



HƏSƏN HÜSEYİNİ

XURMA AĞACI

(məlumat)

Xurma "Qurani-Kərim" in "Rəhman" surəsinin 68- ayəsində bəhs olunan, cənnət nemətləri arasında "bənzərsiz xurma" ifadəsi ilə qeyd edilən bir meyvədir. "Fiihimə fəkihətun və nəxlun və rumman" - yəni, O ikisində meyvələr, xurma və nar var". "Əbəsə"(Qaşqabağını tökdü) surəsinin 29-cu ayəsində də Allah-təala zeytun və xurma haqqında belə buyurur: "Və zeytunən və nəxlə - Zeytun da, xurma da".

Allahın Quranda bildirdiyi bu meyvə tədqiq ediləndə onun bir çox əhəmiyyətli xüsusiyyətlərinin olduğu üzə çıxır. Məlumdur ki, xurma bilinən ən qədim bitki növlərindəndir. O, ləzzətli dadı ilə yanaşı, qidalandırıcı xüsusiyyətinə görə də əhəmiyyət verilən bir qidadır. Hər ötən gün kəşf edilən faydaları xurmaya həm qida, həm də dərman kimi istifadə edilən bir meyvə statusu verib. Xurmanın malik olduğu bu xüsusiyyətlərə "Məryəm" surəsində diqqət çəkilir. Allah-təala Qurani-Kərimin "Məryəm" surəsinin 23-26-cı ayələrində belə buyurur:

"Doğuş sancısı onu bir xurma ağacının gövdəsinə söykənməyə məcbur etdi. Dedi: "Kaş ki, mən bundan əvvəl ölüb qurtaraydım və ya tamamilə unudulub getmiş olaydım!" Dərhal alt tərəfindən ona belə bir nida gəldi: "Kədərlənmə, Rəbbin sən üçün (ayağının) altından bir ırmaq axıtdı. Xurma ağacını özünə tərəf silkələ, üstünə təzə yetişmiş xurma tökülsün! Ye-iç, gözün aydın olsun..."

Allahın Həzrəti Məryəmə xurma yeməsini bildirməsinin bir çox hikməti var. Allahın Həzrəti Məryəmin doğuşunu asanlaşdırmaq üçün təqdim etdiyi nemətlərdən biri olan xurmanın hamilə və yeni doğan zahı qadınlar üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb etməsi və faydaları elm tərəfindən də son zamanlarda təsdiq edilib. Xurma tərkibindəki 60-65 faiz şəkərlə ən çox şirinliyə malik olan meyvələrdəndir. Həkimlər hamilə qadınlara doğduqları gün tərkibində meyvə şəkəri olan qidaların verilməsini tövsiyə edirlər. Burada məqsəd ananın zəifləyən bədənində enerji və canlılıq vermək, həmçinin təzə doğulan körpəyə zəruri olan südün yaranması üçün süd hormonlarını hərəkətləndirmək və ana südünü çoxaltmaqdır. Həmçinin doğuş zamanı baş verən qan itkisi də bədənə şəkər miqdarının azalmasına səbəb olur. Xurma bədənə şəkər ehtiyacının təmin edilməsi baxımından vacibdir və təzyiğin düşməsinin qarşısını da alır. Xurmanın kalori dəyəri çox yüksək olduğu üçün o, xəstəlikdən taqətsiz düşənlərə və yorğun olanlara xüsusilə faydalıdır.

Bu məlumatlar Allahın Həzrəti Məryəmə həm onun özünə enerji və canlanma verəcək, həm də körpənin yeganə qidası olan südün yaranmasını təmin edəcək xurmadan yeməsini bildirməsində böyük bir hikməti ortaya qoyur. Məsələn, xurmada insan bədəninin sağlam və gümrəh qala bilməsi üçün həyati əhəmiyyət daşıyan

ondan çox element var. Buna görə də müasir dövrdə alimlər insanın tək-cə xurma və su ilə yaşaya biləcəyini bildirir. Bu sahənin tanınmış mü-təxəssislərindən sayılan V.H.Dauson isə bir xur-ma ilə bir stəkan südün bir insanın gündəlik qi-da ehtiyacını təmin etməyə kifayət edəcəyini deyir.

