N E W S L E T T E R

Jan 2026

Lajna ima,illah Finland

Volume 8 Issue 17

قرآن

وَمِنَ الَّیۡلِ فَتَہَجَّدۡ بِہٖ نَافِلَۃً لَّکَ ٭ۖ عَسٰۤی اَنۡ یَّبۡعَثَکَ رَبُّکَ مَقَامًا مَّحۡمُوۡدًا ﴿۸۰﴾

اور رات کے ایک حصہ میں بھی اس (قرآن) کے ساتھ تہجّد پڑھا کر۔ یہ تیرے لئے نفل کے طور پر ہوگا۔ قریب ہے کہ تیرا ربّ تجھے مقامِ محمود پر فائز کردے۔

And wake up for it (the Qur'an) in the latter part of the night as a supererogatory service for thee. It may be that thy Lord will raise thee to an exalted station

Bani Isra'il verse 80

حدیث

عَائِشَةَ رضی الله عنها أَخْبَرَتْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلی الله علیه وسلم كَانَ يُصَلِّي إِحْدَى عَشْرَةَ رَكْعَةً، كَانَتْ تِلْكَ صَلاَتَهُ، يَسْجُدُ السَّجْدَةَ مِنْ ذَلِكَ قَدْرَ مَا يَقْرَأُ أَحَدُكُمْ خَمْسِينَ آيَةً قَبْلَ أَنْ يَرْفَعَ رَأْسَهُ، وَيَرْكَعُ رَكْعَتَيْنِ قَبْلَ صَلاَةِ الْفَجْرِ، ثُمَّ يَضْطَجِعُ عَلَى شِقِّهِ الأَيْمَنِ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُنَادِي لِلصَّلاَةِ

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم گیارہ رکعتیں (وتر اور تہجد کی) پڑھتے تھے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی یہی نماز تھی۔ مراد ان کی رات کی نماز تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا سجدہ ان رکعتوں میں اتنا لمبا ہوتا تھا کہ سر اٹھانے سے پہلے تم میں سے کوئی شخص بھی پچاس آیتیں پڑھ سکتا اور فجر کی نماز فرض سے پہلے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سنت دو رکعتیں پڑھتے تھے اس کے بعد (ذرا دیر) داہنے پہلو پر لیٹ رہتے یہاں تک کہ مئوذن بلانے کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آتا۔

Hazrat Aishara reported that, "Allah's Messengersa of Allah used to offer eleven rak'at; that was his prayer – meaning his night prayer. In that prayer, he would remain in prostration for so long that, before he raised his head, one of you would be able to recite fifty verses [of the Quran in that span of time]. He would also perform two rak'at before the Fajr prayer, then lie down on his right side until the caller to prayer [muezzin] came to him

(Sahih Bukhari, Kitab al-witr, Bab ma ja'a fi l-witr, Hadith 994)

ارشاد حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز

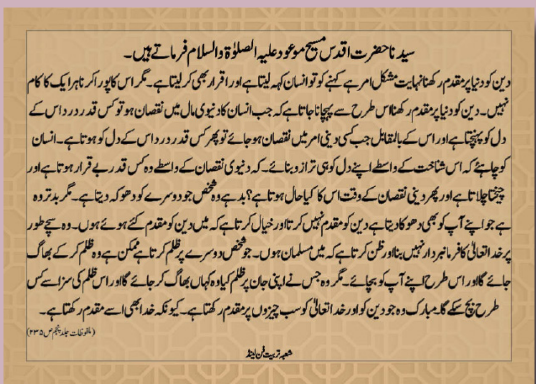
حضرت امیر المومنین خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں: نماز تہجد کا التزام کریں۔ پھر اس تیسری شرط میں یہ ہے کہ نماز تہجد پڑھے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: وَمِنَ الَّیۡلِ فَتَہَجَّدۡ بِہٖ نَافِلَۃً لَّکَ عَسٰۤی اَنۡ یَّبۡعَثَکَ رَبُّکَ مَقَامًا مَّحۡمُوۡدًا۔ (سورۃ بنی اسرائیل آیت 80)
اور رات کے ایک حصہ میں بھی اس (قرآن) کے ساتھ تہجّد پڑھا کر۔ یہ تیرے لئے نفل کے طور پر ہوگا۔ قریب ہے کہ تیرا ربّ تجھے مقامِ محمود پر فائز کردے۔ حضرت بلالؓ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا: تمہیں نماز تہجد کا التزام کرنا چاہئے کیونکہ یہ گزشتہ صالحین کا طریقہ رہا ہے اور قربِ الٰہی کا ذریعہ ہے۔ یہ عادت گناہوں سے روکتی ہے، برائیوں کو ختم کرتی ہے اور جسمانی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ (سنن ترمذی۔ کتاب الدعوات۔ باب فی دعاء النبی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم)۔ بہت سارے لوگ دعاؤں کے لئے لکھتے ہیں۔ خود بھی اس طریق پر عمل کریں تو اللہ تعالیٰ کے فضلوں کی بارش بھی نازل ہوتے دیکھیں۔

