Kola we biz!

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 24 января, 2025
Kola we biz! KOLA WE BIZ!

Kolaly içgiler, süýjüli-gazly şireli suwlar gündelik durmuşymyzyñ bir bölegine öwrüldi diýen ýaly…
Aýratynam çagalarymyz, ýaş oglan-gyzlar yssy günlerde sowuk şireli suwlary içip, suwsuzlyklaryny gandyrýarlar.
Hawa, kola içip suwsuzlygyny gandyrýanlar munuñ berýän zyýanlary hakda oýlanýarmyka?
* * *

Ethem Öztürk atly bir ildeşimiz 2014-nji ýylda Ekerançylyk we tokaý ministrligine ýüz tutup: «Kolanyñ saglyga berýän zyýanynyñ anyklanmagyny, onuñ her dürli mahabatlarynyñ gadagan edilmegini» talap etdi.
Ministrlik bu şikaýatnamada görkezilenlere seretmekden ýüz öwrensoñ, Ethem Öztürk Ankaranyñ 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 sowetiniñ 10-njy bölümi işe seretmekden ýüz öwren ýerli sudyñ kararyny söküp, ildeşimiziñ şikaýatnamasynda görkezilenleri dogry hasaplady.
Döwlet sowetiniñ bu kararyndan soñ ýerli sudyñ öñünde iki ýol bar. Eger sud öñki kararyny üýtgetmese, ýurtdaşymyz meseläni

Döwlet sowetiniñ Baş hukuk bölüminiñ öñünde goýar.

* * *

Kanuny ýagdaýy-ha şeýleräk…
Biz esasy meselämize geleliñ.
Kola zyýanlymy, ýa dälmi? Düzüminde nämr bar? Iñ esasysy-da şeker!
Kolanyñ düzümindrle ep-esli mukdarda şeker bar we bu diýseñ zyýanly!
Lukmanlar şekere «datly zäher» diýýärler. Bu ýagdaýda, gynansak-da, çagalarymyzy görnetin zäherleýäris.
Düşünjesi pes jemgyýetlerde bu hasam beter duýulýar!

* * *

Alymlaryñ geçiren barlaglary kola-fanta ýaly içgiler bilen bir hatarda her dürli gazlandyrylan alkogolsyz içgileriñ, sowuk çaý ýaly şekerli we gazly şireli suwlaryñ ýürek-damar keselleri we düwnük ölümleri bilen baglanyşyklydygyny ýüze çykardy.
ABŞ-da geçirilen bir barlagyñ netijesi şekerli we gazly suwlaryñ her ýyl dünýä boýunça 184 müñden gowrak adamyñ ölümine sebäp bolýandygyny görkezdi.
Tuft uniwersitetiniñ mugallymy Dr. Dariuş Mozaffariýan we onuñ toparynyñ elli bir ýurtda geçiren barlagy 184 müñden gowrak adamyñ şireli suwlaryñ döredýän şikesleri we keselleri sebäpli aradan çykandygyny ýüze çykardy.

* * *

Söýgüli okyjylar…
Kolaly içgileri hasam beter çagalar gowy görýär. Emma..
Çagalaryñyzy gowy görýän bolsañyz, onda olary kola we beýleki şireli suwlardan hem-de ähli süýjüli iýmitlerden daşda saklañ.
Çagalarymyz biziñ iñ gymmatly baýlygymyzdyr. Olara dözmäñ!

• **Kolaly içgiler nähili täsir döredýär?**

«Kolaly içgileriñ birini içende endamymyzda nämeler bolup geçýär, bilýärsiñizmi?»
Kolaly içgileriñ altmyş minutda organizmde döredýän täsiri şeýle:

1). Birinji on minutda: Ganyñyza 10 çaý çemçesi çemesi şeker girýär. Bu gündelik girmeli dozadan ep-esli mukdarda köp. Ýürek bulanmalaryñ bolmazlygynyñ sebäbi-de, düzüminde fosfor kislotasynyñ bolmagydyr.

2). Birinji ýigrimi minutda ganyñyzyñ süýjülik derejesi çakdanaşa ýokarlanýar. Munuñ netijesi öthaltada insuliniñ çakdanaşa üýşmegine getirýär. Ganda süýjüligiñ ýokarlanmagy bagyrda ýag üýşürdýär.

3). Kyrk minudyñ dowamynda: kolanyñ düzümindäki kofeiniñ hemmesi gan aýlanyş sistemañyza aralaşýar. Gan basyşyñyz ýokarlanýar, bagyrda gereginden artyk şeker çykarylyp, gana geçýär we gan şekeri gaýtadan ýokarlandyrýar.

4). Kyrk bäş minudyñ içinde: Beýnide dopamini artdyrýar, özüñi birihili bagtly duýup başlaýarsyñ. Geroiniñ täsirine meñzeş täsir emele gelýär.

5). Altmyş minudyñ dowamynda: Birdenkä ajygyp başlaýarsyñ.

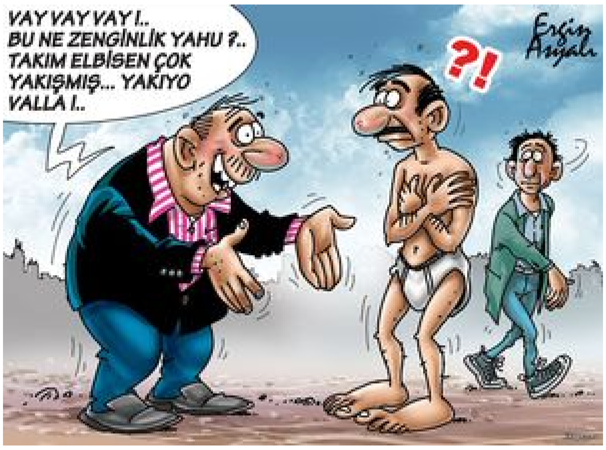
6). Ikilenç taýyn iýmitlere we şireli suwlara topularsyñyz!

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

8). Semizlik keselini möçükdirýär.

9). Kolaly içgileriñ ýerine nämüçin täzeje sykylan pyrtykalyñ, mandariniñ, naryñ ýa-da kiwiniñ suwuny içeñzok?

Saglygymyz iñ gymmatly hazynamyzdyr. Ony neçün bisarpa tutýarsyñyz?



- **GÜNÜÑ SÖZI**

Hakyky dostluk saglyk ýalydyr, ýitirmezden gadry bilinmeýär!

Rahmi TURAN.
rturan@sozcu.com.tr
«SÖZCÜ» gazeti, 23.03.2022 ý. Medisina