



Azərbaycan Respublikası
Mədəniyyət Nazirliyi



Köçərli adına
Respublika Uşaq Kitabxanası



Yoqa-ruhun Tanrı ilə qovuşması

21 İyun – Beynəlxalq Yoqa Günü münasibətilə mərkəzi kitabxanaların uşaq şöbələri, MKS-nin şəhər, qəsəbə, kənd kitabxana filialları üçün hazırlanmış metodik vəsait

Bakı - 2020

Tərtibçi: Aynurə Əliyeva

Redaktor: Könül Ağazadə

İxtisas redaktoru və buraxılışa məsul: Şəhla Qəmbərova
Əməkdar mədəniyyət işçisi

Yoqa-ruhun Tanrı ilə qovuşması: Beynəlxalq Yoqa Günü münasibətilə mərkəzi kitabxanaların uşaq şöbələri, MKS-nin şəhər, qəsəbə, kənd kitabxana filialları üçün hazırlanmış metodik vəsait / Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət Nazirliyi, F. Köçərli ad.Respublika Uşaq Kitabxanası; tərt.ed.A.Əliyeva; ixt.red. və burax.məsul Ş. Qəmbərova; red. K. Ağazadə. - Bakı: F. Köçərli ad.Respublika Uşaq Kitabxanası, 2020.- 66 s.

©F. Köçərli adına Respublika Uşaq Kitabxanası, 2020

Tərtibçidən

...Biz nadir bir irsin varisləriyik. Hər bir Azərbaycan vətəndaşı bu irsə layiq olmağa çalışaraq böyük bir tarixi keçmişi, zəngin mədəniyyəti, yüksək mənəviyyəti olan ölkəmizin həm dünəninə, həm bu gününə, həm də gələcəyinə dərin bir məsuliyyət hissi ilə yanaşmalıdır.

Heydər Əliyev,
Ümummilli lider

İnsanların yerinə yetirdikləri fiziki hərəkətləri və əmək verdişləri üzrə sınaqlarını, döyüş və mübarizə növlərini - güləş, qaçış, tullanma, ağırlıqqaldırma, üzmək, avar çəkmək, ox atmaq, qılınc oynatmaq, nizə tullamaq və s. ilk idman növləri kimi qəbul etmək olar. Heç şübhə yoxdur ki, bütün xalqlarda bu cür idman növləri olmuşdur. Bu növlərdən hər hansı biri üzrə ilk idman yarışının birinci dəfə harada, nə vaxt keçirilməsi haqqında dəqiq fikir söyləmək mümkün deyildir. Arxeoloji tapıntılar əsasında onu demək mümkündür ki, atletlərin ilk yarışını güləş üzrə olmuşdur. Onun haqqında ən qədim məlumat b.e.ə. XXVII-XXVI əsrlərə təsadüf edir. Bizim eradan əvvəl (b.e.ə.) VIII əsrə aid edilən “Gilqamış” dastanında b.e.ə. üçüncü minilliyə aid olan Şumer abidələrinə istinadla güləş üzrə yarış haqqında məlumat verilir.

İdmanın bir çox növü Azərbaycanda da qədim dövrlərdən yayılmış ənənəvi idman növlərindən olmuşdur. Azərbaycan xalqının dastan və nağıllarında, yazılı abidələrində güləş yarışlarından çox bəhs olunur. Tarixin qədim yazılı abidəsi olan “Kitabi-Dədə Qorqud”

dastanlarında güləşlə yanaşı, başqa təkbətək mübarizə növlərindən də geniş bəhs olunur. Bu mübarizələrin çox vaxt yarış məqsədi daşınması açıq-aşkar qeyd olunur.

Qədim türkdilli xalqlar ömürlərinin böyük hissəsini at belində keçirmişlər. Cıdır yarışları, at üstündə güləşmə, qılınçsallama, yambaqapma, çovqan buzqaşı kimi idman yarışları türkdilli xalqlar arasında geniş yayılmışdı. İdman zaman keçdikcə peşəkar səviyyədə inkişaf etməyə başlamışdır.

Qısa desək, Azərbaycanın bütünlükdə tarixi kimi, idman ənənələrinin kökləri də çox dərinə gedir. Bu ənənələrin bir çoxu müasir dövrümüzədək gəlib çıxıb: bəziləri olduğu kimi, bəziləri bir qədər dəyişərək.

“Sağlam həyat sağlam idmanın nəticəsidir”. Bu deyim idman sahəsində çalışan həkimlərin apardıqları araşdırmalardan sonra özləri üçün seçdikləri devizdir. Hər gün yüksək əhval-ruhiyyədə olmaq, enerjili və sağlam həyat yaşamaq istəyənlərə həkimlərin ilk və əsas məsləhəti idmanla məşğul olmaqdır.

İdman sağlamlığın rəhnidir. Buna görə də, dünyanın hər bir yerində idmanın bütün sahələri inkişaf edir və dövlət tərəfindən dəstəklənir. Belə idman növlərindən biri də müasirliyi qədər qədimliliyə dayanan Yoqadır.

Sağlamlıq anlayışı, ümumiyyətlə, nisbi olub, onun təzahürü fikri və mənəvi amillərin harmonik tarazlığından asılıdır. Əhalinin maarifləndirilməsi istiqamətində yaradılan müxtəlif qədim şərq sistemlərə həsr olunmuş əsərlər içərisində müasir təbabətdən bir qədər fərqli olan Yoqa üsullarını əks etdirən məlumatlar son illər böyük maraq doğurur. Müdriklər deyib ki, Yoqa ruhun Tanrı ilə

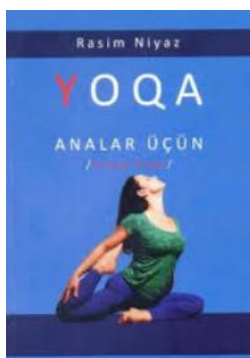
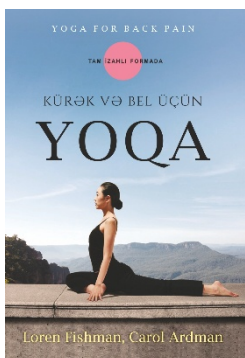
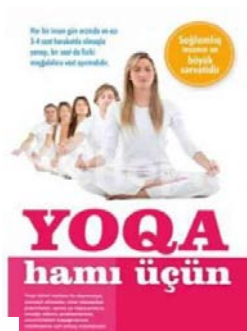
qovuşmasıdır. Bəlkə də buna görədir ki, Yoqa bütün dünyada get-gedə populyarlaşmaqdadır. 2014-cü ilin dekabr ayında Birləşmiş Millətlər Təşkilatının (BMT) üzv dövlətləri 21 İyunun Beynəlxalq Yoqa Günü elan olunması haqqında qətnamə qəbul ediblər. Həmin tarixdən etibarən 21 İyun – Beynəlxalq Yoqa Günü dünyada milyonlarla insan tərəfindən qeyd olunur. Bu məqsədlə bu vəsaiti işləməyi özümüzə borc bilirik.

Keçiriləcək tədbirlər

21 İyun – Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada bir sıra tədbirlər: kitab müzakirəsi, oxucularla söhbət, konfrans, dəyirmi masa, rəsm müsabiqəsi, səhnəcik və s. keçirilə bilər. Bu əlamətdar günü və xüsusiyyətlərini gənc nəsələ və oxuculara tanımaq məqsədi ilə kitabxanada kitab sərgisi də təşkil oluna bilər. Sərgidə bu mövzu ilə bağlı çəkilməmiş şəkillərdən ibarət fotostend, müxtəlif adda kitablarla yanaşı, idman və Yoqa ilə bağlı yazılan kitablar, araşdırmalar, mövzuya ithaf edilən şeirlər, kəlamlar və dövrü mətbuatda yer alan məqalələr öz yerini almaqdadır. Sərgiyə müxtəlif başlıqlar verilə bilər: “Sağlam bədən, sağlam ruh üçün şərtidir”, “İdmanın xeyri”, “Yoqa-ruhun Tanrı ilə qovuşması”, “Sağlamlığın sirri - Yoqa”, “Hind fəlsəfəsindən gələn inanc”, “Yoqa sağlamlıq və rahatlığın açarındır”, “Yoqanın əsas mənalardan biri – bütövləşmək”, “Yoqa xəstəlikləri müalicə etmək üçün alternativ tibbi müalicə metodudur”, “Xarici aləm ilə harmoniya”, “Daxili aləm ilə harmoniya”, “Ağıl və bədəni fiziki olaraq birləşdirmə”, “Nəfəslə daxili gücü idarəetmə”, “Hisslərin idarə olunması”, “Ağılın

istiqamətləndirilməsi”, “Meditasiya”, “Şərq təbabətinin sirləri”, “İlk fəlsəfi fikir abidəsi”, “Gözəllik və özünə inam” və s.

Kitab sərgisi



Görkəmli şəxsiyyətlər sağlamlıq haqqında

İnsanın yaxşı həyatını təmin edən amillərdən biri də ekoloji vəziyyət, sağlamlıq və təbiətin, ətraf mühitin qorunmasıdır. İnsanların sağlamlığına, ekoloji vəziyyətə, udduğumuz havaya, içdiyimiz suya, bütün bunlara biz çox böyük diqqət göstərməliyik.

İlham Əliyev,
Azərbaycan prezidenti

Ağıl sağlamlıqdan öndə gedir, ağıllı olanda sağlamlığımızı da qorumağı bacarıyıq.

Corc Herbert,
ABŞ-ın 43-cü prezidenti

Bir bina daxilində rəqabət sağlamlıq üçün zərərli dir.

Ceyms Uotson,
doktor, elm adamı

Əsl dost sağlamlıq kimidir: dəyəri itirildikdən sonra bilinir.

Miqel de Servantes,
İspan yazıçısı

Xoşbəxtlik də sağlamlıq kimidir. Göz önündə olanda ona fikir vermirsən.

Mixail Bulqakov,
rus yazıçısı

Əsl sevgi yuxudan ayılmaq kimidir, adam dincəlidir. Bütün varlığında bir tərəvət, bir sağlamlıq hiss edir. Elə əsl səadət də budur.

Nikolay Çernişevski,
rus filosofu

Xoşbəxtlik yaxşı bir sağlamlıq və pis bir yaddaşdan başqa bir şey deyil.

Albert Şveytser,
filosof

Pulsuz sağlamlıq, yarı yarıya xəstəlik deməkdir.

İtalyan atalar sözləri

Sağlam deyilsənsə, yediyin bal da zəhər dadacaq.

Sağlam dilənçi olmaq xəstə varlı olmaqdan yaxşıdır.

Sağlamlıq hər şey deyil, amma sağlamlıq olmadan hər şey bir heç.

Artur Şopenhauer,
Alman filosofu

21 İyun – Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada keçirilən bir sıra maraqlı tədbirlərdən biri də “*Sağlamlığın sirri-Yoqa*” adlı **konfransdır**. Bu məqsədlə kitabxanaçı bir neçə ali məktəblərlə, xüsusən də İdman Akademiyasının tələbələri ilə əməkdaşlıq edir. O, ali məktəb tələbələrini, o cümlədən oxucuları kitabxanaya cəlb etməklə bu mövzuya uyğun kitablarla tanış edir. Kitabxanaya abunə olan tələbə və oxucular yoqa haqqında bilgilərlə yaxından tanış olurlar. Daha sonra kitabxanaçı tədbir olacağı tarixdə oxucuları kitabxanaya dəvət edir. Konfransa bir neçə qonaq, eləcə də İdman və Yoqa müəllimləri, yoqlar dəvət olunur. Kitabxanaçı yoqa haqqında oxucuları qısa olaraq məlumatlandırır.

Kitabxanaçı: Yoqa – ənənəvi Asiya sisteminə əsaslanan fiziki tapşırıqların (tətbiqlərin, məşqlərin) sırasındadır. Yoqanın ən aydın, şəffaf mənası onun etimoloji mənşəyində saxlanılır. “Yoqa” sözü öz mənşəyini sanskrit dilindəki “yug” sözündən götürür ki, o da tərcümədə “birləşmə”, “qovuşma”, “tövhid” mənasını verir. Yoqa – altı əsas ortodoks hind fəlsəfi sistemindən birini təşkil edir. Bu təlim ilk dəfə sistemli şəkildə qədim hind müdriki Patacalinin (e.ə. I əsr) “Yoqa sutra” əsərində təsvir edilir. Ümumi halda, yoqa sistemi – xatxa-yoqa, raca-yoqa, karma-yoqa, jnani-yoqa, bxakti-yoqa və s. kimi mərhələlərə bölünür ki, bu mərhələlərin hamısından uğurla keçənlər müasir yoqlar kimi havada uçmağı, özlərin fikirlərini oxumağı və s. bacarırlar.

I iştirakçı:

Yoqa təlimi

Yoqa təlimi bugünkü elmə təsir etmiş ən güclü mistik cərəyandır və bugünkü alimlər mistikanı, fəvqəltəbii qabiliyyətləri analiz etmək üçün ən çox hind yoqları üzərində təcrübə, müşahidə aparırlar. Demək olar ki, fəvqəltəbii qüvvələrin sirrini bugünkü günə qədər yaşadan yeganə mistik təriqətdir.

Yoqa səkkiz hissədən meydana gəlir. Bu hissələr Ashta-Anga olaraq adlandırılır.

Yama - müsbət yönün inkişaf etdirilməsi;

Niyama - mənfi yönün aradan qaldırılması;

Asana- fiziki duruşlar;

Pranayama - nəfəs və enerji texnikaları;

Pratyahara - bioenerji və çakra texnikaları;

Dharana - konsentrasiya texnikaları;

Yoqanın Tarixi – Yoqanın tarixi öz kökləri ilə qədim zamanlara gedib çıxır. Hind çayı boyunca tapılmış və Hind sivilizasiyasına (b.e.ə. 3300-1700 illər) aid olan bəzi əlyazmalarda meditativ və yoqa pozalarında olan fiqurlar təsvir olunmuşdur.

Dhyana - Meditasiya texnikaları

Samadhi - süpermeditasiya texnikaları

Tarixi

İnsanlığın başlanğıcından bəri Yoqa tətbiq olunmaqdadır. İlk başlarda Ustaddan şagirdə şifahi köçürülən məlumatlar zaman içində başqa təlimlərlə qarışdırıldığı üçün günümüzdən 2000-3000 il əvvəl Ustad Patancali tərəfindən təkrar orijinal halına sadələşdirilib kitab halına gətirilmişdir. Yoqa ilə bağlı yazılı məlumatlar

5 min il əvvələ təsadüf edir. Əlbəttə, yoqa o vaxtdan bu günə qədər çox deformasiyalara uğrayıb, dəyişib və təkmilləşib. Yoqanın bu orijinal halını izah etdiyi kitab Yoqa Sutradır.

Yoqa nədir və ondan necə faydalana bilərik?

Yoqa təliminə görə insanın psixiemosional halları 7 əsas enerji mərkəzi vasitəsilə idarə olunur və həmin mərkəzlərə uyğun emosiyalar elə həmin mərkəzlərə uyğun orqanların ya normal işləməsinə, ya da xəstəliyinə səbəb olur . Yoqada məqsəd birlik və bərabərlikdir. Edilən iş də hədəf birlik isə adamın özünün bütün olaraq hiss etməsi, heç bir şəkildə özündən əskik olmadığını bilməsi və ona görə dincliyə çatması, dinclik tapması qısaca bunları hiss etməyən biri yoqa etmir deməkdir. Yoqa edən adam ilk olaraq özünü, daha sonra ətrafını və kainatı qəbul etməsi lazımdır, bu tanıma uyğun gələn yoqa edir və dinclik tapır.

Bədənin və aqlın təkmilləşməsi

Yoqa elementləri əzələ dartma və əyilmə məşqləri əlavə edilir. Yoqa bədən və yaddaşı təkmilləşdirən və həyat tərzinə çevrilən metod kimi anlaşılmalıdır.

