, হে চিরস্থায়ী, সুস্থ করুন মাথার ত্বকের খুশকি থেকে, মাথার ত্বকের ব্রণ থেকে।

৪:২৩

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يُسَبِّحُ حِكَّةً وَحَسَاسِيَّةً

فِي مَنَابِتِ الشَّعْرِ وَفِي مَسَامَاتِ الْجِلْدِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে চুলের গোড়ায় ও ত্বকের লোমকূপে চুলকানি ও এলার্জি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

৪:৪০

اللَّهُمَّ اشْفِ الْوَجْهَ وَالْبَشْرَةَ وَالْجِلْدَ، اللَّهُمَّ اشْفِ الشَّعْرَ

وَفَرْوَةَ الشَّعْرِ

হে আল্লাহ, মুখমণ্ডল, চামড়া ও ত্বকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, চুল ও মাথার ত্বকে সুস্থ করুন।

৭:২৬

اللَّهُمَّ اشْفِ بِنَا الْكُحَّةَ وَالتَّثَاؤُبَ أَثْنَاءَ سَمَاعِ الرُّقِيَّةِ، اللَّهُمَّ
أَخْرِجِ الْأَنْفُسَ الْخَبِيثَةَ وَالْحَسَدَ أَثْنَاءَ سَمَاعِ الرُّقِيَّةِ مَعَ
التَّثَاؤُبِ وَالدُّمُوعِ

হে আল্লাহ, রুকইয়াহ শোনার সময় কাশি ও হাই তোলা থেকে আমাদের সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, রুকইয়াহ শোনার সময় হাই তোলা ও চোখের পানির সাথে খবিস আত্মা ও হাসাদ বের করে দিন।

১২:৪৫

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يُسَبِّحُ حِكَّةً فِي الْأَنْفِ
وَالْأُذُنَيْنِ أَثْنَاءَ سَمَاعِ الرُّقِيَّةِ، حِكَّةً مُسْتَمِرَّةً

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে রুকইয়াহ শোনার সময় নাক ও কানে ত্রুমাগত চুলকানি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

১৩:৬৭

اللَّهُمَّ حُلِّ الْعُقَدَ، اللَّهُمَّ حُلِّ مَا تُرَبِّطُ مِنْ عُقَدٍ فِي الْمَعِدَةِ

وَالرَّحِمِ

হে আল্লাহ, গিঁট খুলে দিন; হে আল্লাহ, পাকস্থলী ও জরায়ুতে বাঁধা গিঁটগুলো খুলে দিন।

১৩:৫৬

اللَّهُمَّ اشْفِ مِنْ حَكَّةٍ مُسْتَمِرَّةٍ فِي الْأَنْفِ وَالْجَسَدِ، حَكَّةً

مُسْتَمِرَّةً فِي الْفَمِ وَالْوَجْهِ

হে আল্লাহ, নাক ও শরীরের ক্রমাগত চুলকানি থেকে সুস্থ করুন; মুখ ও মুখমণ্ডলের ক্রমাগত চুলকানি থেকে।

১৪:০৮

اللَّهُمَّ اشْفِ مِنَ الْغُدَدِ وَالْحَسَاسِيَّةِ، اللَّهُمَّ اشْفِ مِنْ حِكَّةٍ

قَوِيَّةٍ مُسْتَمِرَّةٍ فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ، حِكَّةٍ فِي الْيَدَيْنِ

وَالذَّرَاعَيْنِ، حِكَّةٍ قَوِيَّةٍ مُسْتَمِرَّةٍ فِي الْعَوْرَاتِ

হে আল্লাহ, গ্রন্থি ও এলার্জি থেকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, মাথার ত্বকের তীব্র ক্রমাগত চুলকানি থেকে সুস্থ করুন, হাত ও বাহুর চুলকানি থেকে, গোপনাস্থের তীব্র ক্রমাগত চুলকানি থেকে।

১৪:১৯

اللَّهُمَّ اشْفِ مِنَ التَّبَضُّصِ وَالْوَحْزِ، مِنَ الْحَرَارَةِ وَالْحَرَارَةِ

الزَّائِدَةِ الْمُمْرِضَةِ، حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى حَرَارَةِ

الْمَسِّ

হে আল্লাহ, স্পন্দন ও খোঁচা-ব্যথা থেকে সুস্থ করুন, তাপ ও রোগ-সৃষ্টিকারী অতিরিক্ত তাপ থেকে; আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট স্পর্শের উত্তাপের বিরুদ্ধে।

১৪:৪৬

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِكُلِّ شَيْطَانٍ عَنِيدٍ مُؤَذٍ، اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِشَيَاطِينِ

تَغْطِيلِ الزَّوَاجِ وَحُبِّ تَمَلُّكِ الْبَدَنِ وَالْجِسْمِ وَالرُّوحِ

হে আল্লাহ, প্রতিটি একগুঁয়ে, কষ্টদায়ক শয়তানকে ধরুন; হে আল্লাহ, বিয়ে-আটকানো শয়তান এবং শরীর, দেহ ও রুহের উপর আধিপত্য বিস্তারকারী শয়তানদের ধরুন।

১৫:৪৭

اللَّهُمَّ اشْفِ مِنْ مُسَبِّبِ الْأَرْقِ وَالْوَسْوَاسِ الدَّائِمِ

হে আল্লাহ, অনিদ্রা ও স্থায়ী কুমন্ত্রণার কারণ থেকে সুস্থ করুন।

১৬:৫৩

اللَّهُمَّ اشْفِ الْوَجْهَ مِنَ الْمَسِّ وَالْحَسَدِ، اللَّهُمَّ اشْفِ يَا حَيُّ يَا

