

Home > Kuanzia Ndoa Hadi Kuwa Wazazi > Mlango Wa 6: Mimba > Kuumbwa Kwa Mtoto Kwa Mujibu Wa Qur'ani Tukufu > Dua Za Ki-Qur'ani Kwa Ajili Ya Watoto Wanyofu

Mlango Wa 6: Mimba

Kuumbwa Kwa Mtoto Kwa Mujibu Wa Qur'ani Tukufu

Katika aya kadhaa za Qur'an Tukufu, Mwenyezi Mungu ametaja uumbaji wa mtoto na hatua za mabadiliko mtoto. Ni kwa kuchunguza muujiza huu ambapo mtu anapenda bila kupinga, kumshukuru na kumtukuza Yeye, Mbora wa Waumbaji.

Katika Suratul-Mu'minun, aya ya 12 – 14, Yeye anasema:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ {12}

ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ {13}

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ

عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ {14}

“Bila shaka tulimuumba mwanadamu kutokana na asli ya udongo. Kisha tukamuumba kwa tone la manii, lililowekwa katika makao yaliyohifadhika. Kisha tuliumba tone hilo kuwa pande la damu, na kukalifanya pande la damu hilo kuwa nyama, kisha tukalifanya pande hilo kuwa mifupa, na

mifupa tukaivika nyama, kisha tukamfanya kiumbe kingine. Basi ametukuka Mwenyezi Mungu, Mbora wa waumbaji.” (*al-Mu’minun; 23: 12–14*).

Katika aya hizo hapo juu, Mwenyezi Mungu Mtukufu anataja hatua 7 za uumbaji:

Hatua ya kwanza: Mwanadamu mwanzoni kabisa anaanza kama udongo; kwa maneno mengine, sehemu za udongo zisizo na uhai zinavyotunzwa kwenye mwili hai kwa njia ya chakula.

Hatua ya Pili: Chembehai inajizalisha yenyewe kwa njia ya manii; hivyo mwanadamu anatengenezwa katika mbegu (majimaji ya shahawa), na kuwekwa katika sehemu madhubuti ya kupumzika (tumbo la uzazi la mama).

Hatua ya Tatu: Mabadiliko ya kwanza katika ovari iliyorutubishwa ni ubadilishaji kwenye namna ya donge au mgando mzito wa damu, au bongwe lililoning’inia.

Hatua ya Nne: Chembehai za zaigoti hukua kwa ugawanyikaji katika pingili; halafu donge hilo huanza taratibu kupata umbile katika kukua kwake kama kijusi (bongwe la nyama).

Hatua ya Tano: Kutokea hapa inaanza mifupa.

Hatua ya Sita: Nyama sasa hukua juu ya mifupa, kama vinavyofanya viungo na mfumo wa neva.

Hatua ya Saba: Hadi hapo ukuaji wa mtoto wa binadamu ni kama ule wa mnyama. Hata hivyo, hatua muhimu sasa inachukuliwa na kile kijusi kinakuwa binadamu kamili. Huu ni ule upuliziaji wa roho ya Mwenyezi Mungu ndani yake. (huu unaweza kuwa sio muda maalum; bali unaweza kuwa sambamba na ule wa ukuaji wa kimwili).

Katika suala la uumbaji wa kijusi, inasimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Ile mbegu ndani ya tumbo la uzazi la mama inachukua siku arobaini kugeuka kuwa bongwe, kisha baada ya siku arobaini linakuwa donge la nyama (kijusi); wakati mtoto anapofikia miezi minne, kwa amri ya Mwenyezi Mungu, Malaika wawili hukipa kile kijusi roho na kuainisha riziki, muda wa kuishi, matendo (Amaal), ustawi na dhiki za mtoto huyo.¹

Huenda ni kwa sababu hii kwamba imeshauriwa kwamba hususan baada ya siku ya arobaini ya kujamiiana, mtu anapaswa kuwa muangalifu zaidi wakati anapoandaa chakula. Chakula hicho lazima kiwe kisafi kiroho (kisiwe najisi) na kiwe halali kwani hili litakuwa na athari juu ya mtoto huyo.²

Imam as-Sadiq (a.s.) vilevile alielezea hatua ya maendeleo ya uumbaji kama ifuatavyo: “Baada ya kukamilika viungo vya mwili vinavyohitajika, Mwenyezi Mungu anatuma Malaika wawili ambao wana kazi ya uundaji wa mtoto, na kwa idhini ya Mwenyezi Mungu, wao huunda masikio na macho na viungo vyote vya ndani na vya nje vya mwili huo.”³

Katika Dua ya Imam Husein ya Aarafat, anarejelea kwenye mfuatano wa uumbwaji na anajaribu

kuzihesabu zile neema zilizotolewa na Mwenyezi Mungu Mtukufu katika namna ifuatayo:

“Umeniasilisha mimi kwa Rehema Zako
kabla sijawa kitu cha kukumbukwa
Umeniumba kwa udongo,
Kisha ukanipatia nafasi katika migongo ya baba zangu
Salama kutokana wasiwasi wa maangamizi na
matukio ya ajabu ya zama na miaka.

Nilibaki kuwa napita kutoka mgongo hadi tumbo kwa muda
Nisioukumbuka wa siku zilizopita
Na karne zilizokwishapita.

Katika upole Wako, neema na wema kwangu mimi,
hukunipeleka kwenye himaya ya viongozi wa ukafiri,
wale ambao walivunja ahadi Yako na
wakatangaza uongo kwa mitume Wako.

Bali ulinipeleka kwenye ule mwongozo
ambao ulikwishaamuliwa mapema kwa ajili yangu,
namna ulivyoniwepesishia na ulivyonilea.

Na kabla ya hapo ulikuwa na huruma juu yangu
kupitia ufanya mitindo Wako wa hisani na neema tele.
Ulianzisha uumbwaji wangu kutoka kwenye tone la manii
Lililomwagika na ukanifanya nikae kwenye utusitusi mara tatu
miongoni mwa nyama, damu na ngozi.
Hukunipa mimi kushuhudia kuumbwa kwangu,
wala hukuniaminisha mimi na lolote kati ya mambo yangu.
Kisha ukanituma duniani kwa ajili ya mwongozo
ambao ulikwisha kuamuliwa kwa ajili yangu,
kikamilifu na usioharibika.”⁴

Imam Zainul-Abidiin (a.s.) katika du’a yake baada ya Sala ya usiku – Salat-ul-Lail ndani ya Sahifah Sajjadiyah anakitaja hiki kipindi cha kushangaza cha kijusi na cha wakati wa kunyonya. Anamshukuru Mwenyezi Mungu Mtukufu na kuelezea mshangao wake juu ya jinsi Allah (s.w.t.). alivyoumba kiumbe kizuri kama hicho kutokana na mbegu chache.

