Oçerkvari

Möcüzə adam

Sağlam həyat fəlsəfəsi insanın xoşbəxtlik yolunu nurlandırır

PROLOQ

...Sən demə, insan ruhunun birdən-birə İlahi sevgi ilə cavanlaşması, 60 yaşdan sonra ömürün xoşbəxtlik çağının başlanması da var imiş. Sizlərə Tanrının qismətinə çıxardığı şəfa çeşməsindən dadıb, sağalmaz xəstəliklərə qalib gələndən sonra insanlığa xidməti özünün həyat amalı seçən bənzərsiz bir həmkarımızın həyat hekayətindən bəhs edəcəyik. 8 ağır, sağalmaz xəstəlikdən əziyyət çəkən, ümidini hər şeydən üzüb çarəsizlikdən qıvrılan bir insanın kəfəni yırtmasına, sonra qəlbinin mərhəmət dəryasına dönməsinə inanırsınızmı? Biz inandıq. Tərəddüd edənlər bir hovur səbr göstərib, müsahibimizin danışdıqlarını diqqətlə izləsinlər.

"60 yaşdan sonra təfəkkürüm parladı"

O, insan anatomiyasından, mədənin həzm traktından, beynin funksional fəaliyyətindən, ümumiyyətlə, sağlam həyat tərzindən peşəkar həkim kimi danışır. 60 yaşından sonra səkkiz cür xəstəlikdən özünü müalicə edən, hazırda 91 yaşının içində olan, fiziki və mənəvi cəhətdən bu qıvraq adamın məntiqinə, hafizəsinə, fəhminə qibtə edirsən. Bir yandan da həmsöhbətimizin Əməkdar jurnalist olması işimizi bir qədər "çətinə salırdı". Ona görə söhbətə nədən başlamağı onun öz öhdəsinə buraxdıq.

– Tibb elminin banisi Hippokrat deyirdi ki, biz nə yeyiriksə oyuq. Məhəmməd peyğəmbər ondan da gözəl deyib: "Bütün fəsadların yuvası mədə, bütün dərdlərin çarəsi isə pəhrizdir". Pəhriz heç də ac qalmaq yox, düzgün qidalanmaq deməkdir. Yeyib-içən adamlar bəzən mənə irad tuturlar ki, yeməyəndən sonra yaşamağın nə mənası qalır? Axı insanlar iki cürdür: bir qrup yemək üçün yaşayır, bir qrup da yaşamaq üçün yeyir. Bilirsiniz, xəstə yatırdım, özümə ölüm diləyirdim. Amma indi Allaha yalvarıram ki, 60-a qədər yaşamadığım illərimi geri qaytarsın. Heç olmasa, yüz əlli il yaşayım. 60 yaşımda qəzet üçün bir məqaləni yazanda canım çıxırdı. Düşünmək qabiliyyətim belə ölmüşdü. Nişi sisteminə keçəndən sonra təfəkkürüm parladı. Hazırda sərkərdə İlham Əliyev, "dəmir yumruq" və böyük Zəfərimiz barədə tarixi roman üzərində işləyirəm. "Durna bulağı" adlı trilogiyamın son parçasında Kahramanmaraşdakı "Azərbaycan" məhəlləsini təsvir etmişəm. Gündəmi izləyirəm, NATO-ya, Trampa münasibət bildirirəm, amma hər şeyə Azərbaycan gözü ilə baxıram. İmkan vermirəm ki, informasiyanın şələsi məni bassın.

91 yaşın şüarı:

"Dostlarımın, tanışlarımın hamısına deyirəm. Mənim həyatda şüarım, bir növ, kredom belədir: Öz canının dostu mənim də dostumdur, öz canının düşməni mənim də düşmənimdir..."

"Çətin günlər kolxoz qurulandan sonra başladı"

Salam-kəlamdan sonra söhbətə köndələn başladığımızdan beynimizdə həmsöhbətimizə verəcəyimiz sualların ardıcıllığı artıq pozulmuşdu. Yaman şirin danışırdı Ərşad müəllim. Amma doğulub boya-başa çatdığı doğma Zəngilanı barədə xatirələrini dinləmədən onun "kodunu" tapa bilməzdik... Sualımızı gözləyirmiş kimi, üzündə ilıq təbəssüm aram-aram danışmağa başlayır:

