

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

தொகுப்பு

அல்கோபார் அழைப்பகம், தமிழ்ப் பிரிவு

وَإِذَا مَرِضْتُ
فَهُوَ يَشْفِينِ

(٢٦: ٨٠)



جمعية الدعوة والإرشاد
وتوعية الجاليات بالخبر

ஆரோக்கியத்திற்கான
துஆக்கள்

01

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

அல்லாஹும்ம இன்னீ
அஸ்அலுக்கல் ஆஃபியா

யா அல்லாஹ் நான் உன்னிடம்
ஆரோக்கியத்தைக் கேட்கிறேன்.

ஆரோக்கியத்திற்கான
துஆக்கள்

02

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَارْحَمْنِي،
وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي

அல்லாஹும் மக்(غ)பி(ف)ர்லீ
வார்ஹம்னீ வஆபி(ف)னீ வார்ஸ(ز)க்னீ

இறைவா! என்னை மன்னிப்பாயாக!
எனக்குக் கருணை காட்டுவாயாக! எனக்கு
ஆரோக்கியத்தை வழங்குவாயாக! எனக்கு
வாழ்வாதாரத்தை அளிப்பாயாக!

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

03

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ
وَالْجُنُونِ وَالْجُذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

அல்லாஹும்ம இன்னீ அவுது பிக
மினல் பரஸி வல் ஜ்னூனி வல்
ஜ்தாமி வமின் ஸய்யிஇல் அஸ்காம்

யா அல்லாஹ் தொற்றுநோய்,
கருங்குஷ்டம், பைத்தியம் மற்றும்
கொடும் நோய்களை விட்டும் உன்னிடம்
நான் பாதுகாவல் தேடுகிறேன்.

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

04

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ
عَافِيَتِكَ وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

அல்லாஹும்ம இன்னீ அஊது பிக்க மின்
ஸவாலி நீஃமத்திக, வ தஹவ்வுலி ஆஃபியத்திக,
வ ஃபுஜாஅத்தி நிக்மத்திக, வ ஜமீஇ சகத்திக

இறைவா! உன் அருட்கொடைகள் நீங்குவதிலிருந்தும்,
நீ வழங்கிய (ஆரோக்கியம், செல்வம் போன்ற) நன்மைகள்
(நோய், வறுமை போன்ற தீங்குகளாக) மாறி விடுவதிலிருந்தும்,
உனது தண்டனை திடீரென வருவதிலிருந்தும், உனது
கோபத்திற்கு உள்ளாக்கும் அனைத்து அம்சங்களிலிருந்தும்
உன்னிடம் நான் பாதுகாப்புக் கோருகிறேன்.

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

05

வலியுள்ள இடத்தில் கை வைத்து ஒதுமாறு
நபி(ﷺ) அவர்கள் கற்றுத் தந்த துஆ

بِسْمِ اللَّهِ (۳)
أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ (۷)

பிஸ்மில்லாஹ்(மூன்று தடவை)

அவூது பில்லாஹி வ குத்ர(க்)தீஹி மின் ஷர்ரி மா
அஜிது வ உஹாதீரு (ஏழு தடவை)

நான் அல்லாஹ்விடம் அவனது ஆற்றலை முன்வைத்து,
நான் (தற்போது) உணர்கின்ற தீமையிலிருந்தும்
(எதிர்காலத்தில் ஏற்பட்டுவிடக்கூடாது என) நான் அஞ்சுகின்ற
தீமையிலிருந்தும் பாதுகாப்புக் கோருகிறேன்.

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

06

நபி(ﷺ) அவர்கள் நோயாளிகளை நலம்
விசாரிக்கும் போது ஓதிய துஆ

اُمْسَحِ الْبَاسَ رَبِّ النَّاسِ، بِيَدِكَ الشِّفَاءُ،
لَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا أَنْتَ

இம்ஸஹில் பஃஸ், ரப்பன்னாஸ்,

பியதிகஷ் ஷி(ش)பா(ف)உ,

லா காஷி(ش)ப(ف) லஹு இல்லா அன்த

மக்களை இரட்சிப்பவனே! துன்பத்தைத்
துடைப்பாயாக! நிவாரணம் உன் கரத்தில்தான்
உள்ளது. உன்னைத் தவிர துன்பத்தை
நீக்குபவர் வேறு எவரும் இல்லை.

