RAMADAN 2020/1441 H
Bönetider för Göteborgsområdet

Ramadan		april maj	Fajr > Iqamah		Solupp	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha > Iqamah	
1	fre	24	04:01	04:11	05:31	(13:15)	17:15	20:49	22:09	22:45
2	lör	25	03:58	04:08	05:28	13:15	17:16	20:52	22:12	22:45
3	sön	26	03:56	04:06	05:26	13:15	17:17	20:54	22:14	22:45
4	mån	27	03:53	04:03	05:23	13:15	17:18	20:56	22:16	22:45
5	tis	28	03:51	04:01	05:21	13:15	17:19	20:58	22:18	22:45
6	ons	29	03:48	03:58	05:18	13:14	17:20	21:01	22:21	22:45
7	tor	30	03:46	03:56	05:16	13:14	17:21	21:03	22:23	22:45
8	fre	1	03:43	03:53	05:13	(13:15)	17:22	21:05	22:25	22:45
9	lör	2	03:41	03:51	05:11	13:14	17:22	21:07	22:27	22:45
10	sön	3	03:39	03:49	05:09	13:14	17:23	21:09	22:29	22:45
11	mån	4	03:36	03:46	05:06	13:14	17:24	21:11	22:31	23:00
12	tis	5	03:34	03:44	05:04	13:14	17:25	21:14	22:34	23:00
13	ons	6	03:31	03:41	05:01	13:14	17:26	21:16	22:36	23:00
14	tor	7	03:29	03:39	04:59	13:14	17:27	21:18	22:38	23:00
15	fre	8	03:27	03:37	04:57	(13:15)	17:28	21:20	22:40	23:00
16	lör	9	03:25	03:35	04:55	13:13	17:29	21:22	22:42	23:00
17	sön	10	03:23	03:33	04:52	13:13	17:30	21:24	22:43	23:00
18	mån	11	03:22	03:32	04:50	13:13	17:31	21:27	22:45	23:00
19	tis	12	03:21	03:31	04:48	13:13	17:31	21:29	22:46	23:00
20	ons	13	03:19	03:29	04:46	13:13	17:32	21:31	22:48	23:15
21	tor	14	03:18	03:28	04:44	13:13	17:33	21:33	22:49	23:15
22	fre	15	03:16	03:26	04:42	(13:15)	17:34	21:35	22:50	23:15
23	lör	16	03:15	03:25	04:40	13:13	17:35	21:37	22:52	23:15
24	sön	17	03:14	03:24	04:38	13:13	17:35	21:39	22:53	23:15
25	mån	18	03:13	03:23	04:36	13:13	17:36	21:41	22:54	23:15
26	tis	19	03:11	03:21	04:34	13:13	17:37	21:43	22:56	23:15
27	ons	20	03:10	03:20	04:32	13:14	17:38	21:45	22:57	23:15
28	tor	21	03:09	03:19	04:30	13:14	17:38	21:47	22:58	23:15
29	fre	22	03:08	03:18	04:29	(13:15)	17:39	21:49	23:00	23:15
30	lör	23	03:07	03:17	04:27	13:14	17:40	21:51	23:01	23:15
1	sön	24	1:a Shawwal (Eid Al-fitr). Eid bönetider: kl. 07:00, 08:00 och 09:00							

>> 19/5 Laylat al-Qadr. Zakat Al-Fitr är 75 kr/person, betalas från första Ramadan och senast före Eid bön.

Rökfri Ramadan
رمضان بلا تدخين

2020
1441 H



VISIR
VI SOM INTE RÖKER



Göteborgs Moské

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
ANGERED NÄRSJUKHUS

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

Göteborgs Stad

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

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

رمضان بلا تدخين

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. الأطفال هم أكثر حساسية ويجب أن لا يتعرضوا للدخان، لذلك لا تدخن في المنزل أبداً.

شهر رمضان المبارك هو من أنسب الأوقات للإقلاع عن التدخين على مدار اليوم لتتمتع بصحة أفضل ولتتجنب الأمراض وتوفر المال وتعيش حياة أسعد.
اتخذ قرارك الآن ...
اترك السجائر والولاعة وكل ما يضرك. مارس التمارين الرياضية ... اشرب الماء ... عند الحاجة استعمل لاصقات أو علكة النيكوتين ... فكر بشكل إيجابي!
يمكنك الحصول مجاناً على النصائح والدعم عن طريق sluta röka من خلال الاتصال بالرقم: 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.