– Otuz dördüncü ilin yayında yaylaqda, elat arana qayıdanda, quyruqdonandan sonra, təxminən avqustun ortaları dünyaya gəlmişəm. Zəngilanın Seyidlər kəndi müqəddəs ocaq yurdu sayılırdı. Amma mən seyidlik yolub ilə getmədim, komsomol, partiya fəalı oldum. Atam məşədi Mütəllim dərzi, anam evdar qadın kimi heyvandarlıqla məşğul olublar. Özlərinə yaxşı güzəran qura biliblər. Min doqquz yüz otuz yeddidə Seyidlidə kolxoz yaradılandan sonra çətin günlərimiz başlandı. Anam kənddə, atam rayon mərkəzində, ailəmiz pərən-pərən düşdü. İkinci çətin dövrüm İkinci Dünya müharibəsi illərinə təsadüf etdi. Orta məktəbdə oxuyurdum, anam sağıcı işləyirdi. Kənddən beş-altı kilometr aralı bir dərədə yaşayırdıq. Anama kömək edir, tövləni kürüyür, inəklərin otunu verir, buzovları çaya suya aparırdım. Dördüncü sinifdən əməyə alışmışam. Zəhmət məni o qədər bərkitmişdi ki, fiziki işdən qətiyyən yorulmurdum.

Ümumiyyətlə, işləməkdən doymurdum. Mən səkkizinci sinifdə oxuyanda atam dünyasını dəyişdi, bir ildən sonra isə anamım gözləri tutuldu. Radio-montyor işləməyə başladım. Orta məktəbi əla qiymətlərlə bitirib Azərbaycan Sənaye İnstitutuna (indiki Azərbaycan Dövlət Neft və Sənaye Universiteti -red.) qəbul oldum. 1954-cü il dekabrın 15-də məni Sovet ordusunda xidmət üçün Leninakana (indiki Gümrü – red.) apardılar. Üç illik hərbi xidmətdən sonra Bakıya qayıtdım. ASİ-dən sənədlərimi götürüb verdim Azərbaycan Dövlət Universitetinin jurnalistika fakültəsinə. Öz xahişimlə qiyabi şöbəyə keçirdilər ki, rayonda anama yardımçı olum. Zəngilan, Qubadlı və Laçının müştərək "Kənd həyatı" qəzeti yaradılanda mən oldum o qəzetin şöbə müdiri. Sonra böyük ziyalı, istedadlı redaktor, tərcüməçi Cəmil Əlibəyovun dəvətilə "Azərbaycan gəncləri"ndə işləməyə başladım.

"Kəfənimi hazırlamışdılar..."

Bakı Ərşad müəllimə düşmür, burada ağır xəstələnir. Uzun müddət oynaqlarındakı ağrılardan əziyyət çəkir. Ona poliartrit diaqnozu qoyurlar. Həkimlərin aşkar etdikləri yeddi xəstəliyin üzərinə müalicədən sonra biri də gəlir. Ardını 60 yaşında kəfənini yırtmış comərdin öz dilindən eşidək:

– Xəstəliklər daim məni təqib edirdi. Hər il Naftalana getsəm də, qısamüddətli yaxşılaşmadan sonra ağrılarım geri qayıdırdı. Üç ay Moskvada müalicə aldım, faydası olmadı. Ora ikinci qrup əlil kimi getmişdim, geriyə birinci qrup qayıtdım. Yaxınlarım məndən əllərini üzmüş, kəfənimi belə hazırlamışdılar. Anladım ki, tibb elmində mənim xəstəliklərimə çarə yoxdur. Özüm yollar axtarırdım. Gicitkəndən tutmuş, at iliyindən ayı yağına kimi sınaqdan çıxardım. Bunların da köməyi olmadı. Müasir təbabətlə bağlı müxtəlif qəzet və jurnalları oxuyurdum. Dostlarla görüşəndə hərdən onlara qoşulub müalicə niyyəti ilə əlli qram şərab da içirdim.

Bir gecə qəribə yuxu gördüm. Xalçanın üzərində biri cavan, o biri qoca iki kişi əyləşmişdi. Cavanın başında Günəşə bənzər buxara papaq vardı. Tanıdım. Bu, atamın cavanlığı idi. Dədə Qorquda bənzəyən qoca başına zil qara papaq qoymuşdu. Sağda Günəş, solda qaranlıq. Atam üzümə tərs-tərs baxıb dedi: – Bəs demişdin içməyəcəm, nə oldu? Dinə bilmədim. Atam yenə gözünü mənə zilləyib ötkəm səslə əmr etdi: – De ki, ağa, cəddin haqqı içməyəcəm! Sözünü təkrarladım. Bu sözü deyən kimi ikisi də qeybə çəkildi. Səhər obaşdam yuxumu həyat yoldaşıma danışdım və o gündən içkiyə tövbə etdim.