அறிவிப்பாளர்: ஆயிஷா(ரலி)அவர்கள், புஹாரி 5744

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

07

நபி(ﷺ) அவர்கள் நோயாளிகளை நலம்
விசாரிக்கும் போது ஓதிய துஆ

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي،
لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

அல்லாஹும்ம ரப்பன்னாஸ், அத்ஹியில் பஃஸ்,
அஷ்(ش)பி(ف)ஹி வ அன்தஷ்(ش)ஷாபீ(ف) லா
ஷி(ش)பா(ف)அ இல்லா ஷி(ش)பா(ف)உக.
ஷி(ش)பா(ف)அன் லா யுகா(ع)தீரு ஸகமன்

இறைவா! மக்களை இரட்சிப்பவனே! துன்பத்தைப் போக்கி
இவருக்குக் குணமளித்திடுவாயாக! நீயே குணமளிப்பவன்.
உன் நிவாரணத்தைத் தவிர வேறு நிவாரணமில்லை. நோய்
அறவே இல்லாதவாறு குணமளிப்பாயாக!

அறிவிப்பாளர்: ஆயிஷா(ரலி)அவர்கள், புஹாரி 5743

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

08

நோயற்றவருக்கு நபி(ﷺ) அவர்கள்
ஓதிய துஆ

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، مُذْهِبَ الْبَأْسِ،
اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقْبًا

அல்லாஹும்ம ரப்பன்னாஸி முத்ஹியல் பஃஸி இஷ்ஹி(ஃ)
அன்தஷ் ஷாபீ(ஃ) லா ஷாபீ(ஃ)ய இல்லா அன்துத்
ஷிபா(ஃ)அன் லா யுகா(ஃ)தீரு ஸகமா.

இறைவா! மக்களை இரட்சிப்பவனே! துன்பத்தைப்
போக்குபவனே! குணமளிப்பாயாக! நீயே குணமளிப்பவன்.
உன்னைத் தவிர குணமளிப்பவர் வேறு எவருமில்லை.
அறவே நோய் இல்லாதவாறு குணமளிப்பாயாக.

அறிவிப்பாளர்: அனஸ் இப்னு மாலிக் (ரலி)அவர்கள், புகாரி 5742

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

09

தவறாகப் பிரார்த்தித்து கோழிக் குஞ்சைப்
போன்று நலிந்து பலவீனத்துடன் காணப்பட்ட
வருக்கு நபி (ﷺ) அவர்கள் கற்றுத் தந்த துஆ

اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً
وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

அல்லாஹும்ம ஆ(த்)தினா பி(ஃ)த்துன்யா
ஹஸன(த்)தன் வபி(ஃ)ல் ஆகி(ஃ)ர(த்)தி ஹஸன(த்)தன்
வகீனா அதாபன்னார்

இறைவா! இம்மையிலும் எமக்கு நன்மையை
வழங்குவாயாக! மறுமையிலும் எமக்கு நன்மையை
வழங்குவாயாக! நரக வேதனையிலிருந்து
எம்மைக் காப்பாயாக!

அறிவிப்பாளர்: அனஸ் (ரலி) அவர்கள், முஸ்லிம் 5216

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

10

நோயாளியை நலம் விசாரிக்கும்
போது கூற வேண்டியது

لَا بَأْسَ ظُهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

லா பஃஸ த(ط)ஹுருன் இன்ஷா அல்லாஹ்

கவலைப்பட வேண்டாம். இறைவன் நாடினால்

(இது உங்கள் பாவத்தை நீக்கி)

உங்களைத் தூய்மைப்படுத்திவிடும்.

