

Ramadan 1439 - 2018

Dag	Ramadan	Maj Juni	Fadjr Imsaak	Solupp gång	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha
Onsdag	1	16	02:41	04:07	12:50	17:13	21:21	22:38
Torsdag	2	17	02:39	04:05	12:50	17:13	21:23	22:39
Fredag	3	18	02:38	04:03	12:50	17:14	21:26	22:41
Lördag	4	19	02:36	04:01	12:50	17:15	21:28	22:42
Söndag	5	20	02:35	03:59	12:50	17:16	21:30	22:44
Måndag	6	21	02:34	03:57	12:50	17:17	21:32	22:45
Tisdag	7	22	02:33	03:55	12:50	17:18	21:34	22:46
Onsdag	8	23	02:31	03:53	12:51	17:18	21:36	22:48
Torsdag	9	24	02:30	03:51	12:51	17:19	21:38	22:49
Fredag	10	25	02:29	03:49	12:51	17:20	21:40	22:51
Lördag	11	26	02:28	03:47	12:51	17:21	21:42	22:52
Söndag	12	27	02:27	03:46	12:51	17:21	21:44	22:53
Måndag	13	28	02:26	03:44	12:51	17:22	21:46	22:54
Tisdag	14	29	02:25	03:42	12:51	17:23	21:48	22:56
Onsdag	15	30	02:24	03:41	12:51	17:23	21:50	22:57
Torsdag	16	31	02:23	03:39	12:51	17:24	21:52	22:58
Fredag	17	1	02:22	03:38	12:52	17:25	21:53	22:59
Lördag	18	2	02:21	03:36	12:52	17:25	21:55	23:00
Söndag	19	3	02:20	03:35	12:52	17:26	21:57	23:01
Måndag	20	4	02:20	03:34	12:52	17:27	21:58	23:02
Tisdag	21	5	02:19	03:33	12:52	17:27	22:00	23:03
Onsdag	22	6	02:19	03:32	12:52	17:28	22:01	23:04
Torsdag	23	7	02:18	03:31	12:53	17:28	22:03	23:05
Fredag	24	8	02:17	03:30	12:53	17:29	22:04	23:06
Lördag	25	9	02:17	03:29	12:53	17:29	22:05	23:07
Söndag	26	10	02:17	03:28	12:53	17:30	22:06	23:08
Måndag	27	11	02:16	03:27	12:53	17:30	22:07	23:09
Tisdag	28	12	02:16	03:27	12:54	17:31	22:08	23:09
Onsdag	29	13	02:16	03:26	12:54	17:31	22:09	23:10
Torsdag	30	14	02:16	03:26	12:54	17:32	22:10	23:10
Fredag	Eid	15	02:16	03:25	12:54	17:32	22:11	23:11

Rökfri Ramadan رمضان خالي من الدخان 2018



Islamiska Förbundet
Förhållningssättet



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 vanan att röka.

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

Tänk positivt när lungor, hjärta och resten av kroppen blir fri från den giftiga röken. Undvik sjukdomar, 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 cigaretrök? 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.



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 بالتدخين! قد تشعر في البداية بالأخص برغبة شديدة بالتدخين، في التدخين إلا أن هذا يمر بسرعة.

فكر بشكل إيجابي عندما تُصبح الرنتين والقلب وباقي أعضاء الجسم خالية من الدخان السام. **تجنب** الأمراض، وفر الأموال وعش طويلاً.

نصائح إذا واجهتك صعوبة في مقاومة الرغبة بالتدخين:

- اشغل نفسك بنشاط ما
 - تمشي قليلاً
 - تحدث مع صديق
 - اتصل خط 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.

Goo'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.

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:

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