“Ewe Mungu Wangu,
Umenifanya nishuke kama maji duni
kutoka kwenye viuno vyenye mifupa myembamba na njia finyu,
kwenda kwenye tumbo la uzazi linalosonga,

ambalo ulikuwa umelifunika kwa mastara;

Umenigeuza geuza kutoka hali hii hadi hali ile
mpaka ukanitengeneza kwenye umbo kamilifu
na ukaweka ndani yake viungo vya kimwili,
kama ulivyoeeleza kwenye Kitabu Chako:
Kwanza tone,
kisha bongwe,
kisha pande (la nyama),
kisha mifupa,
kisha ukaivisha mifupa kwa nyama,
kisha ukanitoa mimi kama kiumbe mwingine kama ulivyopenda.

Halafu pale nilipohitaji riziki Zako,
na nikawa siwezi kufanya lolote bila ya msaada wa neema Zako,
ulinichagulia kirutubisho kutoka kwenye neema ya chakula na vinywaji,
ambacho ulikiweka mikononi mwa mtumishi Wako,
ambaye kwenye tumbo lake ulinipa mimi mapumziko,
na kwenye makazi ambamo tumboni mwake Wewe ulinihifadhi mimi.

Kama ungeniaminisha mimi katika hatua zile, Ewe Mola Wangu,
kwenye bidii zangu au ungenisukuma kupata msaada
kwenye nguvu zangu mwenyewe
bidii ingeniondoka na nguvu zingechukuliwa mbali kabisa.

Hivyo umenilisha kupitia neema Zako
kwa chakula cha wale Wema na Wapole;
Umefanya hivyo kwa ajili yangu kwa fadhila kwangu
hadi kwenye hatua yangu hii ya sasa
Mimi siukosi wema Wako
wala fadhila Zako haziniweki mwenye kusubiri.

Bado pamoja na yote hayo,
imani yangu haijawa thabiti vyakutosha,
kwamba ningeweza kujikomboa mwenyewe
kwa kile ambacho kinapendelewa zaidi na Wewe.”⁵

Katika moja ya Hadith al-Qudsi, Mwenyezi Mungu Mtukufu anazungumza na wale wasio na shukurani
na anasema: “Ewe mwanadamu! Hujanitendea Mimi haki! Niliufanya uzito wako kuwa mwepesi ndani ya
tumbo la mama yako!

Baada ya hapo nilifanya njia ya kuzaliwa kwako kutoka kwenye sehemu finyu na ya giza kuwa laini (na

inayovumilika). Pale ulipoweka mguu duniani nje ya tumbo hilo, niliona kwamba ulikuwa huna meno ya kulia chakula; niliweka matiti yaliyojaa maziwa katika kifua chenye joto cha mama (yako). Niliufanya moyo wa mama yako kuwa wenye huruma juu yako, na moyo wa baba yako wenye upendo, kiasi kwamba wanabeba uzito wa kukupa wewe chakula, na hawalali mpaka wahakikishe kwamba wewe umelala.

“Ewe mwana wa Adam! Fadhila zote hizi hazikuwa kwa sababu uliziom– ba kutoka Kwangu, wala kwamba Mimi nilikuhitaji wewe. Na pale hali ya uundwaji wako wa kimwili ilipokuwa tayari, na meno yako yakaota, nilik– ufanya ufurahie (na ufaidike) kutokana na aina tofauti za vyakula na matunda ya kiangazi na kipupwe.

Hata hivyo! Licha ya huruma zote hizi, baada ya kuwa hukunitambua Mimi (kama Muumba Wako na Mpaji Wako), ukaniasi Mimi.”⁶

Mtukufu Mtume Muhammad (s.a.w.w.) amesema kwamba: “Pepo ya mtu iko chini ya nyayo za mama yake.”⁷

Mwenyezi Mungu Mtukufu anaeleza ndani ya Qur’ani Tukufu, katika *Surat al-Faatir*, aya ya 11 hivi:

وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَىٰ وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ ﴿١١﴾

“..... Na mwanamke yeyote hachukui mimba wala hazai ila kwa elimu Yake” (Surat Al-Faatir; 35: 11).

Imesimuliwa pia kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Kama imea– muliwa kwamba Mwenyezi Mungu atafanya mtoto azaliwe, Yeye atamuumba katika umbile lolote lile alipendalo.”⁸

Hii inatuonyesha sisi kwamba uzazi wa mtoto ni neema ya moja kwa moja kutoka kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu na ambako kunapaswa kutolewa shukurani endelevu juu yake. Kwa kweli kuwepo kwa mtoto kumefananishwa na tunda la mti, ambako kunamsogeza mwanamke na mwanaume karibu zaidi na kila mmoja wao.

Na kuhusu akina mama, Uislamu umewafanyia dunia nzuri ya kupendeza, ambamo kila mmoja lazima awaheshimu na kuwaenzi. Mwenyezi Mungu Mtukufu anayatambua na kuyataja matatizo yanayobebwa na akina mama: Katika Surat Luqmaan, aya ya 14, Yeye anasema:

حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ ﴿١٤﴾

“..... Mama yake amembeba kwa udhaifu juu ya udhaifu..... (Surat Luqmaan; 31: 14).

Katika Surat al-Ahqaf, aya ya 15, Yeye anaelezea hivi:

حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۚ {15}

**“..... Mama yake amechukua mimba yake kwa taabu, na akamzaa kwa taabu
(Surat Al-Ahqaf; 46: 15).**

Kwa hakika hadhi ya akina mama ni hali ya juu zaidi hata kuliko ya baba kama inavyoonyeshwa na hadithi zinazofuata:

Mtu mmoja alikuja kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) na akamwambia, “Ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu, je nifanye wema kwa nani?” Mtume (s.a.w.w.) akasema, “Kwa mama yako.” Hivyo, yule mtu akasema, “Na baada ya hapo nifanye wema kwa nani?” Mtume (s.a.w.w.) akasema, “Mama yako.”

Halafu yule mtu akauliza tena, “Na halafu tena nifanye wema kwa nani?” Mtume (s.a.w.w.) akajibu. “Mama yako.” Halafu yule mtu akasema tena, “Baada ya hapo, nifanye wema kwa nani? Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) akasema, “Kwa baba yako.” 9

Imesimuliwa vilevile kwamba Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) aliulizwa, “Ni yupi kati ya wazazi wawili ambaye ana cheo kikubwa?” Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) akajibu, “Yule ambaye, kwa muda wa miezi tisa yeye amekuwe– ka katikati ya pande mbile (tumbo la uzazi), na kisha akakuleta duniani humu na akakupa maziwa kutoka kwenye matiti yake.” 10

Kuna ahadith nyingi kuhusu umuhimu wa akina mama wajawazito na wanaonyonyesha, baadhi yake ambazo zitasimuliwa hapa chini. Hata hivyo, inapasa kuzingatiwa akilini kwamba hizo zinakwenda bega kwa bega pamoja na majukumu ambayo yanapasa kubebwa kwa kadiri ya uwezo wake wote mtu.

