



“Allahu është dritë (ndriçues, udhëzues) i qiejve dhe i tokës. Shembulli i dritës së Tij i ngjason kandilit të vendosur në një zgavër të errët. Kandili gjendet brenda një qelqi si të ishte yll flakërues e që ndizet prej (vajit të) një druri të bekuar, prej ullirit që nuk mund të quhet as i lindjes dhe as i perëndimit, e vaji i tij ndriçon pothuajse edhe pa e prekur zjarri. Dritë mbi dritë. Allahu udhëzon kah drita e Vet atë që do Ai. Allahu sjell shembull për njerëzit. Allahu çdo gjë di shumë mirë.”- Sure En Nur- 35.

“Pasha fikun dhe ullirin!”- Sure Tin - 1.

Kur’ani Fisnik e përmend shpesh ullirin, pasi që është një pemë e bekuar, e shenjtë tek të gjithë popujt që e popullojnë brigjet e detit Mesdhe që prej kohëve të lashta. Te këta popuj, ulliri ishte simbol i pjellorisë dhe i lavdisë. Thuhet në disa transmetime se: pas ndaljes së anijes Nuhu a.s. e dërgoi pëllumbin, i cili u kthye me një degë të ullirit. Ajo ishte kodra Xhudij dhe aty edhe zbriti nga anija pas vërshimit që ndodhi. E si të mos jetë i bekuar, kur Allahu xh.sh. e bekoj atë, duke e bërë njërin nga argumentet më mahnitëse në botën e bimëve për vetitë që ka, për vlerat ushqimore dhe utilitare. Fjala vaj dhe ulli është përmendur 7 herë në Kur’an, dhe kjo për rëndësinë e kësaj peme dhe dobisë e saj. Disa prej vlerave të kësaj peme, të cilave Kur’ani Kerim u dha një vend të veçantë janë:

- Ulliri është substancë e mirë ushqimore që përmban një përqindje të lartë yndyrash, proteinash dhe kripërash minerale, siç janë: kalciumi, hekuri, fosfori dhe një përqindje të lartë vitaminash A dhe D. Prej vlerave ushqimore të fryteve të ullirit është se ato përmbajnë 16,7 % lëndë karbohidrate, 1,5% proteina dhe përqindje të lartë yndyrash që arrijnë 13,5%. Gjithashtu, përmban përqindje të lartë sode deri në 2400 mlg., potas, kalcium, magnezium, bakër, fosfor..... Përdorimi nuk është vetëm në ullirin si frutë dhe si vaj por nga kjo pemë e bekuar

përdoren edhe gjethet kundër shumë sëmundjeve si p.sh. kundër temperaturës së lartë dhe tensionit të lartë. Të përtypurit e gjethëve të ullirit ndihmon në rastet e inflamacionit të mukozës së gojës, herpesit, dermatitit buloz dhe kromës. Lëvoret e degëve përmbajnë taninë dhe kanë shije të hidhur, kanë veti rrudhëse, tonike dhe antipiretike. Ullinjtë e gjelbër janë më të mirë sidomos për të sëmurët me diabet, të cilat shuajnë etjen që shkakton diabeti. Druri i ullirit është shumë i fortë dhe jeton deri më 2000 vjet. Në traditë përmendet se shejtani nuk i afrohet askujt që është lyer me vaj ulliri.

Me plot të drejtë Pejgamberi Muhammedi s.a.v.s. thotë:” Hani vajin e ullirit dhe fërkoni trupin me të pasi ai është i bekuar” (nga një pemë e bekuar). Sipas Buhariut dhe Muslimi.

Vaji i ullirit është mbrojtësi më i mirë i zemrës, organeve të tretjes, plakjes, bukurisë etj.

