

# KUANZIA NDOA HADI KUWA WAZAZI (SEHEMU YA SABA) B

---

<"xml encoding="UTF-8?">

KUANZIA NDOA HADI KUWA WAZAZI (SEHEMU YA SABA) B

MLANGO WA 6: MIMBA (B)

KUUMBWA KWA MTOTO KWA MUJIBU WA QUR'ANI TUKUFU

WAJIBU NA MAJUKUMU KATIKA KIPINDI CHA UJAUZITO

Kama kile kipindi cha kushika mimba, au hata zaidi ya hapo hasa, mawazo na vitendo vya mama vinakuwa na athari katika akhlaq, vitendo na imani ya yule mtoto ambaye hajazaliwa, kwa vile mtoto huyo ni kama kiungo cha mama huyo na anapata mambo yote muhimu ya maendeleo makuzi kutoka kwake.

Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) ameeleza kwamba ustawi na upotovu wa mtoto unapangwa na kuamuliwa ndani ya tumbo la mama yake." 1

Na katika riwaya nyingine, Imam Ali (a.s.) vilevile amesema kwamba kuhusiana na Akhlaq, desturi na ushikdini, mtoto anatengenezwa na mama yake na anachukua moyo kutokana na akhlaq yake (mama). 2

Hivyo ni wajibu wa mama kwamba anajenga mazingira bora kiasi iwezekanavyo kwa ajili ya nyumba ya awali ya mtoto.

Uangalifu wakati wote na mazingatio ya mama kwamba mawazo yote na vitendo vinakuwa kwa mujibu wa mafundisho ya Uislam na Ahlul-Bayt (a.s.), ni muhimu sana na unasisitizwa sana.

Hili ni muhimu hasa kwa sababu mtoto sio wa familia tu, bali ni mwanajamii na anaweza kuwa chanzo cha neema na mafanikio. Kwani ni kupitia tabia hii ambapo watakatifu na wanazuoni mashuhuri wamekuja duniani humu na wakaacha athari, sio tu jamii zao, bali pia katika historia ya ulimwengu, inataja utakatifu au utakaso wa manabii watukufu wawili, Yahya ibn Zakariya (a.s.) na Isa ibn Maryam (a.s.) kuanzia siku ya kuzaliwa kwao

وَسَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا {15}

Na amani iko juu yake siku aliyozaliwa na siku atakayofariki, na siku atakayofufuliwa na kuwa" (hai." (Surat Maryam; 19:15

وَالسَّلَامُ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَتْ وَأُمُوتُ وَيَوْمَ أُبْعَثُ حَيًّا {33}

Na amani iko juu yangu siku ya niliyozaliwa na siku nitakayokufa, na siku nitakapofufuliwa" kuwa hai." (Surat Maryam; 19:33).

Kadhalika ndani ya Ziyaaratul-Waaritha, tunashuhudia utakaso wa Imam Husein (a.s.):

“Nashuhudia kwamba, kwa hakika wewe ulikuwa nuru katika viuno vitukufu, na matumbo yaliyotakasika; uchafu wa ujinga haukuwahi hata kukugusa, wala mwenendo wake wenye tope na uchafu haukuweza kukutia wewe madoa kamwe.”

Baba anakuwa na wajibu mkubwa na muhimu katika kumsaidia mama kudumisha moyo mzuri na maendeleo kwa kumuunga mkono na kumsaidia kwa kila hali.

Kwa kufahamishwa na kuelewa kuhusu mabadiliko ambayo mama atakuja kuyapitia, na vile vile mahitaji yake ya kimwili, kihisia na kiakili, yeye baba anaweza kusaidia katika kuundwa kwa hali ya mazingira motomoto na ya upendo hapo nyumbani ambayo ni muhimu kwa malezi na makuzi ya uhakika ya mtoto. Kisa kifuatacho kinadokeza wazi umuhimu wa vitendo vya baba na mama wakati katika kipindi cha ujauzito.

a) Wakati Allamah Majlisi (mkusanyaji wa Biharul-Anwaar) alipokuwa bado mtoto mdogo, alikwenda na baba yake kwenye msikiti mmoja huko Isfahani. Muda baba yake alipokwenda kuswali, yeye aliendelea kubaki katika eneo la nje ya msikiti akicheza.

Wakati baba yake alipotoka msikitini, aliona kwamba mwanawe ametoboa kwa sindano mfuko wa ngozi ya maji uliokuwa umejaa maji tele ambao ulikuwa ni mali ya msikiti, na maji yote yalikuwa yamemwagika chini.