Majukumu hayo kwa kawaida yanakuwepo wakati mtu anapokuwa na dhamira ya kufikia daraja za juu za Akhlaq na ukaribu kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu na akapenda kufanya bidiii kuelekea kwenye lengo hili la kimaadili. (Haya yatajadiliwa kwa kina zaidi katika sehemu zinazofuata.).

a) Imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Malipo ya mwanamke, kuanzia wakati wa ujauzito hadi wakati wa kuzaa kwake na kunyonyesha, ni sawasawa na yale ya mtu aliyeko kwenye njia (jihadi) ya Allah, na iwapo mwanamke anafariki dunia katika muda huo kwa sababu ya matatizo na machungu ya uzazi, anakuwa na malipo ya shahidi.” 11

b) Imesimuliwa kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Wakati wowote mwanamke atakapoiacha dunia hii kwa sababu ya maumivu ya uzazi, katika Siku ya Kiyama Mwenyezi Mungu atamfufua kutoka kwenye kaburi lake akiwa msafi bila ya hesabu (ya dhambi); kwa sababu mwanamke kama huyo ameyatoa

maisha yake kutokana na matatizo na uchungu wa uzazi.”¹²

c) Imesimuliwa vilevile kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.): “Kila wakati mwanamke anapokuwa na mimba, katika muda wote wa kipindi cha ujauzito anakuwa na cheo cha mtu anayefunga, mtu anayefanya ibada wakati wa usiku, na mtu anayepigana katika njia ya Mwenyezi Mungu kwa uhai na mali yake. Na wakati anapojifungua, Mwenyezi Mungu humpa thawabu nyingi sana kiasi ambacho hakuna anayeweza kujua mpaka wake kwa sababu ya ukubwa wake.

Na pale anakumnyonyesha mwanawe, kwa kila mfyonzo mmoja wa mtoto huyo, Mwenyezi Mungu humpa malipo ya kumuachia mtumwa mmoja kutoka kwa wana wa Isma’il, na wakati kile kipindi cha kumnyonyesha mtoto kinapokamili– ka, mmoja wa Malaika wakuu wa Mwenyezi Mungu humgusa upande wake mmoja na kusema: “Anza matendo yako upya, kwani Mwenyezi Mungu amekwisha kukusamehe makosa yako madogo madogo yote.”¹³

d) Katika wakati wa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.), mtu mmoja alikuwa anafanya Tawaf (ya Ka’ba Tukufu), akiwa amembeba mama yake mabegani mwake. Wakati alipomuona Mtukufu Mtume (s.a.w.w.), alimuuliza, “Kwa kufanya hivi, je, nitakuwa nimelipa haki za mama yangu?” Kwa hili Mtume (s.a.w.w.) alijibu, “Hapana, hujalipa hata angalau moja ya vile vilio vyake vya wakati ule wa kukuzaa wewe.”¹⁴

e) Mtu mmoja alikuja kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) na akauliza: “Ninaye mama yangu mzee, ambaye kwa sababu ya umri wake wa uzee hawezi hata kusogea. Ninambeba kwenye mabega yangu na kumuwekea vipande vya chakula mdomoni mwake na kumsafisha. Je, nimelipa haki zake?” Kwa swali hili Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) alijibu, “Hapana, kwa sababu tumbo lake lilikuwa mahali pako wewe, na katika muda wote huo, aliyapenda maisha yako.”¹⁵

f) Imesimuliwa kutoka kwa Imam Zainul-Abidiin (a.s.): “Haki ya mama yako ni kwamba ujue kwamba yeye alikubeba mahali ambapo hakuna mtu anayembeba yoyote. Amekupa kutokana na tunda la moyo wake ambalo hakuna mtu anayelitoa kwa yeyote, na amekulinda kwa viungo vyake vyote. Yeye hakujali kama angekuwa na njaa ilimradi wewe uwe umekula umeshiba, au kama alikuwa na kiu madhali wewe umekunywa, hakujali iwapo angetembea bila nguo ilimradi wewe umevaa, kama alikuwa juani madhali wewe ulikuwa kivulini. Aliusamehe usingizi wake kwa ajili yako. Alikulinda kwenye joto na baridi, vyote ili uweze kuwa ni wake yeye. Hutaweza kumuonyesha yeye shukurani, isipokuwa Mwenyezi Mungu akusaidie na upate mafanikio.”¹⁶

Hadithi hiyo hapo juu inapaswa kuwapa wanawake wajawazito matumai– ni, ambao bila shaka yoyote watakabiliana na tatizo moja au jingine katika kipindi hiki.

Kwenye nyakati za shida, mtu lazima ajue kwamba Mwenyezi Mungu Mtukufu amewaandalia wanawake vyote, uwezo na tamaa ya kuzaa na kulea watoto, kwani kama vile Imam as-Sadiq (a.s.) anavyosimulia: “Allah (s.w.t.). amempa kila mwanamke subira ya wanaume kumi, na wakati wa ujauzito Mwenyezi Mungu humpa uwezo wa wanaume kumi wengine zaidi.”¹⁷

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.” 18

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). 19

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 Uislamu 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 عَلَيَّ يَوْمَ وُلِدْتُ وَيَوْمَ أَمُوتُ 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.²⁰

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.” ²¹

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.”²²

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.”²³

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.”²⁴

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).”²⁵

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. ²⁶

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. Chicory²⁷ 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.²⁸

b) Imesimuliwa kutoka kwa Imam Ali (a.s.): “Hakuna chakula kilicho bora zaidi kwa mwanamke mjamzito kuliko tende mbivu.”²⁹

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.” 30

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.”³¹

Kiangalizo: Imesimuliwa pia kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.) kwamba mtu anapaswa kulinusa tuhafa kabla ya kulila. 32

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. 33

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.³⁴

4. Tiini Tunda

4. Tiini 35 Tunda

a) Limetajwa na kutumiwa kuapia juu yake ndani ya Qur’ani Tukufu. 36

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

c) Kula tiini kunazuia msokoto wa tumbo (*colic*).³⁷

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.³⁸

Ubani Makka Na

5. Ubani Makka³⁹ Na 40

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.⁴¹

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.⁴²

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. ⁴³

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.⁴⁴

b) Linaleta mng'aro kwenye moyo, na kutibu maumivu ya ndani kabisa (kwa idhini ya Mwenyezi Mungu Mtukufu). ⁴⁵

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.⁴⁶

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.” ⁴⁷

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.” ⁴⁸

Quince – jamii ya pera lina vitamini B1, B2, B6 na C, magnesi na fosforasi.⁴⁹

10. Tikiti Maji

a) Linamfanya mtoto kuwa mchangamfu na mwenye tabia njema kabisa.⁵⁰

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.” ⁵¹

11. Vitu Vingine Mbalimbali

a) Kula tunda la lozi, mchele wenye kapi, plamu nyeusi, samaki, dengi, 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. ⁵²

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). ⁵³

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.⁵⁴

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. ⁵⁵

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. Saladi: Sehemu ya salad iliyoindikwa 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. Ile 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 msimko 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). 56

Kiangalizo: Hewa safi na oksijeni kwa wingi ni vitu muhimu sana kwa ajili ya maendeleo mtoto mwenye afya.

