

Take Care of Your Heart

The Messenger (peace be upon him) said: "The heart is exposed to fitnah (trials) so whichever heart sins, black spots are made upon it and whichever repels these trials, then his heart will remain white." — **Narrated by Muslim**

Jaabir (may Allah be pleased with him) said: "Seize the opportunity of five things before five things come to you: Your life before your death, your health before your illness, your free time before your time of occupation, your youthfulness before your old age and your time of wealth before your time of poverty." — **Al-Haakim**



ISLAMIC CULTURAL CENTRE & THE LONDON CENTRAL MOSQUE

146 Park Road London NW8 7RG Tel: 020 7724 3363 / 020 7724 2213 Email: info@iccuk.org Web: www.iccuk.org www.iccservices.org.uk

RAMADAN TIMETABLE 2008 – 1429H

DAY	DATE	RAMADAN	IMSAK Fast Begins	FAJR	SUNRISE	DHUHR	ASR	MAGHRIB Fast ends	ISHA
Mon	Sep 1	1	4:00	4:10	6:11	1:03	4:46	7:50	9:50
Tue	Sep 2	2	4:02	4:12	6:12	1:02	4:44	7:47	9:47
Wed	Sep 3	3	4:04	4:14	6:14	1:02	4:43	7:45	9:44
Thu	Sep 4	4	4:06	4:16	6:16	1:02	4:42	7:43	9:41
Fri	Sep 5	5	4:09	4:19	6:17	1:01	4:40	7:41	9:38
Sat	Sep 6	6	4:10	4:20	6:19	1:01	4:39	7:38	9:35
Sun	Sep 7	7	4:13	4:23	6:20	1:01	4:37	7:36	9:33
Mon	Sep 8	8	4:15	4:25	6:22	1:00	4:36	7:34	9:30
Tue	Sep 9	9	4:17	4:27	6:24	1:00	4:34	7:31	9:27
Wed	Sep 10	10	4:20	4:30	6:25	1:00	4:33	7:29	9:24
Thu	Sep 11	11	4:22	4:32	6:27	12:59	4:31	7:27	9:21
Fri	Sep 12	12	4:24	4:34	6:29	12:59	4:30	7:25	9:18
Sat	Sep 13	13	4:26	4:36	6:30	12:59	4:28	7:22	9:16
Sun	Sep 14	14	4:28	4:38	6:31	12:58	4:27	7:20	9:13
Mon	Sep 15	15	4:30	4:40	6:33	12:58	4:25	7:18	9:10
Tue	Sep 16	16	4:32	4:42	6:35	12:58	4:24	7:15	9:08
Wed	Sep 17	17	4:34	4:44	6:36	12:57	4:22	7:13	9:05
Thu	Sep 18	18	4:36	4:46	6:38	12:57	4:20	7:11	9:02
Fri	Sep 19	19	4:38	4:48	6:39	12:56	4:19	7:08	9:00
Sat	Sep 20	20	4:40	4:50	6:41	12:56	4:17	7:06	8:57
Sun	Sep 21	21	4:42	4:52	6:43	12:56	4:15	7:04	8:54
Mon	Sep 22	22	4:44	4:54	6:44	12:55	4:14	7:02	8:52
Tue	Sep 23	23	4:46	4:56	6:46	12:55	4:12	6:59	8:49
Wed	Sep 24	24	4:47	4:57	6:47	12:55	4:10	6:57	8:47
Thu	Sep 25	25	4:49	4:59	6:49	12:54	4:09	6:55	8:44
Fri	Sep 26	26	4:51	5:01	6:51	12:54	4:07	6:52	8:41
Sat	Sep 27	27	4:53	5:03	6:52	12:54	4:05	6:50	8:39
Sun	Sep 28	28	4:55	5:05	6:54	12:53	4:04	6:48	8:36
Mon	Sep 29	29	4:57	5:07	6:56	12:53	4:02	6:45	8:34
Tue	Sep 30	30	4:58	5:08	6:57	12:53	4:00	6:43	8:32

IMPORTANT EVENTS IN RAMADHAAN:

Battle of Badr: 17th Ramadhaan **Conquest of Makkah:** 20th Ramadhaan

The dates for Ramadhaan and Eid Day depend on the sighting of the new moon.

For confirmation call 020 7724 3363. Tarweeh Prayers will begin immediately after Isha prayer.

ZAKAAT-UL-FITR

Each Muslim on his behalf and those he maintains, is under obligation to give before the Eid prayer on the day of the feast or during Ramadhaan ZAKAAT ul FITR to the poor. In the UK, a minimum of £5.00 per person is recommended.