Baba yake akawa amefadhaika sana na wakati alipofika nyumbani kwake, alikisimulia kituko chote kwa mke wake na akasema kwamba kitendo hiki ni lazima kitakuwa ni matokeo ya mambo tuliyowahi kufanya.

Aliendelea kusema kwamba kwa kila namna alivyojaribu kufikiri juu ya vitendo vyake kabla ya kutungwa kwa mimba hiyo, wakati wa kutunga mimba, vinywaji vya halali na kila aina ya uwezekano, hakuweza kupata jibu la uwezekano wa chanzo na akamuomba mkewe naye kufikiria juu ya hilo vile vile.

Baada ya kufanya hivyo, mke naye akajibu, ‘siwezi kufikiria juu ya jambo lolote lile isipokuwa kisa kimoja tu. Siku moja wakati nilipokuwa mjamzito wa mimba yake huyu, nilikwenda kwenye nyumba ya jirani na nikaona Mkomamanga. Nilitoboa kidogo na nikanyonya kiasi kidogo cha juisi kutoka humo.’ Kilikuwa ni hiki kitendo kidogo tu kilichokuja kusababisha kitendo cha baadaye ambacho kilitokea kwa mwanawe wa kiume huyo.<sup>3</sup>

Tunamuomba Mwenyezi Mungu awajaalie akina mama tawfiq (fursa tuku- fu adhimu) ili waweze kubeba majukumu na wajibu wao kwa kiasi cha uwezo wao wote, na hivyo waweze kutumia kwa vitendo hadithi ifuatayo ya Imam as-Sadiq (a.s.) kwa watoto wao: “Mwenye furaha ni yule ambaye mama yake anayo johari ya thamani adhimu ya utakaso au usafi na mawazo halisi.” <sup>4</sup>

VYAKULA VINAVYOPENDEKEZWA

Chakula cha kijusi (tumboni mwa mama) kinapatikana kutoka kwenye damu ya mama na kwa hiyo, kingi ya kile mama anachokula na kunywa hatimaye kwa namna moja au nyingine. Inasimuliwa kutoka kwa Imam Ali (a.s.): “Mwenyezi Mungu ameinasa damu katika tumbo la mama, ili kwamba iwe ni riziki au chakula cha mtoto.” 5

Imesimuliwa vilevile kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Chochote kile anachokula mama, kunywa au kuvuta wakati wa ujauzito, Mwenyezi Mungu pia anakigawa kwa mtoto.” 6 Kwa hiyo tena, kama katika ushikaji mimba, ni muhimu sana kwamba mama anakuwa muangalifu na chakula anachokula. Hususan kuhusu vinywaji haramu na vyakula haramu, imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba, “Athari ya mapato ya haramu zinatokeza dhahiri ndani ya kizazi cha mtu.”7

Katika riwaya nyingine imesimuliwa kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.): “Dhambi zote ni mbaya, na dhambi iliyo mbaya zaidi kati ya zote ni ile ambayo damu na nyama vinakulia humo (vyakula vya haramu).”8

Inapendekezwa kutumia kula vyakula vifuatavyo katika kipindi cha ujauzito:

#### 1. KIDARI CHA MNYAMA WA NYAMA:

- a) Ina matokeo mazuri kwa mama mjamzito na inafanya mtoto atakayeza- liwa kuwa mzuri na mwenye nguvu. 9

#### 2. CHICORY AINA YA MAJANI KWA SALADI

- a) Ni nzuri kwa ajili ya uongezaji (wa ukubwa) wa mtoto.
- b) Inaongeza majimaji yaliyo katika mzunguuko wa kiuno, yanamfanya mtoto kuwa mzuri na yanaongeza uume wa mtoto wa kiume.
- c) Ni kisababisho cha uzuri wa mtoto.
- d) Kuyala kwa wingi ni chanzo cha uongezekaji wa mali, na mtoto wa kiume. Chicory 10 vilevile n  
dawa nzuri kwa ajili ya ini.

