अल्लाह के रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) का प्रयास रहता था कि सोमवार और बृहस्पतिवार को रोज़ा रखा जाए।

आइशा (रज़ियल्लाहु अनहा) कहती हैं कि अल्लाह के रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) का प्रयास रहता था कि सोमवार और बृहस्पतिवार को रोज़ा रखा जाए। [सह़ीह़] [इसे इब्ने माजा ने रिवायत किया है । - इसे तिर्मिज़ी ने रिवायत किया है। - इसे नसाई ने रिवायत किया है। - इसे अह़मद ने रिवायत किया है।]

https://sunnah.global/hadeeth/hi/show/6183