"O kitabı mənə Tanrı göndərdi"

Həyatını yüz səksən dərəcə dəyişmiş Nişinin kitabından danışır. Özü isə son 30 ildə 20-dən çox elmi-publisistik və bədii əsər yazıb. Bestsellerə çevrilmiş "Möcüzəsiz möcüzə" əsəri türk və fars dillərinə tərcümə olunub. İndi isə bizə həyat hekayətinin kulminasiya nöqtəsini nəql edir:

– Həmin yuxudan bir həftə sonra qonşumuz Təbarrəkə adlı şəfqət bacısı mənə üç kitab gətirdi. Bakıda bir mərtəbə bizdən yuxarıda yaşayan qadının əlinə o kitablar bilirsiniz haradan gəlib düşmüşdü? İlk baxışda təsadüf kimi görünə bilər, amma elə deyil. Qonşumuzun oğlu Anar SDK gömrük məntəqsində xidmət edən sərhədçi zabit idi. Günlərin bir günü Rusiya tərəfdən gələn bir yük maşını posta çatmamış batır. Anar və əsgərləri köməkləşib maşını çuxurdan çıxarırlar. Rus sərhədçi cibindən pul çıxarıb uzadır, amma Anar götürmür. "Sənə puldan da qiymətli bir şey verəcəyəm" – deyib, Nişinin o üç kitabını Anara hədiyyə edir. Bu hadisə mənim yuxu gördüyüm gecədən bir həftə sonra baş verib. Hamısı İlahinin buyruğu ilə bağlıdır.

Kitabları aldım baxdım, birinin üstündə "Tibet otları ilə müalicə" yazılmışdı. Bundan vaz keçdim, ikinci kitaba diqqət yetirdim. Adı "Xəstəliklərlə vidalaşın" idi. Elə ilk səhifələrindən kitab məni tutdu. Xərçəng xəstəliyindən iki dəfə əməliyyat olunmuş Maya adlı qadın ölüm yatağında yapon alimi Nişinin sağlamlıq təlimi sayəsində özünü müalicə edir. Bir aydan sonra müalicə həkiminin yanına gedəndə onun heyrətdən az qala gözləri hədəsindən çıxacaqdı. Keçmiş pasiyenti həkimi əziyyət çəkdiyi revmatizm xəstəliyindən müalicə edir.

Mən o kitabda üç suala cavab tapdım. Birinci sual: insan niyə xəstələnir? İkinci sual: xəstə niyə sağalmır? Üçüncü sual: Sağlamlığı necə qaytarmaq olar? Bu üç sualın cavabını Nişinin sağlamlıq sistemində tapdım. Onun göstərdiyi yolla getdim və 1995-ci ildə özümü tam sağaltdım. Həyat yoldaşıma dedim ki, bu barədə bir kitab yazmaq istəyirəm. İdeyamı bəyənmədi, daha doğrusu, buna inanmadı. Başqa şirniləndirici təkliflər də oldu. Amma mən o kitabı yazdım, adını da qoydum "Möcüzəsiz möcüzə". Otuz il müalicəsi tapılmayan xəstəlikdən qurtulmaq məgər möcüzə deyil? "Cəhənnəmdən cənnətə bir addımdır" kitabım məhz bunun nəticəsində meydana gəldi.

"Qidada ləzzət yox, fayda axtarmalıyıq"

Mütləq həqiqəti altmış yaşında dərk etdiyini deyir. "Möcüzəsiz möcüzə"nin ardınca "Cəhənnəmdən cənnətə bir addımdır" əsərini yazanda Ərşad müəllim artıq loğmanlıqla, dərdlərinə çarə axtaranlara Nişi təlimi ilə şəfa verməklə məşğul idi. Deyir bizi yaşadan da qidadır, öldürən də...