#### 3. TENDE

- a) Ni dhahiri kutokana na Ahadith kwamba chakula kilicho bora zaidi na dawa kwa mwanamke mjamzito ni tende.11
- b) Imesimuliwa kutoka kwa Imam Ali (a.s.): “Hakuna chakula kilicho bora zaidi kwa mwanamke mjamzito kuliko tende mbivu.12
- c) Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Kwa wanawake wajawazito, hususan wakati wanapojifungua, chakula kili- cho bora zaidi ni tende, kwa sababu Mwenyezi Mungu ameapia kwa umashuhuri na utukufu wake. Na iwapo wanawake watatumia kula ratb (aina fulani ya tende mbivu) katika masiku haya, watoto wao wanaozaliwa, iwe wa kiume au binti,

watakuwa ni wavumilivu na wenye subira.” 13

d) Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Iwapo mwanamke atakula tunda tuhafa, mtoto wake atakuwa mzuri, na endapo atakula boga, kumbukumbu yao wote, mama na mtoto itaongezeka, na kula ratb (aina ya tende mbivu) na tende za kawaida kunatia nguvu mwili.”<sup>14</sup>

Kiangalizo: Imesimuliwa pia kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba mtu anapaswa kulinusa tuhafa kabla ya kulila. 15

e) Tende zinajulikana kama matunda ya Peponi na zilikuwa ndio matunda ya chaguo la Mtukufu Mtume (s.a.w.w.). Na zimetajwa vilevile ndani ya Qur’ani tukufu. 16

Tende zina sifa kumi na tatu zenye umuhimu wa lazima, na aina tano za vitamini, zinazofanya ziwe chakula chenye rutuba nyingi. Madini ya chokaa (calcium) ndani ya tende ni muhimu sana kwa uimarishaji wa mifupa, na ile fosfati kwa ajili ya kuunda ubongo na kulinda udhaifu wa neva na uchovu, na patasiamu au magadi kwa ajili ya kuzuia vidonda na majeraha ya michubuko ndani ya tumbo.<sup>17</sup>

#### 4. TIINI TUNDA

##### 4. Tiini 18 Tunda

a) Limetajwa na kutumiwa kuapia juu yake ndani ya Qur’ani Tukufu. 19

b) Ulile likiwa kavu, kwa vile hii inaongeza nguvu ya kujamiiana na inazuia bawasiri kikundu (piles).

c) Kula tiini kunazuia msokoto wa tumbo (colic).<sup>20</sup>

d) Imesimuliwa kutoka kwa Imam ar-Ridhaa (a.s.) kwamba tiini zinaon- doa harufu mbaya kutoka mdomoni, hufanya mifupa kuwa imara, zinasababisha nywele kukua, na zinazuia magonjwa.

e) Haipendekezwi kwa wale wenye ugonjwa wa kisukari, tumbo au mchafuko wa utumbo, au watu wenye uzito mkubwa. Kula kupita kiasi pia kunasababisha matatizo ya tumbo na macho; hata hivyo, kula figili kunazimua athari hizi.<sup>21</sup>

#### UBANI MAKKA NA

##### 5. Ubani Makka 22 Na 23

a) Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) kwamba mtu ana- paswa kuwafanya wanawake wajawazito kula ubani Makka, kwani kwa kweli ubani Makka unapokuwa ni chakula kwa mtoto aliyeko tumboni, itaufanya moyo wake kuwa wenye nguvu na kuongeza akili maarifa yake.<sup>24</sup>

#### 6. MAFUTA YA ZEITUNI

a) Mwanamke mwenye mimba asiache kunywa mafuta ya zaituni kwani yanafanya rangi yake kuwa angavu, na yanasafisha ini lake na la mtoto pia.<sup>25</sup>

## 7. KOMAMANGA

### 7. KOMAMANGA 258

- a) Limependekezwa sana kuliwa kabla ya chakula cha kifungua kinywa asubuhi katika siku za Ijumaa.
- b) Linamfanya mtoto kuwa mwema (mwadilifu).
- c) Zuri sana kwa kutuliza kichefuchefu, kuzuia upungufu wa damu, homa ya nyongo ya manjano, maumivu ya viungo, shinikizo la damu na bawasiri. 26
- d) Yeyote anayekula komamanga moja, moyo wake utajazwa Nuur na Shetani hatanong'ona kwao kwa muda wa siku arobaini.

## 8. QAWOOT – UNGA WA MCHANGANYIKO MAALUM

- a) Kama italiwa na wazazi wote wawili, inakuwa ni chanzo cha nguvu na kukosa kuwa zuzu, akili dhaifu na hali ya ujinga juu ya mtoto.
- b) Kumlisha mtoto kwa Qawoot kunasababisha kuongezeka kwa nguvu, ukuaji wa mnofu, na uimara wa mifupa.

