BİTKİLƏR TƏBABƏT XƏZİNƏSİDİR

Aqrar elmlər üzrə fəlsəfə doktoru İsmayıl Məcidli, Əminə Rəkidə və Nazlı Babayevanın müəllifikləri ilə “Şəfalı bitkilər (1000 dərdin 1001 dərmanı)” adlı (ikinci hissə) kitab (Bakı, “Adiloğlu”, 2026) işıq üzü görüb. Kitabın elmi redaktoru BDU-nun Botanika kafedrasının müdiri, AMEA-nın müxbir üzvü, professor Elşad Qurbanov, rəyçiləri BDU-nun Genetika kafedrasının müdiri, Biologiya elmləri doktoru, professor Kamilə Əliyeva və BDU-nun Botanika və bitki fiziologiyası kafedrasının müəllimi, biologiya üzrə fəlsəfə doktoru Vazeh Baxşıyevdir.

Kitabda Azərbaycanda mövcud olan bitkilərin müalicəvi keyfiyyətləri ilə bağlı dəyərli bilgilər verilir. Ta qədim zamanlardan dünyanın bir sıra yerlərində təbabət elminin inkişafından söz açan ön söz yazısından oxuyuruq: “İnsan övladı yarandığı gündən ana təbiətin rəngarəng bitkilər aləmi ilə əhatə olunmuşdur. Və söz yox ki, bu birgə yaşam dövründə o, daim təbiətin amansız qüvvələri ilə daim mübarizə aparmış və həmişə də onlara qalib gəlməyə müvəffəq olmuşdur. İnsanın bu qalibiyyəti də əhatə olunduğu təbiəti dərindən öyrənməyindən, onun sirlərinə bələd olmağından irəli gəlmişdir.

Qədim yunan salnaməçisi və coğrafiyaçısı Strabonun yazdığına görə məşhur bir loğman soyuq payız günü Qanıx (Alazan) çayının sahilində oturub çayda çimən uşaqlara tamaşa edirmiş. Suya baş vurub çimən uşaqların soyuqlayıb xəstələnəcəyindən narahat olan loğman görür ki, uşaqlar çaydan çıxıb kənardakı zoğal ağacına dırmaşaraq, meyvələri dərib yeməyə başladılar. Loğman öz-özünə fikirləşir ki, dərdi və dərmanını bildiyinə görə, bu böyük xalqdır.

Qədim Budda təbabətində deyilir ki: “dünyada elə bir maddə yoxdur ki, o müalicəvi xüsusiyyətlərə malik olmasın”. Əgər insan övladı elə ilk gündən təbiətin sirlərinə bələd olmasaydı, qarşılaşdığı xəstəliklərə qalib gələ bilməzdi. “Dərdi verən elə dərmanını da verər” deyiminin bu yerdə necə yerinə düşdüyünü görürük. Yəni əhatə olunduğu təbiətdə düçar olduğu xəstəliklərə də dərmanı insan məhz elə həmin təbiətin özündə axtarmağa başlamış və buna nail olmuşdur.

Qədim mədəniyyətə malik - sanskrit, Çin, yunan, latın, türk və s. dillərdə danışan xalqların tarixi mənbələri, qədim insanların saysız-hesabsız bitkilərin müalicəvi xüsusiyyətlərindən necə bacarıqla istifadə etmələri haqqında geniş məlumat verir.

Qədim Çin təbabətində o dövrlərdə xəstəliklərin müalicəsində ən çox jenşen və maral buynuzundan hazırlanan dərman preparatlarından istifadə edilməsi haqqında maraqlı məlumatlara rast gəlinir.

Çində dərman bitkiləri haqqında ilk kitab bizim eradan qabaq 2600-cü ildə yazılmışdır. Bu kitablarda dərman bitkilərinin botaniki təsviri, onların sinonimləri, coğrafi yayılması, toplanma tarixi, dərman xammallarının əyani təsviri, farmakoloji xüsusiyyətləri, reseptlərin siyahısı, hansı xəstəliklərdə və necə tətbiq olunması qeyd olunur.