رپورٹ برائے عشرہ: دین کو دنیا پر مقدم رکھنا

ماہِ جنوری میں شعبۂ تربیت کے زیرِ اہتمام دین کو دنیا پر مقدم رکھنے کے موضوع پر ایک تربیتی عشرہ منایا گیا۔ اس عشرے کی تشکیل شوریٰ کی معزز تجاویز کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کی گئی، تاکہ اس اہم اور بنیادی موضوع کو بامقصد اور مؤثر انداز میں پیش کیا جا سکے۔

عشرے کے دوران قرآنِ کریم کے منتخب حوالہ جات، آنحضرت حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے بابرکت واقعات اور خلفائے کرامؓ کے ارشادات پر مشتمل معلوماتی و تربیتی پوسٹرز تیار کیے گئے۔ اسی طرح حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کی وہ خاص اور زرّیں ہدایات، جو دین کو دنیا پر مقدم رکھنے کے حوالے سے ہیں، انہیں بھی نہایت خوبصورتی سے پوسٹرز کا حصہ بنایا گیا۔

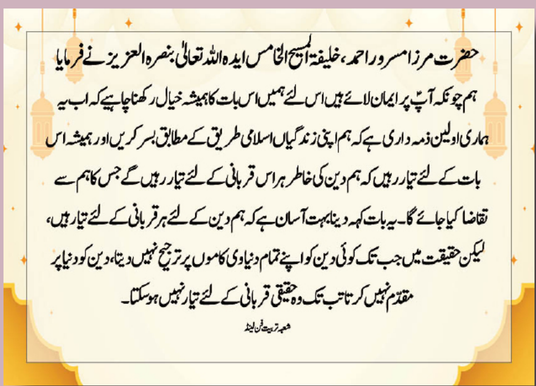
اس عشرے کا بنیادی مقصد یہ تھا کہ ہم اپنی روزمرہ کی مصروفیات اور دنیاوی ذمہ داریوں کے باوجود یہ سوچیں اور غور کریں کہ ہم کس طرح اپنے دین کے لیے وقت نکال سکتے ہیں، اور ایک لجنہ ممبر کے طور پر حقیقی معنوں میں دین کو دنیا پر مقدم رکھنے کے عملی نمونے کیسے بن سکتے ہیں۔