قَيُّومٌ مِنْ سِحْرِ تَشْوِيهِ الْوَجْهِ وَتَسَاقُطِ شَعْرِ الْحَوَاجِبِ

وَالرُّمُوشِ

হে আল্লাহ, মুখমণ্ডলকে স্পর্শ ও হাসাদ থেকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, হে চিরজীব, হে চিরস্থায়ী, মুখমণ্ডল-বিকৃতির জাদু এবং ভ্রু-চোখের পাপড়ি ঝরে পড়া থেকে সুস্থ করুন।

২০:৩৯-২০:৪৮

سَبَبَ الْحِكَّةَ وَالْحَسَاسِيَّةَ فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ، سَبَبَ الْحُبُوبَ

فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ، نَشَرَ الْحُبُوبَ فِي الظَّهْرِ وَالْوَجْهِ وَالصَّدْرِ

وَالْعَوْرَاتِ

যে মাথার ত্বকে চুলকানি ও এনার্জি সৃষ্টি করেছে, মাথার ত্বকে ব্রণ সৃষ্টি করেছে, পিঠ, মুখমণ্ডল, বুক ও গোপনাস্থে ব্রণ ছড়িয়ে দিয়েছে — তার বিরুদ্ধে দুআ।

২৬:৬৬

اللَّهُمَّ اشْفِ مَنْ جَفَافِ الْحَلْقِ وَالْحَنْجَرَةِ، اللَّهُمَّ أَخْرِجْ

أَخْلَاطَ وَسَوَائِلِ السَّحْرِ وَالْحَسَدِ وَالْمَسِّ

হে আল্লাহ, গলা ও কণ্ঠনালীর শুষ্কতা থেকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, জাদু, হাসাদ ও স্পর্শের মিশ্রণ ও তরল বের করে দিন।

২৬:৫৭

اشْفِ مِنَ الْجَفَافِ، اشْفِ مِنَ الْحِكَّةِ وَالْحَسَاسِيَّةِ وَاحْمِرَارِ

الْجِلْدِ

সুস্থ করুন শুষ্কতা থেকে, সুস্থ করুন চুলকানি, এলার্জি ও ত্বকের লালচেভাব থেকে।

২৭:৪৪

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يُؤْذِي فِي الْمَسَالِكِ

وَالْحَالِبِ وَالْمَتَانَةِ، اللَّهُمَّ اشْفِ الْبَطْنَ وَالظَّهْرَ مِنَ الْأَلَامِ،

اللَّهُمَّ اشْفِ مَنْ ضَغَطَ قَوِيٍّ عَلَى الْبَطْنِ، مَنْ يُسَبِّبُ الْأَلَمَ

أَسْفَلَ الظَّهْرِ وَالْحَوْضِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে মূত্রনালী, ইউরেটার ও মূত্রথলিতে কষ্ট দেয় তার বিরুদ্ধে; হে আল্লাহ, পেট ও পিঠের ব্যথা থেকে সুস্থ করুন; পেটের উপর তীব্র চাপ থেকে, যা কোমরের নিচে ও শ্রোণীতে ব্যথা সৃষ্টি করে তা থেকে।

২৭:৫৩-২৮:৩৫

اللَّهُمَّ اشْفِ أَرْحَامَ النِّسَاءِ، اللَّهُمَّ اشْفِ الْمَبَايِضَ مِنْ

الْإِلْتِهَابِ وَالشَّدِّ وَالتَّكَيْسَاتِ وَالذُّبُولِ

হে আল্লাহ, নারীদের জরায়ুকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, ডিম্বাশয়কে প্রদাহ, টান, সিস্ট ও ক্ষয় থেকে সুস্থ করুন।

২৮:৪৩

اللَّهُمَّ اشْفِ الْكَبِدَ وَالْكُلَى، اللَّهُمَّ أَخْرِجْ هَذَا السَّحَرَ وَاشْفِ

مِنْ حُرْقَانِ الْمَرِيءِ

হে আল্লাহ, যকৃত ও কিডনিকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, এই জাদু বের করে দিন এবং খাদ্যনালীর জ্বালাপোড়া থেকে সুস্থ করুন।

২৮:৫৮

اللَّهُمَّ اشْفِ الدَّمَ وَخَلَايَا الدَّمِ، اللَّهُمَّ اشْفِ مَجَارِيَ الدَّمِ

وَالْعُرُوقَ

হে আল্লাহ, রক্ত ও রক্তকণিকাকে সুস্থ করুন; হে আল্লাহ, রক্তনালী ও শিরাগুলোকে সুস্থ করুন।

২৯:৬৮

اللَّهُمَّ اشْفِ الْأَرْحَامَ مِنْ تَكْثُلَاتِ الدَّمِ السَّوْدَاءِ وَمِنْ تَجَمُّدِ

الدَّمِ، أَثَرَتْ عَلَى النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِ وَالرُّوحِ، أَثَرَتْ عَلَى

الْحَمْلِ وَالنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

হে আল্লাহ, জরায়ুকে কালো রক্ত-জমাট ও রক্ত-জমে যাওয়া থেকে সুস্থ করুন — যা মানসিকতা, শরীর ও রুহে প্রভাব ফেলেছে, গর্ভধারণ, কর্মক্ষমতা ও চলাফেরায় প্রভাব ফেলেছে।

