

İSAMƏDDİN SƏYİD OĞLU OSMANOV

SAĞLAMLIĞIN RƏMZİ

(İsaməddin Səyid oğlunun sistemi ilə)

BAKI – 2002

61
+ 0-73



Bu kitabda sađlamliđı qorumađ barədə bir sıra məsələlər irəli sürülmüş, sađlamliđı qorumađ üçün nə etməli? İnsan bədənini xarici və daxili təsirlərdən qorumađ, coğrafi mühit şəraitinin təsiri, psixoloji, etik təsirlər, ailə həyatının qorunması üçün bir sıra məsələlər irəli sürülmüşdür. Kitab geniş oxucu kütləsinə təqdim olunur.

Б Д У-нун
Елми
китабханасы

негме

SAĞLAMLIĞIN RƏZMİ

Mündəricat

Ön söz.....	3
Giriş	5
Sağlamlıq ən qiymətli xəzinədir	6
Sağlamlıq və onun coğrafiyası	10
Sağlamlığı necə qorunmalı?	16
Sağlamlığın qorunması üçün hansı tədbirlərdən istifadə etməli?	23
Bədəni kimyəvi dərmanlardan qorumaq.....	25
Hər gün bədən tərbiyəsi işləri (məşq etmə) ilə məşğul olmasına diqqət yetirməli.....	27
Sağlamlığı qorumaq həkimlərdən yox, hər kəsin özündən asılıdır	29
Sağlamlığını qorunmaq üçün nə etməlisən	33
Bədənin maddi təminatı	34
İ.Səyid oğlu Osmanovun sistemi ilə bədən tərbiyəsi məsələləri (məşqlər)	36
Fiziki əmək və istirahət	68
Bədənin psixoloji və mənəvi təsirlərdən qorunması	73
Ailədə normal həyat	78
İnsanın sağlamlığını ətraf mühitin təsirindən qorunması.....	83
Nəticə	89
Ədəbiyyat	92

ÖN SÖZ

Bismillahir-Rəhmanir-Rəhim

Bu kitabımı uzun illərin təcrübəsi, bədənimin sağlamlığımı qorumaq əzmi ilə əldə etdiyim nəticələr və bu yolda buraxdığım səhvləri nəzərə alaraq yazıram. Kitabımda sağlamlığı qorumaq sahəsində məlum olan və olmayan mənim tərəfimdən irəli sürülən bir sıra məsələləri geniş tərzdə təhlil edirəm. Onu geniş oxucular kollektivinə təqdim etməklə mənim sistemi üzrə sağlamlığa dair irəli sürdüyüm fikirlərimi çatdırıram.

Kitabımı mərhum anam Surahi Novruzalı qızına və hazırda mənimlə həyat sürən, həyat yoldaşım Cahən Şıx qızına həsr edirəm.

GİRİŞ

Bismillahir-Rəhmanir-Rəhim.

Sağlamlığın qorunması barədə çoxlu mülahizələr və yazılı əsərlər mövcuddur. Lakin mən bu kitabımı özümün mülahizələri əsasında tərtib edirəm. Uzun tarixi yol keçmiş və 62 il müəllimlik staja malik, bu yolda çoxlu əziyyətlərə tab gətirmiş, bədənimə dava-dərmanlıq sağaltmağa müvəffəq olmuş, həkimlərə az müraciət edən bir şəxsiyyəyəm. Hazırda da yaşayış tərzim böyük çətinliklərlə qarşılaşır. Maddi çatışmazlıqlara görə şəhərdəki dörd otaqlı mənzili itirdikdən sonra 12 ildir ailəmlə Mərdəkan qəsəbəsi ətrafındakı bağ sahəsində iki balaca otaqda yaşayırıq. Mühəribə və Əmək veteranı kimi mənzil şəraitinə köməklik üçün Respublika Prezidentinə, Veteranlar Şurasına, Ağsaqqallar Şurasının sədri akademik Budaq Budaqova, Bakı Dövlət Universitetinin rektoruna etdiyim müraciətlər nəticəsiz qalmış, lakin ilahinin köməkliyi təmiz bağ havası sağlamlığıma böyük köməklik göstərir. Oradakı sakit şərait, çirkin adamlardan kənar qalmaq həyat tərzimə müsbət təsir göstərir. Boş vaxtlarım çox olur, fikirləşib nəşriyyat işi ilə məşğul ola bilirəm. Öz sağlamlığıma fikir verirəm. Sağlamlıq barədə «Система С.Брегг – Оздравление», «Система здоровья Норбекова» – 2000-ci il bir sıra başqa əsərlərlə tanış olmuşam. Lakin mənim yazdığım kitab tamamilə onlardan fərqlidir. Hər müəllifin öz stili və öz sistemi vardır. Mən hesab edirəm ki, mənim oxuculara təqdim etdiyim kitab yaradıcılığımın nəticəsi olub, onun qiymətini oxucu verə bilər.

SAĞLAMLIQ ƏN QIYMƏTLİ XƏZİNƏDİR

İnsanın sağlamlığını başqa heç bir şeylə dəyişmək olmaz. Çünki bütün nemətlərin yaradıcısı sağlam insandır. Sağlamlığı qorumaq hamının arzusudur. Lakin onu qorumaq üçün, insanların hamısı, lazımi tədbirləri vaxtında həyata keçirmirlər. Yalnız bədənin müəyyən bir üzvü xəstəlik tapandan sonra onun müalicəsinə xeyli vaxt və külli vəsait sərf edirlər. İnsanın bədəninə xəstəlik tez daxil olur, onun müalicəsi isə uzun çəkir və xeyli vəsait tələb edir. Xəstəlik pulla alınmadığı halda, onun müalicəsi isə xeyli pulla başa gəlir. Bu vəsaiti vaxtında insan üçün daha xeyirli məhsullara və işlərə sərf etmiş olarsa, insanda bəzi xəstəliklər də yaranmaz. Deməli insan daima özünün səhhəti ilə məşğul olmalıdır.

Məlum məsələdir ki, bədənin xəstələnməsi bəzən hiss olunmadan xarici mühitin təsiri nəticəsində bir neçə gün ərzində baş verir, bəzən də xəstəlik ərzaqla təchizatı dövründə hiss etmədən daxil olur, bəzən isə xəstəlik psixi və mənəvi təsirlərin nəticəsində büruzə verir. Bütün bunlara qarşı insan həssas olmalı, bədəninə kənar və daxili təsirlərdən qorunmalıdır. Deməli, xəstələnmənin bir neçə amili və səbəbləri vardır. Onlar hansılardır? Əvvələn onu deməliyəm ki, keçici xəstəliklərdən başqa, qalan bütün xəstəliklər – psixi təsir-

lərdən, ətraf mühitin təsirindən, ərzaq məhsulları ilə düzgün təchiz olunmaması, bədənin fiziki cəhətdən qorunmasına diqqətsizlikdən peyda olur. Biz isə vaxtında tədbir görmürük, iş-işdən keçəndən sonra həkimə müraciət edir və ondan imdad gözləyirik. Bu sahədə həm də çoxlu vəsait və vaxt sərf etməli oluruq. Deməli, mühafizəsi əlimizdə olan sağlamlığımızı özümüz qorumaq əvəzinə, onu həkimlərdən pulla almaq istəyirik. Doğrudur, elə xəstəliklər də var ki, onun müalicəsi cərrahi əməliyyatla həyata keçirilməlidir. Belə olan hallarda həkimə mütləq müraciət etmək və ondan imdad gözləmək vacibdir. Lakin elə xəstəliklər də var ki, özümüzün başsoyuqluğu nəticəsində qazanırıq. Deməli, belə xəstəliklərin yaranmasına imkan verməməliyik. Bunun üçün nə etməli? Məhz, bizim yazdığımız kitabın da əsas məğzi bu barədə oxuculara məsləhət xarakterini daşıyır.

Hər kəsə aydın olduğu kimi, insanlar bilə-bilə, qana-qana, bədəninə lazım olmayan işləri özünə adət kimi qəbul edir və onların da nəticəsi gec də olsa büruzə verir, nəticədə xəstəlik baş verir. Lakin özümüzü bilməməzliyə qoyub, xəstəliyin baş verdiyini danırıq. Həkimə gedib, onun müalicəsini tələb edir, xeyli vəsait və vaxt sərf edirik. Nəticədə, müvəqqəti olaraq xəstəlik bir növ sağalır, həkimə minnətdarlığımızı bildiririk. Amma özün bu xəstəliyin yaranmasının qarşısını əvvəlcədən ala bilərdin.

İnsan bədəninə ziyan verən adətlər hansılardır? İlk növbədə papiros çəkmək, hədsiz dərəcədə içkiyə məruz qalmaq, paxıllıq, lazım olmayan işlərə görə də hirsələnmək və daxili həyəcanlar keçirmək, biri-birilə olan münasibətdə etikanı gözləməmək və s.

Papirosun bədənə nə xeyri var? Bizcə, heç bir xeyri yoxdur, əksinə bir neçə dəfə ziyandır. Papirosun tərkibindəki nikotin, onun tüstüsü daxili orqanlarımıza çox böyük ziyan verir, nəticədə daxili orqanlar (ciyər, ürək, nəfəs borusu, mədə) xəstəlik tapır, maddi cəhətdən də böyük xərcdir. Papiros çəkənlər ətraf, mikro mühitin korlanmasında da iştirak edirlər.

İçkinin isə insan bədəninə dezinfeksiya əhəmiyyəti olub, lakin həddini aşan içki içmək bədənə pozulması, ağıl itməsi, bir sıra xəstəliklərin baş verməsinin əsas amillərindəndir. İçkini yalnız hərdən xörəkdən qabaq (əlli-yüz qram həcmində) qəbul etmək olar. Lakin içkiyə aludə olub, onu bir adət kimi qəbul edib, hər gün içmək axırda pis nəticələrə gətirib çıxarır, ağır xəstəliyə düşər olursan.

Paxıllıq – bir sıra xəstəliklərin səbəbi, narazılıqların yaranması və insan bədənə çox böyük ziyan verən hallardan biridir. Paxıllıq adi ailələr arasında, iki qonşunun, iki dostun, alimlərin, iş adamlarının arasında gizli fəaliyyət göstərən bir hal kimi insanlara böyük ziyan verir.


Hirslənmə və daxili həyəcanlar keçirmə – bir sıra xəstəliklərin, xüsusilə infarktın yaranmasına səbəb olan hallardan sayılır. Əlbəttə, hirslənmə və daxili həyəcanların keçirilməsinin əsas mənbələri haqsızlıqlar (evdə və idarədə, xüsusilə iclasların keçirilməsi zamanı) baş verir ki, bunun nəticəsində insanlar xəstəliyə, hətta birdən-birə ölüm hallarına belə düşər olurlar. Belə vaxtlarda hər kəs özünü qorumalı, təmkinli olmalıdır ki, özünü qoruya biləsən. Bir sözlə, özünü idarə edə biləsən ki, müdafiə etmə bacarığına malik olasan.

İnsanların biri-birilə olan münasibətdə etikanı gözləməmək – bu məsələ hər yerdə baş verə bilər, ona görə mədəni insan cəmiyyətində etikanı gözləmək çox vacib məsələdir. Bu sahədə onu deyə bilərəm ki, insanların üreyi əsasən yas yerlərində, qəbir üstündə olanda bir qədər yumşalır və özünə söz verir ki, pis işlərdən uzaq olsun. Lakin oradan çıxandan bir qədər sonra hər şey yaddan çıxır əvvəlki məcaza keçir. Əlbəttə, bu belə olmalı deyil, insan özünü və kənar adamları da hər an gözləməlidirlər. Belə olduqda insanın ömrü də uzanır, üreyyində kin, kədər və bəzən, daxili çirkinliyə malik adamlar, xarici görünüşü ilə yaxşı görünməyə də daxildən müxtəlif meyvələri qurd yediyi kimi, insanı da belə vəziyyətə salır. Ona görə də hər bir insana ürək və qəlb təmizliyi vacib şərtidir. Bu sözlər Quranda da həkk olunmuşdur. Qəlbi təmiz ol-

mayan, adamın ömrü qısa və taleyi də yaxşı keçmir. Bütün bunları nəzərə alaraq hər bir şəxs Quranda göstərilənlərə əməl etməlidir.

Bədəni fiziki cəhətdən qorunması üçün hər gün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalıdır. Bütün yuxarıda göstərilənlər və bədən tərbiyəsinin keçirmə qaidələri barədə kitabımızın məzmununda geniş tərzdə söhbət açacaq.

2. Sağlamlıq və onun coğrafiyası



Məlum olduğu kimi sağlamlıq, bir növ coğrafi mühit şəraiti ilə də bağlıdır. Bütün adamlar özünün doğulduğu ərazinin iqlim şəraitinə öyrənir, onu dəyişəndə bir qədər uzun müddət ərzində özünü yaxşı hiss etmir. Bu əlbəttə bədənin həmin mühit şəraitinə öyrənməsi ilə bağlıdır. Tundra, tayğa, göl, yarımsəhralar və səhraların, ekvatorun, tropik və subtropik iqlimə malik ərazilərin öz mənzərəsi və təbii şərait xüsusiyyətləri olub, bütün bunlar orada yaşayan adamlara öz təsirini göstərir.

Əlbəttə, bu bütün dünyanın ayrı-ayrı ərazilərinə aid məsələdir. Qədim rəvayətlərin birində belə söyləyirlər və haradasa bir naxırçı ailəsində böyüyüb həddi-

buluğa çatmış bir gözəl qızı həmin ərazinin padşahı öz oğluna alır, lakin qız bir vaxtdan sonra xəstələnir, həkimlər onu müalicə etmək istəyirlər, amma bir fayda vermir. Həkimlərin biri görür ki, bunda infeksiyon xəstəlik yoxdur, qərara gəlir qızın əvvəlki yaşadığı mühit şəraitini öyrənir. Xəstə əvvəllər necə dolandığı onun atasının naxırçı olması, ailəsinin kasıb şəraitdə yaşaması ilə maraqlanır. Qədimdə naxırçılara, müxtəlif evlərdən səhər yemək payı verirmiş, axşam naxırçı evə qayıdanda çantasında qalmış köhnə yemək qırıntılarını qızı da yeyirmiş və beləliklə dolanır, böyüyüb gəlin olanda isə yeni təmtəraqlı vəziyyətə düşür. Bu iki biri-birindən fərqli mühit şəraiti onun həyatına öz təsirin göstərir. Məhz ona görə də həkim bir qədər vaxtda qızı əvvəlki mühit şəraitinə qaytarmağı məsləhət görür, belə də edirlər, qız sağalır, yenidən öz yeni ailəsinə qayıdır. Buradan belə alınır ki, uzun müddət yaşadığı mühiti birdən-birə dəyişmək doğru deyil, onu mütəmadi əvəz etmək daha məsələhətdir.

Buradan belə nəticə də çıxır ki, yer səthinin müxtəlif hissələrində coğrafi mühit şəraitinin biri-birindən fərqlənməsi insan həyatının formalaşması və uzun ömürlü olmasında mühüm amillərdən biri sayılmalıdır. Doğrudur, yer şarının müxtəlifliyinə baxmayaraq, insanların ömrü orta hesabla 60-70 il sayılır. Lakin bu müddətdə insanların yaşayış fərqləri, dolaşmalarında böyük fərqlər vardır. Bu fərqləri qitələr

dövlətlər üzrə biri-birindən fərqlidir. Belə ki, Avropa və Amerika qitələrində mövcud dövlətlərdə yaşayanlar Asiya və Afrika qitələrində yaşayan əhalidən daha üstün mövqedədirlər. Lakin buna baxmayaraq, orta ömür yaşama dövrlərinə baxanda, onlarda yaşayan əhalidə bir o qədər böyük fərqlər hiss olunmurlar. Doğrudur tibbi baxımdan, yemək şəraitindən baxdıqda Avropa və Amerika vətəndaşları daha yaxşı təmin olunmuşlar. Afrika və Asiya ölkələrində yaşayan əhali arasında uşaqlar və gənclər arasında tibbi baxımın normal olmaması səbəbinə ölüm halları daha çoxdur.

Məlum olduğu kimi Asiya və Afrika ölkələrinin zəngin bitgi örtüyü, dərman bitkiləri ilə zənginliyi bu ölkələrdə tibbi müalicə işlərinin, təbii dərmanlarla, türkəçarə üsulları ilə də müalicə edən bilicilərlə yanaşı, qədim dövrlərdə belə bu ölkələrdə məşhur alimlər, həkimlər (İbn Sina və başqaları) yetişmiş, xalqa bu sahədə köməklik göstərmişlər. Avropa və Amerika ölkələri belə dərman bitkilərin çoxlarını Asiya və Afrika ölkələrindən aparırlar. Sağlamlığın qorunması bir sıra kompleks tədbirlər və məsələlərdən ibarət olub, yalnız tibbi müalicə bu sahədə kifayət etmir. Sağlamlığın qorunması və uzun ömürlülük hər kəsin özündən də çox asılı olub, bədənə hər an baxmaq, fiziki işlə məşqul olmaq, hər gün bədən tərbiyəsi işlərini həyata keçirməyini də tələb edir. Xüsusilə istirahət-

mə, yeməyinə xüsusi diqqət yetirməyi, bədənə lazım olan qida maddələrin qəbul etməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Mən şəxsən bəzi həkimlərin bunu yemə, onu ye, diyetə saxla sözlərinə bir o qədər də əhəmiyyət vermirəm. Mənim bədənim nəyi qəbul edirsə, onu da yeyirəm. Xüsusilə səhər və axşamları pendir, yağ, bal, kəsmik kimi məhsullara üstünlük verirəm. Yaxşı pendir ən çox istədiyim ərzaq məhsuludur. Onu mən çörək yeyərkən səhər, günorta, axşam mütləq qəbul edirəm. Əlbəttə, pendiri tanıyıram, hər pendirdən istifadə etmirəm. Ümumiyyətlə, yemək məhsullarının seçilməsi bədənin tələbatından asılıdır, həkimlərin məsləhətdən yox.

Sağlamlığın qorunması üçün bizim respublikamızda təbii imkanlar zəngin, dövlət qayğısı isə zəifdir. Məhz bunları nəzərə alaraq respublikamızda yaşayan əhali öz sağlamlığı üçün özü tədbir görməyə çalışmalıdır.

Respublikamızı uzun ömürlülər vətəni kimi də tanıyırlar. Bu həqiqətən də belədir. Onu deməliyəm ki, 12 iqlim tipinin 9-u bizdə, çox müxtəlif relyef quruluşu, yüksək dağlar düzənlik, ovalıqlar, çöl sahələri, çox zəngin bitki örtüyü, 64 növ dərman bitkiləri, müalicə suları, gəzməli, görməli-mənzərəli yerlər, bağ sahələri, üzümlüklər (ağ-qara şanı kimi müalicə əhəmiyyətli üzüm növləri), tərəvəz sahələri (bütün il-boyu), dəniz sahilləri, sağlamlıq ocaqları bir sözlə hər

şeyimiz vardır. Bunlardan səmərəli istifadə etməsi üçün ağıllı hərəkət lazımdır. Bunun üçün də dövlətin qayğısı da vacibdir. Əfsuslar olsun ki, bu sahədə kəsirimiz çoxdur. Müstəqillik illəri ərzində tibbi sahədə dövlət qayğısı aradan götürülüb, pulun var, müalicə də var, pulun yoxdur, yaxşı ki, tez sıradan çıxın, yəni ölün.

