



Hyrje e rëndësishme

- A e dini se shumë mjekë bashkëkohorë kanë caktuar ushtrime fizike të veçanta për gra shtatzëna?

- A e dini se ekzistojnë programe të veçanta për kohën e shtatzënisë dhe njëherazi edhe për kohën pas lindjes për

të kompensuar lëvizjen e humbur e të domosdoshme për gruan shtatzënë?

- A e dini se janë bërë studime të posaçme të cilat kanë vërtetuar dobitë e ushtrimeve të veçanta për gratë shtatzëna dhe ndikimin e tyre të shkëlqyeshëm në procesin e shtatzënisë dhe atë të lindjes?

- A e dini se gati sa nuk ka spital në të cilin nuk gjenden figura apo vizatime që sqarojnë ushtrimet që janë të veçanta për gra shtatzëna dhe gjithashtu për ato që janë pak para lindjes?

- A e dini se komplikimet e shtatzënisë, ato të lindjes dhe gjithashtu grisja e indeve gjatë lindjes janë më të rralla tek ato gra që bëjnë ushtrime të veçanta?

- Për fund - mos besoni po deshët – a e dini se këto lëvizje të veçanta të këtyre ushtrimeve janë të njëjta me ato të namazit??!

Informatë e rëndësishme mjekësore

Në ditët e sotme, kur të shkojë shtatzëna në spital për të lindur hyn e frikësuar, e brengosur dhe e shqetësuar për shkak të mungesës së vetëbesimit dhe moskujdesit të mjaftueshëm ndaj embrionit të saj, gjë që i shkakton asaj shtrëngime në muskuj dhe dhimbje, kurse dhimbjet i shkaktojnë asaj sërish frikë e kështu me radhë... Prandaj, qetësia shpirtërore, ajo e muskujve

dhe gjendja e qëndrueshme shpirtërore dhe shëndetësore janë të domosdoshme.

Studime të rëndësishme

Shumë studime kanë dëshmuar se bërja e disa ushtrime të veçanta për shtatzëna lehtëson procesin e lindjes, andaj mjekët, në përgjithësi, i këshillojnë shtatzënat t'i bëjnë këto ushtrime. Madje, pothuajse në asnjë spital nuk mungojnë disa figura apo vizatime në të cilat sqarohen ushtrimet e tilla.

Këto studime, njëkohësisht, dëshmojnë se komplikimet e shtatzënisë, numri i lindjeve me operacione cezariane dhe grisja e indeve gjatë lindjes janë më të rralla tek ato gra që i bëjnë këto ushtrime në krahasim me ato që nuk bëjnë ushtrime të tilla.

Befasia!!!

Këto ushtrime, këto lëvizje dhe pozita i ngjajnë tërësisht lëvizjeve dhe pozitave të namazit!

Ushtrime të veçanta

1. Ushtrimi i lakimit të kurrizit nga para. Ky ushtrim i ngjan rukusë në namaz.



2. Ushtrimi i uljes galiç dhe ngritjes në këmbë, i cili i ngjan ngritjes dhe uljes në namaz.



3. Ushtrimi që quhet vendosja e gjoksit në gjunjë (Knee – Chest Position). Ky ushtrim i ngjan sexhdes në namaz.



4. Ushtrimi i uljes dhe pushimit, i cili i ngjan uljes në namaz.



Tashti!

Sikur ta dinin specialistët se çfarë lëvizjesh dhe pozitash përmban namazi do ta kuptonin se namazi është mënyrë më e mirë e ruajtjes dhe shërimit sesa këto ushtrime të ngjashme me namazin, dhe në të njëjtën kohë do t'i këshillonin shtatzënat ta zbatonin atë dhe do ta bënin atë

(namazin) rregull në jetën e tyre për të gjitha pacientet. Sa rregull i mirë dhe sa ushtrim i mirë që është namazi, madje na mjafton që ai është adhurim ndaj Allahut, afrim drejt Tij dhe kënaqje për Të! Në të ka shpërblim të madh, madje namazi është rruga e xhenetit dhe shpëtimit nga zjarri. Të vërtetën e ka thënë i Dërguari ynë i zgjedhur, Muhammedi, sal-lallahu alejhi ue sel-lem, kur thotë: “O ju njerëz! Falni pesë namazet tuaja, agjëroni muajin tuaj (ramazanin), jepeni zekatin e pasurisë suaj dhe binduni prijësve tuaj do të hyni në xhenetin e Zotit tuaj!” [\[1\]](#)

