

RAMADAN

Bönetider för Göteborgsområdet

Ramadan	maj juni	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Magrib	Isha-IQAMA
01, lör	27	03:03	04:23	13:16	17:43	21:56	23:06 - 23:30
02, sön	28	03:02	04:22	13:16	17:43	21:58	23:07 - 23:30
03, mån	29	03:01	04:20	13:16	17:44	21:59	23:08 - 23:30
04, tis	30	03:01	04:19	13:17	17:45	22:01	23:09 - 23:30
05, ons	31	03:00	04:18	13:17	17:45	22:03	23:10 - 23:30
06, tor	1	02:59	04:16	13:17	17:46	22:04	23:11 - 23:30
07, fre	2	02:59	04:15	13:17	17:46	22:06	23:12 - 23:30
08, lör	3	02:58	04:14	13:17	17:47	22:07	23:13 - 23:30
09, sön	4	02:57	04:13	13:17	17:48	22:08	23:14 - 23:30
10, mån	5	02:57	04:12	13:18	17:48	22:10	23:15 - 23:30
11, tis	6	02:56	04:11	13:18	17:49	22:11	23:16 - 23:30
12, ons	7	02:56	04:10	13:18	17:49	22:12	23:17 - 23:30
13, tor	8	02:55	04:10	13:18	17:50	22:13	23:18 - 23:30
14, fre	9	02:55	04:09	13:18	17:50	22:15	23:18 - 23:30
15, lör	10	02:55	04:08	13:18	17:51	22:16	23:19 - 23:30
16, sön	11	02:55	04:08	13:19	17:51	22:17	23:20 - 23:30
17, mån	12	02:54	04:07	13:19	17:51	22:17	23:20 - 23:30
18, tis	13	02:54	04:07	13:19	17:52	22:18	23:21 - 23:30
19, ons	14	02:54	04:06	13:19	17:52	22:19	23:21 - 23:30
20, tor	15	02:54	04:06	13:19	17:53	22:20	23:22 - 23:30
21, fre	16	02:54	04:06	13:20	17:53	22:20	23:22 - 23:45
22, lör	17	02:54	04:06	13:20	17:53	22:21	23:23 - 23:45
23, sön	18	02:54	04:06	13:20	17:54	22:21	23:23 - 23:45
24, mån	19	02:54	04:06	13:20	17:54	22:22	23:23 - 23:45
25, tis	20	02:55	04:06	13:21	17:54	22:22	23:23 - 23:45
26, ons	21	02:55	04:06	13:21	17:54	22:22	23:24 - 23:45
27, tor	22	02:55	04:06	13:21	17:55	22:23	23:24 - 23:45
28, fre	23	02:55	04:06	13:21	17:55	22:23	23:24 - 23:45
29, lör	24	02:56	04:07	13:21	17:55	22:23	23:24 - 23:45

Eid ul-fitr infaller söndagen den 25 juni

Eidbön: kl. 08:00, 09:00 och 10:00

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

Rökfri Ramadan

رمضان خالي من الدخان

2017



VISIR
VI SOM INTE RÖKER



Göteborgs Moské

**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se



Göteborgs
Stad

شهر رمضان خالي من الدخان

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.

www.slutarokalinjen.se - www.visominteroker.se

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 الآخرين 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 ولتجنب الأمراض وتحيا حياة أسعد وتوفر المال. إتخذ قرارك الآن ... أترك السجائر والولاعة وكل ما يضر. 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.

Dhammaan qiiqa tubaaakadu waa halis sababa kansar

Sigaarka shidan waxaa ku jira kumanaal maaddo oo sun ah oo caafimaad-ka halis ki ah Shiishaduna sidoo kale waa halis oo biyuhu kama saaraan maaddooyinka halista ah oo ku jira Waxaa kaloo halis ah in la neefsado qiiq ka yimid qof kale oo tubaako kugu agcabbaya. Carruurta aad ayey xasaasi ugu tahay qiiqa oo ma ahan in lagu agcabbo tubaakada+waana inaan quriga lagu dhexcabbay.

Ma ku talajirtaa inaad iska joojiso cabbidda tubaakada?

Soonku waa xilli ku habboon in la joojiyo isticmaalka tubaakada 24 saac maalin walba; Taas oo keenaysa caafimaad, cimi dheeri iyo dhaqaalo fiican Go'aan gaar *Iska tuur sugaar, qalabka iagu daarto iwm * Jimicsiga ku dadaal * Cab biyo * Isticmaal sharootada ama xanjada nikotiinka lagu il-laawo *Wanaag ka feker! Waxaa talo iyo taageero dheeraad aho oo lacag la'aan ah ka heli kartaa khadka Sluta-Röka-Linjen: Wac **020-840000** Waxaad codsan kartaa turjubaan.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se