Relaksasiya, elastiklik və pozitiv düşünmə

Bu məşqlərin əsas hissəsi fiziki pozalar və ya Asanalar, nəfəsalma üsulları və ya Pranayama və daha elastik olmaq üçün meditasiyalardır. Yoqa elastik olmağa və yaxşı formada qalmağa kömək edir. O, həmçinin yorğunluğu azaldır və zehni sağlamlığı qüvvətləndirir. Düzgün relaksasiyanı, nəfəsalmanı, məşqi, meditasiyanı, sağlam qidalanmanı və pozitiv düşünməyi öyrədir. Gündəlik

yoqa məşqlərindən faydalanmaq üçün vegetarian olmağa ehtiyac yoxdur.

Bir sıra yoqa növləri vardır ki, bunları bilmək faydalıdır.

Aştanqa Yoqa intensiv yoqa sistemidir. Buraya mütərəqqi poza seriyaları daxildir. Hər kəs istədiyi intensivlikdə məşq edə bilər.

Bikram Yoqa 35-40° C temperaturu otaqda edilir. Hərəkət tərləməni artırır və bədən təmizlənir, əzələ möhkəmlənir.

Hatha Yoqa – bütün yoqa tiplərinin ən məşhurdur, onun əsasında asanalar dayanır.

İyenqar yoqa – ABŞ-da ən populyar yoqa növüdür, məqsədi zərif pozaları öyrətməkdir, əzələlərə və düzgün bədən duruşuna xüsusi diqqət yetirilir.

Vinyasa yoqaya intensiv dartınma məşqləri daxildir. Bu növ əsasən hərəkət və nəfəsalmanın uzlaşmasına diqqət yetirir.

Məşqlərin intensivliyi həyat tərzimizin imkanlarına uyğunlaşdırılmalıdır (həftədə bir dəfə və ya hər gün). Biz tezliklə bədənimizdə müsbət dəyişiklikləri görəəcəyik.

II iştirakçı: *Hind fəlsəfəsindən gələn inanca görə yoqa sağlamlıq və rahatlığın açarıdır.*

Bəzi ölkələrdə yoqanın buddizm elementləri daşdığı əsas gətirilərək qadağan olunsa da, bu, dini inanc deyil. İnsanın özünü dərinləndirməyi və təbiətin harmoniyasına uyğunlaşmağı yoqada əsas şərtidir. İnsan canlıya, cansıza fərqi qoymadan hər şeyə sevgi ilə yanaşmalıdır. Bu, onu mənasız yerə kədərlənməyinin, ağrıların qarşısını alır. Yoqanın əsas mənalardan biri – bütövləşməkdir. Bu

fəlsəfəyə görə, ziddiyyətlər aradan qalxmalı, daxildəki hisslər bir yerə toplanmalıdır.

Yoqa fəlsəfəsini ilk dəfə Patanjali e.ə. 300-cü illərdə “Yoqa Sutra” adı ilə qələmə alıb. Min illər əvvəl isə “yoqilər” bütün bəşəriyyətin müəyyən harmoniya və ritmlə hərəkət etdiyini bəyan ediblər. Onlar bu ümumbəşəri gücə “Prana” adını veriblər. “Prana” hər yerdədir, daşın, ağac, torpağın içindəki bu güc insanların içində də var. Yəni əslində yoqa içimizdə axan Pranik enerji ilə işləmə bacarığıdır. Əvvəlcə bu gücü hiss etməli və ritmini anlamalıyıq. Yoqa pozisiyaları bu hərəkətin, enerjinin axımını sürətləndirmək üçün düşünüülb. Beləliklə, bəşəri enerji ilə öz enerjimizin harmoniyasını yaradırıq.

Hazırda Avropada, Amerikada tanınan Hatha Yoqası isə feminin “Ha: Günəş” və maskulin “Tha: Ay” sözlərinin birləşməsi olub “kişi və qadın enerjisi”ni təmsil edir. Əslində, bütün dünya bu iki enerjinin vəhdətidir.

Yoqa necə edilir?

Yoqaya başlamazdan əvvəl düzgün duruş və düzgün nəfəs alma texnikasını bilmək lazımdır. Nəfəs tutulmamalı və ağızdan yox, burundan alınmalıdır. Üz əzələləri, gözlər və qulaqlar gərilməməlidir. Bədən düz durmalıdır, çünki səhv oturuş forması nəfəsin gediş-gəlişinə mane olur. Hərəkətlər vaxtı beyin mümkün qədər az aktiv olmalıdır.

Yoqa idman, gimnastika deyil. Yoqanın məqsədi ruhunuzu və bədəninizi dincəltmək, rahatlatmaqdır, onları gərmək yox. Əgər vaxtınız azdırsa, tez-tələsik yeddi

hərəkət əvəzinə iki hərəkəti tələsmədən yerinə yetirməyiniz daha yaxşı nəticələr verir.

Yoqa pozisiyaları 5 mərhələdə olur:

1. Pozisiyaya hazırlıq
2. Pozisiyaya giriş
3. Pozisiyada qalma
4. Pozisiyadan çıxış
5. Dincəlmə

Səhərlər bədən sərt olduğundan hərəkət etmək çətin olur. Beyin də dincəlmiş olduğu üçün, qarşıdakı saatlarda beyin sayıqlığını azaldır. Axşamlar bədən daha elastik olduğundan pozisiyalar da rahat edilir. Səhər yoqası insanın uğur qazanmasına kömək edir. Axşam yoqası isə günün yorğunluğunu çıxarmağa və gərginliyi azaltmağa, rahat və yaxşı yuxu almağa şərait yaradır. Beləliklə, ayaqüstü hərəkətləri səhərlər, oturaq hərəkətləri isə axşam etsəniz yaxşıdır. Hər gün ən azı 15-20 dəqiqənizi yoqaya ayırın.

Hərəkətləri edəndə həmişə yaxşı şeyləri düşünün. Bədən ruhun sarayıdır. Xarici görüşün fərqi yoxdur, daxildəki ruh gözəldir. Siz gözəlsiniz, çünki ümumbəşəri gözəlliyin bir hissəsiniz. Siz düşündüyünüzdən daha gözəlsiniz. Özünüzün əyilməz, dözümlü, əsəbləri möhkəm olduğunu düşünməkdən daha çox gözəllik, harmoniya, zəriflik barədə düşünün.

İçinizdəki güc və enerji bu düşüncələrə cavab verəcək, yenilənəcək. İnsanın potensialı çox güclüdür, o, istədiyi hər şeyi edə bilər. Pozisiyaları sınaqdan keçirəndə əsəbiləşməyin, kefinizi pozmayın. Nə qədər bacarırsınızsa, o qədər edin. Bədəninizi öyrədin, onun

qulu deyil, ağası olun. Elə bilin bədəniniz nadincə uşaqdır. Səbirlə, kübarca, qərarlı, inamlı davranın və bədəninizi daim nəzarətdə saxlayın.

III iştirakçı: Yoqa nəyə kömək edir?

Hər şeydən əvvəl insan düzgün nəfəs alma texnikasını öyrəndiyinə görə həyat keyfiyyəti yüksəlir, sağlamlıq möhkəmlənir. Ürək atışlarını stabilləşdirir. Qan təzyiqi və dövrəni normallaşdırır. Əsəb gərginliyini aradan qaldırdığı üçün depressiya, panika kimi əlamətlər də aradan qalxır. Hamiləlik vaxtı edilən yoqa (düzgün durma texnikasını bilmək şərti ilə) doğum vaxtı anaya kömək etdiyi kimi doğumdan sonra da fayda verir.

Yoqa onurğanın elastik olmasında, daxili orqanların düzgün işləməsində, yuxusuzluq və kökəlmənin qarşısının alınmasında böyük rol oynayır. Buna görə də, yoqa ilə məşğul olan insanlar yaşlananda da, dinamikliklərini itirmirlər.

Hərəkətlər; məşqlər

I Sukhasana

Yoqa sözünü eşidən kimi ağılımıza mütləq sukhasana pozasında oturmuş bir yoqi şəkli gəlir. Meditasiyanın əsas pozisiyası sayılan sukhasananın mənası “xəfif duruş, incəlik, xoşbəxtlik verən pozisiya”-dır. Ən böyük faydası beyni sakitləşdirməyidir.

Əvvəlcə yerə oturub belinizi dikəldin. Sonra bardaş qurun – birinci bardaşda sağ ayaq altda, sol ayaq üstə olsun, ikincidə əksi. Bir hərəkətdən digərinə keçəndə yavaş davranın, sərt hərəkətlər etməyin. Əllərinizi dizlərinizə qoyub yaxşı şeylər düşünün. Bu, əsas

meditasiya pozalarından olduğu üçün elə bir vaxt limiti yoxdur. Nə qədər istəsəniz, davam edin.

II. Kobra

Yerə, qarnınız üstə uzanın. Əllərinizi qatlayaraq çiyinizin altında yerə dirəyin. Dərin nəfəs alın və əvvəl başınızı, sonra sinənizi qaldırın. Bu pozisiyada çiyinlərinizi yuxarı dartmamağa çalışın. Nəfəsinizi verdikdən sonra əvvəlki vəziyyətə qayıdıb, hərəkəti təkrarlayın. Hər dəfə təkrarlayanda belinizi daha da arxaya əyin. Hərəkəti edəndə əllərinizdən qüvvət almamağa çalışın.

III.Əl-ayaq hərəkəti

Dik durub ayaqlarınızı birləşdirin. Dərin nəfəs alaraq qollarınızı başınızın üstünə gətirin. Əsnəyirmiş kimi bədəninizi görün. Nəfəsinizi verib əlləriniz qabağa uzadın, beliniz mütləq düz dayanmalıdır. Bacardığınız qədər əyilin və əllərinizi ayağınızın altına vurmağa çalışın. Dərin nəfəs alıb bu pozada bacardığınız qədər dayanın.

IV.Əyilmə

Bu hərəkəti etmək sizə çətin görünsə də, gözünüzü qorxutmayın. Yerdə uzanıb ayaqlarınızı qatlayın. Sonra arxanızı yavaş-yavaş qaldırın. Çalışın çiyinizə qədər qaldırasınız. Əllərinizlə bir az güc verə bilərsiniz, amma pozisiyanı alandan sonra əllərinizi çəkin.

V.Tərs “V” hərəkəti

Dabanınızı yerə dayayıb başınızı aşağı əyin. Əllərinizi yerə bərk basın. Duruşunuz tərs “V” hərfi şəklində olmalıdır. Bu pozisiyada əllərinizin və ayaqlarınızın əyilməməyinə diqqət edin. Normal nəfəs alın. Unutmayın,

bu hərəkət beyinə qanın işləməsini, xüsusilə bel, ayaq əzələlərini işlədir və canlandırır.

VI. Üçbucaq

Dik durun və ayaqlarınızı birləşdirin. Dizlərinizi bükün və üstdəki ayağınızın dabanını digər diz bükümünün yanına gətirin. Əllərinizi sinənizə qoyun. Belinizdən aşağıyı hərəkət etdirmədən əlinizi sol tərəfə döndərüb əllərinizi ayaqlarınız arasında birləşdirin. Belə pozada dərin nəfəs alaraq dayanın. Sonra qollarınızı yana açıb, eyni hərəkəti sağ tərəfə dönərək edin. Bu üçbucağı bir neçə dəfə qurun.

VII. Yay duruşu

Qarnınız üstə yerə yatın. Dərin nəfəs alın və dizlərinizi arxaya tərəf bükün. Əllərinizlə ayaq biləklərinizi tutun. Nəfəsinizi verin. Yenidən dərin nəfəs alıb başınızı və sinənizi geriye doğru qaldırın. Eyni vaxtda baldırlarınızı da qaldırmağa və nəfəsinizi nizamlı şəkildə almağa çalışın. Hərəkəti üç dəfə təkrar edin.

IV iştirakçı:

Yoqa nədir?

Yoqa xəstəlikləri müalicə etmək üçün alternativ tibbi müalicə metodudur. Yoqa zamanı müxtəlif hərəkətlərdən və nəfəs alıb-vermə metodlarından istifadə edilir. Yoqa insana diqqətini toplamaqda, sinir sistemini sakitləşdirməkdə və ağrıların aradan qalxmasında yardım edir.

Yoqanın Tarixi eramızdan əvvəl 3300-1700 illərə (Hinduizm inancına əsasən) hindistanda olan hind çayının sahillərinə təsadüf edir

Yoqa təlimi qədim Hindistanda formalaşsa da, orta əsr müsəlman alimlərinə yaxşı məlum idi. Məsələn, Əbu

Reyhan Biruni (973-1048 illər) Hind fəlsəfəsinin yoqa məktəbinə aid “Patancalanın zəncirlərdən azad olma yolları haqqında kitabı”-nı ərəb dilinə tərcümə etmişdi. Bu kitab, əslində, Karma-Yoqa və Raca-Yoqaya (şüurun və iradə qüvvəsinini inkişafına) həsr edilmişdir. Bu məsələləri Biruni özünün “Hindistan” kitabında da nəzərdən keçirir. Böyük İbn Sina (980-1037 illər) özünün “Tibb qanunları” kitabında Hatha-Yoqanın nəfəsalma məşqləri barədə yazır. Biruni, İbn Sina və başqa alimlərin sayəsində yoqa bütün Müsəlman Şərqiində, o cümlədən Azərbaycanda da tanındı. Yoqların nəfəsalma məşqlərinə xüsusi diqqət yetirilirdi.

Sultan Qiyasəddin (XIV əsr) “Kitabüs-sinaət” əsərində yazırdı: “Hind alimləri həkimlərə nəfəsalma haqqında elmi öyrənməyə məsləhət görürlər. Bu elm bilavasitə insan sağlamlığının qorunması və ömrünün uzadılması ilə bağlıdır. Xüsusilə də buna yoqların sahib olduğu nəfəsi saxlamaq sistemi xidmət edir ... əgər həkim bu elmi öyrənərək, onu öz təcrübəsində tətbiq etsə, insanlara sağlamlığın qorunmasında böyük xidmət etmiş olar, çünki yoqanı mənimsəyən kəslər adi həkimlərin nail ola bilmədikləri ecazkar nailiyyətlər əldə edə bilirlər. Ona görə də tibb elmində təkmilləşmə yoqa nəzəriyyəsinin mənimsənilməsinə də nəzərdə tutmalıdır”.

Aşağıda hindlilərin yoqa haqqında fikirləri açıqlanır.

Hatha-Yoqa nədir?

Hatha-yoqa ilə yaşından, cinsindən, sənətindən asılı olmayaraq hər bir kəs (6 yaşından az olmayan uşaqlar) məşğul ola bilər. O kəslər ki, onlara müvəqqəti olaraq

hər bir hərəkət və müalicəvi gimnastika qadağan olunmuşdur, istisna təşkil edirlər.

Yoqların bütün müalicəvi gimnastikası iradəli xarakter daşıyır və diqqətin toplanmasından asılıdır. Əgər siz məşğələlər zamanı dünən baxdığınız futbol matçı haqqında və ya işdə rəislə xoşagəlməz söhbət barədə düşünürsünüzsə, hatha-yoqa ilə məşğul olmaq əbəsdir. Siz gərək diqqətinizi məşqin özündə, onun mərhələlərində və məşqdə iştirak edən orqanlarınızda cəmləşdirəsiniz.

Yoqa məşqini yerinə yetirərkən, ancaq burunla nəfəs almaq lazımdır.

Məşqi yerinə yetirməmişdən əvvəl mütləq bağırsağı təmizləmək, əl-üzü sərin su ilə yumaq və soyuq suda islanmış dəsmalla bədəni sürtmək lazımdır. Burun dəliklərinin hər birinə bir qədər soyuq su çəkin və geri buraxın. Bu sərinləşdirir, əsəb sistemini və həyat tonusunu qaldırır.

Məşqi ya təmiz havada və ya havası dəyişmiş otaqda etmək lazımdır. Yoqlar öz məşqlərini balaca bir xalça üzərində yerinə yetirirlər.

Məşqləri mütəmadi, hər gün, arzu olunur səhərlər, tələsmədən, mümkündürsə ayrıca otaqda və tək yerinə yetirmək lazımdır.

Adi idmançılardan fərqli olaraq yoqlar heç zaman məşqləri zor gücünə yerinə yetirmirlər. Mürəkkəb məşqlərə tədriclə alışmaq lazımdır. Əgər məşqetmə prosesi həvəslə edilmirsə, əksinə ağrı gətirirsə, belə bir məşqin heç bir əhəmiyyəti yoxdur.