Vitendo Vinavyopendekezwa

Kwa ajili ya watoto wenye sifa njema na maumbo kamilifu, akina mama wanashauriwa kufanya kwa wingi zaidi ya vitendo vifuatavyo kiasi iwezekanavyo:

Vitendo Vya Kawaida

Vitendo Vya Kawaida⁵⁷

1. Wakati wote jaribu kuwa katika hali ya wudhuu, hasa wakati wa kula chakula.
2. Wakati wote jaribu kuelekea Qibla wakati unapofanya matendo ya kila siku, hususan kula na kunywa.
3. Toa sadaka kila siku kwa ajili ya ulinzi wa mtoto.

4. Usijiangalie kwenye kioo wakati wa usiku.
 5. Jihadhari na aina zote za dhambi, hususan kusengenya na uongo.
 6. Tekeleza vitendo vyote vya wajibu na jaribu kufanya vitendo vingi mus- tahabu vilivyopendekezwa kwa kiasi kinachowezekana.
 7. Jaribu kuwa umetulia na kuwa na mawazo yenye kusaidia wakati wote, na usiwe mwenye hasira.
 8. Zuia mawazo ya wasiwasi wowote unaowezekana kuhusu makuzi na maendeleo ya mtoto au mimba kwa kupata taarifa zote muhimu, na zaidi ya yote hasa, kumtegemea Mwenyezi Mungu Mtukufu
 9. Sikiliza, na soma Qur'ani kwa wingi iwezekanavyo, na hivyo kusaidia mtoto wako kuwa hafidh wa Qur'ani kuanzia akiwa tumboni.
 10. Sikiliza hotuba kutoka kwa wanavyuoni.
 11. Fanya joshu la Ijumaa – *Sunnat Ghusli-Jumu'ah* – kwa Ijumaa 40 (tafadhali kumbuka kwamba mimba kwa kawaidi ni majuma 40. Kwa nyongeza, imesimuliwa katika hadith kwamba mtu anayechukua *Ghuslul-Jumu'ah* kwa wiki 40 mfululizo, mtu huyo hatakabiliwa na mbinyo wa kaburini).
 12. Swali swala ya usiku *Salatul-Layl* mara 40 kwa kima cha chini kabisa.
- Kama mtu hawezi kuamka kabla ya Swala ya al-Fajr na kuswali, basi inawezekana kuiswali baada ya Swala ya Isha.⁵⁸ Kama hili pia hali- wezekani, inashauriwa kuswali Qadhaa.
13. Kula zabibu kubwa kwa siku arobaini kwenye tumbo tupu lenye njaa, kila siku vipande 21, kila kipande kuliwa baada ya kusoma Bismillah.
 14. Mkumbuke Mwenyezi Mungu Mtukufu (sina dhikri ya Allah) wakati wote.
 15. Saidia watu wengine katika matatizo yao.
 16. Kuangalia nyuso za watu wachamungu na mandhari nzuri za kimaum- bile.
 17. Usijichanganye na watu wenye tabia mbaya.
 18. Nenda ukafanye Ziyaarat.
 19. Tekeleza Swala zako kwa wakati wake uliopangwa.
 20. Mpe mtoto jina akiwa tumboni, na chagua majina mazuri kama Muhammad, Ali, Fatimah na umuite kwa jina hili.
 21. Zungumza na mtoto akiwa tumboni, kwani hili linaongeza ukaribu wa wazazi na mtoto huyo. Hili linabakia katika kumbukumbu ya mtoto, hata baada ya kuzaliwa. ⁵⁹

Vitendo Maalum Kwa Ajili Ya Kila Mmojawwa Miezi Ile 9 Ya Ujauzito.

Mwezi Wa 1:

Soma Surat Yaasin (36) na al-Saffaat (37) siku ya Alhamisi na Ijumaa na kasha pulizia kwenye tumbo.

Kula tufaha tamu wakati wa asubuhi

Kula komamanga kabla ya kifungua kinywa siku za Ijumaa.

Kula kiasi kidogo cha *Khakhe Shafaa*⁶⁰ (kipimo cha mbegu ya dengue) kabla ya kuchomoza kwa jua.

Swali swala zako za kila siku katika nyakati fadhilah.

Soma Adhana/Iqamah kabla ya swala na mkono wako juu ya tumbo.

Soma Surat al-Qadr (97) ukiwa na tende mbili kila siku na kuzila ukiwa na tumbo tupu.

Mwezi Wa 2:

Soma Surat al-Mulk (67) siku ya Alhamisi na Ijumaa.

Soma *Swalawat* – Swala ya Mtume (pamoja na *Wa Ajjil Farajahum* ikiongezwa mwishoni) siku ya Alhamisi mara 140 na siku ya Ijumaa mara 100: ***“Allahumma swali ‘alaa Muhammadin wa aali Muhammad, Wa Ajjil Farajahum.”***

Soma *Swalawat* hii ndefu ifuatayo pamoja na mkono wako juu ya tumbo: ***“Allahumma swali ‘alaa Muhammadin wa aali Muhammad, Wa Ajjil Farajahum wa ahlik ‘aduwwahum minal-jinna wal-insi minal awwalina wal aakhirina.”***

“Ewe Mola! Wape rehman na amani Muhammad na kizazi cha Muhammad, na harakisha kuondolewa kwao kutoka kwenye mateso, na waangamize maadui zao, na walaani maadui zao miongoni mwa majinni na watu kuanzia mwanzo hadi mwisho (wa wakati).⁶¹

Kula nyama na tuhafa tamu na kiasi cha maziwa kila wiki.

Soma Surat al-Tawhiid (112) juu ya jujube 2 (tunda la rangi nyekundu nzito; pia linajulikana kama tende ya Kichina) kila siku na uzile kwenye tumbo tupu.

Mwezi Wa 3:

Soma Surat Aali Imraan (3) katika siku za Alhamisi na Ijumaa. Soma *Swalawat* (pamoja na *Wa Ajjil Farajahum*) mara 140.

Soma ile *Swalawat* ndefu kabla ya kila swala ukiweka mkono juu ya tumbo: ***“Allahumma swali ‘alaa Muhammadin wa aali Muhammad, Wa Ajjil Farajahum wa ahlik ‘aduwwahum minal-jinni wal-insi minal awwalina wal aakhirina.”***

“Ewe Mola! Wape rehman na amani Muhammad na kizazi cha Muhammad, na harakisha kuondolewa kwao kutoka kwenye mateso, na waangamize maadui zao, na walaani maadui zao miongoni mwa majinni na watu kuanzia mwanzo hadi mwisho (wa wakati).” ⁶²

Kula ngano na nyama na kunywa maziwa kila wiki. Kunywa asali kila asubuhi.

Soma Ayat al-Kursi (Surat al-Baqarah; 2:255) juu ya tuhafa kila siku na kula tunda hili kwenye tumbo tupu. Kula kiasi kidogo sana cha Ubani Makkah (kipimo cha mbegu moja ya dengi) kwenye tumbo tupu.⁶³

Mwezi Wa 4:

Soma Surat ad-Dahr/al-Insaan (76) mnamo siku Alhamisi na Ijumaa. Soma Surat al-Qadr (97) katika rakaa moja ya kila Swala yako.