Ən qədim xalqlardan sayılan Şumerlər bizim eradan 6000 il əvvəl söyüd, alça, qovaq ağaclarının zoğlarından, şam ağacının iynəyarpaqlarından, həlledici kimi sudan, çaxırdan, pivədən istifadə etməklə dəmləmə, cövhər hazırlayaraq təpitmə, sarğı və kompres kimi istifadə etmişlər.

Qədim Misir heroqlif yazılarının açılıb oxunması nəticəsində qədimdə müalicə məqsədləri üçün istifadə edilən dərman bitkilərinin adları müəyyən olunmuşdur. Onlar müalicə məqsədləri üçün ətirli yağlardan, balzamlardan, qətran tərkibli maddələrdən istifadə edirmişlər. O dövrlərdə artıq Misirlilərə gənəgərçək, dəniz soğanı, yarpız, şahtərə, şanagüllə, əzvay (aloye), bağayarpağı, ardıc, şüyüd və s. bitkilərin müalicəvi xüsusiyyətləri məlum olmuşdur.

Roma imperiyasından gətirilən hind qozu, qara istiot, darçın, zeytun və sairədən Hindistanda bitki mənşəli preparatlar hazırlanırdı.

Böyük tibb alimi Abu Əli ibn-Sina 5 cildlik “Tibbnamə” əsərində 900 növdən artıq dərman bitkisinin təsvirini vermiş, onlardan alınan preparatlarla müxtəlif xəstəliklərin müalicə olunma üsullarını işləyib hazırlamışdır. Həmin kitablar dövrümüzə kimi öz aktuallığını itirməmiş, dünyanın bir çox xalqlarının dillərinə tərcümə edilmişdir.

Qədim Midiya və İran təbabətinin əsasını qoymuş Zərdüştün kitablarında bir çox dərman bitkilərindən alınmış xammal haqqında, o cümlədən “assa fetida”, saqqız və “qalban” qatranları haqqında məlumatlar verilir.

Qədim yunan həkimi və filosofu Hippokrat tərəfindən (bizim eramızdan əvvəl 460-377-ci illər) elmi təbabətin təməli qoyulmuşdur. Onun 200 növdən artıq bitkilərdən hazırlayıb istifadə etdiyi müalicəvi preparatların əksəri Misir həkimləri tərəfindən müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində müvəffəqiyyətlə tətbiq edilmişdir.

Qara dəniz sahillərində yaşamış skif xalqları öz dərman bitkiləri ilə çox məşhur olmuşlar. Hippokrat bu yerlərdə olan zaman skiflərin rəvənd, yovşan, gəcəvər və s. bitkilərlə bir sıra xəstəlikləri məharətlə müalicə etdiikləri barədə dönə-dönə bəhs edir” (səh. 6-7).

Mövzuya bu cür giriş verən müəlliflər elmi-texniki tərəqqi nəticəsində kimyəvi dərmanlardan istifadəyə başlanıldığını qeyd edib, yazırlar: “XIX əsrin axırları-XX əsrin əvvəllərində kimyəvi yolla süni dərman preparatlarının sintezi ilə əlaqədar olaraq dərman bitkilərindən preparatların alınması işləri dayandırıldı” (Səh. 9).

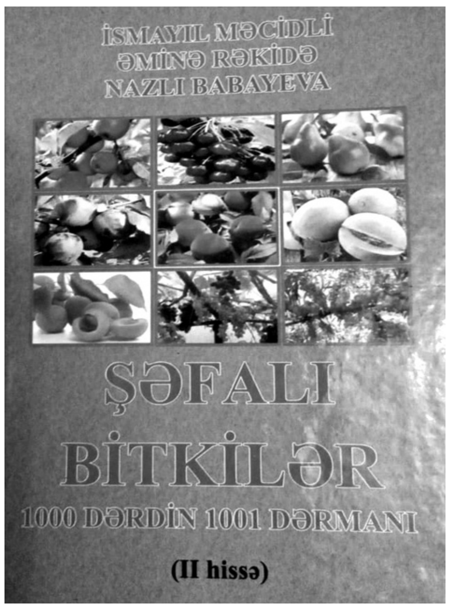
Bu səpkidə giriş səciyyəli izahat yazısından sonra ayrı-ayrı meyvə və bitkilərin ümumi xassələri və müalicəvi keyfiyyətləri ilə bağlı dəyərli məlumatlar oxucuların diqqətinə çatdırılır. Alma, armud, heyva, gilas və s. meyvələr haqda verilən məlumatlardan “Adi albalı” başlığı ilə verilən oçerkdən bir hissəni gözdən keçirək: “Adi albalı (Cerasus vulgaris Mill.) - Gülçiçəyikimilər fəsiləsinin (Rosaceae Juss.), Albalı cinsinin (Cerasus Hill) nümayəndəsidir.

