Published on *Books on Islam and Muslims | Al-Islam.org* (http://www.al-islam.org)

Sehemu Ya Tatu: Chakula Bora Na Manufaa Yake Katika Afya Ya Kimwili Na Kiakili

I. Uislamu Na Kunyonyesha Kwa Matiti (Maziwa Ya Mama)

Mtoto anapozaliwa na kuja ulimwenguni, mtu anayemuhitajia na kufunga mana naye zaidi ni mama yake, ni sawa kabisa na kusema kwamba nusu ya kitu imeungana na kamili.

Mtoto anahitaji kulishwa chakula sawa na kile alichozoea kukila kupitia kwenye damu ya mama yake, wakati alipokuwa kilenge (kitoto tumboni).

Chakula hicho alichozoea kukila ndicho huchezea kwa uwezo wa Mwenyezi Mungu, na kuwa maziwa ambayo yana chembechembe zilizo lazima kwa uhai wa mtoto huyo na vitu muhimu vinavyohitajika kwa ajili ya kukua kwake.

Maziwa hayo hutoka kupitia kwenye matiti, na mtoto kwa uwezo wa Mola, huyahitajia na huyanyonya.

Qur’ani imeeleza kanuni zinazosimamia uhusiano baina ya mtoto na mnyonyeshaji wa kuajiriwa (yaani wakati mama mzazi anaposhindwa kumnyonyesha mtoto wake kwa sababu mahsusi, kisha akakodisha mnyonyeshaji ili amnyonyeshee mtoto wake).

Imetajwa katika Qur’ani:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۚ {233}

“Na wanawake waliozaa wawanyonyeshe watoto wao miaka miwili kamili, kwa anayetaka kukamilisha muda wa kunyonyesha….” (2:233).

Kutokana na Aya hii, tunaweza kueleza mambo yafuatayo:

1. Ni wajibu wa mama kumnyonyesha mtoto wake, na si kumnyima haki ya kunufaika na maziwa ya matiti, lakini hii inategemea kama ataweza kumnyonyesha (yaani kutokuwa mgonjwa, n.k.).

2. Muda wa kunyonyesha kwa wale wanaotaka kutimiza muda ni miaka miwili kamili.

3. Kumwachisha mtoto kunyonya kunaruhusiwa kabla ya kutimiza muda (wa miaka miwili) kwa sharti uamuzi huu upitishwe kwa makubaliano ya wawili kati ya baba na mama, tena baada ya kujadiliana kwa pamoja uzuri na ubaya wa uamuzi huo, na jinsi ya kumpa matunzo ya kutosha mtoto wao.

Imetajwa katika Qur’ani:

فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا {233}

“Na kama wote wawili wakitaka kumwachisha kunyonya (kabla ya miaka miwili) kwa kuridhiana na kushauriana, basi hapana ubaya juu yao.” (2:233).

4. Ni juu ya baba kumsaidia mama anayenyonyesha, kumweka katika mazingira yafaayo anayohitaji ili kumyonyesha mtoto wake. Hii inadhihirisha kwamba Uislamu unachukulia kunyonyesha kuwa ni wajibu mkubwa kwa upande wa mama, ambapo haufai kufuatiliziwa na kazi nyingine za ziada. Hivyo basi hii inaonyesha waziwazi jinsi Qur’ani ilivyoeleza kwa ufafanuzi juu ya haki za mama anayenyonyesha.

5. Baba atakapokuwa hayuko, ama amefariki, mmoja kati ya watu wa familia atachukua jukumu la kumlisha mtoto na kumtoshelezea mahitaji yake yeye na mama yake, ili aendelee kunyonyesha. Hali mojawapo kati ya hizo zinapotokea huwa zinazingatiwa kwa makini sana na Uislamu, ndipo Uislamu ukaweka kanuni mahsusi kwa waislamu zinazoelezaea mambo haya.

