

Azərbaycan Yazıçılar və Jurnalistlər birliklərinin üzvü, “Qızıl qələm” mükafatı laureatı Zakir Bayramlı 1948-ci ildə Şabran rayonunun Sumağava kəndində anadan olub. Qocaman təhsil işçisi indiyədək oxucuların görüşünə bir sıra şeir və publisistik əsərləri ilə gəlib. Müəllifin son vaxtlarda işıq üzü görmüş “Qocalıqdan cavanlığa qayıdış” adlı kitabı isə sağlam həyat tərzinin önəmini dəyərləndirən insanların stolüstü kitabına çevrilib.

Xatırladaq ki, kitabda ömrün qızıl tacı hesab edilən sağlamlıq, düzgün həyat təzi, güclü gənclik, gümrah qocalıq, eləcə də “qocalıqdan cavanlığa qayıdış” və sağlam uzunömürlülük haqqında şair-publisist düşüncə və

qocalığı heç də ömrün qış fəslə kimi dəyərləndirməyib, sağlam qocalığa ömrün ikinci baharı, tale xoşbəxtliyi kimi yanaşmış və bu çağ müdriklik və uralıq rəmzi sayaraq belə poetikləşdirib:

“Hər kim yüz il yaşamasa...”

qənaətləri əksini tapıb. Müəllif ömrün bütün çağlarında sağlam yaşamaq üçün dünya təcrübəsində sınaqdan çıxmış üsul və qaydaları da oxucuların diqqətinə çatdırıb.

Kitaba “Ön söz” yazmış Dövlət mükafatı laureatı, Əməkdar elm xadimi Nizaməddin Şəmsizadə bu dəyərli vəsait barədə deyib: “Zəngin faktlara əsaslanan, xoş niyyətlə qələmə alınan bu kitab öz canının qədrini bilən, özünə dəyər verən, qocalıqdan qorxmayan bütün insanlar üçün nəzərdə tutulub. Zakir Bayramlının “Qocalıqdan cavanlığa qayıdış” əsəri həyat haqqında kitab – həyat kitabıdır. Millətin tarixi, taleyi, xalqın tarixi nəsillərin əlaqəsi sayəsində başa gəlir. Hər nəsil tarixdə öz mis-siyasını yerinə yetirməyəndə yeni gələn nəslin işi çətinləşir, tarixin yükü ağırlaşır. Ona görə də yaşlı nəslin vəzifəsi öz fəaliyyəti ilə yeni gələn nəsle yol açmaq, onun qarşısındakı yolu göstərmək, ictimai gedışatın prioritetlərini görməkdə kömək etməkdir. Zakir Bayramlının bu kitabı həmin nəci məqsədlərə xidmət göstərir”.

Nizaməddin Şəmsizadə bu sağ-lamlıq qaynağı barədə fikirlərini da-vam etdirərək, kitabı xüsusən həyatı hələ qabaqda olan gənc nəsli üçün faydalı bir mənbə kimi dəyərləndirib və bu nəşrin Azərbaycanın yeni nəsillərinin sağlam və güclü olmasın-da önəmli rol oynadığına əminliyini bildirib. Alim, eyni zamanda, bu cür kitabların həm elmi, həm də təcrübi əhəmiyyətini vurğulayıb və bunu əsərin zəngin bilik, geniş məlumat, dərin müşahidə və şəxsi təcrübə əsasında yazılması ilə əlaqələndirib.

Zakir Bayramlı “Qocalıqdan cavanlığa qayıdış” kitabında

Dağın əzəməti uralığında, Buludlar oynayan zirvəsindədir. İnsanın hörməti qocalığında, Həyatda yerini bilməsindədir.

Zövq alım indiki müdrik çağımızdan, Bədbinlik, küskünlük

ömrü gödəldir.

Narazı deyiləm qocalığımdan, Bu dövrü yaşamaq özü gözəldir.

Müəllif kitabda sağlam və uzun ömrün sirləri barədə zəngin bilgi-sini oxucuya çatdırmaqla bərabər, onu gerçək elmi-tarixi fakt və olaylarla sağlam həyat tərzini dəyərləndirməyə, yer üzünün gövhəri, Allah əmanəti Ruhun daşıyıcısı olan İnsanı öz qədrini bilməyə səsləyib.

Əsərdə əksini tapan, uzunömür-lüyü şərtləndirən bir neçə məqama diqqət yetirmək istərdik. Müəllif xatırladır ki, global istiləşmənin və müxtəlif təbiət hadisələrinin sağ-lamlığa mənfi təsiri barədə çox yazılıb. Ümumiyyətlə, dünyada baş verən təbiət hadisələri ildən-ilə qərribə forma və məzmun alaraq, daha amansız olub. Bunun nəticəsidir ki, son dövrlər Yer kürəsinin bir tərəfində istilər, meşə yanğınları baş alıb getdiyi halda, digər tərəfində sellər, daşqın-lar, sunamilər şəhər və kəndləri viran qoyub. Dünyanın müxtəlif yerlərində yatmış vulkanların oyanması isə vəziyyəti son dərəcə ağırlaşdırıb. Global istiləşmə, ekoloji çirklənmə, müxtəlif iqlim dəyişiklikləri insan-ları sınağa çəkib. Eyni zamanda, hazırda dünyada milyonlarla insan aclıqla, içməli və texniki su problemi ilə üzləşib. Bütün bunlar azmış kimi, ölkələr arasında silahlanma yarışının aparılması, necə deyirlər, ölüm-itimi adıləşdirib, savaşırlarda göyə bülənd olan barıt tustüsü isə çeşidli

xəstəliklərin meydana gəlməsini sürətləndirib.

