

ARMUDU STƏKANDA ÇAY

(Esse)

Keçmişdən gələn birisi hesab eləyib xətrinə dəyəniz də küsmərəm, incimərəm. Neyləyim, hara gedim, kimə deyim dərdimi. Köhnə, qədimi mahnlıların, sənetkarların varlığını. Sss. Dinməyən, səs salmayan, Şövkət xanım Ələkbərova necə mələhətə, ilhamla oxuyur:

**Armudu stəkanda çay,
Ürəyimiz yananda çay...
Kimin ağrıyır canı,
Qoy çay içsin mərçanı...
Adlısan-sanlısan çay,
Ətirlisən, dadlısan çay...**

Öz ələmdəyəm, təkə səsin sehri, şirinliyi deyil, müğənninin gözəlliyi, yaşı, duruşu əsl möcüzədi. Şövkət xanım indiki oxuyanlar kimi qol qaldırıb oynamır, səne baxıb hırlıdamır, bir az da kobud desəm, bədənini əsdirir. Və anıdan evimizin anası (bu ifadə Əbülfət Mədətoğlunundur) mənə xəyal dünyamdan ayırır:

-Həyətdə şüə, darvaza döyülür, gör kimdi gələn? Odu, müəllim dostlarımdan biri. Görsürük, əmioğlulə gedirdim, döndüm siza tərəf, salam vermək istədim səne. Əl çəkmirəm, evə dəvət edim onu. Öyləşirik çay süfrəsinə. Təz xanım çay getirir. Qayda belədi, qonaq kiçik xeyləğirdisə, o mənəmdir. Yox, əgər qadındırsa evin anasıyla əyləşib çənə söhbəti eləyir. Amma bu ənənədi pozulmayan qanundur: əvvəlcə çay, sonra çolpa...

Biləsuvar - qədim, gözəl diyarımız Muğanın bir parçasıdır, düzən ərazidə yerləşir. Yay nisbətən istidi, qişi müləyim. 139 min hektar torpağımız, 90 mindən artıq əhalimiz var. Min bərəkət. Camaatımız qonaq qəralıdır. Hansı evə tərif buyursan, süfrəyə əvvəlcə çay, ardınca çörək gəlir. Bu iki təamdan ötrü heç kim qonşuya getmir. Yaradana şükür! Çörək, onun qədr-qiyəti haqqında çox yazılıb, deyilib. İstəmirəm yüzlərin, minlərin sözünü təkrarlayım. Bu gün mən ən qiymətli içki olan çay haqqında bilgilərimi dilə gətirməyə çalışacağam. Məncə, maraqsız olmaz.

...Çin ölkəsində 4-5 min il bundan qabaq bir dindar ziyarət edəndə, səhrada bir yerdə oturub, O, Böyük Allaha dua eləyirdi. Uzaq bir yoldan gəlmişdi, yorulmuşdu deyə onu yerindəcə yuxu apardı. Səhərişi gün ayılarkən yadına düşdü ki, bəs o, günah işlətməmiş, Allaha dua elədiyi vaxtı onu yuxu tutmuş və ona görə özü bilmədən yatmışdır. Bu hadisədən perişan olan dindar günahkarı cəzalandırmaq istəmişdir. Kimdi günahkar, onu duadan ayıran? O, öz əlləri ilə günahkarı - gözünün kipriklərini kəsib atmışdır. Yazda həmin yerdə, iki yaşıl kol bitmişdir və o kolların yarpaqları ilə uzun illər bir çox xəstəliklər müalicə edilmişdir. Sonralar bu kolların yarpaqlarından ən qiymətli bir içki-yuxuqovucu içki hazırlanmışdır...

Bu, qədim bir əfsanədir. Demək, o kişi öz kipriklərini Allaha dua etmək xatirinə qurban verməyədi, biz bu günə qədər, belə bir qiymətli içkinin də dadını bilməzdik. Həmin o qiymətli içki çaydır. Bu sözün lüğəvi mənası çinlilərin "Ça-ıçki" sözünün götürülmüşdür.

Çinlilər çayı həyatın işığı, ömrün məşəli adlandırmışlar. Çayın tərkibində sağlamlıq üçün vacib olan 300-ə yaxın element aşkar olunmuşdur. Çay tərkibinin kaloriliyinə görə, dəyəri çörəyindən 25 dəfə artıqdır. Onun tərkibi bir çox vitaminlərlə sən dərcə zəngindir. A, B1, B2, B5, R, RR, S, K, Askarbin turşusu, (S vitamini) çayın yaşıl yarpaqlarının tərkibində limonun və ya portağalın tərkibindəkindən 4 dəfə çoxdur. "Yaşıl çayın tərkibində olan S vitamini isə, qara çayından 10 dəfə artıqdır.