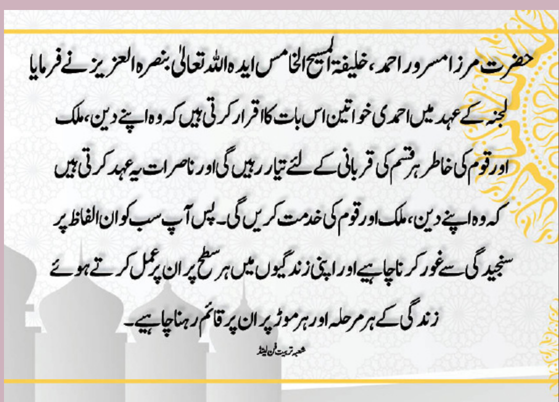


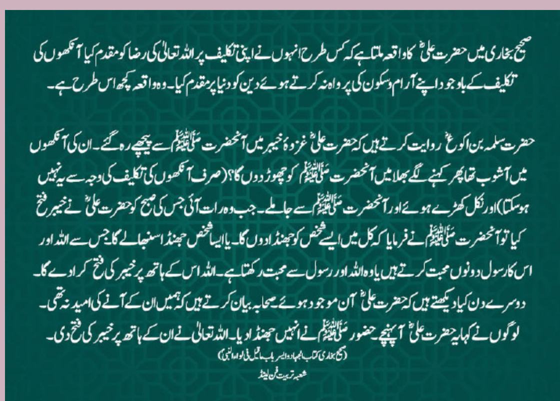
اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہم سب کو حقیقی معنوں میں اپنے دین کو دنیا پر مقدم رکھنے کی توفیق عطا فرمائے، اور ہم اس عہد کو پورا کرنے والی بن سکیں جو ہم نے اپنی جان، مال، وقت اور اولاد کو ہر وقت دین کی راہ میں قربان کرنے کے لیے کیا ہے۔

اللہ ہمیں اپنے وعدوں پر قائم رہنے کی توفیق عطا فرمائے۔

آمین، ثم آمین۔





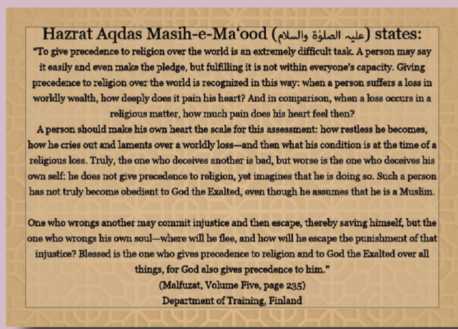


Raportti Uskonnon asettaminen maallisten asioiden edelle

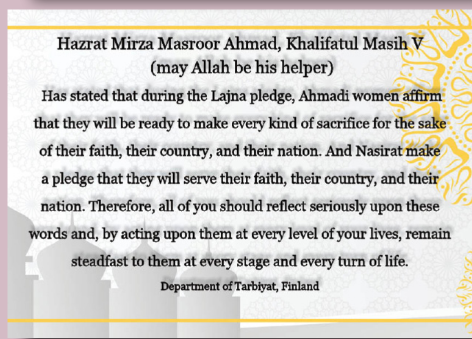
Tammikuun aikana koulutusosaston (Shoba-e-Tarbiyat) johdolla järjestettiin erityinen kymmenen päivän kampanja teemalla uskonnon asettaminen maallisten asioiden edelle. Tämä kampanja laadittiin Shooran arvokkaiden ehdotusten pohjalta, jotta tätä tärkeää ja perustavanlaatuista aihetta voitiin käsitellä tarkoituksenmukaisella ja vaikuttavalla tavalla.

Kampanjan aikana valmistettiin opettavaisia ja informatiivisia julisteita, jotka perustuivat Pyhän Koraanin valittuihin jakeisiin, Pyhän profeetta Muhammad ﷺ:n siunattuihin tapahtumiin sekä oikeamielisten kalifien lausuntoihin. Lisäksi Hazrat Khalifatul Masih V:n (ayyadahullahu ta‘ala binasrihil-‘aziz) erityiset ja arvokkaat ohjeet, jotka koskevat uskonnon asettamista maallisten asioiden edelle, otettiin huomioon ja sisällytettiin julisteisiin.

Tämän kymmenpäiväisen kampanjan päätavoitteena oli saada meidät pohtimaan, kuinka voimme päivittäisten kiireidemme ja maallisten vastuidemme ohella löytää aikaa uskonnollemme, ja kuinka Lajna-jäseninä voimme todellisessa merkityksessä asettaa uskontomme maallisten asioiden edelle ja olla siitä käytännöllisiä esimerkkejä.

