

ALHUDA



Oktober-December 2024

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا بَبِّ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا
وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (٧٥)

Och de som säger: "Vår Herre skänk oss våra ögons välbehag genom våra äkta makar och barn, och gör var och en av oss till en ledare för de rättfärdiga." (Al-Furqán:75)

ALHUDA

Oktober – December 2024: Rabi ul Thani-Jumadi al Awwal- Jumadi al Thani 1446 Hijri: Akha-Nabuwat-Fattah 1403 Hijri Shamsi

Ansvarig

Anwar Ahmad Rashid

Sadr Majlis Ansarullah Sverige

Qaid Ishaat

Dr. Anas Ahmad Rashid

Medverkande

Mohammad Abdul Hayee

Fazil Ahmad Shams

Munir Ahmad Niazi

Sohail Zafar

Hassan Aftab

Omslag

Naseem Ahmad

INNEHÅLL

2	Al- Qur'an
2	Hadith
3	Gyllene ord av Den Utlovade Messias ^{as}
5	Hazrat Khalifatul Masih ^{aba} V
9	Min väg till Islam
15	Höst och vintersäsongens sjukdomar
20	Inomhus växter
22	Ishotellet i Jukkasjärvi

Utgivare

Ishaat Avdelning

Majlis Ansarullah

Sverige

Tolvskillingsgatan 1

Göteborg

Sverige

Al-Qur'an

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ (44:2)

Wa aqemus salaata wa aatuz zakaata warka'oo ma'ar raaki'een

Och förrätta bönen och betala Zakát, och böj er ned tillsammans med dem som böjer sig. (Sura Al-Báqara:44)

بَاب صَلَاةِ الْعِشَاءِ وَالْفَجْرِ فِي جَمَاعَةٍ

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الدَّمَشْقِيُّ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، حَدَّثَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ التَّيْمِيُّ، حَدَّثَنِي عَيْسَى بْنُ طَلْحَةَ، حَدَّثَنِي عَائِشَةُ، قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. " لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي صَلَاةِ الْعِشَاءِ وَصَلَاةِ الْفَجْرِ لَأَتَوْهُمَا وَلَوْ حَبْوًا " .

Kapitel: Att utföra 'Isha' och Fajr-bönerna i gemenskap

Hadhrat Aishah^{ra} sade:

”Allahs Sändebud^{saw} sade: 'Om folket visste vilken (belöning) det finns i Isha-bönen och fajr-bönen, skulle de komma även om de var tvungna att krypa.'”

Referens : Sunan Ibn Majah 796

Hänvisning i boken : Bok 4, Hadith 62



Gyllene ord av Den Utlovade Messias och Mahdi AS

D

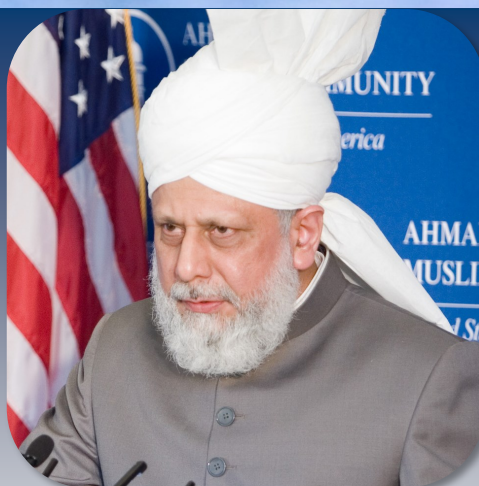
et har varit Guds praxis sedan de mest avlägsna tidsåldrarna att visa tecken på Sin barmhärtighet, men du kan ta del av den endast när ingenting skiljer dig från Honom; Hans vilja blir din vilja, Hans önskan blir din önskan och du förblir nersjunken vid Hans tröskel i alla tidpunkter och under alla förhållanden - oavsett om det handlar om framgång eller misslyckande - så att Han kan göra vad Han vill. Om du gör det kommer Gud, som så länge har hållit Sitt ansikte dolt, att manifestera Sig i dig. Finns det någon bland er som kommer att genomföra detta och söka Hans välbehag utan att bli missnöjd med Hans vilja och beslut? Så när ni möter olycka bör ni gå fram ännu mer ivrigt, för detta är medlet för er framgång. Utnyttja all er kraft för att sprida Guds Enhet på jorden. Visa barmhärtighet mot Hans tjänare och gör dem inte orätt genom din tunga eller din hand eller på något annat sätt, och sträva

efter välfärd för Guds skapelse. Uppträd inte arrogant mot någon även om han är din underordnade, och smäda inte någon även om han skulle smäda dig. Bli ödmjuk, tolerant, välmenande och medkännande mot Guds skapelse så att du kan bli accepterad av Gud.

Det finns många som visar ödmjukhet, men de är vargar inifrån. Det finns många som utåt sett verkar rena, men inifrån är de ormar. Ni kan därför inte bli accepterade av Gud om du inte är densamma inuti och utanför. Om du står över andra, förbarma dig över de låga och se inte ner på dem. Om du är lärd, ge råd till de okunniga och förnedra dem inte med förakt. Om du är rik, tjäna de fattiga och behandla dem inte med arrogans och självgodhet.