6. Mama anayeweza kumnyonyesha mtoto wake, anakatazwa kuajiri mny- onyeshaji wa kumnyonyesha mtoto wake badala yake. Uislamu unamlazimisha baba wa mtoto kutoa posho ya pesa kumpatia mama aliyemtaliki (aliyemwacha wakati akinyonyesha), anyonyeshaye mtoto yule. Kwa hali hiyo, Uislamu unahakikisha kwamba mtoto anapata mahitaji yake yote anayopaswa kupewa katika kipindi hiki cha kunyonya.

Ni vizuri kutaja hapa kwamba Mwenyezi Mungu ameyatosheleza mahitaji (yote ya lishe) ya mtoto kutokana na maziwa anayoyanyonya kutoka kwenye matiti ya mamake.

Katika siku tatu za mwanzo wa maisha ya mtoto, matiti hutowa majimaji ya kimanjano yajulikanayo kama ‘dang’aa’ (*beestings*) na ambayo hutoka kwa kiasi kidogo.

Majimaji haya hutosheleza kumpatia mtoto chakula ana- chokihitaji mwanzo wa maisha, aidha hulisaidia tumbo lake kuanza kupokea na kuyeyusha chakula anachokila. Katika siku ya nne, matiti huanza kutoa maziwa ambayo ni ya muhimu kwa kumlisha mtoto mpaka atakapofikia kuacha.

Mama anayekataa kumnyonyesha mtoto wake bila ya sababu za maana, basi hujinyima yeye na humnyima mtoto wake faida muhimu sana. Kwani kunyonyesha kunamletea mama hisia za mapenzi na humwongezea (moyoni mwake) hisia za huruma ya umama.

Kwa kuongezea tu, kwa yale yaliyotajwa hapo awali ni kwamba, kunyonyesha kunafanya utaratibu wa kuyeyusha chakula kwa mama kuweza kutengeza chakula kinachohitajika, kilicho muhimu kwa mtoto wake na kustawisha hali yake ya kiafya kwa ujumla.

Pamoja na hayo, kunyonyesha kunasaidia kurekebisha njia ya uzazi wa mwanamke na kuweza kuirudisha katika hali iliyo sawasawa na ya kawai- da baada ya kumalizika kwa zoezi la kuzaa.

II. Umuhimu Wa Kunyonyesha Kwa Matiti Katika Uislamu

Qur’ani imetilia mkazo umuhimu wa kunyonyesha kwa matiti katika

Uislamu ikasema:

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۖ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ {7}

“Tukampelekea mama yake nabii Musa ufunuo (ufahamu wa moyoni - wahyi) kuwa mnyonyeshe, na utakapomhofia, basi mtie mtoni, usiogope, wala usihuzunike kwani sisi tutamrejesha kwako. Na tutamfanya kuwa ni miongoni mwa Mitume.” (28:7).

Hapa Mwenyezi Mungu amemwamuru mama yake nabii Musa (a.s.) kumnyonyesha ili kuleta hisia maalum za kiroho, hisia ambazo zinafanya kunyonyesha kuwa ni mwenendo wenye kusisimua. Wakati mama anaponyonyesha, huwa katika hali ya msisimko mkubwa usiyomithilika, na hisia za umama na huruma zake pia huwa zimeamshwa (huwa na huruma sana).

Kwa ajili hii ndipo mama yake nabii Musa (a.s.) alipoanza kuhofia kuhusu maisha ya mwanawe. Mwenyezi Mungu alimwamrisha amnyonyeshe, kwani katika muda huo wa kumnyonyesha ndipo njia ya uhusiano inapotokea baina yake na mama yake. Au kwa upande mwingine, mama pia huanza kuunda hisia za moyoni kwa mtoto wake ambaye anazungukwa na pendo na huruma ya hali ya juu.

Kumnyonyesha kwa mama yake nabii Musa mtoto wake kulikuwa ni kwa pendo na huruma yake yote. Hii ndiyo ikawa sababu kubwa ya Mwenyezi Mungu kumharamishia (kumfanya akatae kunyonya) maziwa ya mnyonyeshaji wa kukodishwa aliyeletwa na Firauni, kwani nabii Musa alikuwa ameshaonja maziwa ya mama yake, na hivyo kukataa kuonja maziwa ya mwanamke mwingine yeyote.

