

## Təbiət imdada çağırır bizi

## (əvvəli ötən sayımızda)

İxtisasca mühəndis olmuş, lakin özünü sağaltmaq üçün 70 mindən çox tibbi ədəbiyyat oxumuş dahi yapon alimi Katsudzo Nişi yoğun bağırsaqla beyin arasında mövcud olan "baş magistralı" göstərməklə, təkcə sağlamlığın deyil, həm də şüurun, əxlaqın, xislətin mədə-bağırsaqlar sistemindən keçən qidanın kəmiyyət və keyfiyyətindən asılı olduğunu sübut edib.



# Bəşəriyyət ekoloji bumeranqın hədəfində

Dünyanın son peyğəmbəri Məhəmməd Əleyhissəlam isə mədədən qlobal istiləşməyə kimi uzanan faciənin, sanki, "yol xəritəsini" cızıb. Allahın rəsulu buyurub: "Bütün fəsadların yuvası mədədir, bütün dərdlərin çarəsi pəhrizdir". Tam əminəm ki, bu müdrik insan "fəsad" deyərək, təkcə xəstəlikləri nəzərdə tutmayıb. Fəsad çox geniş məfhumdur. Bura yalan da daxildir, oğurluq da, rüşvət də, fanatizm də, müharibə də, təbii fəlakət də, nəhayət, qlobal istiləşmə də. Peyğəmbər "mədə" deyərək, heç şübhəsiz, hüceyrədən toxunmuş "dəyirmanı" deyil, ora tökülən "dəni" nəzərdə tutub. Yenə qida!

Maraqlıdır, nə üçün "ali şüurlu" insan həm özünə, həm də Təbiətə qənim kəsilib? Bütün zamanlarda və bütün məkanlarda müdriklər bələnin kökündə nəfəsi görüb: "Bizi öldürən qocalıq deyil, pis vərdislərdir" (Hippokrat); "İnsanın ən güclü düşməni nəfəsidir" (Məhəmməd peyğəmbər); "nəfəsə qalib gələn - bütün dərdlərə qalib gəlir" (el məsəli). 60 yaşadək mən də bu kəlamları qulaqardına vurmuşam, hamı kimi, pis vərdislərin qulu olmuşam.

Çox erkən ağır xəstələndim. Bakının və Moskvanın ən məşhur alimləri məni 30 il ən güclü antibiotiklərlə müalicə etdilər. Nəticə acınacaqlı oldu: 40 yaşa çatanda iş qabiliyyətim tamam itirib, 1 qrup əlil kimi pənsiyaya çıxdım. İki il ölüm yatağında qaldım. "Güclü" dərmanların köməyi ilə, sürünə-sürünə işə getdim. Çörək pulu qazana bildim, amma sağlamlığımı qayıtara bilmədim. Dərmandan asılı vəziyyətdə yaşadım. Dərman daxil olmasaydı bir-bir sıradan çıxartdı. 30 illik dərman-terapiyanın nəticəsi bu oldu ki, 1 xəstəliyi 8 elədim.

Beləliklə, dərmana və səhiyyə sisteminə inamım öldü. Alternativ axtardım. Çox oxuyurdum. Bolşevik rejimi çökəndən sonra ölkəyə Qərbdən çoxlu ədəbiyyat axdı. Dahi yapon alimi Nişinin sağlamlıq sistemi 3 vacib sualına aydın cavab verdi: insan niyə xəstələnir, xəstə niyə sağalmır, sağlamlığı necə qaytarmaq olar?

Qeyri-sağlam həyat tərzini (səbəb) sağlam həyat tərzinə əvəz etdim, - 8 ağır xəstəliyin hamısı (nəticə) birdən getdi. Möcüzəmi baş verdi? Burda heç bir möcüzə yoxdur. Sadəcə, kimyəvi dəyişiklik gətirib bioloji dəyişikliyə çıxartdı.

Hippokrat, Qalen, İbn Sina, Şelton, Breqq, Zalmanov, Nişi, Laynus Polinq, Uoker və onlarla digər dahinin əsərlərini oxuduqdan sonra ağılıma gələn ilk fikir bu oldu ki, xəstəlik də, cəmiyyətdəki narahatlıq da, iqlim pisləşməsi də eyni kök üstə bitir və onları "müalicə edənlərin" heç biri səbəbə fikir vermir. Hər üç halda nəticə eyni olur-

xəstə sağalmır, dünyada sülh və əminamənlik yoxdur, iqlim şəraiti durmadan pisləşir. Halbuki insanı da, cəmiyyəti də, təbiəti də çox asanlıqla və çox ucuz "müalicə etmək" mümkündür.