İştirakçının qeydi: Yoqa ilə xüsusi proqram üzrə məşğul olmaq lazımdır. Aşağıda nisbətən asan məşqlərdən nümunələr göstərilir (tam proqram deyil).

V iştirakçı : *Nəfəsalma məşqləri*

1. *Sakitləşdirici nəfəsalma (Yoqların dolu nəfəsalması).* (oturaraq ayaq üstə, uzanaraq). Yavaşca yeddiyə qədər sayaraq burunla sinə dolu havanı çəkmək və eləcə də çıxarmaq lazımdır. Nəfəsi çəkərkən qarını qabağa gətirərək, qabırğaları eninə çəkirsiz (çiyinləri düz tutursuz), havanı çıxararkən – qarını bacardıqca içinizə çəkirsiz. Nəfəsi alandan sonra onu saxlayırsınız, ta ki, nəfəsi çıxarmağa təbii istək yaransın. Yoqlar israr edirlər ki, həvəslə nəfəs almaq lazımdır. Nəfəs alarkən belə təsəvvür edirsiniz ki, guya sizin orqanizminizə oksigenlə bərabər həyatverici kosmik Prana enerjisi daxil olur, ciyərlərinizə daxil olan hava isə orqanizminizi oksigenlə təchiz edərək, qana daxil olur və bütün bədəninizə yayılır, hər bir hüceyrəni, hər bir orqanı qidalandırır. Bu zaman siz his edirsiniz ki, sizin fikirləriniz aydınlaşır, ürək və başqa orqanlar həyatverici enerji ilə təchiz olunur. Siz nəfəsalmadan həzz alırsınız. Terapevtik təsirlər: tam sakitlik hissi, oksigenin qana axını. Bu məşq əsəbləri sakitləşdirir, həzmetməni yaxşılaşdırır, bütündxili orqanları masaj edir.

2. *Tonuslaşdırıcı nəfəsalma (Kumbakha)* (ayaqüstə, oturaraq uzanaraq). Fikrinizi ürəkdə təmərküzləşdirin, 8 qədər saya-saya burunla nəfəs alın, nəfəsi 31 say saxlayaraq verin. Bu məşqə tədriclə adət etmək gərəkdir. Əvvəlcə nəfəsi 8 say, o biri gün 10 say və s. saxlayın ta ki, 31 say saxlamağı öyrənənə qədər. Bu məşq sinir

sistemini qaydaya salır, insanı şüurlandırır, iradənin və qətiyyətin möhkəmlənməsinə gətirib çıxarır.

3. *Aktivləşdirici nəfəsalma (Sukha-Purvak)*. Şanagüllə (lotos) vəziyyətində oturmaq (yəni bardaş quraraq). Sağ əlin şəhadət barmağını alının mərkəzinə, 2 qaşın arasına qoyaraq enerjili nəfəs verəndən sonra, baş barmaqla burunun sağ dəliyini basmaq lazımdır. 4 nəbz döyüntüsü sayı qədər sol dəlikdən nəfəs alırsınız. Ürəyin 16 döyüntüsü qədər nəfəsi saxlamalı, sonra sağ dəliyi buraxaraq orta barmaqla sol dəliyi basmalı. Nəbz 8 döyüntüsünü sayaraq sağ dəlikdən nəfəsi verin. Barmaqlar yerində olmalıdır. Sağ dəlikdən 4 nəbz döyüntüsü sayı qədər nəfəs aldıqdan sonra, 16 nəbz döyüntüsü qədər nəfəsi saxlamalı, sonra sağ dəliyi basmalı və 8 nəbz döyüntüsü qədər nəfəsi bayıra verməli. Sonra məşqi davam edirik. Zəif ciyərlərdə - 8-8-8, güclüdə - 4-16-8. Bu məşq insana qüvvət və gümrahlıq verir, həyat enerjisini aktivləşdirir, ruh düşkünlüyündə, yorğunluqda, melankoliyada, qipotoniya faydalıdır.

4. *Əsəbləri gücləndirən nəfəsalma*. Ayaq üstə durmaq. Ayaqlar çiyinlərdən aralı vəziyyətdə. Nəfəs almaq asta nəfəsi verə-verə eyni zamanda əllərini çiyin səviyyəsində ovucular yuxarı vəziyyətdə qaldıraraq yumruq tutaraq nəfəsi saxlayırsınız, cəld dirsəkləri qatlayıb yumruqları çiyinə tərəf tutursunuz, sonra açıb, yenidən qatlayırsınız. Məşqi bir neçə dəfə təkrar edirsiniz. Nəfəs verən zaman əlləri aşağıda saxlayaraq istirahət edin. Bu zaman gövdə qabağa bir neçə dəfə təkrar etmək lazımdır. Terapevtik təsir: sinir sistemini gücləndirir, insanda özünə inamı və mənəvi gücü artırır.

5. “Ha” nəfəsalması. Ayaqları aralı tutursunuz. Dolu nəfəs alan kimi nəfəs alın və nəfəs verə-verə ətrafdan əlləri başınızın üstünə qaldırırsınız. Bir neçə saniyə nəfəsi saxlayın, birdən qabağa əyilin və əllərinizi qarşınızda sallayın. Eyni zamanda ağızla nəfəs verməli və “ha” səsini çıxartmaq lazımdır. Bu səs nəfəsvermə hesabına çıxmaldır, səs telləri hesabına yox. Asta nəfəs alaraq dikə bilərsiniz, gərgin olaraq əllərini yuxarı qaldırırsınız və asta nəfəs verərək əlləri aşağı salırsınız. Terapevtik təsir: soyuqla mübarizə aparmağa kömək edir, ciyərləri təmizləyir, tonuslaşdırır.

VI iştirakçı: Fiziki məşqlər (ASANALAR)

Yuxudan ayılıandan sonrakı məşq . Yataqdan durmamışdan əvvəl arxa üzərində uzanaraq ayaqları və əlləri birgə bədən boyunca uzatmaq. Sol ayaqla irəliyə dartırırsınız (dabanla irəli), sonra onu azad buraxırsınız. Həmin cürə dartma hərəkətini sağ ayaqla edin və sonra hər iki ayaqlarınızla birgə. Ayaqları gərginləşdirməyi və azad buraxmağı azı beş dəfə təkrar etmək lazımdır. Bu məşq qan dövranını normalaşdırır, simpatik sinir sisteminə təsir edir, bəldə ağrını götürür.

Bağırsaq üçün məşq (Sarpasana). Sanskrit (qədim Hind) dilində “ilan duruşu” deməkdir. Stulda oturaraq tələsmədən, yavaş qurtumlarla iki stəkan isti su için. Elə edin ki, o dodaqlarınızı yandırmayın (axşamdan termosada su tökmək olar). Bundan sonra, tez ağız aşağı xal üzərinə uzanın. Daban və pəncəni birgə tutun, ayaqlar pəncəyə dirənir, əllər dirsəkdən qatlımb, çiyinlərlə bir səviyyədə, əlin içi aşağı, barmaqlar bir yerdə, buxaq xalçaya dirənir.

Əllərə dayaqlanaraq bacardıqca bədəninizin yuxarı hissəsini qaldırın, bununla belə nəbada qarınınızın aşağı hissəsini yerdən ayırmayın. Başınızı nə qədər bacardınız arxaya tutun, yuxarı baxın. Burundan sərbəst nəfəs alın. Əl və əyağı tərpedmədən, qarının aşağı hissəsini yerdən ayırmayaraq sola elə dönün ki, sol çiyinizdən sağ ayağınızın dabanını görəsiniz. Sonra yenidən yuxarı-aşağı əyilin və aşağı enin. Məşq təkrar olunur, ancaq başqa ardıcılıqla: yuxarı-sağa-sola-yuxarı-aşağı. Məşqi rəvanlıqla yerinə yetirin, hər vəziyyətdə 2-3-dən 30 saniyyəyə qədər qalmaqla yerinə yetirin. Başlanğıcda diqqətinizi qalxanvari vəzidə toplayın və bədəninizi fəqərə sütununun orta hissəsindən qaldırın, sonra isə diqqətinizi böyrəklərə yönəldin. Məşqi yerinə yetirərkən qarının düz əzələləri gərgin vəziyyətdədir. Bu zaman fəqərəyə və simpatik sinirə bolluca qan axını axmağa başlayır.

Məşqin terapevtik effektini ondan ibarətdir ki, fəqərə sütununun ayrılığını düzəldir, onun elastikliyi bərpa edir, belin bükülməsi aradan qaldırır, gözəl qaməti bərpa edir, kürək və qarın əzələlərinə faydalı təsir göstərir .

“İlan duruşu” (sarpasana) bağırsağın peristaltikasını artırır, mədə traktının fəaliyyətini yaxşılaşdırır, radikulitin müalicə edir. Hindistanda sarpasana böyrəklərdə daş əmələ gəlməsinin qarşısını almaq üçün və həmçinin qalxanvari vəzinin hipofunksiyasını ləğv etmək üçün (hiperfunksiyada – bu məşq zərərlidir) istifadə edilir.

Qarın üçün məşq (Paşimatasana). Bu məşq yerdə arxası üstə uzanaraq yerinə yetirilir, əllər bədən boyu uzanır. Əlləri yavaş-yavaş yuxarı qaldırıb başın arxa

tərəfinə yerə salırıq. Eyni zamanda dolu nəfəs alırıq. Sonra yavaş-yavaş nəfəs veririk, oturub irəliyə əyilirik, ta ki alnımız dizlərimizə dəysin. Əllərlə dizləri qucaqlayıbq dizlər düz vəziyyətdə olur. Nəfəs alırıq yerə uzanaraq əllərimizi bədən boyu uzadıbq. Bu, qarın boşluğu üçün çox gözəl bir məşqdır. Qarının düz və qıyğıcı əzələləri olduqca sıxılır, son dərəcə yaxşı möhkəmlənir və inkişaf edir. Bu məşq beldəki sinirlərə çox gözəl təsir edir və onları möhkəmlədir. O, mədə, qaraciyər və bağırsağın selikli qışası xəstəliklərini müalicə edir, qəbizliyə və bağırsaq katarına qarşı qiymətsiz əlacdır. İştahasızlıqda, qaraciyər və böyrək xəstəliklərində, babasildə, diabetdə gözəl təsir göstərir. Yumurtalıqların, prostat vəzinin, gözlərin, sidik kisəsinin vəziyyətini, onlara bolluca qan axını verməklə, yaxşılaşdırır. Fəqərə sütununa elastiklik verir, qarın, bel və ombalardakı piyi yox edərək, qədd-qaməti gözəlləşdirir.

Baş üçün məşq (Sarvaqasa). Bu o qədər faydalı məşqdır ki, onu gündə bir neçə dəfə etməyi məsləhət görürlər. Arxa üzərinə uzanaraq nəfəs ala-ala bədəni və ayaqları yuxarı elə qaldırıbq ki, yerin düz səthi ilə perpendikulyar təşkil etsin, buxaq isə sinəyə dəysin. Sarvanqasana məşhur gimnastika “şam” məşqini xatırladır . Qarınla nəfəs alaraq yorulana qədər bu vəziyyətdə qalırıq sonra yavaşca, bir çuval kimi əvvəlki vəziyyətimizə qayıdırıq. Uzanaraq bir neçə saniyə istirahət edirik, bu zaman qan dövranını bərpa etmək üçün sakit və ritmik nəfəs alırıq. Məşq sona çatanda bir qədər uzanıbq. Birdən qalxmaq ürək üçün ziyandır.

Sarvanqasana ilə iki ay məşq etsəniz, qan dövrəsinə, maddələr mübadiləsinə, psixikaya daha çox fayda verər, nəinki, bahalı dərmanlar. O, ürəyə istirahət gətirir, qarın boşluğunda yerləşən qan qamarlarını möhkəmlədir, varikoz qan damarlarının genişlənməsi zamanı faydalıdır. Tezliklə qantəchizini və beyinin işləmə qabiliyyətini yaxşılaşdırır, yaxından görməni azaldır. Hipertoniya, qlaukoma, beyində yüksək qan təzyiqi olan adamlara bu məşqi etmək qadağandır.

Bel üçün məşq (Viparita-Karani). Viparita-karani vəziyyətində biz cavanlaşırıq. Arxası üstə uzanaraq yavaş-yavaş nəfəsi çıxardırıq sonra ayaqları yuxarı qaldırıq. Bu zaman əllərinizlə ombaları və bədəni saxlayın. Bədənimizi çiyinlərimizə dəyənə qədər qaldırıq. Ayaqlar yüngülcə başa tərəf əyilib: viparita-karaninin sarvanqasandan fərqi məhz elə bundadır. Başqa fərqi – əllərimizlə bədəni yox, ancaq qabırğaları tutmaq lazımdır. Qarınla nəfəs almaqla, başa artıq qan axınının qabağını alırıq. Özümüzü bu durumda xoşumuza gələncə qədər saxlayırıq sonra yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətə qayıdırıq. Durmamışdan əvvəl yoqların dolu nəfəsi vasitəsi ilə boşalırıq. Bu məşq üzə qırıqları sıgallayır, uru (zobu), Bazedov xəstəliyini və hətta uşaqlara ağıl zəifliyini müalicə edir.

“Kotan” məşqi (*Xalasanana*). Arxası üstə yerə uzanın, əllərinizi bədəninizi boyu uzadın, ovcunuz aşağı vəziyyətdə. Dərin nəfəs çıxardın, bədəninizi və ayaqlarınızı viparita-karani məşqindəki kimi qaldırın (bax yuxarı), lakin bununla belə ayaqlarınızı başınızın arxasına elə atırsınız ki, ayaq barmaqlarınız yerə dəysin. Əllərin içi

aşağıya tərəf qalır. Məşqi bir neçə mərhələyə bölmək olar. Birinci mərhələ 10-15 saniyyə davam edir. Ayaqları yuxarı qaldırırıq. Nəfəs yavaş və rəvandır. İkinci faza: Ayaqları, dizlərimizi qatlamamaq şərti ilə, bacardıqca başın arxasına aparmağa çalışırıq dərin və düz nəfəs alırıq ağırlıq mərkəzini fəqərə sütununun başlanğıcında yerləşir və bütün fəqərə sütunu bu hərəkətdə iştirak edir. Üçüncü faza: ayaqları daha da çox başın arxasına uzatmaq əlləri isə boyunun arxasına qoymaq lazımdır. Bu vəziyyətdə o vaxta qədər qalırıq ki, artıq onu güc sərf etmədən saxlaya bilirik. Sonra astaca geri açılaraq əvvəlki vəziyyətə gəlirik, əllər bədən boyu uzanır.

Bu məşq fəqərə sütunu üçün xeyirlidir, cinsi orqanları cavanlaşdırır, mədəaltı vəzinin funksiyasını yaxşılaşdırır, böyrək, qaraciyər, dalaq üçün xeyirlidir və şəkər xəstəliyi zamanı müsbət təsir göstərir. Bu məşqin köməyi ilə qarın və ombada yığılan piy əriyir. Gözəl qaməti saxlamaq üçün xalasananı hər gün yerinə yetirmək faydalıdır. Əgər sizin qarınız ayaqlarınızı başınızın arxa tərəfinə lazımınca uzadaraq barmaqlarınızın yerə dəyməsinə maneçilik törədirsə, ümüdünüzü itirməyin. Ayaqlarınızı nə qədər bacarırsınızsa uzadın. O biri gün bir qədər də uzada bilərsiniz. Bir həftə sonra siz məşqi lazımınca yerinə yetirə bilərsiniz, sizin qarınız da o vaxta qədər bir az əriyər. Əsas ondadır ki, siz bu məşqi (yoqların başqa məşqlərini kimi) güc hesabına etməyin. Yadınızda saxlayın ki, məşqi yerinə yetirərkən siz həzz almalıınız, nəinki ağrı. Əks təqdirdə, məşq fayda əvəzinə sizə zərər gətirə bilər!

VII iştirakçı: *Göz üçün məşqlər.* Göz əzələlərini məşq edirlər. Görmə qabiliyyəti aşağı olduqda (yaxından görmə, uzaqgörmə) faydalıdır.

- Yoqların dolu nəfəsini dərinədən alırıq və gözləri çəp edərək, iki qaş arasındakı nöqtəyə baxırıq. Yorularkən, 1 dəqiqə fasilə edin. Sonra nəzərinizi burnunuzun ucunda cəmləşdirir.