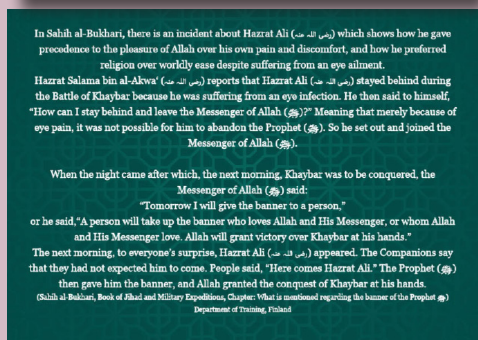


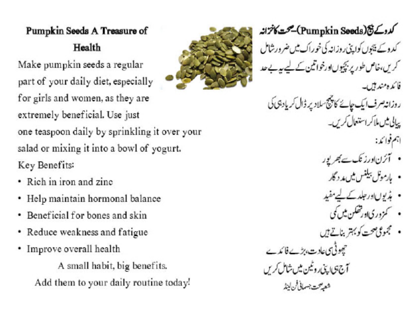
Rukoilemme Allahilta, että Hän antaisi meille kaikille kyvyn asettaa uskontomme aidosti maallisten asioiden edelle ja että voisimme täyttää sen lupauksen, jonka olemme tehneet: olla aina valmiita uhraamaan henkemme, omaisuutemme, aikamme ja lapsemme uskon hyväksi.

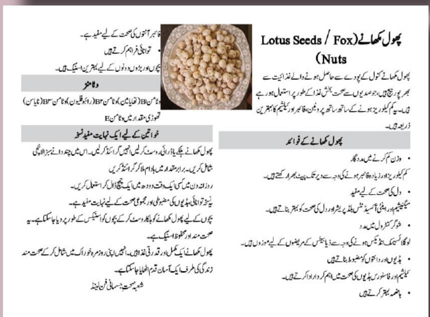


Olkoon Allah meille armollinen ja antakoon Hän meille voimaa pysyä lupauksissamme.

Aamen, aamen.







رپورٹ برائے ہیلتھ ویک

ماہِ جنوری میں شعبۂ جسمانی کے زیرِ اہتمام صحت کے موضوع پر ایک ہیلتھ ویک منایا گیا۔ اس ہفتے کے دوران اس بات کو خصوصی طور پر مد نظر رکھا گیا کہ لجنہ ممبران کو صحت مند اور متوازن غذا کے حوالے سے مفید اور عملی معلومات فراہم کی جائیں۔

ہیلتھ ویک کا مقصد یہ تھا کہ لجنات کو اس بات کی طرف توجہ دلائی جائے کہ وہ اپنی روزمرہ کی خوراک کے انتخاب میں محتاط رہیں اور اس بات پر غور کریں کہ وہ کیا کھا رہی ہیں اور آیا ان کی روزانہ کی غذا میں غذائیت سے بھرپور سبزیاں اور پھل شامل ہیں یا نہیں۔ اس ضمن میں اس حقیقت کو بھی اجاگر کیا گیا کہ بچوں کی بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ خواتین کو بھی اپنی خوراک پر خاص توجہ دینی چاہیے، تاکہ ان کی روزمرہ کی غذائی ضروریات متوازن غذا کے ذریعے بخوبی پوری ہو سکیں۔

اسی حوالے سے معلوماتی اور رہنمائی پر مبنی پوسٹرز تیار کیے گئے، جو اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں تھے، اور انہیں ہیلتھ ویک کے دوران روزانہ کی بنیاد پر لجنات کے ساتھ شیئر کیا گیا۔ ان پوسٹرز کے ذریعے صحت مند طرزِ زندگی اپنانے اور بہتر غذائی عادات اختیار کرنے کی ترغیب دی گئی۔

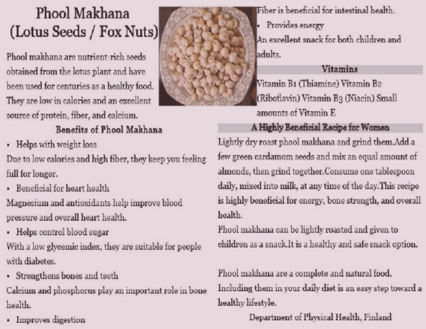
اللہ تعالیٰ ہم سب کو صحت مند زندگی گزارنے اور اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

