

## Майизнинг фойдалари



09:00 / 03.09.2021 9346

Майизни Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам яхши кўрар эдилар. Уни фитр садақаси сифатида беришга тавсия қилганлар.

Абу Саъид Худрий розияллоҳу анҳу айтади:

«Фитр закоти учун егуликдан бир соъ ё арпадан бир соъ ёки хурмодан бир соъ ёхуд \*ақитдан бир соъ ёки майиздан бир соъ ажратар эдик».

Бухорий ва Муслим ривоят қилишган.

\*Ақит – сутни қуришиб тайёрланадиган егулик.

Ибн Аббос розияллоҳу анҳумодан ривоят қилинади:

«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламга майизни ивитиб беришар, уни ўша куни, унинг эртасига ва индинига кечгача ичар, кейин бошқаларга бериб юборишга ёки тўкиб ташлашга буюрар эдилар».

Муслим ривоят қилган.

Майизда калий, фосфор, кальций, магний, мис, темир, углевод, витамин В, С ва глюкоза моддалари мавжуд. Майиз антиоксидловчи моддаларга бой. Нафас олиш ва ҳазм қилиш органлари касалланишининг олдини олишда

катта ёрдам беради.

Мутахассислар майизнинг бир қатор тиббий фойдаларини санаб ўтишган. Булар қуйидагилар:

1. Юқори қон босимини туширади.
2. Қондаги холестеринни камайтиради.
3. Юрак саратонидан асрайди.
4. Майиз сувда қайнатиб ичилса, йўтални босади.
5. Балғамни ҳайдайди.
6. Микроб ва вирусларга қарши курашади.
7. Антиоксидловчи хусусиятга эга.
8. Тишларга тош йиғилишига йўл қўймайди.
9. Танани заҳарли моддалардан тозалайди.
10. Ҳайз қонини камайтиради.
11. Қораталоқ, жигар ва ошқозонни фаоллаштиради.
12. Хотирани кучайтиради.
13. Йўғон ичак саратонидан асрайди.
14. Кўзни хасталиклардан асрайди.
15. Яллиғланишларнинг олдини олади.
16. Ични юмшатади.
17. Қонни тозалайди.
18. Овозни тиниқлаштиради.

Майиз қуйидаги касалликларни муолажа қилишда ёрдам беради:

1. Ич қотиши.
2. Бавосир.
3. Тиш қуртлаши.
4. Бод (ревматизм, артрит).
5. Жигар ва ўт пуфаги касалликлари.
6. Нотўғри овқатланиш ва вазн танқислиги туфайли келиб чиқадиган касалликлар.
7. Томоқ оғриғи.
8. Ўпка касалликлари.
9. Буйрак ва пешоб пуфаги касалликлари.
10. Пешобни

ушлаб туролмаслик. 11. Безгак (малярия). 12. Подагра. 13. Бош оғриғи. 14. Сарик касаллиги. 15. Камқонлик. 16. Ошқозон касалликлари. 17. Ошқозонда кислота миқдорининг ошиб кетиши. 18. Қичима. 19. Сувчечак. 20. Тиш, тирноқ ва сочларнинг мустаҳкамланишида ёрдам беради.