நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்கள் தங்களின் படுக்கைக்கு (உறங்கச்) சென்றால் ஒவ்வோர் இரவிலும் தம் உள்ளங்கைகளை இணைத்து அதில் ஊதுவார்கள் பின் அதில், குல் ஹுவல்லா அஹத், குல் அஊது பிரப்பில் ஃபலக், குல் அஊது பிரப்பின்னாஸ்

ஆஇஷா ரழியல்லாஹு அன்ஹா அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்: நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்கள் தங்களின் படுக்கைக்கு (உறங்கச்) சென்றால் ஒவ்வோர் இரவிலும் தம் உள்ளங்கைகளை இணைத்து அதில் ஊதுவார்கள் பின் அதில், குல் ஹுவல்லா அஹத், குல் அஊது பிரப்பில் ஃபலக், குல் அஊது பிரப்பின்னாஸ் ஆகிய (112, 113, 114) அத்தியாயங்களை ஓதுவாரகள். பிறகு தம் இரண்டு கைகளால் (அவை எட்டும் அளவிற்கு) தம் உடலில் இயன்ற
வரையில் தடவிக் கொள்வார்கள். முதலில் தலையில் ஆரம்பித்து, பிறகு முகம், பிறகு தம் உடலின் முற்பகுதியில் கைகளால் தடவிக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்வார்கள்.
[சரியானது] [இமாம் புஹாரி இதனைப் பதிவு செய்திருக்கிறார்]

நபியவர்கள் தூங்கச் சென்றால் பிரார்த்தனை செய்பவரைப் போன்று தனது இரண்டு கைகளையும் இணைத்து உயர்த்தி அதில் இலேசான எச்சில் படும் அளவுக்கு; ஊதி குல் ஹுவல்லாஹு அஹத், குல் அஊது பிரப்பில் ஃபலக், குல் அஊது பிரப்பின்னாஸ் ஆகிய (112, 113, 114) அத்தியாயங்களை ஓதுவாரகள்;. பிறகு தம் இரண்டு கைகளால் (அவை எட்டும் அளவிற்கு) தம் உடலில் இயன்ற வரையில் தடவிக் கொள்வார்கள். முதலில் தலையில் ஆரம்பித்து, பிறகு முகம், பிறகு தம் உடலின் முற்பகுதியில் கைகளால் தடவிக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்வார்கள். இது நபியவர்கள் தூங்கச் சென்றால் கடைப்பித்த வழிமுறைகளுள் ஒன்றாகும்.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ta/show/65060