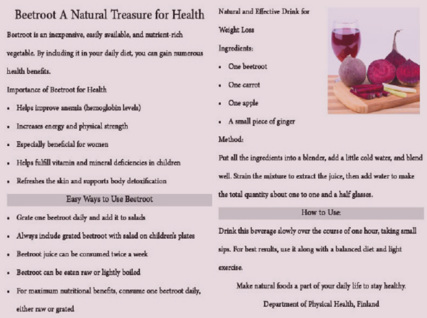
شعبہ صحت جسمانی فن لینڈ

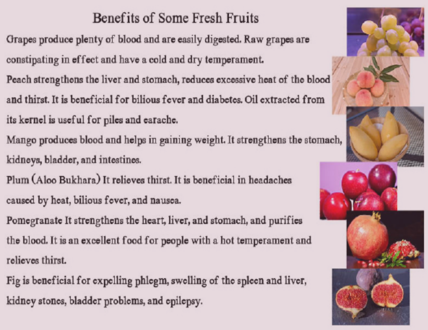
Tammikuussa fyysisen hyvinvoinnin

johdolla vietettiin Terveysviikkoa. Viikon aikana kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että Lajna-jäsenille jaettiin hyödyllistä ja käytännönläheistä tietoa terveellisestä ja ravitsevasta ruokavaliosta.

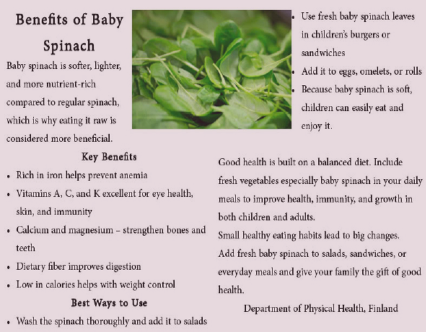
Terveysviikon tavoitteena oli herättää huomiota siihen, että naiset kiinnittäisivät arjessaan huomiota päivittäisiin ruokailutottumuksiinsa ja pohtisivat, mitä he syövät ja sisältyykö heidän päivittäiseen ruokavalioonsa riittävästi ravinteikkaita vihanneksia ja hedelmiä.
Samalla korostettiin, että lasten kasvaessa myös naisten on tärkeää huolehtia erityisesti omasta ravinnostaan, jotta heidän päivittäiset ravitsemukselliset tarpeensa täyttyvät ruoan kautta parhaalla mahdollisella tavalla.
Tätä tarkoitusta varten laadittiin informatiivisia ja ohjaavia julisteita, jotka valmistettiin sekä urdun että englannin kielellä. Julisteita jaettiin päivittäin Lajna-jäsenille Terveysviikon aikana, ja niiden avulla kannustettiin omaksumaan terveellisiä elämäntapoja ja parempia ruokailutottumuksia.
Rukoilemme, että Allah antaisi meille kaikille kyvyn elää terveellistä elämää ja huolehtia tästä kehosta, joka on meille uskottu. Aamen.


Phool Makhana
(Lotus Seeds / Fox Nuts)
Phool makhana are nutrient-rich seeds obtained from the lotus plant and have been used for centuries as a healthy food. They are low in calories and an excellent source of protein, fiber, and calcium.
Benefits of Phool Makhana
- Helps with weight loss
Due to low calories and high fiber, they keep you feeling full for longer.
- Beneficial for heart health
Magnesium and antioxidants help improve blood pressure and overall heart health.
- Helps control blood sugar
With a low glycemic index, they are suitable for people with diabetes.
- Strengthens bones and teeth
Calcium and phosphorus play an important role in bone health.
- Improves digestion
Fiber is beneficial for intestinal health.
- Provides energy
An excellent snack for both children and adults.
Vitamins
Vitamin B1 (Thiamine) Vitamin B2 (Riboflavin) Vitamin B3 (Niacin) Small amounts of Vitamin E
A Highly Beneficial Recipe for Women
Lightly dry roast phool makhana and grind them.Add a few green cardamom seeds and mix an equal amount of almonds, then grind together.Consume one tablespoon daily, mixed into milk, at any time of the day.This recipe is highly beneficial for energy, bone strength, and overall health.
Phool makhana can be lightly roasted and given to children as a snack.It is a healthy and safe snack option.
Phool makhana are a complete and natural food. Including them in your daily diet is an easy step toward a healthy lifestyle.
Department of Physical Health, Finland