Xalq təbəəti yolxucu xəstəliklərin, soyuqdeymə xəstəliklərinin müalicəsində, çay içkisindən bilavasitə istifadə olunmasını məsləhət görür. Hipertoniya (qan təzyiqi həmişə aşağı olan) xəstəliyindən əziyyət çəkən xəstələrə çaydan istifadə etmək vacibdir.

Çay müalicəvi əhəmiyyəti içki olduğuna görə onu çox içmək qəti qadağandır. Hipertoniklərə - qan təzyiqi yuxarı olanlara qara çayı çox içmək olmaz. Qan təzyiqi aşağı olan xəstələr yaşıl çayı içməyə yaxşıdır.

Müəyyən yaş həddindən sonra yuxusu pozulanlara axtşam yeməyindən sonra çay içmək qəti qadağandır. O, əgər dözə bilmirsə, bir stəkan qaynanmış, ilıq su içə bilər.

Ürək, ağ ciyər və qan təzyiqindən əziyyət çəkən xəstələrə çaydan sən dərcə az istifadə etmək məsləhətdir.

Dərman preparatlarının qəbulundan sonra çay içmək olmaz. Çay ləzzətli içki olmağa yanaşı, həm də çox xeyirlidir. Onu düzgün dəmləyib, düzgün içsən sağlamliğin möhkəmlənər.

Dünyanın bütün xalqları iqlim şəraitindən, sürdükləri həyat tərzindən asılı olaraq, çayı müxtəlif üsullarla dəmləyirlər.

Çinlilər əvvəlcədən qızdırılmış çayniçə quru çayı atıb, üstünə qaynar suyu töküüb, qapağını örtürlər, 3 dəqiqədən sonra, fərforadan hazırlanan fincanlara süzüb, qaynar-qaynar, özü də qəndsiz içirlər.

Yaponlar çayı əvvəlcə, xüsusi hazırlanmış həvəngdəstədə əzib, toz halına salırlar. Sonra əvvəlcədən qızdırılmış çayniçə atıb, üstünə hərərəti 70 s-dən yuxarı olmayan qaynanmış su töküüb, 2-3 dəqiqədən sonra içirlər. Yaponların dediyinə görə, bu cürə dəmlənən çay öz müalicəvi əhəmiyyətini saxlamaqla yanaşı, həm də çox ətirli olur. Onlar da çayı 40-50 qramlıq kiçik fincanlarda içirlər.

İsveçlilər qaynayan südə qaynayaqaynaya əvvəlcə qənd atırlar, onun ardınca, quru çayı atıb, odu söndürürlər. Tam soyudub, sonra içirlər.

İngilislər quru çayın üstünə qaynanmış suyu qaynar-qaynar töküüb, 5 dəqiqə gözleyirlər. Başqa bir fincanda, qaynar südün üzərinə dəmlənən çayı əlavə edib içirlər.

Biz azərbaycanlılar, çayı çox düzgün qaydada dəmləyirik. Şüşə və saxsı qabları əvvəlcə çayı atıb, bir çayniçə, üstünə isə qaynanmış suyu 60 dərəcəyə qədər soyudub, töküürük çayın üstünə. Təxminən 5-7 dəqiqədən sonra çay hazırdır, özünün bütün komponentlərinə. Belə çayı lap 5 stəkandan içməklər. Əlbəttə, yeməkdən ən azı 1 və ya 1 saat yarım sonra.

Çayın tərkibi bədən üzvlərinin sərbəst və müntəzəm fəaliyyəti üçün çox qiymətli və əvəzolunmaz efir yağları ilə zəngindir. Bu yağlar 57-60 dərəcədən yuxarı istilikdə buxarlanıb və öz müalicəvi təsirini itirir.

Məncə, çay haqqında bu qədər. Can ağrıməsın deyə 5 şərtə əməl edək:

1. Dini qanunlara və özümlə inam
2. Düzgün qidalanma
3. Düzgün yatmaq
4. İşləmək
5. Oxumaq-mütləli etmək və öyrənmək

Birinci şərtə nə izahət, ikincidən başlayaq:

Əcəm hökmdarlarından biri Məhəməd Peyğəmbərin yanında bilikli həkim göndərdi. O, bir neçə il qaldı Ərəbistanda, lakin heç kim ona müraciət etmədi. Nəhayət o, Peyğəmbərə şikayətəndi ki, Sizin adamlardan bir nəfər belə müalicə üçün mənə müraciət etmir. Peyğəmbər dedi: Bu camaatın bir adəti var, acımaş yeməzlər, doymamış yeməkdən əl çəkərlər. Həkim çıxıb getdi öz vətəyinə.

