

May 2019 - Nr: 29

# Dagens Muslim 29

*Ett ord från svenska muslimer* — [www.dagensmuslim.se](http://www.dagensmuslim.se)

A portrait of Erika Willander, a woman with shoulder-length brown hair and glasses, wearing a dark blue jacket and a blue scarf. She is smiling slightly and looking towards the camera. She has a yellow backpack strap visible over her shoulder. The background is a blurred outdoor setting with green grass and a building.

Erika Willander:

**”Minoriteter är mer öppna mot majoritetssamhället”**

## Andlig väckelse under en månad

Alla känner till symptomen när kroppen saknar mat eller vätska, men många har ingen vetskap om vad exempelvis tecknen på avsaknaden av mineraler eller vitaminer såsom B12 eller B5 kan vara. Det finns också sjukdomar som varnar oss med olika tecken men som vi sällan uppmärksammar. Därav lever många med olika problem såsom brister på näringsämne utan att de vänder sig till läkare för att vidta nödvändiga åtgärder. Det finns också en rad symptom som talar om för oss att själen är törstig och mår dåligt. Det är alltifrån depression, meningslöshet, ovisshet, brist på motivation att utföra goda handlingar, en tendens att falla för materiella lockelser och övervärdera de.

Kära läsare, vi finns på jorden för att utvecklas andligt, i första hand genom att upprätthålla en korrekt relation med Skaparen. Givetvis behöver Han varken relationen eller dyrkan. Det är vi som behöver Hans vägledning, föreskrifter och andra välsignelser. För att vi inte skall glömma bort oss själva hjälper Han oss med en rad regler som stöttar, väcker och utvecklar oss.

Vi lever i en värld där folk är vana att få vad de önskar. Man tillfredsställer ständigt sina fysiska behov och andra önskningar till materiella ting. Livet går dock inte ut på dessa njutningar, men det tar tyvärr det mesta av vår tid och uppmärksamhet. Detta fokus på det fysiska innebär och medför att vi ignorerar vår andliga dimension och avleds från syftet med vår skapelse. Våra själar är därför inte endast lidande utan även vilsna och vissnade.



Bild: Imam Ali Islamic Center 2018

Vi är påbjudna att fem gånger om dagen upprätthålla bönen. Dessa tillfällen fungerar som en andlig övning med ständiga påminnelser om att vi skiljer oss från de övriga djuren.

Fastan under månaden Ramadan gynnar oss i båda världarna och botar inte endast kroppen utan även själen.

Gud förbereder oss med två heliga månader Rajab och Shaaban för att vi skall kunna maximera våra förtjänster under just månaden Ramadan. Denna heliga period är till för en intensiv rengöring av själen. Det är en väckelse- och behandlingsperiod som avser skaka om döende eller sjuka själar och blåsa liv i dem.

Den primära plikten som vi är uppmanade att hålla oss till är fastandet från mat, dryck och samlag. Denna avhållsamhet från det tillåtna, underlättar för oss att även avhålla våra själar, tankar och sinnen från det som Gud förbjudit.

Vi lär oss att ha tålmod och uthållighet, något som är nödvändigt för att kunna stå mot när vi drivs av det som fördöms av Gud och förnuftet. Det är egentligen vad gudsfruktan och fromhet betyder.

Gud meddelar i Koranen vad målet med fastan är: O, ni som kommit till tro, fastan har föreskrivits för er såsom det förskrevs för dem innan er, [detta] för att ni må uppnå fromhet.(2:183)

Den som försummar en daglig bön är påbuden att ta igen den, men den som utan någon giltig ursäkt ignorerar en dags fasta under Ramadan är skyldig att fasta två månader i streck. För att vi skall känna oss mer motiverade att vakna till liv uppmuntrar Gud oss genom olika belöningar, exempelvis den som reciterar en vers belönas som om personen har reciterat hela Koranen. Annorlunda straff och belöningar visar hur viktig denna månad och dess fasta är för människans välbefinnande.

”  
*Vi lär oss att ha tålmod  
och uthållighet*

Gud har kallat oss för att vara Hans gäster och det är därför viktigt att vi, särskilt yngre muslimer, förbereder oss inför denna himmelska bjudning.