- Əvvəlcə qabağa baxın. Sonra dərinədən nəfəs alırıq və bacardığınız qədər sağa baxırıq. Bundan sonra yavaş-yavaş nəfəsi bayıra verərək, gözlərimizi başlanğıc vəziyyətə gətirirsiniz. Sonra gözlərimizi bacardığımız qədər sola çeviririk və s. Hər birini 3 dəfə yerinə yetiririk.

- Başlanğıc mövqeyi tuturuq irəliyə baxırıq nəfəs verərək aşağı baxırıq. Yavaş-yavaş nəfəs verərək, gözlərimizlə sağa yuxarı, sola, aşağı çevrələr təsvir edirik. Sonra nəfəs alaraq gözü həmin hərəkətini 2 dəfə də təkrar edirik. Qısa fasilədən sonra həmin hərəkətləri əks istiqamətdə edirik.

Raca-Yoqa (iradənin möhkəmləndirilməsi)

Raca-xoqa – yoqaterapiyanın cərəyanlarındanıdır. Əsas məqsədi iradəni möhkəmləndirməkdir. Əgər hatha-yoqa bədənin inkişafına yönəlmişsə, raca-yoqa mənəviyyəti təkmilləşdirir. Hatha-yoqa və raca-yoqanın birgə ahəngi ecazkar bir müalicə effektinə gətirib çıxardır. Məsələn, şavasana təmrini (“ölü poza”) düzgün yerinə yetirilərsə, qısa müddətdə yorğunluğu çıxardır. Bir neçə dəqiqə siz elə istirahət etmiş olarsınız ki, guya bütün gecəni yatmışız. Yoqlar məsləhət görürlər ki, hər gün səhər məşğələlər kompleksini məhz poza ilə sona çatdırın. Bu pozanı fiziki məşqlərin bir hissəsini yerinə yetirdikdən

sonra da 1-2 dəqiqə yerinə yetirmək olar. Yoqlar şavasananı günün müxtəlif vaxtında, fiziki və əqli yorğunluqda etməyi bilirlər.

Tam istirahət (Şavasana). Başlanğıc vəziyyət: Arxası üstə xalçada uzanın. Daban və pəncə bir yerdə, əllər bədənə yapışb.

- Birinci mərhələ. Gözünüzü yumun və bütün bədəninizi boş saxlayın, bu zaman baş sağa və ya sola əyilir, əllərin içi açıq vəziyyətdə yuxarı qaldırılıb, ayağın pəncəsi və dabanı sərbəst kənara ayrılır. Bədənin boşalmasını zəhnən barmaqlardan tutmuş üzün kiçicik əzələlərinə qədər kontrol edin. Müəyyən müddət keçdikdən sonra əl və ayaqlarınızda ağırlıq və istilik hiss edəcəksiniz, beləki, damarlar genişlənərək, əllər və ayaqlara xeyli qan axını gəlir. Birinci mərhələnin detallarının öyrənilməsinə və məşqinə 1-2 həftə bəs edir (gündə 10-15 məşq). Elə ki, bu təmrini yaxşı öyrəndiniz, keçin növbəti mərhələyə.

- İkinci mərhələ. Siz lazımcına boşalmısınız və öz bədəninizi heç hiss etmirsiniz. O, keyləşmişdir və tük kimi çəkisizdir. Gözlər örtülüdür və göz əzələləri tamam boşalıb, göz qapaqları titrəmir. Üz əzələləri də həmçinin boşalıb. İndi gözünüzü açmayaraq aydın səmanı təsəvvür edin. Əvvəlcə bu çox çətin gələ bilər, obraz nəzərinizdən qaçacaq lakin 1-4 həftə məşq edəndən sonra (gündə 10-15 dəqiqə məşq) çətinliklər aradan qalxacaq.

- Üçüncü mərhələ. İndi özünüzü günəş şüalarını saçan təmiz, abi səmada uçan bir quşa bənzədin. Özünüzü bulud kimi də təsəvvür edə bilərsiniz. Bədəniniz tamamilə boşalıb. Siz öz bədəninizi, onun uzandığınız yerə (xalçaya, divana) toxunduğunu tamamilə hiss etmirsiniz.

Sizin əlinizdə, ayağınızda, bədəninizdə hissiyat yoxdur. Siz bədəninizin hansı tərəfi yuxarıdadır, hansı - aşağıda, sağda yaxud soldadır bilmirsiniz. Siz çəkisizsiniz, siz uçursunuz. Müəyyən müddətə siz qeyri-maddi ruha çevrilirsiniz. Bir qədər sonra siz özünüzü uçan kimi hiss edəcəksiniz. Sanki siz uca səmalarda uçursunuz və bütün dünya sizin ovucunuzdakı kimidir: siz aşağıda sərilmiş səfalı, gözəl mənzərələri, evləri, yaşıl çəmənlilikləri, çayları, dağları görürsünüz. Bu uçuş zamanı “mən tamamilə azadam” hissi sizi bürüyəcək. Bu sadəcə bir fikir deyil, məhz azadlıq duyğusudur: insana bolluca həzz verən və onu xoşbəxt edən ecazkar bir hiss. Bu məqama yüksələndən sonra sizi artıq heç nə narahat etmir, qorxutmur və hirsələndirmir. Siz bütün yer üzünün problemlərindən yüksəksiniz, axı sizin ruhunuz göylərdə uçur. Sizin hiss etdiyiniz yegənə bir şey varsa, o da möhtəşəm sakitlik və şəfəqə bürünmüş dünyaya məhəbbətdir.

Yoqlar təsdiq edirlər ki, bu məqamda insanın ruhu doğrudan da bədənə ayrılıb ülvə yüksəkliklərə üz tutur. Bunun doğru olub-olmamasını demək, yaxud yoxlamaq çətindir. Buna baxmayaraq təmrinin effekti doğrudan da heyranedicidir: 5-10 dəqiqədən sonra tamamilə yorğun, yuxusuz və əzgin bir adam özünü sağlam və gümrah hiss edir, elə bil ki, o, dünyaya təzə gəlib.

Sonuncu mərhələdə, siz yavaş-yavaş göylərdən yerə enirsiniz, gözlərinizi açırsınız və 2-3 dəqiqə uzandıqdan sonra ayağa durursunuz. Təmrin 5-15 dəqiqə davam edir. Şavasananın bütün mərhələlərini öyrənmək üçün iki aydan çox məşq tələb oluna bilər (gündə 10-15 dəqiqə).

Hər şey insanın intizamından, idarəsindən və intellektindən asılıdır.

Raca-yoqada çoxlu daha mürəkkəb əqli təmrinlər də var ki, onlar barədə xüsusi ədəbiyyatdan öyrənmək olar. Əgər oxucu şavasananı düzgün yerinə yetirməyi öyrənsə və ondan həqiqətən də bir xeyir görsə, onda raca-yoqanın başqa təmrinləri ilə də tanış olmağa dəyər.

VII iştirakçı: 21 iyun - Beynəlxalq Yoqa Günü kimi qeyd olunur. Hindistan Prezidenti Narendra Modinin təşəbbüsü, 177 ölkənin dəstəyi ilə 27 dekabr 2014-cü ildə 21 iyun tarixinin hər il dünyada Beynəlxalq Yoqa Günü kimi qeyd olunmasına dair qərar verilmişdir.

Bu xüsusi gün dünyada ilk dəfə 21 iyun 2015-ci ildə qeyd olunmağa başlanılmışdır. Belə ki, bu tarixi günü qeyd etmək üçün Hindistan Prezidenti Narendra Modi 35 000 insanın iştirakı ilə Yeni Delhidə yoqa etmişdir. Qeyd edək ki, bu gün Hindistanda fəaliyyət göstərən Swami Vivekananda Yoga Universiteti (VYASA) dünyada yoga təhsili verən yeganə universitetdir.

Pan Gi Mun qərarı şərh edərək deyib: “21 iyun gününü Beynəlxalq Yoqa Günü elan etməklə Baş Assambleya müasir dünyamızda bu qədim təcrübənin sağlamlıq və əmin-amanlıq üçün hərtərəfli faydasına diqqəti cəlb edib”.

BMT-nin rəhbəri qədim hindu fiziki və mənəvi təcrübəsinin nəinki sağlamlıq baxımından əhəmiyyətini, həm də onun cəmiyyəti sıx birləşdirməyə və qarşılıqlı hörmət tərbiyə etməyə qadir olduğunu bildirib. Baş katib sözünə əlavə edərək deyib: “Yoqa inkişafa və barışığa töhfə verə biləcək idmandır. Yoqa hətta ekstremal

vəziyyətlərdə insanların stresi aradan qaldırmasına kömək etməyə qadirdir”. Qətnamədə qeyd edilib ki, yoqa “sağlamlığa və əmin-amanlığa kompleks yanaşmaya” imkan verir. Baş Məclis BMT-nin bütün dövlətlərinə milli ənənələrə uyğun olaraq yoqanın faydası barədə öz sakinlərinin biliklərini artırmaq üçün yeni əlamətdar günü qeyd etməyi təklif edib.

Qətnamə rekord sayda tərəfdaş toplayıb: Baş Assambleyada təmsil olunan 175 dövlətin hamısı qətnamənin “lehinə” səs verib.

Yoqa ortodoksal induizm məktəblərindən biridir. Bütün dünyada bu anlayış daha geniş mənada şərh edilir: o, induizmin və buddizmin müxtəlif istiqamətlərinin təklif etdiyi mənəvi, psixi və fiziki təcrübələrin məcmusunu birləşdirir. Yoqa ilə məşğul olmaq dedikdə xüsusi hərəkətlərin köməyi ilə öz bədənini, psixikanı və fizioloji funksiyalarını idarə etmək səyi başa düşülür.

VIII iştirakçı: - *Yoqa ilə məşğul olanda istənilən musiqini dinləmək olar?*

- Əgər həmin mahnıda rahatlıq tapırsınızsa, olar. Amma peşəkar tərəfdən baxsaq, yoqa ilə məşğul olanda istənilən musiqini dinləmək olmaz. Daha əla nəticəyə çatmaq üçün xüsusi olaraq seçilmiş musiqilərlə başlamaq lazımdır. Hansı ki, insanın hipofizinə yaxşı təsir edir, insan beynində pozitiv dalğalar və sakitlik yaradır. Eyni zamanda insan beynini aktiv və idraklı edən, təkan verən musiqidən istifadə olunur. Bunlar isə meditatif melodiyalar adlanır. Belə musiqi sədaları altında meditasiya ilə məşğul olmaq çox yüksək psixoloji rahatlığa gətirib çıxarır. Qeyd edim ki, məşq prosesində,

müəyyən mərhələlərdən sonra musiqiləri dəyişmək lazımdır. Yəni, daim eyni musiqini dinləyərək meditasiya etmək də olmaz. Bir də nəzarətsiz və pərakəndə şəkildə yoqa ilə məşğul olanda yaxşı effekt vermir. Bu, insan beynində ocaqların, hallusinasiyaların yaranmasına gətirib çıxara bilər. Bu kimi halların qarşısını almaq üçün yoqa ilə mütəxəssis nəzarəti altında məşğul olmaq lazımdır.

Bəs yoqa ilə açıq təbiətdə, yoxsa otaqda məşğul olmaq daha müsbət nəticə verir?

Əgər otaqda təbiəti xatırladacaq ab-hava yaradılırsa, o zaman hər iki halda faydalıdır. Həm də təbiətdə yoqa ilə ilin istənilən fəsillərində məşğul olmaq mümkün deyil. Yoqa ilə məşğul olduğunuz yer sakit, hüzurlu, gözəl iyli, təbiət harmoniyasına uyğun olmalıdır. O cümlədən, beyni rahatlaşdıran musiqi də böyük əhəmiyyətə malikdir.

Yoqa ilə təbiətdə məşğul olan zaman musiqiyə ehtiyac olmaya bilər. Çünki təbiətdə səslərin özü elə melodiyalardır. Əslində, təbiəti dinləmək və meditasiya etmək ən yüksək harmoniyaya çatmaq deməkdir.

Tədbirin sonunda şagirdlər müdriklərin fikirlərin söyləyirlər.

1. İnsanlara istədiklərindən çox verin və bunu sevinclə edin.
2. Beyninizdə hər zaman sevimli şeirlərinizdən birini tutun.
3. Eşitdiyiniz hər şeyə inanmayın, çox xərcləyin, yuxudan bezənə kimi yatın.

4. Əvəzolunmaz sevgi və böyük uğur hər zaman böyük risk tələb edir.
5. Uduzanda hər zaman bundan dərs çıxarın ki, xeyri olsun.
6. Asta danışın ama cəld düşünün.
7. İnsanları qohumlarına görə qınamayın.
8. “Səni sevirəm”-deyəndə doğrunu deyın!
9. “Mən peşmanam” deyəndə insanın gözünün içində baxın.
10. Özünüə hörmət edin, başqalarına hörmət edin və hərəkətlərinizə cavabdeh olun.
11. Kiçik mübahisələrin böyük dostluğunuzu zədələməsinə icazə verməyin.
12. Səhv etdiyinizi başa düşəndə onu örtməyə çalışmayın, əksinə düzəldin.
13. Hər gün müəyyən vaxtınızı təkliddə keçirin
14. Dəyişikliyə hazır olun ama öz dəyərinizi heç vaxt itirməyin.
15. Bəzən susmaq - ən yaxşı cavabdır.
16. Çox kitab oxuyun.
17. Allaha inanın ama evinizin qapısını da kilidləməyi unutmayın.
18. Sevdiniz insanla mübahisə edərkən olan hadisədən danışın. Keçmişə xatırlatmayın.
19. Hecalarla oxuyun.
20. Biliklərinizi uşaqlarınızla bölüşün. Bugünkü günümüzə ölümsüzlüyün tək yolu budur.
21. Torpaqla incə davranın. Zibilləməyin.
22. Sizinlə danışanın sözünü heç vaxt kəsməyin.

23. Başqasının işinə qarışmayın, yersiz məsləhətlər verməyin.
24. İldə bir dəfə elə yerə gedin ki, orda heç olmamısınız.
25. Əgər çox pul qazanırsınızsa, onun bir hissəsini ehtiyacı olanlarla bölüşün.
26. Unutmayın, arzularınızın gerçəkləşməməsi də bəzən xoşbəxtlik gətirir.
27. Həkimlərə qulaq asın amma qaydalardan bəzilərini pozmağı da öyrənin.
28. Uğurlarınızı dəyərləndirin, ona görə ki, nələrdən keçmişiniz, nələri qurban etmişiniz bu uğura görə.
29. Sizin “mən”- bu sizin səyahətinizin sonuna gətirib çıxarır.
30. Öz bişirdiyiniz yeməyə sevgilə yanaşın- başqalarının reseptlərini sevməyin və etməyin.

21 İyun – Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada keçirilən bir sıra maraqlı tədbirlərdən biri də “*Sağlamlıq və Yoqa*” adlı **dəyirmi masadır**. Dəyirmi masa kitabxanaçı tərəfindən dəvət olunmuş pediatri, terapevt və dietoloq həkimlərlə yuxarı sinif şagirdləri arasında keçirilə bilər. Əvvəlcədən müəyyən olunmuş tarix əsasında kitabxanaya dəvət olunan iştirakçı və qonaqlar kitabxananın oxu zalında əyləşdikdən sonra kitabxanaçı tərəfindən tədbirə keçid alınır.