Sovet dövründə bir növ işlər, bir qədər qayğıya salınmış, dövlət tərəfindən qayğıkeşlik edilirdi. 74 ili bu vəziyyətə öyrənmiş əhali müstəqillik əldə etdikdən sonra hər şeyi itirmiş, dövlət qayğısından məhrum olmuşlar. İndi bəs nə etməli? Mənim fikrimcə əksəriyyət təşkil edən kasıb əhali konstitusiyada onlara verilmiş hüquqlarının mühafizəsi üçün özü çalışmalı və dövlətdən onu tələb etməlidir. Yaxud da, ona olan bütün təzyiqlərə dözməklə, türkəçarə dərmanlarla, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq, yemək sarıdan bədənə mümkün olan qaidədə baxmalıdır. Bunun üçün təbiətə zəngin respublikamızda geniş imkanlar mövcuddur. Bu barədə kitabımızın sonrakı səhifələrində geniş danışacağıq.

Pol S. Breqqin «Система оздоровления» kitabında yazdığı kimi uzun ömürlülər sırasında Türkiyədə yaşayan 154 yaşlı Zora Ağxanın çox qərribə həyat tərzindən bəhs olunur. Bu adam ömrü boyu ağır işlərdə fəhləliklə keçirmiş, yağlı yeməklərdən çox az istifadə etmiş, əsas yeməkləri, xurma, sarımsaq, müxtəlif

meyvələr, qara çörək, özü də günün altında suxarı kimi qurudulmuş vəziyyətdə yeməyi xoşlamış, 154 yaşda yalnız iki dişini itirmiş, görmə qabiliyyəti, eşitmə imkanı çox yaxşı vəziyyətdə olub, danışıq tərzini normal və bədən quruluşu cavan kimi görünüşə malikdir. Bu adam fiziki əməyə üstünlük vermiş, bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmuşdur.

Deməli, buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, sağlamlığın qorunması hər kəsin özündən asılıdır. Bədənə normal baxarsan, sağlam, baxmazsan – xəstə olarsan. İş çox yemək, pulu çox olmaqdan asılı deyildir. Onu qorumağı bacarmaq lazımdır. Hansı qitədə və hansı dövətdə yaşayırsansa yaşa, coğrafi mühitə alışmaq, ondan düzgün istifadə etmək lazımdır. Adanı bəzən çox yemək, az yeməkdən də qoyur. Normal həyat tərzini öyrənmək vacib məsələdir. Alim olursan və ya fəhlə – bunun bədənini qoruması üçün heç bir fərqi yoxdur. Bunun üçün yalnız, iradə və normal həyat tərzini tələb olunur.

Müasir həyat tərzini çox mürəkkəb olub, xüsusilə şəhərlə – kənd, düzən ərazi ilə dağlıq şəraiti arasında çox kəskin fərqlər yaranmışdır. Belə ki, maşın texnikası, texniki vasitələr şəhərlərin havasını tamam korlamış, nəfəs almaq belə çətinləşmişdir. Ona görə də imkanlı adamlar, şəhərdən kənar ərazidə yaşamağı daha üstün tuturlar.

Azərbaycanda yaşayan adamlar, ərazi fərqlərə görə müxtəlif imkanlara malikdir, bu imkanlardan bacarıqla istifadə etmək lazımdır.

Abşeronda yaşayan (xüsusilə Bakı şəhərində yaşayan adamlar), Abşeronun – Mərdəkan, Bilgə, Şüvəlan, Vişnovka, Maştağa kimi təmiz havalı ərazilərdə yaşamağa üstünlük verirlər. Keçmişdə varlı adamlar xaricdən mütəxəssislər dəvət etməklə Abşeronun ən təmiz quru havalı ərazilərin seçilməsini xahiş etdikdə, onlar Mərdəkanı ən münasib ərazi kimi qiymətləndirmiş, burada olan quru hava şəraiti ürək-damar sisteminin yaxşı-normal fəaliyyətində mühüm əhəmiyyət kəsb etdiyini söyləmiş, məhz bütün bunlara görə – kurtort-sanatoriyaların əksəri bu ərazidə tikilmişdir. Mərdəkan iki tərəfdən dəniz əhatəsində olmasına baxmayaraq, onlardan bir qədər uzaqdadır, ona görə onun havası quru və şəffafdır.

3. Sağlamlığı necə qorumaq

Sağlamlığın qorunması vacib və bütün insanların arzusu olub, lakin gərgin əmək şəraiti qayğı tələb edir. Sağlamlığın qorunması üçün kompleks tədbirlərin görülməsi vacibdir. Həmin tədbirlər aşağıdakı məsələlərin və işlərin həlli ilə bağlıdır. Əvvələn təmiz, sa-

245434

kit mühit şəraitində yaşamaq, bədəni papiros, alkoqollu içkilər (həddən çox qəbuletmə) kofe, vaxtı keçmiş qida maddələri ilə zədələnmək, qorumaq, bədən tərbiyəsi işləri ilə məşğul olmaq, fiziki əməyə qarşı müsbət münasibət göstərmək, yəni mümkün qədər hər gün bir-iki saat fiziki əməklə məşğul olmaq, səhər və axşam saatlarında təmiz havada tez-tez gəzmək (2-3 km məsafədə) vacib tədbirlərdən sayılmalıdır. Daxili orqanların – vena, aorta, damar sisteminin, daxili təmizliyini saxlamaq üçün vaxtaşırı həftədə bir gün ac qalmaq, bel sütununun sağlam və cavan saxlanması-na dair, bel sütunu ilə bağlı bədən tərbiyəsi işləri həyata keçirmək vacibdir. Onları mən kitabın sonrakı bölmələrində təhlil edəcəyəm. Ac qalmaqla mədə təmizlənilir, ürək-damar sisteminin normal inkişafı və hərəkəti üçün şərait yaranır.

Oxucuya elə gəlməsin ki, yuxarıda deyilənlər mürəkkəb və çox vaxt tələb edən işlərdir, onları görməyə vaxt haradadır deməsin. Bəs bədənə bir xəstəlik tapanda həyəcan keçirmək, həkimin yanına qaçmaq, ondan imdad gözləmək, bu işdə xeyli vəsait sərf etmək, nə qədər insana fayda verir? Məhz ona görə xəstəliyin qabağını almaq daha əhəmiyyətli faydalı olduğundan, hər bir insan özünü qorunmalı, artıq vaxt sərf etmədən xəstələnmənin də qarşısını almalıdır. Bu iş insana fərəh və sağlamlıq gətirir. Həm cibə qənaət və həm də bədənə sağlamlıq gətirir.

Onu da bilməlidirlər ki, hər bir insanın – qəlbi və ürəyi təmiz saxlamalı, başqasına paxıl olmamalı, ürəyimdə gizlin kin saxlamamalı, mümkün qədər vəziyyəti ağır olanlara köməklik göstərməlidirlər. Təmiz havada gəzmək, yatanda da təmiz havalı yerdə yatmaq, səhər, günorta və axşam saatlarında bədən tərbiyəsi işlərlə məşğul olmaq, mədəsini təmizləmək, qan dövranını normallaşdırmaq məqsədi ilə təbii yeməklərə diqqət yetirmək, ürəyi qəbul etməyən ərzaq məhsullarından istifadə etməmək, papiros çəkməmək içki demək olar içməmək, həftədə bir gün ac qalmaq, şəker əvəzinə baldan istifadə etmək, səhər, axşam yeməklərində pendir, yağ, kəsmik, qaymaq və süddən istifadə etmək tələb olunur.

Kitabımın səkkizinci bölməsində sağlamlığın qorunması üçün nə etməli? – məsələsində sizə bədən tərbiyəsinin 15 forması göstərilir ki, bu növlərin hər birinin icrası zamanı bədən üzvlərinin hər biri 100-1000 dəfə daxili enerji hesabına hərəkət etməlidir ki, bununla da bədənin hər bir hissəsindəki qan damarlarının kapilyarlarında qanın hərəkəti, nəbzin normal vurulması, ürəyin normal hərəkəti təmin olunur. Nəticədə bədənin hər bir üzvü ağramır, oynaqlarda duz yığılmır, bədən sağlamlaşır və bədən hərəkətlərinin iş şəraiti yaxşılaşır, gözlərdə görmə qabiliyyəti normaya düşür və nəticədə sağlam bədən və uzun ömür qazanırsınız. Əks təqdirdə xəstəlik, qeyri-normal həyat

tərzi, qısa ömürə sahib olursunuz. Özünüz də bilmədən həyatdan tez gedirsiniz. Pulunuz çox da olsa, həkimlər və dərmanlarla sağaltmaq, sağlamlığı qazanmaq mümkün deyildir.

Mən həkim deyiləm, adicə müəllim babayam, həkimlərə çox inanmıram. Hazırda bilici, həkimi tapmaq çətin olub, müstəqillik şəraitində hər şey iki qat pulla başa gəlir. Xəstəni cərahiyyə həkimin yanına aparanda, onun üzərində cərahiyyə əməliyyatı aparması üçün əvvələn bir-iki milyon manat pul istəyir, onu verə bilməsəniz əməliyyat aparılmır, xəstə Allahın ümidinə qalır. Deməli, xəstələnməyəsən, bunun üçün əvvəlcədən şərait yaratmayasan. Mənim sol ayağım yel xəstəliyindən uzun müddət ağrımağa, gecələr yuxusuz qalmağa, əziyyət çəkməyə vadar olurdum, onu sağaltmağa həkimlərə müraciət etdim, müharibə və əmək veteranı kimi məni müalicəyə (keçmiş Kirov adına müalicə klinikası) göndərdilər, bir az müalicə olundum, lakin bir müsbət nəticə vermədi, nəhayət mənim şəxsi müalicə sistemi, bədən tərbiyəsi ilə onu (həmin xəstəliyi) bədənimdən qovdum. Başqa xəstəliklərə düşər olmuram, həkimlərə müraciət etmirəm, dərman qəbul etmirəm, ancaq yeməkdən gözləmək, təmiz havada gəzmək, fiziki əməklə məşğul olmaq, siyasətdən uzaq olmaq, başqasının sözünü gəzdirməmək, televizora demək olar ki, yalnız xəbərlər zamanı 10-15 dəqiqə baxmaq, istirahəti vaxtında etməklə

özümü qoruyuram. Pulum yox, dəbdəbəli evim yox, məvacib və pensiyamla özümü, ailəmi saxlayıram. Çoxlu gəlirin hesabını çəkməklə özümü incitmirəm, normal yatıram. İşə gedib (Mərdəkandakı bağdan) evə yemək məhsulları ilə Bakı Dövlət Universitetindən Mərdəkandakı bağa, həyat yoldaşım və uşaqlarımın yanına qayıdıram. Bağimdakı meyvə ağaclarına, həyətdəki 4-5 toyuğa xidmət edirəm və bununla da həzz alıram.

80-dan çox yaşım olmağına baxmayaraq, axıncı dəfə həkimə nə vaxt müraciət etdiyimi unutmuşam. İki həkim dostum var, biri televiziyanı tez-tez həkim məsləhətini verən mahir sənətkar Elfəddin Abdullayev və ikinci də çox məharətli cərrah, yaxşı sənətkar həkim Məmmədخانov Qazıməhəmməddir. Lazım gələndə onlardan telefonla da pulsuz məsləhət alıram.

Həyat yoldaşım sözümə baxmadığı üçün çox xəstələnir, dərmana və həkimə çox pul sərf edir. Onu həkimlərə əsasən oğlum aparır. Nəhayət, sözümə baxıb gözləri ilə mənim sistemim üzrə məşq edəndə, bu proses onun görmə qabiliyyətinə müsbət təsir etdiyini boynuna aldı. Mən əvvəllər +3,5-ə qədər eynək taxırdım, mənim sistemim üzrə məşqlərdən sonra görmə qabiliyyətim yaxşılaşmış, indi mən eynəksiz yazıb-oxuyuram. Mən özümün görmə qabiliyyətini yalnız

mənim sistemim üzrə məşq etməklə normal vəziyyətə gətirmişəm.

Məlum olduğu kimi bədənin hər bir üzvü digəri ilə bağlı olub, bir-birindən enerji və vitaminlər alır. Bu sahədə Beyin Sistemi Bel-sinir sistemi, bədənin omba hissəsi, vena damar sistemləri xüsusi rol oynayır. Məhz ona görə də bədənin ayrı-ayrı hissələri ilə keçirilən bədən tərbiyəsi işlərinin xüsusi rolu vardır. Çiyinlərimə və ümumiyyətlə bədənimə azca soyuq deyəndə iki qolumun dirsəklərini döşəyə söykəyərək daxili enerji hesabına çiyinlərimi və bel sütunumu 500-1000 dəfə hərəkət etdirirəm, xəstəliklə belə mübarizə aparıram. Səhər özümü gümrəh hiss edirəm. Bu o deməkdir ki, soyuq dəymiş əzələləri qaidəyə gətirirəm, qan dövrəni normal işləyir, xəstəliyə qarşı dərman da lazım gəlmir. Bəzi imkanlı adamlar, xəstə ürəyini dəyişdirmək, onu təmir etməsi üçün (əsasən xarici dövlətlərdə) külli miqdarda vəsait sərf edir, mən isə ürəyimi xəstələndirmirəm, mülaciyyə də ehtiyacım yoxdur. Ürəyim vaxtında qorumaq daha sərfəlidir; nəinki, xəstələyəndə ona nəzarət etmək, həkimlərə müraciət etmək, külli miqdarda pul və vaxt sərf etməkdən. Onu da mütəmadi həyata keçirmək vacibdir. Mənim məsləhət gördüyüm bədən tərbiyəsi hərəkətləri istər yaşlı və istərsə də cavanlar özünün yatdığı yorğan-döşəkdə, heç bir maneçilik törətmədən səhər və axşam vaxtları həyata keçirə bilirlər. Mənim bədənim bu işə elə öy-

rənib ki, hər səhər Allaha dua etdikdən sonra, ya Allah deyib işə başlayıram. Bədən hərəkətlərimi ya ayaq tərəfindən və ya baş tərəfindən, hər bir hərəkət ən azı 100 və 120 dəfə olmaqla başa vururam. Bədənimdə apardığım məşq işləri 1-1,5 saat davam edir. Məşq işi qurtarandan sonra özümü gümrah hiss edirəm. Ürəyim ritmik vurulur, qan-damar sistemi normal işləyir. Görmə qabiliyyətim, eşitmə qabiliyyətim normallaşır, oynaqlarıma duz yığılmır, bədənimin heç yerində ağrı hiss etmirəm, gecələr də pis yatmıram.

Mən, mənə inananların hamısını bu işə dəvət edirəm və məsləhətlərimə qulab asmış olarsınızsa sizə xeyirli olar. Məsləhət görürəm ki, gecikmədən, tənbellik etmədən hər gün bu cür sistemlə öz bədəninizin üzərində iş aparasınız. Sağlamlığınızı qorumaqda sizə müvəffəqiyyətlər arzu edirəm.

Aşağıda sağlamlığın qorunması üçün istifadə etməli tədbirlərdən bəhs olunur. Bu tədbirlər əsasən hər bir insanın özündən və maddi vəsaitindən asılı olduğu kimi ətraf mühit şəraitindən də asılıdır. Ətraf mühit şəraiti dedikdə fiziki şəxsin yaşadığı ərazi və ev şəraiti, qonşularla münasibət, iş yeri və orada olan normal şərait və təmasda olduğun dost-taşıqlarla münasibət nəzərdə tutulur.

4. Sağlamlığın qorunması üçün hansı tədbirlərdən istifadə etməli?

Hər bir insan öz sağlamlığını qoruması üçün ilk növbədə aşağıdakı tədbirlərin həyata keçirilməsi üçün səy göstərməlidir:

1. Ərzaq məhsulları ilə təchizat. Hər bir insan özünü gündəlik ərzaqla təchizinə çalışmalı, bu məhsullar bədənə xeyirli, keyfiyyətli, ürəyi istəyən məhsullardan ibarət olmalıdır. Papiros, kofe, duz, spirtli içkilər, alkoqollu içkilər qəbul etməmək, hətta tünd çay belə içməmək vacibdir.

Özünü təchiz edən ərzaq məhsullarının təbiiliyini gözləmək, meyvə-tərəvəzdən çox istifadə etmək, yemək məhsullarını gündə 3-4 dəfə qəbul etmək, səhər yeməyindən sonra, günorta yeməyindən bir-iki saat qabaq (yüngül şeylərlə qidalanmaq), sonra günorta və axşam yeməyi qəbul etmək, yatandan qabaq bir stakan qatıq içmək lazımdır. Əlbəttə, bunun üçün vərdiş və hazırlıq işləri tələb olunur.

Bədənin tələbatına görə ərzaq məhsullarının qəbulu da müəyyən normaya əsasən olmalıdır. Artıq yemək, insanı az yeməkdən də qoyur. Hər bir insan yemək vaxtında, tam doyana qədər yemək əvəzinə, bir qədər nəfsinə tormoz verməklə (saxlamaqla) özünü gözləməlidir.

Mümkün qədər səhər, günorta və axşam yeməklərinin vaxtlarını saxlamağa çalışmalıdır. Buna səbəb mədə-bağırsaq sisteminin refleksi bu dəqiqələrdə fəaliyyətə başlayır. Məhz ona görə də insan bu tələbatı ödəməyə çalışmalıdır.

Hər 5-6 gündən bir ac qalmaq, mədə-bağırsaq sisteminin təmizlənməsinə şərait yaradır və qan dövrənı normal işləyir, ürək tənzimlənir.

2. Fiziki əməklə məşğul olmaq. Fiziki əmək, əqli əməyin də formalaşmasına köməklik göstərir və onu tənzim edir. Fiziki əmək nəticəsində əldə olunmuş enerji, bədən əzələlərini möhkəmlədir, qan dövrənının yaxşı işləməsi, ürək-damar sisteminin ritmik işləməsinə öz müsbət təsirini göstərir. Əgər fiziki əməklə məşğul olmasına imkan yoxdursa, bədən tərbiyəsi ilə onu əvəz etmək və yaxud piyada bir, iki, üç kilometr qədər məsafəni qət etmək olar. Beləliklə, bədən hərəkatini, əzələlərin möhkəmliyini, ürək-damar sisteminin ritmik hərəkatini təmin etmək olar. Bütün bunlar bədən üzvlərinin normal inkişafına təminat verir. Deməli, əqli əmək (zehni əmək) fiziki əməklə tənzimlənməlidir.

3. Bədənə normal yuxu və istirahət. Ümumiyyətlə canlı aləmin, xüsusilə insanın yuxuya və istirahətə böyük tələbatı vardır. İnsan bir gün yatmasa, o gün dəli kimi özünü aparır, demək olar ki, heç bir iş görə bilmir. Bədənə yuxu yemək qədər vacibdir. Bitkilər və

heyvanlar da yatır. Bitkilər gündüzləri yatır, gecələr inkişaf edir, heyvanlar isə bəzən gündüzlərdə yatır.

İnsanlar sutkada 8 saatdan az olmayaraq yatmalıdır. Mümkün olarsa gündüzləri günorta yeməkdən sonra bir saat yatsa bədənin istirahətini təmin edər. Lakin iş şəraiti buna imkan verməsə, axşam (gecə) mütləq 7-8 saat yatmaq lazım gəlir. İstirahət etmədən işləmək və ya fikrə getməyin, avaraçılıq etməyin əhəmiyyəti yoxdur. Əgər sənin həqiqi işin yoxdursa, onda bir məşğuliyyət tapıb, kitab oxuyaraq vaxtını keçirmək məsləhətdir. Məlumdur ki, sovet hakimiyyəti dağıldıqdan sonra işsizlərin sayı artmış, məşğuliyyət növləri azalmışdır. İndi insanların əksəri demək olar ki, işsizdir. Belə şəraitdə hər kəs özünə müəyyən məşğuliyyət, qazanc yeri tapmalıdır. Məhz bu barədə də düşünmək vacibdir.