Vaji i ullirit është njëri ndër vajrat e vetme bimore, i cili fitohet nga frutat e ullirit drejtpërdrejt pa u rafinuar, d.m.th. pa përpunime kimike. Duke ruajtur përbërësit e vet, ai paraqet një ndër mbrojtësit më të mirë të shumë sëmundjeve. Janë bërë shumë studime nga të cilat është ardhur në përfundim se roli i vajit të ullirit është mjaft i madh. Këtë më së miri e tregon edhe Agjencia Amerikane për ushqim dhe Barna (FDA), e cila vitin e kaluar u lejoi prodhuesve që në etiketat e vajit të ullirit të vendosin edhe mbishkrimin “Shëndeti i qëndrueshëm”, për arsye se yndyrat e pangopura të vajit të ullirit zvogëlojnë rrezikun nga sëmundjet e zemrës dhe të gjakut. Ligdhënësit mjekësorë të Amerikës kanë lejuar që në etiketa të shkruhet edhe mbishkrimi me përmbajtje se vaji i ullirit, i cili përdoret për çdo ditë nga dy lugë (23gr), mund të zvogëlojë rrezikun nga sëmundjet koronare për shkak të veprimit të yndyrave të pangopura që përmban ky vaj. Në mënyrë që kjo të arrihet duhet të largohemi nga ushqimi i yndyrave të ngopura në sasi që merret nga vaji i ullirit. Në këtë mënyrë vaji i ullirit bëhet përbërësi i tretë ushqimor (pas sojës dhe Omega-3 acideve organike) të cilat mund të kenë këtë përmbajtje me leje zyrtare. Me hulumtimet e bëra nga Dr. Wilsoni nga Britania e madhe është vërtetuar se acidi oleinik të cilin e përmban vaji i ullirit i mbron qelizat nga oksidimi dhe paraqet faktor që ngadalëson plakjen e njerëzve.

Mbrojtës i zemrës dhe organeve të tretjes

Vaji me ngjyrë të gjelbër të mbylltë, me aromë dhe erë specifike, në të cilën janë të ruajtur vitaminat me rëndësi, acidet yndyrore esenciale dhe antioksidantët, posedon një rol të madh. Për çdo pikë të vajit të ullirit i marrim mbi 30 përbërës të cilët na mbrojnë nga sëmundjet e zemrës, mplaçja e hershme dhe shumë sëmundje tjera. Fshehtësia më e madhe e veprimit të vajit të ullirit qëndron në përmbajtjen e acideve yndyrore të pangopura, më së tepërmi acidit oleinik, i cili përmban 55-83% të acideve yndyrore të përgjithshme. Gjithashtu, përmban edhe shumë acide yndyrore të pangopura të cilat në mënyrë pozitive veprojnë në metabolizmin e yndyrave në mëlçi (rregullojnë kolesterolin), e mbrojnë zemrën gjë që pakëson mundësinë e prekjes nga sëmundjet e ngurtësimit të enëve të gjakut, angina pectoris, infarkti kardial, tromboza dhe rregullojnë tensionin e gjakut. Vaji i ullirit përpos acideve yndyrore përmban edhe një numër të madh të vitaminave të tretshme në yndyra si: A,D,E,K. Afër 90% e vitaminës E në vajin e ullirit ndodhet në formë të alfa-tokoferolit. 100 gr. vaji i ullirit posedon 884 kalori. Nga kjo nuk duhet pasur frikë për trashje, përkundrazi ky vaj ndihmon në zbritjen e mbipeshës trupore, sepse duke iu falënderuar aromës intensive vaji i ullirit e rrit shijen në sasi të duhur.