Dobitë trupore dhe shpirtërore të namazit

1. Shumica e muskujve dhe organeve të trupit fitojnë një elasticitet.
2. Lehtëson lëvizjen e shtyllës kurrizore për ta ruajtur qëndrueshmërinë e trupit dhe drejtpeshimin.
3. Aktivizon qarkullimin e gjakut në zemër, arteriet, venat dhe trurin. Ndërsa, në rastin e shtatzënave, kjo ndikon në dërgimin e ushqimit embrionit me rregull nëpërmjet gjakut dhe ndihmon në zhvillimin e natyrshëm të embrionit.
4. Namazi ruan elasticitetin e nyjave të legenit, të gishtërinjve dhe muskujve të barkut, e cila i jep atij rëndësi të veçantë dheka ndikim të madh në ruajtjen e drejtpeshimit të nënës shtatzënë.
5. Namazi ngrit gjendjen morale, vetëbesimin, kujdesin ndaj trupit dhe fuqinë e përqendrimit. Në të gjen njeriu qetësinë e trupit, të shpirtit dhe atë të zemrës. Nuk ka fjalë më të mirë e më të përshtatshme për këtë gjë sesa thënia e të Dërguarit të Allahut, Muhammedit, sal-lallahu alejhi ue sel-lem: “Qetësona me namaz, o Bilal!”

Dobitë e namazit pas lindjes

Sa i përket dobive trupore të namazit pas lindjes dhe pastrimit është që ai i jep forcë muskujve të legenit, muskujve të barkut dhe atyre të gjoksit. Me këtë rast, shtylla kurrizore ndikohet nga kjo veprimtari e muskujve, e cila e bën atë të qëndrojë drejt. Njëkohësisht edhe nyjat e legenit dhe ato të gishtërinjve bëhen më elastike dhe më të gatshme për lëvizje, gjë që ia mundëson gruas t'i kthehet eleganca, bukuria dhe fuqia e saj. [\[2\]](#)

Një pohim i shkëlqyeshëm mjekësor

Doktoresha Nexhua Ibrahim, profesoreshë në fakultetin e mjekësisë së Tantasë dhe njëherazi doktoreshë e grave dhe e lindjes në qendrën shëndetësore të Riadit, ka pohuar se gruaja shtatzënë, zakonisht e sidomos në muajt e fundit të shtatzënisë rëndohet nga embrioni, mirëpo kur ajo e fal namazin, lëvizjet e namazit ndihmojnë në aktivizimin e qarkullimit të gjakut dhe pengimin e rrezikut të variçeve të këmbëve, siç i ndodh disa grave.

6. Në lëvizjet dhe pozitat e namazit qëndron shëndeti i trupit dhe ruajtja nga vështirësia e tretjes, e cila i godet shtatzënat.
7. Rukuja dhe sexhdeja janë të dobishme për forcimin e muskujve të barkut dhe ndihmojnë në

ngushtimin e lukthit dhe kryerjen e funksionit të tij në mënyrën më të mirë. Ekzistojnë ushtrime të veçanta për shtatzëna, të cilat i ngjajnë në tërësi rukusë dhe sexhdes në namaz. Kjo është shumë e rëndësishme për shtyrjen e embrionit gjatë zhvillimit të tij të vazhdueshëm në legen, e cila ndihmon në lindje natyrale dhe në ruajtjen nga lindja cezariene; kjo, njëherazi është edhe dëshira dhe shpresa e çdo gruaje shtatzënë.

Marrë nga libri: “El-meusu’atu edh-dhehebijje fij i’ëxhazi el-Kur’ani el-kerijm ues-sunneti en-nebeu ijeh” – Dr. Ahmed Mustafa Muteuel-li.

Përktheu: Jusuf Kastrati - Shembulli.com

[1] Hadithin e transmeton Tirmidhiu, ndërsa Imam Albani e ka cilësuar si hadith sahih (të shëndoshë).

[2] „Es-salatu uer-rijadatu uel-beden” (namazi, sporti dhe trupi) – Adnan Et-Tarsha.