Mən orqanizmə qulluq etmək elminin dərin qatlarına baş vurandan sonra, "xoşbəxtliyin kimyəvi düsturunu" hazırladım və "Bizi yaşadan da qidadır, öldürən də" adlı əsərimə daxil etdim. Çox sadə həqiqətdir:

"Canlı qida - canlı qandır, canlı qan - sağlam candır, sağlam can - sağlam düşüncədir, sağlam düşüncə - sağlam tələbatdır, sağlam tələbat - sağlam qərardır, sağlam qərar - faydalı əməldir, faydalı əməl - səadətdir".

Bu düsturu, eyni uğurla, həm insan formalaşdırmaq prosesində tətbiq etmək olar, həm dövlət quruculuğunda, həm də təbiətin mühafizəsində. Əgər bəşəriyyət bu sadə düsturu öz həyatına tətbiq etsə, tüğyan edən xəstəliklərə də son qoyular, cinayətlərə də, münaqişələrə də, müharibələrə də. İqlim problemi də həll olunar.

Sizi bu fikirin reallığına inandırmaq üçün bir sadə müqayisədən istifadə edəyəm. Gözünüzün qabağına-qidalanma prinsiplərinə dəqiq əməl edən adamı da götürün, ölü qida yeyən, qidaları qarışdıran, spirtli içki qəbul edən, papiros çəkən, "iynədə oturan", nəşə çəkən adamı da. Onların düşüncəsini, davranışını, danışığını müqayisə edin. Birinci kateqoriya nə özünə pislilik edir, nə ətrafdakılara, nə də Təbiətə. İkincilərdən isə hər cür bəd əməl gözləmək olar. Birincilərin arasında cinayətkar axtarmaq axmaqlıqdır. İkinci mühit isə yalnız cinayətkar yetişdirir. Cinayətkar isə təkcə özünə və bəşəriyyətə deyil, ondan qat-qat çox Təbiətə zərbə vurur. Elə bir qanıqon hökmdar, insanları qırmaqdan həzz alan sərkərdə, təbiəti məhv etmək üçün yeni üsullar axtaran alim tapmazsan ki, ləzzətli xörək, içki, narkotik düşkünü olmasın.

İndi özünüz hesablayın, görək, planetimizdə bəşərə və təbiətə təpik vuran nə qədər cinayətkar var və onları hansı mühit yetişdirir? Cəmiyyətə və təbiətə ən ağır zərbəni dünya malından doymayan acgözlər vurur. Çünki dünyanı onlar idarə edir, qanunlar onların diktəsi altında yazılır. Mütərəqqi qanunların yolunu onlar kəsib. Varlıların sayı artdıqca kamil insanların, Planet Vətəndaşlarının sayı azalır, cinayətkarların sayı artır, iqlim şəraiti daha da pisləşir. Çünki tarazılıq qanunu pozulur.

Yaxşı yadımdadır, İkinci Dünya müharibəsi vaxtı dünyada 5-6 milyoner olardı, ya olmazdı. O vaxt xəstəlik də az idi, münaqişə də, təbii fəlakətlər də. İndi daha milyonları adam yerinə qoymurlar, indi söhbət milyardlardan gedir. Elə təkcə ABŞ-da 955 milyarder var. Bu həm də haqqın, ədalətin tapdalanması, əmək və məhsul bölgüsü qaydasının kobud şəkildə pozulması, acgözlük xəstəliyinin artması deməkdir. Varlıların sayı hansı sürətlə artırarsa, ümümbəşəri bəlalər həmin sürətlə çoxalır, üstümüzə gələn Sunami bir o qədər yaxınlaşır.

Fəlakəti yaxınlaşdıran və sürətləndirən bir amil də budur ki, zənginlər sülh, əminamənlik, dinclik, xoşbəxtlik xəzinəsinə,

kamil planet vətəndaşı formalaşdırmağa, Təbiəti qorumağa bir sent də xərcləmir. Onlar pulu silah, dərman, ölü qidalar, maşın istehsalına, idmanın ən iyrenc formalarına, kosmik uçuşlara, münaqişələrə, terrorculuğa, separatizmə, müharibəyə qoyurlar. Belə vəsait sağlamlığın qanımı, təbiətin düşmənidir.