Yüz illərdir ki, insan ömrünü qısaldan çoxsaylı xəstəliklərlə mübarizə aparmaq, vaxtsız qocalma prosesinin qarşısını almaq üçün çarə axtarılır, dürlü dərmanlar, məlhəmlər yaradılır, ancaq bütün bunlar, heyif ki, heç bir nəticə vermir. Bəşər övladının özü isə əksər hallarda bu mübarizəyə qoşulmur. Başqa sözlə, insan özünün həkimi olmaq düşüncəsinə arxalan-mır, zərərli vərdişlərlə sağlamlığını, həyatını, yaşamaq şansını taleyin ümidinə buraxır. Burada ən ağırlı məqam həm də odur ki, xəstə bir çox hallarda onun müalicəsini üzərinə

götürən həkimin məsləhətlərinə də əməl etmir.

Bütün bunları nəzərə alan Zakir Bayramlı oxuculara müraciətlə yazır: “Sağlamlığınızı ən qiymətli sərvət və göz bəbəyiniz kimi daim qoruyun. Tamahınızı cilovlamağı bacarın, zərərli vərdişlərdən çəkinin. Bunları diqqətdə saxlamasanız, yaşam tərzinizə laqeyd yanaşsanız, sağlamlığınız itirilməsi təhlükəzi ilə üzleşə bilərsiniz. Unutmayın ki, bu məsələdə biganəlik ən təhlükəli düşməndir, sakitliyin, rahatlığın, əmin-amanlığın, şirin söz-söhbətin, istirahətin, sevinc və təbessümün, nəhayət, işin, hərəkətin, ailədə səadətin, ömür-günün itirilməsi deməkdir...”.

Müəllif “Dünya bir pəncərədir, hər gələn baxar gedər” məşhur deyimini xatırladaraq, həyatı gəldi-gedər olan insana çağırışını davam etdirir: “Əbədi olan dünyada ulu Tanrının verdiyi ömür payının qədrini və qədrini bil, keçdiyin ömür yolunda ləyaqətlə yaşa, ruhunun xeyirxahlıqla, sevgi ilə yoğrulmasına çalış. Bütün bunlara sağlam bədənle, sağlam düşüncə təzi ilə nail olunması zəruriliyini də unutma. Ancaq belə halda dünyanın “pəncərəsindən” baxanda ancaq yaxşılar, yaxşılıqları görə, namuslu, şəərəfli bir ömür yaşaya bilərsiniz”.

Xalq şairi Osman Sarıvəlli hələ azar-bezarın nə olduğu o qədər də bilinməyən cavanlıq çağında yaz-mışdı: “Hər kim yüz il yaşamasa, günah onun özündədir”. Zaman gəlir ki, müdrik söz ustası “İndi görürəm ki, həyat öz işini görür, bizi ucaldan illər qocaltmağı da bacarır”, – deyir və bundan sonrakı dövəndə “səhvə” yol verə biləcəyini düşündür... Bəli, heç kim nə qədər yaşayacağını, ömrü-nün hansı aşırımda başa çataca-ğını bilmir. Hətta sağlamlığın “qızıl



şərtləri”nə əməl etsə də günlərin birində zamanın acı rüzgarı qarşı-sında təslim olur, tale kitabının son səhifəsinə nöqtə qoyulur. “Ölüm qaşla göz arasındadır” ulu deyiminin şahidi olduğumuz bir çox hadisənin timsa-lında təsdiqi də, heç şübhəsiz, həmin düşüncənin məntiqi nəticəsidir.

Amma bu həqiqəti bilə-bilə daim uzun ömürlüyün sirlərini arayıb axtarıq, hətta “alın, tale yazımızı” oxuya bilmək üçün, necə deyirlər, baş sındırıq. “Qocalıqdan cavanlığa qayıdış” kimi həyat təcrübəsinə, elmi axtarışlara, uzun yoxlamala-ra əsaslanan kitablar yazırıq. Bu mənada Zakir Bayramlının çoxillik zəhmətinin bəhrəsi olaraq ərsəyə gələn əsəri görkəmli alim Nizaməddin Şəmsizadənin “Ön söz”də vurğula-dığı kimi, insan ömrünü uzatmasa da, ümid verir: “Bu dəyərli kitabda özündən əvvəl bu barədə yazan müəlliflərə, hörmət və qədrşünaslıq, bundan dolayı canlı araşdırma var. Müəllif oxucuya sağlam və uzun ömür yaşamağın sirlərini öyrədir... Əksər məqamlarda real elmi-tarixi fakt və olaylarla oxucunu sağlam həyat təzinə, Yer üzünün gövhəri, Allah əmanəti Ruhun daşıyıcısı olan insanın qədrini bilməyə səsləyir”.

Azərbaycan gəncliyinin sağlam və həyat sevgisi ilə yaşaması bu qiymətli kitabın başlıca hədəfidir. Uzunömür-lük kimi nadir bir dəyərə ayna tutan belə vəsaitlər zəngin və gərəkli bilik toplusu kimi özü də uzunömürlü olur, daim insanlara fayda gətirir. Üstəlik, Zakir Bayramlı qəlbi poetik ahənglə vuran incə zövqlü, istedadlı bir şair olduğundan, yeri gələndə, fikirlərini qəzələ, bayatıya, rübiyə, qoşmaya çevirərək insanların cisminə can verən ruhuna da rahatlıq gətirir.

Vaqif BAYRAMOV,
“Xalq qəzeti”