

QOQALIQDAN CAVANLIĞA QAYIDIŞ

Zakir BAYRAMLI



(Əvvəli ötən sayımızda)

Gözəlliksiz (harmoniyasız) istər həyat, istərsə də sağlamlıq heç vaxt mövcud ola bilməz.

Dünyada gözəlliklər coxdur, təbiət gözəlliklərinə isə söz yoxdur. Ona görə ki, yaradıcı insanların ilham mənbəyi ana təbiətdir. Dahi şairlər ən gözəl şeirlərini, rəssamlar ən gözəl rəsmlərini, bəstəkarlar isə ən gözəl musiqilərini təbiət gözəlliklərinə həsr etmişlər. Bu yazımda mən müxtəlif ərazilərdə gördüyüm 3 təbiət gözəlliyindən söhbət acacağam.

ARAYIŞ. Kəcən əsrin yetmiş-səksəninci illərində mən Şuşada, Şimali Qafqazda (Kazbek dağ silsiləsi) və Şabran rayonunun Nohurlar kəndi ərazisində bir neçə dəfə sanatoriyada, turist gəzintisində və istirahətdə olmuşam. Olduğum bu yerlərin üçünün də dəniz səviyyəsindən hündürlüyü 1000 metrəndən coxdur. Burada mənə maraqlandıran əsas məsələ bu yerlərin bitki örtüyü oldu. Aralarında xeyli məsafə olsa da bu yerlərin üçünün də eyni bitki örtüyünə malik olduğunun şahidi oldum. Xarı bülbül, kəkötü və s. kimi necə-necə eyni növ bitkilər hər üç yerin "sakin"ləri idilər. Alimlər öz araşdırmalarında göstərir ki, təqribən insan beynində olan 15 milyard sinir hüceyrəsi yüzlərlə, minlərlə digər hüceyrələrlə də sıx əlaqədədir. Təxmini hesablamalara görə isə insanda 100 min gen vardır.

Ləzzət və ölüm. Deyirlər ki, ləzzət ölüm qorxusundan güclüdür. Uzun illərdir ki, bu fakt həyatda min dəfələrlə özünü təsdiqləyib. Dünya yaranan gündən minlərlə insan ləzzət almaq xatirinə özünü cətin və cıxılmaz vəziyyətə salmışdır. Elə götürək coxlu siqaret çəkən, həddən artıq spirtli içki qəbul edən, narkomaniya, qumar oyunu, oğurluq və b. kimi zərərli vərdişlərlə məşğul olan insanları. Onlar bu mənfi hərəkətlərdən həzz və ləzzət aldıkları üçün vaxtsız ölümlərindən belə qorxmurlar.

Bu həzz, ləzzət və "peşə" sevgisinin ciddi fəsadlarını coxusu bilə-bilə onlardan yalnız tamah və ləzzət almaq xatirinə istifadə edirlər. Dünya yaranan gündən pis vərdişlərə qurşanan coxlu sayda insan ləzzət almaq xatirinə müxtəlif motivli cinayət hadisələri (oğurluq, quldurluq, terror, zorlama, adam oğurluğu və bir sıra dövləti cinayətlər) törətmişlər. Nəticədə onlar həbsə alınmış, sağlam canları zindanda cürümüşdür.

Təbii qidalanma vərdişlərinin, qida norma və rejiminin sağlamlığa müsbət təsiri. Hər gün səhər, nahar və şam yeməklərinin eyni vaxtda qəbul edilməsi tibbi cəhətdən cox faydalı hesab olunur. Gündəlik normadan artıq qida və müxtəlif növ spirtli içkilər qəbulu isə insan sağlamlığında problemlər yaratmaqla bərabər onun ömrünü kəskin şəkildə qısaldır. Qidalanma zamanı buraxılan müxtəlif səhvlər və nöqsanlar heç vaxt təsirsiz ötürmür. Təbabətin atası, qədim yunan həkimi, antik təbabətin reformatoru, eramızdan əvvəl yaşamış **Hippokrat** belə hesab etmişdir ki, xəstəliklərin coxu bağırsaqlardan başlanır. Tələsik qəbul edilən qida yaxşı cəynənmədiyinə görə yaxşı da həzm olunmur. Nəticədə maddələr mübadiləsi prosesi pozulduğuna görə qəbizlik və ya ishal halları yaranır. Bu isə digər xəstəliklərin də peyda olması üçün münbit şərait yaradır.

Aclıqla müalicə (yalnız həkim məsləhəti ilə), ciy ərzaqlarla qidalanmaq, gündəlik səhər gimnastikası və fiziki hərəkətlər, bədənə möhkəmləndirilməsi, pəhriz qaydalarını ciddi gözləmək (müalicə həkiminin müşavəti ilə), sağlamlığın qorunmasına xeyli kömək edir.