Acidi oleinik zvogëlon vlerat e kolesterolit të dëmshëm (LDL), duke zvogëluar numrin e receptorëve për të. Polifenolet e ndryshme me vitaminën E veprojnë si antioksidansë dhe pamundësojnë krijimin e radikalëve të lirë, si dhe oksidimin e kolesterolit LDL, të cilët janë shkaktarët e parë në krijimin e pllakëzave arteriosklerotike të dëmshme. Vaji i ullirit vepron mirë edhe në traktin gastrointestinal, duke zvogëluar rrezikun nga i thati në lukth, lehtëson gastritisin, vepron si laksativ i lehtë dhe në këtë mënyrë ndihmon tek problemet në jashtëqitje. Ka një ndikim të mirë mbi disa çrregullime të aparatit tretës si: kapsllëku dhe disa raste të kolitit të zorrëve dhe të veshkave. Eliminon gurët në veshkë dhe tëmth, për këtë ka edhe përshkrime të sakta në përdorimin kundër këtyre sëmundjeve në doza të caktuara. Në te ka edhe përbërës tjerë që janë kundër sëmundjeve kancerogjene të shumta për të cilat ka shumë libra të shkruara. Gjithashtu, vaji përdoret në shumë medikamente mjekësore nga goja apo në formë gjilpërash.

Veprimi në mirëmbajtjen e trupit

Duke pasur parasysh se lehtëson mineralizimin e eshtrave jashtëzakonisht është i shfrytëzueshëm tek fëmijët që janë në rritje e sipër, si dhe te personat e moshuar të cilët kanë probleme me osteoporozën. Shumica nuk e dinë se vaji i ullirit nga përmbajtja yndyrore është i ngjashëm me qumështin e nënës. Për këtë arsye ai ka rol të madh në zhvillimin e sistemit nervor të mesëm te fëmijët. Nga kohërat e lashta vaji i ullirit është i njohur si ndihmues i bukurisë. Ai ndihmon tek lëkura e thatë dhe asaj i jep shkëlqim. Flokëve dhe thonjve i jep fortësi dhe i ruan flokët nga të thinjurit e parakohshëm. Këtë më së miri e vërteton edhe industria kozmetike e cila në përbërjen e shumë preparateve kozmetike ka edhe vajin e ullirit, siç janë: sapunët, shampoonat, kremrat, losinet etj.

Për t'i arritur të gjitha këto efekte pozitive vajin e ullirit duhet që:

- Më së miri ta shfrytëzojmë në ushqimin e përgatitur, të ftohtë ose pak të ngrohur
- Më së miri është që vajin e ullirit ta ruajmë në temperaturë deri 15 shkallë celsius, në hapësirë të errët dhe gjithsesi në shishe qelqi.

E lus Allahun e Lartësuar të m'i falë gabimet gjatë shkrimit, nëse e kam qëlluar është prej Allahut xh.sh. dhe vetëm Atë e falënderoj e nëse kam gabuar atëherë dihet se nga rrjedh kjo.

Lutja jonë e fundit është Falënderimi I takon Allahut, Zotit të të gjitha botëve, bekimet dhe përshëndetjet tona qofshin mbi zotërinë e të gjithë të dërguarve, Muhamedin s.a.v.s. mbi të gjithë të dërguarit dhe mbi të gjithë besimtarët, duke lutur Allahun e Lartmadhërishëm ta pranojë këtë vepër e cila është thjesht për hir të Allahut xh.sh. duke shpresuar në dhuntitë, faljen dhe në mbrojtjen Tij në Ditën e Gjykimit.

Përgatiti: Suzana Hasani

Litteratura e përdorur:

1. „Thesare në Kur'an” – Saimir Bulku, Orjeta Deda (Bulku)
2. „Mjekësia e të Dërguarit Muhammed s.a.v.s.” - Ibn-Kajjim el- Xhevzi (Dr. sci. Ali F. Iljazi)
3. „Mjekësia profetike” – Imam Xhelaluddin es – Sujuti (Dr. sci. Ali F. Iljazi)
4. „ Mjekësia e Muhammedit s.a.v.s.”- Imam Xhelaluddin es – Sujuti (Muhammed Bajrami)
5. ”Pse gratë” – Abdul Aziz Esh Shenavi – (Osman Abazi)
6. Mr.Ph. Hirije Aziri – Bimët mjekësore (Internet)