Frukta fördärvets vägar och var alltid rädd för Gud. Anta rättfärdighet och dyrka inte Hans skapelse. Skär av från allt för att vända dig till din Mästare. Vänd era hjärtan bort från världen och bli helt och hållet Hans; lev enbart för Honom och hata för Hans skull all ogudaktighet och synd, för Han är helig. Låt varje morgon vittna om att ni har tillbringat natten i rättfärdighet, och låt varje kväll vittna om att ni har tillbringat dagen i Gudsfruktan. Var inte rädda för världens förbannelser, för de försvinner som rök framför dina ögon och kan inte förvandla dag till natt. Frukta i stället Guds förbannelse som kommer ner från himlen och som upprycker sina offer i båda världarna. Ni kan inte rädda er själva med hyckleri, för er Gud är Den som ser människans innersta djup. Kan ni då lura honom? Bli därför rak, ren, ogrumlad och sanningsenlig. Om ens en partikel av mörker finns kvar inom er kommer det att skingra allt ert ljus. Och om du besitter minsta lilla arrogans, hyckleri, självbelåtenhet eller slöhet är du inte värdig att bli accepterad. Var försiktig så att inte några få prestationer får dig att tro att du har uppfyllt ditt syfte i tillräcklig utsträckning. Gud önskar nämligen en fullständig omvandling av ditt väsen och Han kräver av dig en död, varefter Han ska återuppliva dig. Skynda er att sluta fred med varandra och förlåta era bröder deras synder. Ty den som inte är benägen att sluta fred med sin bror är ond och kommer att utrotas, eftersom han är orsak till oenighet. Skilj er från ert ego på alla sätt och gör slut på ömsesidiga missförhållanden. Var ödmjuk som den skyldige, även om sanningen är på din sida, så att du kan bli förlåten. Ge inte näring åt din fåfänga, för de som är uppblåsta kan inte gå in i den port till vilken du har kallats.

(Ur boken: Noaks Ark sid 14-15)



Hadhrat Mirza Masroor Ahmad Khalifa-tul-Masih V (aba)

En symbol för fred i Florstadt

Huvudanförande vid invigningen av Mubarak-moskén i Florstadt, Tyskland 28 augusti 2023-

Efter att ha reciterat Tashhahud, Ta`awwuz och Bismillah sade Hazrat Mirza Masroor Ahmad(aba), världsomspännande ledare för Ahmadiyya Muslim Community, femte efterträdaren till den Utlovade Messias(as):

”Till alla respekterade gäster, Assalamo Alaikum Wa Rahmatullahe Wa Barakatohu - (må Allahs frid och välsignelser vara över er alla).

Vi är tacksamma mot Allah den Allsmäktige för att han gjorde det

möjligt för oss att bygga en moské i detta område. Enligt vår tro är en moské den allsmäktige Guds hus. En moské är en plats där människor samlas och dyrkar den ende Guden och enligt Allah den Allsmäktiges lära är det där de sprider ömsesidig kärlek, tillgivenhet och medkänsla. Det är en skyldighet för varje sann muslim att skydda alla moskéer och uppfylla deras rättigheter.

Det är omöjligt för en person som uppfyller moskéns rättigheter att agera på ett sätt som hindrar honom från att uppfylla Allahs dyrkan och andra människors rättigheter.

När den heliga Qur´anen har instruerat muslimerna att vara bestämda



mot de icke-troende och svara dem strängt, instruerar den inte muslimerna att skydda sin egen religion. Snarare instrueras muslimerna att förena sig mot sådana människor som är emot religionen, som vill skapa kaos och oordning och som vill utrota Guds profeters läror. Av denna anledning har Allah den Allsmäktige i den heliga Qur'anen sagt att om inte sådana icke-troende som dödar muslimer bemöts med fasthet, kommer de inte bara att utrota muslimerna, utan i själva verket kommer ingen kyrka, synagoga eller något annat tempel att finnas kvar.

I grund och botten är sådana människor motståndare till religion. De är motståndare till alla religioner som

kom från Allah den Allsmäktige och som fördes fram av hans profeter. Därför är det en grundläggande lära i islam att religionen måste skyddas och att alla andra trosuppfattningar måste respekteras. Det är av denna anledning som vi respekterar Moses (as), Jesus (as) och hinduernas profeter och Buddha (as). Vi respekterar varje religion som har uppstått i denna värld, och vi är faktiskt befallda att respektera alla människor. Denna befallning betonas i så hög grad att det i den heliga Koranen står att man inte får förolämpa ens avgudarna hos dem som dyrkar dem och associerar partner med Allah, så att de inte i sin tur hånar Gud. Om de hånar Gud kommer det att skapa oroligheter i



världen och leda till kaos, stridigheter och konflikter. Detta är islams lära som ligger till grund för våra moskéer. Detta är Guds lära, för Honom vi bygger våra moskéer och dyrkar och för Honom vi samlas på en och samma plats. Detta är således den grundläggande läran som rör våra moskéer.

Förutom detta hade några av våra grannar reservationer mot oss. Detta berodde på att de observerade vad sådana muslimer gjorde som begick felaktiga handlingar i islams namn och som spred vilseledning. Islams läror, som är lärorna i den Heliga Qur'anen, eller som har lärts ut av vår Helige Profet(sa), är fyllda av kärlek, fred och medkänsla.

Den heliga Qur'anen har instruerat oss att uppfylla våra grannars rättigheter i en sådan utsträckning att inte bara din närmaste granne betraktas som en granne, utan dina grannar är snarare de som bor inom ett avstånd av fyrtio hem; dina grannar är de som reser med dig; dina grannar är de som arbetar med dig på kontor och fabriker. Alla dessa människor är dina grannar, och du bör hedra och respektera dem alla.

Faktum är att den Helige Profeten(sa) betonade grannars rättigheter i sådan utsträckning att följeslagarna anmärkte att grannar kanske skulle få rätt till sitt arv. Detta är den utsträckning i vilken islam ger grannar deras rättigheter. Av detta skäl är det omöjligt för en Ahmadi muslim - som är en

sann muslim - att någonsin orsaka någon form av skada eller obehag för sina grannar. Därför vill jag upprepa - som



jag har sagt många gånger tidigare - att våra grannar bör känna sig lugna i detta avseende.

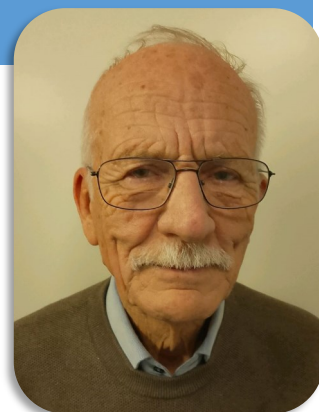
Om en moské har byggts här är det för att dyrka den ende Guden; om en moské har byggts i detta område är det som en symbol för fred, kärlek, medkänsla och broderskap. Om en moské har byggts här, så är det för att visa att uttryck för kärlek, medkänsla och broderskap kommer att ge eko härifrån. Och vi kommer alltid att vara hänsynsfulla mot och samarbetsvilliga med våra grannar. Jag vill tacka borgmästaren, som gjorde rättvisa åt vår vänskap. Han var närvarande, och vi träffades när jag skulle inviga moskén. Jag träffade honom också förra gången jag besökte staden, och han kom ihåg alla våra diskussioner. Han uttryckte också stor kärlek och vänlighet, så i detta avseende är jag mycket

tacksam mot honom för att han behandlar Ahmadiyya-samfundet med stor heder och respekt och för att han ger oss sitt fulla samarbete.