5. Bədəni kimyəvi dərmanlardan qorumaq

Mənim zənnimcə bütün kimyəvi dərmanların 30 faiz bədənə xeyri varsa, 70 faiz ziyandır. Ona görə mən demək olar ki, kimyəvi dərman qəbul etmirəm, yalnız təbii dərmanlardan istifadə edirəm. Bu təbii dərmanlar da əsasən müxtəlif meyvə-tərəvəz məhsullarıdır. Kimyəvi kübrələrdən istifadə edərək becərilən meyvə-tərəvəz məhsullarının da demək olar ki, bədənə

xeyri çox azdır. Ona görə mən əsasən öz bağımnda yetişdirilən məhsullara üstünlük verirəm. Mən bağımnda kimyəvi kübrələrdən istifadə etmirəm. Bağa yalnız peyin kübrəsi və sudan başqa, ağac gövdələrinə əhəng, üzüm tənəklərə isə göydaş məhlulundan istifadə edirəm.

Bazardan meyvə-tərəvəz məhsulları alarkən onlara diqqətli olmaq, mümkün qədər yaxşı məhsulları almaq, onlardan qidalanmaq, xüsusilə üzüm, əncir, nar, badam, püstə, alma, armud, qara gavalı, zoğal, ziriş, çay tikanı, qara və qırmızı qarağat, pomidor, xiyar, göyərti, qoz və fındıqla qidalanmaq, qara çörəkdən (kəpək qarışığından bişirilmiş) istifadə etmək, xəstələnib kimyəvi dərmanlardan istifadə etməkdən yaxşıdır.

Pula qənaət edib, vaxtı keçmiş, keyfiyyətsiz, xarab olmuş məhsullardan istifadə etməklə xəstəlik qazanan, sonradan müalicə üçün bir əmək pulu sərf edən, həkimlərə minnətdarlıq göstərən insanlar çox böyük səhvə yol verirlər. Mən də imkanlı adam deyiləm, müəllim kimi öz zəhmətimlə, əlavə qazancsız dolanıram. Aldığım məvacib az da olsa, bu imkanla nəvəmə oxumaq üçün də köməklik göstərirəm.

Mənə belə gəlir ki, zəhmətlə dolanan adamlar öz bədəninə də qayğısına çalışmalıdır. Doğrudur, müstəqillik illərində respublikamızda işsizlərin sayı artmış - iş tapmaq üçün axtarışda olanlar da çoxdur. Bu və-

ziyyəti dövlət nəzərə almalı, insanların maddi vəziyyətini yaxşılaşdırmaq üçün müvafiq tədbirlər görməlidir. Bunu biz, vətəndaşlar da dövlətdən tələb etməliyik. Özümüzdə gün ağlamalıyıq, xalq bir olsa dövlət məcbur olar ki, bu barədə bir tədbir görsün. Lakin bir-birimizi gözləmədən, mənim işimi qonşum görsün, mənə də sonra pay çatar, söhbəti ilə yatıb qalmağın əhəmiyyəti yoxdur. Xalq öz haqqını tələb etməyə məcbur olub, qanun əsasında bu iş öz əksini tapmalıdır.

6. Hər gün bədən tərbiyəsi işləri (məşq etmə) ilə məşğul olmasına diqqət yetirməli

Məlum olduğu kimi insan bədəninin çox həssas müxtəlif əzələləri, sümük sistemi, qan dövranını idarə edən ürək-damar sistemi və başqa daxili orqanları bədən tərbiyəsi hərəkətlərinə möhtacdır. Çünki onlar bədəni təbii enerji ilə təmin etmək üçün qida maddələri ilə yanaşı, fiziki hərəkət etmələrinə də tələbata malikdir.

Bədən tərbiyəsi işləri ilə məşğul olmanın müxtəlif üsulları olub, bütün onlar ayaqüstə açıq havada həyata keçirməyə dair, hərəkət formalarını irəli sürürlər. Bu barədə bir sıra sistemlər olub, çoxlu əsərlər-kitablar yazılmışdır. Lakin mənim irəli sürdüyüm bə-

dən tərbiyəsi sistemi bir qədər onlardan fərqlənir. Belə ki, mənim sistemim üzrə yaşlıda, cavanda, kişidə, qadında, hələ yataqda belə (evə təmiz hava daxil olması üçün açıq pəncərə ilə) özünü idarə edə və məşqləri həyata keçirə bilər. Deməli, xəstə adam belə, bu hərəkətləri özünə əziyyət vermədən həyata keçirir, beləliklə sağlamlığı qazanır. Belə hərəkətlər barəsində kitabın sonunda geniş bir tərzdə söhbətlər açacaq və onun hərəkət formalarını müəyyən dərəcədə əyani olaraq - şəkillərlə ifadə edəcəyik.

Mənim bədən tərbiyə sistemim üzrə həyata keçirilən məşq formaları nəticəsində bədənin bütün üzvləri hərəkət edərək (təxminən hər məşq forması 100 dəfədən az olmamaq şərti ilə) ürək-damar sistemini xırda kapillyarları vasitəsilə qanı hərəkətə gətirir və ürək-ciyər, böyrək, öd kisəsi, qarın nahiyəsi, baş, qulaq, burun, göz hərəkətlərini həyata keçirməlidir. Bütün bunların nəticəsində bədənin sağlamlığı təmin olunur, ürək normal işləyir, eşitmə, görmə qabiliyyəti yaxşılaşır. Bədəndə ağrılar qalmır, oynaq sümük yerlərinə duz yığılmasına imkan vermir.

Kim bu dediklərimə əməl etmiş olarsa, bədən tərbiyəsi sistemi ilə (mənim sistemimlə) bir ay məşğul olarsa, onun nəticəsini mütəmadi olaraq hiss edəcək, bədənin sağlamlığına bir qədər zəmin qazanacaq. Mən 15 ilə yaxındır ki, bu formada bədən tərbiyəsi ilə məşğul oluram. Eynək taxırdım, indi taxmıram, eşit-

mə qabiliyyətim yaxşıdır, ayaqlarım normal hərəkət edir, yol gələndə məni başqa adam ötəndə xoşlamıram, həmişə birinci olmaq istəyirəm, ürəyimdən, nəfəs alma üzvlərimdən şikayətim yoxdur. İştaham yaxşı, iş qabiliyyətim pis deyil, onu da deyim ki, papiros çəkmirəm, onu çəkənlərin yanında belə dayana bilmirəm.

7. Sağlamlığı qorumaq, həkimlərdən yox, hər kəsin özündən asılıdır

Xəstə həkimin yanına gəldikdə, həkim ondan soruşur, haran ağrıyır, nə vaxtdan başlayıb ağramağa, nə yemisən və i.a. Bütün bunlar nə deməkdir? Yəni xəstə özünə necə baxıb, niyə xəstələndiyini bilməlidir. Madam xəstələnməyin səbəblərini bilirsənsə, ona qarşı tədbir görməyi də bilməlisən. Qabaqcadan xəstəliyə imkan vermiyəsən, özünə yaxşı baxasan. Xəstələnməməsi üçün sərf etməli, lakin xəsislik edərək, qənaət etdiyən pulları indi həkimə verməli və ona hətta minnətdarlığını da göstərməli olursan. Onu da bilmirsiniz ki, o həqiqətən canı yanan həkimdir, yoxsa cəllad. İndiki həkimlərin əksəri can həkimi yox, pul həkimidir. Vaxtilə institutda öyrənməli təcrübəni, indi savadsız həkimlər xəstənin üzərində öyrənmək istəyir və

nəticədə bədbəxtlik törədir, sağaltma əvəzinə, sağlam adamı öldürür, sonra da müxtəlif bəhanələr gətirirlər. Belə hadisələr çox olur, lap yaxınlarda televizordan verilən bir verilişdə bir ananın cərrah həkimdən etdiyi giley-güzar oğlunu xəstələndiyi üçün bir cərrahın yanına aparması cərrah ondan xeyli vəsait alması, ondan xahiş etməsi ki, sizə yenə çox pul verərəm, oğlum sağaldın - deməsi, həkimin vədi, sonra cərrahın əməliyyatın düzgün aparmaması nəticəsində xəstənin vaxtsız ölümü, cərrahın anadan üzr istəməyi, ananın Səhiyyə Nazirliyindən belə cərrahların işdən kənar etməsinin tələb etməsi, bütün bunlar yuxarıda söylədiyimiz fikirlərin nə qədər doğru olduğuna dəlalət edir.

Məhz bütün bunları nəzərə alaraq, oxuculara məsləhət görmək istədiyim hər kəs, özü, öz həkimi olmalıdır, sözlərini bir daha təsdiq etmək və bu barədə bir sıra məsləhətlərimi vermək istəyirəm.

.Əvvələn xəstələnmə - xəstəliyin baş verəsinə imkan yaratma. Özünü soyuqdan, istidən, daşqından, küləkdən, radiasiyadan (yəni, günəşin təsirindən), televiziya şüalarından (televizora çox baxmaq - xüsusilə yaxından baxmaqdan), göz görə-görə baş verən yol qəzalarından qorumağa çalışın. Alkaqol içkilərdən, papiros-siqardan, kofe içməkdən, bədənə ziyan verən yeyinti məhsullardan (xüsusilə vaxtı keçmiş konserv məhsullarından) istifadə etmə, baha da olsa yaxşı,

keyfiyyətli məhsulları əldə edin və onlardan istifadə edin. Pis məhsulu ucuzdur deyə çox almaqdansa, yaxşı məhsulu az alın, bədənə də xeyirli olsun. Xəstələyəndə bu pulu 5-10 dəfə çox sərf etməli və həkimə müraciət etməli olursan, lakin özünə yaxşı baxsan, bədənin sağlam olar, həkimlərin nazı və onlara müraciətdən də azad olarsan. Papiros bədənə hərtərəfli ziyan verməklə yanaşı cibinizə - iqtisadi vəziyyətinizə də xeyirli deyil, ona sərf edən pulu yaxşı keyfiyyətli yeməklərə sərf edin.

İşdi, şayətədi xəstələnsən, kimyəvi dərmanlardan uzaq olun, xəstəliyi təbii dərmanlardan, istifadə etməklə sağaltmağa çalışın, belə dərman maddələr - müxtəlif dərman otları ilə respublikamız zəngindir. Bu dərman bitkilərlə həm daxili orqanları, həm də bədən xarici-dəri hissəsini müalicə etmək olar. Respublikamızın ərazisi müalicə suları, müxtəlif müalicə palçıqları (Naftalan və başqa), dağ ətəklərində yetişən - ziriş, çay kənarlarından bitən çaytikanı, dağlarda bitən müxtəlif otlar (əvəlik, kəklik otu, bijan və i.a.), müxtəlif meyvələr (nar, əncir, badam, püstə, qoz, fındıq, alma, armud, zoğal, qara gavalı, şaftalı və i.a.), tərəvəz məhsulları, müxtəlif göyərtilər bədənin sağlamlığını təmin edir. Adi pürrengi çaydan - kəklik otu ilə dəmlənən çayın daha böyük xeyri vardır. Mədəqarın pozulanda əvəlik qarışıq düyüdən bişirilmiş xö-

rəyin böyük xeyri vardır. Bütün bunlar insan bədəninin sağlamlığına köməklik göstərir.

Bütün yuxarıda göstərilənlərlə yanaşı, həkimə də xüsusilə cərrahlara müraciət etmiş olarsanız, onda həkimi (qəssabı yox) tapmaq, xəstəyə canı yanan həkimi, öz sənətinin vurğununu tapmaq lazımdır. Müstəqillik dövründə heç bir iş pulsuz görülmür, əvvəl səndən pul alır, sonra müalicəyə başlayır. Məhz belə bir tərzdə çalışın ki, yaxşı həkimə rast gələsən. Birdən bir savadsız həkimlərin aldadıcı vədlərə inanmayasan, həkimi də axtarıb tapmaq lazımdır. İmkanlı adamlar yerli həkimlərə inanmadığı üçün Amerikada, Yaponiyada, Türkiyədə, Almaniyada və başqa ölkələrdə özünü müalicə edirlər. Qalan imkansız adamlar isə məcburdur yerli həkimlərə müraciət etsinlər. Onu da demək olmaz ki, bizim yerli həkimlər arasında bacarıqlı həkimlər yoxdur, onları axtarıb tapmaq lazımdır. Belə cərrahlardan mənə bəlli olan bacarıqlı cərrahlar içərisində professor cərrah Gerasim Rüstəmov (Kaspar Xəstəxanasının cərrahı), dosent Məmməd-xanov Qazıməhəmmədi göstərə bilərəm. Bunlar hər ikisi bacarıqlı, öz sənətini sevən və onun əsasında insanlara həqiqi xidmət göstərən həkimlərdir. Onlara inanıb, xəstələr sağalması üçün tərəddüd etmədən müraciət edə bilirlər. Məmməd-xanov şəxsən mənə qrija xəstəliyi üzrə müalicə etmiş, cərrahiyyə əməliyyatını keçirmiş həmin əməliyyatdan 25 il keçməsinə bax-

mayaraq o barədə sonralar heç bir şikayətim olmamışdır. Onun müalicə etdiyi xəstələrin hamısı ondan razı qalıb gedirlər. Belə həkimlərdən biri də cərrah İbrahimov Yusif Paşa oğludur. O, Bakı hərbi qospitalında işləyir. Öz sənətindən başı çıxan yaxşı cərrahdır. Əlbəttə, belə həkimlərimiz çoxdur. Onları axtarmaq və xəstəliyin müalicəsini belə bacarıqlı, inanmış həkimlərə tapşırmaq yaxşı nəticələrə səbəb olur. Aydınır ki, xəstələnməyin müxtəlif səbəbləri olub, onlardan biri də bədənimizə xaricdən olan mənəvi təsirlərdən baş verir. Bəzən haqlı və ya nahaq yerə hirsənirsən, onun nəticəsində hətta bədbəxt hadisələr belə baş verir. Ona görə belə hallardan uzaq olmağa çalışmalısən. Bu sözü yazıram. Bəzən mən öz-ümdə buna riayət edə bilmirəm. Lakin, riayət etməyə çalışmalıyıq, hər - dedi qoduya əhəmiyyət verməli deyilik, bədənimizi qorumaalıyıq.

8. Sağlamlığımı qorumaq üçün nə etməlisən?

Bunun üçün, maddi təminat, bədən tərbiyəsi üzrə məşqlərin aparılması, fiziki əmək, istirahət, bədən psixoloji və mənəvi təsirlərdən qorumaq, ailədə normal həyat tərzinin yaşadılması, özünü ətraf mühitin təsirindən qorumaq kimi tədbirlərin görülməsi la-

zım gəlir. İndi də kitabımda həmin məsələlərin geniş təhlilini verməyə çalışacağam. Mən kitabımda çox uzun-uzadı danışıqlara yer vermirəm. Hər bir məsələni yığcam təhlil etməyə çalışacağam.

Bədənin maddi təminatı

Bədənin maddi təminatı əsas və ən vacib məsələlərdən biridir. Bunsuz insan bədəninin idarə olunması qeyri-mümkündür. Bədənin maddi təminatı iki şəkildə - daxilən və xaricən formada həyata keçirilir. Əlbəttə, bu iki formanın biri-birilə bağlı cəhətləri də mövcuddur. Hər bir insan bu iki formaya əməl etməlidir.

Əvvələn daxili təminat dedikdə - qida maddələri ilə təminatı başa düşürük. Yəni yeyinti məhsulları ilə özünü təmin etməyə dair olub, hər bir insan özünün yeməyinə fikir verməlidir. Hansı məhsullarla qidalanmağa gəldikdə deyə bilərəm ki, bu əsasən şəxsi məsələdir. Çünki, hər bir adamın iştahası, başqasından xeyli fərqlənir. Belə ki, biri ət məhsullarını çox sevirsə, digəri balıq məhsulları ilə, tərəvəzlə qidalanmağı daha üstün sayır. Bir tərəfdən də bu mədəni və maddi imkanlardan da xeyli asılı olaraq formalaşdırılır. Bütün bunlarla yanaşı olaraq bizim məsləhətimizcə hər bir insan iştahası nə çəkirsə, onunla da qidalanmalı, lakin mədə xəstədirsə diet saxlamalıdır. Diet dedikdə -

çovdar çörəyi (mümkün olsa əl dəyirmanında üyüdülmüş kəpəkli buğda unundan bişirilmiş çörək), qatıq, pendir, qaymaq, şor, kəsmik və başqa mal-qara məhsulları, bal, doşab (tut və ya üzüm doşabı, olsa əncir doşabı, göyərti, pamidor, xiyar, istiot, müxtəlif bolqar növləri - qırmızı və ya göy) kimi məhsullar, müxtəlif meyvələr - əncir, nar, badam, püstə, üzüm, qoz-fındıq, şabalıd kimi məhsullarla qidalanması insan bədəninə xeyirli vitaminlərin hasil olması, sağlamlığın təmin olunmasına zəmanət verir.

Ət, toyuq, yumurta və başqa ət məhsulları ilə qidalanmaq da bədənə lazım olub, onlardan qismən az istifadə etmək daha yaxşıdır.

Bədənin xarici təminatına gəldikdə beynin, burunun, gözlərin dəri hissələrin masajla təminatı, qulaqların vaxtında (vaxtaşırı) pambıqla təmizlənməsi, görmə qabiliyyətini saxlamaq üçün göz hərəkətlərinin həyata keçirilməsi, bədən dərisinin nəfəs alma qabiliyyətinin saxlanması üçün həftədə bir dəfə (heç olmasa) duş və ya vanna qəbulu vacib şərtləndəndir. Əl və ayaq dırnaqları vaxtında kəsmək, təmizliyin əsas nişanələrindən sayılmalıdır. Bütün bunlar bədənin gümrəh saxlanması və sağlamlığın təminatı üçün vacib şərtlərdəndir. Hər axşam ayaqlarını isti və ya soyuq suda yumaq, yorğunluğu və ürək sakitliyini təmin edən amillərdən biridir.

Səhər tezdən (yuxudan oyanan kimi) və axşam yatandan qabaq yorğan-döşəkdə uzanmış vəziyyətdə bütün bədənin ayrı-ayrı üzvləri ilə (hər birilə ən azı 100 dəfə) məşq etməyi unutmamalıyıq. Bu barədə mən ayrıca izahat verirəm.

İsaməddin Seyid oğlu Osmanovun sistemi ilə bədən tərbiyəsi məsələləri

İnsan bədəninin qorunması, sağlamlığın təmin olunması üçün bədən tərbiyəsi işləri ilə məşğul olmaq ən vacib məsələdir. Onunla hər gün, xüsusilə səhər tezdən və axşam saatları məşq etmək hamının borcudur. Bədən hərəkətləri ilə məşğul olmaq sağlamlığın qorunması üçün tələb olunan vacib məsələdir. Dünyanın bütün ölkələrində bu məsələyə xüsusi əhəmiyyət verirlər. Qoca, cavan, qız, gəlin, hamı bu işə fikir verir biri mütəmadi bu işlə məşğul olur, digəri isə hərdən yada düşəndə bədən hərəkətləri ilə məşğul olur. Bizcə bu işi yaddan çıxarmaq yaramaz, onu unudaraq hərdən xəyal iş görmək, öz-özünə xəyanətdən başqa şey deyildir. Bədən tərbiyəsi ilə səhər-axşam, hətta günortada belə məşğul olma sağlamlığa müsbət təsir göstərir.