Bu gün dünyada iradəsi zəif olan, səhlənkarlıq edən, sağlamlıq qayda-qanunlarına heç cür əməl etməyən minlərlə insan mövcuddur. Ona görə də sağlamlıq və xəstəliklə bağlı bütün nöqsanların hamısını təbabə-

tin və həkimlərin üstünə yıxmaq olmaz. Üzərlərinə düşən vəzifəni şərəflə yerinə yetirməyə çalışan dünya səhiyyəsinin coxmilyonluq ordusunun hamısını qınaq obyektinə çevirmək ədalətsizlik olardı.

ARAYIŞ. Bibliya əfsanələrində insanın yüz illərlə ömür sürməsindən bəhs edilir. Abxaz folklor incilərində isə 200-300 il, bəzi hallarda isə hətta 400 il ailə həyatı sürmüş insanlardan geniş söhbət açılır.

İrsiyyət - sağlamlıq və xəstəlik. İrsiyyət amili nəslin, o cümlədən ailənin inkişafında mühüm rol oynayır. Ensiklopedik lüğətlərdə "irsiyyət" sözü eyni əlamət və xassələrin nəslin inkişafı yolunda təkrar olunması qabiliyyəti kimi səciyyələndirilir.

İrsiyyətin öyrənilməsinə hələ bizim eradan əvvəl başlanılmışdır. Qədim yunan alimləri **Aristotel** (e.ə. 384-322) və **Hippokrat** (e.ə. 460-377) irsiyyət amilinin öyrənilməsinə coxlu əmək sərf etmişlər. Sonralar Avstriya təbiətşünası, irsiyyət haqqında təlimin banisi **Qreqor İohani Mendel** (1822-1884) ilk dəfə olaraq (1865-ci ildə) bitkilər üzərində apardığı təcrübələr əsasında irsiyyətin bir sıra qanunauyğunlarını aşkar etmişdir.

Mendel irsiyyət haqqında 3 qanun kəşf etmişdir. Bunlar dominantlıq, əlamətlərin parçalanması və əlamətlərin asılı olmadan paylanması qanunlarıdır. İrsiyyət sahəsində öz elmi təcrübələrini sübuta yetirmək üçün təbiətşünas-alim Q.İ.Mendel bağcılıqla, arıcılıqla, meteorologiya ilə yaxından məşğul olmuşdur.

Cinsi yolla coxalan orqanizmlərdə artma və ya coxalma cinsiyyət hüceyrələri vasitəsilə həyata keçirildiyinə görə valideynlərdə olan əlamət və xassələr həmin hüceyrələrin köməyi ilə yeni nəsillə ötürülür. Bu zaman valideynlərdəki sağlam və yaxşı əlamətlərlə yanaşı, xəstəliklər də (irsi qan xəstəlikləri, şəkərli diabet və b.) xromosom və gen mutasiyalarına uyğun olaraq yeni nəsillə keçir.

Hələ bizim eradan əvvəl Romanın siyasi xadimi, məşhur natiq **Apuley Saturnin** (e.ə. 100) belə demişdir: "Həyat – bal ilə zəhərin uyuşmasıdır".

Təbabətin, xüsusilə sağlamlığın estetika və incəsənətlə bağlılığı. Təbabətin və sağlamlığın estetik və incəsənətlə xüsusi əlaqəsi vardır. İnsanın estetik hissləri təbiətdən qidalanır. Əsrarəngiz ana təbiətin göz oxşayan, insan qəlbini rıqqətə gətirən gözəlliklərinə kim heyran olmur?! İsveçrənin ibtidai təhsil didaktikasının yaradıcılarından biri, 81 il ömür yaşamış **Pestalotsi İohan Henrix** (1746-1827) insan gözəlliyindən bəhs edərkən belə demişdir: "Yer üzündə ən böyük gözəllik insan gözəlliyidir". İnsanın sağlam yaşamasını və cox ömür sürməsinə şərtləndirən amillərdən biri də onun ümumi və şəxsi gigiyena və təmizlik tələblərinə vaxtında və ciddi əməl etməsidir.

Gigiyena və sağlamlıq. "Gigiyena" yunan sözüdür. Əfsanəyə görə sağlamlıq Allahı Eskulanın qızı Gigiyanın adından götürülüb. Gigiyena sağlamlıq haqqında elm olub, tibb elminin bir sahəsidir.

İnsanın həyat və iş fəaliyyəti üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Gigiyena təkcə insanın sağlamlığında deyil, onun əmək qabiliyyətinin artırılmasına və ömrünün uzanmasına da müsbət təsir göstərir. Gigiyenanın sahələri coxdur. Məsələn: qidalanma gigiyenası, əmək gigiyenası, ailə-məişət gigiyenası və b.