Baada ya swala za kila siku, soma *Suratul-Kawthar* (108), *Suratul-Qadr* (97) na ile Swalawat ndefu pamoja na kuweka mkono juu ya tumbo: ***“Allahumma swali ‘alaa Muhammadin wa aali Muhammad, Wa Ajil Farajahum wa ahlik ‘aduwwahum minal-jinna wal-insi minal awwalina wal aakhirina.”***

“Ewe Mola! Wape rehema na amani Muhammad na kizazi cha Muhammad, na harakisha kuondolewa kwao kutoka kwenye mate- so, na waangamize maadui zao, na walaani maadui zao miongoni mwa majinni na watu kuanzia mwanzo hadi mwisho (wa wakati).”⁶⁴

Soma:

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا {74}

“....Mola wetu! Utupe katika wake zetu na watoto wetu yaburud- ishayo macho, na utujaalie kuwa viongozi kwa wamchao Mwenyezi Mungu.” (Al-Furqaan, 25:74).

Soma: *Astaghfirullah Rabbi wa Atubu Ilai.* (Ninaomba msamaha kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu na natubia Kwako) mara saba (7).

Soma Swalawat mara 140 baada ya kumaliza Swala.

Kula tuhafa tamu, asali na komamanga.

Anza kuswali *Salatul-Layl* (kama huwezi hili kwa wakati wake, basi swali qadhaa).

Soma ***Suratut-Tiin*** (95) juu ya tiini mbili kila siku na uzile kwenye tumbo tupu.

Chagua jina la mtoto kabla haijatimia miezi 4 na siku 10 ya umri wa mimba.

Mwezi Wa 5:

Soma *Surat al-Fath* (48) katika siku za Alhamisi na Ijumaa.

Soma *Surat an-Nasr* (110) katika swala ya kila siku.

Sugua Khakhe Shafaa juu ya tumbo.

Kula tende moja kila siku asubuhi.

Kuanzia mwanzoni mwa mwezi wa tano, wakati wa Swala, anza kusoma Adhana na Iqama ukiwa na

mkono wako juu ya tumbo.

Soma *Surat al-Hamd* (1) juu ya yai moja kila siku na ulile yai kwenye tumbo tupu lenye njaa.

Mwezi Wa 6:

Soma *Surat al-Waqiah* (56) siku za Alhamisi na Ijumaa.

Soma *Suratut-Tiin* (95) katika moja ya rakaa za Swala za Magharibi na Isha.

Paka Khakhe shafaa juu ya tumbo, baada ya kila swala.

Kula tiini na zeituni baada ya kifungua kinywa.

Imma wakati wa asubuhi au usiku, jaribu kula uboho wa mfupa,65 na jiweke mbali na vyakula vya mafuta.

Soma *Surat al-Fath* (48) juu ya komamanga kila siku na ulile wakati ukiwa na tumbo tupu.

Mwezi Wa 7:

Kuanzia kwenye mwezi wa 7, kwa siku 40 baada ya Swala ya al-Fajr soma *Surat al-An'aam* (6) juu ya malози na kisha ule matunda hayo.

Kuanzia mwezi wa 7 na kuendelea, kula lozi moja kwa siku.

Soma *Surat al-Nahl* (16) siku ya Jumatatu.

Soma *Surat Yaasiin* (36) na *Surat al-Mulk* (67) siku za Alhamisi na Ijumaa.

Kuanzia mwezi huu na kuendelea, soma *Surat an-Nuur* (24) mara kwa mara.

Kuanzia mwezi huu na kuendelea, baada ya tasbihi, soma mara tano Sura hizi: *Surat al-Hadiid* (57), *Suratul-Hashr* (59), *Suratul-Saff* (61), *Suratul- Jumu'ah* (62) na *Suratut-Taghabun* (64) mara kwa mara.

Soma *Surat al-Qadr* (97) na *Surat at-Tawhiid* (112) katika Swala za kila siku.

Soma Swalawaat mara 140 kila siku.

Kula tikiti maji kiasi kidogo baada ya chakula (usinywe maji kabla au baada).

Soma *Surat Yaasiin* (36) juu ya quince (tunda aina ya pera) kila siku na ule tunda hilo kwenye tumbo tupu.

Mwezi Wa 8:

Soma *Surat al-Qadr* (97) mara 10 katika siku za Jumamosi baada ya Swala ya al-Fajr.

Soma *Suratut-Tiin* (95) mara mbili katika siku za Jumapili baada ya swalat Subhi.

Soma *Surat-Yaasiin* (36) kwenye siku za Jumatatu.

Soma *Suratul-Furqaan* (25) siku ya Jumanne.

Soma *Surat ad-Dahr/al-Insaan* (76) kwenye siku ya Jumatano.

Soma *Surat-Muhammad* (47) mnamo siku ya Alhamisi.

Soma *Suratus-Saffaat* (37) siku ya Ijumaa.

Kula mtindi mtamu kwa asali.

Kula komamanga tamu kwenye siku ya Ijumaa ukiwa na tumbo tupu.

Kama hakuna hofu ya madhara, tumia siki (katika chakula chako) mara moja kwa wiki.

Mwezi Wa 9:

Usitumie kula *garam masala*.⁶⁶

Chinja kondoo wa kafara kwa ajili ya Imam Mahdi (a.s.) na kisha kula kutoka humo kiasi.

Kula tende na kabaab. Kuhusu kula tende, imesimuliwa kutoka kwa Mtukufu Mtume (s.a.w.w.): “Katika mwezi ambamo wanawake wajawazito hujifungua watoto, walisheni tende kwani watoto wao watakuwa wavumilivu na waadilifu.”⁶⁷

Soma *Suratul-‘Asr* (103) na *Suratu-Dhaariyaat* (51) ndani ya swala za Dhuhuri na Al-‘Asr.

Soma *Surat al-Hajj* (22) kwenye siku ya Alhamisi na *Surat al-Faatir* (35) kwenye siku ya Ijumaa usiku.

Soma *Suratul-Insaan/al-Dahr* (76) juu ya kiasi fulani cha tende na maziwa kila siku na kula kwenye tumbo tupu.

Jaribu kujiepusha kuangalia picha na kujitazama kwenye kioo.

Fanya matembezi ya kila siku kwa hatua za taratibu.