Moskén byggdes i stadens centrum, där det finns många företag och marknader där världsliga och materiella ting mestadels köps och säljs. Men religionen bör också vara representerad på sådana platser så att världen kan få kännedom om den sanna andliga läran och lära sig om det som Gud skänker till sitt folk. När människor ser materiella ting och drar nytta av dem, kommer de också att bli tacksamma mot sin Skapare och därmed alltid minnas Honom. Detta är vad vi har fått lära oss av islam i Koranen: om vi är tacksamma mot Gud, då kommer Allah den Allsmäktige att öka sina belöningar och välsignelser över oss.

Min väg till Islam

Truls Noor Ahmad Bølstad– Norge



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿٢﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٣﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٤﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٥﴾

I Allahs, den Nåderike, den Barmhärtige, namn. Säg: "Han är Allah, den Ende! Allah, den Oberoende och Den av alla Anropade. Han Avlar icke, icke heller är Han avlad, och ingen är Hans like. (Sura Al-Ikhlās)

Jag föddes i Oslo 1941. När Norges grundlag antogs 1814 stod det bland annat i paragraf 2 "Den evangelisk-lutherska religionen förblir statens offentliga religion." När jag växte upp på 1940- och 50-talen hade Norge fortfarande vad vi kallade

"statskyrkan" (avskaffad den 1 januari 2017).

En konsekvens av detta var bland annat att det förekom ganska mycket undervisning i kristendom. Vi fick inte lära oss något om andra religioner förrän i 15-16-årsåldern, när vi började gymnasiet. Då fick vi en lärobok som hette "Främmande religioner".

Som pojke var mina största intressen att läsa om fornnordisk och romersk historia och att spela fotboll. Så var det fram till fjorton års

ålder. Det var då jag började brottas med vad man kallar "existentiella frågor". Det räckte inte längre med att bara vara. Allt oftare dök frågorna "vad, vem, varför, var?" upp. Jag började söka efter svar, ett sökande som inte tog slut förrän jag fann islam.

Ja, jag sökte. Kristendomens lära om treenigheten förvirrade mig, och medan mina klasskamrater konfirmerades sa jag att jag skulle vänta. När jag började gymnasiet hösten 1956 hittade jag en klasskamrat som var lika intresserad av religiösa frågor som jag. Tillsammans besökte vi olika gudstjänstlokaler, läste, ställde frågor och diskuterade. Vi började med romersk-katolska kyrkan, därefter

ortodoxa kyrkan, metodisterna, baptisterna, adventisterna, pingstvännerna, kväkarna, Jehovas vittnen, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga med flera, sedan hinduismen och buddhismen och även bahá'í. Jag läste och läste, sökte och sökte, utan att finna svar som gav mig frid.

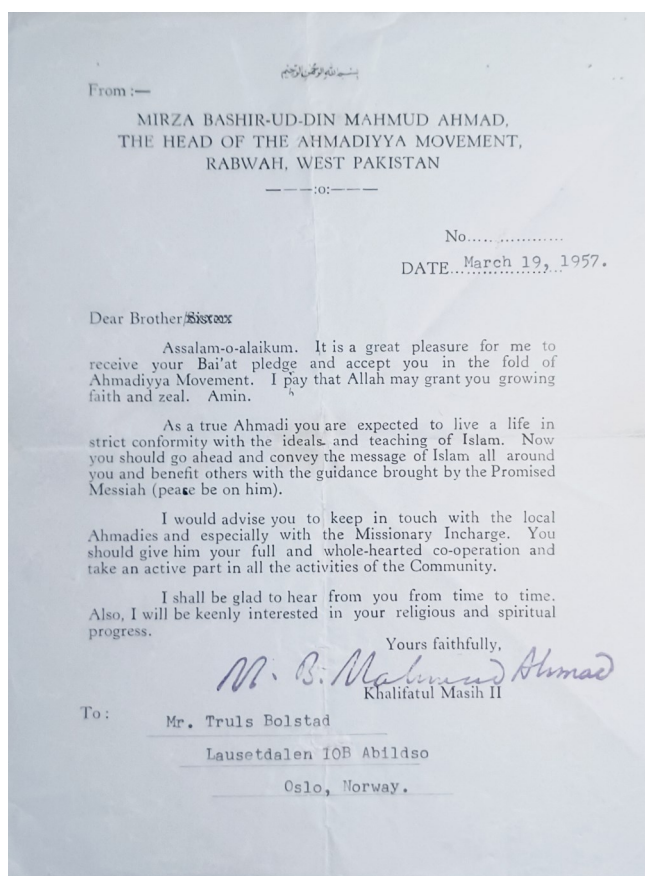
På den tiden hade de allra flesta norrmän en mycket negativ syn på Muhammed, muhammedanismen och muhammedanerna (det var de termer vi använde på den tiden).

Muhammed var en falsk profet, muhammedanismen en falsk religion som människor måste omvändas från och muhammedanerna var primitiva och bakåtsträvande. Detta präglade också min uppfattning, och även om jag var nyfiken på de religioner och religiösa rörelser som jag nämnde ovan, kändes muhammedanismen helt malplacerad. Men i vår lärobok fanns det en religionsstatistik. Visst visade den att kristendomen hade flest anhängare, men också att många hundra miljoner människor var muhammedaner, och jag minns fortfarande att jag tänkte när jag såg den statistiken: "De kan inte alla vara så dumma i huvudet." Jag menar...: De kan inte alla vara så dumma att de tror på det vi tror att de tror på. Kan det vara så att det finns något som vi som inte är muhammedaner bara inte förstår? Jag var tvungen att försöka ta reda på det.