Beetroot A Natural Treasure for Health
Beetroot is an inexpensive, easily available, and nutrient-rich vegetable. By including it in your daily diet, you can gain numerous health benefits.
Importance of Beetroot for Health
- Helps improve anemia (hemoglobin levels)
- Increases energy and physical strength
- Especially beneficial for women
- Helps fulfill vitamin and mineral deficiencies in children
- Refreshes the skin and supports body detoxification
Easy Ways to Use Beetroot
- Grate one beetroot daily and add it to salads
- Always include grated beetroot with salad on children's plates
- Beetroot juice can be consumed twice a week
- Beetroot can be eaten raw or lightly boiled
- For maximum nutritional benefits, consume one beetroot daily, either raw or grated
Natural and Effective Drink for Weight Loss
Ingredients:
- One beetroot
- One carrot
- One apple
- A small piece of ginger
Method:
Put all the ingredients into a blender, add a little cold water, and blend well. Strain the mixture to extract the juice, then add water to make the total quantity about one to one and a half glasses.
How to Use:
Drink this beverage slowly over the course of one hour, taking small sips. For best results, use it along with a balanced diet and light exercise.
Make natural foods a part of your daily life to stay healthy.
Department of Physical Health, Finland

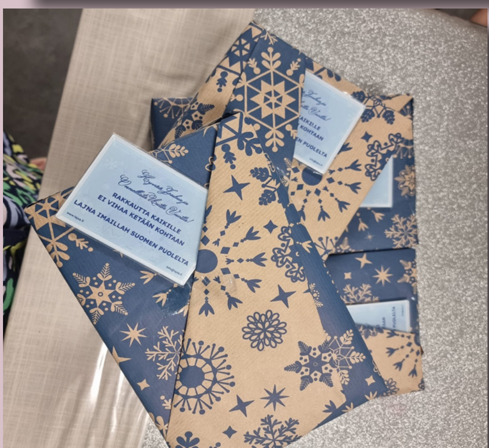

Benefits of Some Fresh Fruits
Grapes produce plenty of blood and are easily digested. Raw grapes are constipating in effect and have a cold and dry temperament.
Peach strengthens the liver and stomach, reduces excessive heat of the blood and thirst. It is beneficial for bilious fever and diabetes. Oil extracted from its kernel is useful for piles and earache.
Mango produces blood and helps in gaining weight. It strengthens the stomach, kidneys, bladder, and intestines.
Plum (Aloo Bukhara) It relieves thirst. It is beneficial in headaches caused by heat, bilious fever, and nausea.
Pomegranate It strengthens the heart, liver, and stomach, and purifies the blood. It is an excellent food for people with a hot temperament and relieves thirst.
Fig is beneficial for expelling phlegm, swelling of the spleen and liver, kidney stones, bladder problems, and epilepsy.

Importance of Milk
Milk is a complete food. It provides strength to the body, strengthens bones and teeth, and is very important for the growth and development of children.
Milk contains the following important vitamins
- Vitamin A – Beneficial for the eyes and skin
- Vitamin D – Strengthens bones and teeth
- Vitamin B2 (Riboflavin) – Provides energy to the body
- Vitamin B12 – Essential for blood formation and brain health
- In addition, milk contains calcium, protein, and phosphorus.
Recommended Daily Milk Intake by Age
7 to 9 years
2 glasses daily – Essential for bones, teeth, and increase in height
10 to 12 years
2 to 3 glasses daily – Beneficial for physical growth and strength
13 to 18 years
- 2 to 3 glasses daily – Strengthens bones, especially important for girls
19 to 30 years
1 to 2 glasses daily – For energy and strong bones and muscles
31 to 50 years
1 to 2 glasses daily – Important to prevent calcium deficiency
51 to 60 years
1 glass daily – Helps prevent weak bones and joint pain
Important Points
- Yogurt and cheese are also good sources of calcium.
- If milk is difficult to digest, yogurt or low-fat milk is a better option.
- People with diabetes or high cholesterol should use low-fat milk.
Everyone should assess their household
Are your children, you yourself, and all family members including milk in their daily routine?
If not, start including milk in your daily diet today.
Milk is essential for health, strength, and strong bones.
Remember!
Milk is needed at every age — for children's growth, for the strength of youth, and for the health of adults.
Let us make milk a daily habit for a healthy life.
Department of Physical Health