Mən, 15 ildir ki, öz şəxsi sistemim üzrə bədən tərbiyəsi məşqlərini aparıram. Bu məşqləri əsasən ya-

tağında uzanma şəraitində səhər tezdən və axşam yeməkdən sonra yatmadan yarım -bir saat qabaq həyata keçirirəm. Nəticədə bədənim sağlam, əhvalım yaxşı olur, bədənimdə ağrılar, oynaqlarımda duz yığılma halları olmur, ürəyim normal işləyir. Ayaqlarım normal hərəkət edir, mədə-bağırsaq sistemi normal fəaliyyət göstərir. İki il yel xəstəliyindən əziyyət çəkdim. Sol ayağında bel sütunundan aşağı, ayaq pəncəsinə qədər olan ağrılardan əziyyət çəkdim. Keçmiş S.M.Kirov adına müalicəxanada müxtəlif müalicələr qəbul etdimsə də bir fayda vermədi, həmin xəstəliyini də bədən tərbiyəsi hərəkətlərilə aradan qaldırdım, indi o barədə də heç bir şikayətim qalmayıb. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olarkən bütün kənar fikirləri özünüzdən rədd etməyə çalışın, beyin təmiz olsun. Beynin təmiz olması bədən tərbiyəsi işlərinin düzgün həyata keçirməsinə imkan verir. Bütün bunlar bədənin sağlamlığına, qan dövranının normal hərəkətinə şərait yaradır.

Bir çox yazılı məlumatlarda bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin ayaq üstə icrasını tələb edirlər. Mənim bədən tərbiyəsi tədbirlərin həyata keçirilməsi evin içərisində yatacaqda, açıq pəncərə şəraitində - təmiz havada, uzanmış halda həyata keçirməlidir ki, belə hərəkətləri, qoca cavan, qız-gəlin, arvad-uşaq, hətta xəstələr belə icra edə bilər və nəticədə dərmansız, həkimsiz öz bədəninin sağlamlığını əldə edə bilərsiniz. Belə

hərəkətlərin icrası əlbəttə 1 saatdan, 1,5 saata qədər vaxt tələb edir. Mənim sistemim üzrə icra olunan bədən tərbiyəsi formaları 15 növdən çox olub, birinci növbədə həyata keçirilən hərəkətlər zamanı, insan bədəninin ayrı-ayrı üzvləri 3500 dəfədən çox hərəkət edir. Bu hərəkətlərin hamısı daxili enerjinin hesabına icra olunur. Bədən tərbiyəsi məşqləri həyata keçirərkən döş qəfəsindən normal nəfəs almaq (qarın nəfəsi yox) vacibdir. Çünki belə nəfəs alma ilə qan dövrəni normallaşdırırsan, beləliklə qan-damar sistemi də normal hərəkət edir, əzələlərə enerji verir. Bununla da həyata keçirdiyim bədən tərbiyəsi hərəkətləri sağlamlığıma təminat verir.

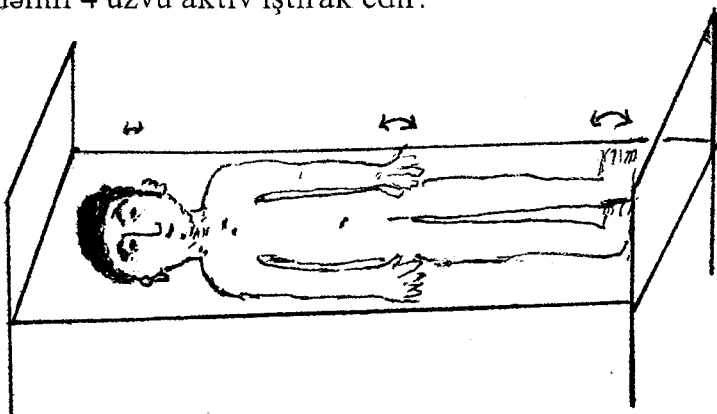
İndi də biz yuxarıda adlarını çəkdiyimiz 15-ə yaxın bədən tərbiyəsi məşqlərini ayrı-ayrılıqda təhlil edək. Bu məşqlərə ya ayaq tərəfdən və ya baş tərəfdən başlayaraq ardıcıl, bir-birinin davamı olaraq (hər birini - 25-dən 100-ə və daha çox dəfə hərəkəti ilə) icra etməliyik. Bu hərəkətlərin icrası sizdən - təxminən 1,5 saat vaxt tələb edəcəkdir. İşə yeni başlayanlar birdən-birə 100-ə qədər məşq etməyi bacarmazlar. İşə yeni başlayanlara məsləhətdir - başlanğıcda bu hərəkətləri 25 dəfə, sonra 50 dəfə və nəhayət 100 və daha çox dəfə hərəkəti ilə hər məşq formasını başa çatdırsınlar. Bu məşq formaları ilə hərəkət etmə növləri aşağıdakılardan ibarətdir:

-Hər iki ayağın biləyindən barmaqlara qədər olan ayaq hissələrini daxili enerji hesabına 25 dəfədən 100 dəfəyə qədər hərəkət etdirməsi (ayaq pəncəsi hərəkətləri), dizlərdən aşağı ayaq pəncəsinə qədər olan hissə ilə aparılan hərəkətlər (ayaqların hərəkətdə olan hissələrilə hərəkətlər), bədənin omba hissəsinin hərəkətə gətirməklə aparılan hərəkətlər (omba hərəkətləri), bel sütununun çiyin qarışıq hərəkətləri (bel-çiyin hərəkətləri). Bel sütunu və boyun-qıgırdaq -əzələ sistemini hərəkətə gətirmək - tərپətməklə aparılan məşq (beyin- bel hərəkəti), hər iki qulağın deşiklərinə şəhadət barmaqların ucunu salmaq və onların köməyi ilə hər iki qulağını tərپətməklə aparılan məşq forması (qulaq hərəkətləri məşqi) onun ikinci hissəsi hər iki qulağın deşiklərini hər iki əlin bərk hissələri ilə ovuşdurmaq, qulağın iç hissəsindəki havanı çəkməklə aparılan qulaq məşqinin ikinci hissəsinin icrası (yenə qulaq məşqi), hər iki əlin ovuc və barmaq hissələri ilə başın və gicgahın dəri-sümük hissələrinin masaj etməsi ilə aparılan məşq forması (baş masaj məşqi), hər iki əlin pəncə hissələri ilə hər iki gözün masaj edilməsi (göz masajı), hər iki əlin barmaqları ilə burunun göz-lərdən aşağı hissəsinin masajını keçirmək (burun masajı), ağız-burun masajı, hər iki əllə növbə ilə gah sol və gah sağ hissəsini növbə ilə masaj etməklə aparılır. Bədənin boyun hissəsinin gah sağ və gah da sol hissəsinin masajının aparılması (boğaz masajı), hər iki əllə

gah sol və gah sağ döş qəfəsin masajının aparılması (döş qəfəsi masajı), nəhayət yenə ayaqların pəncə-çanaq hissəsini hərəkətə gətirməklə, əvvələn ayaqları çanaq (omba) hissədən yuxarı qaldırmaq və dizlərdən bir qədər bükməklə, əvvələn dizlərdən aşağı hissələri və sonra isə dizlərdən omba hissəsinə qədər olan ayaq hissələrini içəri qarına tərəf çəkməklə aparılan məşq forması (omba, ayaq, dizlər və ayaqların aşağı hissələri ilə aparılan məşq) həyata keçirilməlidir. Bütün bu hərəkətləri aramla, ardıcıl həyata keçirməklə icra edilməlidir. Bədən tərbiyəsi məşqləri apararkən onların aralarında çox vaxt saxlamaq məsləhət deyil, mümkün qədər bir-birinin ardınca mütəmadi həyata keçirmək daha yaxşıdır. Lakin müəyyən səbəbdən yorulan adamlar bir qədər müddətdən sonra da hərəkəti davam etdirə bilər. İndi də həmin hərəkətlərin növbə ilə icrasının təhlilinə keçirik.

1. Ayaq pəncəsi hərəkətləri - Bu məşq çoxsahəli, kompleks xarakterli olub, ayaq pəncələri üzrə, ilk növbədə, gah düzünə və gah da hər iki pəncəni içəri çəkməklə, hər birini 500 dəfə olmaqla hərəkət etdir-məklə davam etdirilir. Bu kompleksdə ayaq pəncələri və barmaq hərəkətləri ilə yanaşı, qarın boşluğunun, göz qırpımının hərəkətlərinin icrası ilə yanaşı, hər iki əlin barmaqları üzrə də hərəkət davam etdirilir. Bu kompleks hərəkətləri zamanı sizin bədəninizdə qan dövranı sürətlənir, gözlərin sağlamlığı, görmə qabi-

liyyətinin normallaşması, oynaqlardakı ağrıların azalması, aradan qaldırılması ilə, qarın boşluğunun normal fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir. Belə formada hərəkəti əvvəlcə 500 dəfə bir tərəfə və sonra isə 500 dəfə hər iki ayaq pəncələrini içəri çəkməklə qarın boşluğunun, ayaq və qol barmaqlarının hərəkətini, göz qırpımı hərəkətləri ilə müşayiət edərək mütəmadi davam etdirmək tələb olunur. Əlbəttə, bütün bu hərəkətlər yataqda uzanma şəraitində səhər tezdən və axşam yeməkdən sonra, yatandan bir yarım saat əvvəl həyata keçirilməlidir. Bu kompleks hərəkətdə bədənin 4 üzvü aktiv iştirak edir.



Onlar - hər iki göz, hər iki əl pəncəsi barmaqları ilə, qarın boşluğu və hər iki ayaq pəncələri olmalıdır. Deməli, bu üzvlərin hər biri 1000 dəfə olmaqla hərəkətdə olur. Bu o deməkdir ki, baş nahiyəsindən tut-

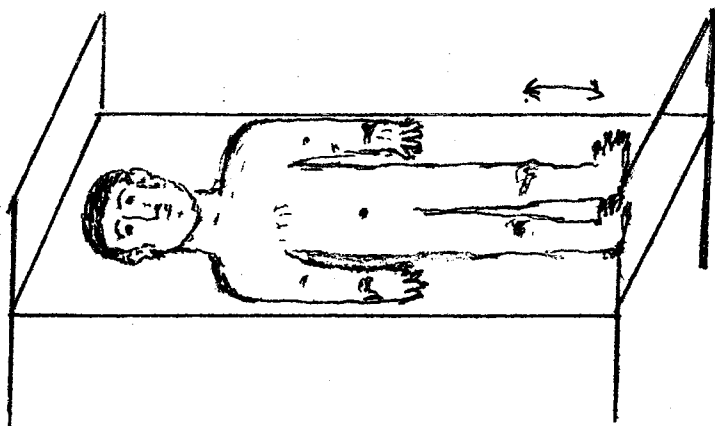
muş ayaq barmaqlarına qədər olan bədən üzvləri sakit yataq şəraitində hərəkət etməklə, bədən əzələləri, qan damar sisteminin normal işləməsini, gözlərin görmə qabiliyyətinin yaxşılaşmasına, qarın daxili üzvlərinin fəaliyyətinin normaya düşməsinə, qol və əl-ayaq barmaqları, onların oynaq sümüklərinin fəaliyyətinə öz müsbət təsirini göstərir. Beləliklə, bədənin sinir sistemində, qarın fəaliyyətinin tənzimlənməsinə, qanın laxtalanmasının qarşısını dərmansız alınmasına öz müsbət təsirini göstərir. Bu məşqlə məşğul olan hər bir insan bir-iki aydan özünü sağlam və ağrısız bədənə hiss etməlidir. Mən bu cür hərəkətlərlə artıq 15 ildən çoxdur məşğul oluram. Sağlamlıq barədə oxuduğum bir sıra kitablarda heç birində siz bu formada məşq sistemində təsadüf etməyəcəksiniz, bu İsaməddin Səy'üd oğlu Osmanov sistemidir. Bu məşqi mən sakit sinə nəfəsi almaqla dayanmadan, 15-20 dəqiqə müddətinə həyata keçirirəm, Siz, yenidən məşqə başlayanlar, onu ilk vaxtlar qismən az göstəricilərlə (yəni - 25-50 və ya 100-200 dəfə olmaqla) apara bilərsiniz. Sonralar onu artırmaqla davam etdirmək olar. Əlbəttə, yaşlılarla, cavanlarda fərq olmalı, yaşlılar onu aramla, cavanlar isə sürətlə həyata keçirə bilərlər. Çünki bu iş ürəklə də, onun fəaliyyəti ilə də bağlıdır. Yorulanda əlbəttə dayanmaq, sonradan aramla davam etdirmək yaxşı olar. Çünki öz çarpayı, öz yatacağında məşq edirsən, onu daxili hissiyyat və enerjisi hesabına sakit

tərzdə, aramla apardığı üçün xəstələr belə bu işdən özünə xeyir əldə edə bilər. Bu məşq və bundan sonra həyata keçirilən məşqlərin hamısı sakit bir tərzdə, təmiz havada (açıq pəncərədə) aparmalıdır.

Bu məşq forması çox sahəli olmaqla, mənim sistemim üzrə həyata keçirilən məşq formalarının 1/3-i qədərini təşkil edir. Bu məşq forması bədənin bir çox üzvlərini (gözləri, əl-qol barmaqları, qarın boşluğu-onunla bağlı üzvləri, hər iki ayağın pəncə və barmaqlarının) hərəkətini təmin edir. Bununla da bədəndə qan dövranının normallaşdırır, görmə qabiliyyətini yaxşılaşdırır, ürək, ciyər, böyrək sisteminin fəaliyyətinə köməklik göstərir. Yuxarıda göstərdiyimiz bədən üzvlərinin hər binin 1000 dəfə hərəkətini nəzərə almış olsaq, bu hərəkətlə bədənimiz 50 min dəfə hərəkət etmiş olur. Biz isə onu 1000 dəfə hesab edirik, yəni ancaq ayaq pəncələri və barmaq hərəkətləri ilə sayırıq. Əlbəttə, belə gərgin məşq hərəkəti ilk başlanğıcdan tam mənasında həyata keçirmək hər kəs üçün asan başa gəlmir. Bunun üçün bir qədər təcrübə qazanmaq tələb olunur. Bu məşqi və qalan bütün məşq formalarını həyata keçirərkən, dayanmadan mütəmadi hərəkət etmək, məsləhətdir. Lakin hər adamın ürəyi bu hərəkətə tab gətirməsə, yorğunluq hiss etməklə fasilə vermək olar. Bu məşqin köməkliyi sayəsində mənim bədənimin oynaq sistemləri, görmə qabiliyyətim normallaşmış, hətta sol ayağında uzun

müddət fəaliyyət göstərərək, ağrıları məni həddən çox incidən yel xəstəliyini də sağaltmışam, indi mən görmə qabiliyyətimə görə əvvəllər işlətdiyim +3,5 eynəklərimi də atmışam və eynəksiz, oxuyub-yazıram. Mən sizə bu sistemlə hərəkəti məsləhət görürəm.

2. Ayaqların dizlərdən aşağı, ayaq pəncələrinə qədər olan hissələri ilə məşq. Bu məşq sistemi də əvvəlki məşq forması kimi yataqda uzanmış formada sakit formada daxili enerji hesabına, ayaqlar dizdən aşağı ayaq pəncələrinə qədər olan hissələrin birlikdə mütəmadi hərəkəti ilə həyata keçirilməlidir. Əlbəttə, bu məşqin hərəkəti zamanı bədən bəzi üzvləri - göz qırpmaları, ayaq və əl barmaqları da hərəkətdə olurlar. Bu məşq zamanı mümkün qədər əsas diqqəti dizlərdən aşağı, ayaq pəncəsinə qədər olan hissələrin hərəkətinə vermək lazımdır. Beləliklə, ayaq əzələlərin fəaliyyətini gücləndirmək tələb olunur. Bu hərəkət zamanı ayaq əzələləri, sümük sistemi öz fəaliyyətində normallaşır. Məlum olduğu kimi bütün canlıların sümük sistemi canlı fəaliyyətdə olduğu kimi, insanın da sümükləri daima hərəkətdə, inkişafdadır. Bu baxımdan, daxildən verilən sərəncam əsasında ayaqlarımız fəaliyyət göstərir, bizi gəzdirir, məhz onun da qayğısına qalmasaq, ağrıda, xəstələnəndə onu müalicə etmək tələb olunur. Əksinə, o bizi gəzdirməkdən imtina edər, biz bir yerdən başqa yerə getmək, hərəkət etmək imkanından məhrum olarıq.



Bu məşqi də və onunla hərəkət edən bədənin digər hissələri gözlər və ayaq barmaqları (mümkün qədər ayağın pəncə hissəsi ilə birlikdə), hər iki əlin barmaqları da (100 dəfə) hərəkət etməlidir. Hərəkət zamanı normal və sakit halda nəfəs alma davam etməlidir. Məlum olduğu kimi belə məşq zamanı ayaqlarımız bərkiyir, onun normal hərəkətini təmin edir. Onu da deməliyəm ki, məşqləri səhər və axşam mütəmadi aparmaq tələb olunur. Tənbəllik, yaddan çıxarmaq əlbəttə müsbət nəticə verməyəcəkdir. Yel xəstəlikləri də məhz bədənin bu hissəsinə öz təsirini daha çox göstərir, insanların ayaq sümükləri daha tez yel xəstələyinə tutulur. Ona görə də çoxları gəzməkdən məhrum olur, ağrıdan yata bilmir, gəzməkdə çox çətinlik çəkirlər. Mənim sağlamlıq sistemi üzrə aparılan bu və bundan sonra təhlil olunacaq məşq formaları onlara belə xəstəliklərdən xilas olmağa şərait ya-

radacaqdır. Bu məşq zamanı edilən hərəkətlər gözlərin görmə qabiliyyətinin də artmasında öz təsirini göstərir. Ümumiyyətlə, bədənin sağlamlığına öz müsbət təsirini göstərir. Mənim məşq sistemim sizin sağlamlığınızın rəmzidir.

3. Bədənin çanaq sümükləri ilə omba hissəsinin məşqi. Çanaq bədənin çox mühüm hissəsi olub, bel sütunu və ayaqların fəaliyyəti əsasən bədənin bu hissəsi ilə bağlı olub, onun fəaliyyəti nəticəsində ayaq üstə gəzməyə imkan əldə edirik. Məhz bunun üçün də bədənin çanaq hissəsi ilə məşq keçirməklə onun fəaliyyətini gücləndiririk, bədənimizin sağlamlığını təmin edirik.

Çanaq sümükləri ilə həyata keçirdiyimiz hərəkətlər, çanaq (omba) sümüklərini canlandırdığı kimi, həm də onunla bilavasitə və bilvasitə bağlı olan digər bədən üzvlərinə də öz müsbət təsirini göstərir. Bədənin əyilməsi, belin bükülməsinə imkan yaratmır. Həm də gəzərkən insanın normal hərəkətinə şərait yaradır.

Məhz bütün bunlara görə biz «çanaq sümükləri ilə hərəkətə» xüsusi diqqət yetirməliyik. Digər məşq formalarında olduğu kimi, bu formanın da icrası yataq şəraitində uzanmış halda, sakit nəfəs almaqla, aramla davam etdirməliyik, imkan daxilində 100 və 100-dən çox dövrlə daxili enerji hesabına çanaq hissəsini hərəkətə gətirməliyik. Əlbəttə, bu hərəkətlə məşq edərkən də qan dövrəni normal vurulacaq, ürək-

damar sisteminin fəaliyyətinə öz köməkliyini göstərəcəkdir.