Vi gratulerar muslimerna ankomsten av barmhärtighetens och välsignelsernas månad och ber för deras lycka och välgång.



## Fastan – en tid för reformation

Äntligen är månaden Ramadan runt hörnet och det är dags för att avstå ifrån mat och dryck men framför allt är det ett träningsprogram för själen. Fastan blir på så sätt ett program för att lära sig kontrollera sin ilska och sina lustar.

”

*själen som längtar och  
inväntar den heliga månaden*

Detta genom att vi avstår ifrån livets största lustar och under den tiden behöver lära oss att kontrollera våra känslor och vi får inte under några omständigheter uttrycka ilska på något slag. Därför är det själen som

längtar och inväntar den heliga månaden Ramadan för dess spirituella gåvor.

En annan aspekt av fastan är den sociala delen som genom vår hunger och törst gör det möjligt för oss att känna med de som lider av hunger och fattigdom i vårt samhälle och runt om i världen. Det sköna med fastan är dock att vi vet att vi ska äta vid solnedgången varje dag. Fastan ska på så sätt få oss att inse att det finns de som ofrivilligt fastar pga. av fattigdom och som till och med inte ens har mat att bryta den fastan med. Att inse detta ökar vår välgörenhet och önskan att vilja dela med sig till andra.

I slutet av månaden Ramadan

har vi högtiden Eid al-Fitr som inleds med zakat al-Fitr (fastebrytningsskatten).

”

*En annan aspekt av fastan är  
den sociala delen*

Detta är Guds sätt att leda oss in på den rätta vägen att ge till de behövande och på så sätt har vi börjat ett nytt kapitel i våra liv efter varje slut av månaden Ramadan.

### Bilder från månaden Ramadan i tidigare år:



Bilder: Imam Ali Islamic Center

# En åkalla som fördjupar kontakten med Skaparen

Ur boken *Dua al-Iftitah*:

Vår tolfte Imam (fvmh) har lärt oss denna åkallan, för hans följare att läsa varje kväll under den heliga fastemånaden Ramadan. Denna åkallan tjänar som ett utmärkt redskap för att forma individens attityd gentemot Skaparen, då den tar upp många olika aspekter vad gäller relationen mellan människan och hennes Herre – människans eländiga ställning och hennes otacksamhet, kontra Guds barmhärtighet och nåd. Den första delen av åkallan behandlar således Guds egenskaper och uppdragar Guds nåd och kärlek som Han städse visar människan. Denna del av åkallan kan delas in i följande delar:

**a)** Lovpris för Gud: I enlighet med de seder och bruk som gjorts gällande vid åkallan, påbörjas även denna åkallan med lovpris, beröm och hyllning av Gud – inte för att Gud på något sätt behöver prisas för att höra våra böner eller bli mer medgörlig, utan snarare för att påminna den bönfallande om vem hon tilltalar, d.v.s. Gud, den Högste, mest Mäktige, för att på så vis inge bävan, vördnad och respekt för Gud i hjärtan som alltför ofta är tanklösa och obetänksamma. Detta sätt att påbörja åkallan tjänar vidare till syftet att placera den bönfallande i tillstånd mellan rädsla och hopp – rädsla för konsekvenserna av ens eget handlande, men hopp om Guds Nåd – en idealisk attityd när det gäller att åkalla och bönfalla Gud. Gud är den mest Barmhärtige, men samtidigt väldigt strikt när det gäller bestraffningar. Människan får därför inte misströsta om Hans Nåd, men samtidigt inte förleda

sig själv i falsk trygghet, utan måste snarare ständigt kämpa i Hans väg.

**b)** Betoning på Guds absoluta enhet: Gud har ingen kompanjon, partner, maka eller barn. Han besitter absolut och odelad makt och kontroll över skapelsen. Allt och alla i universum, i uppfattbara såväl som icke-uppfattbara dimensioner, är beroende av Honom och slutligen underkastade Hans vilja. Denna del av åkallan tjänar till syftet att förstärka den bönfallandes tillit och förtröstan till Gud – ty det finns ingen annan hon kan vända sig till.