På den tiden fanns det inte många böcker på norska om Muhammed eller muhammedanismen, men det fanns några, och jag läste en bok med titeln "The Warrior Prophet". Den

gav en mycket negativ beskrivning av Muhammed, men jag fick en känsla av att det var något med den beskrivningen som inte stämde.

Jag vet inte hur min vän kom i kontakt med Kamal Yousuf sahib, som då bodde i Göteborg, men han gav mig Kamals adress. All kontakt skedde via brev, och det blev mycket brevskrivande. Frågor - svar, nya frågor - fler svar etc. etc. Och så småningom lärde jag mig att ersätta ordet



"muhammedanism" med "islam", "muhammedaner" med "muslimer", och jag såg att Kamal Yousuf sahib skrev "Muhammad (saws)".

Under årens lopp har jag ofta fått frågan om vad det var som gjorde islam till min religion. Då och då har jag ställt mig själv

Godkännandet av min bai'at var IKKE underskriven av Khalifatul Masih II (ra). På den tidpunkten var han nog alför svag för att kunna göra det. Signaturen var därför en stämpel.

samma fråga, och jag har kommit fram till följande slutsats: Det var religionsstatistiken i religionsboken som väckte mig, Kamal Yousuf sahib som vägledde mig, profetens (sa) exempel som övertygade mig. Nästan allt jag hade läst om honom var negativt, jfr titeln "Krigarprofeten", men för mig framstod han som någon som talade sanning, någon som man kunde lita på, och när han påstod sig ha fått uppenbarelser trodde jag på honom. Under hela den tid jag sökte tvivlade jag aldrig på att Gud fanns. Det var treenigheten som var problemet. Det för mig tillbaka till syra 112, al-ikhlās, som inledde mitt tal om jalsā salāna. (Tron på Gud som "ahad") + (tilltron till att Muhammed (sa) talade sanning) = Det finns ingen gud utom Allah, och Muhammed är Allahs budbärare. Jag trodde på det. Jag sade det. Jag ställde

Sedan var det den andra frågan som jag



Bilden visar Khalifatul Masih III (rta) och mig framför Noor moské (Frognerveien 53 i Oslo) en av de dagarna han var här i forbindelse med öppningen av Noor moskéen i august 1980.

kämpade för att hitta ett svar på, den om flera messias/messiasliknande figurer. Att judarna väntar på Messias, att de kristna uppfattar Jesus som Messias, att judarna fortfarande väntar, att de kristna väntar på att Jesus ska återvända - allt detta visste jag. Och jag förstod att det finns Messiasförväntningar även inom hinduismen och buddhismen, även om de använder andra termer. Frågan blev ännu mer komplicerad när jag fick höra talas om muslimernas tro på både Messias och Mahdi. . Att det skulle finnas en Messias för de kristna, en annan för muhammedanerna och så vidare, och så vidare, var för mig inte särskilt logiskt. Att Hazrat Mirza Ghulam Ahmad (as) - en person som jag aldrig hade hört talas om - skulle vara svaret på de många och delvis



En annan bild från samme dag viser Hazoor samt flere andre personer, bland andra ett ungt utseende av Kamal Yousuf sahib.

mig upp som muslim.

motsägelsefulla messiasförväntningarna fö-

reföll mig både otroligt och obegripligt, men Kamal Yousuf sahibs argumentation från Islams Ahmadiyyarörelse i Göteborg verkade logisk, och i februari 1957 skrev jag under bai'at, knappt fyra månader före min 16-årsdag. Min kompis och en vän till honom hade konverterat i januari. Svaret (acceptansen) från Hazrat Khalifatul Masih II till mig är daterat den 19 mars, men vi hade inte tid att vänta. Redan i februari 1957 grundade vi den första muslimska församlingen i Norge. Den fick namnet "Islams Ahmadiyya-rörelse i Norge".

Den första tiden

Det fanns inga andra muslimska församlingar i Norge vid den här tiden, och det fanns inga andra norska muslimer att fråga om någonting. Det fanns ingen TV eller video. Ingen av oss tre som hade konverterat hade telefon hemma. Det hade inte heller Kamal Yousuf sahib, som vi aldrig hade träffat. Vi hade konverterat efter att bara ha skrivit och fått brev och läst några broschyrer på svenska, tyska och engelska. Vår största utmaning var frågan om bönen, salat. Från Sverige fick vi en stencil med rubriken "DEN ISLAMISKA BÖNEN". På den stod det bland annat: "Höger hand vilar på vänster underarm och vänster hand är under höger underarm utom vid Takbir..." Vi läste, vi försökte be. Vi var skolbarn och hade lite pengar. Att resa hela vägen till Göteborg var otänkbart för oss. Kamal Yousuf hade väldigt lite att leva på och det tog flera månader innan han lyckades samla ihop tillräckligt med pengar för att åka buss från Göteborg till Oslo. Det var en stark upplevelse för oss



Bilden visar Khalifatul Masih IV (rta) och mig i Norge. Jag hade uppgiften att översätta Hazoor.

att träffa honom för första gången, men jag minns också vår upprördhet och glädje när han visade oss hur vi skulle utföra bönen. Vi hade gjort vårt bästa, men det var tydligt att det var mycket i den där stencilen som vi inte hade förstått rätt.

Vi ville sprida islam, och vi lät översätta broschyren "Vad är Islam?" / "What is Islam?" till norska. Jag skrev den norska översättningen på en gammal skrivmaskin som jag lånade.

Skickade den till Sverige där översättningen skrevs om för att få rätt marginal, och sedan stencilerades den där i ett stort antal exemplar som skickades till oss för distribution. (Att den skrevs om i Sverige kan man se genom att "ø", som det skrivs på danska och



Et bilde viser Asif, den norske nykonverterade Mustafa Amadeus och jag med Huzoor i forbindelse med mullaqat 20. august 2015.

många lyssnare, men jag minns fortfarande glädjen i att känna att "nu kör vi"!