Qanunların qüsuru üzündən, qəpik-quruş alan alim, jurnalist, siyasətçi, məmur, yeri məhvərdən qoparmağa qadir olan milyardların ziddinə gedə bilmir. Mən bir yazı-

çı-jurnalist olaraq beynimi işə salıb bəşəriyyətə "xoşbəxtlik axtarışı" barədə bir vərəq yazı yazdım: "Ümümdünya Natural Gigiyena hərəkatının manifesti". Bildirdim ki, mənən və cismən sağlam xəstə olan kütlə üzərində sağlam cəmiyyət qurmaq mümkün deyil. Tərtib etdiyim layihələr sağlamlıq və iqlim təhlükəsizliyi problemləri ilə yanaşı, bəşəriyyəti müdam narahat edən ərzaq təhlükəsizliyi problemini də həll etməyə qadirdir.

Naturopat alimlər dəqiq hesablayıblar ki, müasir insan qəbul etdiyi qidanın yalnız 18-20 faizini mənimsəyir. Qalan 80-82 faiz şlaka çevrilir. Bunun həqiqət olduğunu mənəm təcrübəmdə də təsdiq edir. Mən 1995-ci ildən çörək və un məmulatları, yarmalar, bişmiş dənələr və paxlalı bitkilər, ət, kürü, yağ, şəkər, şokolad, şirniyyat, çay, kofe, duz və çox sayda digər ölü qidalara qəbul etmirəm. Əsas qidam meyvə, tərəvəz, göyərti, qoz, fındıq, badam, tumlar və baldır. Mən ərzağa 80 faiz az vəsait xərcləyirəm. Ən başlıcası isə daha həkimə və dərmana pul vermərəm.

Bu il 90 yaşım tamam olacaq. Özümü çox gümrəh hiss edirəm. Qabaqlar bir məqalə yazanda bir həftə özümə gələ bilmirdim. 62 yaşa qədər bir əsər də yazmamışdım. Sağlam həyat tərzinə keçəndən sonra 22 elmi-publisistik və bədii əsərim işıq üzünə gördü. "Möcüzəsiz möcüzə" əsərim fars və türk dilinə tərcümə olunub. Yeni əsərlər üzərində işləyirəm. Bütün əsərlərimi və məqalələrimi kompüterdə özüm eynəksiz yazıram. Halbuki 60 yaşa kimi eynəksiz nə yazı bilirdim, nə də oxuyur.

Tez-tez müsahibələr verirəm, Facebook səhifəsində "Şəfa məktəbi" açmışam, hər gün onlarla suala cavab verirəm. Yorulmaq bilmərəm. Sağlam və gümrəh qalmağın yolunu bilirəm. Hələ 60 il yaşamaq istəyirəm. Sübut etmək istəyirəm ki, insan uzunömürlü məxluqdur. Həm də bəşərə deyilən çoxlu sözüm qalib. Bunlar mənim şücaətim deyil, SHT-nin qüdrətidir.

COP29 bir acı həqiqətin gözüne dik baxmalı və ucadan deməlidir: "Nə qədər ki, insan qidada fayda deyil, ləzzət axtarır, onun damarlarında çürük qan axacaq, xəstəliklər, münaqişələr, müharibələr, təbii fəlakətlər, iqlimin pisləşməsi davam edəcək". Cəmiyyətin durumu da, təbiətin halı da, anaların tərtib etdiyi menyudan asılıdır. Menyular isə güclü reklamların təsiri altında gündən-günə pisləşir. Ölü qida sıxışdırıb canlı qidalara süfrədən çıxarır.

Sonda tibb elmləri doktoru Zalmanovun bir dahiyənə kəlamını da yada salmaq istəyirəm. Təbib deyirdi: "Bütün elmlərin şahı, zirvəsi orqanizmə qulluq etmək elmidir". Gəlin, əl-ələ verib, ona nail olaq ki, bəşəriyyət dünya təhsil sisteminin təməlinə bu faydalı elmi qoysun. Bu gün təbiət qanunlarının daha kobud formada pozulduğu bir zamanda, dərman biznesi faydalı fəaliyyətləri üstələdiyi mühitdə Gigiya ruhuna və Zalmanov dühasına daha böyük ehtiyac duyulur.

Bu gün bəşəriyyət özü atdığı ekoloji bumeranqın hədəfinə çevrilib. Təbiət dil açib dünyamızı, canlı həyatı imdada çağırır. Bakı ekoloji prosesi bu çağırışı çağdaş cavab olacaq.

Ərşad ƏZİMƏDƏ,  
"Ana Təbiət" Natural Gigiyena  
Mərkəzinin rəhbəri, yazıçı-jurnalist