

Dag/Ramadan	Juni/Juli	Fajr	Shuruq	Zuhr	Aср	Maghrib	Isha
Torsdag 1	18	01:50	03:26	12:51	17:31	22:11	23:39
Fredag 2	19	01:50	03:26	12:51	17:31	22:12	23:40
Lördag 3	20	01:50	03:26	12:51	17:31	22:12	23:40
Söndag 4	21	01:50	03:26	12:51	17:32	22:12	23:41
Måndag 5	22	01:50	03:27	12:52	17:32	22:13	23:41
Tisdag 6	23	01:50	03:27	12:52	17:32	22:13	23:41
Onsdag 7	24	01:50	03:27	12:52	17:32	22:13	23:41
Torsdag 8	25	01:51	03:28	12:52	17:32	22:13	23:41
Fredag 9	26	01:51	03:28	12:52	17:32	22:13	23:41
Lördag 10	27	01:52	03:29	12:53	17:33	22:12	23:41
Söndag 11	28	01:53	03:29	12:53	17:33	22:12	23:41
Måndag 12	29	01:53	03:30	12:53	17:33	22:12	23:40
Tisdag 13	30	01:54	03:31	12:53	17:33	22:11	23:40
Onsdag 14	01	01:55	03:32	12:53	17:33	22:11	23:39
Torsdag 15	02	01:56	03:33	12:54	17:33	22:10	23:39
Fredag 16	03	01:57	03:34	12:54	17:32	22:09	23:38
Lördag 17	04	01:58	03:35	12:54	17:32	22:09	23:37
Söndag 18	05	01:59	03:36	12:54	17:32	22:08	23:37
Måndag 19	06	02:00	03:37	12:54	17:32	22:07	23:36
Tisdag 20	07	02:02	03:39	12:54	17:32	22:06	23:35
Onsdag 21	08	02:03	03:40	12:54	17:32	22:05	23:34
Torsdag 22	09	02:04	03:42	12:55	17:31	22:04	23:33
Fredag 23	10	02:05	03:43	12:55	17:31	22:02	23:32
Lördag 24	11	02:07	03:45	12:55	17:31	22:01	23:30
Söndag 25	12	02:09	03:46	12:55	17:30	22:00	23:29
Måndag 26	13	02:11	03:48	12:55	17:30	21:58	23:28
Tisdag 27	14	02:12	03:50	12:55	17:30	21:57	23:26
Onsdag 28	15	02:14	03:52	12:55	17:29	21:55	23:25
Torsdag 29	16	02:16	03:53	12:55	17:29	21:53	23:23
Fredag 30	17	02:18	03:55	12:55	17:28	21:52	23:22



Rökning dödar

- Idag är var tionde svensk dagligrökare. I Sverige uppskattas 12000 personer dö varje år till följd av egen rökning.
- Cigarettrök: Innehåller många skadliga ämnen bland annat tjära, nikotin och kolmonoxid. Det finns cirka 70 cancerframkallande ämnen i cigarettröken.
- Många ungdomar tycker att vattenpipa inte är så skadlig, men det innehåller giftiga ämnen och partiklar.
- Barn och även gravida kvinnor, är särskilt känsliga för passiv rökning men ingen ska ofrivilligt utsättas för andras rök.
- Du kan spara upp till 18000 kr per år genom att sluta röka.
- För de som vill sluta röka så finns det hjälp att få från vårdcentraler, apotek, vårdguiden och sluta-röka-linjen (Tel: 020-84 00 00), Stadsdelsförvaltningen i Rinkeby-Kista Tel 08-508 016 48, E-post: Kajsa.bjorson@stockholm.se Stadsdelsförvaltningen i Spånga -Tensta Tel 08-508 032 54, E-post: Michael.frejd@stockholm.se Riksförbundet VISIR - Vi som inte röker. Tel 08-591 282 11 epost: Visir@telia.com. Hemsida: www.visir.se

Taloyinka kaa caawinaya joojinta cabitaanka sigaarka

- Xoogaa biyo ah cab.
- Hal qudaar ah cun
- Lugee
- Saaxibaddaa ha ku caawiyaaan
- Yaree sigaarkaad cabtid
- Waxaa jira nikotiinxanjo ah iyo nikotiindaawo ah oo kuu sahlaya in aad joojiso cabitaanka sigaarka. Waxaa kaloo jira dawooyin uu dhakhtarku kuu qorrayo.
- **Wakhtigii joojinta sigaarka**
Gó'an ka gaadh maalintad joojinaysid cabitaanka sigaarka iyo sababta aad u joojinaysaa sigaarka?
 - caafimaad kagga
 - Reerkaaga iyo ciddaa lanooshahay oo helaya guri aan sigaarka lagu cabin
 - Daalka iyo xiiqida oo kaa yaraanaya markaad joojisid cabitaanka sigaarka
 - Dhaqaalahaaga oo kobcaya maadaama aad sannadkii ugu yaraan 18000 kr aad sigaar ku iibsanjirtay
 - Nadaa fadaadu kor bay u Kacaysaa, sambabada iyo wadnuhu way caafimaadayaan wayna fiicnaanayaan
 - Markaa joojisid sigaarkaSida caaadadutahay todobaad-ka ugu horeeya ayaa u dhib badan in aadan cabin sigaar, laakiin way fududaataa maalinba maalinta ka danbaysa ama todobaad-ba todobaad-ka uu ka danbeeyaa.
Waxaad dareemaysaa degnansho lá'an, cadho, xoogaa wareer ah iyo in ad jeclaysato waxyaalaaha macmacaan.
- **Qorshaha waxaa qayb ka ah:**

Islamiska kultur Center i Rinkeby & Islamiska Förbundet i Järva