২৯:২৯

اللَّهُمَّ اشْفِ مِنْ أَسْبَابِ تَأْخُرِ الدَّوْرَةِ، حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ

الْوَكِيلُ عَلَى سِحْرِ وَحَسَدٍ وَمَسٍّ وَأَثَرِ عُيُونٍ وَإِعْجَابٍ سَبَّبَ

اِحْتِبَاسَ الدَّوْرَةِ، اللَّهُمَّ نَظِّمِ الدَّوْرَةَ عِنْدَ النِّسَاءِ

হে আল্লাহ, ঋতুস্রাব বিলম্বের কারণসমূহ থেকে সুস্থ করুন; আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট সেই জাদু, হাসাদ, স্পর্শ এবং বদনজর ও মুগ্ধতার প্রভাবের বিরুদ্ধে যা ঋতুস্রাব আটকে দিয়েছে; হে আল্লাহ, নারীদের ঋতুস্রাব নিয়মিত করে দিন।

২৯:৫৬

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ تَشَقُّقَاتٍ فِي
الْبُلْعُومِ، عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ كُحَّةً مُسْتَمِرَّةً مُؤْذِيَةً أَثْنَاءَ سَمَاعِ
الرُّقِيَّةِ أَوْ تَثَاوُبًا وَدُمُوعًا مُسْتَمِرَّةً

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে গলায় ফাটল-অনুভূতি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে, যে রুকইয়াহ শোনার সময় ত্রুমাগত কষ্টদায়ক কাশি বা ত্রুমাগত হাই তোলা ও চোখের পানি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

৩৩:৪৪-৩৪:০০

اللَّهُمَّ أَخْرِجْ حَرَارَةَ الْعَيْنِ مِنَ الْبُطُونِ وَالصُّدُورِ وَالْقَلْبِ،
اللَّهُمَّ اشْفِ الشَّعْرَ وَفَرْوَةَ الشَّعْرِ مِنَ الْحَسَاسِيَّةِ وَالْحِكَّةِ،
حَسَاسِيَّةً فِي الْيَدَيْنِ وَالذَّرَاعَيْنِ، حَسَاسِيَّةً فِي الظَّهْرِ

হে আল্লাহ, বদনজরের উত্তাপ পেট, বুক ও হৃদয় থেকে বের করে দিন; হে আল্লাহ, চুল ও মাথার ত্বককে এলার্জি ও চুলকানি থেকে সুস্থ করুন — হাত ও বাহুর এলার্জি, পিঠের এলার্জি থেকে।

৩৪:০০-৩৪:১৯

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ تَنْمِيلاً فِي الْجِسْمِ،

تَنْمِيلاً مُتَنَقِّلاً، تَنْمِيلاً مُسْتَقِراً فِي الظَّهْرِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে শরীরে বিঁবি-অনুভূতি সৃষ্টি করে, ঘুরে বেড়ানো বিঁবি, পিঠে স্থায়ী বিঁবি সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

৩৪:৫৩

اللَّهُمَّ اشْفِ الصَّدْرَ وَالرَّأْسَ مِنَ السَّحْرِ، مِنَ السَّحْرِ الْمَشْمُومِ

فِي بَخُورٍ وَعُطُورٍ، مِنَ السَّحْرِ الْمُطْلَسَمِ، اللَّهُمَّ اقْذِفِ

الْأَسْحَارَ مِنَ الرُّؤُوسِ وَالصُّدُورِ، اللَّهُمَّ أَخْرِجْ سِحْرًا قَدِيمًا

مَعْقُودًا فِي الْجَسَدِ

হে আল্লাহ, বুক ও মাথাকে জাদু থেকে সুস্থ করুন — ধূপ ও সুগন্ধিতে শৌকানো জাদু থেকে, তাবিজ-লেখা জাদু থেকে; হে আল্লাহ, মাথা ও বুক থেকে জাদু ছুঁড়ে ফেলে দিন; হে আল্লাহ, শরীরে গিঁট-বাঁধা পুরনো জাদু বের করে দিন।

৩৬:০৮-৩৬:৪৪

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ كَتَمَ الصَّدرَ وَجَتَّمَ عَلَيْهِ،

وَضَغَطَ عَلَى الْقَلْبِ، اللَّهُمَّ فَكِّ الشَّدَّ عَلَى الصَّدرِ، اللَّهُمَّ

اشْفِ مِنَ التَّهَابِ الْجِلْدِ وَالْبَشَرَةِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যা বুককে চেপে ধরেছে ও তার উপর বসে আছে, হৃদয়ের উপর চাপ দিচ্ছে তার বিরুদ্ধে; হে আল্লাহ, বুকের উপর টান খুলে দিন; হে আল্লাহ, ত্বক ও চামড়ার প্রদাহ থেকে সুস্থ করুন।

৩৬:৫৬-৩৭:৫৬

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى عَيْنِ اسْتَحْسَنْتَ وَأَعْجَبْتَ

بِالشَّعْرِ وَالْجِلْدِ، أَتَعَبْتَ وَأَتَلَفْتَ الْجِلْدَ وَالْبَشَرَةَ، سَبَبَتْ

