

Bönetider för RAMADAN i Stockholm 2016 - 1437

Dag/Ramadan	Juni/Juli	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Maqrib	Isha	
Måndag	1	6	02:24	03:32	12:54	17:28	22:02	23:00
Tisdag	2	7	02:24	03:31	12:54	17:29	22:03	23:01
Onsdag	3	8	02:23	03:30	12:54	17:29	22:05	23:02
Torsdag	4	9	02:23	03:30	12:54	17:30	22:06	23:03
Fredag	5	10	02:22	03:29	12:54	17:30	22:07	23:03
Lördag	6	11	02:22	03:28	12:55	17:31	22:08	23:04
Söndag	7	12	02:22	03:28	12:55	17:31	22:09	23:05
Måndag	8	13	02:22	03:27	12:55	17:32	22:10	23:05
Tisdag	9	14	02:22	03:27	12:55	17:32	22:11	23:06
Onsdag	10	15	02:21	03:26	12:55	17:32	22:12	23:06
Torsdag	11	16	02:21	03:26	12:56	17:33	22:12	23:07
Fredag	12	17	02:21	03:26	12:56	17:33	22:13	23:07
Lördag	13	18	02:22	03:26	12:56	17:33	22:13	23:08
Söndag	14	19	02:22	03:26	12:56	17:34	22:14	23:08
Måndag	15	20	02:22	03:26	12:56	17:34	22:14	23:08
Tisdag	16	21	02:22	03:26	12:57	17:34	22:14	23:08
Onsdag	17	22	02:23	03:26	12:57	17:34	22:15	23:08
Torsdag	18	23	02:23	03:27	12:57	17:34	22:15	23:08
Fredag	19	24	02:23	03:27	12:57	17:35	22:15	23:08
Lördag	20	25	02:24	03:28	12:58	17:35	22:15	23:08
Söndag	21	26	02:24	03:28	12:58	17:35	22:14	23:08
Måndag	22	27	02:25	03:29	12:58	17:35	22:14	23:08
Tisdag	23	28	02:26	03:30	12:58	17:35	22:14	23:08
Onsdag	24	29	02:26	03:31	12:58	17:35	22:13	23:08
Torsdag	25	30	02:27	03:31	12:59	17:35	22:13	23:07
Fredag	26	1 juli	02:28	03:32	12:59	17:35	22:12	23:07
Lördag	27	2	02:29	03:34	12:59	17:35	22:12	23:06
Söndag	28	3	02:30	03:35	12:59	17:35	22:11	23:06
Måndag	29	4	02:30	03:36	12:59	17:35	22:10	23:05
Tisdag	30	5	02:31	03:37	12:59	17:34	22:09	23:05



Rökfri Ramadan 2016



Rinkeby-Kista och Spånga- Tensta
Stadsdelsförvaltning



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

Ramadaan
tubaako la'aan ah

Rökfri Ramadan

شهر رمضان
الخالى من الدخان

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.

السيجارة الواحدة المشتعلة تحتوي على آلاف السموم الخطيرة.

الأركيلة تشكل نفس خطر السجائر على الصحة وماء الأركيلة لا يزيل المواد الخطيرة.

استنشاق الدخان الناتج عن تدخين أحد ما في محيطنا خطير على الصحة.

الأطفال أكثر حساسية ولا يجب أن يتعرضوا للدخان. لا تدخن في المنزل.

Dhammaan qiiqa tubaakadu waa halis sababa kansar

Sigaarka shidan waxaa ku jira kumanaal maaddo oo sun ah oo caafimaadka halis ku 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.

Carruurtu aad ayey xasaasi ugu tahay qiiqa oo ma ahan in lagu agcabbo tubaakada - waana inaan guriga lagu dhexcabbin.

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 & spara pengar.

Bestäm dig ❖ Gör dig av med cigaretter, tändare m.m. ❖ Motionera

❖ Drick vatten ❖ Använd nikotin-plåster/tuggummi ❖ Tänk positivt!

Du kan helt gratis få extra råd och stöd hos Sluta-Röka-Linjen:

Ring 020-84 00 00. Du kan be om att få prata via tolk.

شهر رمضان هو الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين على مدار 24 ساعة في اليوم وكل يوم. لتتمتع بصحة أفضل ولتتجنب الأمراض وتحيا حياة أطول وتوفر المال.

اتخذ قرارا ❖ اترك السجائر والولاعة والأشياء الأخرى ❖ مارس التمارين الرياضية ❖ اشرب الماء ❖ استعمل لاصقات أوعلكة النيكوتين ❖ فكر بشكل إيجابي!

(سلوتا روكا) توقف عن الدخان Sluta röka يمكنك الحصول مجانا على النصائح والدعم من طريق خط

اتصل على هاتف رقم **020-84 00 00** يمكنك طلب مترجم

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, cimri dheeri iyo dhaqaalo fiican.

Go'aan gaar ❖ Iska tuur sigaar, qalabka lagu daarto iwm

❖ Jimicsiga ku dadaal ❖ Cab biyo ❖ Isticmaal sharootada ama xanjada nikotiinka lagu illaawo ❖ Wanaag ka feker!

Waxaa talo iyo taageero dheeraad ah oo lacag la'aan ah ka heli kartaa khadka Sluta-Röka-Linjen:

Wac **020-84 00 00** Waxaad codsan kartaa turjubaan.