

Fasta - och bönetider för ramadan i Stockholm 1431/2010

Dag	Aug/Sep	Ramadan	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha
Onsdag	11	1	3:13	4:50	12:54	17:06	20:59	22:25
Torsdag	12	2	3:15	4:52	12:54	17:04	20:56	22:23
Fredag	13	3	3:17	4:54	12:54	17:03	20:54	22:20
Lördag	14	4	3:20	4:57	12:54	17:02	20:51	22:17
Söndag	15	5	3:22	4:59	12:54	17:00	20:48	22:15
Måndag	16	6	3:25	5:01	12:54	16:59	20:46	22:12
Tisdag	17	7	3:27	5:04	12:53	16:58	20:43	22:09
Onsdag	18	8	3:29	5:06	12:53	16:56	20:40	22:07
Torsdag	19	9	3:32	5:08	12:53	16:55	20:38	22:04
Fredag	20	10	3:34	5:11	12:53	16:53	20:35	22:01
Lördag	21	11	3:37	5:13	12:53	16:52	20:32	21:58
Söndag	22	12	3:39	5:15	12:52	16:50	20:29	21:55
Måndag	23	13	3:41	5:18	12:52	16:49	20:26	21:53
Tisdag	24	14	3:44	5:20	12:52	16:47	20:24	21:50
Onsdag	25	15	3:46	5:22	12:52	16:46	20:21	21:47
Torsdag	26	16	3:48	5:25	12:51	16:44	20:18	21:44
Fredag	27	17	3:51	5:27	12:51	16:42	20:15	21:41
Lördag	28	18	3:53	5:29	12:51	16:41	20:12	21:38
Söndag	29	19	3:55	5:32	12:51	16:39	20:09	21:35
Måndag	30	20	3:58	5:34	12:50	16:37	20:07	21:33
Tisdag	31	21	4:00	5:36	12:50	16:36	20:04	21:30
Onsdag	1	22	4:02	5:39	12:50	16:34	20:01	21:27
Torsdag	2	23	4:05	5:41	12:49	16:32	19:58	21:24
Fredag	3	24	4:07	5:43	12:49	16:30	19:55	21:21
Lördag	4	25	4:09	5:46	12:49	16:28	19:52	21:18
Söndag	5	26	4:12	5:48	12:48	16:27	19:49	21:15
Måndag	6	27	4:14	5:50	12:48	16:25	19:46	21:12
Tisdag	7	28	4:16	5:52	12:48	16:23	19:43	21:09
Onsdag	8	29	4:18	5:55	12:47	16:21	19:40	21:06
Torsdag	9	30	4:21	5:57	12:47	16:19	19:37	21:03

Bönetider i Gävle och Uppsala jämfört med Stockholm

Städer	Fajr	Shuruq	Zuhr	Asr	Maghrib	Isha
Gävle	- 1	- 5	+4	+6	+14	+10
Uppsala	0	- 2	+2	+2	+6	+5

Så här kan rökningen påverka din kropp

Långtidsrökare dör i genomsnitt 10 år tidigare än icke-rökare och död 20-25 år för tidigt är inte ovanligt

Cigarettrökning ökar kraftigt risken för svåra folksjukdomar i hjärta, lungor, hjärna och många andra organ.

Hjärnblödning

Impotens

Blindhet

Cancer i luft- och matstrupen

Kronisk luftrörskatarr

Lungemfysem

Ryggbesvär

Cancer i magsäcken

Diskbräck

Cancer i urinblåsan

Smärtor i benen

Åderförfalkning

Tandlossning

Rynkor och tidigt åldrad hud

Källa:

www.slutarokalinjen.org
 www.islamguiden.com
 www.koranensbudskap.com

Ramadan är ett bra tillfälle för dig som vill sluta röka!

Att sluta röka kan kännas som stort och nästan omöjligt steg att ta. Som rökare kan du ha framkallat ett starkt nikotinberoende.

Under fastan har du ett bra tillfälle att bryta den skadliga vanan. Kan du vara rökfri 10 timmar per dag under fastan, kanske du kan vara rökfri även en längre tid! Testa dig själv - hur länge klarar du vara rökfri?

Många upplever att det går lättare om man har förberett sig, och har en plan. Vad skulle hjälpa dig att lyckas?

Vill du ha hjälp med att sluta röka?

Här får du gratis råd och stöd

Vare sig du är storrökare, feströkare, snusare eller redan har slutat kan du ringa **Sluta-Röka-Linjen** på **020-84 00 00**. De som svarar är utbildade tobaksavvänjare.

SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**
 www.slutarokalinjen.org

Var rädd om din hälsa!

När du röker bildas tusentals giftiga ämnen som skadar ditt hjärta och dina blodkärl. Ett av dessa ämnen; kolmonoxid, hindrar kroppens förmåga att ta upp syre.



Detta vinner du på att sluta röka

Efter 20 minuter: Blodtryck och puls sjunker

Efter 8 timmar: Syrehalten i blodet blir normal

Efter 24 timmar: Risken för hjärtinfarkt minskar

Efter 48 timmar: Du känner lukt och smak bättre

Efter 2 - 12 veckor: Blodet cirkulerar lättare och dina lungor fungerar bättre

Efter 1 år: Du har sparat 18.000 kronor

Efter 5 år: Risken för lungcancer har minskat med hälften. Det finns ingen rök t.ex. i kläder, mattor och gardiner längre

Vad säger Islam om rökning?

Rökning är oavsett sort eller variant oförenligt med Islam.

Du skadar inte bara din egen hälsa med din rökning utan även din omgivning t.ex. din familj

Gud säger ”*De som skadar och irriterar troende av både män och kvinnor oförtjänt, De bär skulden för den skadan och synd*”.

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Låt inte era händer medverka till Er undergång. Och för gott - Gud älskar dem som gör det goda och det rätta [2:195]

Även barnen blir vinnare om de får växa upp i en rökfri miljö:

- De blir friskare
- De får inte så många infektioner i luftvägarna
- Risken för astma och allergi minskar

För mer information om kampanjen

”Rökfri Ramadan 2010”

Projektansvarig: Asgeir Helgason 08-52480185

Projektledare: Teresa Tael 08-52480184

Rökfri

Ramadan 1431/2010



SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**
www.slutarokallinjen.org