

Kola we biz!

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 24 января, 2025

Kola we biz! KOLA WE BIZ!



Kolaly içgiler, süýjüli-gazly şireli suwlar gündelik durmuşymyzyň bir bölegine öwrüldi diýen ýaly...

Aýratynam çagalarymyz, ýaş oğlan-gyzlar yssy günlerde sowuk şireli suwlary içip, suwsuzlyklaryny gandyryýarlar.

Hawa, kola içip suwsuzlygyny gandyryýanlar munuň berýän zyýanlary hakda oýlanýarmyka?

* * *

Ethem Öztürk atly bir ildeşimiz 2014-nji ýylda Ekerançylyk we tokaý ministrligine ýüz tutup: «Kolanyň saglyga berýän zyýanynyň anyklanmagyny, onuň her dürli mahabatlarynyň gadagan edilmegini» talap etdi.

Ministrlik bu şikaýatnamada görkezilenlere seretmekden ýüz öwrensoň, Ethem Öztürk Ankaranyň Administratiw işlere seredýän 18-nji sudyna ýüz tutdy. Bu sudam 2015-nji ýylda işe seretmekden ýüz öwürdi.

Ethem Öztürk raýyndan gaýtmady. Bu gezek Döwlet sowetine (Danıştay) ýüz tutdy.

Döwlet sowetiniň 10-njy bölümi işe seretmekden ýüz öwren ýerli sudyň kararyny söküp, ildeşimiziň şikaýatnamasynda görkezilenleri dogry hasapлады.

Döwlet sowetiniň bu kararyndan soň ýerli sudyň önünde iki ýol bar. Eger sud önki kararyny üýtgetmese, ýurtdaşymyz meseläni

Döwlet sowetiniň Baş hukuk bölüminiň önünde goýar.

* * *

Kanuny ýagdaýy-ha şeýleräk...

Biz esasy meselämize geleliň.

Kola zyýanlymy, ýa dälmi? Düzüminde nämre bar? Iň esasysy-da şeker!

Kolanyň düzümindirle ep-esli mukdarda şeker bar we bu diýseň zyýanly!

Lukmanlar şekere «datly zäher» diýýärler. Bu ýagdaýda, gynansak-da, çagalarymyzy görnetin zäherleýäris.

Düşünjesi pes jemgyýetlerde bu hasam beter duýulýar!

* * *

Alymlaryň geçiren barlaglary kola-fanta ýaly içgiler bilen bir hatarda her dürli gazlandyrylan alkogolsyz içgileriň, sowuk çay ýaly şekerli we gazly şireli suwlaryň ýürek-damar keselleri we düwnük ölümleri bilen baglanyşyklydygyny ýüze çykardy.

ABŞ-da geçirilen bir barlagyň netijesi şekerli we gazly suwlaryň her ýyl dünýä boýunça 184 müňden gowrak adamyň ölümüne sebäp bolýandygyny görkezdi.

Tuft uniwersitetiniň mugallymy Dr. Darius Mozaffariýan we onuň toparynyň elli bir ýurtda geçiren barlagy 184 müňden gowrak adamyň şireli suwlaryň döredýän şikesleri we keselleri sebäpli aradan çykandygyny ýüze çykardy.

* * *

Söýgüli okyjylar...

Kolaly içgileri hasam beter çagalar gowy görýär. Emma..

Çagalaryňyzy gowy görýän bolsaňyz, onda olary kola we beýleki şireli suwlardan hem-de ähli süýjüli iýmitlerden daşda saklaň.

Çagalarymyz biziň iň gymmatly baýlygymyzdyr. Olara dözmäň!



- **Kolaly içgiler nähili täsir döredýär?**

«Kolaly içgileriň birini içende endamymyzda nämeler bolup geçýär, bilýärsiňizmi?»

Kolaly içgileriň altmyş minutda organizmde döredýän täsiri şeýle:

1). Birinji on minutda: Ganyňyza 10 çay çemçesi çemesi şeker girýär. Bu gündelik girmeli dozadan ep-esli mukdarda köp. Ýürek bulanmalaryň bolmazlygynyň sebäbi-de, düzüminde fosfor kislotasynyň bolmagydyr.

2). Birinji ýigrimi minutda ganyňyzyň süýjülik derejesi çakdanaşa ýokarlanýar. Munuň netijesi öthaltada insuliniň çakdanaşa üýşmegine getirýär. Ganda süýjüligiň ýokarlanmagy bagyrda ýag üýşürdýär.

3). Kyrk minudyň dowamynda: kolanyň düzümindäki kofeiniň hemmesi gan aýlanyş sistemaňyza aralaşýar. Gan basyşyňyz ýokarlanýar, bagyrda gerekinden artyk şeker çykarylyp, gana geçýär we gan şekeri gaýtadan ýokarlandyrylar.

4). Kyrk baş minudyň içinde: Beýnide dopamini artdyrylar, özüňi birihili bagtly duýup başlaýarsyň. Geroiniň täsirine meňzeş täsir emele gelýär.

5). Altmyş minudyň dowamynda: Birdenkä ajygyp başlaýarsyň.

6). Ikilenç taýyn iýmitlere we şireli suwlara topularsyňyz!

7). Şu göýdük döwre dowam etdigiçe bagyrda we garynda ýag üýşýär.

8). Semizlik keselini möçükdirýär.

9). Kolaly içgileriň ýerine nämüçin täzeje sykylan pyrtykalyň, mandarininiň, naryň ýa-da kiwiniň suwuny içeňzok?

Saglygymyz iň gymmatly hazynamyzdyr. Ony neçün bisarpa tutýarsyňyz?



• GÜNÜŇ SÖZI

Hakyky dostluk saglyk ýalydyr, ýitirmezden gadry bilinmeýär!



Rahmi TURAN.

rturan@sozcu.com.tr

«SÖZCÜ» gazetini, 23.03.2022 ý. Medisina