Tyvärr lämnade de andra två kyrkan efter ungefär ett år, men lyckligtvis för mig blev Kamal Yousuf sahib förflyttad från Sverige till Oslo/Norge under en tid. Efter ett par år förflyttades han sedan därifrån till Köpenhamn. I Oslo bodde han i en sovsal utan att kunna laga middag. Vad han försörjde sig på är än i dag en gåta för mig. Och inte ens nu hade han telefon. Vi hade fortfarande inte telefon hemma hos mig (det rådde brist

norska, står som "ö" i broschyren).

Vi hade bildat en församling. Vi ville sprida islam. Vi hade alla tre småjobb vid sidan av skolan, men vi tjänade inte mycket och behövde pengar till porto, lokalhyra, annonsering osv. Det var mitt jobb att skriva till Kamal Yousuf sahib om problemet. Där fanns inte mycket hjälp att få. "Skicka mig färre brev", var ett av råden. På den tiden kostade det 35 öre att skicka ett brev från Norge till Sverige.

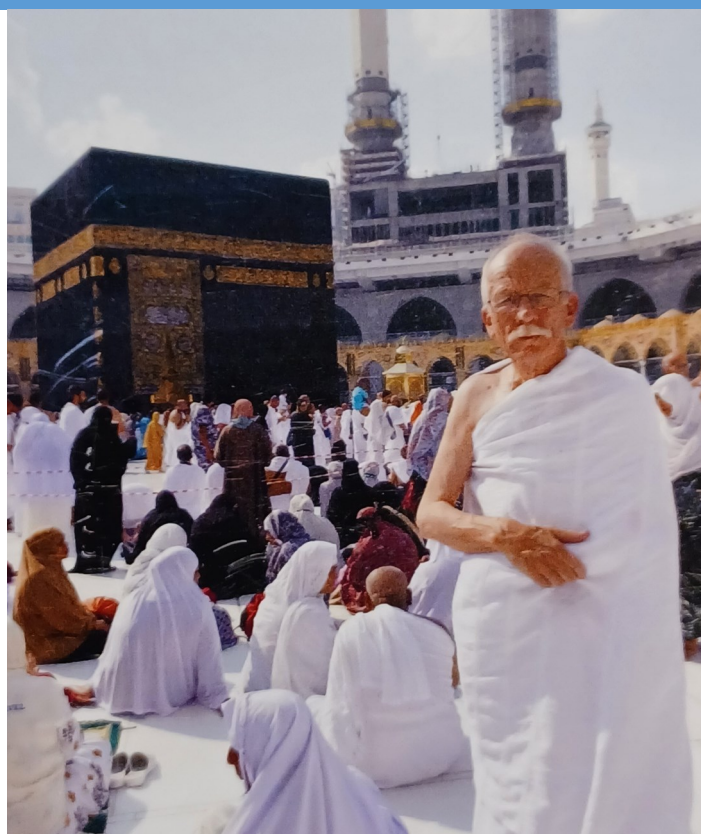
Vi hade bildat en församling. Vi ville sprida islam. Vi hade publicerat en broschyr. Nästa steg var att ordna ett offentligt möte. Vi hyrde ett litet mötesrum i Folkets hus i Oslo. Det kostade 30 kronor, som jag betalade. Eftersom min timlön var 2 kronor fick jag arbeta 15 timmar för att betala för lokalen. Jag minns inte vad annonsen i tidningen kostade, men den betalades av en av de andra, som knappast tjänade mer än jag. Och nej, mötet blev ingen stor succé. Vi fick inte så

på telefoner i Oslo långt in på 1960-talet). Vi skickade brev för att ordna möten, eller helst något som kallades "vykort", eftersom portot var billigare.

Det var när Kamal Yousuf sahib bodde i Oslo som jag hade en speciell upplevelse som har betytt mycket för mig. Jag var tvungen att ta buss och spårvagn för att besöka honom. På väg till bussen en dag var det som om en person gick bredvid mig och sa några meningar i mitt högra öra. Jag förstod inte vem det kunde vara, inte heller vad det handlade om, och när jag vände mig om såg jag ingen. Det här var märkligt! När jag kom fram till Kamal Yousuf sahib satt det en ung man hos honom som vi hade träffat tidigare och som hade visat intresse för islam. Han hade ett antal ganska komplicerade frågor om islam, frågor som jag plötsligt kunde svara på. Det var de svar som hade viskats i mitt öra på väg till bussen en timme tidigare.

Anledningen till att jag har skrivit så detalje-

rat om dessa tidiga dagar är för att visa att Ahmadiyya Muslim Jamaat har haft en nästan äventyrlig utveckling sedan Kamal Yousuf sahib kom som den allra första muslimska missionären till Skandinavien för 68 år sedan, i en tid då Kamal Yousuf sahib knappt hade något att äta, då han var tvungen att spara i många månader för att kunna göra en bussresa från Göteborg till Oslo, den gången vi ombads spara pengar genom att skicka färre brev - och fram till idag när vi har många missionärer i Norden, många missionscenter och fem moskébyggnader (Köpenhamn, Göteborg, Oslo, Malmö, Kristiansand), och vi har råd att arrangera stora kongresser som denna jalsa salana i Göteborg.



I Mekka i samband med umrah 17. november 2022

Hur går vi vidare nu?

Jag är glad över de framsteg vi har gjort, och jag är djupt tacksam över att vi ahmadimuslimer inte förföljs här i Norden. Men jag frågar mig varför vi inte har varit mer framgångsrika med tabligh. Om vi inte lyckas med tabligh, vad är då syftet med Ahmadiyya Muslim Jamaat? Hur länge kommer Allah att ha tålmod med oss?

Det första decenniet var en pionjärtid - en tid då vi kände oss säkra på att många skulle lyssna till vårt budskap. I efterhand tror jag att vi nådde höjdpunkten av glädje och optimism när Ahmadimuslimer från Sverige, Norge och Danmark deltog i invigningen av Nusrat Jehan-moskén i Hvidovre, Köpenhamn, sommaren 1967. Vi träffade Hazrat Khalifatul Masih III (ra) och vi tänkte att "nu

ska vi visa alla att Muhammad (sa) var en sann profet, att Hazrat Mirza Ghulam Ahmad (as) är den utlovade Messias, att islam, som är sanningens religion, är religionen även för skandinaver!". Antalet missionärer, moskéer och medlemmar har ökat sedan dess, men de allra flesta av våra medlemmar har fortfarande rötter i Pakistan, vare sig det är första, andra eller tredje generationen. Hur många nya medlemmar har vi fått som har genuint svensk (dansk, finsk, isländsk, norsk) bakgrund? Målet måste vara betydligt fler av dessa till nästa jalsa salana, insha Allah.

