

А.СӘННӘТ
ФИЗИКИ
ТӘРБИЈӘ ВӘ
САГЛАМЛЫГ
НАГГЫНДА

Abbas
СӘННӘТ -
125

XX җәһ азәрбајҗан иҗтимаи-педа-
гожи фикир тарихиндә бир педагог
кими хуҗуси дестпи-хәтти олан, иҗти-
маи-сijas идеjалари илә милләти
гәфләтдән оjадан, ону елм өјрәнмәје,
маарифләнмәје чагыран исте'адаллы
шаир, тәрҗүмәчи, публицист, һөким,
"Халгынын ән агыр хәстәлијини, онун
савадсызлыгыны муәллимлији илә
муаличә едән" аловуи вәтәнпәрвәр
А.Сәһһәт jарадычылыгында физики
тәрбијә, физики jеткинлик вә саглам-
лыг проблемни илә баглы дәрјерли фи-
кирләр вәрдыр. Шәхси һөjатында вә
jарадычылыгында кәнч нәслин физики
тәрбијәси, физики инкшафы хуҗуси
jер тутан шаири бутун бунлар бир
һөким кими даһа чох чөлб өтмишдир.

А.Сәһһәт физики тәрбијәнин му-
һүм вәзифәләриндән бирини кәнч нәс-
ли сагламлыгына хидмәт едән вәси-
тә олмасында көрүрү. Бу бахымдан
"Јени мөктәб" дәрслијинин бешинчи
бөлмәсиндә вәрлилмиш "Чан саглыгы
вә нахошлуғ", "Тәмизлик чан саглыгы-
дыр", "Ганын бәдәндә доланмасы",
"Саф ган вә гара ган", "Синирләр вә
есәбләр", "Әт вә бәдәнин һәрәкәти"
вә с. jазылар дигәти чөлб едир. Гәјд
олунан мөтнләрдә А.Сәһһәт бир һө-
ким кими һәр бир шакирдин бәдәнинин
сагламлыгы гәјдинә галмасы, хәстә-
ликләрдән горунағ, узағ олмағ үчүн

һәр бир шәхсин тәмизли-
јә, кикијеник гәјдалара өмәл
өтмәсинә хуҗуси өһемийәт
вәрирди..

А.Сәһһәт ушағларын
сагламлыгы, физики инкша-
фы илә јанашы, онларын зирәк, мәрд,
интизамлы вә әхлаҗа jеткин бир
вәтәндаш кими бәјүмәсиндә бәдән тәр-
бијәси чалышмалары, ојун вә jарышла-
рын фәјдәсиндан сөз ачырды.

Шаир муасири вә сәләфи олан
һ.Зәрдаби, Н.Һәриманов кими халгы-
нын һифз-сәһийә гәјдаларына јүјөлән-
мәсини зәрури сәјмағла, танынмыш,
биликли бир һөким кими халға, миллә-
тә фәјдалы мөсләһәтләр вәрирди.
Онун фикринчә, сәрхошлуғ, мөстлик,
спиртли ички сагламлыгынын душмәни-

ŞERİN ŞƏFASI

дир. Ички, сәрхошлуғ, инсанын мө'нә-
вијатына, ләјгәгәтинә мөнфи тә'сир
өтмәклә, адамы һәрмәтдән салыр,
иллә мунасибәтлеринин позулмасына
сәбәб едир. Сәрхошлуғ, ички инсан
организминә, онун синир системинә
мөнфи тә'сир едәрәк мұхтәлиф хәс-
тәликләрин өмәлә кәлмәсинә сәбәб
олур. О, "Мәст вә јахүд сәрхош" адлы
шә'риндә ички душқуну сәрхошун с-
масыны, онун вәзийәтини реал, тәбиби
чизкиләрлә тәсвир едәрәк кәстәрри-
ди ки, ички инсаны кирдаба сүрүкләјр,
варлыгыны мөһе едир:

Оф, бу мөстин нә фәләкәтли,
јәмән һаләти вәр,
Нә көриһ мәнзәри, бәд сурәти,
нис әдәти вәр.