Başqa məşq formaları kimi çanaq sümükləri ilə həyata keçirilən məşq də iki formada ya ancaq obmanın (çanağın) hərəkəti və ya kompleks şəkildə, çanaq hərəkətləri ilə yanaşı ayaq-ayaq barmaqları, qarın hərəkəti, göz qırpımları və əl barmaqlarının hərəkət etmələri ilə icra etməkdən ibarət olaraq həyata keçirmək, yəni kompleks hərəkət etməsi ilə icra etməkdən ibarətdir. Kimə necə məsləhətdirsə, o formada da icra etmək mümkündür. Mən şəxsən kompleks formasına üstünlük verirəm. Kompleks formasının bir neçə xeyri olub, göz hərəkəti, qol və ayaq barmaqları və qarın nahiyəsi vasitələrinin çanaq hissəsi ilə aparılan məşq, bədənə çanaq (omba) hissədən daxil olan bir sıra xəstəliklərin (xüsusilə omba xəstəliyinin) qarşısını almaqda yardım göstərir. Bir sıra həkimlər omba xəstəliyi zamanı çanaq hissəsi ilə hərəkət etməməyi məsləhət görürlər. Mən isə onların əksinə olaraq bu xəstəlik zamanı və ondan qabaq da omba (çanaq) hissəsi ilə məşq etməyin tərəfdarıyam. Müəllimlərin, şoferlərin bir qədər yaşa dolduqda beli bükülür, gəzəndə əyri gəzməyə başlayır. «O, olmasın, bu olsun» tamaşasında deyildiyi kimi, yerindən qalxa bilmir, gəl məni qaldır kimi əhvalatlarla rastlaşırlar. Belə vəziyyətə düşməməsi üçün mütləq bu hərəkətləri (bel-çanaq hərəkətləri) davam etdirməli, yataqda bir qədər bərk,

düz yataqda uzanıb yatmalı, hündür, yastıqdan istifadə etməməlisiniz.

4. Çiyin sümükləri və bel sütunu ilə məşq

Bu məşq forması ilə aparılan hərəkətlər, insan bədənini üçün çox vacib olub, bədənini əsas sinir sistemi olan bel sütunu və əsas qüvvə mərkəzi olan çiyinlərlə aparılan hərəkətlər bədənini qalan üzvlərinə öz müsbət təsirini göstərir.

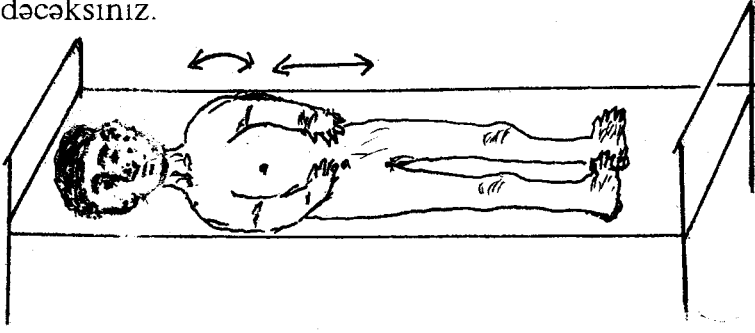
Bel sütununun düzgün formalaşması, qidalanması, çiyinlərinin normal fəaliyyətinin təmin olunması, insanın sağlamlığını təmin edən əsas amillərdəndir.

Bu məşq formasının aparılması, yenə yataqda sakit uzanmış şəkildə, iki qol dirsəklərini yerə vurmaqla, çiyin və bel sütununun tərpətməsi ilə həyata keçirməlidir. Bu məşqlə aparılan hərəkət 100 və daha çox dəfə tərpətməklə mütəmadi şəkildə aparılmalıdır.

Belə məşq formasını iki şəkildə ya ancaq çiyin sümüklərini və belin hərəkəti ilə və ya da kompleks formada - göz qırpmı, qarın boşluğunun qol və ayaq barmaqlarının hərəkətləri ilə həyata keçirmək olar.

Belə məşq formasını mən bədənime soyuq dəydikdə (soyuqlamada), uzun müddət davam edən çiyin və bel sütunu hərəkətləri ilə (1000 dəfəyə qədər) aparı-

ram və dəva-dərmansız özümü xəstəlikdən qoruyuram. Bədənimdə belə hallara çox təsadüf etmişəm, indi də belə edirəm. Çiyin sümükləri və bel sütunu ilə aparılan məşq forması insan bədəninin sağlamlığı üçün vacib tədbirləndəndir. Siz bu formada məşq etdikdən sonra bədən bir növ yüngülləşməsinə hiss edəcəksiniz.



Çiyin və bel sütünü ilə aparılan hərəkət forması demək olar bədən bütünü üzvlərinə, qan dövranının normal fəaliyyətinə, görmə qabiliyyətinə öz müsbət təsirini göstərir. əzələlərin möhkəmlənməsinə istiqamət verir. Çalışmaq lazımdır ki, hərəkət zamanı döş qəfəsi ilə normal nəfəs almanı davam etdirəsiniz. Bu hərəkət növü bədən tam sağlamlığını təmin edir. Çünki, o bel sütünü kimi mərkəzi sinir sistemi ilə bağlı olduğundan, onun bədən qalan üzvləri ilə möhkəm əlaqəsi vardır. Bu məşq zamanı ayaq və qol barmaqları, göz qırpımları hərəkəti, qarın boşluğu ilə olan

dövrü hərəkət ritmik, tələsmədən, mütəmadi şəkildə aparmaq, ürək-qan damar sisteminin normal fəaliyyətinə göstərəcəyi təsiri bir müddət keçdikdən sonra yol gedərkən sərbəst gedişin təmin olunması, ürəyin təngi nəfəs şəkildə vurulmamasına şahid olacaqsınız. Çoxları pilləkənlərdən qalxanda təngi nəfəs olurlar. Bunun iki səbəbi vardır.

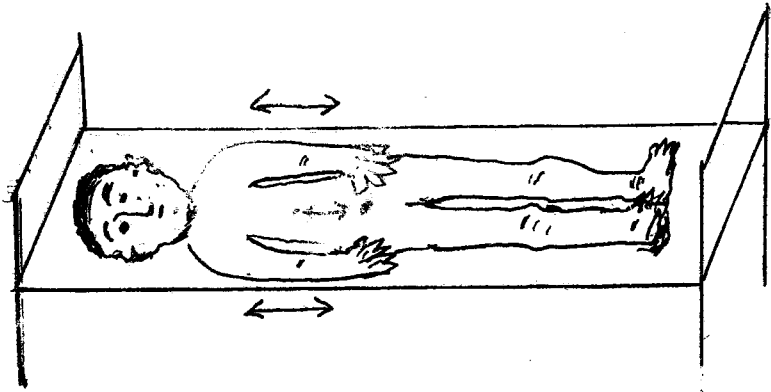
Birinci - papiros kimi yaramaz vərdişdən əlcəyə bilməməsi və ikincisi də müntəzəm olaraq ürək məşqləri ilə məşğul olmamaqdan ibarətdir. Məhz mənim sizə təklif etdiyim bədən tərbiyyəsi məşq formalarının hamısı da ürək-qan damar sisteminin möhkəmləndirilməsi ilə bağlıdır. Uzun müddət təcrübədən keçirilmiş bu sistem məşqləri ilə məşğul olmaq sizə fayda verə bilər.

5. Hər iki qol və qarın boşluğu ilə aparılan məşq forması

Əvvəlki məşq formalarına oxşar cəhətlərə baxmayaraq bu məşq formasının öz istiqaməti və təsir forması vardır. Bu məşq forması da qol hərəkətləri ilə, hər iki qolunu çiyinlərə tərəf çəkməklə və sonra əksinə hərəkət etdirməklə yanaşı göz qırpmı, qarın boşluğunun hərəkətə gətirilməsi, hər iki qol və ayaq barmaqlarının hərəkəti ilə kompleks xarakterində

idarə edilməlidir. Bu məşq hərəkətinin özü də bədənin bir çox hissələrinə aid olsa da əsas zərbə qolların çiyinlərə tərəf hərəkətini idarə etməsinə yönəldilməlidir. Belə məşq formasında da bədəndə qan dövranı yaxşı işləyir, əzələlər bir qədər möhkəmlənir. Bu məşq formasını da səhər və axşam, hər dəfə 100 və daha çox hərəkəti ilə davam etməlidir.

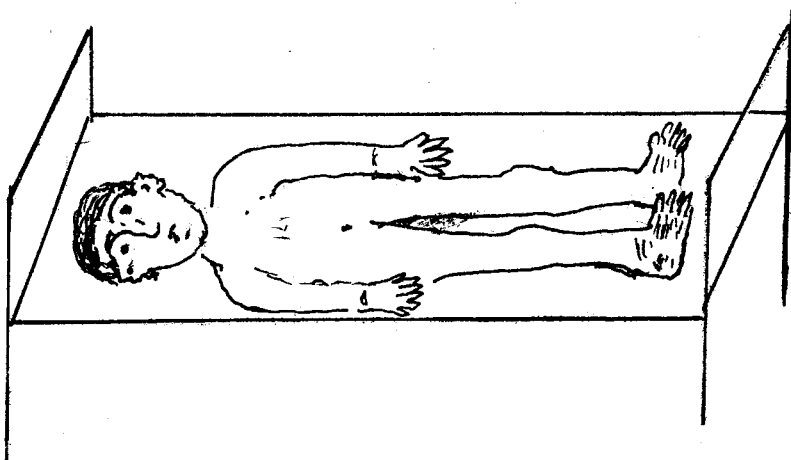
Burada da göz qırpımı vasitəsilə göz məşqi, qarın boşluğunun hərəkəti ilə daxili orqanlarının canlanması (hərəkəti), qol və ayaq barmaqlarının hərəkəti ilə kapilyarlarda (xırda damarcıqlarda) qanın hərəkətini normallaşdırır. Bu kompleks hərəkəti də kavatda uzanmış formada sakit nəfəs alma şəraitində həyata keçirilməlidir.



Bu məşqin həyata keçirilməsi əsasən bədənin normal formada saxlanması, nəfəsalma, ürək-damar sisteminin normada saxlanması üçün yaxşı təsir göstərir. onu da demək lazımdır ki, ayaq üstə keçirilən bədən tərbiyyəsi məşqlərində bütün bu hərəkətlər mümkün deyildir, kravatda uzanmış və sakit hərəkət şəraitində belə formada hərəkətlər yaxşı nəticə verir. Bu formada məşq xəstə də, yaşlı adam da həyata keçirə bilirlər. Məhz ona görə də belə məşq formasının bir sıra üstünlükləri vardır. Mənim sistemimlə məşq etməklə bədənin sağlamlığını müzafizə etmiş olursunuz. Təcrübədən həyatda uzun müddət sınaqdan keçirilmiş sistemlə məşq etmək sizə xeyirli olar.

6. Bel sütunu və boyun əzələləri ilə məşq

Bu məşq formasının öz istiqaməti və təsir forması vardır. Bu məşqi edərkən kravatda uzanmış formada başını qaldırmaq bel sütununu çanaq hissəsinə qədər aramla 100 dəfədən az olmayaraq hərəkət etdirməli, beləliklə bel sütununu hərəkətə gətirməli, sonradan yataqda uzanmış formada başını sağa və sola hərəkət etdirməklə boyun əzələlərini hərəkətə gətirməklə, boyun əzələlərini məşq etdirməli.



Beləliklə, siz boyun əzələlərinin və bel sütununun normal funksiyasını bərpa etməklə bədənin sağlamlığına köməklik etmiş olursunuz. Kim bu hərəkəti nə qədər bacarırsa, yəni 25-50-100 dəfə də həyata keçirə bilər. Bu hərəkət zamanı da qarın boşluğu, qol və ayaq barmaqlarını da hərəkətə gətirə bilər. Bel sütunu hərəkətə gətirməsi üçün hər iki dirsəyi döşəyə söykəmək tələb olunur. Bütün bu hərəkətlərin bədənin sağlamlığında çox böyük əhəmiyyəti olduğundan, belə məşqlə də məşğul olmaq çox vacibdir.

Şəkildən görüldüyü kimi bu məşq formasında başını qaldırmaqla dirsəklərini döşəyə söykəmək və belini yuxarı, aşağı hərəkət etdirməklə həyata keçirmək tələb olunduğu kimi, həm də onun ikinci hissəsi olan boyun hərəkətini işə saldıqda, boyun əzələlərini

hərəkətə gətirmək, yəni baş hissəsini sağa-sola hərəkət etdirmək tələb olunur. Beləliklə yerinə yetirilən məşq bel sütunu və boyun əzələlərini möhkəmlədir. Sağlamlığın formalaşmasına öz təsirini göstərir.

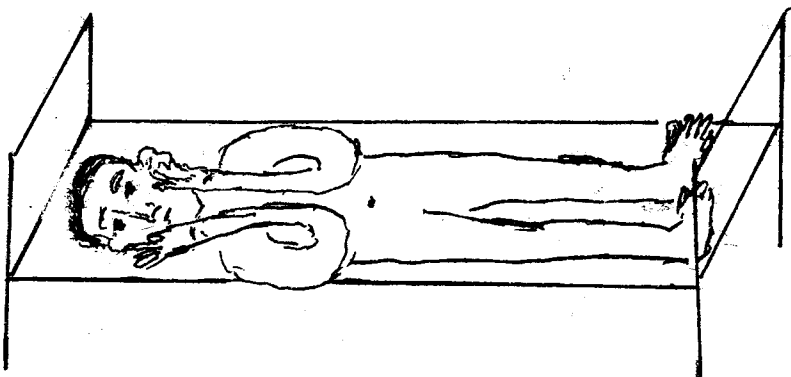
Bu məşq zamanı əvvəlki məşqlərdən birində aparılan bel sütunu məşqindən fərqli olaraq onun başqa formada hərəkətini təmin edir və boyun əzələlərinin möhkəmliyini təmin edir. Deməli, belə məşqlər bütün bədən üzvlərinə də öz təsirini göstərir.

7. Qulaqların məşqi ilə həyata keçirilən və göz qırpmı, ayaq barmaqlarının hərəkətini təmin edən bədən tərbiyə hərəkəti

Bu forma hərəkəti yalnız qulaqların məşqi ilə həyata keçirildiyi kimi, həm də bu formada göz qırpmı, qarın boşluğu hərəkəti, ayaq barmaqlarının hərəkəti də idarə etmək mümkündür. Bu məşq forması iki əl barmağını hər iki qulağın deşiklərinə salmaq və onların daxili hərəkəti ilə qulaqları tərpətməklə həyata keçirilir (100 dəfə və az-çox tərpətməklə) və sonra ikinci etapda hər iki əlin pəncə hissələri ilə qulaq əzələlərini örtmək və açmaq qaydası ilə qulaqlardakı havanı dartıb çıxarılır. Beləliklə, bu məşq forması ikinci

mərhələdə də 100 dəfə təkrarlama ilə başa çatır. Belə məşq forması qulaqların yaxşı nəfəs alması, eşitmə qabiliyyətinin normaya düşməsi, qulaq əzələlərin möhkəmlənməsinə köməklik göstərir. Həm də göz qırpımı və ayaq barmaqları, qarın boşluğunun hərəkəti ilə də məşqi davam etdirir.

Beləliklə, bədənin baş hissəsi nahiyəsinin sağlamlığı üçün köməklik göstərilir.



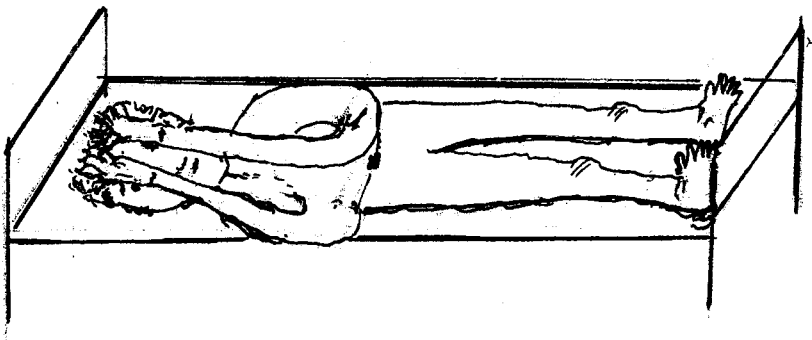
Bu məşq formasını, qulaqların masajı kimi də adlandırmaq olar. Bu məşq forması ilə qulaqların eşitmə qabiliyyətinin normalaşması ilə yanaşı, bədənin başqa üzvləri ilə də aparılan məşq (göz qırpımı, qolun və ayaq barmaqlarının hərəkəti) bir sıra əzələlərin bərkiməsi, mədənin yaxşı işləməsinə də imkan verir. Onu da demək lazım gəlir ki, qulaqların eşitmə

və qulaq ağrıları, gicişmələr baş verməməsi üçün tez-tez hər iki qulağın pambıqla təmizlənməsi tələb olunur. Belə olduqda qulaqlar təmiz qalır, eşitmə qabiliyyəti yaxşılaşır.

8. Baş (kəllə) sümük və dəri masajının, boyun ardının məşqi

Bu məşq forması, insan bədəninin kəllə-baş sümükləri və dəri hissəsinin hər iki əli ilə tez-tez mütəmadi şəkildə 200-ə kimi daxili enerjisi hesabına hərəkət etdirməsi ilə masaj etməklə aparılır. Bu masaj forması ilə aparılan məşq zamanı, kəllə-baş sümükləri və onun dəri hissəsini mütəmadi olaraq aramla aparılan masajla səhmana salır. Bu masaj formasını alın hissəsindən tutmuş, gicgah əzələlərinə qədər olan hissə arasında aparılır.

Bu məşq forması ilə beyin hissəsinin damarları yumşaldılır, qanın hərəkəti, kapilyarlarda qan dövrəninə normallaşdırır. Nəticədə beyin hissədə ağrılar demək olar ki, olmur, görmə, eşitmə və zehni fəaliyyətinə öz müsbət təsirini göstərir.

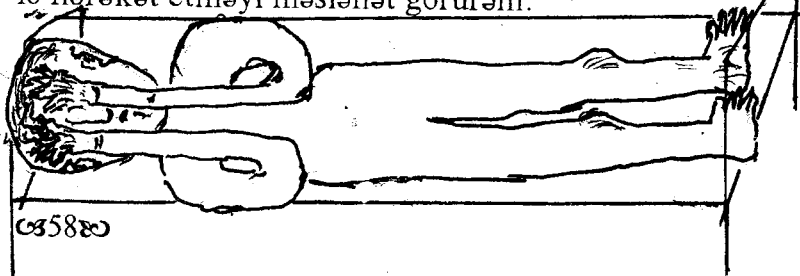


Bu məşq forması bədənin ən vacib və çox mürəkkəb sahəsinin məşqi ilə bağlı həyata keçirildiyi üçün ehtiyatla davranış tələb olunur. Bu məşq hərəkətlərini həyata keçirərkən baş nahiyəsini bir qədər qaldırmaq və hər iki əlləri ilə başın sümüklərini və dəri hissəsini, boyun ardını masaj etmək (200 dəfəyə qədər) tələb olunur. Bu məşq zamanı kəllənin (başın) sümük və dəri hissələrində qan dövranının normal fəaliyyət göstərməsi, göz, qulaq, burun hissələrinin normal işləməsinə, insanın özünü yaxşı hiss etməsinə, öz müsbət təsirini göstərir. Bu əməliyyat zamanı göz qırpımı, ayaq barmaqları və qarın boşluğunun da kompleks hərəkətini təmin etmək yaxşı olardı. Bu masaj hərəkətləri ilə baş hissədə mərkəzləşmiş, bədənin başqa üzvləri ilə bağlı olan qan-damar kapilyarlarının fəaliyyəti normallaşır və bununla insanın keyfi yaxşılaşır, normal vəziyyətə düşür. Belə məşq formasında mütəmadi, səhər və axşam vaxtları həyata keçirmək vacibdir.