– Yapon alimi Nişinin ən böyük tapıntısı ondan ibarətdir ki, o, yoğun bağırsaqla beyin arasındakı yolu insanın taleyində aparıcı rol oynadığını göstərirdi. Nişi yoğun basğırsağı start, beyini isə finiş adlandırır. Açılışı belədir: biz qidanı qəbul edirik, mədədə həzm, çevrilmə prosesi gedir. Yəni, qida həzmdən sonra parçalanır, bir hissəsi qana, bir hissəsi isə kütləyə çevrilir. Bəzi adamlarda qidanın bir hissəsi şlaka çevrilir. Bunlar gedib tökülür yoğun bağırsağa, oradan sovrulur damarlara. Qanın tərkibi sovrulan həmin kütlədən asılıdır. Sonda isə beyindəki mərkəzlərə çatır.

Bədəndəki müxtəlif orqanları – şüurumuzu, duyğu üzvlərimizi idarə edən mərkəzləri deyirəm. Orda hüceyrələri yemləyir, onların yeganə qidası isə qan, onun əsas hissəsi olan oksigendir. Oksigen bu əməliyyatda aparıcı qüvvədir. Əgər qanda oksigen yoxdursa, deməli, o qan çürük qandır. Bu səbəbdən hüceyrələr öz funksiyasını yerinə yetirə bilmir. Düşüncəni formalaşdıran yoğun bağırsaqdır. Canlı qida sağlam qan, sağlam qan isə sağlam candır! Nişenin bu tapıntısı qeyri-ənənəvi təbabətdə inqilaba çevrildi. Naturapart alimlər üçün, həm də mənümçün... ***(bu məqamda Ərşad müəllim susur, fikrə dalır. Hiss olunur ki, beynində "yuxuya getmiş" hansısa xarirəsini oyatmağa çalışır. Dinməzcə gözləyirik...)***

– Qırx bir yaşımda birinci qrup əlil kimi məni pensiyaya göndərdilər. İki il ölüm yatağında çapalayandan sonra bir az babatlaşdım və ayağa qalxdım. O halda məni "Bakinski raboçi" qəzetinə işə götürdülər. Amma Bakı mühiti məni sıxırdı, redaktordan rayonlardan birinə bölgə müxbiri göndərilməyimi xahiş elədim. Əmrimi verdilər Xaçmaza. Ermənilərin Qarabağda baş qaldırdıqları vaxtlar idi. Onda mən "Qara kahada həyəcan" adlı fantastik povest yazdım, "Azərbaycan" jurnalında dərc olundu. "Ulduz"da isə "Sığırçınlar uçub getdi" əsərim işıq üzü gördü.

Yadımdadır, həmin jurnallarda çalışan ziyalılarla Balayanın, Aganbekyanın təxribatlarından Moskvaya məktub yazdıq. Sonra bizim Mərkəzi Komitəyə müraciət göndərdik. Fəqət, heç birindən cavab gəlmədi. Axı, mənim nəslim də daşnaklardan ziyan çəkmişdi. 1918-ci ildə 16 və 18 yaşlarında dayılarımı Seyidlərdə ermənilər öldürüblər...

91 yaşın etirafı:

"Nə ateistəm, nə də dindar. Mustafa Kamal Atatürkün sözüdür: "Xalıqım var, bir də onun xəlq etdiyi mən varam. Heç vaxt razı olmaram ki, kimsə bizim aramıza girsin". Böyük Atatürkün bu təyinatı dini-mənəvi baxımdan mənim məsləyim və əqidəmdir".

"Xaçmaza Aydınların işığına gəldim..."

Nə üçün Xaçmazı, nə üçün məhz Yergücü seçdiniz? – sualımıza cavab verməzdən əvvəl çöhrəsinə xoş təbəssüm qonur. Söz sərrafı qocaman həmkarımızın, sanki, qırımı açılır. Deyəsən, sualımızdan çox məmnun qalmışdı.

– İyirmi iki il "Bakinski raboçi", sonra "Azərbaycan" qəzetinin Quba–Xaçmaz zonası üzrə müxbiri işləmişəm. Məni Xaçmaza, Yergücə bağlayan çox güclü tellər var. Onlardan biri o zaman ixtiyar

Doğma yurdu Zəngilandan gətirib Yergücdəki bağında əkdiyi bu Xan çinar onun ən yaxın həmdəmidir. Hərdən pünhan hislərini, hətta sirrini onunla bölüşür...

qoca olan Əsfəndiyev Xasməmməd kişidir. Əslən Qubanın Buduq kəndindən olan Xasməmmədin babaları sonralar bu kəndə köçüblər. Yergücün bünövrəsini onlar qoyublar. Bir dəfə söhbət əsnasında mənə bir gileyini bildirdi. Dedi ki, məni uzaq Fransada tanıyırlar, amma öz doğma kəndimdə tanımırlar. Onun bu sözü bir jurnalist kimi mənə çox toxundu. Səbəbini soruşanda başına gələnləri danışdı. Maraqlı əhvalatdır.

