



“Қувватни ҳис қил, кейин эса...”

Замон шиддат билан илгарилаган сайин ҳаётимизга турфа янгиликлар кириб келяпти. Устимиздаги кийим-бош, овқатимизу ичимлигимиз турфа. Номлари ҳам “турфа”. Мана шу “турфа” нарсалар ўзининг “бежиримлилиги”, “қувватбахшлиги” билан инсонлар онгу-шуурини эгалляпти. Назокат Машарипованинг “Навои ko‘zgusi” газетасида чоп этилган мақоласида баъзи шундай “турфа” ичимликлар ҳақида сўз боради.

Мақолани тўлиқ қуйида ўқинг.

ЭНЕРГЕТИК ИЧИМЛИКЛАР

Кимга фойда: сотувчи ёки харидор

- Adrenalin Rush борми?
- Бор.Келинг .
- Битта беринг.

Юмуш туфайли бир дўконга кирдим ва у ердан тахминан 10 яшар боланинг Adrenalin Rush ичимлигини сотиб олиш учун дўкон эгаси билан савдолашаётганига кўзим тушди. Боладан ким учун бу ичимликни сотиб олганини сўраганимда, у бу ичимликни ўзи ичишини, телевизордаги рекламада берилганидек бу ичимликни ичиб инсон кайфияти яхшиланиб, қувватга тўлиши, ўзини осмонларда учиб юргандек ҳис қилишини айтди. Шу заҳоти қулоғимга яна кимнингдир «Ситро ичимлиги борми» дегани эшитилди. Қарасам ёши катта она неварасига ушбу ичимликни сотиб олиб бераётган экан. Невараси тахминан бошланғич синф ўқувчиси. Онанинг фикрича, бу ичимликлар организмга энергия улашар, қолаверса, бола хурсанд бўлар экан. Уларнинг фикрини эшитар эканман, ичимликларнинг инсон организмга таъсири қандайлигига, қолаверса, харидор ва сотувчиларнинг саводхонлик маданиятига эътибор қаратдим ва



мулоҳаза қилишга киришдим.

Бугун қайси савдо расталарини қараманг, турли хил номдаги энергетик газли ичимликларга кўзингиз тушади. Унинг устига «қувватлантирадиган, кучингизга куч қўшадиган янги ичимликлар келди, сотиб олинг» дея сотувчилар томонидан айтилаётган мақтовлар қулоғимизга чалинади. Кишини қандай маъно англатиши билан ўйлантириб қоладиган, ажабтовур сўзлардан иборат Red Bull, Flash, Adrenalin Rush, Spike Shooter, тизер, ситро каби энергетик, қолаверса, ОК, кока кола, фенси, фруктис, мохитто каби ичимликларга инсон қандай ружу қўйдик, бугунини уларсиз тасаввур этолмаётган бўлсалар... Ўз қувватингни жамлаб, бир вақтнинг ўзида ўзингга сарфлайдиган, кейин эса ҳолдан тойдириб, турли касалликларга дучор қиладиган энергетик ичимликларга қандай эҳтиёжимиз бор?! Қизиқ! Бундай ичимликларни билиб-билмай ичилаётгани соғлигимиз учун жиддий хавф туғдирмайди деб ким кафолат бера олади?

– Энергетик ичимликлар дея аталаётган бу турдаги ичимликларни кўп истеъмол қилиш оқибатида организмда тахикардия, гипертония, асабийлик, кислород етишмаслиги каби касалликлар келиб чиқиши мумкин, – дейди 23-сон оилавий поликлиника мудираси, шифокор Меҳрибон Юсупова. – Ушбу ичимликни 18 ёшга тўлмаган болалар, ҳомиладор аёллар, кафеинга таъсирчан қариялар, юрак ва жигар хасталиги билан оғриган инсонлар ичиши мумкин эмас. Ёши катталар учун унинг ўртача дозаси 250 мг ни ташкил қилади. Уни кўп истеъмол қилиш натижасида эса бош оғриғи, қайт қилиш, уйқусизлик, баъзан ўта оғир асоратларга, ҳатто ўлимга ҳам олиб келиши мумкин. Энергетик ичимликларни ичишни нафақат тиббиёт ходимлари, ҳатто спорт мураббийлари ҳам тавсия қилмас эканлар.

Маълумотларга қараганда, Red Bull ичимлигида 116 мг, Spike Shooterда 428 мг кофеин бўлиб, организмни зўриқтиришга шунинг ўзи етарли экан.

Энергетик ичимликлар рекламасида ҳам бундай ичимликларни ҳаддан зиёд истеъмол қилишнинг зарари тўғрисида огоҳлантириш, бу ичимликларни истеъмол қилиш тавсия этилмайдиган шахслар ҳақидаги ахборот мавжуд бўлиши, қолаверса,



истеъмолчиларнинг ижтимоий ва спортга оид муваффақиятга эришиш ёки жисмоний ва руҳий ҳолатини яхшилаши учун муҳим аҳамиятга эга деган таассуротни уйғотмаслиги лозимлиги тўғрисида тушунтиришлар берилган. Шунга қарамай ёшлар орасида бу каби ичимликларни истеъмол қилиш шу қадар оммалашиб кетдики, ҳатто бугун чегара билмай қолишди. Очиғи, ёш болалардан тортиб ота-оналар, ҳатто уни сотаётган сотувчиларнинг саводхонлик маданияти паст даражада эканлиги кўпгина жиддий муаммоларни, соғлиқ билан боғлиқ хатарларни келиб чиқишига йўл очмоқда. Бу ичимликларни ҳаддан зиёд истеъмол қилиш натижасида юрак, жигар, ошқозон-ичак фаолиятининг ишлаш тизими сустлашар экан. Ҳақли савол туғилади: Нега унда фарзандларимиз анна шундай ичимликларни сотиб олаётганида қаршилиқ кўрсатмаймиз, уларга ёш болага ичиш мумкин эмаслиги, зарарли томонларини айтиб тушунтириш бермаймиз. Нима учун тадбиркорлар томонидан очиқдан очиқ ҳали вояга етмаган мактаб ўқувчиларига сотиш йўлга қўйилмоқда? Фарзандларимиз тақдирига, уларнинг саломатлигига шунчалик бефарқмизми?

Энди бир ўйлаб кўрайлик, дорихоналардан дори сотиб олиб унинг йўриқномаси билан танишганимизда ўша дорининг организмга фойдали ва зарарли томонлари ёзилади. Нега, энергетик дея аталаётган бундай ичимликларнинг зарарли томонлари ёзилмайди? Агар уларнинг ҳам ичиш мумкин бўлган ёши, фойдали ва зарарли томонлари ёзилганида, балки ота-оналар ҳам тўғри хулоса чиқарган бўлишармиди.

Ҳақиқатдан ҳам, қўлимиздаги нарсани нима, қандай хусусиятга эга эканлигини билмаслик, истеъмол қилаётган нарсамиз ҳақида етарлича билимга эга бўлмаслигимиз, аввало ўзимизга зарар етказиши табиий.

Сотувчилар томонидан энергетик ичимликлар ёшига қараб сотилса, балоғатга етмаган болаларга тушунтириш берилса, ота-оналар ҳам ўз фарзандининг саломатлиги йўлида оз бўлса-да тиббий саводхонликка эга бўлсалар эртанги кун эгаларининг янги кунни соғлом қарши олишларига замин яратган бўлар эди.

Назокат МАШАРИПОВА,



“Қувватни ҳис қил, кейин эса...”

журналист

“Навои ко‘згуси” газетаси,

2019 йил 22 февраль, 5-сон

ishonch.uz