Təmizlik və gigiyena hələ qədim zamanlardan insanların istəyində və maraq dairəsində olmuşdur.

HAŞİYƏ. **Fateh Sultan Mehmet** vaxtıyken yazırdı: "Bir şəhərdə vacib olan 3 şey vardır. Bunlar kanalizasiya, hamam və kitabxanadır. Kanalizasiya şəhərin kirini, hamam bədənin kirini, kitabxana isə ruhun kirini təmizləyir".

Mütəxəssislər hər gün suda yaxalanmağı insanın sağlamlığına yaxşı təsir edən amillərdən biri hesab edirlər. Bu təkcə bədənin gigiyenik cəhətdən təmiz saxlanması deyil, həm də onun möhkəmləndirilməsi kimi qiymətləndirilir. Bu qaydanın tətbiqi əvvəlcə isti, sonra ilıq, daha sonra isə soyuq suda yaxalanmaqla həyata keçirilir.

Musiqisiz sağlamlıq yoxdur. İnsanın sağlamlığı kompleks şəkildə qorunmalıdır. Əgər fiziki iş, fiziki tərbiyə və idman insanın fiziki sağlamlığını təmin edirsə, həzin musiqi isə insan övladının estetik ehtiyaclarını ödəyir. Allah-Taala öz bəndələrinə musiqini ruha ən ləzzətli qida, qəlbə nadir məlhəm kimi məsləhət görüb. Musiqisiz həyat, həyat deyil, darıxdırıcı və cansıxıcı bir şeydir. O suyu kəsilmiş dəyirmanı xatırladır. Hər yan sakit, səssiz və səmirsiz. Az qalır qulaqlar ərşə çəkilsin.

Dünya dahiləri, mütəfəkir alimlər, şair və bəstəkarlar musiqinin insana faydası haqqında nə qədər yazsalar da yenə də azdır. Çünki musiqi insana ana laylası qədər əziz, təbiət gözəllikləri qədər ecəzkar və bihüşedici, həyat eşqi qədər şirin və məstedic, bülbülərin səsi qədər məlahətli və cəzbedici təsir bağışlayır. Hə-

zin, şirin və ürəyəyatımlı musiqinin təlqinetmə gücü və qabiliyyətinin ölçüyəgəlməz bir qüvvəyə malik olması hamıya məlumdur.

Musiqi təlqinedici funksiya daşıyır. O həyat elektrisi, sağlamlıq deməkdir. Bayağılıqdan uzaq olan, ustad sənətkar tərəfindən səslənən incə, gözəl musiqi və nəغمə cana, qana, ömürə dərmandır, dərman. Qəlbəyatan musiqi insanın pozulmuş ovqatını yaxşılaşdırır, zövqünü oxşayır, üzünə sevinc və şadlıq gətirir, dünyaya baxışını təzələyir, həyata istəyini, gələcəyə inamını və marağını artırır.

Musiqini dərindən duymağa, onu hərtərəfli, ən xırda detallarına qədər başa düşməyə səy edin. Ondən estetik zövq almağa çalışın. Çünki musiqi sağlamlığın həyatverici və ilhamverici qüvvəsidir. Sağlam olmaq istəyirsinizsə, hər gün həzin və gözəl musiqilər dinləyin. Ən sevdiniz musiqini və ya nəغمəni astaca öz-özünü zümzümə (təkrar) edin. Bu hərəkət sizin ən kədərli vaxtınızda belə ovqatınızı düzəltməyə qadir olacaqdır.

Musiqidən, mahnıdan və muğamatdan söhbət edərkən bir məqamda mənim muğamata həsr etdiyim bir qəzəlin incə sətirləri yadıma düşərək məni yaman kövrəltdi:

QƏZƏL

Heyran qoyur ən duyğusuz insanı muğamat.
Daim yaşıdır insana xoş anı muğamat.

Duyduqca dərindən necə ecəzkar olurmuş,
Hopduqca cana pak edir imanı muğamat.

Yad musiqi alətləri, xaric səsə qarşı,
Tarla kaman ilə edir üsyanı muğamat.

Zakir, var əgər musiqi zövqün ona ruh ver,
Canlandıra şeirindəki misranı muğamat.

HAŞİYƏ. Bu kitabı mən özüm bəyəndiyim bir üslubda, yəni sevdiniz və ürəyimə yaxın olan, mənə xoş gələn musiqi, mahnı və muğamlarımızın sədası altında yazmışam. Bu mənim həyatımda birinci hal olsa belə, bu işin nəticəsi cox uğurlu alındı. Ədəbi yaradıcılıq məqamında bu üsludan istifadə edilməsi mənim kitabımın yazılmasını xeyli asanlaşdırdı və sürətləndirdi.