Amesema Mwenyezi Mungu:

وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِعَ مِنْ قَبْلُ {12}

“Na tukamharamishia wanyonyeshaji tangu mwanzo….”(28:12).

Qur’ani imeeleza tena kuhusu umuhimu wa kunyonyesha na maana yake; na mfungamano imara wa kiakili wa kimoyo kati ya mtoto na mamaye unaotokana na kunyonyesha kwa matiti. Imeelezwa kwamba, hapana mama yeyote awezaye kumtupa mtoto wake mchanga anyonyaye ila awe amepatwa na hofu kuu na hatari itishayo kabisa! Amesema Mwenyezi Mungu:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۚ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ {1}

يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَارَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ {2}

“Enyi watu! Mcheni Mola wenu, hakika mtetemeko wa Siku ya Kiyama, ni jambo kubwa (sana). Siku mtakapokiona (Kiyama), kila mwanamke anyonyeshaye atamsahau (mtoto) amnyonyeshaye, na kila mwenye mimba yake. Na utawaona watu wamelewa na wala hawakulewa, lakini (hiyo) ni adhabu ya Mwenyezi Mungu iliyo kali.”(22:1-2)

Maumbile haya ya dhahiri na ya ajabu, ya uhusiano (wa mtoto na mama) yatageuzwa Siku ya Kiyama kwa mama kumsahau mtoto wake anayemnyonyesha, ambalo hilo kwa hakika ni tukio la kutisha.

Kabla ya ukhalifa wa Umar Ibn al-Khattab, dola ya kiislamu ilikuwa ikitoa posho maalum kwa mtoto anayeachishwa kunyonya. Mpango huu ukawa unatumiwa vibaya na familia maskini, kwani walikuwa wakiwaachisha watoto wao kunyonya mapema sana ili wakajipatie posho hizo.

Umar Ibn al-Khattab akalichunguza jambo hilo kwa kina kwa jinsi akina mama walivyowanyima watoto wao haki za kuwanyonyesha kwa muhula wa miaka miwiwli kamili, kama ilivyotajwa katika Qur’ani. Hatimaye tabia hiyo ilidhuru afya na makuzi ya watoto. Kwa sababu hiyo, ndipo Umar (wakati wa ukhalifa wake) akaurekebisha utaratibu huo, akafanya malipo ya posho hiyo yatolewe mara tu mtoto anapozaliwa.

Marekebisho haya yakawapa nguvu akina mama ya kuweza kukamilisha kuwanyonyesha watoto wao kwa kipindi cha miaka miwili pasi na kuwanyima haki hii muhimu. Vizazi vya kiislamu vilivyotangulia mara kwa mara vilikuwa vikihimiza kunyonyesha kwa kutambua umuhimu wake katika maisha ya mtoto na familia. Kwa kuwa Uislamu ni dini ya kimaendeleo na yenye huruma ambayo inafaa kwa wakati wowote na mahali popote,

unamtaka kila mtu mwenye busara kufuata na kudumisha vitendo vyema na vilivyo sawa.

Ikiwa utaalamu wa kisayansi katika zama zetu hizi za kisasa umetilia mkazo umuhimu wa kunyonyesha, basi ni vizuri kutaja kwamba Uislamu umetilia mkazo jambo hili tangu miaka elfu moja mia nne (1400) iliyopita.

Kwa hivyo Uislamu unampa taadhima baba na mama Muislamu, mtoto na jamii yote ya Kiislamu kwa ujumla, pale unapotuamrisha kufuata viten- do vizuri kama hivyo. Inaeleweka wazi kuhusu athari ya maziwa ya mama kwa afya ya mtoto, tabia yake na maisha yake ya baadaye.

Kwa hivyo si ajabu kwa nini Mtume (s.a.w.) ametukataza tusimpatie kumnyonyesha mtoto mwanamke kahaba au asiye na akili timamu. Mtume (s.a.w.) ametuamuru tumlinde mtoto kutokana na jambo lolote litakaloharibu uzuri wa maumbile yake. Amesema: “Walindeni watoto wenu kutokana na maziwa ya kahaba na ya mwendawazimu, kwani maziwa yanaambukiza.”