Kitabxanaçı: İdman insanın həyat tərzini müsbət və ya mənfi yöndə dəyişdirə bilən kompleks fəaliyyət sistemidir; onu tanınmış simaya çevirir, yaxud əlil buraxır. Ancaq həkimlər bu sahədən düzgün yararlananların heç vaxt mənfi halla üzləşmədiyini qeyd

edirlər. Bəs idmanla məşğul olmağın bizə nə kimi xeyirləri var? Aparılan araşdırmalardan sonra məlum olub ki, bu sahənin insan orqanizmi üçün aşağıdakı xeyirləri var:

Əhvalı yüksəldir. İdman sayəsində narahatlıq və gərginlik aradan qalxır, əsəb sistemi, belə demək mümkünsə, müalicə olunur. Nəticədə, insan özünü gümrəh və əvvəlkindən daha yaxşı hiss edir; idman xroniki xəstəliklərin qarşısını alır. Müntəzəm idmanla məşğul olmaq yüksək qan təzyiqini və qanda xolesterinin miqdarını nizamlayır. Bu, orqanizmi xroniki xəstəliklərə daha dözümlü edir; idman çəkini qorumağa kömək edir. Müntəzəm idmanla məşğul olan zaman insan kalori itirir ki, bu da artıq çəkildən xilas olmağa kömək edir; idman ürəyin və ağciyərin funksiyasını gücləndirir. Müntəzəm idman vücudu oksigenlə zənginləşdirir, damarlarda qan dövranını artırır ki, bu da ağciyərin və ürəyin fəaliyyətinin yüksək formada tənzimlənməsi ilə nəticələnir. Bundan başqa, idman edərkən insan beyninə onun fəaliyyəti üçün vacib olan zəngin oksigen daşınmış olur. Bütün bunların sayəsində insanda əmələ gəlmiş yuxusuzluq və tənqəfəslik aradan qalxır.

Məlum olduğu kimi, əsəb pozğunluğu, depressiya, nevroz insanın bütün orqanizminin zəifləməsinə, vücutda bir sıra xəstəliklərin baş qaldırmasına səbəb olur. Həkimlər əsəb pozğunluğu, depressiya, nevrozun qarşısını almaq üçün ən əvvəl insanları idmanla məşğul olmağa çağırırlar. Bir çox xəstəliklər var ki, onları dərman preparatları ilə deyil, idmanın müxtəlif növlərindən yararlanmaqla daha effektiv aradan qaldırmaq olur.

Məsələn, əsəb sakitləşdirici B1 vitamini əvəzolunmaz həb hesab edilir. Lakin insan üzgüçülüklə məşğul olmaqla bu sarsıntını dəf edə bilər. Həmçinin əsəbləri çəkilməmiş tarımdan xilas etməkdə tennis və ya bovlinq oynamaq olduqca effektivdir.

Beyin əqli cəhətdən yorulanda yaddaş pozğunluğu yaranır, əhval-ruhiyyə qəfildən pisləşir. Bu zaman həkimlərin ilk tövsiyəsi B12 vitaminindən faydalanmaqdır. Ancaq insanlar bu vəziyyətdən də idman vasitəsilə qurtula bilərlər. Bunun üçün onların futbol və ya basketbol oynamaları kifayətdir. Eyni zamanda beyində olan qarışıq düşüncələri aydınlaşdırmaq üçün həmin idman növlərində keçirilən görüşləri izləmək də nəticəyə varılmasında xeyirlidir.

Beyinin yaxşı işləməsi və hormonal balansın qorunması üçün həkimlərin məsləhəti dərmanlardan istifadədir. Lakin insanın gördüyü işi beyni ilə düşünüb addım atdığına nəzərə alsaq, o zaman düşündürən idman növlərindən istifadə labüd olacaqdır. Bu problemi aradan qaldırmaq üçün şahmat, stolüstü tennisdən və güləşin yunan-Roma növündən bəhrələnmək vacibdir.

Bəs insanı infarkt və diabetdən qoruyan hansı idman növləridir? Gündəlik 30 dəqiqəlik gimnastika artıq çəkəndən xilas olmağa, qan təzyiqinin və şəkərin səviyyəsinin normallaşmasına kifayət edir. Beləliklə, artıq çəkəndən qurtulmaq şəkərin, normal qan təzyiqi isə infarktın qabağını almış olur. Ötən il idmanla diabetin və infarktın qarşısını almaq məqsədilə bir qrup mütəxəssis insanlar üzərində maraqlı müşahidələr aparıb. Həmin müşahidələr diqqətçəkici məqamlarla nəticələnib. Belə ki,

ürək-damar xəstəliklərinin inkişafı sindromu və diabet xəstəliyi müşahidə olunan bir qrup insana 8 ay müddətində işə avtobus və ya avtomobillə deyil, piyada getmək məsləhət görülüb. Müşahidələrin sonunda həmin insanların yarısında diabet xəstəliyinin idarəolunan formada tənzimləndiyi və yaranacaq infarkt riskinin kəskin şəkildə azaldığı məlum olub. (Ceyhun Məmmədov)

Kitabxanaçının dəyərli məlumatlarından sonra tibb işçiləri sağlamlığın insan həyatında önəmli faktor olduğunu bildirmək üçün öz çıxışlarına başlayırlar.

I iştirakçı: Həkim-dietoloq - Sağlamlıq — istənilən canlı orqanizmin bədən üzvlərinin hamısının öz funksiyasını tam yerinə yetirdiyi hal; istənilən ağrının və xəstəliyin olmadığı vəziyyəti. Sağlamlıq insanın təkcə xəstə olmaması ilə ölçülmür, həm də onun fiziki, psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə müəyyən olunur.

Sağlamlığı öyrənən elmlərə dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemologiya, psixologiya, psixiatriya, tibbi sosiologiya, gigiyena, defektologiya və d. aiddir.

Sağlam olmaq üçün tövsiyələr

İdmanla məşğul olun. Gündə 1 kilometr piyada gəzmək və ya həftədə 3 dəfə yüngül idmanla məşğul olmaq ürək damar xəstəliklərinin qarşısını alır.

Təmiz havada çay. Kəpəkli məhsullar xərçəngdən qoruyur. Həftədə 4 dəfə kəpəkli çörək, makaron və ya qabıqlı düyü yemək xərçəng ehtimalını 40% azaldır.

Meyvə tərəvəzi süfrənizdən əskik etməyin. Meyvə-tərəvəz xüsusilə də pomidor, qırmızı üzüm yeyənlərdə infarkt, xərçəng və şəkər ehtimalı daha az olur.

Fast-food yeməklərini birdəfəlik unudun. Ürək-damar xəstəliklərinin 3/1-ə səbəb olan hamburger, kartof qızartması və s kimi qidalardır.

Gündə azı 1 saat aktiv idmanla məşqul olun!

Bel ağrısına qarşı hərəkət edin. Araşdırmalar göstərir ki bel ağrısından əziyyət çəkənlər yatmaq əvəzinə normal fəaliyyətlərinə davam etməlidirlər.

Yeməyinizə nəzarət edin. Balıq yemək infarkt ehtimalını azaldır. Bundan başqa, balıqda olan yağlar immun sistemini də möhkəmləndirir.

Duzu azaldın. Həddindən artıq duz iflicə və ürək damar xəstəliklərinə səbəb olur. Ona görə də gündə 5 qr duz yemək kifayətdir. Araşdırmalar gündə 2 fincan qəhvənin bağırsağ xərçəngi ehtimalını 25%, öd kisəsindəki daş ehtimalını 45% azaltdığını göstərir. Ancaq qəhvədən çox istifadə etmək yüksək təzyiqa səbəb olur. Mütəxəssislər çox çay içənlərdə infarkt ehtimalının yarıbayarı azaldığını bildirirlər. Çaya biraz mualicə əhəmiyyətli otlardan əlavə edin - kəklikotu, səna, mixək və s.

Hər pəhrizə aldanmayın. Həftədə 2-3 kiloqram arıqlamağı vəd edən pəhrizlərdən uzaq olun. Arıqlamaq istəyirsinizsə bunu həftə-həftə yox, uzun müddət üçün həyata keçirməyə çalışın.

Artıq çəkilərə diqqət. Yeni bir araşdırmaya görə çəkinin üzərinə gələn hər yeni kiloqram insanın ömrünü 20 həftə qısaldır. Artıq çəkilərdən xilas olmaq ürək,

xərçəng, oynaq iltihabı və s xəstəliklərdən də xilas olmaq deməkdir.

Stresə qarşı mübarizə aparın.

Sosial fəaliyyətlər, hobbilər stresə qarşı mübarizə üçün ən yaxşı vasitədir.

Siqaretə yox. Siqareti atmaq artıq çox asandır. İndi bunun üçün saysız hesabsız vasitələr var. Məsələn nikotin lentləri, saqqızlar, iynə ilə müalicə və s.

Yuxusuz qalmayın. Yuxu immun sisteminin daha yaxşı fəaliyyət göstərməsinə kömək edir. Yuxusuzluq isə konsentrasiyanın pozulmasına səbəb olur.

Hər gün vitamin qəbul edin. Tərkibində fol turşusu olan vitamin həbləri xərçəng və ürək damar xəstəliklərindən qoruyur.

Xəstəliyi vaxtında aşkar edin!

Profilaktika. İldə bir dəfə poliklinikada tam dispanserizasiya keçməyi unutmayın!

Yoqlar hesab edirlər ki, təmiz və düzgün qida ilə orqanizmin fizioloji və psixiki funksiyalarına müsbət təsir etmək olar. Yoqanın pəhrizi zəruri məqsədə uyğun olmalıdır. Çünki qidaların bəzi növləri ümumi əhvalı yaxşılaşdırır, bəziləri insanın işləmək qabiliyyətini gücləndirir, bəziləri isə iqlimə və ya sağlamlıq şəraitinə uyğunlaşdırılır.

Məsələn, kriya-yoqa mərhələsində gigiyena üsulları ilə və pəhrizin dəyişməyi ilə insan özünü saflaşdırır.

Hatha-yoqa mərhələsində insan qida psixikanın tənzimçisi rolu oynayır.

Yoqa ilə məşğul olanlara yoqlar orqanizmi təmizləmək məqsədilə, əsasən, qələvi reaksiyalı qidadan istifadə

etməyi məsləhət görür. Əvvəlcə qida rasionunda meyvə və tərəvəzlərin payını artırmaq lazımdır, çünki xəstəliklərin əsas səbəbi orqanizmdə turşuluğun artması və qələvi ehtiyatların tükənməsi ilə bağlıdır.

Yoqanın bugünkü əsas məqsədi psixoloji, fizioloji sağlamlıq, təbiətlə harmoniya yarada bilmək hesab olunur. Bundan əlavə, yoqa insanlarla pozitiv ünsiyyət qurmağa, şəxsiyyət kimi yetişməyə, ruhi kamilliyə çatmağa kömək edir. O cümlədən yoqa təlimi gerçək reallığı dərk etməyə yardım edir. Buna isə fiziki təbiətini və şüuru dəyişdirməklə nail olmaq olar. Həm də yoqayla, meditasiya ilə məşğul olan insan həm cavan və gözəl qalır, həm də psixoloqa və həkimə ehtiyacı daha az olur.

II iştirakçı: Həkim-Terapevt- İnsanın özünü, öz maddi və mənəvi potensialını maksimum reallaşdırma bilməsi üçün ona ilk növbədə fiziki sağlamlıq lazımdır. Məşhur “sağlam ruh, sağlam bədəndə olar” kəlamı da təsadüfən yaranmamışdır. Doğrudur, bu fikir mütləqləşdirilə bilməz; belə ki, fiziki sağlamlıq mənəvi sağlamlıq üçün hələ kifayət deyil. Lakin bu şərt kafi olmasa da, zəruri şərtədir. Həm də təkə idmançılar üçün yox, hamı üçün. Təsadüfi deyildir ki, Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin 10 illiyi münasibəti ilə keçirilən təntənəli mərasimdə Heydər Əliyev beynəlxalq miqyasda çıxan böyük idmanla yanaşı kütləvi idmanı –bədən tərbiyəsinin əhəmiyyətini xüsusi qeyd etmişdir: “Bəli, sağlam ruhun olması üçün, insanların daim sağlam olması üçün, millətimizin həyatın bütün sahələrində sağlam olması üçün və bizim ordumuzda sağlam gənclərin olması üçün

mən idmanı, bədən tərbiyəsini böyük vasitə hesab edirəm”.

Hər bir adam müəyyən mənəvi zənginlik əldə etmək, əxlaqi cəhətdən saf olmaq, yüksək estetik zövqə malik olmaq üçün ilk növbədə fiziki cəhətdən mövcud olmalıdır, həm də kifayət qədər sağlam şəkildə mövcud olmalıdır ki, həmin keyfiyyətləri əldə etmək, yaşatmaq və təkmilləşdirmək üçün mübarizə edə bilsin.

Sağlam bədənin sağlam ruh üçün şərt olması haqqında çox deyilmişdir. Lakin nə üçünsə sağlam ruhun da öz növbəsində bədən sağlamlığı üçün şərt olduğu yaddan çıxarılır. Halbuki, bu tezis fəlsəfi fikir tarixində daha qədim köklərə malikdir. Təsadüfi deyildir ki, Şərqi təbabəti ruhu bədən vasitəsilə deyil, bədəni ruh vasitəsilə müalicə etməyə çalışır. Bədənin fiziki enerji ehtiyatları məhdud olduğu halda, mənəvi enerji potensialı çox böyükdür. İnsan təbiətlə ahəngdar əlaqəyə girə bilsə, mənəvi enerjini idarə etmək və istədiyi istiqamətdə yönəltmək sayəsində qeyri-adi güc əldə edə bilər. Lao - Tszı təlimində deyilir ki, mənəvi kamillik, dao səviyyəsi əldə edildikdə, “zəif və yumşaq olan, güclü və möhkəm olana qalib gələ bilər”. Daosizm kimi Yoqa təlimi və digər ənənəvi Şərqi təlimləri də ruh və bədənin ahəngdarlığı, vəhdəti prinsipinə əsaslanır.

Platon deyirdi: “Mən belə hesab etmirəm ki, insanın bədəni qaydasında olduqda o öz-özünə könül xoşluğu yaradır; mənəcə əksinə, könül xoşluğu bədənin daha yaxşı vəziyyəti üçün şərtidir”. Ən müasir texnoloji-eksperimental fazaya əsaslanan psixologiyanın və psixoterapiyanın daosizmə, dzenbuddizmə müraciət

etməsi də əsla təsadüfi deyil. İnsan ruhunun kosmik enerji ilə əlaqəyə girməsi bədəndə rüşeym halında kodlaşdırılmış strukturun realizasiyası üçün əlavə imkanlar açır. Əksinə, mənəvi sərbətsizlik, ruhun heyvani nəfs səviyyəsinə enməsi, mənfi emosiyalar bədəni gücsüzləşdirir, onu kosmik ahəngdən ayırır, özünüqoruma instinktini və immuniteti, kənar təsirlərə müqavimət qüvvəsini aşağı salır.

Yaradıcılıq planlarını həyata keçirmək üçün insanlar həm mənəvi, həm də fiziki imkanlarını səfərbər etməlidirlər. Lakin fiziki kamilliyə nail olmaq heç də yalnız bundan əməli fəaliyyətdə istifadə etmək üçün deyil. Şəxsiyyətin özünü xoşbəxt hiss edə bilməsi üçün, əldə olunmuş nailiyyətlərdən yüksək dərəcədə faydalana bilməsi, gözəlliyə, ümumi ahəngə qovuşa bilməsi, dünyaya estetik münasibət bəsləyə bilməsi üçün də fiziki sağlamlıq, yüksək fiziki inkişaf səviyyəsi lazımdır.

Fiziki kamilliyə nail olmaq heç də asan məsələ deyil; onun əldə olunması bir sıra ciddi şərtlərin ödənilməsini tələb edir. Böyük Sovet Ensiklopediyasında bu şərtlər belə səciyyələndirilir: “İnsanın fiziki inkişafı, bioloji (varislik, funksional və struktur əqaləri, bədəndə kəmiyyət və keyfiyyət dəyişmələrinin ardıcılığı və s.) və sosial (həyatın maddi və mədəni səviyyələri, maddi və mənəvi sərvətlərin bölgüsü və istifadəsi, tərbiyə, əmək fəaliyyəti məişət və s.) amillərlə şərtlənir. Fiziki inkişaf səviyyəsi əhalinin sosial sağlamlığının əsas göstəricilərindən biridir”.

Yoqa ilə nə qədər məşğul olmaq lazımdır?

Yoqanın 3, 6 aylıq, 1 və 3 illik kursları var. Bu kurslar yoqa ilə məşğul olmaq istəyənlərin hansı problemlərdən dolayı gəldiyindən asılıdır. Onların sağlamlıq problemləri nəzərə alınaraq müalicə kursu yazılır.

Ruhi kamilliyə çatmaq üçün yoqa ilə nə qədər məşğul olmaq lazımdır?