Höst och vintersäsongens sjukdomar

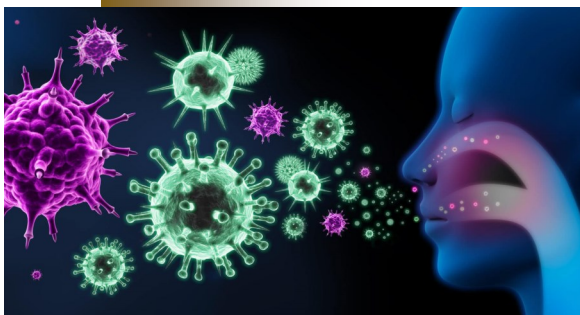
Dr. Anas Ahmad Rashid



I dag ska vi prata kort om de vanligaste sjukdomarna som drabbar oss som bor i norra halvklotet under höst och vintersäsongen, nämligen förkylningar och influensa. Sedan ska jag också nämna något väldigt kort om vinterkräksjuka, årsrelaterad depression och förfrysning.

Höst och vinter är högsäsong för förkylning och influensa för att en kalla väderleken säkerställer nämligen att virus kan överleva längre och spridas mer effektivt.

Och eftersom kyla samtidigt försvagar vårt immunförsvar är vintern rena rama presentbutiken för förkylningar och influensa.



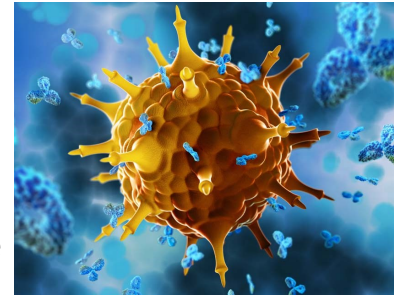
Förkylning orsakas huvudsakligen av det så kallade rhinoviruset, som oftast infekterar kroppen genom att tränga in i celler i näsborrarna. Där kopierar viruset sig självt och sprids via luftvägarna.

Virus älskar kyla

Rhinoviruset överlever längre i kyla.

Vid 23 graders värme har det exempelvis tre procents chans att

överleva i ett dygn, medan chansen är hela 91 procent när temperaturen sjunker till sex grader.



Varför blir vi oftare sjuka på vintern?

Höst och vinter är högsäsong för förkylning och influensa. Den kalla väderleken säkerställer nämligen att virus kan överleva längre och spridas mer effektivt.

Och eftersom kyla samtidigt försvagar vårt immunförsvar är vintern rena rama presentbutiken för förkylningar och influensa.

Förkylning orsakas huvudsakligen av det så kallade rhinoviruset, som oftast infekterar kroppen genom att tränga in i celler i näsborrarna. Där kopierar viruset sig självt och sprids via luftvägarna.

Minusgrader hämmar immunförsvaret

När cellerna i våra luftvägar utsätts för minusgrader reagerar de långsammare på rhinovirus. Den kalla luften får blodkärlen i luftvägarna att dra ihop sig för att undvika värmeförlust.

Åtsnörningen minskar blodtillförseln, vilket bromsar in immunceller och antikroppar och hindrar dem från att nå fram till slemhinnorna, där infektionen vanligtvis startar. Vinterns mindre mängd solljus kan också leda till brist på D-vitamin, som är centralt för att immunförsvaret ska fungera optimalt. Dessutom vistas vi mer inomhus under vintern, vilket ökar smittorisken eftersom virus hänger kvar längre i luften i slutna rum.

Influensa är en vanlig infektion som vanligtvis sprids under vinterhalvåret. Influensa orsakas av ett virus och när du smittats får du dina första symptom inom en till fyra dagar. Du kan bli mycket sjuk eller få lindriga besvär.

Vanliga symptom är:

- Du insjuknar snabbt och får hög feber.
- Du känner dig trött.
- Du får ont i muskler och leder.
- Du får huvudvärk.
- Du får torrhosta.
- Du har ont bakom bröstbenet.

Förkylning

Förkylningarna är den vanligaste infektionen som finns. Infektionen drabbar vanligtvis vuxna två till fyra gånger på år, och barn sex till åtta gånger per år.

Förkylningar orsakas av virus. Det finns en mängd olika förkylningsvirus vilket gör att vi inte har någon långvarig immunitet.

Vanliga symptom:

- Du kan känna dig trött och hängig
- Du kan få en sjukdomskänsla i kroppen
- Du kan få ont i halsen
- Du blir täppt i näsan
- Du får snuva

Du kan få hosta

Skydda dig mot vinterns sjukdomar

Det finns ett par saker du kan göra för att minska risken att drabbas av vinterns vanliga



sjukdomar:

Vaccinera dig mot influensa om du är 65+ eller i riskgrupp.

- Håll avstånd till andra i till exempel kollektivtrafiken
- Ha en god handhygien – tvätta händerna med tvål och vatten

Undvik att peta i ansiktet med händerna

Vinterkräksjuka



Vinterkräksjuka sprids under vinterhalvåret och orsakas av ett smittsamt virus. När du har smittats insjuknar du inom två dygn. Sjukdomsförloppet vara vanligtvis mellan ett till tre dygn

Vanliga symtom:

- Du får kräkningar och diarré.
- Du får magont.
- Du får huvudvärk.
- Du får feber.

Du får ont i kroppen.

Sveriges vanligaste magsjuka som en vanlig säsong drabbar upp till en halv miljon svenskar. De vanligaste symtomen är häftiga kräkningar och diarréer men även feber, huvudvärk och illamående är vanliga kännetecken.

Det ska du göra när du har vinterkräksjuka

- Försök att minska vätskeförlusten genom att dricka små mängder vätska ofta.