அறிவிப்பவர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள், புகாரி 3616

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

11

நபி(ﷺ) அவர்கள் நோயற்ற போது
ஜிப்ரீல்(அலை) அவர்கள் ஓதிய துஆ

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ ط مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ ط
مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ ط
اللَّهُ يَشْفِيكَ ط بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ ط

பிஸ்மில்லாஹி அர்கீக, மின் குல்லி கைஷிஇன் யுஃதீக, மின்

ஷாரீ குல்லி நப்(ஃ)சின் அவ் அய்னின் ஹாஸிதின்,

அல்லாஹு யஷ்பீ(ஃ)க, பிஸ்மில்லாஹி அர்கீக

அல்லாஹ்வின் பெயரால் உமக்கு ஓதிப் பார்க்கிறேன். உமக்குத்

தொல்லை தரும் அனைத்து அம்சங்களிலிருந்தும், பொறாமை

கொள்ளக்கூடிய அனைவரின் அல்லது கண்களின்

தீமையிலிருந்தும் உமக்கு அல்லாஹ் நிவாரணமளிப்பானாக.

அல்லாஹ்வின் பெயரால் உமக்கு ஓதிப் பார்க்கிறேன்.

அபுசயீத் அல்ததர் (ரலி) அவர்கள், முஸ்லிம் 4403

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

12

இப்ராஹீம்(அலை) மற்றும் முஹம்மது(ﷺ) இருவரும்
குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்கு ஒதிய துஆ

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ
شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

அஹ்து பி கலிமாத்தில்லாஹித் தாம்ம(த்)தி
மின் குல்லி ஷைத்தானின்வ்வ ஹாம்ம(த்)திவ்
வ மின் குல்லி ஜனில் லாம்ம(த்)தின்

அல்லாஹ்வுடைய பரிபூரணமான வார்த்தைகளைக் கொண்டு
ஒவ்வொரு ஷைத்தானிடமிருந்தும், நச்சுப்
பிராணியிடமிருந்தும், தீய எண்ணத்துடன் தீண்டும்
கண்ணிலிருந்தும், அவனிடம் பாதுகாப்புக் கோருகின்றேன்.

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

13

தேள் கொட்டியதை முறையிட்ட மனிதருக்கு
நபி(ﷺ) அவர்கள் இதைக் கூறியிருந்தால் தேள்
உனக்குத் தீங்கிழைத்திருக்காது எனக் கற்றுத் தந்த துஆ

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ
الَّتِي مَاتَ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

அஊது பி கலிமா(த்)தில்லாஹித்
தாம்மா(த்)தி மின் ஷர்ரி மா க(ஊ)லக்

அல்லாஹ்வின் நிறைவான வார்த்தைகளைக்
கொண்டு அவன் படைத்தவற்றின் தீங்கிலிருந்து
பாதுகாப்புத் தேடுகிறேன்.

அறிவிப்பவர்: அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள், முஸ்லிம் 5248

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

14

நோயாளிக்கு ஓதும் சிறந்த பிரார்த்தனை

بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ،
وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ،
وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ،
وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ

பிஸ்மில்லாஹி யுப்ரீக, வ மின் குல்லி தாயின் யஷ்பீக, வ மின்
ஷாரி ஹாசிதின் இதா ஹஸத, வ ஷாரி குல்லி தீ அய்னின்

அல்லாஹ்வின் பெயரால், அவன் உங்களுக்கு குணமளிப்பானாக!

அனைத்து நோயிலிருந்தும் உங்களுக்குச் சுகமளிப்பானாக.

பொறாமைக்காரன் பொறாமைப்படும் போது ஏற்படும்

தீமையிலிருந்தும் கண்ணோறு உள்ள ஒவ்வொருவரின்

தீமையிலிருந்தும் காப்பானாக!