**c)** Guds frikostiga generositet: Guds rikedomar upphör aldrig, och de tilldelas skapelsen frikostigt. Människan har många behov, men Gud har gett henne nycklarna tills rikedomar genom att hålla Hans dörrar öppna för åkallan, och Gud avvisar aldrig en bönfallande utan svar på ett eller annat sätt. Men, människan är ofta otacksam och alltid girig. Hon förväntar sig att genast bli bönhörd varje gång hon åkallar Gud, och när tillfredställande gehör uteblir, vänder hon sig bort i förtvivlan och misströstan, istället för att påminna sig själv om alla de gåvor Gud redan försett henne med och därmed låta sig förtröstas om Guds välvilja.

**d)** Guds relation med människan: En gåtfull och märklig relation i all sanning! Trots att det är människan som står i behov till Gud, och därmed borde vara den som strävar mot Honom, så är det Gud som kallar på henne och uppmuntrar henne till att närma sig Honom; Han visar kärlek och

barmhärtighet samt fortsätter överösa människan med sin ynnest på mången vis. Det är som den fjärde Imamen (fvmh) säger i *Du'ā' Abū Ḥamza al-Thumālī*:

Allt lovpris hör till Gud, ty när jag åkallar Honom besvarar Han mig, även om jag själv dröjer [med att besvara Honom] när Han kallar på mig! Allt lovpris hör till Gud, ty när jag bönfaller Honom [om något] ger Han mig [det jag ber om], även om jag är snål när Han ber mig om ett lån! Detta är något att betänka och fundera på för den som ser Gud som en tyrannisk herre som påtvingar människorna sina lagar och regler. Denna del av åkallan redogör på ett vackert sätt för islams synsätt på Guds egenskaper. Gud, som Han upp- enbarat sig själv i Ahl al-Bayts (fvmd) skola, och därmed hur Han uppfattas i islam, är en kärleksfull, nåderik Gud som behandlar människan mycket bättre än hon själv gjort sig förtjänt av. Roten för denna relation mellan Gud och människa är Skaparens kärlek för Sin skapelse. Det åligger därmed människan att söka i sitt hjärta efter ett lämpligt och ömsesidigt gensvar.



Boken publicerades år 2013

## Vem är Imam Hassan?

Imam Hassan (frid vare med honom) är det första barnbarnet till islams Profet Muhammed (Guds välsignelser vare över honom och hans familj), och son till shiamuslimernas första ledare, Imam Ali (fvmh), och damen Fatima al-Zahra (fvmd).

Imam Hassan (fvmh) föddes i Medina, i dagens Saudiarabien, år 625 (e.kr.), natten till mitten av den heliga månaden Ramadan. Det Heliga Sändebudet (fvmh) tog honom till sig omedelbart efter hans födelse och reciterade Iqamah i hans vänstra öra. Sedan slaktade han ett får åt honom, rakade hans huvud och gav vikten av hans hår i silver till behövande.

Den Heliga Profeten (fvmh) hade en speciell kärlek för Hassan och hans ärade broder Hussein (fvmd). Flera gånger sa han att Hassan och Hussein var hans söner, och med hänsyn till detta sa Ali till sina övriga söner: ”Ni

är mina söner och Hassan och Hussein är Guds Profets söner”.

”  
Den Heliga Profeten (fvmh) hade en speciell kärlek för Hassan och Hussein



## Handlingar som bryter fastan

Den fastande måste avstå från en del handlingar fr.o.m. morgonens böneutrop fram till solnedgångens böneutrop och om man inte avstår från dessa handlingar, blir fastan ogiltig.

Dessa handlingar som bryter fastan kallas för ”fastans mobtilaat”, som är följande:

- Äta och dricka
- Svälja tjockt damm (ihtiyat wajib)
- Tillskriva Gud och Profeten (GVHF) och Hans Höghets efterträdare (FVMH) lögner
- Stanna kvar i spirituellt orent tillstånd (janabah eller Haidh och Nifas som är p.g.a. mens) ända till morgonens böneutrop
- Doppa hela huvudet i vatten (ihtiyat wajib)
- Spy avsiktligt
- Samlag
- Onanera
- Injicera rektalvätska.