Təfəkkür məbədi, ruhun qidası hesab edilən kitab olan sevgi barədə. İnsanın sağlam olmasına və uzun ömür sürməsinə səbəb olan amillərdən biri də onun müntəzəm kitab oxumasıdır. Dünya dahiləri, mütəfəkkir-alimlər, şairlər, yazıçılar və b. kitabın faydası haqqında coxlu müdrik sözlər yazmışlar. Bu sözlər o qədər coxdur ki, onları söyləməklə qurtarmaz, yazmaqla kitaba sığmaz. Ona görə də mən həmin dəyərlili sözlərdən yalnız bir necəsini bu yazıya daxil etməyi qərara aldım.

Azərbaycanın mütəfəkkiri **Şeyx Nizami** (1141-1209) deyib:

Dünyada nə qədər kitab var belə,
Çalışıb, əlləşib gətirdim ələ,
Oxudum, oxudum, sonra da vardım,
Hər gizli xəznədən bir dürr çıxardım.

Azərbaycan şairi **Səməd Vurğun** (1906-1956) isə kitabı belə vəsf edib:

Hər sözü bir ulduz, bir şəffaf almaz,
Mənalər dünyası qaranlıq deyil,
Bu böyük kitablar yaranır az-az,
Çünki ömürlükdür, bir anlıq deyil.

Azərbaycan dramaturqu **Nəcəfəy Vəzirov** (1854-1926) kitab haqqında öz fikrini belə izah etmişdi: "Kitablar bizi ötən əsrlərin mənəvi həyatının varisi edir". Azərbaycan maarifpərvəri, jurnalisti və pedaqoqu **Həsənəy Zərdabi** (1837-1907) isə kitab barədə belə demişdir: "Yaxşı kitab cox qiymətli xəzinədir". Rus ədibi və filosofu **Gertsen** (1812-1870) kitabla bağlı fikirlərini oxucularla belə bölüşdürürdü: "Kitab vasitəsilə biz həqiqətlər və rəzətlər mülkünə daxil oluruq". "Kitab bir nəslin o biri nəsillə qoyub getdiyi mənəvi vəsiyyətdir". "Kitaba hörmət etmək, bu təfəkkür məbədinə daxil olmaq lazımdır".

Özbək yazıçısı **Aybek** (1904-1968) kitab haqqında belə yazırdı: "Kitab sahilsiz dəniz, biliklər ummanıdır". "Kitab təfəkkürün yorulmayan qanadlarıdır". İngilis filosofu **Bekon Frensis** isə (1561-1626) kitaba belə dəyər verirdi: "Kitab zamanın dalğaları üzərində səyahət edən və öz qiymətli yükünü ehtiyatla nəvillərdən nəvillərə yetirən fikir gəmisidir". "Kitab insan üçün mənəvi qidadır". Rus ədibi və tənqidçisi **Belinski Vissarion Qriqoryevic** (1811-1848) yazırdı: "Kitab dövrümüzün həyatıdır. Hamının - qocanın da, cavanın da, iş adamının da, işi olmayanın da, habelə uşaqların da ona ehtiyacı vardır".

(Davamı 9-cu səhifədə)

Dişlər haqqında. Sağlam həyat tərzinə aid kitab yazmaq, lakin həmin əsərdə insan sağlamlığında başlıca rol oynayan dişlərdən söhbət acmamaq məncə böyük ədalətsizlik olardı. **“Diş” - sözü ensiklopedik lüğətdə ağır boşluğunda yerləşən və qidanın cəynəmə vəzifəsini yerinə yetirən orqan kimi izah edilir.** Diş eyni zamanda danışq vaxtı sözün aydın tələffüzü üçün də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İnsanda diş sayı 32-dir. Alt və üst cənənin hər birində iki kəsici, bir köpək, iki kicik azı, üç böyük azı diş olur. Sonuncu böyük azı və ya ağıl dişi 17 yaşında çıxır. Diş əti çoxlu xırda qan damarları ilə təchiz olunmuşdur. Ona görə də sağlamlığınızı ən qiymətli sərvət və göz-bəbəyi kimi gecə-gündüz qoruyun. Ona qarşı qayğıkeş və diqqətli olun. Tamamınızı cilovlamağı bacarin. Özünüzdən muğayat olun. Çünki sağlamlığın itirilməsi elə hər şeyin: sakitliyin, rahatlığın, əminamanlığın, sirin sözün-söhbətin, istirahətin, normal səhhətin və yuxunun, iştahanın, sevincin və təbəssümün, deyib-gülməyin, nəhayət, işin, hərəkətin, ailədə səadətin, ömrün-günün itirilməsi deməkdir. Allah hec birimizi sağlamlıqla imtahana cəkməsin. Amin!