Dua Na Maombi Yanayopendekezwa

Dua za kawaida katika kipindi chote cha ujauzito.⁶⁸

1. Soma Surat Mariam (19) kila siku kwa ajili ya mtoto mwadilifu na mchamungu.
2. Soma Surat Yaasiin (36) mara 40 (kila mara moja ipulize kwenye koma- manga na kisha ulile tunda hilo)
3. Soma Surat Yusuf (12) mara arobaini (kila mara moja ipulize kwenye tuhafa na kisha ulile tunda hilo).
4. Soma Sura hizi: al-Hadid (57), al-Hashr (59), at-Taghabun (64), al- Jumu’ah (62), na as-Saff (61) mara arobaini (40) kabla ya kulala siku ya Alhamisi usiku au usiku wowote ule.
5. Soma Surat at-Tawhiid (112) mara 50 kila siku baada ya swalat Subhi.
6. Soma Suratul-Qadr (97) mara 50 kila siku baada ya swala ya al-Fajr.
7. Soma Suratul-Anbiyaa (21) mfululizo (angalau mara moja kwa wiki) kwa ajili ya mtoto mchamungu.
8. Kwa ajili ya mtoto mwenye subira, soma Surat al-‘Asr (103) ukiwa na mkono wako juu ya tumbo lako.
9. Soma *Ziyaarat al-Jam’iah* mara 40.
10. Soma *Ziyaarat Aale Yaasiin* (na ile Dua inayoifuatia) kwa mara 40.
11. Soma mara arobaini (40) *Ziyaarat ‘Ashuuraa* (pamoja na laana 100 na salaam na Dua Alqamah 100, kama laana hizo 100 na salaam hazi- wezekani, basi hata mara 10 itatosheleza.).

12. Soma *Ziyaarat al-Imaam al-Mahdii (a.s.)* mara 40.
13. Soma *Hadith al-Kisaa* mara 40.
14. Soma *Duaul-Tawassul* mara 40.
15. Soma *Duaa Kumail* siku ya Alhamisi usiku mara 40.
16. Soma *Dua an-Nudba* kwenye asubuhi ya siku ya Ijumaa (kabla ya Dhuhr) mara 40.
17. Soma *Dua as-Samaat* kwenye mchana wa siku ya Ijumaa mara 40.
18. Soma *Dua al-'Ahd* mara 40 mfululizo baada ya Swalat al-Fajr.
19. Mswalie Bwana Mtume – *Swalawaat* 140 kwa siku.
20. Soma Istighfaar mara 70 baada ya swalaa.
21. Soma *Tasbih al-Hadhrat Fatimah (a.s.)* baada ya kila swala, na kila usiku kabla ya kulala.
22. Soma Qur'ani Tukufu yote mara moja (na uziwasilishe thawabu zake kwa Imam al-Mahdi a.s.).
23. Wakati wa kuhisi mtisiko wa mtoto, weka mkono wako juu ya tumbo na soma *Swalawaat* na Surat *al-Tawhiid* (112).

Kiangalizo: Ni muhimu kutambua kwamba kwa ajili ya zile Dua za kila wiki 40 zilizopendekezwa (kama vile Dua al-Kumail), kwamba kuna takriban wiki 40 katika ujauzito.

Dua Za Ki-Qur'ani Kwa Ajili Ya Watoto Wanyofu

1. Dua ya Nabii Ibrahim (a.s.):

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ {100}

فَبَشِّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ {101}

“Ewe Mola Wangu! Nipe (mtoto) miongoni mwa watendao wema. Ndipo tukampa habari njema ya mwana mpole.” (As-Saffaat; 37: 100– 101)

2. Dua nyingine ya Nabii Ibrahim (a.s.):

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ {40}

“Mola Wangu! Nijaalie niwe msimamishaji swala na kizazi change (pia) Mola Wetu! Na uyapokee maombi yetu. (Al-Ibrahim; 14:40)

3. Dua ya Nabii Zakariya

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ {38}

“Pale pale Zakariya akamwomba Mola Wake, akasema: Mola Wangu! Umpe kutoka Kwako kizazi kizuri, hakika Wewe ndiye Mwenye kusikia maombi.” (Al-Imraan; 3:38)

4. Dua ya Mtukufu Mtume (s.a.w.w.):

وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ {15}

“.... Na unitengenezee watoto wangu, kwa hakika ninatubu Kwako na hakika mimi ni miongoni mwa walionyenyekaa.” (Al-Ahqaf; 46: 15)

6. Dua nyingine ya Mtukufu Mtume (s.a.w.w.):

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا {74}

“.... Mola Wetu! Utupe katika wake zetu na watoto wetu yaburudishayo macho, na utujaalie kuwa viongozi kwa wamchao Mungu.” (Al- Furqaan 25:74)

Dua ya Imam Zainul-Abidiin kwa ajili ya watoto kama ilivyosimuliwa ndani ya *Sahifatul-Sajjadiya*, ni Dua inayoshauriwa sana kusomwa katika wakati wa ujauzito na baada ya hapo:

“Kwa jina la Mwenyezi Mungu, Mwingi wa rehma. Mwenye kurehemu.”

“Allahumma wa munna ‘alaiyya bibaqaai wuldiy wa bi-iswlaahihim liy wa bi imtaa’i bihim.

“Ewe Mola! Kuwa na huruma juu yangu kupitia uhai wa watoto wangu, ukiwaongoza katika njia iliyonyooka kwa ajili yangu, na ukiniwezesha kuwafaidi!”

“Ilaahiy amdudliyi fiy a’amaarihim, wa zidliyi fiy aajaalihim, wa rabbi liy swaghiirahum, wa qawwi liy dhwa’iyfahum, wa aswihha liy abdaanahum wa adyaanahum wa akhlaaqahum, wa ‘afihim fiy anfusihim wa fiy jawaar- ihihim wa fiy kulli maa ‘uniytubihi min amrihim, wa adrir liy wa ‘alaa yadiy arzaaqahum. Waj’alhum abraaran atqiya buswaraaa sami’iyna mutwi’iyna laka, wa liawliyaaka muhiybiina munaaswihiyina, walijamiyi a’adaaika mu’aanidiyna wa munghidhwiyna, aamiina.”

“Mola Wangu! Yafanye maisha yao kuwa marefu kwa ajili yangu, waongezee vipindi vyao, zidisha kilicho kidogo kwa ajili yangu, wape nguvu wanyonge kwa ajili yangu, warekebishie miili yao kwa ajili yangu, kujitolea kwao kidini, na akhlaq zao, wape afya katika nafsi zao, viungo vyao, na kila kitu ambacho **kinanihusu** mimi katika mambo yao, na uni- jaalie mimi na juu ya mikono yangu riziki yao! Wafanye wawe wanyofu, wenye kuhofia, wenye busara, wasikivu na watiifu Kwako, wenye mahaba na mwelekeo mwema kwa marafiki Zako, na wapinzani sana na wenye chuki kubwa kwa maadui Zako wote! Amiina!”

“Allahumma sh’dud bihim ‘adhwudiy, wa aqim bihim awadiy, wa kathir bihim ‘adadiy, wa zayyin bihim mahdhwariy, wa ahyi bihim dhikriy, waak- finiy bihim fiy ghaybatiy, wa a’inniy bihim ‘alaa haajatiy, waj’alhum liy muhibiyyina, wa ‘alaiyya hadibiyna muqbiliyna mustaqimiina liy, mutwiyi’iyna, ghayra ‘aaswiyna wa laa ‘aaqqiyna wa laa mukhalifiyna wa laa khatwii’iyna.