Kamillik anlayışının həddi yoxdur. Kamillik sonsuzluq deməkdir. Kimə nisbətən mən hələ tələbə, kiməsə görə kamil sayıla bilərəm. Həyatda da reallığı müqayisə nəticəsində qazanırıq. Bunun üçün daim öyrənməli, yeni şeylər kəşf etməli və ömrünü sərf etməlisən.

Amma idraki inkişaf etdirmək, sağlamlıq, rahatlıq üçün 6 ay da bəs edir. İnsanlar bu həzzi alandan sonra niyə bu sağlamlıqdan kənar gəzsin ki.

Yoqa hansı sağlamlıq problemlərinə müsbət təsir göstərir?

Onurğanın daha sağlam olması, yaxud psixoloji rahatlıq üçün müraciət edənlər var. Ürək-qan damar xəstəliklərinin müalicəsində də yoqa ilə məşğul olmaqla müsbət nəticəyə daha tez nail olmaq mümkündür. Yoqa təlimində olan nəfəs texnikaları isə ağciyər, bronxları yaxşılaşdırmaq üçün təklif edilir.

Yoqa ilə məşğul olmaq istəyən sağlam insanlara isə ən azı bir il təhsil almaq tövsiyə olunur.

Həkimlər yoqanın müsbət nəticələri ilə razılaşırlar?

Əlbəttə. Həkimlərin məsləhəti ilə onurğanın daha sağlam və sürətli inkişafına təkan üçün işlədiyim xəstələr olub. Psixoloqlar isə psixoloji problemləri olan xəstələrin beyninin rahatlığı üçün, əsəbləri sakitləşdirmək, yaxud

hansısa psixi və fiziki problemləri həll etmək üçün yoqa terapiyanı məsləhət görürlər.

Bəzən insan gündəlik qayğılarına, müxtəlif problemlər üzündən o qədər stress keçirir ki, neqativ fikirləri beynindən ata bilmir. Yoqada müxtəlif terapevtik və psixoloji təsir gücünə malik məşqlər var. Bu məşqlər problemlə mübarizə aparmaq və stressi aradan qaldırmaqda olduqca effektivdir. Həm də emosional vəziyyəti yaxşılaşdırır.

Yoqa ilə arıqlamaq mümkündür?

Yoqanın sağlam arıqlamağa xeyri çoxdur. Yoqa ilə məşğul olan insanın tədricən qidalanma rejimi müsbət tərəfə doğru dəyişir. Yoqa insana düzgün həyat tərzini və standartları aşılayır. Buna dəqiq əməl etdikdə boya uyğun olan çəkini əldə etmək olar.

Yoqa ilə məşğul olan insan orqanizmindən asılı olaraq, 3 və 6 aya arzuladığı çəkiyə nail ola bilər. Bəzən 1 aya mümkün olan xəstələr də olub.

Yoqa ilə məşğul olan hər kəs vegetarian olur?

Məcbur deyil, ola da bilər, olmaya da bilər. Baxır, hansı məqsədlə yanaşırsan. Hər bir mərhələdə yoqa öz məqsədlərini irəli sürür. Buna görə də yoqanın hər mərhələsində qidaya müxtəlif münasibət var.

III iştirakçı: Həkim-Pediatr- İnsanın fiziki aspektdə inkişafını öyrənərkən belə bir cəhətə xüsusi fikir vermək lazımdır ki, fiziki kamillik yalnız dar mənada fiziki tərbiyə vasitəsi ilə əldə edilə bilməz. Fiziki tərbiyə bilavasitə bu məqsədə xidmət edən, istiqamətlənmiş, məqsədyönlü fəaliyyətdir və müəyyən fiziki hərəkətlərin icra olunmasını, gimnastika, idman oyunları və s. əhatə

edir. Fiziki tərbiyə, şübhəsiz ki, ümumi fiziki inkişafın təmin olunmasında, fiziki kamilliyin əldə edilməsi prosesində mühüm rol oynayır. Lakin fiziki inkişafa bundan başqa və ilk növbədə fiziki sağlamlığın təmin olunmasında mühüm yer tutan gigiyena, müxtəlif profilaktik tədbirlər, iş və məişət şəraitinin sağlamlıq üçün təhlükəli ola biləcək cəhətləri və s. bu kimi sosial hadisələr daxildir. Bəzən fiziki inkişaf anlayışı altında bir sıra zahiri əlamətlərin, göstəricilərin kəmiyyətə artımı nəzərdə tutulur ki, bu da həmin anlayışın əsl mahiyyətini kölgədə qoyur.

Fiziki sağlamlığın adamın özü ilə, mövcud ictimai-iqtisadi şəraitlə bağlı olan cəhətlərindən başqa, elə qlobal aspektləri də vardır ki, bunlar yalnız ümumbəşəri tərəqqi, cəmiyyət-təbiət münasibətləri miqyasında həll oluna bilər. Bu miqyasda elmi-texniki tərəqqinin də bir qlobal hadisə kimi təsir dairəsi genişdir və ona görə də, bu problem üzərində ətraflı dayanmağa ehtiyac vardır.

İnsanın hərtərəfli inkişafı prosesində fiziki tərbiyə istiqaməti ilə əlaqədar olan mühüm məsələlərdən ***Birincisi-*** müasir texnikanın və sənayenin təsiri ilə ətraf mühitin, insanla həmahəng olan təbiətin dəyişdirilməsi və bunun nəticəsində insan sağlamlığına dəyən zərərdir.

Elm və texnikanın inkişafı, bir tərəfdən, fiziki sağlamlığın qorunması və bərpası üçün geniş imkanlar açarsa, təbabətin və əczaçılığın sürətli inkişafına səbəb olursa, digər tərəfdən də, əgər xüsusi profilaktik tədbirlər görülməzsə, bir sıra istiqamətlərdə sağlamlıq üçün təhlükələr törədir. Bu problem ilk növbədə ekoloji aspektdə təzahür edir. Belə ki, elmi-texniki nailiyyətlər

əvvəllər təbiətdə olmayan (həmin şəkildə olmayan) elə hadisələr yaranmasına gətirir ki, bunlar daha insan ilə təbiət arasında əsrlər boyu formalaşmış ümumi ahəngə uyğun gəlmir və yeni şəraitin insan sağlamlığı üçün nə dərəcədə əlverişli olması şübhə altına alınır. Lakin ətraf mühitin insan sağlamlığı üçün təhlükəli istiqamətdə dəyişilməsi elmi-texniki tərəqqinin labüd nəticəsi sayıla bilməz. Hər şey mümkün ekoloji böhranın irəlicədən nəzərə alınb-alınmamasından, dəyişdiricilik fəaliyyətinə hansı mövqedən yanaşmaqdan asılıdır. Müasir dövrdə təbiətə təsir edə biləcək istənilən iri miqyaslı quruculuq fəaliyyəti əvvəlcə ekoloji ekspertizadan keçməli, mühiti korlaya bilən, insan sağlamlığına ziyan verə bilən amillər layihədən çıxarılmalı və ya kompensasiya edilməlidir. Lakin əgər sifarişçi, sahibkar ekoloji amili nəzərə almırsa, bunun ziyanı ətrafda yaşayan əhaliyə dəydiyindən insanların öz hüquqlarını müdafiə etmək üçün heç olmazsa elementar ekoloji bilikləri mənimsəmələri lazımdır. Ancaq ekoloji maarifləndirmə işi sayəsində əhali ətraf mühitin qorunmasının əsas təminatçısına çevrilə bilər.

İkincisi- Bu təhlükə istehsalatın yüksək səviyyədə mexanikləşdirilməsi, avtomatlaşdırılması və texniki inteqrasiya sayəsində dar ixtisaslaşmanın sürətlənməsi ilə əlaqədar olaraq psixoloji-emosional səpgidə təzahür edir. Q.İ.Sareqorodsevin yazdığı kimi, həddindən artıq ixtisaslaşmış əmək bədəninin müəyyən orqanlarının və müəyyən əzələlərin ifrat yüklənməsinə, digər hissələrin isə fəaliyyətsiz qalmasına səbəb olur ki, bu da orqanizmin daxili orqanının nizamını pozur. “Eyni hərəkətlərin

yeknəsəq təkrarı yorğunluq yaradır. Əzələlərin, əsəb hüceyrələrinin ancaq bir qismi fəaliyyətdə olur ki, belə vəziyyət son nəticədə əsəb gərginliyinə gətirir”. Dar ixtisaslaşma və yeni texnikanın tətbiqi zamanı insanın fiziki inkişafı üçün zəruri olan şərtlərin nəzərdən qaçırılması nəticə etibarilə istehsalatın özünə də ziyan vurmuş olur, çünki insan nə qədər sağlam və gümrah olarsa, onun bir məhsuldar qüvvə kimi səmərəsi də o qədər yüksək olar. İş zamanı müəssisələrdə fəaliyyətin spesifikasiyasına uyğun olaraq müəyyən fiziki hərəkətlərin icra edilməsi, gimnastika üçün fasilə verilməsi çox vacibdir. Bu həm yeknəsək fiziki işlə məşğul olan adamlara, həm də oturaq işlə məşğul olanlara aiddir. Bu baxımdan müəssisələrdə idman salonlarının və ya məşq avadanlıqlarının olması vacibdir.

Müasir texniki inkişaf şəraitində, vaxtında lazımı tədbirlər görülmədikdə, insanın fiziki inkişafı üçün mənfi nəticələr verə biləcək hadisələrdən biri də zehni əməyin nisbi payının getdikcə daha çox dərəcədə artmasıdır. Zehni və fiziki əmək arasındakı ziddiyyətin həll edilməsi, məlum olduğu kimi, ağır fiziki əməyin aradan götürülməsi və fəhlələrin kortəbii mexaniki hərəkətlərinin düşünülüş, dərk olunmuş hərəkətlərlə əvəz olunmasını nəzərdə tutur. Lakin müasir texnikanın tətbiqi – avtomatlaşma sayəsində ağır fiziki əməyin azaldılması üçün mürəkkəb texniki qurğuları idarə etmək vərdişləri qazınmalıdır ki, bu da yalnız müvafiq aspektdə zehni fəaliyyətin artırılması sayəsində mümkündür. Digər tərəfdən də, mürəkkəb qurğulardan istifadə olunması

diqqət və məsuliyyətin artırılmasına, əsəblərin gərginlik altında olmasına səbəb olur.

Fiziki əməyin zehni əmək tərəfindən sıxışdırılması ağır fiziki əməyi aradan qaldırmaqla zəhmətkeşlərin fiziki inkişafı üçün əsasən müsbət amil kimi çıxış edir. Həm də bununla yanaşı, optimal nisbət gözlənilmədikdə bu hadisə fiziki inkişaf üçün zərərli də ola bilər. Psixoloji-emosional gərginliyin artması ilə əlaqədar olaraq əsəb xəsəliklərinin yaranması üçün şərait yaranır. Bununla yanaşı, oturaq əmək tərzinin üstünlük təşkil etməsi də, sağlamlığa mənfi təsir göstərir.

Elmi-texniki nailiyyətlərdən düzgün istifadə etmək və insanın fiziki inkişafı üçün təhlükəli ola biləcək nəticələri istisna edə bilmək üçün yeni texnikanın tətbiqi zamanı təkcə iqtisadi səmərəni deyil, həm də insanın sağlamlığını şərtləndirən amilləri nəzərə almaq lazımdır. Bu baxımdan, hər bir yeni texniki qurğunu, yeni istehsal şəraitini sınaqdan keçirərkən təkcə texnik, mühəndis və iqtisadçıların deyil, həm də həkimlərin, sosial gigiyena üzrə mütəxəssislərin mülahizələrinin nəzərə alınması haqqına təklif, bircə, tamamilə haqlı təklifdir. Digər tərəfdən, dar ixtisaslaşma, əqli əməyin nisbi payının artması, oturaq əmək tərzinə keçid, məsuliyyət hissəsinin, diqqətin, psixoloji-emosional gərginliyin artması, əmək prosesindəki monotonluq və s. təsirini kompensə etmək üçün fiziki tərbiyənin imkanlarından geniş istifadə edilir.

N.Novruz

21 İyun – Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada keçirilən bir sıra maraqlı tədbirlərdən biri də *“Sağlamlıq və gözəllik”* adlı **oxucularla söhbətdir**. Bunun üçün kitabxanaçı məktəbin orta yaş həddi olan şagirdlərini və həmin məktəbin psixologiya və idman müəllimlərini dəvət edə bilər. Əvvəlcədən müəyyən olunmuş tarix əsasında kitabxanaya dəvət olunan iştirakçı və qonaqlar kitabxananın oxu zalında əyləşdikdən sonra kitabxanaçı tərəfindən tədbirə keçid alınır.

Kitabxanaçı: İnsanların dünyada normal həyat sürməsi və fəaliyyət göstərməsi üçün bir çox amillərin yerində olması vacibdir. Bunların ən başlıcası insanların sağlamlığıdır. İnsan bədəni sağlam olmadıqca heç bir normal fəaliyyətdən və inkişafdən söz gedə bilməz. Sağlam insan dedikdə təkcə onun bədəninin sağlamlığı deyil, həm də onun əqli sağlamlığı nəzərdə tutulur. Sağlamlıq cəmiyyət tərəfindən müəyyən olunmuş dinamik bir anlayış olduğu üçün onun müəyyən və standart tərifini mövcud deyildir. Daha geniş tərkibdə götürsək, sağlamlıq aşağıdakı konseptual modellərin bir çoxunun bir arada olması deməkdir.

İnsan orqanizminin xarici və daxili tarazlığının olması

- insan bədənində xəstəliklərin olmaması
- normal yaşamaq və fəaliyyət göstərmək bacarığı
- sosial rifahın olması.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) sağlamlığın tərifini belə vermişdir: “Sağlamlıq fiziki, əqli və sosial rifahın bütöv bir şəkildə mövcud olması, xəstəliklərin və bəlanın insan bədənindən uzaq olmasıdır. İnsan sağlamlığı həmçinin yaşam şəraiti və resursların mövcudluq dərəcəsiindən asılı olaraq dəyişir, bunlara

yaşamaq üçün yer, müvafiq təhsil, ərzaq təminatı, maddi gəlir, sülh və əmin-amanlıq, sosial ədalət, bərabərlik və səmərəli ətraf mühit daxildir. Sağlamlığı xarakterizə edən əsas amillərdən biri də, insanın öz daxili səhhəti ilə onu müəyyən edən kənar amillərin qarşılıqlı əlaqəsidir. Bu kənar amillərin təsirindən asılı olmayaraq əsas məsuliyyət hər bir fərdin öz üzərinə düşür və hər bir şəxs öz sağlamlığını özü təmin etməlidir. İnsanlar öz iqtisadi və siyasi güclərindən asılı olmayaraq sosial mühitlərini fərdi şəkildə özləri idarə edir və tənzimləyirlər. İnsan sağlamlığını müəyyənləşdirən əsas amillər üç hissəyə bölünmüşdür:

Həyat tərzi, ətraf mühit və bio-tibbi amillər. Həyat tərzinə yaşamaqla bağlı fərdi şəkildə verilmiş qərarlar daxildir. Bu qərarlar normal həyat yaşamaq məqsədi ilə verilsə də, bəzən xəstəliklərə və ya ölümə yol açar. Ətraf mühit amillərinə insanların bədənlərinə təsir edən kənar ünsürlər daxildir. Bu ünsürləri insanlar fərdi şəkildə idarə edə bilmirlər. Bunlara hava, su, iqlim və digər ətraf mühit amilləri daxildir. Bio-tibbi amillərə isə insanların bədənlərində genetik olaraq yaranan, həmçinin fiziki və əqli sağlamlıq da daxil olmaqla insanlarda mövcud olan tibbi amillər daxildir. Bunlara anadangəlmə və ya sonradan formalaşan müxtəlif xəstəliklər, viruslar və ya bədənin fəaliyyət göstərməsi üçün lazım olan həyati ünsürlər daxildir. Sağlamlığın təmin edilməsi adətən üç amilin fiziki, əqli və sosial rifahın müxtəlif kombinasiyası şəklində həyata keçirilir və bunların hamısı birlikdə “sağlamlıq üçbucağı” adlanır. Fiziki sağlamlıq insanların sağlam bədənə malik olması deməkdir. Fiziki sağlamlığı qorumaq üçün müntəzəm fiziki fəaliyyət

məşğul olmaq (idman), düzgün qidalanmaq və normal istirahət etmək lazımdır. Əgər insanlar normal qidalansa, həyat səviyyələri artarsa və keyfiyyətli səhiyyə xidməti ilə təmin olunarlarsa onların bədənləri fiziki cəhətdən sağlam olacaqdır. Əqli sağlamlıq insanların koqnitiv və emosional rifahı və əqli pozğunluqlarının olmaması anlamına gəlir. ÜST-ün tərifinə görə, əqli sağlamlıq “insanların öz bacarıqlarını dərk etməsi, həyatda baş verən streslərə müqavimət göstərməsi, məhsuldar olaraq fəaliyyət göstərməsi və öz cəmiyyətinə tövhə vermək bacarığının olması” kimi xarakterizə edilir.