Bild: Dagens Muslim

## Erika Willander: "Minoriteter är mer öppna mot majoritetssamhället".

"Sveriges religiösa landskap" är titeln på den senaste rapport som lanserades nyligen av myndigheten för stöd till trossamfund (SST). Rapporten är en kvantitativ undersökning som har genomförts av forskaren Erika Willander, sociolog på Uppsala universitet. Hennes specialområde är stora datamaterial som handlar om religion på olika sätt. Rapportens övergripande mål är att teckna en aktuell och relevant karta över det religiösa landskapet i Sverige. Författaren skriver bland annat i sin rapport att denna rapport "innehåller beskrivningar av hur många som tillhör olika religioner i Sverige idag, den fördjupar kunskapen om vad det innebär att tillhöra en religion och den berör frågor om social sammanhållning och synen på medborgarskap".

Dagens Muslim träffade Erika i ett Café i centrala Uppsala för att prata om syftet av rapporten och vilka lärdomar som kan dras ifrån den.

**DM: Ni har valt titeln "Sveriges religiösa landskap" för den senaste rapporten. Vad menar ni med religiösa landskap?**

Erika: Vissa tror att landskap betyder att vi (vem är vi?) försökt jämföra olika geografiska delar av Sverige. Men vi har snarare tänkt att ordet landskap används som en liknelse. Alla landskap kan ju beskrivas med kartor.

Kartor beskriver landskapet men är alltid en förenkling. Rapporten är en sådan förenkling. Det kartan beskriver är det religiösa landskapets terräng, men även resurser,

precis som en karta kan göra för ett geografiskt landskap. I det religiösa landskapet kan resurser exempelvis vara värderingar som religiösa grupper kanske bär på som främjar social sammanhållning.

Det behövs en sådan karta eftersom det är ganska länge sedan man liksom försökte beskriva religion eller religiositet i Sverige utifrån någon form av helikopterperspektiv.

”

*de allra flesta som bor i Sverige har en koppling till religiösa organisationer*

**DM: Varför behöver vi ibland mäta religiositeten i ett land?**

Erika: Det är viktigt att ha kännedom om proportionerna. Sverige är ett land som många tror är väldigt icke-religiöst. Men kartan visar att de allra flesta som bor i Sverige har en koppling till religiösa organisationer. Svenska kyrkan, som är den största organisationen, samlar 60% av Sveriges befolkning. Det behöver förmedlas en rätt bild av Sverige. I den här rapporten har vi mätt religiös tillhörighet på ett snävt men noggrant sätt. Det är naturligtvis inte hela bilden av religiositet, men det ger en översiktspild.

**DM: Det sägs mycket om religionsfrihet. Hur ser folk i Sverige på religionsfriheten?**

Erika: I rapporten har jag inte själv undersökt just religionsfriheten, men jag refererar till bl.a. Marie Demker från Göteborgs universitet, som har gjort ett antal sådana studier där hon har frågat om inställning till religionsfriheten. Jag tycker att religionsfriheten i Sverige har två ben. Vanligtvis säger man att det handlar om religionsfrihet från religion till religion. Men jag tycker nästan att det relevanta är att tänka kring om att trosfriheten, att vad du tror på, är absolut; ingen får ifrågasätta vad du tror på. Men däremot finns det ju begränsningar när det kommer till hur religion får praktiseras.

**DM: Du skriver i rapporten om samhörighet. Hur ser religiösa personer på andra religioner i Sverige?**

Erika: Där verkar vara så att de som tillhör minoriteter är mer öppna mot majoritetssamhället och mot andra minoriteter. Det kan betyda att de som tillhör majoritetsreligion i Sverige har mer en snäv kulturell definition om vilka som är vi och vilka som är andra. Jag skulle gärna se fler undersökningar om detta så att vi ännu tydligare kan uttala oss om det stämmer.

**DM: Hur mycket har invandringen under de senaste två decennierna påverkat religiositeten i Sverige?**

Erika: Den religiösa mångfalden är ganska ny för många som bor i Sverige. Utöver det förändrades invandringen till Sverige vid 1990-talet. Från andra

världskriget till 1990-talet karaktäriserades invandringen till Sverige framförallt av arbetskraftsinvandring. Sedan, under 1990-talet så blir det mer flyktinginvandring. Före 1990-talet var det vanligt med flyktinginvandring från Finland, Italien och andra europeiska länder. Efter 1990-talet var det mest flyktingvandring från Iran och Irak. Så det har skett mycket förändring från 1990 och fram till idag. Därför är kanske många som bor i Sverige lite nyvakna och vet inte riktigt hur man ska förhålla sig till detta. Det religiösa landskapet har främst förändrats genom att det tillkommit nya grupper som inte fanns här i Sverige förut men som nu har etablerats i Sverige.