Гәјгәкөш муәллим, танынмыш
тәбиб кәстәрриди ки, сәрхошлуғ ин-
сан өмрунү бада вәрир, бәләси һөја-
тын ләззәтини билмәз, иззәтсиз ја-
шајар. Ички инсаны физики чөһәтдән
шикәст өтдији кими, онун әглини,
шуурунү вә әхлагыны да зөһрләјир,
чөмијәт ичәрисиндә инсанлыгдан
харич едир. Ички, сәрхошлуғ А.Сәһһә-
тә көрә, инсанын ән нәчиб, зәриф
һиссләрини мөһе едәрәк, онун виддан,
гәјрәт, намус, шәрәф кими әхлаги
көјфијәтләринин инкшафына зәрбә
вурур, инсанлыг мө'нәвијатыны душ-
күнлөшдирир. А.Сәһһәтин фикринчә,
өз шәхси ләјгәгәтини, гәјрәтини, һөј-
сијәтини гијмәтлөндирмөјән, намусу-
нү горумајан ички душқуну олмуш
шәхс тәкчә әлиссәнин дөјил, халгы-
нын, вәтәнинин шәрәфини һеч вәхт
мүгәддәс һөсәб өтмәз, вәтәндашлыг
ләјгәгәтини горујуб сахлаја билмәз.

Аббас Сәһһәтә көрә физики тәр-
бијә ишиндә мөһкәм ирадә муһүм амыл
кими чыхыш едир. Физики тәмринләр,
ојунлар, туризм ушағын ирадәсини
мөһкәмләдир, онларда мөтанәт, дөја-
нәт, өзмаркылы, мәрдлык вә өмәксә-
вәрлик кими иради-мө'нәви көјфијәт-
ләр тәрбијә едир. Ирадәли адам гар-
шысына гојдуғу мөгсәдә чатмағ үчүн
һәр чур манәә вә чөтинликләри ара-
дан галдырмаға чалышыр. Ирадә фи-

зики тәрбијәнин, физики тәрбијә исе
ирадәнин формалашмасы амылине
чөврелир. Ирадә сә'ји физики көјфи-
јәтләрлә бирләшәрәк онда характер
формалашдырыр вә һәр бир адамы
гаршысына гојдуғу мөгсәдә наминә
чидди фәалијәтә сөвг едир. Физики
тәрбијә ирадәсиниз, ирадә исе физики
тәмринләрсиз мүмкүн олмур.

Шаир физики тәрбијәнин муһүм
амили кими өмәјә јүксәк гијмәт вәрир,
физики ишә сагламлыг, кумраһлыг
мөнбәји кими бахырды. Әмәк инсанын
әхлагына, мө'нәвијатына, сагламлы-
гына чидди тә'сир едәрәк ону нәчиб-
ләшдирир, үлөилөшдирир. О, тәнбәл-
лији сагламлыгынын душмәни сәјырды.
Чүнки тәнбәллијә алышан һәр бир кәс
һеч бир иш көрә билмәз, ону пүј басар,
jарамаз үнсүрә чөврилә биләр. Бунун
әкси олан чалышғанлыг инсан орга-
низмнин сагламлыгыны, кумраһлыг-
зыны, јахшы истираһәтини тә'мин
едир. О, "Чалышғанлыгын нөтичәси"
адлы һөкәјәсиндә бир кәнчи нурани
гоча илә гаршылашдырыр. Кәнч гоча-
нын саглам, тунч рәнкли голларына,
пөһләван чүссәсинә, ити көрән көзләр-
ринә, һөссәслыгла ешидән гулағлары-
на һөјрәтләнәрәк онун бәлә саглам
олмасынын сәбәбини сорушур. Гочә
чавабында она дөјир ки, оғлум, һәр күн
төздән дурур, ишләјир, ахшамлар да
өркән јатырам. Ишсизлик һөдир бил-
мирәм. Өмрүмү ишдә, өмәкдә, зөһмәт-
дә кечирмишәм. Чох чалышмышам.

Чалышганлыг, зөһмәт бөдөнүмү саг-
лам өтмишдир.