Benefits of Baby Spinach
Baby spinach is softer, lighter, and more nutrient-rich compared to regular spinach, which is why eating it raw is considered more beneficial.
Key Benefits
- Rich in iron helps prevent anemia
- Vitamins A, C, and K excellent for eye health, skin, and immunity
- Calcium and magnesium – strengthen bones and teeth
- Dietary fiber improves digestion
- Low in calories helps with weight control
Best Ways to Use
- Wash the spinach thoroughly and add it to salads
- Use fresh baby spinach leaves in children's burgers or sandwiches
- Add it to eggs, omelets, or rolls
- Because baby spinach is soft, children can easily eat and enjoy it.
Good health is built on a balanced diet. Include fresh vegetables especially baby spinach in your daily meals to improve health, immunity, and growth in both children and adults.
Small healthy eating habits lead to big changes.
Add fresh baby spinach to salads, sandwiches, or everyday meals and give your family the gift of good health.
Department of Physical Health, Finland

New Year Community Outreach Activity Report

On the occasion of the New Year, children from all Majalis participated in a community outreach initiative by distributing 204 magnets and gifts to school and day care teachers. This effort aimed to share goodwill and strengthen positive relationships within the community
As a result of this activity, 108 contacts were made with friends, teachers, and neighbors, helping to foster friendly interaction and mutual understanding
In addition, one Lajnat marked the New Year by organizing a dinner with a neighbor, further promoting the values of hospitality and community bonding



Visit to Riistavuori Senior Center (Old House)

Sadr Sahiba Lajna Imaillah Helsinki reserved a time for Lajna members and children to visit the Riistavuori Senior Center (Old House), located at Isonnevantie 16, 00320 Helsinki, on 30 January 2026 at 11:00 AM, to meet the elderly residents and carry out a community service

The purpose of the visit was to spread kindness, strengthen community relations, and introduce the Ahmadiyya Muslim Community and Lajna Imaillah to the residents and staff.

During the visit, children from Lajna Imaillah distributed:

- 106 gifts to the elderly residents
- 25 greeting cards to the staff
- 12 Books related to the Ahmadiyya Muslim Community
- 9 Magnets with community message & information

The elderly residents were extremely happy and touched by the visit. They applauded the children with great enthusiasm.

One elderly woman expressed her deep gratitude, became emotional, and lovingly gave hugs and kisses to the children.

Many residents and staff members asked questions about our organization, and Lajna members explained the role of Lajna Imaillah, highlighting its work in women's empowerment, education, charity, and community service.

The staff of senior center staff and residents invited Lajna Imaillah Helsinki to visit again on 2 June for their Open Day, where the community is welcome to meet the elderly residents and share a meal together.

The visit was very successful and created a strong positive impact. It strengthened relationships between Lajna Imaillah and the local Finnish community and reflected the Islamic teachings of kindness, love, and service to humanity.

Majlis Helsinki
Get-together
01.02.2026

Love for All
Hatred for None

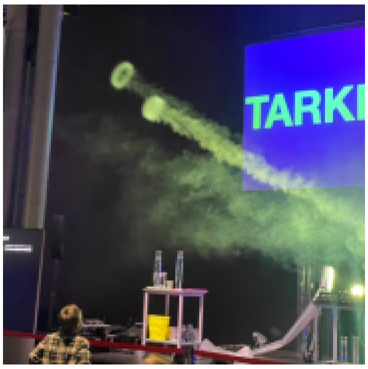
AMSAW activities

AMSAW visited the **Heureka Science center on 15 January 2026**. In this visit, Nasirat and Lajna had the opportunity to participate in hands-on activities and understand the science behind them.

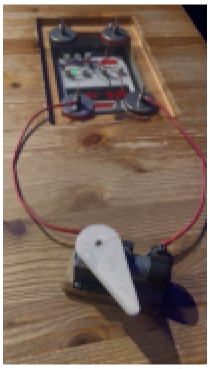
The **Ice age exhibition (120,000–11,000 years ago)** including life-sized robots of mammoth and saber-toothed cats, was interesting opportunity for Nasirat and childern to understand the nature of the last Ice age on earth.

Other interesting activities included space station of the future orbiting the Earth and water and its natural cycle. **Science on a Sphere** presents data collected by satellites about the oceans, the climate, the crust of the Earth, and astronomy.

Ice age animal robots



Science Theater Performances



Electric circuits