“Ewe Mungu, kupitia kwao niimarishie mkono wangu, ninyooshee mgon- go wangu uliolemewa na unizidishie idadi yangu, na uupambe uwepo wangu, na uhuishie kumbukumbu yangu, nitoshelezee kupitia kwao pale ninapokuwa sipo, na unisaidie katika haja zangu, na uwajaalie mahaba juu yangu na upendo, kuwaendea, waadilifu, watiifu, kamwe wasiofanya maasi, wasiokhalifu au wenye kufanya hatiauonevu!”

“Wa a’inniy ‘alaa tarbiyatihim wa ta-adiybihim, wa birrihim, wahabliyi min ladunka ma’ahum aulaadan dhukuuran wa-j’al dhaalika khairaan liy, wa aj’alhum liy ‘awnaan ‘alaa maa sa-altuka.”

“Nisaidie katika malezi yao, elimu yao, na utii wangu kwao, nijaalie mion- goni mwao kutoka Kwako mtoto wa kiume, na umfanye mwema kwangu, na uwafanye wao wawe msaada kwangu katika lile ninaloliomba kutoka Kwako!”

“wa a’izaniyi wa dhuriyatiyi min shaytwaani rajiyimi, fainnaka khalaqtanaa wa amartanaa wa nahaytanaa waraghabtanaa fiy thawaabi maa amar- tanaa wa rahhabtanaa ‘iqaabahu, wa ja’alta lanaa ‘a duwaan yakiy- dunaa, sallatw’tahu minnaa ‘alaa maa lam tusallitw’naa ‘alayhi minhu, askantahu swuduuranaa, wa ajraytahu majaariyaa, laa ya ghfulu in ghafalnaa, wa laa yansaa in nasiynaa, yu-uminunaa ‘iqaabika, yukhawfu- naa bighayrika.”

“Nipatie mimi na kizazi changu hifadhi kutokana na Shetan aliyelaaniwa, kwani Wewe umetuumba sisi, umetuamuru sisi, na umetukataza sisi, na umetufanya sisi tuwe na tamaa juu ya thawabu za yale uliyotuamrisha, na hofu juu adhabu yake! Umetujaalia sisi adui ambaye anapanga mipango dhidi yetu, ukampa mamlaka juu yetu, ukamruhusu kukaa ndani ya vifua vyetu na ukamfanya atembe ndani ya

mishipa ya damu zetu, yeye hajali japo sisi tuzembee, yeye hasahau, ingawa sisi tunasahau; anatufanya sisi tujihisi tuko salama kutokana na adhabu Zako na anatujaza hofu kwa mwingine asiyekuwa Wewe!”

“In hamamnaa bi faahishatin shaja’aanaa ‘alayhaa, wa in hamamnaa bi ‘amali swaalihin thabatwanaa ‘anhu, yata’aaradhu lanaa bilshshahawaati, wayanswibu lanaa bilsh-shubhaati, in wa’aadanaa kadhabanaa, wa in mannanaa akhlafanaa, wa illa taswif ‘annaa kaydahu yud-hwilnaa,wa illa taqinaa khabblahu yastazilanaa.”

“Kama tukikaribia kufanya maovu, yeye anatutia moyo kufanya hivyo, na kama tunataka kufanya amali njema, yeye anatuzuia kufanya hivyo. Anatupinga sisi kupitia hisia, na anatujengea mashaka na wasiwasi. Kama akituahidi sisi, anatudanganya, na endapo akinyanyua matumaini yetu, anashindwa kuyatimiza. Kama hutazigeuza hila zake juu yetu, yeye atatupotosha, na kama hutatulinda kutokana na udhalimu wake, atatufanya sisi tuteleze.”

“Allahumma faaqhar sultanaahu ‘annaa bisultaanika hatta tahbisahu ‘annaa bikathratid-du’aai laka fanuswbiha min kaydihi fiy al-ma’asuw miyna bika.”

“Ewe Mungu, hivyo uyashinde mamlaka yake juu yetu kwa mamlaka Yako, kiasi kwamba unamrudisha nyuma kutoka kwetu kupitia wingi wa du’a zetu Kwako na sisi tunaziacha hila zake na kuamka miongoni mwa wale waliolindwa Nawe kutokana na dhambi!”

“Allahumma a’atwiniy kulla suwliy, wa-aqdhwi liy hawaaijiy, wa laa tamna’aniy l-ijaabata wa qad dhwamintahaa liy, wa laa tahjub du’aaiy ‘anka wa qad amartaniy bihi, waamnun ‘alayyaa bikulli maa yuslihuniy fiy dunyaaya wa aakhiratiy maa dhakartu minhu wa maa nasiyту, aw adh-hartu aw akhfaytu aw a’alantu aw asrartu.”

“Ewe Mungu, nijibu kila ombi, nijaalie juu yangu haja zangu, usizuilie kutoka kwangu majibu Yako unapokuwa umekadiria majibu, usiyawekee pazia maombi yangu kutoka Kwako, wakati Wewe ukiwa umeniamuru kuyafanya, na unineemeshe kupitia kila kitu ambacho kitaniweka sawa katika dunia hii na ile ijayo ya akhera, katika kila kitu ambacho ninakikum- buka au kukisahau, ninachokionyesha au kukificha, ninachofanya hadharani au ninachokifanya siri!”

“Wa-j’alniy fiy jami’yi dhaalika minal-muswalihniy bi suwliy innaaka, al- munjihniy bi-twalabi ilayka ghayril-mamnuw’iyna bi tawakkuli ‘alaykal- mu’awwadhiyina bi tta’awwudhiyina bika, ar-raabihniy fiy tijaarati ‘alayka, mujaariyina bi’izzaka, muwassa’i ‘alayhim ar-rizkul-halaalu min fad-hilika, al-waasi’i bijuwdika wa karamika, al-mu’azziyina minal-dh-dhula bika, wal-mujaariyina minadh-dhulmi bi’adlika, wal-mu’aafiyna minal- balaai bi-rahmatika, wal-mughniyina minal-faqri bighinaaka, wal-ma’a- suwmiyina minadh-dhunuwbi waz-zalali wal-khatwaai bitaqwaaka, wal-muwafiqiyna lilkhayri war-rushdi wa swawaabi bitwa’atika, wa muhaali baynahum wa baynadh-dhunuwbi biqudratika, at-taariyina likulli ma’aswiyatika, saakiniyina fiy jiwaarika.”