الْحُبُوبَ وَالْقَشْرَةَ فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ وَفِي مَفْرِقِ الشَّعْرِ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — সেই বদনজরের বিরুদ্ধে, যা চুল ও ত্বককে সুন্দর মনে করেছে ও মুগ্ধ হয়েছে, যা ত্বক ও চামড়াকে ক্লান্ত ও নষ্ট করেছে, যা মাথার ত্বকে ও চুলের সঁথিতে ব্রণ ও খুশকি সৃষ্টি করেছে।

৩৮:৯২

عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ تَخْدِيرًا فِي أَعْلَى الرَّأْسِ، فِي نَاصِيَةِ

الرَّأْسِ، فِي هَامَةِ الرَّأْسِ

যে মাথার উপরিভাগে, কপালের ওপরের অংশে, মাথার চূড়ায় অবশত সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে।

৩৮:৪৪

عَلَى كُلِّ عَيْنٍ وَحَسَدٍ سَبَبَ حَرَارَةٍ فِي الْجِسْمِ، انْتَشَرَتْ

حَرَارَةٌ وَحِجَّةٌ وَاحْمِرَارًا، وَتَنْمِيلاً فِي الْوَجْهِ

প্রতিটি বদনজর ও হাসাদের বিরুদ্ধে, যা শরীরে তাপ সৃষ্টি করেছে — যে তাপ, চুলকানি ও লালচেভাব ছড়িয়ে পড়েছে, আর মুখমণ্ডলে ঝাঁঝি-অনুভূতি সৃষ্টি করেছে।

৩৯:০০-৩৯:৬৮

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا فِي حَوْزَةِ السَّاحِرِ أَوْ بِمَتَاعِ الْمَسْحُورِ،

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا بِمَلَابِيسِ الْمَسْحُورِ وَالْمَسْحُورَةِ، اللَّهُمَّ

أَبْطِلْ سِحْرًا بِأَثَرِ صُورَةِ الْمَسْحُورِ وَالْمَسْحُورَةِ، اللَّهُمَّ أَبْطِلْ

أَسْحَارَ الصُّورِ وَالشَّعْرِ، اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا بِاسْمِ الْمَسْحُورِ

وَأَسْمِ أُمِّهِ

হে আল্লাহ, জাদুকরের কাছে থাকা অথবা জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির জিনিসপত্রে থাকা জাদু বাতিল করুন; হে আল্লাহ, জাদুগ্রস্ত নারী-পুরুষের কাপড়ে থাকা জাদু বাতিল করুন; হে আল্লাহ, জাদুগ্রস্ত ব্যক্তির ছবি বা চিহ্নে থাকা জাদু বাতিল করুন; হে আল্লাহ, ছবি ও চুলের জাদু বাতিল করুন; হে আল্লাহ, জাদুগ্রস্ত ব্যক্তি ও তার মায়ের নাম দিয়ে করা জাদু বাতিল করুন।

৪৫:৩১-৪৭:০২ — প্রচলিত ইসম-উন্স রুকইয়াহ ফর্মুলার শাইখের নিজস্ব ভাষ্য।

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى سِحْرِ وَحَسَدٍ وَعَيْنٍ وَمَسٍّ
شَبَّكَ الشَّعْرَ وَعَقَدَهُ، شَبَّكَ الشَّعْرَ وَأَثْلَفَهُ وَأَسْقَطَهُ، سَبَبَ
الْحُبُوبَ وَالْقِشْرَةَ فِي فَرْوَةِ الشَّعْرِ، سَبَبَ الْحِكَّةَ
وَالْحَسَاسِيَّةَ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — সেই জাদু, হাসাদ, বদনজর ও স্পর্শের বিরুদ্ধে, যা চুল জট পাকিয়ে গিঁট দিয়েছে, চুল জট পাকিয়ে
নষ্ট করেছে ও ঝরিয়েছে, মাথার ত্বকে ব্রণ ও খুশকি সৃষ্টি করেছে, চুলকানি ও এলার্জি সৃষ্টি করেছে।

৪৮:০২-৪৮:২৪

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ سَبَبَ ضُمُورًا فِي الدِّمَاغِ
وَالْمُخِّ وَالْمُخَيِّحِ بِسَبَبِ حَسَدٍ وَعَيْنٍ وَسِحْرِ وَمَسٍّ

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে হাসাদ, বদনজর, জাদু ও স্পর্শের কারণে মগজ, মস্তিষ্ক ও সেরিবেলামে ক্ষয় সৃষ্টি করেছে তার
বিরুদ্ধে।

৪৮:৫৬-৪৯:১৫

اللَّهُمَّ اشْفِ الْغُدَدَ وَالْبَنَكِرِيَّاسَ، اللَّهُمَّ نَشِّطِ الْغُدَدَ

وَالْبَنَكِرِيَّاسَ، اللَّهُمَّ أزلِ التَّعْطِيلَ عَنْ وَظَائِفِ الْغُدَدِ

وَالْبَنَكِرِيَّاسِ بِسَبَبِ عَيْنٍ وَسِحْرِ وَحَسَدٍ أَوْ مَسِّ

হে আল্লাহ, গ্রন্থি ও অগ্ন্যাশয়কে সুষ্ট করুন; হে আল্লাহ, গ্রন্থি ও অগ্ন্যাশয়কে সক্রিয় করুন; হে আল্লাহ, বদনজর, জাদু, হাসাদ বা স্পর্শের কারণে গ্রন্থি ও অগ্ন্যাশয়ের কার্যক্রমে যে বাধা এসেছে তা দূর করুন।