Xurmadakı oksitosin maddəsindən də müasir təbabətdə doğuşu asanlaşdıran bir dərman kimi istifadə edilir. Oksitosin doğuşu asanlaşdırma tə-sirinə görə bir çox mənbələrdə "rapid birth", yə-ni "sürətli doğuş" ifadəsi ilə qeyd edilir. O do-ğuşdan sonra ana südünü artıran təsirə malik ol-ması ilə məşhurdur. Oksitosin, əsasən, beynin ifraz etdiyi doğuş sancılarını başladan bir hor-mondur. Doğuşdan əvvəl bədənin bütün hazırlı-ğı bu hormonun sayəsində başlayır. Hormonun təsiri özünü ana bətnini təşkil edən əzələlərdə və ana südünün ifrazını təmin edən əzələ quru-luşundakı hüceyrələrdə göstərir. Doğuş zamanı ana bətninin əhəmiyyətli şəkildə büzülməsi do-ğuşun gerçəkləşmə bilməsi baxımından çox vacib-dir. Oksitosin də bətni təşkil edən əzələlərin çox güclü şəkildə büzülməsini təmin edir. Oksitosin həm də yeni doğulan körpənin qidalanması üçün ana südünün ifrazına təkan verir. Xurmanın tək-başına bu xüsusiyyəti - onun tərkibində oksitosi-nin olması - Quranın Allah'ın vəhyi olmasının daha bir mühüm dəlilidir. Xurmanın tibbi fayda-sının müəyyənləşdirilməsi ancaq yaxın vaxtlar-da mümkün olub. Halbuki, Quranda təxminən 1400 il əvvəl Allahın Həzrəti Məryəmə hamilə-lik dövründə xurma ilə qidalanmağı vəhy etdiyi bildirilir. Xurmada insan bədənində bol miqdarda hərəkət və hərərət enerjisi yaradan, bədəndə parçalanıb asan istifadə edilən bir şəkər növü də var. Özü də bu şəkər qan şəkərini sürətlə yük-səldən qlükoza yox, meyvə şəkəri olan fruktoza-dır. Xüsusilə şəkər xəstələrində qan şəkərinin sürətlə qalxması bir çox orqanlara mənfə təsir edir, amma bundan ən çox zərər görən orqan və sistemlər göz, böyrəklər, qan-damar və sinir sis-temləridir. Gözün görmək qabiliyyətinin itiril-məsinə kimi aparıb çıxaran narahatçılıqların, in-farkt və böyrək çatışmazlığı kimi bir çox ciddi xəstəliklərin ən mühüm səbəblərindən biri qan şəkərinin yüksəkliyidir. Xurmanın tərkibində

çox çeşidli vitamin və minerallar var. O lif, yağ və proteinlər baxımından da çox zəngindir. Xur-mada natrium, kalium, kalsium, maqnezium, də-mir, kükürd, fosfor və xlor da var. Bundan baş-qa, xurmanın tərkibində A vitamini, betakaroten, B1, B2, B3 və B6 vitaminləri də bol miqdarda-dır. Xurmanın tərkibindəki vitamin və mineral-ların adı insan bədənində və hamiləlik dövrün-dəki faydalarından bəzilərinə isə bu ardıcılıqla qeyd edə bilərik: Xurmanın qidalandırıcı gücü onun tərkibindəki münasib mineral balansından qaynaqlanır. Xurma hamilə qadınların qəbul et-məli olduğu bir B vitamin qrupuna aid fol turşu-su da olur. Fol turşusu (B9) bədəndə yeni qan hüceyrəsinin yaranmasında, bədənin əsasını təş-ki edən amin turşularının təşəkkül tapmasında və hüceyrələrin yeniləşməsində mühüm vəzifə-ləri yerinə yetirən bir vitamindir.

Buna görə də hamiləlikdə fol turşusuna olan ehtiyac özünü qabarıq göstərəcək dərəcədə artır və gündəlik ehtiyacın iki qatına çatır. Fol turşu-su (B9) bədəndə yeni qan hüceyrəsinin yaran-masında, bədənin əsasını təşkil edən amin turşu-larının təşəkkül tapmasında və hüceyrələrin ye-niləşməsində mühüm vəzifələri yerinə yetirən bir vitamindir. Buna görə də hamiləlikdə fol tur-şusuna olan ehtiyac özünü qabarıq göstərəcək dərəcədə artır və gündəlik ehtiyacın iki qatına çatır.