Ndani ya maelekezo haya, hapana shaka kwamba Uislamu unahakikisha kabisa kwamba watoto wanapata malezi na matunzo ya kutosha wanayostahili kuyapata.

III. Lishe Kwa Akina Mama Waja Wazito Na Wanaonyonyesha

Afya ya mtoto aliye tumboni mwa mama yake hutegemea sana utaratibu wa chakula kiletacho afya mwilini wakati mama anapokuwa mja mzito. Ukosefu wa chakula bora wakati wa uja uzito huwaathiri wote kwa pamoja, kitoto na mama yake.

Tumeshazungumza hapo awali kwamba Uislamu humlinda mtoto hata kabla hajazaliwa ili mtoto azaliwe akiwa na nguvu na afya. Ni kwa sababu hii ndipo mwanamke mja mzito lazima awe mwangalifu sana kwa kuchagua vizuri mchanganyiko wa vyakula wakati huo, kwani kwa kufanya hivyo tu ndipo mtoto wake atakapozaliwa katika hali ya afya njema.

Mchanganyiko wa chakula bora wakati wa uja uzito utamwezesha mzazi kuwa na hali nzuri ya kiafya baada ya kujifungua ili kumnyonyesha mtoto wake vizuri.

Kutokana na mazingatio ya Uislamu juu ya mambo haya, ndipo ukawaruhusu akina mama waja wazito na wanyonyeshao wasifunge katika mwezi Mtukufu wa Ramadhani, iwapo wanahofia pengine kufanya hivyo kungemdhuru mtoto aliye tumboni.

Ruhusa hii si ya kudumu, bali inategemea kitambo atakachokitumia mama mnyonyeshaji katika kumnyonyesha mwanawe; ikiwa ni kirefu au kifupi.

Ni dhahiri kwamba shabaha ya Uislamu ni kutekeleza utoshelezaji wa mahitaji ya lazima ya mtoto, na kwa jinsi gani unavyoheshimu hisia za huruma za umama.

Mtume (s.a.w.) amesema: “Hakika Mwenyezi Mungu amemruhusu mwenye kusafiri asifunge, na apunguze Swala, pia amemruhusu mwanamke mja mzito na anayenyonyesha asifunge.”

IV. Mchango Wa Chakula Bora Katika Kukuza Akili

Timamu

Miongoni mwa mambo yanayozingatiwa sana na Uislamu ni ustawi wa akili na nafsi ya Muislamu. Kula chakula bora ndio ufunguo wa afya nzuri na ustawi wa kiakili na wa nafsi, na yapasa kuanza wakati mama anapokuwa mja mzito na kuendelea katika muda wa maisha ya kila mmoja.

Sheria ya Kiislamu inashauri watu wale vyakula mbali mbali vyenye afya ambavyo ni vya lazima kwa mwili wa binaadamu na kuongezeka kwa afya. Mtume (s.a.w.) amesema:

“Muislamu mwenye nguvu ni bora na yu karibu zaidi na Mwenyezi Mungu kuliko Muislamu dhaifu.”

Mwili wa binaadamu daima unahitaji chakula bora ili kuweza kurudisha nguvu zilizopotea wakati wa kufanya kazi na harakati nyinginezo, na kuuwezesha kuendelea na kazi zake za kawaida, kwa sababu hizi ndipo Uislamu ukasisitiza kuhusu kula chakula bora bila ya kufanya ubadhilifu. Mwenyezi Mungu amesema:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ {31}

“.….kuleni na kunyweni (vizuri) lakini msifanye ubadhilifu…..”(7:31).

Amesema tena:

**وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ
وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۚ
كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۖ وَلَا تُسْرِفُوا ۚ
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ {141}**

“Naye ndiye aliyeumba mabustani yanayoegemezwa (yanayokingamana) na yasiyoegemezwa, na (akaumba) mitende na mimea ya aina mbali mbali, na mizaituni, na mikomamanga inayofanana na isiyofanana, na kuleni matunda yake inapozaa; na toeni haki yake siku ya mavuno yake, wala msifanye ubaadhirifu, hakika Mwenyezi Mungu hawapendi wafanyao ubadhilifu.”(6:141).