Donations: 020 7725 2215

Useful Numbers & Contacts

Secretary 020772522152 / 020 7725 2213
Nursery 020 7724 7971 **Library** 020 7725 2235
Registrar 020 7725 2206 **Imams** 020 7725 2201
Public Visits 020 7725 2212 **Hall-hire** 020 7725 2216

For donation: Ahli United Bank **Sort code:** 30-19-01
Account Number: 03103471



DARUSSALAM
GLOBAL LEADER IN ISLAMIC BOOKS

Buy online at: www.darussalam.com
 Email: sales@darussalam.com

Tel: 0208 539 4885

Get 20% discount on online purchases at www.darussalam.com
 Offer valid: 15th August 2008 – 15th October 2008 **Coupon number:** 1429 Minimum order applies

Want to give up smoking during Ramadan?

Free NHS support is available in Westminster. Contact your GP or local Pharmacist for help giving up or call the **Stop Smoking Team on 0800 328 8537.**

Urdu 0800 00 22 88
Punjabi 0800 00 22 77
Bengali 0800 00 22 44
Arabic 0800 169 1300

اس رمضان میں اپنی بہتری کے لیے تہا کوئی بند کر دیں تہا کوئی آپ اور آپ کے کٹنے کے دیگر لوگوں کے لیے باعث نقصان ہے اور اس کا نتیجہ امراض قلب، پیچھڑوں کے سرخان اور فاق سمیت صحت کے لیے دیگر نیک مسائل کی صورت میں نقل پکتا ہے۔ جو کوئی آپ اس بات کو سمجھتا ہے اور کوئی نہیں دیتے ہے کہ رمضان کا یہ نیک ستر موقع ہے تہا کوئی صرف رمضان ہی کے لیے نہیں بلکہ پختہ کئے کے لیے تہا کریں۔ آپ کی تہا ہی مطالبہ ہوگا **سروس (Stop Smoking Service)** مفت اور آزادانہ مشورے دے کر اور رہنمائی کر کے آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ تہا اپنی تہا ہی سروس کے معلقہ نصیحتات کے لیے **0800 84 84 84** پر سہوگ **لائسن (Smokeline)** کو کال کریں، بالائی مدد کے لیے کسی ایڈوائزر سے بات کریں۔ آپ خود اپنی زبان میں کی جانے والی رہنمائی کے لیے بھی کر سکتے ہیں۔

এই রমজান মাসে চিরদিনের জন্য ধূমপান ছেড়ে দিন। ধূমপান আপনাকে ও আপনার পরিবারের অন্যদের ক্ষতি করে এবং তার ফলে হার্টের রোগ, ফুসফুসের ক্যান্সার এবং স্ট্রোক সহ মারাত্মক স্বাস্থ্যগত সমস্যা হতে পারে। রমজান আপনার নেশা সনাক্ত করা ও একে পরাজিত করার উপযুক্ত সময়। ধূমপান করার অভ্যাস তাগ বন্ধন, শুধু রমজান মাসের জন্য নয়, চিরদিনের জন্য। আপনার স্থানীয় স্টপ স্মোকিং সার্ভিস **(Stop Smoking Service)** আপনাকে বিনামূল্যে গোপনীয়তার সাথে উপদেশ ও সহায়তা দিয়ে সাহায্য করতে পারে। আপনার স্থানীয় সার্ভিসের ব্যাপারে বিস্তারিত জানতে বা জরুরী সহায়তার জন্য একজন এডভাইজারের সাথে কথা বলার জন্য স্মোকলাইন **(Smokeline)** কে **0800 84 84 84** নাম্বারে ফোন করুন। আপনি আপনার নিজের ভাষায়ও উপদেশ চাইতে পারেন।

توقفوا عن التدخين للأبد في رمضان هذه السنة إن التدخين يوديكم ويودي أفراد أسرتم الأخرين ويمكنه أن يودي إلى الإصابة بمشاكل صحية كبرى بما في ذلك أمراض القلب وسرطان الرئة والحطبة الدماغية. يقدم شهر رمضان فرصة مثالية لكم لتفهم الإيمان الذي تعالون منه وللتغلب على شهواتكم. اكسروا عادة التدخين ليس فقط خلال رمضان ولكن للأبد. بإمكان خدمة التوقف عن التدخين **Stop Smoking Service** لمنطقتم المحلية مساعدتكم من خلال توفير نصائح ومساعدة مجانية مقدمة بشكل يحافظ على السرية. اتصلوا بحفظ سموك لاین **Smokeline** الهاتفي على الرقم **0800 848484** للحصول على المزيد من التفاصيل حول خدمتكم المحلية أو للتحدث إلى مستشار للحصول على مساعدة فورية. كما يمكنكم كذلك أن تطلبوا أن يتم تزويدكم بالارشاد بلغتكم.



FORWARD
Safeguarding rights & dignity

ASIAN
quitline

Westminster **NHS**
Primary Care Trust