*Den religiösa mångfalden är ganska ny i Sverige*

**DM: Om man gör en liknande undersökning om exempelvis 20 år, vad förväntar du dig att resultatet ska vara?**

Erika: I en sådan undersökning förväntar jag mig först och främst att det ska vara självklart för oss att ställa frågor som inkluderar en bredd av religiösa inriktningar. Jag förväntar mig också en mångfald där grupper är mer jämnstora, för den stora förändringen som skett är ju att Svenska kyrkan tappar medlemmar i Sverige. Det kommer mest troligt att fortsätta med tanke på att det band mellan medborgarskap och att vara med i Svenska kyrkan som tidigare fanns nu är brutet och man förvänta sig, att den gruppen blir mindre. Då blir ju de religiösa grupperna som finns i Sverige mer jämnstora.

Om jag får berätta en sista sak så

tänker jag att det historiska perspektivet är viktigt. Om man går tillbaka 100 år i tiden, och de första data jag hittat är då från 1880-tal, så är det ungefär 10% av Sveriges befolkning som besöker gudstjänster regelbundet, trots att alla är med i Svenska kyrkan. När man då kommer i början av 1900-talet är siffran 5%, och det är samma siffra, 5%, som vi får idag. Det som betraktas som vanlig religiositet i Sverige eller icke-religiositet, där en del definierar det som att jag gör det här men jag är inte religiös; att vara med i Svenska kyrkan, att tro på något och att delta bara då och då i gudstjänst; det har varit vanligt i mer än över 100 år. Så det är någonting som har socialiserats över generationer i Sverige, snarare än att det är ett nytt påfund. Det syns ju i rapporten, och det tänker jag är någonting som man ofta missar i Sverige, eftersom man tänker på Sverige som ett icke-religiöst land. Då tänker man på det här beteendet som betydelselöst. Men det har ju pågått väldigt länge, så någon form av mening tror jag att det har.



Hela intervjun finns tillgänglig på [www.dagensmuslim.se](http://www.dagensmuslim.se)

# Kvinnan som stödde Guds sändebud

**H**eliga Khadija ibn Khuwayled (fvmh) är känd som Profeten Mohammeds (fvmh) fru och Heliga Fatima Zahras (fvmh) moder. Heliga Khadija (fvmh) var den första som accepterade islam tillsammans med Profeten Mohammeds (fvmh) kusin Imam Ali (fvmh). Heliga Khadija (fvmh) är en symbol för enhet då både sunniter och shiiter är enade om den stora och viktiga roll hon hade i uppbyggandet av islam tillsammans med hennes man Profeten Mohammed (fvmh). På så sätt bör vi främja och utveckla ett enat muslimskt samhälle bara genom kunskapen av hennes storhet.

”

*Hon hjälpte även unga fattiga kvinnor*

Heliga Khadijas (fvmh) centrala roll i formandet av islam går tillbaka till hennes arv. Khuwayled, hennes fader, var en stor och känd handelsman runt om i Mecka området. Heliga Khadijas (fvmh) familj var den näst bästa och ädlaste släkten i hela Arabien efter Bani Hashim. Inte endast genom deras rikedom utmärkte dom sig, det var även deras karaktär som lyste omkring dom.

När hennes fader Khuwayled avled, ca 10 år efter hennes moder, så fördelades förmögenheten mel-

lan barnen. Familjeföretaget gavs till Heliga Khadija (fvmh) och snabbt expanderade företaget och med den vinst hon gjorde hjälpte hon de fattiga, änkorna, föräldralösa, de sjuka och de funktionshindrade. Hon hjälpte även unga fattiga kvinnor med att gifta sig genom att ge dom deras brudgåva.