Kitabxanaçının çıxışından sonra məktəbin psixoloqu öz çıxışına keçid alır:

Psixoloq: Hər hansı bir heyvan, ideya, əşya, şəxs və ya yerin zövq və ya məmnunluq şəklində qavranılmasını təmin edən səciyyəvi xüsusiyyətinə “gözəllik” deyilir. Gözəllik estetikanın ən ümumi, əhatəli kateqoriyası, estetik qiymətləndirmənin ən vacib amilidir. O, istisnasız olaraq bütün həyat və kainat təzahürlərini, təbiət və cəmiyyət hadisələrini, əmək, ictimai münasibət və incəsənət sahələrini əhatə edir. “İdeal gözəllik” isə müəyyən bir mədəniyyət daxilindəki “gözəllik” meyarlarına cavab verən və bəyənilən varlığa xasdır.

Qədim yunan filosofu Sokrat gözəlliyin gücünü göstərmək üçün onu “qısamüddətli tiranlıq” adlandırmışdı. Platon gözəlliyi sabit, metafizik bir ideya kimi qiymətləndirirdi. Heraklit deyirdi ki, “dünyanın ən gözəl quruluşu” və “ən gözəl ahəngdarlıq” əksliklərin vəhdəti və mübarizəsinin nəticəsidir. Konfutsi isə “hər

şeydə bir gözəllik vardır, lakin bunu hamı görmür” deyə bildirirdi.

Gözəlliğin əsas meyarı individuallıqdır. Bu da yalnız yaradılışdan bizə bəxş olunan təbiiliklə qazanıla bilər. Deməli, hər bir insan yaradılışdan etibarən fiziki olaraq gözəldir. Lakin bu o demək deyil ki, hansısa bir kompleksdən əziyyət çəkirsinizsə, ömür boyu bununla barışmalısınız. Əgər rahatlıq tapacaqsınızsa, sizi narahat edən xüsusiyyətinizdən xilas ola bilərsiniz. Fikrimcə, təbiiliyə xələl gətirən kiçik müdaxilələr deyil, köklü dəyişikliklərdir.

Gözəllik xarici və daxili olur. Xarici gözəllik mənəvi aləmlə, ruhun gözəlliyi ilə vəhdətdədir. Əgər insan mənəvi, saf, sağlam düşüncəli pisləklərdən uzaq olarsa, onun bu cəhətləri üzündə də əks olunacaqdır. Daxili aləmində insanın müəyyən problemləri, çətinlikləri olarsa, bu da xarici görünüşdə - zahirdə bilinəcək. Yazımı alman filosof və yazıçısı İohann Herderin fikirləri ilə yekunlaşdırmaq istəyirəm: “Gözəlliğin əlavə bəzək-düzəyə ehtiyacı yoxdur, əksinə, bəzək-düzəyin olmaması ona əlavə hüsn gətirir”.

Gəlin, bu səhər güzgüyə başqa bir gözlə baxaq. Əvvəlcə özümüzün, sonra isə ətrafımızdakı insanların zahiri gözəlliklərini müşahidə edək və dəyərləndirək.

Xülya Cəfərova

Növbəti çıxış məktəbin idman müəllimlərinə verilir. Onlar müəyyən ardıcılıqla öz çıxışlarına başlayırlar.

I iştirakçı: Sağlamlıq nədir? Sağlam olmaq nə deməkdir? Bu suallara hər bir insan özünəməxsus şəkildə fikirlər

söyləyir, müəyyən cavablar səsləndirirlər. Sağlam olmaq-orqanizmin daim nəzarətdə saxlanması, istirahət etmək, idman etmək deməkdir. Sağlamlıq və gözəllik vəhdət təşkil edir,- desəm daha düzgün səslənər. Çünki sağlam olduqdan sonra insanda müəyyən müsbət dəyişiklər baş verir ki, bu da insan psixikasına şüuraltı təsir göstərir.

Sağlamlıq insanın təkə şüuraltı ilə bağlı olmayıb, psixologiyası ilə də əlaqədardır. Yəni, sağlamlıq dedikdə insanın yalnız orqanizminin-səhhətinin sağlamlığı yox, mənəvi cəhətdən də sağlamlığı əsas götürülür. İnsan həmişə bədəninin sağlamlığı barədə düşünür, yaxşı yeməklə, təmiz hava almaqla, istirahət etməklə onu qorumağa, vaxtlı-vaxtında yeməyə, doyunca yatmağa çalışır. Bədənimizin hər hansı bir əzası xəstəliyə tutulanda həkimə müraciət edir, müxtəlif dərmanlarla müalicə olunuruq.

Sağlamlıq düzgün qidalanmadan başlayır. Tədqiqat aparan bir qrup alim 100 xəstəlikdən 99-nun rejimsiz qidalanma nəticəsində baş verdiyini bildirir. Digər qrup alimlər isə xəstəliklərə qarşı mübarizədə ən səmərəli üsulun düzgün qidalanma olduğunu irəli sürürlər.

İnsan bir tək bədənəndən ibarət deyil, ruhu, ruhunun qidalandırdığı ağı, şüuru, vicdanı ilə daha çox mənəvi varlıq olduğundan onun ruhi sağlamlığının qayğısına qalmasına da ciddi ehtiyac vardır. “Ruhun gözəlliyi bədənin gözəlliyi qədər asanlıqla görülməz”,- söyləyib Aristotel.

Atalar “Bağa baxarsan bağ olar, baxmazsan dağ olar”, -söyləmişlər. Bu sözün anlamına görə insan ruhunun sağlamlığı barədə düşünməli, onu “dağ” olmağa

qoymamalı, güllü-çiçəkli, laləzarlı bir bağçaya çevirməyə çalışmalıdır. Bunun üçün insan ruhunun bəslənilməsinin qeydinə qalmalıdır, şüur insana ona görə verilmişdir. İnsanların da digər canlılardan əsas fərqi məhz bundadır. Şüur vasitəsilə insan düşünür, fikirlər söyləyir. Düşünmək insana danışmaq, yazmaq, oxumaq qabiliyyəti qazandırır. Eyni bir hadisə sağlam ruha malik insanda bir, xəstə ruhlu insanda başqa cür hiss oyadır. Biri ruhunu qoruyur, onu xəstələnməyə qoymadığı halda, digəri isə ona əhəmiyyət verməyərək xəstə ruhla yaşayır.

Məşhur alman filosofu söyləmişdir: “Nə elm, nə pul, nə də şöhrət sağlamlığın yerini verər. Sağlam olmaq üçün zərərli şeylərdən uzaq durmalıyıq”. İnsanı insan edən onun ruhu, ruhunu bəsləyən ağılı, şüuru və iradəsidir. Xəstə ruhlu insan yalan danışar, utanmaz, oğurluğu qəhrəmanlıq hesab edər, pis vərdisləri cəsarət zənn edər. Məs: qürur, iftira, yalan, ikiüzlülük, dedi-qodu kimi alışqanlıqlar ruhun xəstəliyindən qidalanır, insan əxlaqını pozur.

Ruhun müalicəsi mümkündürmü? Əgər mümkündürsə necə etmək lazımdır?,-tipli suallar mütəxəssisləri daim düşündürmüşdü. Ruhun da öz həkimi, öz “dərman”ı vardır. Maddi pislilər zərərli, onları təmizləmək nə qədər önəmlidirsə, mənəvi pisliləri də təmizləmək o qədər də önəmlidir. Bədən xəstəlikləri müxtəlif dərmanlarla, ruh xəstəlikləri isə mənəvi tərbiyə ilə, mənəvi keyfiyyətləri düşünməklə və onlara əməl etməklə müalicə olunur. Buna görə də, insan güzgüdə özünə baxdığı, toz-torpağı üstündən təmizlədiyi kimi, xəstəliklərdən də qorunmalıdır. Belə olduğu halda insanda mənəvi gözəllik

əks olunacaqdır. Mənəvi cəhətdən saf, düzgün olan insan ən gözəl insandır. Amerika filosofu Çarlz Sanders Pirs: “Sağlamlığın əsasını hərəkət təşkil edir. Hərəkət bütün dərmanları əvəz edə bildiyi halda, heç bir dərman hərəkəti əvəz edə bilməz”, - deyə qeyd etmişdir.

Fatiməxanım Qasımova,

Sosial elmlər və psixologiya fakültəsinin tələbəsi

II iştirakçı: Uşaqların sağlamlığı və fiziki cəhətdən inkişafı ən vacib məsələdir. Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev bu gün dövlətin uşaq siyasətini uğurla davam etdirir. Ölkə başçısının rəhbərliyi ilə gənc nəslin təlim-tərbiyəsinin yüksəldilməsinə yönəlmiş çoxsaylı dövlət proqramları qəbul edilib, uşaq hüquqlarının etibarlı təminat mexanizmləri yaradılıb, ölkənin sürətli inkişafı fonunda uşaqların təhsili və intellektual inkişafı istiqamətində önəmli layihələr həyata keçirilib. Xalqın gələcəyi olan uşaqlara diqqət və qayğıyı yüksək qiymətləndirən Prezident İlham Əliyev deyib: “Uşaqlar cəmiyyətimizin sabahıdır. Onların qayğısız böyüməsi, yüksək standartlara cavab verən təlim-tərbiyə və tibbi xidmətlərlə təmin edilməsi, əlverişli sosial mühitdə fiziki və mənəvi baxımdan sağlam yetişməsi, habelə öz istedadlarını nümayiş etdirmələri üçün zəruri şəraitin yaradılması bizim əsas məqsədlərimizdəndir. Uşaqlarımızın hərtərəfli şəxsiyyət və ölkəmizin layiqli vətəndaşı olaraq formalaşmaları müstəqil Azərbaycan Respublikasının dövlət uşaq siyasətinin aparıcı istiqamətini təşkil edir”. Azərbaycanlı uşaqların həyatı idmana sıx bağlıdır. İdman insanların sağlamlığına

xidmət edən ən mühüm amil, uşaq və gənclərin mənəvi tərbiyəçisidir. İdman həm də insanları psixoloji sarsıntılardan qoruyan vasitədir. Mütəxəssislərin fikrincə, mənfi elementlərin orqanizmə təsiri bəzən o qədər böyük olur ki, orqanizmin özünü bu təsirlərdən qorumağa gücü çatmır. Bu cür hallarla rastlaşan on minlərlə insanın təcrübəsi sübut edir ki, mənfi təsirlərə qarşı ən yaxşı mübarizə üsulu məhz idman, fiziki tərbiyədir. İdman hərəkətləri orqanizmin bərpasına, möhkəmlənməsinə yardım edir. İdman həm də tərbiyəvi əhəmiyyət daşıyır. Təhlillər göstərir ki, idmanla müntəzəm məşğul olan insanlar öz davranışları ilə də fərqlənirlər. Bu, yaşından, sosial vəziyyətindən peşəsindən asılı olmayaraq, idmana maraq göstərən bütün insanlarda rast gəlinən müsbət xüsusiyyətdir.

Təsadüfi deyil ki, idman mənəvi tərbiyənin, etikanın əsasını təşkil edən vasitələrdən biri hesab olunur. O, fiziki və mənəvi tərbiyənin formalaşmasında, sağlamlığın qorunması və bərpası yolunda cəmiyyət üçün “yaşıl işıq” rolunu oynayır. Uşağın sağlamlığına göstərilən diqqət çox erkən - uşaq bağçasından başlanır. Uşaqların tərbiyəsi, onların sağlamlığının qorunması, ümumilikdə onların gələcək həyata hazırlanmalarında uşaq bağçalarının rolunu yüksək qiymətləndirən Azərbaycan dövləti bu müəssisələrə xüsusi qayğı ilə yanaşır, uşaqların fiziki və mənəvi tərbiyəsi üçün orada hər cür şərait yaradır. Bu sahədə işlər üç istiqamətdə aparılır: əvvəlcə balacaların idmana cəlb olunmasına başlanılır. Bu iş müntəzəm davam etdirilir və nəhayət, uşaqlara fərdi yanaşılır. Metodist və tərbiyəçi pedaqoqların iştirakı ilə uşaq

bağçasında, hər şeydən əvvəl, uşaqların düzgün fiziki inkişafına, gündəlik rejim və gigiyenik tələblərə cavab verən şərait yaradılıb. Bağçalarda fiziki tərbiyə məşğələləri üçün müvafiq avadanlıqlarla təchiz edilmiş idman salonu, valideynlərin köməyi ilə yaradılmış meydança var. Hər dərs ilinin əvvəlində uşaqların sağlamlıq səviyyəsini öyrənmək məqsədi ilə müayinə aparılır. Onların sağlamlığının və fiziki inkişaf səviyyələrinin hərtərəfli qiymətləndirilməsi fiziki tərbiyə işinin əsasını təşkil edir. Uşaqların sağlamlığı öyrənilərkən onların boylarına, çəkirlərinə, fiziki inkişafına, sağlamlığına, keçirdikləri xəstəliklərə, valideynlərin uşaqlara hansı formada nəzarət etdiklərinə, uşaqların əsəb sisteminin hansı formada olmasına və s. fikir verilir. Bu cür müayinələrin aparılmasında məqsəd bağçaya qəbul edilən uşaqların problemlərini öyrənməkdir.

Bu gün Azərbaycan ailəsində fiziki tərbiyə münasibətləri sırf məişət problemi çərçivəsindən çıxıb daha geniş mənə və məzmun kəsb edir, ictimai xarakter alır. Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına göstərilən dövlət qayğısı uşaq, yeniyetmə və gənclərin təkcə idman ocaqlarında deyil, ailələrdə də bu qayğını hiss etməsinə zəmin yaradıb. Ailə şəraitində uşaqların fiziki tərbiyəsinin təşkili məsələləri müxtəlif sosial, psixoloji, fizioloji və digər amillərlə şərtlənir. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyə məsələlərinin müvəffəqiyyətli həlli tərbiyə prosesinin təşkilindən və imkanlarından, şərait və vasitələrdən səmərəli şəkildə istifadə olunmasından asılıdır.

Ailədə fiziki tərbiyə ilə bağlı iş planlı surətdə, müntəzəm və məqsədyönlü aparılırsa, onun keyfiyyət və səmərəsi xeyli yüksəlir. Ən başlıcası isə, valideynlər fiziki tərbiyənin sağlamlıq və sosial əhəmiyyətini öz övladlarına inandırıcı şəkildə başa salar, uşaqların idmana olan münasibəti xeyli yaxşılaşar. Bu yolla valideyn uşaqda idmana fəal münasibət yarada bilər.

Ailədə tərbiyə funksiyasını yerinə yetirən zaman valideynlər bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğatçılarna çevrilirlər. Bu funksiya valideynlərin fiziki tərbiyə və idmana böyük maraq bəsləyən uşaqların mənəvi və hətta, maddi baxımdan həvəsləndirmələrini nəzərdə tutur. Hər bir uşaq idmanın bu və ya digər növünə yararlı olub-olmaması baxımından, özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir. Ona görə də valideyn bədən tərbiyəsi müəllimi və məşqçinin köməyi ilə oğlunun (qızının) bu və ya digər idman növündə qabiliyyətini müəyyən etməlidir. Təcrübə göstərir ki, uşağın qabiliyyətinin hansı səviyyədə olması ilə bağlı dəqiq məlumat toplamaq üçün üç metoddan (anket sorğusu, müsahibə və müşahidə) ən münasibi müşahidə və müsahibədir. Burada əldə edilən subyektiv qiymətlər anket sorğusuna nisbətən daha güclüdür. Bununla yanaşı, anket sorğusu vasitəsilə qeyri-məhdud miqdarda məlumat almaq və materialları hesablama məşinə vermək imkanları mövcuddur. Digər tərəfdən, yazılı anket sorğusu yolu ilə elə obyektiv faktlara malik olmaq mümkündür ki, onları statistik metodlarla əldə etmək, sadəcə, imkan xaricindədir. Anket sorğusunda insanların bədən tərbiyəsi və idmana olan maraqlarında

psixoloji mühit və münasibətlərin aşkar edilməsi o qədər də mümkün deyil.