9. Gözlərin ovuşdurması ilə həyata keçirilən məşq forması

Göz qırpımı ilə həyata keçirilən məşq formasını, bu vaxta kimi həyata keçirilən bütün formalarda icra edildiyindən, bu dəfə yalnız gözlərin, hər iki əlin bərk hissələri ilə ovuşdurması nəticəsində (100 dəfəyə qədər) həyata keçirilir. Gözlərin məşqi ehtiyatla həyata keçirmək vacibdir. Göz məşqi, gözlərin görmə qabiliyyətini artırır, insanın əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır. Bu hərəkət zamanı onu müstəqil və ya kompleks şəkildə – qarın boşluğu və ayaq barmaqlarının müşayiəti ilə də icra edilir. Əgər bu məşq zamanı gözlərdə ağrı hiss olunarsa, saxlamaq və bir qədərdən sonra davam etdirmək mümkündür.

Gözlərlə aparılan belə məşqin və bundan qabaq və sonra keçirəcəyi məşqlər zamanı edilən göz qırpımı hərəkətləri, görmə qabiliyyətini, gözlərin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Mən gözümdə bir qədər narahatçılıq və ağrı hiss edəndə, onu dərmanla yox, tünd dəmli çayı pambıqla gözlərimə sürtməklə kifayətlənir və beləliklə bu ağrıların qabağını alıram. Sizə də mənim sistemimlə hərəkət etməyi məsləhət görürəm.



10. Nəfəs almanın əsas vasitəsi olan burunla aparılan məşq forması

Bu formada aparılan məşq-masaj, nəfəs borusunun fəaliyyətini normalaşdırır, sərbəst nəfəs almanı yaxşılaşdırır. Bu formada aparılan masaj burun əzələlərini və oradan keçən kapilyar qan damarlarını yumşaldır, qan dövranını normaya gətirir.

Bu məşq-masaj nəfəs borusunu həmişə normal saxlayır, qaymaritə tutulmur, beyin damarlarına müsbət təsir göstərir.

Bu məşq-masaj zamanı, onunla paralel olaraq aparmalı hər iki ayaq barmaqların hərəkəti, qarın boşluğu və göz qırpımı hərəkətləri də insan bədənində qan dövranını normallaşdırır. Bir sözlə insanın əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır. Hər gün səhər və axşam bu masaj formasını həyata keçirməyi unutmayın.

11. Qol hərəkətlərin idarə olunmasının məşq forması

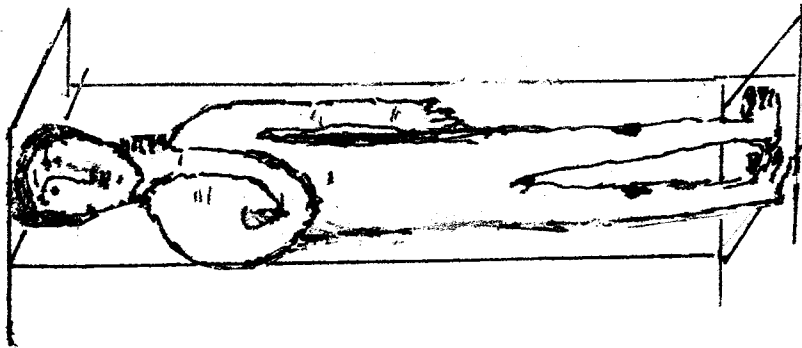
Yuxarıda göründüyü kimi qol hərəkətləri, məşq formalarının əksərində fəaliyyətdədir. Lakin ona baxmayaraq, ayrıca-masaj şəklində çiyin sümüklərinin,

çiyin oynaq sümüklərinin hərəkətə gətirməsi, hər iki qolun yuxarı-aşağı hərəkət etdirməklə (100 dəfədən az olmayaraq) qol sümük və əzələlərinin fəaliyyətini normaya salmaq çox xeyirli nəticəyə səbəb olur, qan dövranını normaya salır, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Bu hərəkətləri istər təklikdə, yalnız qol hərəkətləri ilə və ya kompleks formada, göz qırpmı, hər iki qol və ayaq barmaqların, qarın boşluğunun hərəkətləri ilə bərabər aparılır. Kompleks məşq forması çətinə olsa, onun bədənə təsiri daha üstün olur. bu zaman qan dövranı hərəkətə gəlir və ürək damar sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Bu məşq zamanı göz qırpmı, görmə qabiliyyətinə, qarın boşluğu hərəkəti mədəbağırsağ sisteminin, qol və ayaq barmaqlarının hərəkəti isə kapilyarlarda qan dövranını yaxşılaşdırır.

12. Çənə altı boğaz hissəsinin məşqi ilə bağlı aparılan masaj forması




Bu masaj forması stulda oturmuş və ya kravatda uzanmış şəkildə, hər iki əllə, gah sağ və gah sol əllə həyata keçirilir.



Bu məşqi kompleks şəkildə həyata keçirdikdə boğaz hissəsinin masajı ilə yanaşı, boş qalmış əlin barmaqları, qarın boşluğunu, dizlərdən aşağı hər iki ayağın pəncə hissələrindən barmaqlara kimi hərəkət etdirməklə aparılır. Bu hərəkət zamanı edilən masaj hərəkəti zob xəstəliyinin yaranmasına qarşı mübarizə tədbirin həyata keçirilməsi, qarın və ayaq əzələlərin hərəkəti bədəndə qan dövranının normal ritmik hərəkətinin təmin olunmasında mühüm rol oynayır, həm də boyun əzələlərinin möhkəmliyini təmin edir. Boyun masajı, onun əzələlərinin möhkəmlənməsinə köməklik göstərdiyi kimi, həm də boğazla baş verən bir sıra çatışmamazlıqlarının da aradan qaldırılması, yemək borusunun xəstələnməsindən də mühafizə edir. Boyun masajı həyata keçirərkən, hansı əllə onun sağ və ya sol hissəsinin əsas masajı apararkən masaj işi aramla, boynunun hər iki tərəfdən dörd barmaq bir tərəfdən, bir barmaq isə digər tərəfdən masajı həyata keçirir. Masajın aparma müddəti bədən tələbatı ilə

bağlı olaraq hər tərəfi 100 dəfə olmaqla aparılmalıdır. Bu müddət məcburi deyil, onu azaltmaq imkan daxilində aparmaq daha yaxşı nəticə verə bilər.

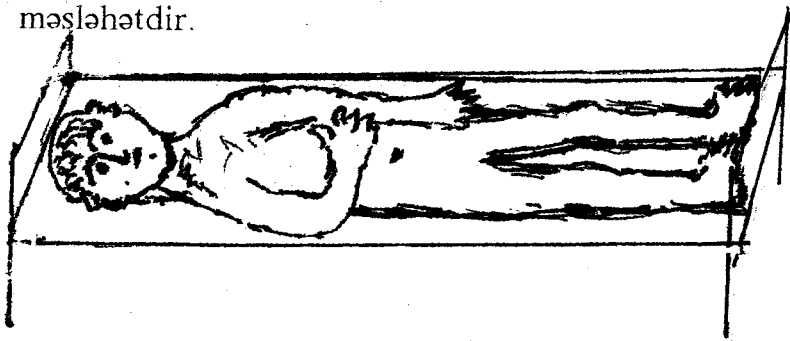
13. Bədənin «sinə və qabırğa hissələrinin masajı» məşqi



Bu masaj-məşq formasını da iki şəkildə, ancaq həmin hissələrin masajı və ya kompleks şəkildə, sinə və qabırğa hissələrinin masajı ilə yanaşı, eyni zamanda göz hərəkəti (göz qırpımı), masajda iştirak etməyən boş qalmış əl barmaqları, ayaq barmaqlarının və ayaqların pəncə hissələrinin hərəkətləri ilə davam etdirilməsi məsləhətdir.

Qabırğa-sinə masajı çox mühüm məşq forması olub, onun icrası ilə ciyər, ürək, böyrək, bağırsaq sisteminin işini normal şəkllə salır, nəfəs almanı yaxşılaşdırır. Bu masaj – məşq sisteminin həyata keçirməsi ilə bədənin digər üzvlərinin fəaliyyətinə, xüsusilə mədənin normal işləməsinə öz müsbət təsirini göstərir. Bu soyuq dəymənin qarşısını almaqda da köməklik göstərir. Bu məşq – masaj formasını da icra etmək, görmə qabiliyyətinin normada saxlamasına öz müsbət təsirini göstərir. Belə məşq formasının icrası səhər

tezdən və axşam yatmadan qabaq həyata keçirmək məsləhətdir.



Qabırğa-sinə məşqi – gah sol əli ilə sağ tərəf sinə-qabırğa hissəsini masaj etmək və sonra sağ əli ilə sol tərəf sinə-qabırğa hissəsini masaj etmək (hər biri 100 dəfədən az olmayaraq) məsləhətdir. Bu məşq zamanı hərəkətsiz qalmış əl barmaqları və göz qırpmı, ayaq barmaqları – ayaqların pəncə hissələrindən aşağı tərpətməyi – hərəkətə gətirməyi qan dövranının hərəkəti, ürəyin normal fəaliyyəti üçün vacibdir. Bu məşq forması sağlamlığınızı qoruyur.

Bu məşq forması kravatda uzanmış formada sinə və döş qəfəsi – qabırğa hissəsini çiyindən qarın boşluğuna kimi, gah sağ əli ilə sol hissəsini və sol əli ilə bədənə sağ hissəsini masaj etmək – ovuşdurmaq-la həyata keçirilir. Yuxarıda deyildiyi kimi bu məşq formasının da bədən sağlamlığında çox mühüm əhəmiyyəti vardır.

14. Qarın boşluğu üzrə aparılan məşq forması

Yuxarıda həyata keçirilən məşq-masaj formalarının da əksərində qarın boşluğunun hərəkət etdirilməsi və indi əyiricə qarın boşluğu məşqi kimi həyata keçirilməsi çox vacib, bədən üçün xeyirli tədbir olub, onun təkrarən həyata keçirilməsi sağlamlığın qorunmasında müsbət təsiri ilə seçilir. Bu məşq zamanı əsas gücü qarın hərəkətinə verilir, həvəslə qarın boşluğunu hərəkət etdirməklə yanaşı, gözlər, qol barmaqları və ayaq pəncələrindən aşağı hər iki ayaqların hərəkətini də davam etdirmək lazımdır.

Bu məşq zamanı əsas diqqət qarın boşluğunun məşqi ilə bağlıdır. Bu məşq qarın boşluğunun tərkibindəki bütün üzvlərinin hərəkətə gətirməsi ilə bağlıdır. Bu hərəkət nəticəsində mədə-bağırsaq sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır. Qarın normal fəaliyyət göstərir. onunla birlikdə ürək-damar sisteminə də öz təsirini göstərir. Həm də bu hərəkətlə bağlı olaraq – göz, qol barmaqları, ayaq pəncələri və barmaqları da fəaliyyətdə olur ki, bu zaman həmin bədən üzvləri də daha sağlamlaşır. Çünki, onlarda da qan hərəkətinin dövrünü nəticəsində üreyin fəaliyyəti güclənir. Beləliklə, bədənin ümumi sistemi fəallaşır, insan özünü normal hiss edir.

Əlbəttə kravat üzərində daxili enerji hesabına aparmaq mümkün olan belə məşq sistemi ilə xəstə də, qoca da, cavan da istifadə edə bilər. Nəticədə mədə-bağırsaq sistemi normaya düşər, mədədə heç bir ağrılar baş verməz, həkim müalicəsinə də ehtiyac qalmaz. Bu hərəkətin 100-200 və daha çox da etmək olar. Ümumiyyətlə bel-çiyin, çanaq hissəsi və mədənin fəaliyyətinə təsir göstərən qarın boşluğu məşqi yalnız 100 dəfə yox, daha çox hərəkətlə davam etdirmək olar ki, nəticədə soyuqdəymədən, mədə-bağırsaq xəstəliklərindən xilas olmaq mümkündür. Bu məşqləri hər gün mütəmadi, səhər və axşam, mümkün olsa hətta gündüzə həyata keçirmək lazımdır.

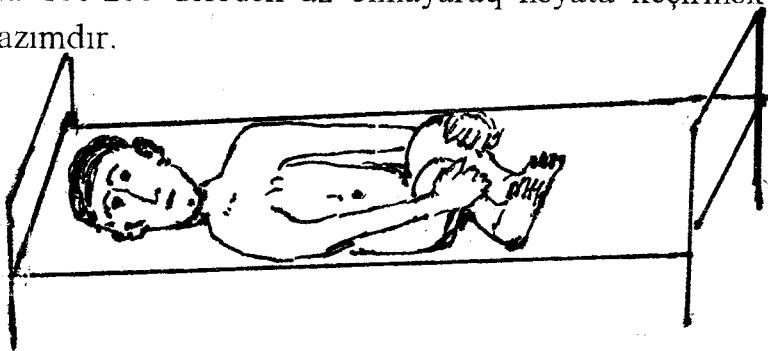
15. Bel və çanaq hissədən aşağı, hər iki ayaqla, iki formada aparılan məşq



Bel və çanaq hissədən (ombadan) aşağı, hər iki ayağı qaldıraraq, dizlərdən aşağı qatlayıb, hər iki əllə dizlərdən yapışaraq, ayaqların dizlərdən aşağı hissələrini 100-200 dəfə və sonra hər iki əli ilə dizlərdən yuxarı hissəni (ombaya qədər olan hissəni) qarına tərəf dartmaqla (100-200 dəfə) hərəkətə gətirməklə aparılan məşq forması ayaqların normal hərəkəti, ayaqlar-

da baş verən yel xəstəliyinin, oynaq sümüklərində duz yığılmağın qarşısını alır.

Bu məşq formasını həyata keçirərkən hər iki ayağı dizdən qatlanmış şəkildə yuxarı qaldırılır və hər iki ayağın dizlərini əllə tutaraq əvvələn dizlərdən aşağı ayaq hissələrini yuxarı-aşağı hərəkət etdirməklə həyata keçirməli və sonra məşqin ikinci hissəsinə başlamaq. Məşqin ikinci hissəsini də ayaqları əvvəlki şəkildə saxlamaqla, hər iki əli ilə, hər iki ayağını qarın boşluğuna tərəf dartmaqla məşqi həyata keçirmək tələb olunur. Aramla həyata keçirilən bu məşq formasını da 100-200 dəfədən az olmayaraq həyata keçirmək lazımdır.



Şəkildən gördüyümüz və yuxarıda hərəkəti həyata keçirməsi üçün verdiyimiz təhlildən aydın olduğu kimi bu məşq formasının həyata keçirilməsi ilə ayaq əzələləri, oynaq-sümük və qığırdaqların fəaliyyətinin normallaşdırılması həyata keçirilir. Bu məşqin icrası

ilə yanaşı göz qırpmı hərəkətlərini də davam etdirmək sərfəlidir.

Ayaq sümükləri məşqinin birinci hissəsi zamanı edilən hərəkətlər, ayaqların pəncə hissələri və dizlərdən aşağı sümük və əzələlərin fəaliyyətinin güclənməsi, qan dövranının normal hərəkəti, oynaq sümüklərdə duzun yığılmasına qarşı mübarizə formalarından biridir. Bu məşq zamanı daban və ayaq barmaqlarını da tərpətməklə onlarda duzun yığılmasına maneçilik törətdiyi kimi, həm də ayağın hərəkət rəmzini də yaxşılaşdırır.

Bu məşqin ikinci hissəsinə gəldikdə deməliyəm ki, bu məşq formasında da əvvəlki formada olduğu kimi iki əli ilə hər iki ayaq dizlərindən tutaraq, onları (ayaqları) qarın tərəfə dartmaqla hərəkəti davam etdirməli və dizləri hərəkətə gətirilir. Bu hərəkətlərin icrası, çanaq-oynaq sistemlərinin əzələ sisteminin normal fəaliyyəti, ayaq hərəkətinin normallaşdırılması, nəticədə sürətli hərəkətə imkan yaratması, ümumiyyətlə bədən sağlamlığının təmin olunmasında öz müsbət təsirini göstərir.

Siz mənim yuxarıda göstərdiyim məşq formalarını həyata keçirməklə öz bədəninizin sağlamlığını təmin etmiş olursunuz. Bir sıra xəstəliklər sizdən uzaqlaşar, həkimə, dərmana ehtiyac qalmaz. Yersiz yerdən həkim və dərmana xərclənən pullar cibinizdə qalar və onları yeməyinizin yaxşılaşdırılması, yaxşı ye-

məklərlə təchizinizə sərf edər, sağlamlığınız daha da möhkəmləşər.

Mənim Sizə təklif etdiyim məşq sistemindən istifadə etməyi və ondan bədəniniz üçün uğurlar qazanmağınızı arzulayıram.

Fiziki əmək və istirahət

Mənim fikrimcə fiziki əmək və istirahət canlı adamların hamısına lazım olan tədbir olub, bədən sağlamlığını təmin etməsində vacib tədbirlərdəndir. Fiziki əmək, qan dövranının normal hərəkətinin təmin olunması, bədən əzələlərinin möhkəmlənməsi, ümumiyyətlə sağlamlığın təmin olunmasına təminat verirsə, istirahət etmə isə ürəyin fəaliyyəti, baş əzələləriniz, beynin istirahətinə lazım olub, sağlamlığın təmin olunmasının mühüm şərtidir.

İnsan istirahət etmədən nə fiziki və nə də zehni əməklə məşğul ola bilməz. Bu sübuta ehtiyacı olmayan bir aksiomadır.

Fiziki əməklə məşğul olmanın müxtəlif formaları və imkanları olub, şəhər yerlərində yaşayan insanlar kənd şəraitində yaşayan insanlar arasında bu sahədə böyük fərqlər mövcuddur. Belə ki, kənd yerlərində yaşayan insanlar, şəhər yerlərində yaşayanlardan daha çox fiziki əməklə məşğul olur, onların bu sahədəki

imkanları daha çoxdur. Şəhər yerlərində yaşayanlar içərisində fiziki əməklə məşğul olmayanlar da vardır. Bəs onlar nə etməlidir? Belə adamlar ya stadyonda və ya yaxın bağ yerlərində hərəkətlə gəzməli, bədənin ayrı-ayrı üzvlərinin hərəkəti, qan dövranının normal hərəkətini təmin etməlidirlər. Əks təqdirdə tənbelləşmənin, biganəliyin nəticəsində, Oğruluğa gedib, mağazanın qıfılını yeyə ilə kəsəndə yandan keçən adam oğrudan soruşanda ki, orada nə edirsən sualına kamança çalırım. Bəs səsin çıxmır sualını verdiyi zaman cavabında səsi sabah çıxacaq – cavabına oxşar, bu işində nəticəsi sonra məlum olur ki, onda da gec olur. Xəstəlik səni artıq qabaqlayır, ona dərmanla da köməklik edə bilmirsən. Əgər vaxtında yuxarıda dediyimiz kimi, tədbir görsəniz, həkim də, dərmanda lazım olmur, pulunuzu yeməyə xərcləyib sağlamlığınıza xidmət etmiş olursunuz.

Fiziki əməklə bağ yerlərində məşğul olan adamlar, öz bədəninin sağlamlığını qoruyur, müəyyən bir tərəvəz məhsulları, meyvə ağacı əkir, ondan bəhrələnir, xeyir götürür, həm qazanır, həm də sağlamlığını qoruyur. Bağ yerlərində olan təmiz hava, saf mühit şəraiti insanın bədəninə müsbət təsir göstərir. Şəhər yerlərində çoxlu maşın və sənaye müəssisələrin buraxdığı üfunətli-çirkin hava insanın nəfəs orqanları, ciyər və böyrəklərinə mənfi təsir göstərir. Bir sıra xəstəliklərin, bir səbəb də budur.

