তোমাদের কেউ যেন শুধু জুমআর দিন সিয়াম পালন না করে। কিন্তু তার পূর্বে অথবা পরে একদিন সাওম পালন করবে।

আবূ হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামকে বলতে শুনেছি, তোমাদের কেউ যেন শুধু জুমআর দিন
সাওম পালন না করে। কিন্তু তার পূর্বে অথবা তার পরে একদিন পালন করবে।
[সহীহ] [মুত্তাফাকুন ‘আলাইহি (বুখারী ও মুসলিম)।]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম শুধু জুমআর দিন একটি সাওম পালন করতে নিষেধ করেছেন। তবে তার সাথে পূর্বে অথবা পরে একদিন মিলিয়ে সিয়াম পালন করা যাবে অথবা জুমআর দিন অভ্যাসের সাওম হলে রাখা যাবে।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/4449