Müasir dövr bədən tərbiyəsi və idmanın yeniyetmələrin gündəlik məişətinə geniş daxil edilməsini, bu işdə ailənin oynadığı rolu nəzərə almağı tələb edir. Bunların uğurlu həlli bir sıra şərtlərin və vasitələrin həyata keçirilməsini tələb edir, həm də ailənin pedaqoji imkanları ilə sıx bağlıdır. Bura ailənin güzəranı, ailə üzvlərinin idmana münasibəti, ailənin idman təşkilatları ilə əlaqəsi, bu əlaqənin xarakteri və sistemi; valideynlərin peşə təcrübəsi xüsusiyyətləri və s. daxildir. Ata-anaların pedaqoji mədəniyyətinin səviyyəsi pedaqoji maariflənmənin istiqamətindən, onun düzgün aparılmasından da çox asılıdır. Pedaqoji maariflənmə sahəsində aparılan məqsədyönlü iş nəticəsində ölkədə valideynlərə fiziki tərbiyə məsələlərinə dair elmi-pedaqoji biliklər, bədən tərbiyəsi və idmana dair müəyyən bacarıq və vərdişlərin aşılınması yolları öyrənilir və tətbiq edilir. Pedaqoji mədəniyyətin səviyyəsini bu və ya digər dərəcədə ata-ananın fərdi xüsusiyyətləri, həyat təcrübəsinin zənginliyi müəyyən edir. Ailə şəraitində fiziki tərbiyənin təşkili sahəsində müvafiq səriştəyə malik olmaq, övladlarının fiziki tərbiyəsinə dair zəruri biliklərə yiyələnmək ailədə idmana marağı artırır.

Ailə şəraitində fiziki tərbiyənin təşkili üzrə iş pedaqoji hazırlıq məsələsi ilə qırılmaz surətdə bağlıdır. Ata-anaların pedaqoji hazırlığı isə onların nəzərdən keçirdiyimiz məsələyə münasibətləri və bu istiqamətdə praktik fəaliyyətləri ilə sıx əlaqədardır. Öz övladının sağlamlığını düşünən hər bir valideyn övladında fiziki

hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə maraq yaratmalıdır. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, ata-analar övladlarına elə təsir göstərməlidirlər, onların idmana olan ilkin maraqları sönməsin. Bəzən uşaq bu və ya digər fiziki hərəkətləri düzgün yerinə yetirməyən zaman lağa qoyulur, nəticədə, həvəsdən düşür. Bu, ailə şəraitində fiziki tərbiyənin inkişafını əngəlləyən amillərdən biridir. Ailədə valideynlər oğul və qızlarının fiziki tərbiyəsi ilə məşğul olarkən, eləcə də bu sahədə hər hansı bir tapşırığı yerinə yetirərkən onun pedaqoji ustalığı, səriştəsi daha da təkmilləşir, nəticədə yeni bacarıq və vərdişlər qazanırlar. Əlbəttə, bunun başlıca səbəbi odur ki, ata-anaların əksəriyyəti bədən tərbiyəsi və idmandan sağlamlıq vasitəsi kimi istifadə etməyi bacarmır. Validenylərə kömək göstərmək, bədən tərbiyəsi və idmana dair bilik və məlumat vermək vacibdir. Bu məsələnin müsbət həlli ata-anaların bədən tərbiyəsi və idman haqqında nə kimi məlumatlara malik olmasından asılıdır.

III iştirakçı : İdmanın uşaqlara 5 psixoloji faydası:

İdmanla məşğul olmaq uşaqların fizioloji və psixoloji sağlamlığı üçün çox faydalıdır. Buna görə də uşaqların əsasən də yeniyetməlik yaşında idmana yönləndirilməsi məsləhət görülür. Araşdırmalara görə idmanın nəinki insana fizioloji, eyni zamanda psixoloji faydası çoxdur. İdmanın aşağıdakı psixoloji faydaları var. İdman etməyin uşağın özünə olan güvəninə, mənlilik dəyərinə artmasına təsiri yüksəkdir. Tennis, üzgüçülük, basketbol və ya voleybol kimi idman növləri ilə məşğul olan uşaqlarda həmişə yeni fəaliyyət növlərini sınağa maraq daha çox olur və bu yeniliklər uşağı heç vaxt qorxutmur. İdman uşaqlarda liderlik bacarığı formalaşdırır. Liderlik bacarığı

uşağın həyatında önəmlidir və başqaları ilə qurduğu münasibətlər onda liderlik xüsusiyyətini inkişaf etdirir. Xüsusən də komanda oyunlarında liderlik rolu uşağın qarşısına çıxma bilər və bu bacarığını artırır, inkişaf etdirir bilər. İdman uşaqda müsbət xarakterik xüsusiyyətlərin formalaşmasına kömək göstərir. Məsələn futbol oyunu uşaq üçün təkə topa vurmaq deyil, eyni zamanda bu oyunu oynamağa başlayarkən uşaqda qaydalar, bölüşmək, münasibət qurmaq, vaxtı səmərəli istifadə etmək və s. kimi keyfiyyətlər formalaşır.

İdman uşaqlarda daha rahat dostluq qurmaq bacarığı formalaşdırır. Xüsusilə daha çox özünə qapanıq olan uşaqlar dostluq qurmaqda çətinlik yaşaya bilərlər. Buna görə bir idman komandasının üzvü olmaq, bir yerdə uşaqlarla vaxt keçirmək dostluq qurmağı daha da asanlaşdıracaq. Saatlarla aparılan idman məşqləri zamanı uşaqlar bir-birinə bağlanırlar və bu sayədə sosiallaşır. Bunun nəticəsində də onlar uzunmüddətli dostluqlar qura bilərlər. İdmanın uşaqların fiziki görünüşlərinə də təsiri çoxdur. Xüsusilə yeniyetməlik dövründə yeniyetmələrin bədən quruluşları onları xüsusi narahat edir. Bu dövrdə öz bədən quruluşu ilə əlaqəli mənfi düşüncədə olan gənclərdə özgüvən aşağı düşür. Buna görə də idmanla məşğul olmaq onları daha sağlam və özgüvənli edəcək.

Tədbirin sonunda məktəblilər sağlamlığa dair kiçik bir səhnəcik təqdim edirlər. Səhnəcik “Sağlam həyat tərzi” adlanır. Bunun üçün şagirdlər mövzuya uyğun geyimlərlə səhnəyə yaxınlaşaraq öz sözlərinə keçid alırlar.

I İştirakçı: Bir gün anası Əhmədi həkimə apardı. Həkim Əhmədə bəzi suallar verir, Əhməd isə onları cavablandırır.

II İştirakçı: - Oğlum, sən sağlamlığının qayğısına qalırsanmı?

III İştirakçı: - Bəli.

II İştirakçı: - Bunun üçün nə edirsən?

III İştirakçı: - İdman edirəm, meyvə-tərəvəz yeyirəm, vaxtında yatıram, atamla havada gəzirəm.

II İştirakçı: - Əhməd, səncə, bunlar sağlamlıq üçün kifayətdirmi?

I İştirakçı: Əhməd cavab vermədi, ancaq evə qayıdarkən bu barədə çox düşündü.

Bu məqamda kitabxanaçı səhnəyə yaxınlaşıb üzünü məktəblilərə tutaraq bir neçə sual verməyə başlayır.

Sizcə, sağlamlığın qorunması üçün bu siyahıdakılar kifayət edərmi? Nə üçün?

Sağlamlığın digər şərtləri hansılardır?

Salonda əyləşən məktəblilər sualları cavablandırırlar.

I Məktəbli: Hər kəsin sağlamlığı öz əlindədir. Əgər biz gün rejiminə əməl etməsək, düzgün qidalanmasaq, təmiz havada gəzməsək, ya da idmanla məşğul olmasaq, gəgdə öz sağlamlığımızı itirərik. Ancaq sağlam olmaq üçün təkcə bunlar kifayət deyil. Hər adamın yalnız yaxşı qaməti, fiziki cəhətdən sağlam olması onun sağlamlığını ifadə etmir, insan həm də mənəvi və emosional cəhətdən sağlam olmalıdır.

Kitabxanaçı digər suala keçid alır.

Verilmiş hadisələri sağlamlığın üç şərti baxımından təhlil edin.

*Ülkər idmanla məşğul olur. Yaxşı oxuyur. Valideynlərinə, müəllimlərinə hörmətlə yanaşır. Lakin

müəllimin suallarına cavab verərkən çox həyəcanlanır, evdə tək qalanda qorxur.

*Natiq yaxşı oxuyur. Musiqiyə qulaq asmağı və rəsm çəkməyi çox sevir. Lakin sinif yoldaşları ilə kobud rəftar edir.

Şagirdlər növbə ilə öz fikirlərini söyləyirlər.

Kitabxanaçı digər suallara keçid alır.

Sağlam olmaq üçün gün rejiminə əməl edilməlidir. Bəs gün rejimi nədir? Gündəlik həyatı müəyyən qaydada qurmaq gün rejimi hesab olunur. Amma hər yaşın özünə uyğun gün rejimi olur. Bəzən siz evdəki baba və nənənizin, ya da digər böyüklərin gün rejiminə müvafiq hərəkət edirsiniz. Bu isə sağlamlığınıza ziyandır. Əziz şagirdlər, sizcə məktəblinin gün rejimi necə olmalıdır?

Danışmaq üçün söz alan şagirdlər öz fikirlərini bildirərək izah edirlər. Tədbirin sonunda məktəblilər xüsusi hədiyyələrlə mükafatlandırılırlar.

21 İyun Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada keçirilən məqsədyönlü və eyni zamanda maraqlı tədbirlərdən biri də ibtidai sinif şagirdləri arasında keçiriləcək “*Mən sağlam şagirdəm*” adlı **sorğusaldır**. Bunun üçün kitabxananın aşağı yaş həddində olan oxucuları dəvət alır. Onlar təyin edilmiş vaxta kitabxanaya gələrək kitabxanaçı tərəfindən qarşılıb “kiçik oxu zalında” əyləşdirilir.

Məktəbin “Həyat Bilgisi” dərslərini təsis edən müəllimi uşaqlara sağlamlıq haqqında dəyərli bilgiler söyləyir:

Müəllim- Sağlamlıq nədir?.. Hər bir insan istəyir ki, sağlam olsun. Çünki xəstələnəndə yaxşı oxumaq, yaxşı işləmək, başqalarına kömək etmək çətin olur. Sağlamlıq

insan üçün qiymətli nemətdir. Onun qədrini bilmək lazımdır. Ona görə də hər bir kəs sağlamlığının qayğısına qalmalıdır. Sağlamlıq gümrəlik və xoş əhval-ruhiyyə yaradır. Sağlamlıq həm də uzun ömür yaşamaq deməkdir. Sağlamlığını qorumayan hər bir insan xəstələne bilər. Sağlam olmaq istəyən insan ilk növbədə, düzgün qidalanmalı, idmanla məşğul olmalı, mövsümə uyğun geyinməli, vaxtında yatıb, vaxtında qalxmalıdır.

Kitabxanaçı müəllimin dəyərli məsləhətlərindən sonra suallar yazılmış vərəqləri onlara paylayıb müəyyən vaxt verir. Suallar aşağıdakılardan ibarətdir.

1. *Siz məktəbdən gələn kimi nə edəcəyinizi bilirsinizmi?*

2. *Gününüzün səmərəli keçməsi üçün nə etmək lazımdır?*

3. *“Vaxt qızıldır” atalar sözünün mənasını izah edin.*

4. *Səncə, insan hansı səbəblərdən xəstələnir?*

5. *Hansı yoluxucu xəstəlikləri tanıyırsınız və onlardan necə qorunursunuz?*

6. *Hansı idman növü ilə məşğulsunuz?*

7. *Yoqa haqqında bildiklərinizi yazın. Yoqa ilə ətrafınızda məşğul olanlar kimlərdir?*

8. *Yoqa ilk dəfə hansı ölkədə yaranıb və yayılıb?*

9. *“Yoqa düzgün qidalanmanın da rəhnidir” sözü ilə razısınızmi?*

10. *Düzgün qidalanmaya yenə əməl edirsiniz?*

21 İyun Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, kitabxanada keçirilən bir sıra maraqlı tədbirlərdən biri də “Yoqa kitablarda” adlı **kitab müzakirəsidir**. Bunun üçün kitabxanaçı Yoqaya dair yazılan və kitabxanada yer alan kitabların sərərgisini təşkil edir və qonaqlara və oxuculara sərgidə yer alan kitablar haqqında məlumat verir. Bu kitablardan biri də Rasim Niyazın “Yoqa-

Psixofiziki sađlamlıđın sirləri” adlı kitabıdır. Kitab Qanun Nəşriyyatı, 2011. 244 səhifə. 1000 tirajdır.

Kitabxanaçı: Sađlamlıq anlayışı ümumiyyətlə, nisbi olub, onun təzahürü fiziki və mənəvi amillərin harmonik tarazlıđından asılıdır. Əhalinin maarifləndirilməsi istiqamətində yaradılan müxtəlif qədim Şərq sistemlərə həsr olunmuş əsərlər içərisində müasir təbabətdən bir qədər fərqli olan Yoqa elminə həsr olunmuş, həm də bu mövzuda Azərbaycan dilində çap olunmuş ilk əsərin geniş oxucu kütləsinin marađına səbəb olacađı şübhəsizdir.

Kitabı oxuyarkən aydın görünür ki, müəllif bu elmin sirlərinə dərinləndirilməsi ilə yanaşı, ona praktik fəaliyyətində tətbiq edən bir mütəxəssisdir. Belə ki, qidalanma və qida məhsulları barədə tövsiyələr, gün rejiminin qurulması, gigiyenik prosedurların düzgün aparılma qaydaları, orqanizmin fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq, ətraflı izah olunur, oxuculara çox mühüm tövsiyələr verilir. Respublikamızda Yoqa elminə kitab nəşrinə və oxucu kütləsinə təqdim olunmasına ehtiyac var. Bu kitab insanların sađlamlıđının qorunması istiqamətində atılmış bir addımdır.

21 İyun Beynəlxalq Yoqa Günü ilə əlaqədar olaraq, uşaqların maariflənməsi üçün kitabxanada keçirilən bir sıra maraqlı tədbirlərdən biri də “Yoqa fırçamızda” adlı **rəsm müsabiqəsidir**. Bunun üçün kitabxanaçı əvvəlcədən rəsm çəkmək qabiliyyətinə malik şagirdləri müsabiqəyə cəlb edir. Şagirdlər bu mövzu əsasında müxtəlif rəsmlərlə müsabiqəyə qatılırlar. Münsiflər tərəfindən fərqlənən şagirdlər mükafatlandırılır.

Ədəbiyyat siyahısı

İnternetdə

<https://www.bildirchin.az/yoqa-n%C9%99dir-v%C9%99-ondan-nec%C9%99-faydalana-bil%C9%99rik/>

<https://immunitet.az/2865-yoqa-nedir.html>

<http://www.alakbarli.aamh.az/index.files/177.htm>

<https://az.trend.az/azerbaijan/society/2768968.html>

<http://korpem.net/?p=1734>

<http://qadindunyasi.az/450-Saglamliq-haqqinda.html>

<http://edustoryaz.blogspot.com/2017/09/idman-tarixi.html>

Yoqa-ruhun Tanrı ilə qovuşması

(metodik vəsait)

Ünvan:AZ-1022 Bakı şəh.,S.Vurğun küç.88;

E-mail:info@clb.az

URL:www.clb.az

F.Köçərli adına Respublika

Uşaq Kitabxanasında

çap olunmuşdur.

Sifariş: 16

Çapa imzalanmışdır: 17.04.2020

Tirajı:100

Pulsuz