Zaidi ya hayo, Mwenyezi Mungu ni Mkarimu sana kwa watu wake kwa kuwaumbia ng’ombe na wanyama ili kutumia manyoya na kula nyama zao kwa ajili ya kuhifadhi maisha yao.

Inakisiwa kwamba ni kwa sababu hii ndipo Mwenyezi Mungu akamwamuru Mariam baada ya kumzaa Isa (a.s.) kula tende mbivu ili kufidia kiasi cha damu alichokipoteza. Mwenyezi Mungu amesema katika Qur’ani**:**

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا ۗ لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ {5}

“Na amewaumba wanyama katika hao mnapata (vitiavyo) joto, na manufaa mengine, na wengine mnawala.” (16:5).

Amesema tena pia katika Aya nyingine:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ {68}

“Mna (katika hiyo bustani) matunda na hasa mitende na mikomamanga.”(55:68).

Mwenyezi Mungu (hapa) amezihusisha tende na mikoma-manga (mikudhumani) kwa ajili ya ubora wa matunda hayo kushinda mengine.

Miongoni mwa faida (za kiafya) zipatikanazo kwenye matunda hayo mawili: Ni kiasi kikubwa cha sukari (*Glucose*) kilichomo ndani yake ambayo huyeyushwa na kutumiwa na mwili kwa haraka ili kuweza kuzalisha nguvu (*Calorie*) na joto mwilini. Mwenyezi Mungu amesema:

وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا {25}

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ {26}

“Na litikise kwako shina la mtende litakuangushia tende nzuri zilizoiva na unywe na utulize jicho lako (upumzike)…”(19, 25-26).

Ama kuhusu komamanga, imegunduliwa kuwa ina kiasi kikubwa cha ‘*Limonic acid*’ ambayo inasaidia kupunguza ukali wa tindikali (*acid)* katika mkojo na damu pindi inapoyeyuka mwilini.

Kwa kuongezea ni kwamba tunda hilo pia lina kiasi kikubwa cha joto ambacho huyeyushwa na mwili kwa urahisi zaidi na hutumika kwa kuupa mwili.

Kuhusu asali ya nyuki, imeainishwa kwa kutajwa ndani ya Qur’ani:

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ {69}

“…..kinatoka katika matumbo yao (nyuki) kinywaji (asali) chenye rangi mbalimbali, ndani yake kina tiba kwa wanaadamu…..”(16:69).

Amesema tena Mwenyezi Mungu:

وَآيَةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ {33}

وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ {34}

لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ {35}

“Na alama (ya rehma za Mwenyezi Mungu) juu yao, ni ardhi iliyokufa (isiyo na rutuba) tunaifufua na tukatoa ndani yake nafaka ambazo wanazila, na tukafanya ndani yake mabustani ya mitende na mizabibu na kupitisha chemchem ndani yake ili wale matunda yake….”(36:33-35).

Amesema tena Mwenyezi Mungu:

وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا ۚ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ {142}

“Na katika wanyama kuna wale wabebao mizigo na wanaopandwa. Kuleni katika alivyokuruzukuni Mwenyezi Mungu.” (6:142).

Amesema tena Mwenyezi Mungu kuhusu maji:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً ۖ لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ {10}

“Yeye ndiye anayekuteremshieni maji kutoka mawinguni, kwa hayo mnapata ya kunywa na (yanatoa) miti ya kulishia (wanyama).” (16:10).

Amesema tena Mwenyezi Mungu kuhusu maziwa kwa ajili yenu.

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ {66}

“Tunakunywesheni katika vile vilivyomo matumbo mwao (vikitoka) baina ya kinyesi na damu, (nayo ni) maziwa safi mazuri kwa wanywao.” (16:66).

Amesema tena Mwenyezi Mungu:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ {88}

“Na kuleni katika vile alivyowaruzukuni Mwenyezi Mungu vilivyo halali na vizuri.” (5:88).

Source URL:
http://www.al-islam.org/sw/malezi-ya-watoto-katika-uislamu/sehemu-ya-tatu-chakula-bora-na-manufaa-yake-katika-afya-ya-kimwili