

Bəşəriyyət ekoloji bumeranqın hədəfində

Ərşad Əzimzadə,

“Ana Təbiət” Natural Gigiyena Mərkəzinin rəhbəri, yazıçı-jurnalist

(əvvəli ötən sayda)

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

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” deyərkən, 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” deyərkən, 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 bəlanın kökündə nəfsi görüb: “Bizi öldürən qocalıq deyil, pis vərdişlərdir” (Hippokrat); “İnsanın ən güclü düşməni nəfsdir” (Məhəmməd peyğəmbər); “nəfsə qalib gələn - bütün dərdlərə qalib gəlir”(el məsəli). 60 yaşadək mən də bu kəlamları qulaqarıma vurmuşam, hamı kimi, pis vərdişlərin 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 qabiliyyətimi tamam itirib, I qrup əlil kimi pensiyaya çıxdım. İki il ölüm yatağında qaldım. “Güclü” dərmanların köməyi ilə, sürünə-sürünə işə getdim. Çörək pulu qazana bildim, amma sağlamlığımı qaytara bilmədim. Dərmandan asılı vəziyyətdə yaşadım. Dərman daxili orqanlarımı 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 təzi ilə 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 əminamanlıq 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 edəcəyəm. Gözünüzün qabağına-qidalanma prinsiplərinə dəqiq əməl edən adamı da gətirin, ölü qida yeyən, qidaları qarışdırən, spirtli içki qəbul edən, papiros çəkən, “İynədə oturan”, nəşə çəkən adamı da. Onların düşüncəsini, davranışını, danışğını müqayisə edin. Birinci kateqoriya nə özünə pislik 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 qanıçon hökmdar, insanları qırmaqdan həzz alan sərkərdə,

təbiəti məhv etmək üçün yeni üsullar axtaran alim tapmazsan ki, ləzzətli xörək, içki, narkotik düşküni 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 dünyda 5–6 milyoner olardı, ya olmazdı. O vaxt xəstəlik də az idi, münaqişə də, təbii fəlakətlər də. İndi daha milyoneri 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 artırsa, ümümbəşəri bəlalar həmin sürətlə çoxalır, üstümüzə gələn Sunami bir o qədər yaxınlaşır.

Fəlakəti yaxınlaşdıran və sürətləndirən bir amil də budur ki, zənginlər sülh, əminamanlıq, dinclik, xoşbəxtlik xəzinəsinə, kamil planet vətəndaşı formalşdırmağa, Təbiəti qorumağa bir sent də xərcləmir. Onlar pulu silah, dərman, ölü qidalar, maşın istehsalına, idmanın ən iyrenc formalarına, kosmik uçuşlara, münaqişələrə, terroçuluğa, separatizmə, müharibəyə qoyurlar. Belə vəsait sağlamlığın qəni, təbiətin düşmənidir.

Qanunların qüsuru üzündən, qəpik-quruş alan alim, jurnalist, siyasətçi, məmur, yeri məhvəridən qoparmağa qadir olan milyarderin ziddinə gedə bilmir. Mən bir yazıçı-jurnalist olaraq beynimi işə salıb bəşərin “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 mənim təcrübəm 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 qidaları qəbul etmirəm. Əsas qidam meyvə, tərəvəz, göyerti, qoz, fındıq, badam, tumlar və baldır. Mən ərzağa 80 faiz az vəsait xərcləyirəm. Ən başlıcası isə daha həkimə və dərmana pul vermirəm.

Bu il 90 yaşım tamam olacaq. Özümü çox gümrah 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 üzü gördü. “Möcüzəsiz mözcüzə” 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 oxuya.

Tez-tez müsahibələr verirəm, Facebook səhifəsində “Şəfa məktəbi” açmışam, hər gün onlarla suala cavab verirəm. Yorulmaq bilmirəm. Sağlam və gümrah qalmağın yolunu bilirəm. Hələ 60 il yaşamaq istəyirəm. Sübut etmək istəyirəm ki, insan uzunömürlü məxluqdur. Həm də bəşərə deyiləsi çoxlu sözlüm qalıb. Bunlar mənim şücaətim deyil, SHT-nin qüdrətidir.

COP29 bir acı həqiqətin gözünə 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 qidaları 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 açıb dünyamızı, canlı həyatı imdada çağırır. Bakı ekoloji prosesi bu çağırışa çağdaş cavab olacaq.