*Дары, күнчүт, арпа, бузда өкмөсөм,
Илин үч фәслиндә зөһмәт чөкмөсөм,
Ач галмазми көзөл, мө'сүм ушгаглар?
Мансыз кәпан, кәндир вермаз замлар.
Чадырсыз, желкәнсыз галар көмиләр,
Назик донсуз, јайда ушгаглар агалар,
Сувармасам, јанар отлар, чичкәкләр,
Ач галанда суд вермәсә инәкләр
Нәдән олар шор, пәндир, јаг, гајмаглар?..*

Аббас Сөһһәт физики тәрбијәдә
ишиндә тәбиәтә, онун көзәллијинә,
суја, тәмиз һаваја, күнәш ишыгына
бөјүк өһәмийәт верир, бир һәким кими
инсанын сагламлыгында онларын
өвәзсиз ролуну ишыгы зәкасы илә
тәрәннүм едир, сөзлә тәбиәтин чан-
лы вә е'чазкар таблосуну јарадырды.

Проф. А.Әфәндизадә "Сөвүмли
мүәллим һагында кичик бир хатирә"
адлы мөгәләсиндә гөјд едир ки, А.Сөһ-
һәтдән сорушанда: "Бәс сиз һәкимси-
низ, амма узун илләр мүәллимлик
едирсиниз?" О дәјирди ки, "Мән мүәл-
лимлик өтмәклә өз халгымын өн ағыр
хәстәлијини, онун савадсызлыгыны
мүәличә едирәм".

А.Сөһһәт һәким кими мөшһүр ол-
муш, гајыкешлији төмәннасыз, сөм-
рәли логманлыгы, мөһрибанлыгы илә
һәмјерлилеринин сөвимлисинә чөвил-
мишдир. О, дүңјада ики бөјүк һуман-
истик сөнәт олан һәкимлији мүәллим-
ликлә өһдәтдә һөјата кечирмәклә
һәм халгыны чысән, һәм дә мө'нән
мүәличә өтмишдир.

А.Сөһһәт һәкимлик фәәлијәтин-
дә организмдин дүшмөни олан јад үн-
сүрләрин, о чүмлөдән тутун, ички вә
с. кими зәрәрли адәтләрә мөјл кәстә-
рәнләрин гәти өләјһдары олмушдур.
Азәрбајҗанын танынмыш маариф ха-
димләриндән бири, шаирин досту
Ҷамо Чөбрајылбөјли өз досту һагын-
да хатирәләриндә гөјд едир ки, Төһ-
нур университетинин тибб шө'бәси-
ни төзөчә битирмиш кәнч Сөһһәт
Иранын мөшһүр Гашигај ханынын сара-
јында һәкими ишләјүр. Бөдәнчә чох
арыз, өсөби вә иштаһадан күскүн хан
мөһкәм гәлјан чөкөрмиш. Бу онун хөс-
тә синәсини даһа да гурудур, зөиф бө-
дөнни һалсызлашдырармыш. Сөнә-
тини чох мукәммәл билән Сөһһәт
түтүнүн инсан сагламлыгы үчүн бөјүк
бөла олдуğunu вә хана төкјидлә ондан
өл чөкмөји билдирмишдир.

"...мүәллим-һәким

вөтөндәшларын физики муәличәсинә
дә бөјүк өһәмийәт вермиш вә бүтүн
өмрү боју бу сәһәдә дә ызызын фәәлиј-
јәт кәстәрмишдир. О һәм дәрсләрин-
дә тәбабәт өлминдән, һәкимлик сөнә-
тиндән, Ирандакы тибби тәһсилин-
дән сөһбәт ачыр, тәз-тәз төләбөлә-
ријлә бирликдә Шамаһы әтрафына
тәбиәт сөјринә чыхараг муәличә өһө-
мијәтли олан чичәк вә отлардан да-
нышыр, "Гөндин вүчүдүмуза олан фәј-
дасы" кими өлми мөзүм дашыјан мө-
гәләләр јазыр, һәм дә һәкимликлә
мөшгул олурду". (Камал Талыбзадә.

Сөчилмиш өсәрләри. Баки, Азәрнөшр,
1991, сөһ.198).