Deməli, bu adam İkinci Dünya müharibəsində almanlara əsir düşüb, düşərgədən qaçıb, gedib Fransada partizan hərəkatına qoşulub. Müharibə qurtaranadək vuruşub, Fransa hökuməti onu medalla təltif edib. Fransanın Moskvadakı səfirliyi onu teztez tədbirlərə dəvət edər, amma burada yada salan yox imiş. Həmkəndlilərindən o qədər küskün düşüb ki, sağlığında özünə başdaşı hazırlatmış, orada olum-ölüm tarixini də yazdırmışdı. Bunları dinləyəndən sonra kişiyə dedim ki, səni başdaşından ölüm tarixini silməyə məcbur edəcəm. Səni təkcə Yergücdə yox, bütün Azərbaycanda tanıdacan. Əlqərəz, Xasməmməd kişinin hekayəti barədə "Azərbaycan" qəzetində məqaləm dərc olundu. Amma söhbətlərindən tutdum ki, bu adamın zəngin xatirələri var və gözəl bir kitab yazmaq olar. O kitabı yazanda Xasməmmədin oğlu Aydınla yaxınlaşdıq və dostlaşdıq. Hər mövsümün nemətlərindən mənə pay göndərirdi. Dürüst, vicdanlı, zəhmətkeş, halallığı sevən adamdır. Qubadan Bakıya köçəndən sonra dostluğumuz davam elədi. Sualınızın cavabının üzərinə bir az uzaqdan gəlməkdə məqsədim var.

İki il bundan əvvəl həyat yoldaşım dünyasını dəyişəndə məni Bakıya bağlayan heç nə qalmadı. Qərara gəldim ki, paytaxtdakı mənzilimi satıb bu əraziyə köçüm, həm özümün yaxşı tanıdığım, həm də məni yaxşı tanıyan bu bölgədə məskən salım. Əlbəttə, ağlıma ilk gələn Xaçmaz oldu. Burada isə yalnız Yergücü seçə bilərdim. Kəndin təbiəti gözəl, havası da çox səfalıdır. Yuxarıdan – Şahdağdan "pərvazlanan" mehlə aşağıdan əsən Xəzərin xəzrisi burada "qucaqlaşıb" nadir iqlim qurşağı yaradırlar. Həm də buraya iki Aydının – biri haqqında danışdığım Aydın Əsfəndiyevin, digəri iş adamı Aydın Əsgərbəylinin – işığına gəldim. Aydınlarla dostluğum bu gün də davam edir.

91 yaşın duası:

"Hər axşam yatanda, hər səhər yuxudan oyananda üzümü Tanrıya tutub deyirəm ki, ya Rəbbim, mənə həmişə düz yolu göstər, məni doğru yola istiqamətləndir. Məni pis niyyətlərdən, pis vərdişlərtdən, pis əməllərdən uzaq elə..."

EPİLOQ

Möcüzə adam. 30 yaşından 60-nadək 8 ağır xəstəlikdən əziyyət çəkən, 1995-ci ildən başlayaraq yapon naturapatı Kasudzo Nişinin sağlamlıq sistemini həyat tərzinə çevirən, yalnız təbii qidalanan, səhhəti ilə yanaşı, gənclik ruhunu da geri qaytaran qəhrəmanımıza başqa nə ad verək? Doğrudan da həyat birdən-birə dəyişə bilərmiş. Yəqin onun həyat hekayəti ilə tanış olan oxucularımız da buna inandı. Ağzı dualı müdrik ağsaqqalın – çeşmə suyu kimi saf, sal qaya kimi möhkəm Ərşad Əzimzadənin söhbətindən doymasaq da, ayrılıq məqamı yetişmişdi. Ustad adlandırılmağa layiq həmkarımızla sağollaşıb Bakıya dönərkən yolda içimizi qəribə narahatlıq hissi bürümüşdü. Axşam yaxın dostumuz bizi yubiley mərasiminə, yəni, sağlamlığımıza ziyanlı hər cür təamlarla zəngin ziyafətə dəvət etmişdi...

İmran BƏDİRXANLI
XQ

Bakı–Xaçmaz–Yergüc–Bakı