

## Ramadan 1441 - 2020

Ramadan	April	Fajr/ Imsak	Shuruk	Dhohr	Asr	Magrib	Isha
Fre. 1	24	03:30	05:00	12:51	16:51	20:32	21:52
Lör. 2	25	03:28	04:58	12:51	16:53	20:34	21:54
Sön. 3	26	03:25	04:55	12:51	16:54	20:36	21:56
Mån. 4	27	03:22	04:52	12:50	16:55	20:39	21:59
Tis. 5	28	03:20	04:50	12:50	16:56	20:41	22:01
Ons. 6	29	03:17	04:47	12:50	16:57	20:44	22:04
Tor. 7	30	03:14	04:44	12:50	16:58	20:46	22:06
Fre. 8	Maj1	03:12	04:42	12:50	16:59	20:48	22:08
Lör. 9	2	03:09	04:39	12:50	17:00	20:51	22:11
Sön. 10	3	03:06	04:36	12:50	17:01	20:53	22:13
Mån. 11	4	03:04	04:34	12:50	17:02	20:56	22:16
Tis. 12	5	03:01	04:31	12:50	17:03	20:58	22:18
Ons. 13	6	02:59	04:29	12:49	17:04	21:00	22:20
Tor. 14	7	02:57	04:26	12:49	17:05	21:03	22:21
Fre. 15	8	02:56	04:24	12:49	17:06	21:05	22:23
Lör. 16	9	02:54	04:21	12:49	17:07	21:07	22:25
Sön. 17	10	02:52	04:19	12:49	17:08	21:10	22:26
Mån. 18	11	02:51	04:17	12:49	17:09	21:12	22:28
Tis. 19	12	02:49	04:14	12:49	17:10	21:14	22:29
Ons. 20	13	02:48	04:12	12:49	17:10	21:17	22:31
Tor. 21	14	02:46	04:10	12:49	17:11	21:19	22:32
Fre. 22	15	02:45	04:07	12:49	17:12	21:21	22:34
Lör. 23	16	02:43	04:05	12:49	17:13	21:23	22:35
Sön. 24	17	02:42	04:03	12:49	17:14	21:26	22:37
Mån. 25	18	02:40	04:01	12:49	17:15	21:28	22:38
Tis. 26	19	02:39	03:59	12:49	17:16	21:30	22:40
Ons. 27	20	02:38	03:57	12:49	17:16	21:32	22:41
Tor. 28	21	02:36	03:55	12:49	17:17	21:34	22:42
Fre. 29	22	02:35	03:53	12:50	17:18	21:36	22:44
Lör. 30	23	02:34	03:51	12:50	17:19	21:38	22:45
Eid al-Fitr	24	02:33	03:49	12:50	17:20	21:40	22:47

# Rökfri Ramadan

## رمضان خالي من الدخان

### 2020



Stockholms  
stad

VISIR  
VI SOM INTE RÖKER



Islamiska Förbundet  
STOCKHOLMS MOSKE

## Sluta röka under Ramadan!

Om du funderat på att sluta röka så är ramadan ett bra tillfälle

**Bestäm** en stoppdag och bryt dina rökvanor. Nikotinet försvinner ur kroppen på några dagar och efter cirka en månad är du fri från beroende att röka.

**Stå emot** röksuget! Särskilt i början kan du känna dig frestad att röka men det går ofta snabbt över.

**Tänk framåt**, lungor, hjärta och resten av kroppen blir fri från den giftiga röken.

**Spara pengar och lev längre.**

**Tips om röksuget blir svårt att motstå:**

- Aktivera dig
- Ta en promenad
- Tala med en vän
- Ring Sluta-Röka-Linjen tel 020- 84 00 00

**Visste du att:** rök från vattenpipan är lika skadlig som cigarettök? Röken innehåller tusentals hälsofarliga gifter som inte tas bort av vattnet.

هل تعلم أن: دخان الشيشة/الأرجيلة ضار كدخان السجائر؟ يحتوي الدخان على آلاف السموم الخطرة التي لا تزيلها المياه.

**Ma ogayd in:** cabitaanka shiishaddu uu dhaawac ahaan la mid yahay kan sigaar cabidda? Qaaca waxaa ku jira kumannaan sun oo caafimaadka khatar ku ah oo biyuhu aysan bixineynin.

خط المساعدة للإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen) يقدم خط المساعدة للإقلاع عن التدخين معلومات وخدمات استشارية باللغة العربية. للتعرف على المزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني.

**Khadka Jooji Sigaar Cabidda (Sluta-Röka-Linjen)** wuxuu af-Soomaali kugu siinayaa warbixin iyo latalin. Fadlan booq boggeyaga intarnedka wixii macluumaad dheeraad ah.



**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
www.slutarokalinjen.se

## الإقلاع عن التدخين في شهر رمضان!

إذا كنت تفكر في الإقلاع عن التدخين، فإن شهر رمضان فرصة جيدة لذلك.

**حدد** يوم للتوقف عن التدخين وغير عادات التدخين الخاصة بك. يختفي النيكوتين من الجسم بعد بضعة أيام، وبعد حوالي الشهر تكون قد تغلبت تمامًا على عادة التدخين.

**قاوم** الرغبة في التدخين! قد تشعر في البداية بالأخص برغبة شديدة في التدخين إلا أن هذا يمر بسرعة.

**فكر في المستقبل**، عندما تُصبح الرنتين والقلب وباقي أعضاء الجسم خالية من الدخان السام. **وفر الأموال وعش طويلاً.**

نصائح إذا واجهتك صعوبة في مقاومة الرغبة بالتدخين:

- اشغل نفسك بنشاط ما
- تمشي قليلاً
- تحدث مع صديق
- اغسل أسنانك
- اتصل بخط وقف التدخين Sluta-Röka-Linjen Tel. 020- 84 00 00

## Sigaarka jooji inta Soonka lagu jiro!

Ma ku fikirtay in ay fursad fiican tahay in sigaarka la joojiyo inta Soonka lagu jiro.

**Go'aanso** maalin aad joojineysid ee jebi caadooyinkaaga sigaarka. Nikotiinku jirka wuxuu uga baxayaa dhawr maalmood, ku dhawaad hal bil ka baddina xur ayaad ka tahay caadada sigaarka.

**Ka fikir Mustaqablka**, marka wadanaha, kalayaha iyo dhamaan jirka oo dil ka cafimaad qabtid kana fogaatid sunta sigaarka, kaydso xoolahaga jirkuna waa amaano si aad muddo dheer usii noolaatid.

Iska celi u xaraareysnaanta sigaarka! Gaar ahaan billawga hore waxaad dareemi kartaa in uu sigaarku ku soo jiidanayo laakin badanaa waa wax degdeg isaga dhamaanaya.

**Si wanaagsan uga fikir** marka sambabaha, wadnaha iyo jirka intiisa kale ay ka xuroobayaan qaaca sunta ah.

**Talooyin ku aaddan haddii ay adkaato in leyska celiyo u xaraareysnaanta sigaarka:**

- Firqircooni is geli
- Soo socsoco
- Saaxiib la sheekeyso
- Wac khadka Sluta-Röka-Linjen tel 020-84 00 00