Милләтин мөдәни төрөгәсиси уг-
рунда бүтүн варлыгы илә чарпышан
гүдрәтли шаиримиз халгымызын
аловлу вөтөнләрвәәри олан надир шөх-
сийәтләрдәндир. О, вөтәнин вөладла-
рыны даим сывәраг, шух, гөдд-гамәт-
ли, мөрд вә мубариз, һәм дә никбин
көрмәк арзусу илә јашајырды. А.Сөһ-
һәт өз јарадычылыгында торпагымы-
зын саф тәбиәтини, чөннәт көзәл-
ликләрини, цографи шөраитинин өл-
вәришли имканларыны сагламлыг
мәнбөји кими арашдырдырды:

...О јердә ким, көјүн узу шөффафдыр,
Чешмәләри гәјәт сәриндир, сафдыр,
Сөфәлыдыр ләтиф абу-һавасы,
Үрәк ачар лачивәрди сөмәсы.
Булулар дајүр уча даглары,
Чөннәт кушәсидир көзәл баглары.—

Инсанын физики-чисмани чөһәт-
дән формалашмасында физики тәр-
бијәнин өсәс амилләриндән – һава, су,
гида, јүху, күнәш шуасы, тәбиәт вә с.
мүһүм ролуну хусуси гөјд едирди. Тә-
биәтин өсәрәнкиз көзәллијинә һөј-
ранлығыни кизләтмәјән шаир тәби-
әти сагламлыг мәнбөји һесаб едирди.
Ушагларын һәлә кичик јашларында
белә бир мәнбә илә төмәсдә олмала-
рыны зәрури сәјан А.Сөһһәт тәбиәти
рәнкәрәнк бојаларла тәсвир едирди.
Бу бахымдан онун "Јаз", "Јај", "Гыш",
"Јај сөһәри", "Јај көчәси", "Пајыз ча-
гында", "Көч", "Әкинчи нөгмәси", "Илк

баһар" вә с. һәр бири көзәл рәсм өсө-
ридир. "Јај сөһәри" шө'риндә ашагы-
дакы лөвһәјә диггәт јетирмәк кифа-
јәтдир:

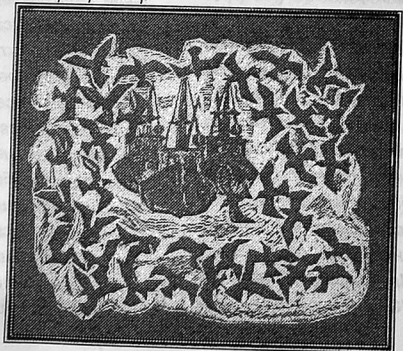
Од тутуб гырмызы атәшлә јәнә
јанды уфуғ,
Шөфәгин гырмызы рәнкилә
ишыгланды уфуғ.
Бир гәдәр чајдан узәг,
од галамыш дагда чобан,
Ојадыр өз сурусун отлаја
јајлагда чобан.
Јумшаг көј чөмәнин үстә душуб
шеһ кечәдән,
Исти јохдур, һәлә вәр бир балача
мөһ кечәдән,
Аг думанлар учалыр көј узунә даглардан,
Чох сәриндир һавасы,
көчмә бу јајлаглардан.

А.Сөһһәт физики тәрбијәдә,
ушагларын сагламлыгынын тө'мин
лашмасында мусишинин мүһүм рол
ојнадыгыны, мусиги илә, естетик
тәрбијә илә физики тәрбијәнин вөһ-
дәтинә хусуси диггәт јетирмишдир.
Онун фикринчә, мусиги ушаглары
шөһ, күмраһ, сағлам, хәстәликләрә
давамлы өтмәклә онлары физики фә-
аллыга, әмәк фәәлијәтинә сөгә едир.
О бу мүһүм мөсәләни "Нәгмә вә муси-
гинин мөкәтәбләрдә өһәмийәти" адлы
мөгәләсиндә шөрһ өтмишдир. Бөјүк
педагог вә тәбиб бу барәдә јазырды:
"Мусиги тө'лимчинин һифзи-сөһһәт
үчүн дә фәјдасы аз дәјилдир. Нәгмә
дәрсләриндә ушаглар дөрчинчә нөфәс
алар вә бунулла чијәрләри гувәәтлө-
нәр вә синирләри бөјүјәр, дөш зөифли-

јундөн төрөжөн хөстөлүктөрө тутул-мага мустөйд оларлар. Бундан өлаөө һәркөтлөриндө дө бир низам вүчүдә кәләр”.