Fol turşusunun səviyyəsi kifayət etməyəndə quruluş etibarilə normadan böyük, iş əmsalı isə aşağı olan eritrosit hüceyrələr (qırmızı qan hü-ceyrələri) meydana gəlir və qanazlığının əla-mətləri özünü göstərməyə başlayır. Xüsusilə hüceyrələrin bölünməsində və hüceyrənin gene-tik quruluşunun əmələ gəlməsində mühüm rol oynayan fol turşusu hamiləlik zamanı iki dəfə artıq ehtiyac hiss edilən yeganə maddədir. Xur-ma da fol turşusu baxımından çox zəngin olan bir qida növüdür.

Digər tərəfdən, hamiləlik zamanı yaranan uzunmüddətli ürək bulanması və fizioloji reaksi-yalar nəticəsində kalium azlığı müşahidə olunur. Belə vəziyyətdə qadına əlavə kalium verilməli-dir. Xurmada bol miqdarda mövcud olan kalium bu baxımdan çox böyük əhəmiyyət kəsb edir, bu maddə bədəndəki su balansının qorunması baxı-

mından da çox faydalıdır. Kalium beyinə oksigenin getməsinə kömək edərək, dərindən fikirləşməyi təmin edir. Bununla yanaşı, bədənin mayeləri üçün əlverişli alkalik xüsusiyyətini yaradır. O bədəndəki zəhərli tullantıları ifraz etmək üçün böyrəklərə xəbərdarlıq edir. Yüksələn qan təzyiqinin aşağı salınmasını və sağlam dərinin yaranmasını təmin edir.

Xurmanın tərkibindəki dəmir qırmızı qan hüceyrələrində mövcud olan hemoqlobinin sintezinə nəzarət edir. Bu da hamiləlikdə qan çatışmazlığının qarşısının alınmasını və körpənin inkişafı üçün həyati əhəmiyyət kəsb edən qandakı RBC eritrosit balansının uyğun hala gəlməsini təmin edir. Məlum olduğu kimi, eritrositlər qanda oksigen və karbondioksid daşıyaraq hüceyrələrin öz mövcudluğunu davam etdirməsində vacib rol oynayırlar. Tərkibində çoxlu dəmir olduğu üçün bir insan gündə 15 ədəd xurma yeməklə bədəninin dəmirə olan ehtiyacını təmin edə və dəmir çatışmazlığının yaratdığı narahatçılıqdan xilas ola bilər.

Xurmadakı kalsium və fosfat isə skeletin yaranıb formalaşması və bədənin sümük quruluşunun balanslaşması üçün çox mühüm elementlərdir. Xurma tərkibindəki bol fosfor və kalsiumla sümük zəifliyindən qoruyur və bu xəstəliklərin azalmasına kömək edir. Alimlər xurmanın gərginliyi və həyəcanı aradan qaldırmaq qabiliyyətinə də diqqəti çəkir. Berkli Universiteti (ABŞ) mütəxəssislərinin apardığı tədqiqatlar sinirləri gücləndirən B6 vitamininin və əzələlərin fəaliyyətində mühüm rol oynayan maqnezium mineralının xurmada yüksək miqdarda olduğunu göstəriblər. Xurmanın tərkibindəki maqnezium böyrəklər üçün də son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bir insan gündə 2-3 xurma yeməklə maqneziuma olan ehtiyacını ödəyə bilər.

Xurmadakı B1 vitamini sinir sisteminin sağlamlığını asanlaşdırır. O bədəndəki karbohidratların enerjiyə çevrilməsinə, protein və yağların bədənin başqa ehtiyacları üçün istifadə edilməsinə kömək edir. B2 vitamini ilə də bədənin enerji təminatı və hüceyrələrin yeniləşməsi üçün protein, karbohidrat və yağların yandırılmasına yardım edir.

Hamiləlik zamanı A vitamininə ehtiyac artır.

Xurma tərkibindəki A vitamini sayəsində görmək gücünü və bədənin müqavimətini artırır, sümükləri və dişləri gücləndirir. Xurma betakaroten maddəsi ilə də çox zəngindir. Betakaroten hüceyrələrə hücum edən molekulları nəzarətdə saxlayaraq, xərçəngin qarşısını alan xüsusiyyətə malikdir.