”

*Trots detta så klagade hon aldrig till sin man om något*

Heliga Khadijas (fvmh) död inträffade strax efter Mecka bornas treåriga hårda sanktioner mot muslimerna. Hon blev kortvarigt sjuk men tyvärr var sjukdomen dödlig och hon avledd. Heliga Khadija hade gett allt för islam. Hennes bekvämlighet, hennes förmögenhet, hennes hem och det sista som hon gav var hennes liv. Om hon hade levt i hennes palats med hennes tjänare i Mecka så kunde hon ha levt i många fler år. Men hon fördrog att stå bredvid sin man

och hans familj och att dela det beska i livet med dom. Under sanktionerna så hade hon inte endast fått utså hunger och törst men också den extrema hetta som sommaren kommer med och kylan som vintern för med sig. Trots detta så klagade hon aldrig till sin man om något. Oavsett om tiderna var goda eller dåliga, oavsett om hon hade mycket eller inget så var hon alltid glad. Det var just detta sinnelag som var en osviktig källa av bekvämlighet, mod och styrka för hennes man Profeten Mohammed (GVHF) under de livligaste ögonblicken i hans liv.



Damen Khadijas heliga begravningsplats i Medina



## Gud och människornas vägledning



Imam Alis (fvmh) helgedom i staden Najaf

**E**n av Guds välsignelser över Hans tjänare är att skicka profeter för att ge en korrekt förståelse av världens Skapare och även av världen och dess egenskaper och hur man ska leva i den för att nå den verkliga perfektionen. De Troendes ledare Ali (fvmh) säger i en predikan angående detta ämne:

”Prisad vare Guden som blev känd utan att bli sedd, och skapade utan att anstränga Sig. Han gav existens till skapelser med Sin kraft och gjorde rebelliska personer till Sina tjänare och blev överlägsen genom Sin förlåtelse över alla stora personer.

[Han] är Guden som valde ut världen som boplats åt skapelserna och sände Sina profeter för människornas och de osynliga vasernas vägledning, för att få dem att lära känna världen som den är och akta sig för världens skadligheter och visa nackdelarna med materialism (att dyrka världen) genom att nämna parabler, liknelser och det som ger lärdomar, att påminna om friskhet, sjukdomar och det som är tillåtet och förbjudet, det som Gud har förbjudit från paradiset och helvetet för lydiga och rebelliska tjänare och tala om verktygen för att nå nobelhet eller dalande och låghet.”

Den 21 av den heliga månaden Ramadan är minnet av Imam Alis (fvmh) martyrium. Vi vill härmed beklaga sorg ankomsten av denna högtid och må Gud den barmhärtige att bevilja oss äran att följa imamens väg.



Imam Ali Islamic Center i Järfälla anordnar i samband med ankomsten av Imam Alis (fvmh) martyrium, tre dagars sorgceremonier. Programmet hålls den 18, 19 och 20 av den heliga månaden Ramadan.

Läs mer på [www.imamalicenter.se](http://www.imamalicenter.se)



Adress : Datavägen 2B, 175 43 Järfälla



## Lyckans hörna 17

### Lyckan kräver målmedvetenhet och lojalitet

Den gamle fadern gav sonen en skinnpåse som han aldrig fick öppna. I den fanns en oskattbar pärla som den store kungen väntade på. Den långa färden startades och sonen passerade byar och skogar, floder och stigar.

Han fokuserade på sitt uppdrag och brydde därför sig inte om folk som försökte fresta, förolämpa eller på ett och annat sätt störa honom. Han valde även att inte slå tillbaka när vissa falska individer kastade stenar och annat och skadade honom.

Törst och hunger stoppade inte honom, det viktigaste var pärlan och inte såren och smärtorna som han kände i sin kropp. Sonen förstod att besvara påhoppen medförde risken att tappa bort pärlan.

Han ville vara mogen, klok, målmedveten och lojal mot fadern och kungen.

När han till sist var framme välkomnades han varmt av kungen. Skadorna och tröttheten som han stod ut med var synliga för alla.

Alla beundrade och öppet prisade honom, något som lät glädjen visas i hans min.

Kungen frågade om pärlan. När den trötte sonen med glädje öppnade påsen för att ge pärlan som han aldrig hade sett överraskades han av att inte hitta någon pärla där.

Han tittade med sorg mot Kungen och sade: Jag stod ut med allt och försökte verkligen hämta pärlan men jag ser inte den.