А.Сөһһәтә көрә, Вәтәндә дозу-лан, бөјүүн һәр бир шөхс саглам олмалы, өзүнүн сагламлыгыны гөрүмалы, хөстөлүцини исә шөфа сулары илә, кәзәл, тәмиз һавасы илә муаличә өтмөлидир. Бир сөзлә, А.Сөһһәт бүтүн јарадычылыгы вә фәалијәти дөврү халгынын һәм мө'нөви, һәм чисман, һәм дө физики сагламлыгына хидмәт өтмишдир.

Оуну һәјәт вә јарадычылыгына нәзәр салдыгда, биз шөхси һәјәтинда пијада кәзинти, туризм вә сәјәһәтләр-рин муһүм јер тутдугунун да шаһиди олуруг. Шаир 1884-чу илдә Мәшһәд шөһәринә дини тәһсил алмаг үчүн сөфәрә чыхмыш, Тейһранда тибб өлми илә мүкәммәл мөшәул олмуш, 1898-чи илдә Ширази кәлиб Сә'ди вә һәфиз повезјасынын гүдрәтиндә илһам ала-раг, онлара бир сыра шө'рләр һәр



Октяг Сулейв: «Дағлар қоғунда»

өтмишдир. Беләликлә, шаирин Шама-хыдан Ирана гәдәр гәт өтдији чох узун бир мөсафә, һабәлә 1901-чи илдә јенидән вәтәни Шамахија гәјитмасы узун бир турист сөфәрини хатырла-дыр.

Пијада, истәрсә дө атлы кәзин-тијә шөхси һәјәтинда бөјүк үстүмлүк өврөн Сөһһәт бу проблеми бир саг-ламлыг мәнбөји кими өтрафвиндакы-лара да мөсләһәт көрүр, пијада кәзин-тини сагламлырын өсәс амилу кими јүксәк дөјәрлөндирдир.

Беләликлә, халгымызын бөјүк өө-төнпәрвәр шаиринин мөктәб, тәһсил, маариф вә иттиһаи тәрбијә мөсәлә-ләри илә јанашы, физики тәрбијә, саг-ламлыг, проблеми јарадычылыгынын идәја-бәди и мәнбөлөриндән бири ол-мушдур.

Мобил АСЛАҢҠЫ

ДАШ ДӨВРҮНДӨ ОХАТАНЛАР

Инди сәһни галдыранлар, һај-күјүнү снитдириб варлыгыны субута чалышанлар, кечәни күндүз, күндүз кечәјә гаттыб јазанилар-позанилар бәс гәләрдир.

Гәләми күтлөһәләрини, һавәсызлыгдан килејәнләрди дө санки икинчи нәфәси ачылыб. Гәзәт-журнал, китаб-дәфғәр, кәғәз-гәләм болдугулур.

Варлы-карлы, сахаветли, чалыјан бир спонсорун, чибинни агзыны бир балача аралајан һимәјәдары ташыла иһләрини лај јаг ким кедәр.

Һаыи данышыр, иһт ирад еләјир, чохлары гәләм чалыр, сөзү сөзә чалајыр, јазыр-позур; нәдән дөсон јазыр, ким дөси таралајыр.

Өлкә миғјасы гәриб, гәрәзли јазы-позу јарышлары хүсуси вүс'әтлә баш алыб кедир.

Јени — санчма, далама, јаралама, көзлөнсалма, ләкәләмә... жаирлары јаранмагдалар. Иттилар, мухалифәт, иттилар-мухалифәт, мухалифәт-иттилар гәзәтлери арасында атмача, булмача, билмәчә мунағишә-јарышлары давам едир. Јетән-јетән ијнә-гыјыг, ох-камат, низа-неһтәрлө јарагланыб. Бу јараг учлары аз-чох агыја да гаттыб-чыкмамшы дејил...

Һалә әдәби мейдандакылар! ШЕ'р-поема, һекәјә-новелла, гәзәл-мејхана, гәләм-кәрајыи, гә'риф-тәғийи, һәрзә-һәдјан јазаниларын кечәс-күндүзү јохдур.

Беләләри сәнәсија ахтаран гәзәтләрин мәрзәләринә тутулган, өз әп'әнәви жаирларына арха чевирән, елә бу чүрә гәзәтләрин сәнкәрини јыхылыб бир-бирини елә охлар, нәзәр, елә бәйтанлар атырлар, елә ијнәләр, гәјыглар батырырлар ки, һеч даш дөврүгүн адамлары да буну өзүнә рәва көрмәзди.

