“ప్రతి రాత్రీ ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం నిద్రకు ఉపక్రమించినపుడు తన రెండు అరచేతులను దగ్గరకు చేర్చి, వాటిలో ఊది, అల్ ఇఖ్లాస్, అల్ ఫలఖ్, అన్’నాస్ సూరాలను (ఖుల్ హువల్లాహు అహద్, ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్, మరియు ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిన్నాస్ సూరాలను)

ఆయిషా రజియల్లాహు అన్హా ఉల్లేఖనం : “ప్రతి రాత్రీ ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం నిద్రకు ఉపక్రమించినపుడు తన రెండు అరచేతులను దగ్గరకు చేర్చి, వాటిలో ఊది,
అల్ ఇఖ్లాస్, అల్ ఫలఖ్, అన్’నాస్ సూరాలను (ఖుల్ హువల్లాహు అహద్, ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్, మరియు ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిన్నాస్ సూరాలను) పఠించి, ఆ రెండు అరచేతులతో వీలైనంత
మేర శరీర భాగాలను తుడుచుకునే వారు. తన తల, ముఖము, మరియు శరీరపు ముందు భాగము నుండి ప్రారంభించేవారు. అలా మూడు సార్లు చేసేవారు”. [ప్రామాణికమైన హదీథు] [అల్ బుఖారీ నమోదు చేసినారు:]

ఇది (ఉమ్మత్) కొరకు ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం వారి కానుక. ఆయన రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించినపుడు తన రెండు అర చేతులను, దువా చేయునపుడు దగ్గరికి చేర్చిన విధంగా దగ్గరకు చేర్చి, వాటిని కొద్దిగా పైకి ఎత్తి, వాటిలో తన నోటి నుండి కొద్దిగా తుంపరలు పడునట్లుగా నెమ్మదిగా ఊదేవారు. తరువాత మూడు సూరాలు (ఖుల్ హువల్లాహు అహద్, ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్, మరియు ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిన్నాస్ సూరాలను) పఠించి, తరువాత ఆ రెండు అరచేతులతో తన శరీరాన్ని అందినంత మేర తుడిచేవారు. తన తల, ముఖము మరియు శరీరపు ముందు భాగమునుండి మొదలు పెట్టే వారు. అలా మూడు సార్లు చేసేవారు.

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