RAMADAN
Bönetider för Göteborgsområdet

Ramadan	maj juni	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Magrib	Isha-IQAMA
1, ons	16	03:13 - 03:23	04:42	13:14	17:34	21:35	22:54 - 23:30
2, tor	17	03:11 - 03:21	04:40	13:14	17:35	21:37	22:55 - 23:30
3, fre	18	03:10 - 03:20	04:38	13:14	17:36	21:39	22:57 - 23:30
4, lör	19	03:09 - 03:19	04:36	13:14	17:37	21:41	22:58 - 23:30
5, sön	20	03:08 - 03:18	04:34	13:15	17:37	21:43	22:59 - 23:30
6, mån	21	03:06 - 03:16	04:32	13:15	17:38	21:45	23:01 - 23:30
7, tis	22	03:05 - 03:15	04:31	13:15	17:39	21:47	23:02 - 23:30
8, ons	23	03:04 - 03:14	04:29	13:15	17:40	21:49	23:03 - 23:30
9, tor	24	03:03 - 03:13	04:27	13:15	17:40	21:50	23:04 - 23:30
10, fre	25	03:02 - 03:12	04:26	13:15	17:41	21:52	23:06 - 23:30
11, lör	26	03:01 - 03:11	04:24	13:15	17:42	21:54	23:07 - 23:30
12, sön	27	03:00 - 03:10	04:23	13:15	17:42	21:56	23:08 - 23:30
13, mån	28	02:59 - 03:09	04:21	13:15	17:43	21:57	23:09 - 23:30
14, tis	29	02:58 - 03:08	04:20	13:15	17:44	21:59	23:10 - 23:30
15, ons	30	02:58 - 03:08	04:18	13:16	17:44	22:01	23:11 - 23:30
16, tor	31	02:57 - 03:07	04:17	13:16	17:45	22:02	23:12 - 23:30
17, fre	1	02:56 - 03:06	04:16	13:16	17:46	22:04	23:13 - 23:45
18, lör	2	02:55 - 03:05	04:14	13:16	17:46	22:05	23:14 - 23:45
19, sön	3	02:55 - 03:05	04:13	13:16	17:47	22:07	23:15 - 23:45
20, mån	4	02:54 - 03:04	04:12	13:16	17:47	22:08	23:16 - 23:45
21, tis	5	02:54 - 03:04	04:11	13:16	17:48	22:10	23:17 - 23:45
22, ons	6	02:53 - 03:03	04:10	13:17	17:48	22:11	23:18 - 23:45
23, tor	7	02:53 - 03:03	04:09	13:17	17:49	22:12	23:19 - 23:45
24, fre	8	02:52 - 03:02	04:09	13:17	17:49	22:13	23:20 - 23:45
25, lör	9	02:52 - 03:02	04:08	13:17	17:50	22:14	23:20 - 23:45
26, sön	10	02:52 - 03:02	04:07	13:17	17:50	22:15	23:21 - 23:45
27, mån	11	02:51 - 03:01	04:07	13:18	17:51	22:16	23:22 - 23:45
28, tis	12	02:51 - 03:01	04:06	13:18	17:51	22:17	23:22 - 23:45
29, ons	13	02:51 - 03:01	04:06	13:18	17:52	22:18	23:23 - 23:45
30, tor	14	02:51 - 03:01	04:05	13:18	17:52	22:19	23:24 - 23:45
1, fre	15	1:a Shawwal (Eid Al-fitr) Eid bönetider: kl. 07:00, 08:00 och 09:00					

Göteborgs Moské - Myntgatan 4, 417 02 Göteborg - 031-22 29 33

Rökfri Ramadan
رمضان خالي من الدخان

2018

(1439 H.)

VISIR
VI SOM INTE RÖKER

Göteborgs Moské

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

SLUTA-RÖKA-LINJEN | RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

Göteborgs Stad

Rökfri Ramadan

All tobaksrök är farlig och cancerframkallande

En brinnande cigarett innehåller tusentals hälsofarliga gifter. Vattenpipan är lika farlig och vattnet tar inte bort skadliga ämnen. Att andas in den rök som bildas när någon annan i omgivningen röker är farligt. Barn är extra känsliga och ska inte utsättas för tobaksrök. **Rök inte hemma**!

Har du funderat på att sluta röka?

Ramadan är ett bra tillfälle att bli rökfri 24 timmar om dygnet alla dagar; att må bättre, slippa sjukdomar, leva längre och spara pengar. Ta beslutet idag om att göra dig av med cigaretter, tändare m.m. Motionera, drick vatten och vid behov använd nikotin-plåster/tuggummi.
Tänk positivt!

Du kan helt gratis få extra råd och stöd hos Sluta-Röka-Linjen: 020-84 00 00.
Du kan även be om att få prata via tolk.

Besök följande bra webbplatser:

Sluta Röka Linjen

Angereds Närsjukhus

Vi Som Inte Röker

شهر رمضان خالي من الدخان

سيجارة واحدة مشتعلة تحتوي على آلاف السموم الخطيرة، كما أن الأركيلة تشكل نفس خطر السجائر على الصحة وماء الأركيلة لا يزيل المواد الخطيرة. إن استنشاق الدخان الناتج عن تدخين الأخرين حولنا خطير أيضاً على الصحة. إن الأطفال أكثر حساسية ويجب أن لا يتعرضوا للدخان. لا تدخن في المنزل أبداً.

إن شهر رمضان المبارك هو من أنسب الأوقات للإقلاع عن التدخين على مدار اليوم لتتمتع بصحة أفضل ولتتجنب الأمراض وتحيا حياة أسعد وتوفر المال. إتخذ قرارك الآن ... أترك السجائر والولاعة وكل ما يضرك. مارس التمارين الرياضية ... إشرب الماء ... عند الحاجة إستعمل لاصقات أو علكة النيكوتين ... فكر بشكل إيجابي! يمكنك الحصول مجاناً على النصائح والدعم عن طريق خط sluta röka هاتف: 020-840000 ، كما يمكنك طلب مترجم.

Ramazan bez duhanskog dima

Sav duhanski dim je opasan i kancerozan
Upaljena cigareta sadrži hiljade otrova opasnih po zdravlje. Nargila je jednako opasna i voda ne uklanja štetne tvari. Opasno je udisati dim koji nastaje kada neko drugi u okruženju puši. Djeca su dodatno osjetljiva i ne smiju biti izložena dimu duhana. Nemojte pušiti doma!

Jeste li razmišljali ostaviti pušenje?

Ramazan je dobra prilika da se ne puši 24 sata dnevno svaki dan; da se osjeća bolje, izbjegnu bolesti, živi duže i uštedi novac. Odlučite se danas da se riješite cigareta, upaljača i sl. Vježbajte, pijte vodu i, ako je potrebno, koristite nikotinske flastere/žvakaću gumu.

Mislite pozitivno!

Potpuno besplatno možete dobiti dodatne savjete i podršku na Liniji za prestanak pušenja (Sluta-Röka-Linjen): 020-84 00 00.