”

### *Törst och hunger stoppade inte honom*

Kungen sade till honom, min älskade. Du skulle inte hämta en pärla. Du själv är pärlan som fick växa till den du idag är. Om du hade besvarat alla på hopp och njutit av eller fallit för frestelserna på vägen skulle du aldrig ha kunnat komma fram.

Du förstod och brydde dig om uppdraget. Därför var du stark, fokuserad och lycklig under hela din färd. Många andra tappade bort sig själva under vägen, därför var de aldrig lyckliga även om de inte stod ut med några svårigheter.



## Hälsohörna 15

### Motion för äldre!



Ju äldre man blir, desto mer slits ens kroppsdelar. Därmed, kan man inte förvänta från ens kropp samma prestation som den hade när den var under sitt tonår. Samtidigt är det viktigt att när man är äldre, dvs. över 65 år, att man upprätthåller kontinuerligt fysisk aktivitet, trots sjukdomar och smärtor. Inaktivitet är mycket dåligt för kroppen. Studier har visat att från medelåldern och fram till 90 års åldern, kan man genom fysiska aktivitet bibehålla en god fysisk kondition och hälsa. Utan fysiska aktivitet, däremot, kommer hälsotillståndet att förvärras för var år under dessa 40–50 år.

”

### *Motionera minst två gånger per vecka*

Det rekommenderas för de som är äldre än 65 år att motionera minst två gånger per vecka. Varje gång skall det vara minst 20 minuter, men helst mer än 30 minuter. Om man vill fördela aktiviteten, kan man göra flera motionspass, varje på minimum 10 min. Intensiteten av aktiviteten klassas som ”moderat” och bör därmed vara mer intensiv än de vardagliga aktiviteterna. Till exempel kan det handla om en promenad som har lite högre intensitet än vad man brukar göra under vardagen.

Det rekommenderas att man försöker också utföra minst två pass med stretch- och balansövningar per vecka, som skall vara under minst 10 minuter.

Sammanfattningsvis kan man föreslå som ett exempel att en äldre person kan promenera under 30 minuter, lite snabbare än vanligt, två gånger per vecka. Och efter promenaden spenderar denne minst tio minuter med stretch och balansövningar.

Vi tillber Gud swt att öka livslängden av våra älskade äldre generation i Sverige, samt att Han swt ger dem en god fysisk och kognitiv hälsa med minimala sjukdomar.

## Fastan för barn

Salam alla barn! Hoppas att allt är bra med er.  
 Visste ni att vi närmar oss en väldigt speciell månad. JA!  
 Månaden Ramadan! En månad som är jätte viktig för oss muslimer.  
 Under månaden Ramadan så fastar vi från gryningen till solnedgången.  
 Jag tänkte berätta några saker som inte är okej att göra under fastan. Det är bra för de som har uppnått pubertet och ska börja fasta för första gången.

1. Inte baktala eller prata illa om människor.
2. Inte bråka med andra.
3. Inte ljuga
4. Inte svälja
5. Äta eller dricka medvetet
6. Inte såra någon
7. Respektera folk

Vi måste alltid vara snälla mot varandra, och inte såra och inte göra dåliga saker.

Det är extra viktigt under denna månad.

Glöm inte att Gud ser och hör oss!  
 Ta hand om er och lycka till med fastan!



### Imam Ali Islamic Centers program i samband med månaden Ramadan:

- Recitation av en juz (del) av den Heliga Koranen, varje kväll kl. 19:00-20:00 i bönesalen.
- Ramadanträffar, varje kväll under hela månaden Ramadan kl. 19:00-20:00.  
Tolkning av olika verser i den Heliga Koranen. Programmet är på engelska.
- Mellan 19 maj och den 3 juni hålls program på arabiska och persiska från kl. 20:00 fram till Iftar.  
Programmet innehåller recitation av åkallan Iftitah, föreläsning, gemensam bön och iftar-måltid. Programmet kommer att hållas till gryningen med flera andra moment i samband med Qadr-nätterna och minnet av Imam Alis (fvmh) martyrium.
- Program på svenska och engelska hålls 23–27 maj kl. 20:00 fram till Iftar i skolavdelningen.
- Eid al-Fitr-bönen hålls kl. 10:00 den första dagen i den islamiska månaden Shawal i stora salen.  
(För mer information om exakt datum, vänligen besök [imamalicerter.se](http://imamalicerter.se) under sista dagen av månaden Ramadan.)