அறிவிப்பாளர்: ஆயிஷா(ரலி) அவர்கள், முஸ்லிம் 4402

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

15

மரணப் படுக்கையில் இல்லாத நோயாளிக்கு
இவ்வாறு 7 முறை ஒதினால் அவருக்கு
ஆரோக்கியம் கிடைக்காமல் இருப்பதில்லை.

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ
رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ

அஸ்அலுல்லாஹல் அழீ(ظ)ம ரப்பல் அர்ஷில்
அழீ(ظ)மி அய்யஷ்ஹி(ف)யக

மகத்துவமிக்க அல்லாஹ்விடம், மகத்தான அர்ஷின்
இறைவனிடம் உங்களுக்கு நிவாரணத்தைக் கேட்கிறேன்.

அறிவிப்பாளர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள், தீர்மிதி 2083

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

16

நபி (ஸல்) அவர்கள் தமது ஆட்காட்டி விரலைப்
பூமியில் வைத்து (மண்ணைத் தொட்டு) விட்டு அதை
உயர்த்தி நோயுற்றவருக்கு இந்தத் துஆவை ஒதுவார்கள்.

بِسْمِ اللَّهِ، تُرْبَةٌ أَرْضِنَا، بِرِيقَةٍ بَعْضِنَا،
يُشْفَى سَقِينَا، بِإِذْنِ رَبِّنَا.

பிஸ்மில்லாஹி தூர்ப(த்)து அர்ளி(ض)னா பரீக(ق)தி
பஃளி(ض)னா யுஷ்பா(ف) ஸகீ(ق)முனா
பிஇத்னி ரப்பினா

அல்லாஹ்வின் பெயரால்! எங்களில் சிலரது உமிழ்நீரோடு
எமது இந்தப் பூமியின் மண் (இணைந்தால் அது) எங்கள்
இறைவனின் ஆணையின் பேரில் எங்களில்
நோயுற்றிருப்பவரைக் குணப்படுத்தும்.

அறிவிப்பாளர்: ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள், முஸ்லிம் 4417, புகாரி 5745

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

17-A

காலை, மாலை ஒத வேண்டிய துஆ

அரபி மூலம்

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي

اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْي وَمِنْ خَلْفِي

وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ

فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

17-B

காலை, மாலை ஓத வேண்டிய துஆ

தமிழ் ஒலிபெயர்ப்பு

அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் அப்(ஓ)வ
வல்ஆபி(ஓ)யத்த பி(ஓ)த்துன்யா வல் ஆகிர(த்)தி

அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் அப்(ஓ)வ
வல்ஆபி(ஓ)யத்த பீ(ஓ)தீன் வதுன்யாய வஅஹ்லீ வமாலீ

அல்லாஹும்மஸ்தூர் அவ்ரா(த்)தீ வஆமின் ரவ்ஆ(த்)தீ

அல்லாஹும்மஹ்ப(ஓ)ழ்(ஓ)னீ மின் பைனி யதய்ய வமின்
ஹல்பீ(ஓ) வஅன் யமீனீ வஅன் ஷிமாலீ வமின் ப(ஓ)வ்கீ வ
அஹ்து பிஅழ்(ஓ)மதி(க்)க அன் உக்தால மின் தஹ்தீ

அறிவிப்பாளர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள், அபுதாவுத் 5076, இப்னுமஜா 3871

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

17-C

காலை, மாலை ஓத வேண்டிய துஆ

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு

யா அல்லாஹ்! இம்மை மற்றும் மறுமையின் மன்னிப்பு, சுகம்
ஆகியவற்றை நிச்சயமாக நான் உன்னிடம் கேட்கின்றேன்.

யா அல்லாஹ்! நிச்சயமாக நான் என் மார்க்கம், என் இவ்வுலக வாழ்வு,
என் குடும்பம், என் செல்வம் ஆகியவற்றில் மன்னிப்பையும்,
சுகத்தையும் கேட்கின்றேன்.

யா அல்லாஹ்! என் குறையை மறைப்பாயாக, என்
தீடுக்கங்களிலிருந்து அபயம் அளிப்பாயாக.