## 9. TUNDA JAMII YA PERA – QUINCE

- a) Ni chanzo cha nguvu ya moyo, usafi wa tumbo, usafi dhahiri wa akili na ujasiri na uzuri wa mtoto. 27
- b) Linaleta mng'aro kwenye moyo, na kutibu maumivu ya ndani kabisa (kwa idhini ya Mwenyezi Mungu Mtukufu). 28
- c) Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba wanawake wenye mimba wanapaswa kula tunda hili jamii ya pera, ili kwamba mtoto awe mwenye kunikia vizuri zaidi na rangi yake kuwa halisi zaidi. 29
- d) Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): "Fanyeni wanawake wenye mimba wale tunda hili jamii ya pera – Quince, kwani linawafanya watoto kuwa wazuri zaidi." 30
- e) Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): "Kula quince – jamii ya pera kunafanya rangi ya ngozi kuwa dhahiri zaidi na kuwa na usafi kamili, na kunamfanya mtoto wa mtu kuwa mzuri na mwenye afya njema vilevile." 31

Quince – jamii ya pera lina vitamini B1, B2, B6 na C, magnesi na fosforasi. 32

## 10. TIKITI MAJI

- a) Linamfanya mtoto kuwa mchangamfu na mwenye tabia njema kabisa. 33
- b) Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): "Hakuna mwanamke mwenye mimba anayekula tikitimaji pamoja na jibini isipokuwa kwamba mwanawe atakayezaliwa anakuwa mzuri na wa umbile zuri." 34

## 11. VITU VINGINE MBALIMBALI

a) Kula tunda la lozi, mchele wenye kapi, plamu nyeusi, samaki, dengu, kabichi, salad, asali, maharage, zabibu, pichi, mafuta ya zeituni, mbegu za hazel, karanga na mazao ya mifugo (hususan maziwa) pia vina manufaa sana katika kipindi cha ujauzito. 35

### TABIA ZA BAADHI YA VYAKULA VILIVYOTAJWA HAPO JUU

1. Hazel Nuts: Ni nzuri kwa kuzuia upungufu wa damu, mchango au msokoto wa tumbo (ingawa sio kwa zaidi sana). 36

2. Maharage meupe: Ni bora kwa watu ambao kazi zao zinahusiana na kufikiri zaidi.

3. Zabibu: Tunda lenye kalori nyingi. Linaondoa ulegevu, linasafisha damu na figo, na kuondoa tindikali ndani ya damu na kuleta nguvu.

4. Mapichi – Peaches: Yana madini ya chuma, Vitamini B na C, ni mazuri kwa ajili ya ini na yanaboresha rangi ya uso. 37

5. Lozi: Linalainisha kifua, kutia nguvu kwenye kibovu na kuponya kuun- gua wakati wa kwenda haja ndogo. Lina fosforasi, potasiamu au magadi, magnesi, madini ya chokaa – kalisi, salfa na chuma. Mafuta ya lozi yana Vitamin E. 38

6. Mchele wa kapi: Punje za BRAN kama vile ngano, shayiri, mtama na mchele ni chanzo muhimu cha Vitamin B. Mchele bran ambao ngozi yake ya nje (ambayo lina vitamin) imeondolewa inasababisha baridi yabisi na jongo (rheumatism na gout), kuongezeka kushuka kwa nywele au nywele kupata mvi mapema. Wanawake wenye mimba hawashauriwi kula sana aina hii ya mchele, na kuula pamoja na kitunguu kibichi ili kufidia upungufu wa vitamini.

7. Plamu nyeusi: Plamu nyeusi na manjano zina vitamini A, B, na C, Potasiamu, sodiamu, magnesi oksidi, wanga, chuma, kalisi, fosforasi na magnesi. Ni mazuri kwa kutibia baridi yabisi na jongo (gout), kuziba kwa mishipa na kutia sumu kwenye chakula. Yanapoliwa wakati wa asubuhi kwenye tumbo tupu lenye njaa, yana manufaa kwa ajili ya kufunga choo.

8. Dengu: Ni nzuri kwa ajili ya upungufu wa damu na inaongeza maziwa. Ina vitamin A, B na C, fosforasi, chuma na kalisi. Kuila kupita kiasi kunaweza kusababisha giza la macho na matatizo ya hedhi; hata hivyo, kula mafuta ya simsim na kuipika kwa majani ya kiazisukari kunaweza kutuliza athari hizi.

9. Kabichi: Lina vitamini A, B na C, na ni tiba kwa magonjwa yote. Ni zuri vilevile kwa tatizo la kukosa usingizi na uzito wa sikio (yaani mtu anapokuwa hasikii sawasawa).