Başqa meyvələr protein baxımından ümumiyyətlə zəngin deyil. Ancaq xurmanın tərkibində protein də var və bunun sayəsində bədənin xəstəlik və infeksiyalardan qorunmasını təmin edir, hüceyrələri yeniləşdirir və bədəndəki mayeni balanslaşdırır. Məsələn, ət də faydalı qidadır, ancaq xüsusilə belə bir dövrdə təzə xurma qədər fayda verməyə bilər. Hətta belə bir dövrdə ətdən çox istifadə edilməsi zəhərlənməyə səbəb ola bilər. Həzmi asan olan yüngül meyvə-tərəvəz ərzaqlara üstünlük verilməsi daha müna-sib seçimdir.

Xurma haqqındakı bütün bu məlumatlar Allahın sonsuz elmini və insanlara olan mərhəmətini göstərir. Göründüyü kimi, müasir tibbin dövrümüzdə müəyyənləşdirdiyi xurmanın faydalarına, onun xüsusilə də hamiləlik dövründəki faydalarına Quranda 14 əsr əvvəl işarə edilmişdir.

İraqda təqribən otuz üç milyon ədəd xurma ağacı vardır. Xurma ağacı 5-7 ildən sonra məhsul verir. Meyvəsini birinci və ikinci ildə qırıb tökülür ki, ağac zəif düşüb məhv olmasın. Hər ağacda 4-12 salxım və hər salxımda 10-20 kiloqram xurma olur. Xurma bağlarını yalnız şitillər vasitəsilə çoxaldılar. Tumdan əmələ gələn xurma ağacı cır olur, məhsul vermir. Ərəbcə (nəxl) adlandırılan xurma ağaclarının hündürlüyü 10-20 metrə çatır. İraqda bir milyon yarım adam xurma ağaclarına, bağlara qulluq edir, tərəvəzin yetişdirilməsilə məşğul olur. Bağlar ona görə xurma ağaclarının altında salınır ki, qaynar günəş ağacları qurudub məhv etməsin. Bağdad, Bəsrə, Kərbəla, Hillə, Divaniyyə ətrafında xurma bağları geniş yayılmışdır.

İraqda xurmanın yüzdən çox növü vardır. Zəhdi, xəstəvi, diqal, barban, seylan, həmrə, ələyd, ibrəhimi, bedaraya, məştumi, safra ələyd və s. ən yaxşılardan hesab olunur. Bütün xurmalardan gözə zəhdidir. Xurmadan yağ və arağ çəkir, köpə qarşı dərman hazırlayırlar. Xurma tam yetiş-

məmiş ondan sirkə düzəldirlər. Yetişiş xurmadan isə mürəbbə bişirirlər ki, bu da "dibs" adlanır. Bir kiloqram xurmada 2700 kalori vardır. Bu bir kiloqram ətdə və ya iki kiloqram balıqda olan kaloridən çoxdu. Xurmada askorbin, nikotin turşuları, "A", "D", "B1", "B2" vitaminləri vardır. Xurmanı İraqda qatıq və ya südlə yeyirlər. Qatıqla hər vaxt istənilən qədər xurma yemək olur. Ölkədə "Dəclə", "Fərat", "Şətt əl-Ərəb" (Ərəb çayı) kimi böyük xurma emalı zavodları vardır. Zavodlar ona görə çayların adları ilə adlandırılır ki, xurma bağları onların hövzələrində yerləşir. İraqın başlıca kənd təsərrüfat məhsulu ixracı olan xurma bu ölkədə hələ qədim zamanlardan məşhurdur. Xurmadan un və bal hazırlayır, çəyirdəyinən yanacaq kimi istifadə edirdilər. Xurma ağacı qabığının lifindən kəndir və səbət hörür, özündən isə kiçik qayıqlar düzəldirlər. Ərəblər xurma ağacını insan bədənini ilə müqayisə edirlər. "Əgər xurma ağacının başını kəssən o məhfv olur. Əgər hər hansı bir budağını kəssən yerində yenisi çıxmır. Xurma ağacları da orta hesabla yüz ilə qədər yaşayırlar".