Дүнәкәи гол-бојун, багры-бадаш ди бир-бирини даш атыр, бу, үрәјини дө даһа агыр јараглардан јаны-

Бир дө көрүрсән ки, бир

«киш» еломши Кимсә кефинини

нәрдиванла бансыса бир гәзетини

узатган-узатга чынадындыкы

јир. Күлләрин бириндә бу дөңләр

гылычк аләмә бој көстәрир. О

бири Кимсә фәғыз да хорүз бурхахан

дан хәбәр-әтәри олмадыгында о Кимсәнин

чырдалы данәләр дөңүб јерә төкүлдүјүндә о дөңләри тојтуғуну тыш гәләркү кими сахламагдан савајы

әләчи галмыр.

Сонра да бир дө көрүрсән башга бир Кимсә китабыны охумадыгына көрә айры бир Кәси һәләф сечир, охларыны она тушлайыр. Ваһахта сә башга Кимсәнин китабыны охумажан о айры Кәс дө йәмни о башга Кимсәнин вахтилә онун китабыны ачмадыгыны билдириндән чаваб охларыны һавәја бурхахыр. Бу дәфә даш гәјәја раст кәлир. О башга Кимсә ох атмага вәрдиши олдугундан айры һәләфлар ахтарышына јолланыр.

Һәләф тәшләгча да јарагларынни чөшинди дө артырыр. Охатмада елә пүхтәләшир, о гәләр сөршиг газаныр ки, ахырда ону сөчиб даш дөврүнә — олимпияја јарышларына көндирләјир. Сәһәсин күн сәһифәзиндә о башга Кимсәнин мабир охатан кими јетишдији «Сапаид» гәзети дө сәнәсијалы хәбәри аләмә чар чөкир: «Охчүмүз охчуларын даш дөврүндә кечирилән олимпияја јарышларында иштирак етмәк үчүн јола дүшүшүдү! Өзү дө варада? Даш дөврүндә! Гәзетимизни сәјарыны исләјин!»

«Бу гәләр галын вахт гатларыны јарыб јарыша кедәсән!»

Бу шок ачыгламадан сонра охчу јетишдиран «Сапаид» гәзети көлкәлән чыхыр, охчулар арасында әдән-әлә кәзир, бир саата бусбүтүн саттылар, бирчә күнүн ичиндә дөңүб оғур беш-үч гәзетдән бири...

Белә-белә «Сапаид»ларын вә охчу, нәзәни, ијнә-гыјыглы һәләләрини сәјы силсиләни артыр. Булар дө гәзетин бирини атыб дикәрини сечир, јарагын бирини тушлайыб икисиндән јанышырлар. Оху-нәзәни бурхахыб, әмүд көтүрүр, гылычк гуршајырлар. Нәггә дүңјасыны дәјшмәш иһсанлары көлкәсини белә, гылычкламагдан чөкинмирләр.

Әслиндә беләләри дага даш атмагла чыртданлыгларыны фаһ едирләр.

Санча-санча әгрбләширләр. Даш ата-ата үрәклерини бошалдырлар...

Ичрәрдәкәи иһсанлары оха гүтдүгча, ијнә-ијнә санчыгча, гылычк-гылычк јараладыгча торпагларымызды дүшмөн зирефди танклары, ләјүн-ләјүн агыр јараглары алта иһләјини ундурлар...



достлар, јарымдостлар, тоғстанлар иһ-сојутмајанда оха кечир, бу да азлы едәи-шырлар.

Кимсә ваһахта онун тојтуғна дуру вахтинда гәфил хатырлайыр, дамына дырмашыб хорүзланыр, дән-дән сөзләрини јан-јөрәјә сәлә-чүчәрир, сүб-бүдләшир, гылычк-

Кимсәнин тојтуғна «киш» еломши бу гәзети охумадыгында, ја да варлыгын чүчәриб сүб-бүдләшир, сонра да иһсан-

чырдалы данәләр дөңүб јерә төкүлдүјүндә о дөңләри тојтуғуну тыш гәләркү кими сахламагдан савајы әләчи галмыр.