Siz bilirsiniz ki, insanın ürəyi daima hərəkətdədir, lakin onu da bilin ki, o da istirahət edir. Bədənin bütün üzvlərinin normal qalmasında istirahətin də çox böyük rolu vardır. Ayaq da, baş da, göz də və qalan bütün üzvlərdə istirahət etməni tələb edir. İstirahətsiz sağlamlıq, bədəni saxlamaq mümkün deyil. Bədənin istirahəti – onun sağlamlığı üçün vacib şərtlərdən biridir.

Fiziki əməkdən sonra istirahət etmə bədəni tam normallaşdırır. Bu sahədə fiziki əməklə zehni əməyin arasında çox böyük fərq vardır. Zehni əməkdən sonra insanın bədənindəki yorğunluq çox gec çıxdığı halda, fiziki əməkdən sonra edilən istirahət, yorğunluğu bədənədən çox tez çıxardır. Bəzi adamlara elə gəlir ki, zehni əmək yüngül şeydir, belə düşüncələr çox böyük səhvə yol verirlər. Zehni əmək sahiblərinə istirahət və zehni əməkdən sonra fiziki əməklə məşğul olması çox vacib şərtlərdən biridir. Onu da deməliyəm ki, fiziki əməklə məşğul olan adamlar, zehni əməklə məşğul olanlara nisbətən tez yorulurlar. Lakin fiziki əməyin yorğunluğu da istirahətlə tez çıxır, nəinki zehni əməklə məşğul olan adamların yorğunluğuna nisbətən. Bu ona oxşayır ki, torpaq tez qızır, tez də soyuyur. Su isə gec qızır, gec də soyuyur. Deməli burada nə isə bir uyğunluluq xüsusiyyəti vardır.

Zehni əməklə məşğul olanlara nisbətən fiziki əməklə məşğul olan adamlar daha çoxdur. Zehni

əməyin bircə forması varsa, fiziki əməyin isə formaları daha çoxdur. İmkan daxilində bu formaların birindən olsa da, zehni əməklə işləyənlər məşğul olmağı unutmamalıdır.

Onu da yada salmalıyam ki, bu hər iki əmək forması ilə məşğul olan adamlar normal nəfəs alma üsullarından da istifadə etməlidirlər. Nəfəs alma zamanı ürəyin fəaliyyəti yaxşılaşır, adam özünü gümrah hiss edir. Nəfəs alma iki cür olur, biri sinə və digəri qarın boşluğu üzrə həyata keçirilir. Çalışın ki, sinə nəfəs üsulundan daima istifadə edəsiniz.

Bu formada nəfəs alma ürəyin fəaliyyətinə yaxşı təsir göstərir. xüsusilə adam yüyürmə və ya sürətlə hərəkət zamanı qarın nəfəsindən istifadə edir, lakin bu zamanda da sinə nəfəsi vacibdir.

Nəfəs almanın normal keçirilməsi bədənin bütün üzvləri üçün də vacibdir. Çörəksiz sutkalarla yaşamaq mümkün olduğu halda, nəfəssiz iki dəqiqədən artıq yaşayış yoxdur.

Fiziki əmək bədənin normallaşması, ayaqların hərəkətini, ürəyin normal vurulması, qan dövrəsinin düzgün fəaliyyəti, mədə-bağırsaq sisteminin normal işləməsi üçün çox vacib tədbirlərdən sayılmalıdır. Uzun müddət bir yerdə əyləşib beyinlə işləyən – zehni əmək sahibləri üçün fiziki əməklə məşğul olmaq çox vacibdir. Fiziki əmək bütün adamlara vacib olduğu kimi, şoferlərə, müəllimlərə, həkimlərə, mühəndislərə,

vaxtlarını boş keçirən gənclərə xüsusilə vacibdir. Gənclərin fiziki əməklə məşğul olması, onların gələcək həyatı, bədənin və zehnin sağlamlığı üçün çox vacibdir.

İndiki cavanlar üçün, müasir dövrdə geniş imkanlar yaranmış, onlar isə bu imkanlardan istifadə etməkdə, ya tənbellik edir və ya onları bu işə yönəldən məsləhətçiləri yoxdur. İndiki gənclərin bir qismi həyatı düzgün başa düşərək, özünə müxtəlif sənətlər seçir və hər tərəfli inkişaf edirlər. Amma gənclərin bir hissəsi vaxtlarını boş keçirir, yalnız, əskərlikdən boyunlarını qaçırması üçün ali məktəblərə daxil olub, orada da oxumur, avaraçılıq edir, valideynlər hesabına dolanırlar. Bəziləri hətta varlı valideyn hesabına bahalı xarici maşın və cib telefonları ilə vaxtlarını hələlik keyflə keçirirlər, gələcəyini isə düşünmürlər. Belə gənclərə üz tutub deyirəm, səni həmişə ata-ana saxlamayacaq, sonralar sən onları saxlamalı, öz ailəsini saxlamalısan. Məhz onun üçün bədəninə saxla, sənət qazan, özünü, öz ailəsini və ata-anasını da saxlaması üçün indidən fikirləşin.

Bütün bunları nəzərə alaraq mən, məni dinləyən insanların hamısına deyirəm, ilk növbədə özünüzü düşünün, sağlamlılığınıza fikir verin, uşaqlarınızın gələcəyini düşünün, xəstələnib, yarımçıq həkimlərə bir əmək pulu sərf etməyin, onu yaxşı, keyfiyyətli yeməklər verməklə sağlamlığınızı qoruyun. Mənim sizə məslə-

hət gördüyüm bədən tərbiyə sistemi ilə məşğul olun. Bu sistem həm asan, həm sərfəli və həm də sağlamlığınızı qoruması üçün çox vacibdir.

Bədənin psixoloji və mənəvi təsirlərdən qorunması

Məlumdur ki, insanlar xüsusilə müasir həyatın bir sıra çətinliklərlə qarşılaşdıqda psixoloji və mənəvi təsirlərə məruz qalır.

Əvvəlki düzgünlük dövrlərə nisbətən indi insanlar arasında paxıllıq, nömrəbazlıq, fırıldaqçılıq kimi xoşa gəlməz adətlər artmışdır. Məhz ona görə də indi nəinki qarşı qarşıda duran insanlar, hətta televizor, radio və kompüter kimi texniki vasitələrlə belə yalan danışmağa öyrədilir. Vaxtilə ailədə düzlük hərəkətlərini uşaqlara aşılayırdısa, indi biclik, nömrəbazlıq hərəkətləri aşılamlır. Bəzi ailələrdə uşaqları işləməyə öyrətməyin əvəzinə dilənçiliyə sövq edir və ya oğurluğa öyrədilir. Bütün bunlar cəmiyyətdə insanın psixologiyasına öz təsirini göstərir.

Bəzi adamlar iclaslarda bir-birini qabalama, bir-birinə qarşı kobud danışıklara adət etmiş, bununla da həzz alırlar. Əslində bu iş hər iki tərəfə öz mənfi təsirini göstərir, onu çox adamlar düşünmürlər. Bütün belə işlərin son nəticəsi, ağır və fəlakətli olur. Adamın

ürəyi tab gətirmir, infarkt olur və ya psixi xəstəliyə tutulur. Müasir dövrdə aparılan iclaslar, orada özünü saxlaya bilməyib ağzına gəldi danışan adamlar (onların bəziləri sonradan vicdan əzabı çəkirlər) gördüyü bu pis hərəkətin digər abırılı adamlara onun mənfi təsirini başa düşürlər.

Nəticədə adamların psixikası pozulur, xəstələnir, müalicəsi çətinləşir, xeyli pul və vaxt sərf etməli olur. Vaxtilə ailə üzvlərin pulu az idi, onu da seyfədə yox, başın altındakı yatsgın altında saxlayardı. İndi seyfələrdə saxlanan pullarını da qorumaq olmur, çünki, oğruluq, cibgirlik çoxalıb. Bütün bunlar əlbətdə düzgünlüyü sevən adamların psixologiyasına pis təsir göstərir. Vaxtilə müəllimlər dərs deyərəkən şagird və tələbələrin elmi öyrənməyə dair verilən suallara cavab verirdisə, auditoriyada savadlı və savadı öyrənməyə meyl edən tələbələrə rast gəlirdisə, bunlara adət etmişdisə, indi tələbələr zəng nə vaxt çalacağa fikir verir, dərsə qulaq asmır, söhbətlə məşğul olur, axırda müəllimdən qiymət istəyirlər. Belə hallar test üsulu ilə imtahanların qəbulundan sonra başlamışdır. Ona görə ki, ali məktəbə qəbul olunan yeni tələbələrin əksəri, özü istədiyi ixtisasa düşmədikdə, onun oxumağa marağı olmur. Digər tərəfdən onu deməliyəm ki, qəbul imtahanı ixtisash müəllim aparmalı, qarşıdakı tələbənin bu ixtisasa meylini öyrənməli, sonra ona qiymət verməlidir, test üsulunda isə bu yoxdur, mən əsl imta-

handan danışiram, alverçi imtahandan yox, məhz belə bir düzgün imtahan sistemini «açıq qapılar» formasında universitetin keçmiş rektoru M.S.Əliyev düzəl-tmişdi. Bu imtahanlarda abuturyentin valideyni də iştirak edə bilərdi, beləliklə imtahanlar qismən düzgün və səmərəli keçirdi. Belə imtahanların nəticəsində qəbul olunan uşaqlar öz sevdiyi ixtisasa düşür və maraqla təhsilini davam etdirirdi. Bu barədə uzun danışmağa maraqla göstərmirəm, lakin təhsilin keyfiyyəti üçün və müəllimlərin indiki auditoriyalarda çəkdiyi əziyyətlərdən götürdüyü psixi təsirlərdən bəhs etmək istərdim. İndiki müəllim tayfası həm maddi cəhətdən və həm də mənəvi cəhətdən əziyyət çəkir, tez xəstələnir, beli bükülür, üzdə qırıqlar tez əmələ gəlir, soruşanda ki, necə dolanırsan? Cavabında qısaca müəllim kimi cavabını verir.

Bütün bunların nəticəsində müəllimlərin arasında da dolanma, xatirinə korrupsiya baş verəndə, özü həmişə bu sahədə daha böyük vərdişə malik adamlar, öz adətini unudub, çətin şəraitdə bu işə məcbur olmuş müəllimin üzərinə düşür, onu tənqid və təhqir edir. Bu sahədə «keçi-qoyun» əhvalatı yadıma düşür. Belə ki, çayı keçən qoyun oradan tullananda quyruğu qalxır, bu vaxt keçi ona deyir: gördüm ha, lakin keçi unudur ki, özünün quyruğu həmişə açıqdır.

Həkimlər, hüquqşünaslar, maddi dolanışda özlərinə bir cür yol tapıblar. Onlar yanlarına müalicə və

ya hüququnu muhafizə üçün onlara müraciət edəndə əvvəlcə pulunu alır sonra isə işə başlayırlar. İşin müsbət və ya mənfi həlli onları maraqlandırmır, oldu da deyib üzr istəməklə kifayətlənirlər.

Xaricdən gəlib ingilis, fransız, alman və başqa dillərini öyrədən müəllimlər, özləri dövlətdən yüksək məvacib almalarına baxmayaraq, öyrədənlərdən dərs və imtahan pullarını aldıqda bu qanuni iş hesab olunur. Bizim müəllimlər aldığı maaşla dolana bilmir, dərsə gəlməyən, savadsız tələbələrdən zəhmət haqqını aldıqda onu qanunsuz hesab edirlər, onu qazamata salırlar. Mən şəxsən korrupsiyanın tamam əleyhinəyəm, lakin görürəm ki, bu işlə məşğul olanlar çarəsizlikdən edirlər. Milli Məclisin deputatları ayda 500 dollar alır, başqa imtiyazlara da malikdir, onlar yenə narazıdır, bəs həmin Milli Məclis deputatlarına dərs demiş müəllimləri bu vəziyyətə salmağa kimin haqqı var, bəs bunda müəllim psixi xəstəliyə tutulmazmı. Əlbətdə bunu başa düşmək lazımdır. Bu sahədə BDU-nun rektoru Abel Məhərrəmov cənabları sağ olsun müəllimlərə maddi yardım göstərməklə, onların maddi vəziyyətini bir qədər yüngülləşdirir. Lakin ümumiyyətlə müəllimlərin dolanacağı sovet dövrünə nisbətən çox aşağı düşmüşdür. Bunu dövlət nəzərə almalı və təcili tədbirlər həyata keçirməlidir.

Mən burada dövlətdən məvacib alan işçilərdən söhbət saldım. Bəs başqa işlərdə işləyən və ya işlə-

məyən, işləməyə iş tapmayan adamların vəziyyəti nə yerdədir. Mənə belə gəlir ki, onların vəziyyəti heç də əvvəlkilərdən yaxşı deyil, əksinə daha pisdır. Hazırda əhalinin bir hissəsi dilənçi vəziyyətdir. Onların psixologiyası daha dözülməzdir. Əhalinin bir hissəsi öz daxili həyəcanını ancaq küçələrdə və yol gəzərkən boş danışıklarla soyutmaq istəyir. Onlar özlərinə verilmiş konstitusiyaya hüquqlarından istifadə edə bilmirlər. Məhz bütün bunlar əhalinin psixologiyasına mənfi təsir göstərir, mənəvi cəhətdən onları bəzi pozğunluqlara vadar edir. Belə halları aradan qaldırması üçün əhaliyə dövlət qayğısının artırılması tələb olunur.

Əvvəllər dövlət işsizliyi aradan qaldırması üçün tədbirlər görməli, əhalinin güzəranı yaxşılaşdırmalıdır. Əhali də boş danışıklarla vaxtını itirməməli, işlə məşğul olmalı dövlətin möhkəmliyini qorumalıdır. Belə olduqda psixoloji cəhətdən insanlar normal həyat keçirərlər. Mənəvi cəhətdən insanların güzəranını normal keçməsi, maddi maraq prinsipi ilə bağlıdır. Əhalinin maddi vəziyyətinin yaxşılaşması mənəvi həyatın da normallaşmasına öz müsbət təsirini göstərir.

Əhalinin maddi vəziyyətinin normallaşması, sağlamlığının qorunmasına da öz müsbət təsirini göstərir. İnsan sağlam olanda onun iş qabiliyyəti də artır. Məhz bütün bunların həyata keçirilməsi üçün hər kəs öz növbəsində fəaliyyət göstərməlidir. Sağlamlığın

qorunması üçün hər gün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalı, təklif etdiyim məşq formalarını hər gün səhər tezdən və axşam yatmadan bir və ya yarım saat qabaq həyata keçirməlidir. Bu məşq formaları insanın psixoloji sistemini də formaya salmağa kömək edir.

Ailədə normal həyat

Məlum olduğu kimi ailə-insan həyatının normal inkişafı və formalaşmasında çox mühüm rol oynayır. Ailə həyatının normal keçməsi insanın psixologiyasına müsbət təsir göstərir. Ailə həyatında baş vermiş bütün narazılıqlar ailə başçıları və uşaqların psixikası və sağlamlığına da öz mənfi təsirini göstərir. Ona görə də ərlə-arvad qarşılıqlı nəzakətini saxlamağa çalışmalı, hər hansı bir çatışmamazlıq üçün bir-birini danlamamalı, əksinə güzəştə getməyə çalışmalıdırlar. Bu ailədəki uşaqların tərbiyəsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Belə münasibət ailənin sağlamlığına olduqca vacibdir. Bunu bilməyən yoxdur, lakin bəzən səbirsizlik, mənlik, hirsənməyin nəticəsində ailədə böyük narazılıq yaranır və kiçik bir işdən bəzən ailə dağılır. Nəticə həm kişi və həm də qadın üçün xoşagəlməz nəticələrlə qurtarır, onu sonradan düzəltmək

çox çətin olur. Məhz bütün bunlara görə ailə həyatını qorumağa çalışmalıdır ki, gələcək mənfi hallarının qarşısı vaxtında alınmış olsun. Ailədə baş verən kiçik narazılıqları vaxtında soyutmaq üçün tədbir görülməsə sonradan xoşa gəlməz, nəticələrə səbəb olur.

Ailə kiçik dövlət kimidir, onu idarə etməyin texnikasını bilməyəndə, ailədə narazılıqlar yaranır. Məhz bütün bunlar insan sağlamlığına öz müsbət və mənfi təsirini göstərir.

Ailə üzvləri bir-birinə hörmət etməyi, bəzi hallarda bir-birinə güzəşt etməyi bacarmalıdır. Belə olduqda ailə möhkəm olur, ailədə xoş əhval ruhiyyə yaranır və nəticədə ailə üzvlərinin sağlamlığına müsbət təsir göstərir. əks təqdirdə, ürək ağrıları hirslənmə, qanqaralıq baş verir, nəticədə dərmana-həkimə müraciət etməli olur. Belə halda da vəsait sərf olunur. Deməli yeməyindən kəsib dərmana pul verməli olursan. Bu da sənin iqtisadiyyatına mənfi təsir göstərir, sağlamlığa təsir edir.

Yuxarıda deyilənləri bəzən xırda məsələ sayırlar, iş də xırdaçılıqdən böyüyür. «Dama-dama göl olar, dada-dada heç» kimi dahiyənə söz deyən haqlı imiş. Hər mənfi işin qarşısı vaxtında alınmazsa, sonradan gec olur, onu düzəltmək çətinləşir.

Mənim rəhmətlik babam evdə bişirilən xörək dadsız olanda da onu tərifləyirdi, deyəndə ki, baba niyə xörəyi tərifləyirsən, cavabında tərifləməsəm onu

yeməzlər evdə narazılıq başlayar, arvadın da kefi pozular, yaxşı xörəyi onsuz da hamı həvəslə yeyəcək, keyfiyyətsiz yedirtmək lazımdır, bunu da bacarmaq hər adamın işi deyil. Buradan belə nəticəyə gəlirəm ki, babam evin əhval-ruhiyyəsini pozmaq istəməmişdir. Belə hərəkət etdikdə evin əhval –ruhiyyəsi sağlam olur, ailə həyatı öz ritmində davam edir, bütün bunlar insanın sağlamlığına öz təsirini göstərir. Doğrudur, bu kiçik bir epizoddur. Onu da bilməliyik ki, bir sıra işlər hələ kiçik məsələlərdən başlayır, onların qarşısını vaxtında almaq lazımdır.

Ailədə elə hallar olur ki, çox sadə bir məsələdən, yəni bir-birini başa düşməməyin nəticəsində sonralar böyük narazılıqlar baş verir, yəni bir məsələ barədə ərlə-arvad arasında fikir ayrılıqları əmələ gəlir, onlar ümumi bir məxrəcə gələ bilmirlər. Nəticədə böyük bir qalmaqal törənir, evdəki uşaqlar da onun şahidi olur, onların da tərbiyyəsinə bu pis təsir göstərir, ona görə də evin başçısı, bütün bunları ölçüb-biçməli, belə hallara yol verməməlidir. Çünki, bütün bunlar ailə tərbiyyəsinə, ailənin normal formalaşmasına və nəhayət ailə üzvlərinin sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Ailə başçısı belə hallarda hər şeyi qabaqcadan bilməyə vadedir.

Onu da bilməliyik ki, qadınların psixologiyasını öyrənmək, bəzən öz sözünü möhkəm tutan, tərs xasiyyətli avradlar da olur ki, onlara bəzən güzəştə get-

mək lazım gəlir ki, sonradan onu başa salıb, işi qaydaya sala biləsən, əks təqdirdə belə hallarda ailəni tez dağıtmaq mümkündür. Çünki, arvad bir söz deyib öz tutduğundan geri çəkilməyəcək, kişi də öz sözünün ağası sayacaq, sən ağa, mən ağa bəs inəkləri kim sağa?