৪৯:৪৯-৫০:০৮

اللَّهُمَّ اشْفِ مِنَ التَّبَضُّ وَالْوُخْزِ فِي كُلِّ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ بِسَبَبِ

الْعَيْنِ وَالْمَسِّ، اللَّهُمَّ أَخْرِجْهَا وَاقْضِ عَلَى مُسَبِّبَاتِهَا، حَسْبُنَا

اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى كُلِّ أَلَمٍ فِي الْعِظَامِ وَالْمَفَاصِلِ

হে আল্লাহ, বদনজর ও স্পর্শের কারণে শরীরের সব অংশে স্পন্দন ও খোঁচা-ব্যথা থেকে সুষ্ট করুন; হে আল্লাহ, তা বের করে দিন এবং তার কারণগুলো শেষ করে দিন; আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট হাড় ও জয়েন্টের প্রতিটি ব্যথার বিরুদ্ধে।

৫৫:১৫-৫৫:৩৬

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ كُلُّ مَسٍّ عَاشِقَةٍ خَبِيثَةٍ عُدْوَانِيَّةٍ، اللَّهُمَّ أَهْلِكْهَا،

اللَّهُمَّ ذَكِّ عَنْقَهَا وَأَهْلِكْهَا

হে আল্লাহ, প্রতিটি আসক্ত, খবিস, আক্রমণাত্মক স্পর্শকে (আশিক জ্বিন) ধরুন; হে আল্লাহ, তাকে ধ্বংস করুন; হে আল্লাহ, তার ঘাড়
গুঁড়িয়ে দিন ও তাকে ধ্বংস করুন।

৫৫:৫৪-৫৬:০৭

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِمَنْ يُسَبِّبُ الْأَلَمَ فِي الرَّجُلَيْنِ وَالْحَوْضِ

وَالْعُورَاتِ، عَلَى مَنْ يُسَبِّبُ الْأَلَمَ فِي الصَّدْرِ، عَلَى مَنْ

يُسَبِّبُ غَثِيَانًا وَأَلَمًا فِي الْمَعِدَةِ، غَثِيَانًا مُسْتَمِرًّا وَتَقَلُّبَ

الْمَزَاجِ، غَثِيَانًا وَدُوخَةً وَدُورًا

হে আল্লাহ, যে দুই পা, শ্রোণী ও গোপনাস্থে ব্যথা সৃষ্টি করে তাকে ধরুন; যে বুকে ব্যথা সৃষ্টি করে তার বিরুদ্ধে; যে পাকস্থলীতে বমি বমি
ভাব ও ব্যথা সৃষ্টি করে — ক্রমাগত বমি বমি ভাব ও মেজাজ পরিবর্তন, বমি বমি ভাব, মাথা ঘোরা ও ভাটিংগো — তার বিরুদ্ধে।

৫৬:৫৪-৫৭:৩৬

بِسْمِ اللَّهِ نَرْقِي أَنْفُسَنَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِينَا، مِنْ شَرِّ كُلِّ
نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ، حَسْبُنَا اللَّهُ يَشْفِينَا، بِسْمِ اللَّهِ وَبِقُوَّةِ اللَّهِ
وَنُورِ اللَّهِ يُبْطِلُ كُلَّ سِحْرِ وَعَيْنٍ وَحَسَدٍ عَلَى جَمَالِ الْوَجْهِ
وَالْبَشَرَةِ وَالشَّعْرِ وَالرُّوحِ وَالْبَدَنِ وَالْجَسَدِ وَالْمَالِ

আল্লাহর নামে, আমরা নিজেদের রুকইয়াহ করছি সেসব কিছু থেকে যা আমাদের কষ্ট দেয়, প্রতিটি নফস বা বদনজরের অনিষ্ট থেকে; আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট, তিনিই আমাদের সুস্থ করেন; আল্লাহর নামে, আল্লাহর শক্তিতে ও আল্লাহর নূরে বাতিল হয়ে যাক মুখমণ্ডল, চামড়া, চুল, রুহ, দেহ, শরীর ও সম্পদের সৌন্দর্যের উপর করা প্রতিটি জাদু, বদনজর ও হাসাদ।

৪:০৩:০৩-৪:০৩:২৭ — সৌন্দর্য-বিষয়ক দীর্ঘ সিরিজের শুরু, ৪:০৭ পর্যন্ত চলে।

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ عَلَى مَنْ يَتَمَنَّى زَوَالَ الصَّحَّةِ
وَالْعَافِيَةِ عَنَّا وَعَنْكُمْ، عَلَى مَنْ يَقِفُ حَجَرَ عَثْرَةٍ مِنْ طَرِيقِ
مُسْتَقْبَلِنَا وَدِينِنَا وَدُنْيَانَا

আল্লাহই আমাদের জন্য যথেষ্ট — যে আমাদের ও আপনাদের সুস্থতা ও নিরাপত্তা বিলুপ্ত হওয়া কামনা করে তার বিরুদ্ধে, যে আমাদের ভবিষ্যৎ, দীন ও দুনিয়ার পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায় তার বিরুদ্ধে।

৪:০৭:০৮-৪:০৭:২৩

يُبْطِلُ اللَّهُ كُلَّ سِحْرٍ فِي الْقُبُورِ أَوْ عَلَى الدُّمِيَّةِ لِتَشْوِيهِ

الْجَمَالِ، يُخْرِجُ اللَّهُ مَسًّا عَلَى الشَّعْرِ وَالْوَجْهِ صَرَفَ

الْخِطَابَ وَأَلْقَى الزَّوَاجَ، كَرَّهَ فِي الْخِطْبَةِ وَالزَّوَاجِ، اللَّهُمَّ

أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ وَحَسَدٍ وَمَسٍّ عَلَى الْوَجْهِ وَالشَّعْرِ وَالْبَشْرَةِ،

نَفَرَ النَّاسَ وَالْأَقَارِبَ وَالْأَصْدِقَاءَ

আল্লাহ বাতিল করে দিন কবরে বা পুতুলে করা প্রতিটি সৌন্দর্য-বিকৃতির জাদু; আল্লাহ বের করে দিন চুল ও মুখমণ্ডলের উপর সেই স্পর্শ, যা বিয়ের প্রস্তাব ফিরিয়ে দিয়েছে ও বিয়ে আটকে দিয়েছে, বাগদান ও বিয়ের প্রতি ঘৃণা সৃষ্টি করেছে; হে আল্লাহ, মুখমণ্ডল, চুল ও চামড়ার উপর করা প্রতিটি জাদু, হাসাদ ও স্পর্শ বাতিল করুন, যা মানুষ, আত্মীয় ও বন্ধুদের দূরে সরিয়ে দিয়েছে।

৯:০৭:৫৬-৯:০৮:২০

সমাপনী (ASR-এ আংশিক অস্পষ্ট): ১:০৯:৪০-এ ভিডিওর শেষে "شفاكم الله، طهور، لا بأس عليكم إن شاء الله" ধরনের একটি সমাপনী বাক্য আছে, যা নবীজি ﷺ-এর রোগী দেখতে যাওয়ার দুআ "طهور إن شاء الله"-এর কাছাকাছি মনে হয়, তবে ক্যাপশনে শব্দবিন্যাস ভাঙা থাকায় হুবহু নিশ্চিত করা যায়নি।

● প্রতিটি অডিওর তিলাওয়াত-ক্রম (এক নজরে)

নিজে অনুসরণ করতে চাইলে, বা শোনার সময় সাথে সাথে পড়তে চাইলে, প্রতিটি অডিওতে কী কী কোন ক্রমে পড়া হয়েছে তা নিচে দেওয়া হলো। সময়গুলো ইউটিউব ক্যাপশনের।

অডিও ১ (৩২ মিনিট, শাইখ নাসির যাইদান আল-গামিদি)

১. ০:৪১ — সূরা ফাতিহা (৩ বার সম্পূর্ণ, বিভিন্ন সময়ে)
২. ৩:৪১ থেকে — নিজস্ব রুকইয়াহ-বাক্য: বদনজর-হাসাদ-মাস বাতিলের দুআ, চুল-সংক্রান্ত দুআ
৩. ৭:০০ — সূরা ক্বলম ১; ৭:২২ — সূরা জাসিয়া ২৯; ৭:৪৫ — সূরা আলে ইমরান ২৬
৪. ১০:০১ ও ১২:৪৭ — আয়াতুল কুরসী (২ বার)
৫. ১০:৩৬, ১৭:০৫ — সূরা নিসা ৫৩-৫৪ (হাসাদ)
৬. ১২:২৭ থেকে ছড়িয়ে — শিফার আয়াত: ইসরা ৮২, ফুসসিলাত ৪৪, তওবা ১৪, শু'আরা ৮০, নাহল ৬৯ (~১০ বার প্রতিটি)
৭. ১৭:২৩ — সূরা আহযাব ৫৮; ১৯:২৫ — সূরা সাফফাত ১-১০
৮. ২০:৩১, ২১:০৫, ২৩:৪২ — আয়াতুন নূর ও পরবর্তী আয়াত (৩ বার)
৯. ২২:১৬ — আলে ইমরান ৫-৬; ২৩:০২ — সূরা আবাসা ৩৮-৩৯; ২৫:৪৯ — সূরা ফাতহ ১৫
১০. ২৮:০৩-৩০:১৫ — তিন কুল (ইখলাস, ফালাক, নাস) সম্পূর্ণ
১১. ৩০:১৮ — জাদুকর বনাম মুসা (আ.) কাহিনী (ত্ব-হা ৬৫-৬৯)
১২. ৩১:১২-৩২:১৪ — হাজ্জ ৩৮, আনফাল ১৭, আশ্বিয়া ১৮ ও ৬৯ (অগ্নি-নির্বাণ দুআর সাথে)

অডিও ৩ (২৩ মিনিট, মু'আলিজ সাইফুদ্দিন)

১. ০:০০ — সূচনার দুআ (সূরা/আয়াত অনিশ্চিত)
২. ০:১৩-১:৫৭ — নিজস্ব রুকইয়াহ-বাক্য: বন্ধকী বন্ধন খোলার দুআ
৩. ২:০০-৫:১৮ — সূরা ফাতিহা ৫ বার সম্পূর্ণ
৪. ৫:১৮-৭:৪৭ — মূল রিফ্রাইন "يعالج الجسد من كل حكة" শুরু (পুরো ভিডিও জুড়ে চলবে)
৫. ৮:৪২-১০:১৭ — আয়াতুন নূর (নূর ৩৫), ভেতরে "نور على نور" ১০-১২ বার
৬. ১৩:০৪-১৩:৪৬ — সূরা নিসা ৫৪ ("ام يحسدون الناس") ~১০ বার সহ)
৭. ১৫:০২-১৭:০৮ — ত্বকে নূর ও তাপ-নিরাময়ের দুআ
৮. ২০:০৪-২২:৪৩ — হাদীস-দুআ "رب الناس أذهب الباس" (~২৪ বার বিভিন্ন রূপে)
৯. ২২:৪৩-২৩:০৪ — সমাপনী দুআ