Üçüncü şərt: Düzgün yatmaq. XVI-XVII əsrlərdə qələmə alınan nağıla qulaq asaş.

Ağıllı Şahzadə kasıb balıqçı qızına aşiq olur. Padşah oğluna bu məsələdən uzaqlaşmağı məsləhət bilir. Oğlu deyir: o, noolsun, kasıbdı, amma ağıllıdı, öldü var, döndü yoxdu. Şah o qızı yanına çağırır deyir:

-Əşitmişəm çox ağıllısan, odur ki, səni imtahan eləyəcəm. Üç sual! Düzgün cavab versən, siza toy eləyəcəm, yox, məni qane eləyən cavab verməsən, oğlumun adını unut. Qız razı oldu.

Birinci sual:
-Dünyada ən şirin şey nədir?
-Yuxudu, - deyib qız təzim etdi.
Cavab Padşahın xoşuna gəldi.

İkinci sual:
-Səne, sabah bu vaxta qədər möhlət verirəm. Mənə elə bir hədiyyə gətirməlisən ki, o mənə təəccübləndirsin.

Bütün gecəni qız fikirləşdi: padşahın nəyi yoxdu? Hər şeyi var, bəs onu nəylə təəccübləndirirəm?

Vədə tamam olanda, qız əlində bir qutu gəldi saraya. O, təzim etdi və əlindəki qutunu qoydu şahın qabağına. Şah maraqla qutunun qapağını açdı. Elə bu anda, qutunun içindən bir sülh quşu-göyərçin çıxdı və elə bir göz qırpmında qanad açıb gözənd itdi. Şah bir anda səksənçik dik atıldı. Mat-məttəl qaldığı heç cür gizlədə bilməyib, donmuş baxışlarını qızın gözələrinə zillədi. Nəhayət şah özünə gəlib, qıza dedi:

-Səni üçüncü sualdan azad edirəm, oğlumla evlənməyə xeyir-dua verirəm. Allah sizi xoşbəxt eləsin.

"Şirin yuxu" nədir? Səhər-səhər yuxudan dururuq. Belimizdən, başımızdan sanki qara daş asılıb. Bəzən ilan kimi qıvrılaraq, heç yorğan-döşəkdən qalmaqala cürət eləmirik. Qaynar çay, mürəbbə, limon və s. köməyə gəlir. Ağrıların səbəbini ilk növbədə onurğa sütünüyündə-bel sütununda axtarmaq lazımdır. Ona görə bel sütunu həmişə düppəduz və möhkəm olmalıdır. Atalar deyib: burununu dik tutma, belini dik tut.

İnsan ömrünün üçdəbir hissəsini yuxuya sərf edir. O yatmaq, fiziki və zehni yorğunluğunu aradan qaldırmaq üçün yox, bel sütununu düzəltmək, yeri-yerində onurğa sütünüyü fəqərlərinin tənzimləmək üçün ən gözəl vasitədir. Odur ki, düzgün yatmaq ideyası birmənalı şəkildə qəbul olunmalıdır. Yatdıqımız çarpayı taxt kimi bərk və düz olmalıdır. Əyri yerimək və əyri yatmaq kimi pis vərdişlərdən çəkinməliyik. Yumşaq yorğan-döşəkdə yatanda bədənini ağırlığı ayrı-ayrı əzələ üzvlərinə, onurğa sütünüyünün müəyyən bir hissəsinə düşür və burdan da fəqərlərdə yavaş-yavaş yerdəyişmə prosesi gəlir. Amma düz və bərk çarpayıda yatanda özü də əsasən arxası üstə, bədənini ağırlığı bütün əzələ üzvlərinə bərabər şəkildə paylanıb, gün ərzində baş verən kiçik deformasiyalar aradan qalxır. Səhər yuxudan oyananda nə başın ağrıyır, nə qıçın. Yatdıqınız döşəyin altına düz taxta qoya bilərsiniz.

Unutmayaq, daş dövrünün insanları harda gəldi yatıblar və bədənleri sağlam olub deyər hər hansı vəhşi heyvanı qovub tutublar.