Belə hallarda ailədə təmkinlik səbr və bir-birinə hörmət edib güzəştə getmək vacibdir. Deməli belə olduqda ailə möhkəmlənir, təzə ailə qurmağa da ehtiyac qalmır. Belə hərəkət ailədə uşaqların tərbiyyəsində çox mühüm rol oynayır. Lakin ər və ya arvad düzgün yolda deyilsə, onda bu ailəni saxlamaq çətin olur, belə ailə gec-tez dağılmalıdır. Çalışmaq lazımdır ki, bir-birinə sədaqətli olub, ailə həyatını qurmağa yollar axtarasınız.

Onu da deməliyəm ki, ailədə baş verən narazılıqların bir hissəsi maddi vəziyyətin pisləşməsi ilə də bağlı olur. Belə hallarda ər-ərlə-arvad bu çətinliyin qarşısını almaq, bəzi xərcələri saxlamaq, ailənin dolanışına diqqət yetirməklə ailəni çətin günlərdə də saxlamağı bacarmalıdırlar.

Ailə başçısı ailədə bütün işləri planlaşdırmalı, arvadla razılaşıb, ərzaq məsələlərini birinci həll etməli, sonradan paltar, mebel və başqa məsələlərə diqqət yetirməlidirlər. Aylıq büdcəni nəzərə alaraq işi elə qurmaq lazımdır ki, mövcud vəsaitlə ailəni dolandıra bilərsiniz.

Bəzən, səndən yaxşı yaşayan, vəsaiti çox olan qonşuya baxıb evdə narazılıq salmağın əhəmiyyəti yoxdur. Qonşunun yaxşı mebeli, televizoru varsa, sən də əldən ayaqdan düşüb, qonşudan geri qalmaması üçün özünü oda-közə vurasan. Bu haqda düşünmək olar, lakin onu sonrakı plana salmaq, çalışmaq, mümkün olanda, qonşudan da yaxşısını almaq olar, lakin bütün bunlar ailə həyatının pozulmasına xidmət etməyə yönəltməməlisiniz, çalışın sağlam ailə həyatı qazanın bu hər şeydən üstündür. Ailə sənin həyatın və sağlamlığın əsasını təşkil edir.

Hər bir ailə üzvü, ailədəki qalan üzvlərin səhhətini pozmaması üçün çalışmalı, mümkün qədər ətraf mühitdən qorunmalıdır. Belə ki, evdə müxtəlif təbiətli, müxtəlif xasiyyətli insanlar olduğunu da nəzərə almalıdır. Evdə cavan da var, qoca da, hətta olmasın xəstə də, belə vaxtda onların imkanlarını gözləməli, soyuq havada pəncərəni açıq qoymaq olar, olmaz kimi sadə bir işi belə unutmamalıdırlar. Biri o birisinə kobud rəftar etməməli. Deməli, biri o birisini qorumağa çalışmalıdırlar. Rəftarın insan sağlamlığında çox böyük rolu vardır. Onu unutmaq olmaz. Müəllim və həkimlərin bu sahədəki fəaliyyəti xüsusilə çətin və daha məsuliyyətlidir. Çünki, onlar xüsusilə müəllimlər cavan nəslin tərbiyəsi ilə məşğul olub müxtəlif ailə şəraiti, tərbiyə sistemi görmüş şəxslərlə qarşılaşdıqda onlar çox təmkin və nəzakətli olmalıdırlar. Həkimlər

müalicə etdiyi xəstələrə göstərdiyi qayğı ilə xəstənin sağlması bəzən müəyyən olunur. bütün bunları nəzərə alaraq ailə həyatında baş verən hər bir hərəkət üçün bütün ailə üzvləri nəzarət yetirməyə borcludurlar. Ailənin düzgün qurulması həyatın normal gedişinə, insanın sağlamlığına əsaslı təsir göstərir.

İnsanın sağlamlığını ətraf mühitin təsirindən qorunması

İnsanın sağlamlığına ətraf mühitin çox böyük təsiri olub, bu təsirlərdən qorunması çox vacib məsələdir. Ətraf mühitin təsiri dedikdə bu çox sahəli olub, coğrafi mühitlə yanaşı, insanların fəaliyyət göstərdiyi cəmiyyətin bir sıra atributları vardır ki, onların insanın sağlamlığına daha böyük, lakin görünməyən, təsiri güclü xüsusiyyətlərə malikdir. Onlar insanların bir-birilə olan münasibətlərə dair olub, insanın həyatda fəaliyyətini çətinləşdirən və ya əhval-ruhiyyəsini sağlamlaşdıran formada öz təsirini göstərir. Mən bu hər iki bizdən kənar, təbii qüvvələr nəticəsində olan ətraf mühit şəraiti ilə yanaşı, daxili, bizdən asılı, bir-birimizlə təmasda olarkən baş verən mühit şəraitindən də bəhs edəcəyəm.

Ətraf mühitin təsiri dedikdə, bu coğrafi mühit şəraitinin təsiri, yaşadığımız ərazidə insanlar arasın-

da, müasir texniki vasitələr, bir-birilə olan qarşılıqlı münasibətlərə dair söhbətlərlə bağlıdır.

Coğrafi mühit şəraiti əsasən bizdən asılı olmayaraq və qismən bizdən asılı şəkildə, bilə-bilə buraxdığımız səhvlər əsasında baş verir. belə ki, səhər tezdən evdən çıxanda hava şəraiti bədənimizin tələbatını nəzərə almadan, əhəmiyyət vermədən, evdən çıxırıq, lakin bizi necə hava şəraiti qarşılayacaq, onun bədənimizə olan təsiri necə olacaq, kimi məsələləri ikinci növbədə sayırıq və nəticədə soyuq dəymənin nəticəsində sətəlcəm (bədənə bərk soyuq dəymə – qanın laxtalanması) xəstəliyinə düşür oluruq, sonra da həkimə müraciət, pul sərf etmə, nədən oldu? Sualların sahibi oluruq. Bu təbii şəraitlə bağlı bir epizoddur, belə formada başı soyuqluq nəticəsində başqa çətinliklərə də düşür oluruq. Məhz ona görə də coğrafi mühit şəraitinin müxtəlif təsirlərindən bədənimizi qorumaq üçün vaxtında tədbir görülsə, biz özümüzü bir sıra xəstəliklərdən qoruya bilərik. İnsanın bədənində belə zərbələr, güclü küləyə məruz qalmaq, yağışa, istiyə düşmək, daşqınlara rast gəlmək nəticəsində olur. Bütün bunlara qarşı əks tədbirlər görməklə bədəni qorumaq, xəstələnmədən özünü müdafiəsi üçün çox vacibdir.

Yağışdan islandığı, istidən tərləndiyi vaxtları alt islanmış paltarı dəyişdirmək vacibdir. Çünki bədənin dərisi quru olanda nəfəs almağa və qanın hərəkətinə müsbət təsir göstərir. Bu da bədənin sağlamlığı və xəstə-

təliyin qarşısının vaxtında alınması üçün ən vacib tədbirlərdən sayılır.

Küləkdən, günəş şüalarından, sel hadisələrindən və başqa təbii təsirlərdən qorunmaq üçün tədbir görülməsi hər insan özü mövcud şəraiti nəzərə alaraq həyata keçirməlidir.

Ətraf mühitin insan bədəninə olan digər atributlarına (məsələlərinə) gəldikdə bu sahədə olan təsir xüsusiyyətləri çox müxtəlif olub, onların hamısını olmasa da bir sıra halları təhlil etməklə ümumi şəkildə, bu sahədə fikir anlayışı yaratmaq istərdik. Əlbətdə müasir həyatla bir 80-100 il bundan əvvəlki vəziyyət sovet dövrü ilə xüsusi mülkiyyətə istinadan inkişaf edən kapitalizm şəraiti arasında yaranmış, qarşılıqlı münasibətlər, davranış xüsusiyyətləri arasında fərqlər olduğu kimi, vaxtilə texniki tərəqqinin zəif olduğu, əlaqə formalarının nisbətən sadəliyi, indiki çox mürəkkəb qarşılıqlı münasibətlər dövründən əsaslı şəkildə fərqlənir. Vaxtilə aldatma, fırıldaq gəlmə, cibgirlik, oğurluq, xəyanət etmə kimi hallara az təsadüf olunurdu. Əsasən düzlük üstün mövqe tuturdu. Sovet dövründə insanların davranışı indiki vəziyyətdən çox-çox fərqlənirdi, onda işsiz demək olar ki, yox idi, uşaqlar hamı məktəbə cəlb olunmuş, körpələr yaşlılarda, uşaq bağçalarında, analar işdə, atalar işdə olurdu. Evlərə gəlib uşaqları güclə məktəbə dəvət olunurdu, indi uşağı oxutmaq üçün xeyli vəsait tələb

olunur. Bu vəsaitdə valideyn tapa bilmədikdə, onların məktəbdən yayınması, avaraçılıq baş verir. Əlbətdə bütün bunlar insan həyatı və onun sağlamlığının pisləşməsinə öz təsirini göstərir. Əvvəllər 35 rubl (manat) təqaüd alan bir nəfər demək olar ki, ay başa çatana qədər yaxşı dolanır, indi 3-8 və ya 16 şirvan (30.000-80.000 və ya 160.000 manat) təqaüd alan vətəndaş bu pulu heç 10 gün dolanmağına çatdıra bilmir. Nəticədə oğruluq, aldatma, dilənçilik kimi hallar çoxalmış, adamların arasında işsizlik və cinayət işləri artmışdır. Onu da deməliyəm ki, Sovet dövründə vəzifədə olmuş, onda oğrulama nəticəsində qazanmış gizlin pulların sahibləri indi heç bir mania olmadan meydana çıxarıb, böyük imarətlər, zavodlar, fabrikalər, mədəniyyət mərkəzlərin sahibi olurlar. İndi onlar camaat içərisində ordan-burdan baş qaldırır, vəzifə sahibi, sahibkarlıq, mülkədar, kapitalist, biznesmen, mülk sahibi kimi özünün xüsusi nöqərlərə malikdirlər. Deməli, indi əhalinin 10-15%-i əla dolanır, 20%-i qismən bir babat yaşayır və qalan 65%-i isə demək olar ki, gündəlik çərəyi güclə tapırlar. Əlbətdə belə vəziyyət, iqtisadiyyat insan həyatının sağlamlığına öz müsbət və mənfi təsirlərini göstərməlidirlər.

Ətraf mühitin digər məsələlərinə də diqqət yetirək, onu diyə bilərik ki, hazırda işdə olan prezident aparatının işçiləri, Milli Məclisin deputatları, nazirlər nazirliyin işçilərindən (müxtəlif nazirliklər, xüsusilə

respublika prokurorluğu, Daxili İşlər Nazirliyi və başqaları) başqa qalan dövlətdən maaş alan müəllimlər, həkimlər və başqa işçilər aldığı maaşla güclə dolanır, bazara gedəndə sumkasını lazımı ərzaq məhsulları ilə doldura bilmirlər. Əlbətdə belə məsələlərin də sağlamlığa çox böyük təsiri olub, bu haqda düşünsə də onu öz gücü ilə düzəldə bilməyənlər də çoxdur. Bu da sağlamlığa olan mənfi təsirinin bir forması kimi biruzə verir. Bütün bunların nəticəsində bir-birimizə olan münasibətlər də pozulur. Paxillıq, oğruluq, quldurluq və cinayət törədən xoşa gəlməz hallar artır. Nəticədə təhsil sistemi zəifləşir, tələbələr oxumur, dərəcə gəlib vaxtlarını boş yerə avaraçılıqla keçirirlər. Həkimlər işə gəlib xəstəni müalicə əvəzinə, onlardan hələ (müalicəxanaya) daxil olarkən, müalicə polunu istəyirlər, müalicəsi isə ya olunur və ya olunmur, o özünün məsləhətini xəstəyə söyləyir, dərmanlar yazır, o dərmanların faydası olur-olmur, ona dəxli yoxdur. Olmasa sonra daha baha dərmanları məsləhət görür, ona xəstənin pulu, çatar və ya çatmaz, onlarla müalicə olunar-olunmaz bunların həkimə dəxli yoxdur.

İclaslarda, xüsusilə milli məclisdə təhqirlər hətta yumruq davaları baş verir, tənqid isə xoşa gəlməz olur, nəticəsini nəzərə almırlar, bəzi ürək xəstələrin, xəstəliyi bəzən pisləşir, hətta evə gedib çıxma bilmirlər. Bəs bunları törədən insan deyilmi? Niyə bəs bunu başa düşə-düşə niyə danışıqı nəzakətlə qura bilmir, insa-

na qayğı ilə yanaşa bilməzmi? Niyə bəs bunu bilən savadlı cənablar bundan vaz keçir, yalnız qəbristan-
da, ürəyi yumşalır, oradan çıxanda hər şeyi yaddan
çıxır. Ey insanlar bütün bunları bilirsiniz? Bir-birinizə
qarşı nəzakətli olun, bir-birinizin qayğısına qalın.
Bütün bunlar sən özünə və yoldaşına, qonşuya və ya
yol yoldaşına qarşı törətməyin. Mənim sözlərimdən
biri də əsrlər boyu məlum olan bir ağıllı məsləhəti:
yəni «başqasına quyu qazarkən elə qaz ki, özün
düşsən çıxa biləsən» oxucuya bir daha çatdırmaqdır.

Ətraf mühitin təsirləri çox sahəlidir. Xüsusilə
müasir həyatda hər an və hər dəqiqə küçədə, işdə,
icaslarda, dostla söhbətlərində belə sənə öz müsbət və
mənfi təsirini göstərir. Həmişə olduğu kimi indi də in-
sanlar arasında müsbət və mənfi münasibətlər mövc-
uddur. Lakin indi mənfi münasibətlər üstünlük təşkil
edir. İnsan həmişə insan olmalı, öz zəhməti ilə dolan-
malı, başqasına xəyanət etməməli, əksinə köməklik
göstərməyə çalışmalıdır. İnsan həm özünün və həm də
başqasının sağlamlığını gözləməlidir. Belə olduqda
həyat normal inkişaf edir. İnsanın ömrü artır əhval-
ruhiyyəsi yaxşılaşır, həkimə də ehtiyac qalmır.

Bizcə ətraf mühitin təsirindən cavanları qoru-
maq xüsusilə vacibdir. Çünki, onlar bizim gələcəyi-
mizdir. Gələcəyin bünövrəsini təmiz daşlardan möh-
kəm şəkildə qurmaq, bütün ailələrin vətəndaşların
borcudur.

NƏTİCƏ

Sağlamlıq məsələləri barəsində yazdığım kitabda sağlamlığın əldə olunması üçün tələb olunan bir çox məsələlərin təhlili verilir. Sağlamlıq məsələləri barəsində yazdığım bir sıra məsələlər, bu sahədə irəli sürdüyüm «bədən tərbiyəsi məşq sistemin» onunla maraqlanıb, gündəlik məşğul olan insanlar nəyin sahibi ola bilər? Mən nə qazanmışam? kimi suallara cavab olaraq çoxlu faktlarla onu təhlil edə bilərəm, lakin gələcəkdə onunla məşğul olaraq, mənim bədən tərbiyəsi sistemi ilə məşğul olacaq insanlara necə təsir edəcəyi məsələlərə toxunmalı olarsam, ona zəmanət verə bilərəm ki, bu işin onlara ancaq müsbət təsiri olacaq və sağlamlığının qorunmasında onlara köməklik göstərəcəkdir. Mənim bədən tərbiyyəsi sisteminlə məşğul olmağım nəticəsində mən aşağıdakı nəticələrin sahibi olmuşam:

- Əvvələn onu deyim ki, həkimsiz, dərmansız bədənimin sağlamlığına nail olmuşam. Sağlamlığın qorunması üçün həkimlərə demək olar ki, müraciət etmirəm, dərmanları qəbul etmirəm. Onlara sərf etməli pulunu keyfiyyətli yeməyinə xərcləyirəm.

Papiros heç çəkməmişəm. Spirtli içkiləri çox nadir hallarda, dezinfeksiya məqsədi ilə qəbul edirəm, bədənə ziyan verən başqa məhsulları qəbul etmirəm.

Bir neçə il bədənimin sol ayağında ombadan aşağı ayaq barmaqlarına qədər baş vermiş yel xəstəlikdən xilas olmuşam. Bunun üçün xalq arasında işlənən bir rəvayətdən istifadə etmişəm. Bu rəvayətə görə yel xəstəliyi donuzlardan başqa bütün canlılarda baş verir. «Yel» sakitliyi sevən xəstəlikdir, donuz isə sakitliyi sevmir, özünü gah bu kola, gah da digər kola sürtməklə hərəkət edir, bir yerdə dinc dayanmır. Yel xəstəliyi də buna görə donuza yaxın getmir. Mən də bu işi də nəzərə alıb, həkimlərin sakit dayanma məsləhətinə qulaq asmadan xəstə ayağımı dinc qoymadım, onu mənim bədən tərbiyəsi məşq sistemi üzrə (çoxlu hərəkət etdirməklə) ayağımdan bir dəfəlik çıxartdım, indi bədənimdə yeldən əsər-əlamət qalmayıb. Tez-tez başqalarında baş verən zökəm xəstəliyinə tutulmuram, mədəmdə qastrit var idi. Ondan azad olmuşam, yol gedərkən hərəkətim pis deyildir, tənqi-nəfəs olmuram. Əvvəllər yaxını yaxşı görmürdüm, yazıb-oxuyanda +3,5 eynək taxırdım, indi isə eynəksiz yazıb-oxuyuram, eşitmə qabiliyyətim demək olar ki, normaldır. Mədə-bağırsaq sisteminin normal fəaliyyəti nəticəsində iştaham pis deyildir. Nəfəs alma orqanlarından şikayətim yoxdur. Əqli və fiziki əməklə məşğul ola bilirəm, iş qabiliyyətini itirməmişəm,

hazırda Mərdəkanda yaşadığım bağımdan BDU-nə gedib-gəlirəm, yolun bir hissəsini piyada, digər hissəsini isə elektrik qatarları və metro nəqliyyatı ilə idarə edirəm.

Gecələr pis yatmıram, imkan daxilində bəzən gündüzlər də bir-iki saat istirahət edirəm. Müəllim kimi dərsə hazırlaşmaq, mühazirə oxumaqla yanaşı elmi işlə də məşğul oluram. Bağımda həyət-bacaya baxıram, musiqiyə həvəsim var, tar çala bilirəm.

Bütün bunlar ilahinin mənə verdiyi can sağlığı və mənim mütəmadi olaraq həyata keçirdiyim məşq sisteminin məhsuludur. İlahi məni dəfələrlə böyük çətinliklərdən qorumuş və indi də qoruyur. Mən yalnız Allahın köməyinə ümüd bəsləyirəm. Bütün günü-gecə və gündüzləri ilahimə səcdə edirəm. Allahıma qurban olum. Sizə də onu məsləhət görürəm.

ƏDƏBİYYAT

1. Qurani-Kərim. Mənim ilahiyə məhəbbətdən
2. Ata-babalarımın mənə qalmış vəsiyyət və nəsli tərbiyyəsi
3. Поль С.Брегг. Система Оздоровления. Санкт-Петербург. «Диамант» «Лейла» 2001 год.
4. Юрий Хвап. Система здоровья Норбекова. Расширенный и ускоренный курс. Москва. «Олма-Пресс» - 2002 год.
5. Девви Шапиро. «Разум лечит тело» MIPSK – 1998 г.
6. Н.В.Уокер. «Лечение соками». Издательство. «А.В.К. Тимошка» - 2002.
7. Nəşri ədəbiyyat və məlumatlar.