“Nijaalie (katika yote haya, kupitia maombi yangu) kuwa miongoni mwa wenye kuweka mambo sawa

(swalihiin), wale wanaojibiwa vyema wanapoomba kutoka Kwako na ambao hawanyimwi wanapoweka mategemeo yao Kwako, wale ambao wenye mazoea ya kuomba hifadhi Kwako, wale wanaonufaika kwa biashara pamoja Nawe, wale waliopata kimbilio kwa nguvu Zako, wale ambao wanaopewa riziki halali kwa wingi kutoka Kwako, neema isiyo na mipaka kupitia upaji na ukarimu Wako, wale wanaofikia daraja ya juu baada ya unyonge, kupitia Kwako, wale wanaookoka na dhulma kwa uadilifu Wako, wale wanaondolewa kwenye mateso kwa rehma Zako, wale wanaookolewa kwenye dhiki baada ya umasikini kwa ukwasi Wako, wale waliokingwa na madhambi, kuteleza na mahatia kwa uchamungu wao na hofu juu Yako, wale waliofanikiwa katika wema, na wongofu na usahihi kupitia utii juu Yako na wale waliokingwa dhidi dhambi kwa uwezo Wako, wanaojizuia na kila tendo baya la kufu juu Yako, wale wakaazi wa jirani Yako.”

“Allahumma a’atwinaa jamiy’a dhaalika bi-tawfiyqika wa rahmatika, wa a’idhnaa min ‘adhaabis-sa’iyri, wa a’atwi jamiy’al-muslimiyna wal-mus- limaati wal-mu’minina wal-mu’minaati mithlal-ladhiy sa-altuka linafsiywa liwuldiy fiy ‘aajilid-dun’yaa wa ajilil-aakhirati, innaka qariybun mujiybun samiy’un ‘aliymun ‘afuwun ghafuwrun raawfun rahiymun. Wa aatinaa fiy ad-dun’yaa hasanatan, wa fiyl-aakhirati hasanatan wa qinaa ‘adhaaban-naari.”

“Ewe Mungu, nipatie yote hayo kutokana na utoaji wako wa mafanikio na rehma Zako, tujaalie kinga kutokana na adhabu ya kuungua, na utupe Waislam wote, waume kwa wake, na waumini wote wanaume kwa wanawake, kama kile nilichoomba kwa ajili yangu na wanangu, katika ukaribu wa dunia hii na ya akhera! Hakika Wewe ni Mkaribu, Mwenye kujibu, Mwenye kusikia, Mjuzi wa yote, Mwenye kuridhia, Msamehevu, Mpole, Mwenye huruma! Na utupatie mema katika dunia hii, na mema katika akhera, na utukinge na adhabu ya Moto!”

-
1. Tafsiir Gaazar, Jz. 6, Uk. 235
 2. Niyaazhaa wa Rawaabith Jinsii was Zanaashuii, Uk. 36
 3. Biharul-Anwaar, Jz. 6, Uk. 334
 4. <http://allIslam.org/masoom/writings/duas/arafah.html> [1]
 5. <http://al-Islam.org/sahifa/dua32.html> [2]
 6. Biharul-Anwaar, Jz. 60, Uk. 362
 7. Mustadrakul-Wasaail, Jz. 15, uk. 180
 8. Niyaazha wa Rawabith Maadaraa wa Janiin, Uk. 10
 9. Al-Kafi, Juz. 2, Uk. 159–160
 10. Mustadrakul-Wasaail, Jz. 2, Uk. 628
 11. Makarimul-Akhlaq, Uk. 238
 12. Bihaarul-Anwaar; Juz. 101, Uk. 108
 13. al-Kafi, Jz. 5, uk. 496
 14. Tafsiir Fi Dhilaalil-Qur’ani, Jz. 5, Uk. 318
 15. Mustadrakul-Wasaa’il, Jz. 2, Uk. 628
 16. Treatise of Rights, Sahifatus-Sajjadiyyah
 17. Mustadrakul-Wasaa’il, Jz. 10, Uk. 46
 18. Kanzul-A’maal, namba 490

19. Ghurarul-Hikm, hadithi ya 1862
20. Khaanwaade dar Islam, Uk. 161
21. Biharul-Anwaar, Jz. 23, Uk.79
22. Biharul-Anwaar, Jz. 60, Uk. 322
23. Biharul-Anwaar, Jz. 60, Uk. 322
24. al-Kafi, Jz. 5, uk.124
25. Niyaazhaa wa Rawaabith Maadaraan wa Janiin, Uk. 66
26. Tabib Khaanwaade, Uk. 66
27. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 107
28. Tafsir Nur al-Thaqalayn, Jz. 3, Uk. 330
29. Tuhaf ul-'Uquul, Uk. 83
30. Al-Kafi, Jz. 6, uk. 24
31. Halliyatul-Muttaqin, Uk. 1125
32. Wasa'ilush-Shi'ah, Jz. 25, Uk. 160, hadithi ya 31521
33. Surat al-Anaam; 6:99, Surat Mariam; 19:25
34. Izdawaaj Maktab Insaan Saazi, Jz. 7, Uk. 65
35. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 108-109
36. Suratut-Tiin; 95:1
37. Gonjhaay-e Ma'navii, Uk. 347
38. Khaas Mivehaa Wa Sabziihaa.
39. Huu ni ulimbo mkavu au gundi ambao unapati kana kwa mapana huko Makka, na pia unajulikana kama Libaan kwa Kiarabu
40. Huu haupendekezwi kwa wale wanaoishi kwenye maeneo makavu ya chumvi chumvi (majangwani)
41. Halliyatul-Muttaqin, Uk. 126
42. A'jaaz khuuraakiihaa, Uk. 308 – 311
43. Masaail 'Ilmi Dar Qur'an, Uk. 140
44. Al-Kafi, Jz. 6, Uk. 357
45. Gonjhaay-e Ma'navii, Uk. 350
46. Halliyatal Muttaqin, Uk. 125
47. ?
48. Biharul-Anwar, Jz. 81, uk. 101
49. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 106
50. Bargeye Rahnama
51. Biharul-Anwar, Jz. 62, Uk. 299
52. Rayhaan-e Beheshti, Uk. 109-112
53. Khaas Miveha Wa Sabziihaa
54. A'jaaz Khoraakiihaa
55. Khaas Miveha Wa Sabziihaa
56. Khaas Miveha Wa Sabziihaa
57. Zaidi vinapatikana kutoka Rayhaaney-e Beheshti, uk. 103 – 106
58. Imethibitishwa na ofisi ya Ayatullah Sistaanii, Qum.
59. Fasalnaameye Shir Maadar, namba 9.
60. Udongo wa ardhi tukufu ya Karbala, Iraqi.
61. Biharul-Anwar, Jz. 86, Uk. 289
62. Biharul-Anwar, Jz. 86, Uk. 289
63. Hili halishauriwi kwa wale wanaishi kwenye nchi kame na zenye chumvichumvi (majangwa).
64. Biharul-Anwar, Jz. 86, Uk. 289
65. Pia unajulikana kama 'bongo' kwa ki-Gujarati

66. Mchanganyiko fulani wa viungo wenye asili ya India
67. Mustadrak al-Wasaa'il, Jz. 3, Uk. 112
68. Nyingi zinapatikana kutoka kwenye Rayhaaney-e Beheshti, Uk. 103–106

Source URL: <https://www.al-islam.org/node/25386>

Links

[1] <http://allIslam.org/masoom/writings/duas/arafah.html>

[2] <http://al-Islam.org/sahifa/dua32.html>