✦ 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 প্রতিদিন একটি সমস্যা ধরে রুকইয়াহ করবেন; তালিকা শেষ হলে আবার এক নম্বর থেকে শুরু করবেন।

এই গাইডলাইনের বিষয় অনুযায়ী আপনার তালিকাটি হতে পারে এরকম:

১. তীব্র চুলকানি ও এলার্জি
২. ব্রণ, ফোঁড়া ও ফুস্কুড়ি
৩. ত্বকের রঙ পরিবর্তন, দাগ ও বিকৃতি
৪. মাথার ত্বকের খুশকি ও চুল পড়া/জট পাকানো
৫. ত্বকের লালচেভাব, জ্বালাপোড়া ও শুষ্কতা

আপনার নিজের অবস্থা অনুযায়ী এই তালিকা ছোট-বড় করে নিবেন; যে সমস্যা আপনার নেই তা রাখবেন না।

🟢 নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার তীব্র চুলকানি, এলার্জি, ব্রণ, ফোঁড়া-ফুস্কুড়ি ও চর্মরোগ — এগুলোর 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। যেদিন তালিকার যে সমস্যাটির পালা, সেদিন দোয়ায় সেই সমস্যাটির নাম বলবেন। 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 সাল্‌মেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

এই গাইডলাইনের বিশেষ সংযোজন: কুরআনের ১৫ মিনিটের অংশে সূরা ফাতিহা, ফালাক ও নাসের পর সময় থাকলে উপরের "শিফার আয়াত" অংশ থেকে সূরা ইসরা ৮২, ফুসসিলাত ৪৪, তওবা ১৪ এবং আয়াতুন নূর (২৪:৩৫) যোগ করবেন — তিনটি অডিওতেই এগুলো বারবার তিলাওয়াত করা হয়েছে।

● সাপ্লিমেণ্ট ব্যবহার করার নিয়ম

১. পড়া পানি: রুকইয়াহ শেষে যে পানিতে ফুঁ দিয়েছেন, সেই পানি প্রতিদিন সকালে ও রাতে পান করবেন।
 ২. পড়া মধু: সকালে খালি পেটে ১ চামচ পড়া মধু খাবেন; চাইলে পড়া পানিতে মিশিয়ে।
 ৩. পড়া অলিভ অয়েল: নিচের নিয়মে শরীরে মাখবেন।
 ৪. গোলাপজল ও সিদর পাতা: রুকইয়াহ গোসলে ব্যবহার করবেন (নিচে)।
 ৫. পিঙ্ক সল্ট: রুকইয়াহ গোসলে ১ চামচ।
- সব সাপ্লিমেণ্ট ৭ দিন পর পর নতুন করে পড়ে নিবেন। পানি ফুরিয়ে গেলে নতুন পানিতে আবার ফুঁ দিবেন।

● 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

১. প্রতিদিন সকালে ও রাতে পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন।
২. একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি নিয়ে ঘরের কোণায় কোণায়, বিছানায় ও নিজের শরীরে স্প্রে করবেন।
৩. ঘর মোছার পানিতে এক গ্লাস পড়া পানি মিশিয়ে ঘর মুছবেন।
৪. পড়া পানিতে কিছু অ্যালকোহলমুক্ত (পারফিউম-ছাড়া) আতর মিশিয়ে ঘরে ও শরীরে ব্যবহার করতে পারেন।
৫. রাতে ঘুমানোর আগে পড়া পানি পান করে ঘুমাবেন।

● আমল

সূরা কাহফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া।

সকাল-সন্ধ্যায় মাসনুন আযকার নিয়মিত পড়বেন। প্রতি ফরজ সালাতের পর আয়াতুল কুরসী ও তিন কুল পড়বেন।

সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

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

গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা

১. পাঁচ ওয়াক্ত সালাত সময়মতো আদায় করবেন। সালাত ছাড়া রুকইয়াহর প্রভাব স্থায়ী হয় না।
২. ঘরে ছবি, মূর্তি, তাবিজ-কবচ, গান-বাজনা থাকলে সরিয়ে ফেলবেন। কোনো তাবিজ থাকলে খুলে পড়া পানিতে ভিজিয়ে ধ্বংস করবেন।
৩. রুকইয়াহ শোনার বা পড়ার সময় মাথাব্যথা, বমি ভাব, হাই ওঠা, কাঁপুনি, কান্না, ত্বকে চুলকানি/জ্বালাপোড়া বেড়ে যাওয়া অনুভব হতে পারে। এগুলো স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হতে পারে — ভয় পাবেন না, রুকইয়াহ বন্ধ করবেন না।
৪. চুলকানি বা জ্বালাপোড়ার জায়গায় হাত রেখে পড়বেন এবং পরে পড়া অলিভ অয়েল মাখবেন।
৫. এই তিনটি ভিডিওর কোনোটিতেই শাইখরা "কতবার শুনবেন", "কীভাবে পানি ব্যবহার করবেন" ইত্যাদি মৌখিক নির্দেশনা দেননি — এগুলো বিশুদ্ধ তিলাওয়াত/দুআ অডিও। তাই এই গাইডলাইনের ব্যবহারবিধি (উপরের সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন) এই কেন্দ্রের প্রমাণিত মানসম্মত রুটিন — প্রতিদিন ৩০ মিনিট সেলফ রুকইয়াহ + অন্তত একটি অডিও ১-৩ বার শোনা।
৬. চুলকানি বা চর্মরোগ ছোঁয়াচে মনে হলে, দ্রুত ছড়িয়ে পড়লে, রক্তক্ষরণ/পুঁজ হলে, বা দীর্ঘদিন সেরে না উঠলে অবশ্যই চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ দেখাবেন — রুকইয়াহ চিকিৎসার বিকল্প নয়, সহায়ক।
৭. অডিও ২-এ ত্বকের পাশাপাশি ঋতুশ্রাব, জরায়ু-ডিম্বাশয়, হজম বা হাড়-জয়েন্ট সংক্রান্ত যেসব দুআ আছে — এসব উপসর্গ দীর্ঘস্থায়ী বা তীব্র হলে সংশ্লিষ্ট চিকিৎসকের পরীক্ষা করাবেন।
৮. প্রতিক্রিয়া অস্বাভাবিক তীব্র হলে, অজ্ঞান হয়ে গেলে বা নিজের নিয়ন্ত্রণ হারালে একা রুকইয়াহ করবেন না — পরিবারের কাউকে পাশে রাখবেন এবং অভিজ্ঞ রাকীর সাথে যোগাযোগ করবেন।
৯. গর্ভবতী হলে রুকইয়াহ গোসলের আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিবেন; শোনা ও পড়া চালিয়ে যাবেন।
১০. ধৈর্য ধরবেন। কমপক্ষে ৪০ দিন নিয়মিত চালিয়ে যাবেন, তারপর অবস্থা পর্যালোচনা করবেন। আল্লাহর উপর পূর্ণ ভরসা রাখবেন — শিফা একমাত্র তাঁর হাতে।

সেলফ রুকইয়াহ মডেল

এই গাইডলাইনের সমস্যাগুলো ধরে নিজে রুকইয়াহ করার ধাপগুলো নিচে দেওয়া হলো।

ধাপ ১ — সমস্যাগুলো সিরিয়াল করুন

একটি কাগজে আপনার সমস্যাগুলো গুরুত্বের ক্রমে লিখুন। উদাহরণ:

১. প্রধান সমস্যা — তীব্র চুলকানি ও এলার্জি (অথবা আপনার ক্ষেত্রে যেটি প্রধান)
২. দ্বিতীয় সমস্যা — ব্রণ, ফোঁড়া ও ফুস্কুড়ি
৩. তৃতীয় সমস্যা — ত্বকের রঙ পরিবর্তন ও বিকৃতি

৪. চতুর্থ সমস্যা — মাথার ত্বকের খুশকি ও চুল পড়া

৫. পঞ্চম সমস্যা — ত্বকের লালচেভাব, জ্বালাপোড়া ও শুষ্কতা

প্রতিদিন একটি সমস্যা ধরে রুকইয়াহ করবেন; তালিকা শেষ হলে আবার প্রথম থেকে।

ধাপ ২ — ৩০ মিনিটের রুকইয়াহ সেশন

প্রথম ১৫ মিনিট: নিজের নির্দিষ্ট সমস্যার জন্য নিজের ভাষায় আন্তরিকভাবে দোয়া করবেন। উপরের বাংলা দোয়াটি সেদিনের সমস্যার নাম বসিয়ে বারবার পড়বেন। সাথে শাইখদের রুকইয়াহ-বাক্যগুলোর বাংলা অর্থ — ত্বকে নুর, বদনজর-হাসাদ-জাদু বাতিল, চুলকানি-এলার্জি সুস্থ হওয়া — নিজের ভাষায় আল্লাহর কাছে চাইবেন।

পরের ১৫ মিনিট: সূরা ফাতিহা, সূরা ফালাক এবং সূরা নাস পাঠ করবেন। সময় থাকলে সূরা ইসরা ৮২, ফুসসিলাত ৪৪, তওবা ১৪ ও আয়াতুন নূর যোগ করবেন।

ধাপ ৩ — রুকইয়াহ করার উপকরণ প্রস্তুত

সেশনের আগে সামনে রাখবেন: এক বোতল পানি, এক বোতল অলিভ অয়েল, মধু, গোলাপজল ও সিদর পাতা। সেশন শেষে প্রতিটিতে ফুঁ দিবেন।

অডিও শোনার সময়ও পাশে পানি রাখতে পারেন; শোনা শেষে সেই পানি পান করবেন ও ত্বকে লাগাতে পারবেন।

ধাপ ৪ — নিয়মিততা

প্রতিদিন: ৩০ মিনিটের সেশন + অন্তত একটি অডিও + সকাল-সন্ধ্যার আযকার + পড়া পানি পান ও অলিভ অয়েল মাখা।

সপ্তাহে একদিন: রুকইয়াহ গোসল।

সপ্তাহে একবার সাপ্লিমেন্ট নতুন করে পড়ে নেওয়া। ৪০ দিন পর অবস্থার পর্যালোচনা। মাঝখানে ভেঙে গেলে হতাশ না হয়ে আবার শুরু করবেন।



আল্লাহ তা'আলা আপনাকে ত্বক ও শরীরের সম্পূর্ণ শিফা দান করুন এবং সব ধরনের চুলকানি, এলার্জি ও চর্মরোগ থেকে মুক্তি দিন। আমীন।