## Välkomna!

Adress : Datavägen 2B, 175 43 Järfälla



## Månadens hadith:

Imam Ali (frid vare med honom):

Sannerligen ligger religionens perfektion i sökandet efter kunskap och handlande i enlighet med den. Beakta! Sannerligen är sökandet efter kunskap mer obligatoriskt för er än anskaffandet av egendom.

Usūl al-Kāfi vol. 1 s. 23

## Ur Rosengården:

”O Människor!  
Sannerligen nalkas er Guds månad, [full]  
med välsignelser,  
barmhärtighet och förlåtelse.  
[Det är] en månad, som hos Gud, är den  
bästa av månader, dess dagar de  
bästa av dagar, dess nätter de bästa av nätter  
och dess timmar de bästa av  
timmar.  
Det är en månad i vilken ni bjudits in till  
Guds gästabad, och i den är ni  
bland de som är hedrade av Gud!  
Era andetag i den [månaden] förhårligar

## Ur Profeten Muhammeds (GVHF) predikan inför månaden Ramaḍān:

[Honom], er sömn i den är  
[guds] dyrkan, era [goda] handlingar i den  
accepteras och er åkallan i den  
besvaras.  
Bönfall därför Gud, er Herre, med  
uppriktighet i era avsikter och med  
rena hjärtan, att Han ger er möjlighet att  
fasta och recitera Hans bok ty  
sannerligen är den en usling som berövas  
Guds förlåtelse under denna  
storslagna månad!...

Översättning: Hassanain Govani  
Läs hela predikan på: [imamalicenter.se/iftitah](http://imamalicenter.se/iftitah)



## Verner von Heidenstam - Nobels litteraturpristagare 1916



Bildkälla: wikipedia

Carl Gustaf Verner von Heidenstam, född 1859, död 1940, var en svensk adelsman, poet och författare. Han var ledamot i Svenska Akademien år 1912–1940 och mottog Nobelpriset i litteratur år 1916 med motiveringen: ”i erkännande av hans betydelse som

den ledande representanten av en ny era i vår litteratur.”

År 1888 debuterade von Heidenstam som författare med en diktsamling som gick emot den då dominerande svenska litterära traditionen med realism och naturalism. Han fokuserade istället på individualism, romantik, sensualism och romantisering av den svenska stormaktshistorien, med speciellt fokus på de karolinska soldaternas slut. Den färgglädje och bejakande av en munter sinnlighet som fanns i hans texter hade en stark inverkan på flera andra svenska författare under 1890-talet och åren därpå. Därmed kom von Heidenstam att bli den främste representanten för dessa nittiotialister och hans böcker rymmer många historiska och nationella teman.

Peter Petersen (1708–1783),

född i Heide, var släktens första medlem. Han var kungens livläkare och adlades von Heidenstam år 1770. Han var Verners farfars far.

von Heidenstams fick goda betyg i början av sin skolgång, men p.g.a. dålig hälsa började det gå allt sämre. Han var ordblind och hade svårt att stava korrekt under hela sitt liv. Han ville först

När han var 18 år förklarade han i ett brev att han ville bli målare. Han brukade rita och måla flitigt i sitt skissblock, men han började också skriva dikter. Dock övergav Heidenstam senare planerna på att bli målare och började fokusera på att skriva poesi.

Heidenstam skrev en gång till August Strindberg och uttryckte sin beundran för hans verk och blev senare god vän till honom.

Källor: nobelprize.org

[www.dagensmuslim.se](http://www.dagensmuslim.se) © 2017-2018

Du kan läsa hela tidningen digitalt och få tillgång till andra artiklar och nyheter om islam och muslimer i Sverige

Ägare: Imam Ali Islamic Center E-post: [info@dagensmuslim.se](mailto:info@dagensmuslim.se) Adress: Datavägen 2B, 17543 Järfälla Ansvarig utgivare: Akil Zahiri

Medlem i:  
**SVERIGES  
TIDSKRIFT**