Prova att äta lättsmält mat, så som soppa, yoghurt och kex. Låter kroppen dig behålla maten är det ett bra tecken på att du försiktigt kan börja äta.

Så minskar risken att smitta andra:

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten. Det räcker inte med enbart handsprit. Torka händerna på en egen handduk eller pappershandduk.
- Undvik att laga mat så länge du har kräkningar eller diarréer.
- Stanna hemma från skola eller arbete 48 timmar efter att du sist kräktes eller hade diarré.

Städa ordentligt – viruset kan överleva upp

till två veckor i kvarlämnade rester, trots att de torkat.

Årstidsbunden depression

Det är inte alla människor förunnat att njuta av årstidernas växlingar. För en liten del innebär

övergången till en ny årstid att man varje år insjuknar i depression. Vanligast är att detta sker under den mörkaste delen av året, det vill säga under hösten eller tidiga vintern. Men det förekommer också att insjuknandet sker under våren eller sommaren.

En stor del av svenskarna upplever att de blir tröttare under hösten och vintern. Sju procent beräknas få svårare symtom än så, medan tre till fem procent får så pass starka symtom att de uppfyller kriterierna för en egentlig depressionsperiod, som då kallas årstidsbunden depression.

Årstidsbunden depression, även kallad vårdepression och/eller höstdpression, tycks ha en stark koppling till ljus och mörker. Problem av den här typen existerar till exempel knappt i länder som ligger nära ekvatorn, och blir vanligare ju längre norr- respektive söderut man kommer på norra och södra halvklotet där dygnet växlar i längd mellan årstiderna. Det finns ingen entydig förklaring till varför mörkret påverkar vårt humör på det här sättet. En teori är att ämnet melatonin, som styr vår dygnsrytm, är en viktig faktor. En annan hypotes är att det är serotonininsyste-



met, som är mycket viktigt vid alla depressioner, som påverkas. Det finns också idéer om att D-vitamin kan spela en viss roll.



Varför vissa drabbas, och andra inte, har att göra med att vissa är mer ärftligt sårbara än andra. Men hur man lever spelar också stor roll. Varför vissa människor drabbas av årstidsbundna depressioner under den ljusare delen av året har man

inte funnit någon förklaring till.

Symtom

Diagnosen årstidsbunden depression, som på engelska heter Seasonal Affective Disorder (SAD), etablerades på 1980-talet, men finns beskriven i litteratur redan under antiken. Den är inte någon egen sjukdom, utan specificerar att depressionsepisoder med en tydlig koppling till årstiden har funnits i minst två år i följd. Depressionssymtomen är därför samma som för andra typer av depressionsepisoder. Men det finns ändå vissa typiska tecken som karaktäriserar den årstidsbundna depressionen.

Det är till exempel mycket vanligt att man känner en stor trötthet, som inte lindras av ökad sömn. Detta trots att man ofta också sover längre än vanligt vid årstidsbunden depression.

Ett annat vanligt tecken är ett ökat sug efter kolhydrater, och då i synnerhet socker. Till följd av tröttheten upplever man ofta svårig-

heter att koncentrera sig och fokusera, till exempel i arbetet.

Många personer som har årstidsbundna depressiva besvär rapporterar också att de har nedsatt immunförsvar, vilket leder till att de ofta drabbas av infektioner och andra sjukdomar.

Vad kan man göra själv?

I förebyggande syfte, och om problemen inte är så allvarliga, finns det mycket man kan göra för att undvika de årstidsrelaterade besvären.

Det kanske viktigaste är att försöka tillbringa mycket tid ute under dygnets ljusa timmar, även mulna dagar. Och undvik solglasögon eller färgade linser, eftersom det är via ögat som vi tillgodogör oss ljuset.

Regelbunden motion, cirka en timme tre gånger i veckan, och förstås allra helst utomhus, ger också effekt.

Alkohol förstärker depressioner och bör därför konsumeras med försiktighet om man är i riskzonen för depression.

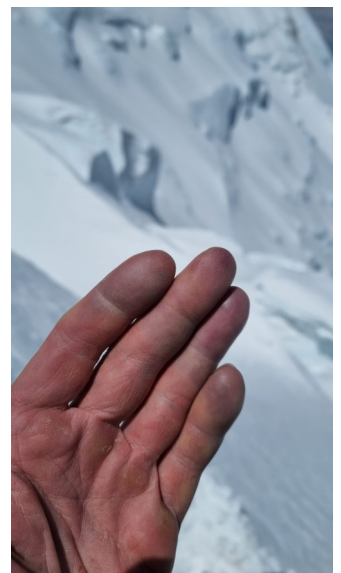
Slutligen bör man planera sitt liv för att undvika stress, och ha regelbundna rutiner för sömn och matintag.

Förfrysning

Symtom

Symtomen inkluderar:

- Kall, dom och blek hud
- Sockerdricks känsla
- Minskad känsla för beröring
- Brännande hudkänsla



- Känsla av stingande
- Missfärgning av huden: huden blir röd, vit, blå eller gråaktig
- Blåsor efter omvärmning
- Hård / vaxartad hud
- Muskel- och ledstyvhet

Orsakar

Orsakerna inkluderar

Resultat från exponering för kalla väderförhållanden som gör att de underliggande vävnaderna fryser

Det kan också bero på direktkontakt med is, frysning av metaller eller kalla vätskor

Risikfaktorer för att utveckla frostsador inkluderar:

Medicinska tillstånd som diabetes eller hjärt-kärlsjukdom

Alkohol- och drogmissbruk

Rökning

Ålder: spädbarn och äldre har högre risk
Hög höjd minskar syretillförseln till huden

Förebyggande

- Begränsa tiden utomhus vid kallt väder.
- Klä dig i varma kläder.
- Bär vantar i stället för handskar
- Bär strumpor som sitter bra
- Undvik alkohol när du går utomhus under kallt väder

Håll dig vätskeberikad och ät en välbalanserad kost.



Längre amning kan förebygga de vanligaste cancerformerna hos barn

Exklusiv amning i 3 månader eller längre är förknippad med en 34-procentig riskminskning för hematologisk cancer hos barn jämfört med amning med kortare varaktighet eller ingen amning, enligt en 15-årig registerbaserad studie av cirka 309 000 danska barn.