Qərbi Avropada, Şimali Amerikada, Cənubi Asiyada, Böyük Qafqaz, Kiçik Qafqaz, Kür-Araz ovalığı, Talış və Naxçıvan MR təbii halda yayılmışdır.

Azərbaycanda mədəni halda əksər rayonlarda becərilir. MNB-nın kolleksiya sahəsində və AMEA-nın Genetik Ehtiyatlar İnstitutunun ETB-nın genefond bağlarında bir çox sort və formaları becərilir. Albalı cinsinə aid 140 növ var. Bu növün ən çox yayılanları aşağıdakılardır: Mərmərik, Mahaleb və Çöl albalısı. Güman edirlər ki, adi mədəni albalı, yabanı gilas ilə çöl albalılarının təbii hibrididir. Yaxşı balverən bitkidir. Azərbaycan florasında 7 növü vardır ki, bunlardan yalnız iki növü mədəni şəraitdə becərilir. Azərbaycanda Mərmərik və Çöl albalısı bitən sahələr çoxdur.

Yabanı albalı aprel-mayda çiçəkləyir. Ağ rəngli çiçəkləri 2-4 ədədi bir yerdə uzun saplaq üzərində əmələ gəlir. Meyvələri iyulun axırı və avqustda yetişir. Meyvəsi mədəni sortlara nisbətən xırda olub (8-10 mm diametrli), qırmızı, tünd qırmızı və ya qarabənövşəyidir. Turş və ya turşa-şirindir. Bəzən dadı acı olur, hər 3-4 ildən bir bol məhsul verir.

Albalının tərkibində fol turşusu, B1, B2, PP vitaminlər qrupu, çoxlu miqdarda qlükoza, fruktoza və insan sağlamlığı üçün mikroelementlərdən mis, kobalt, dəmir, kalsium, kalium,



yod və s. aşkar edilmişdir. Bundan başqa tünd-qırmızı rəngli albalı sortu meyvəsinin tərkibində daha çox şəkər və E vitamini olur. Həmçinin, albalı meyvəsinin tərkibində izokversitrin, 3-qlükoarabinozid kversetin, astraqalin flavanoidləri, qabığında isə fenolkarbon turşusu, katexin, 10 %-ə qədər aşı maddəsi, flavonoid təbiətli birləşmələrdən narigenin, prunin, kversetin, aroneadendrin, 7-metil-aromadendrin, sianidin-3-ramoqlükozid, antosian birləşmələri, piy maddəsi və s. aşkar edilmişdir. Meyvələri kompot, kisel, şirə, şərbət, şərab, mürəbbə və spirtsiz içkilər istehsalında işlədilir.

Toxumlarında qlükozid amiqdalin və qatı yağ (25-35 %) vardır ki, bu da sabunbişirmədə istifadə olunur. Kök və yarpaqlarında limon turşusu və boyayıcı maddələr, köklərində 5-7 % tanin, meyvələrində A və C vitaminləri vardır.

Albalı həm də balverən bitkidir. 1 hektar albalı sahəsindən arılar 15-53 kq bal toplaya bilirlər. Onun çoxlu növü və sortları Azərbaycanda geniş becərilir. Yarpaq və meyvələrində taninlər, üzvi turşular, saxaroza, boyayıcı maddələr, efir yağı, qlikozidlər, limon turşusu vardır.

Albalı sortundan asılı olaraq iyun ayından başlayaraq avqustun axırına qədər yetişmə dövrü keçirir. Bu dövrdə meyvələri toplanıb, həm təzə halda, həm də kompot, mürəbbə, şirə kimi istifadə edilir.