யா அல்லாஹ்! எனக்கு முன்னால், எனக்குப் பின்னால் என் வலப்பக்கம்,
என் இடப்பக்கம், எனக்கு மேலிருந்து, கீழிருந்து பாதுகாப்பளிப்பாயாக.
உன்னுடைய மகத்துவத்தைக் கொண்டு எனக்கு கீழிருந்து நான்
தாக்கப்படுவதை விட்டும் உன்னிடம் பாதுகாப்புத் தேடுகின்றேன்.

அறிவிப்பாளர்: அப்துல்லாஹ் இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள், அபுதாவுத் 5076, இப்னுமஜா 3871

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

18

**கண்ணேறிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற
நபி(ﷺ) அவர்கள் ஒதிய இரு ஸ்ராக்கள்**

(பல்வேறு அவ்ராதுகளைக் கொண்டு) ஜின்,
மனித கண் திருஷ்டிகளிலிருந்து நபி (ﷺ)
அவர்கள் பாதுகாப்பு வேண்டுகவர்களாக
இருந்தார்கள். பிறகு இரண்டு குல் ஸ்ராக்கள்
(113, 114 வது ஸ்ராக்கள்) இறங்கியதும்
இவ்விரண்டையும் எடுத்துக் கொண்டு
ஏனையவற்றை விட்டு விட்டார்கள்.

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

19

நோய் நிவாரணிக்காக ஓத வேண்டிய அல்குர்ஆனின் இறுதி 3 அத்தியாயங்கள்

அல்லாஹ்வின் தூதர்(ﷺ) அவர்கள் தம் வீட்டாரில் யாரேனும் நோய்வாய்ப்பட்டால் அவருக்காகப் பாதுகாப்புக் கோரும் அத்தியாயங்களை (அல்முஅவ்விதாத் எனும் அல்குர்ஆனின் இறுதி 3 குல் ஸ்ரூக்களை) ஓதி ஊதுவார்கள்.

அல்லாஹ்வின் தூதர் (ﷺ) அவர்கள் எந்த நோயில் மரணித்தார்களோ அந்த நோயின்போது, நான் அவர்கள் மீது ஊதி அவர்களது கையாலேயே அவர்கள் மேல் தடவிவிட்டேன். ஏனெனில் அவர்களது கரம் எனது கரத்தைவிட வளம் (புரக்கத்) வாய்ந்ததாக இருந்தது.

அறிவிப்பாளர்:ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள், முஸ்லிம் 4413

ஆரோக்கியத்திற்கான துஆக்கள்

20

ஸூரத்துல் பகரா

அல்லாஹ்வின் தூதர் (ﷺ) அவர்கள் கூறினார்கள்:

கூர்ஆனை ஓதிவாருங்கள். ஏனெனில் கூர்ஆன் ஓதிவருபவர்களுக்கு அது மறுமையில் வந்து (இறைவனிடம்) பரிந்துரை செய்யும்.

இரு ஒளிச்சுடர்களான அல்பகரா மற்றும் ஆலு இம்ரான் ஆகிய இரு அத்தியாயங்களையும் ஓதிவாருங்கள். ஏனெனில் அவை மறுமை நாளில் நிழல்தரும் மேகங்களைப் போன்றோ அல்லது அணி அணியாகப் பறக்கும் பறவைக் கூட்டங்களைப் போன்றோ வந்து தம்மோடு தொடர்பு உள்ளவர்களுக்காக (இறைவனிடம்) வாதாடும்.

அல்பகரா அத்தியாயத்தை ஓதிவாருங்கள். அதைக் கையாள்வது வளம் சேர்க்கும். அதைக் கைவிடுவது இழப்பைத் தரும். இந்த அத்தியாயத்திற்கு முன் சூனியக்காரர்கள் செயலிழந்து போவார்கள்.

அறிவிப்பாளர்: அபுஉமாமா அல்பாஹிலீ (ரலி) அவர்கள். நூல்: முஸ்லிம் 1470