Bel sütunu fəqərlərinin düzümü:
1. Boyun fəqərləri. 2. Döş fəqərləri. 3. Qurşaq fəqərləri. 4. Sığrı fəqərləri.

Boyun nahiyəsində pozuntu olarsa göz, üz, boyun nahiyəsi, ağ ciyər, qara ciyər, ürək, dalaq, böyrəküstü vəzifələr, dişlər, boğaz, burun və qulaqlar zərər çəkir.

Qıması, düz və bərk çarpayıda yatmaq vacibdir.

4-cü şərt: İşləmək! Geniş izahata ehtiyac duymuruq. Lap 80 yaşın olsa belə bekar dayanma, fiziki işlə çalış, mal-qara saxla, torpaqda əlləş. Allahı sev, təbiəti sev, zəhməti sev...

5-ci şərt: Oxumaq! O, heç vaxt gec deyil. Oxuduqlarını təkrarla. Təkrar biliyin atasıdır. Sədi Şirazi: "Bildiyini həyatda təcrübədən keçirməyən, xalqdan gizlədən alim, gündüz əlində şam gəzdirmən kora bənər". Atalar sözü var: "Nadan oxuya-oxuya alim, molla olar, alim oxumasa gəlib nədan ola bilər".

Bu qədər. İndi tibb elminin atası Hippokrat haqqında.

Bizim e.ə 377-ci ildə Yunanstanın Kos adasında doğulub. Anası, babası Türkcəyə müalicələrlə məşğul olurmuş. O, 20 yaşına çatanda təcrübəli həkim kimi bütün Yunanstanda məşhur imiş. Uzun illər ərəb ölkələrində məharətini, qabiliyyətini nümayiş etdirib. O, tibb elmi ilə bərabər fizika və kimya elmləri ilə də məşğul olurdu. O, doğulduğu Kos adasında dünyada ilk dəfə olaraq tibb məktəbi açmışdır. Öz xəstələrini müalicə etmək üçün 200-dən artıq bitki və ot növlərindən istifadə etmişdir.

Hippokrat bizim e.ə. 460-cı ildə vəfat etmişdir.

Kifayətdi, məncə, sağlamlıq üçün hər kəsin imkanı var ki, özünə fikir versin, yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi 5 şərti yerinə yetirsin. Belə olsa uzunömürlülərin cərgəsinə qoşulmaq mümkündür.

Azərbaycan uzunömürlülər diyarıdır. Ölkə başçısının tapşırığı ilə Lerikdə belə bir muzey yaradılmışdır. Mən 2009-cu ildə o muzeylə tanış olub, 40 il əvvəl dostum olan yazıçı Əlisa Nicatın - o, bu muzeyin bələdəşçisidir-söhbətləri əsasında yazı hazırladım və onu Bakı qəzetlərinin birində çap etdirdim.

Qarıdan içəri daxil olan kimi Şirəli Müslümovun bərəyeli ilə qarşılaşsın. 168 il ömür sürüb. (26 mart 1805-2 sentyabr 1973) 136 yaşında, O, 57 yaşlı Xatın xanımla evlənməmiş və hətta bir qızları da olmuşdur.

Mən onun kiçik heykəlinin yanına istifadə elədiyi meişət əşyalarını, pal-palalarına diqqət edərkən bir qutu tütün gördüm. Ə.Nicat dedi: "Hə, Şirəli baba həmişə trubka çəkib, amma mağazadan siqaret almayıb. Öz həyatında tütün əkib, vaxtında yarpaqları toplayıb, talvarda qurudub, doğrayıb və öz məhsulunu trubkaya tökərək, od vururmuş. Maraqlıdı, Ş.Müslümov talışca danışıb, azərbaycanca bir kəlmə söz bilməyib".

İkinci bölüm 152 il ömür sürən Mahmud Eyvazov haqqındadır (1808-1960). Bir zamanlar Moskva-SŞRİ Xalq Təsərrüfatı Nailiyyətlərinin sərgisində aparılıb onu. Sərginin qızıl medallarını təqdim edən direktor İ.Korotkin zarafat edib ağsaqqalla:

-Hə, Eyvazov, sən yəne kişisən?
Direktorun hara, nəyə işarə elədiyini anlayın Mahmud baba çox sərrast cavab verib:

-Yan-yörəndə nə qədər matışka var. Axtşam cavanının birini göndər yanına, səhər ondan soruş, gör kişiyəm, ya kişi deyiləm?!

**Əlibala Rəhimov,
publist, filoloq**

"Qızıl qələm" mükafatı laureatı