- Denna studie var en retrospektiv, populationsbaserad kohortstudie av alla barn födda i Danmark från 2005 till 2018 med tillgänglig information om amningens varaktighet och exklusivitet.

- Totalt 309 473 deltagande barn följdes i upp till 15 år med hjälp av det danska nationella barnhälsoregistret.

Det primära utfallsmåttet var barncancer av alla typer, inklusive den vanligaste barncancerformen B-cellsprekursor akut lymfatisk leukemi (ALL), en form av hematologisk malignitet.

- Under studiens gång diagnostiserades 332 barn med cancer, där hematologiska maligniteter var den vanligaste diagnosen (65,3 % hade ALL). B-cellsprekursor ALL stod för 91,4 % av alla hematologiska maligniteter och var den enskilt vanligaste typen av barncancer.

- Exklusiv amning under ≥ 3 månader (jämfört med < 3 månader eller ingen amning alls) var kopplad till en 34 % lägre risk för hematologiska maligniteter, främst drivet av en 38 % minskning av B-cellsprekursorer ALL (justerad riskkvot, 0,62; 95 % KI, 0,39-0,99).

Ingen riskminskning sågs för tumörer i centrala nervsystemet eller solida tumörer.

I PRAKTIKEN:

Studieresultaten tyder på att exklusiv amning under ≥ 3 månader kan vara den första förebyggande åtgärden mot hematologisk cancer hos barn.

Inomhusväxter

Abdul Majid



För drygt 20 år sedan gjorde USA:s statliga rymdorganisation NASA en test för att se vilken effekt växter har på luften i slutna rum. I rymdskeppen går det inte att ventilerar bort skadliga ämnen, och därför ville man ha vetenskapliga bevis för om växterna kan förbättrar miljön för astronauterna.

Växter hemma har varit viktigt för många – länge. Och trenden ser knappast ut att gå ur tiden, tvärtom fortsätter intresset för växter att öka hos svensakarna. Inomhusväxter erbjuder en rad fördelar, både för hälsa och välmående. Inomhusväxter är mer än bara en dekoration, inredningsdetalj eller ett trevligt grönt inslag – det har blivit en livsstil och intresset är starkare än någonsin.

Här är några av de viktigaste fördelarna:

Renar luften: Många inomhusväxter absorberar skadliga ämnen som formaldehyd och koldioxid och producerar syre, vilket förbättrar luftkvaliteten.

Förbättrar mental hälsa: Växter kan minska stress, ångest och förbättra humöret. Att ta hand om växter kan också ge en känsla av lugn och avkoppling.

Ökar luftfuktigheten: Genom att avge vattenånga ökar växterna luftfuktigheten i rummet, vilket kan vara bra för hud och andningsvägar.

Förbättrar koncentration och produktivitet: Studier visar att närvaro av växter kan öka fokus och effektivitet, vilket gör dem perfekta för arbetsplatser och hemmakontor.

Dekoratív och estetiskt tilltalande: Växter förbättrar inredningen och skapar en trevlig och livlig miljö.

Minskar buller: Vissa växter kan absorbera ljud, vilket bidrar till en lugnare miljö, särskilt i öppna eller bullriga utrymmen.

Främjar ett bättre inomhusklimat: Växter kan hjälpa till att stabilisera temperaturen

och minska mängden damm i luften. Att ha inomhusväxter är alltså inte bara en dekorativ lösning utan också ett sätt att skapa en hälsosammare och mer trivsamt miljö.

Här är några av de bästa växterna för att förbättra inomhus atmosfären



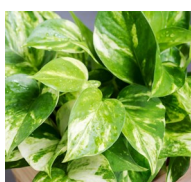
Guld palm (Areca palm): Bra för att öka luftfuktigheten och rena luften från gifter som formaldehyd.



Fredskalla (Spathiphyllum): Effektiv på att rena luften från mögelsporer och andra toxiner, och kräver minimalt ljus.



Svärmorstunga (Sansevieria trifasciata): En av de bästa växterna för att producera syre och rena luften, särskilt på natten.



Guldranka (Epipremnum aureum): Lättskött växt som renar luften från formaldehyd, bensen och andra kemikalier.



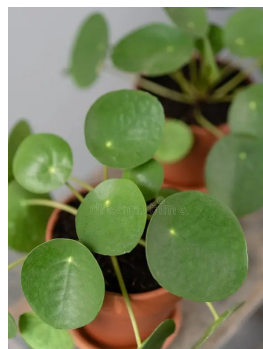
Spjutbräken (Nephrolepis exaltata): En ormbunke som är utmärkt för att fukta luften och eliminera toxiner.



Aloe Vera: Rensar luften från formaldehyd och bensen och har även läkande egenskaper.



Murgröna (Hedera helix): Effektiv på att filtrera bort luftburna mögelsporer och andra allergener.



Kinesisk penningväxt (Pilea peperomioides): Lätt att ta hand om, trivs bra i inomhusmiljöer och förbättrar luftkvaliteten.



Flamingoblomma (Anthurium andraeanum): Attraktiv växt som renar luften och ökar luftfuktigheten.



Bambu (Bambusa vulgaris): Renar luften från toxiner och är lätt att sköta.

Dessa växter kräver oftast minimal skötsel och fungerar bra i de flesta inomhusmiljöer, vilket gör dem perfekta för att skapa en hälsosam atmosfär hemma eller på kontoret.



Ishotellet i Jukkasjärvi

Dr. Anas Ahmad Rashid

Augusti i år besökte vi "Icehotel", som är världens första ishotell och en turistattraktion. Hotellet anläggs varje vinter vid Torne älvs strand och drygt två mil öster om Kiruna. Ishotellet i Jukkasjärvi är känt för att vara världens största hotell av is och snö. Hotellet, som spänner över cirka 5 500 kvadratmeter, är byggt av snö och is från Torne älv. Hotellets arkitektur ändras varje år. Då hotellet är färdigt, finns en bar, kyrka, samt rum och sviter för över 100 gäster. Det var så fint att jag inte kan låta bli att dela bilderna med er.