Müharibə vaxtı düşmənlər tərəfin xurma ağaclarını kəsmək ona ən ağır dağ çəkmək hesab olunmuş. Elə-belə, odun üçün bu ağacı kəsmək görünməmiş bir şeydir. Onun qayğısını adamlar doğma balasının qayğısını çəkən kimi çəkirlər. Xurma yetişən vaxt onun sarı və qırmızı salxımları ağaca və ətrafa elə gözəllik verir ki, adam ona tamaşa etməkdən doymur. Xurma ağacı bolluq və bərəkət nişanəsi sayılır. Bağdadın xurma bağlarını gördükdən sonra Azərbaycan xalqının milli qəhrəmanı Koroğlunun "Bağdad səfəri"ndəki müqayisə və mübağiləni daha yaxşı duydum: "Koroğlu baxanda gördü Bağdad bağlarında xurmaların sayı var, amma dəlilərin sayı yoxdu". İraqda yaşayan Azərbaycanlıların bəyətisi da Bağdad xurmalıqlarından söz açır:

***Bağdadda xurmalıqlar,
Suda oynar balıqlar.
Nə böylə sevda olsun,
Nə böylə ayrılıqlar.***

Bağdadın şəninə gözəl sözlər deməkdə məqsədim heç də onu sevdirmək üçün tərifləmək deyil. Buna ehtiyac yoxdur! Həm də Şekspir demişkən:

***Eşqimi tərifləyib, heç kəsi aldatmıram.
Çünki məhəbbətimi kimsəyə mən satmıram***

Akademik Qəzənfər Paşayev xurma barəsində danışarkən dedi: "Xurma yetişməzdən öncə ilanlar çıxıb xurma ağaclarının üstündə otururlar. Xurma yetişən zaman durnalar gəlib həmin ilanları dənəyib zərərsizləşdirirlər, sonra yerli camaat gəlib xuramanı dərirlər". Bu da Allahın insanlara bir lütvü mərhəmətidir.

Xurma termini "Əhli-həqq" təriqətinin böyük şəxsiyyətlərindən olan, rübai ustası Baba Tahir Üryanın şeirlərində daha çox işlənən ifadələrdən biridir. Xurma ağacının canlılıq xüsusiyyətləri Baba Tahirin bir sıra dübeytilərində də əks olunmuşdur. O dübeytlərdən biri budur:

***Hansı bağda xurma olsa sərbəddər,
Bağbanın könlünü kədər, qəm dələr.
Biryolluq kökündən çıxarmaq gərək,
Meyvəsi olsa da lap ləli-gövhər.***

Bu ağac barədə Nəsrəddin Tusi də "Əxlaqi-Nasir" əsərində yazır: "Xurma ağacında heyvanlara xas bir neçə xüsusiyyət vardır. Onun tənəsində (gövdəsində elə bir yer tapıblar ki, heyvanların ürəyində olduğu kimi, burada da həyat istiliyi çoxdur, ürəkdən qan damarları çıxıb bütün bədəne yayıldığı kimi, buradan da şaxələr çıxıb ətrafa yayılır, sanki mayalanma, barlanma burada baş verir, barlanma vaxtı onun qoxusu döllənmə zamanı heyvan nütfəsinin verdiyi iyə oxşayır. Başqa canlılar başı kəsildə, ürəkdən yaralananda, suda batanda necə olursa, Xurma ağacı da bəzi cəhətlərdən elə olur. Kənd təsərrüfatı mütəxəssisləri xurma ağacında başqa xüsusiyyətlərin olduğunu da demişlər. Bunlardan ən maraqlısı onun yalnız bir ağaca meyl göstərməsi, başqa ağacdən mayalanmamasıdır. Bu, başqa heyvanlar arasında olan eşq və məhəbbət hissinə oxşayır. Xurma ağacının buna oxşar başqa xüsusiyyətləri də çoxdur. Onun heyvana çatması üçün yalnız bircə şey qalmışdır: Yerindən qalxıb yemək ardınca düşməsi, buna görə də Peyğəmbərin (s) adından deyirlər ki: "Xurma insanın bisidir" - çünki o belə buyurubdur: "Öz bibiniz - xurma ağacının qədrini bilin".