Meyvələri yeyilir, həmçinin soyuqdəymədə, iştahanı artıran vasitə kimi istifadə olunur. Albalı faydalı yay meyvələrindən olub, qanı duruldur və iltihab əleyhinə təsir göstərir.

Albalının meyvələrinin tərkibində çoxlu vitaminlər, kalsium, kalium, fosfor vardır. Bu xoş rəngli meyvə bədəndə olan ağrıları sakitləşdirər.

Albalının yarpaqları tərəvəzləri duza və sirkəyə qoyduqda onları yumşalmağa qoymur. Çəyirdəyi və ləpəsi ətriyyat sənayesində, bəzi sabunların ətirlənməsində tətbiq olunur.

Albalı və ondan hazırlanan mürəbbə böyrək və sidik yolları xəstəliklərində, xüsusən sidik yollarında daş bağlayan zaman çox faydalıdır. Həmçinin o, xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində mədənin həzm etmə prosesini yaxşılaşdırır, orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsini tənzim edir və iştahanı artırır.

Albalının əfsanə və inancları: Yarpaqları açılmamışdan əvvəl gülləri çıxan ağac kimi, albalı sanki bu dünyaya çılpaq gəlib və çılpaq da onu tərk edən insanı simvolizə edir.

Çinlilərdə albalı yaz çiçəklənməsini, ümid, gənclik, cəsarət, həmçinin qadın gözəlliyini və təbiətdə qadın başlanğıcını simvolizə edir.

Yaponlarda albalının çiçəklənməsi zənginliyi bildirir. Albalı gülü isə Yaponiyanın emblemidir. Bu meyvənin strukturu ilə bağlı olması güman edilən Samurayların emblemi, qanlı-qırmızı dəri və yumşaq ət altında bərk sümükdən ibarətdir. Döyüşdən sonra yaralı samuraylara da itirilmiş güclərini və enerjilərini bərpa etmək üçün albalı şirəsi verirdilər.

Albalının faydaları:

- Albalı əsəbləri sakitləşdirir. Həmçinin diqqətin artırılmasına da yardım edir.

Aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, albalı yeməyi sevən insanlar 15% daha çox yaradıcıdırlar.

- Albalı qaraciyərin fəaliyyətini tənzim edir və maddəyə müsbət təsir göstərir. Bu meyvənin tərkibində olan kalium qanı toksinlərdən azad edir, böyrəkləri təmizləyir, bədəni gücləndirir.

- Meyvəsi və şirəsi antiseptik xassəyə malikdir” (Səh. 49).

Bu minvalla İsmayıl Məcidli, Əminə Rəkidə və Nazlı Babayevanın təqdimatından oxuduğumuz “Şəfalı bitkilər” kitabının səhifələrindən 1000 dərdin 1001 dərmanının sirlərini öyrənirik. Bu yolla hər birimizin gündəlik həyatda rastlaşdığımız meyvələrin, bitkilərin hansı müalicəvi xassələrə malik olmasından xəbər tuta bilirik. Həmçinin burada mərmərik meyvəsinin albalının növlərindən olması haqda məlumat, eləcə də haqqında mövcud olan əfsanə və inanclar və s. də kitabın oxunaqlılığını təmin edir, əhəmiyyətini artırır.

Eləcə də “Alma” başlığı ilə verilmiş oçerkdə alma ilə bağlı deyilmiş “Gündə bir alma ye, həkimdən uzaq ol” frazasının xatırladılması bir daha almanın xalq düşüncəsindəki xeyirini - müalicəvi əhəmiyyətini yada salır.

Ensiklopedik səviyyədə yaddaş saxlancı xəzinəsi olan bu kitab oxucular üçün stolüstü kitab olmaqla bitkilərdən sağlamlıq məqsədilə istifadəni öyrədir. Yediyiniz meyvə və bitkilərin təbii - müalicəvi xassələrini öyrənmək istəyirsinizsə, “Şəfalı bitkilər”dən faydalanın! Axı bitkilər təbiətin təbabət xəzinəsidir!

Şakir Əlifoğlu
filologiya elmləri doktoru, dosent.