जब तिमीहरूमध्ये कोही निद्राबाट ब्यूँझन्छ, उसले आफ्नो नाकमा तीन पटक पानी खन्याएर सफा गरोस्, किनकि शैतानले उसको नाकको प्वालमा रात बिताउँछ।

अबू हुरैरह (रजियल्लाहु अन्हु) ले वर्णन गरेका छन्, नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभयो: "जब तिमीहरूमध्ये कोही निद्राबाट ब्यूँझन्छ, उसले आफ्नो नाकमा तीन पटक
पानी खन्याएर सफा गरोस्, किनकि शैतानले उसको नाकको प्वालमा रात बिताउँछ।"
[सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले निद्राबाट उठेपछि तीन पटक नाकमा पानी खन्याएर सफा गर्न प्रोत्साहन गर्नुभएको छ। यस हदीसमा "इस्तिनसार" शब्दको अर्थ नाकमा पानी पुर्याउने र निकाल्ने हो। किनभने शैतानले व्यक्तिको नाक भित्र रात बिताउँछ।

http://www.sunnah.global/hadeeth/ne/show/8377