Linaongeza ukuaji wa mtoto na linaponya maumivu ya bawasiri (kutokwa na puru).

10. Salad: Sehemu ya salad iliyosindikwa ina madini ya chuma na magnesi. Ndani yake yenyewe, salad ina madini ya shaba na ina manufaa kwa ini. Magnesi iliyomo humo ina manufaa kwa misuli, neva na ubongo. Inaongeza uzuiaji wa magonjwa ya kuambukiza.

11. Ua la Tanipu: Lina vitamini A, B, na C, fosforasi, madini ya chokaa, potasiamu, madini ya joto na salfa. Linaimarisha mwanga wa macho, na kwa sababu ya vitamini A, inatibia upovu wa usiku. Linalainisha kifua na kutibia vikohozi na mafua. Linazuia na kutibia ukoma mweusi. Ie salfa pamoja na Vitamin A vinazuia na kupunguza mawe kwenye kibovu. Linashusha shinikizo

la damu na pia lina faida kwa ajili ya kuimarisha ovari na msisimko wa kingono. Kwa sababu ya virutubisho vyake, maua ya tanipu (na shira na jamu yake) yanashauriwa kwa wanawake wenye mimba na wanaonyonyesha kwa ajili ya maendeleo ya mtoto, wepesi wa uotaji meno, uimarishaji wa mifupa, kutembea na kuongea kwa haraka na kinga dhidi ya magonjwa. (Shira: Weka tundu katikati ya ua la tanipu, lijaze sukari na ifanye iyayuke kuwa majimaji. Hii ni malham/kitulizo kizuri kwa ajili ya kifua na pia inaweza kulishwa watoto). 39 Kiangalizo: Hewa safi na oksijeni kwa wingi ni vitu muhimu sana kwa ajili ya maendeleo mtoto mwenye afya.

REJEA:

- 1. Kanzul-A'maal, namba 490
- 2. Ghurarul-Hikm, hadithi ya 1862
- 3. Khaanwaade dar Islam, Uk. 161
- 4. Biharul-Anwaar, Jz. 23, Uk.79
- 5. Biharul-Anwaar, Jz. 60, Uk. 322
- 6. Biharul-Anwaar, Jz. 60, Uk. 322
- 7. al-Kafi, Jz. 5, uk.124
- 8. Niyaazhaa wa Rawaabith Maadaraan wa Janiin, Uk. 66
  - 9. Tabib Khaanwaade, Uk. 66
  - 10. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 107
- 11. Tafsir Nur al-Thaqalayn, Jz. 3, Uk. 330
  - 12. Tuhaf ul-'Uquul, Uk. 83
  - 13. Al-Kafi, Jz. 6, uk. 24
- 14. Halliyatul-Muttaqiin, Uk. 1125
- 15. Wasa'ilush-Shi'ah, Jz. 25, Uk. 160, hadithi ya 31521
  - 16. Surat al-Anaam; 6:99, Surat Mariam; 19:25
  - 17. Izdawaaj Maktab Insaan Saazi, Jz. 7, Uk. 65
    - 18. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 108-109
    - 19. Suratut-Tiin; 95:1
    - 20. Gonjhaay-e Ma'navii, Uk. 347
    - 21. Khaas Mivehaa Wa Sabziihaa.

- 22. Huu ni ulimbo mkavu au gundi ambao unapati kana kwa mapana huko Makka, na pia unajulikana kama Libaan kwa Kiarabu
- 23. Huu haupendekezwi kwa wale wanaoishi kwenye maeneo makavu ya chumvi chumvi (majangwani)
  - 24. Halliyatul-Muttaqiin, Uk. 126
  - 25. A'jaaz khuuraakiihaa, Uk. 308 - 311
  - 26. Masaail 'Ilmi Dar Qur'an, Uk. 140
    - 27. Al-Kafi, Jz. 6, Uk. 357
    - 28. Gonjhaay-e Ma'navii, Uk. 350
    - 29. Halliyatal Muttaqiin, Uk. 125
    - 30. ?
  - 31. Biharul-Anwar, Jz. 81, uk. 101
  - 32. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 106
    - 33. Bargeye Rahnama
  - 34. Biharul-Anwar, Jz. 62, Uk. 299
  - 35. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 109-112
    - 36. Khaas Miveha Wa Sabziihaa
      - 37. A'jaaz Khoraakiihaa
    - 38. Khaas Miveha Wa Sabziihaa
    - 39. Khaas Miveha Wa Sabziihaa

ITAENDELA KATIKA MAKALA IJAYO