Enerji içkiləri vasitəsilə ilə həyata keçirilən sinsi və sistemli soyqırım

Son illərdə Azərbaycanda gənc əhali tərəfindən istifadə həcminə görə enerji içkiləri digər daha sağlam içki növlərini – suyu, meyvə şirələrini, ayranı, bəlkə də çayı belə - arxada qoyub. Lakin təəssüf ki gənclərə bu içkilərdən istifadənin ziyanlı tərəflərini izah edən yoxdur. İstifadəçilər bilməlidirlər ki, energetiklər heç də tam zərərsiz olmayan kimyəvi maddələrin qarışdırılması yolu ilə alınan içkilərdir.

Enerji içkiləri (və yaxud energetiklər) orqanizmin enerji səviyyəsini və ayıqlığını artırmaq üçün nəzərdə tutulmuş kofein, taurin, B vitaminləri, şəkər tozu və digər stimullaşdırıcı maddələrin qarışığı ilə hazırlanmış alkoqolsuz və ya az alkoqollu içkilərdir. Onlar intensiv fiziki fəaliyyətlə, təhsil alan və ya ağır işlə məşğul olan gənclər tərəfindən daha çox istifadə edilir.

Müxtəlif kimyəvi maddələrin qarışığından hazırlanan bu içkilərin həddindən artıq istifadəsi sağlamlığa ciddi zərbələr vurur: qan təzyiqinin və ürək döyüntülərinin artmasına, yuxusuzluğa, əsəbiliyə, xroniki yorğunluğa və hətta asılılığın yaranmasına səbəb olurlar.

Belə ki, tərkibindəki əsas maddələrdən biri olan kofein mərkəzi sinir sistemini uzun müddət ayıq saxlamağa xidmət edir. Uzun müddət yüksək dozada istifadə edilən kofein narahatlıq, təlaş, həyəcan, baş ağrısı və yuxu pozğunluğu kimi yan təsirlərə səbəb olur.

Aparılan tədqiqatlar az miqdarda istifadə edilən taurinin təhlükəsizliyini göstərir. Lakin onun enerji içkilərinin tərkibində digər maddələrlə qarışması sağlamlıqda ciddi ziyan vurur. Belə ki, taurinin energetiklərdə böyük miqdarda kofein və şəkərlə birləşməsi təlaşın artmasına, yuxu problemlərinə və baş ağrılarına gətirib çıxarır. Bundan əlavə taurinlə kofein qarışıqlı içkilər adətən tez bir zamanda asılılıq yaradırlar.

Əksər enerji içkilərində şəkərin miqdarı da həddindən çox olur. Çünki məhz şəkər qanda qlükozanın səviyyəsinin sürətlə artmasına səbəb olur, və orqanizm qısa qamanda enerji püskürən vulkana çevrilir. Şəkərin uzun müddət yüksək miqdarda istifadəsi isə şəkər xəstəliyinin yaranmasına və qısa zaman ərzində piylənməyə gətirib çıxarır.

Məhz bu səbəblərdən enerji içkilərinin ölkə əhalisi tərəfindən istehlakı (istifadəsi) dövlət tərəfindən ciddi və sərt nəzarətə götürülməlidir. Bu gün bütün dünya üzrə enerji içkilərinin satışına məhdudiyyətlər qoyulur, xüsusilə də yeniyetmələr tərəfindən istifadəsi qadağan edilir. Məhdudiyyətlərin səbəbləri həkimlərin narahatlığı ilə bağlıdır. Onlar energetiklərin yeniyetmələrin ürək-damar sisteminə mənfi təsir göstərdiyini, yuxu və istirahət rejiminin pozulmasına, psixoloji həyəcanın və aqressivliyin artmasına səbəb olduğunu bildirirlər, alkoqollu energetiklərin isə yeniyetmələr və gənclərdə pis vərdişlərin formalaşmasına və asılılıq risklərinin artmasına xidmət etdiyini bildirirlər. İnkişaf etmiş dövlətlərdə, hətta Rusiyada belə həyəcan təbili çalan həkimlər yeniyetmələrə bu içkilərin satışını qadağan etdirən qanunların qəbul edilməsinə nail oldular.

Azərbaycanda səhiyyənin bərbad vəziyyətdə olmasını, dövlət siyasətinin isə birbaşa əhalinin soyqırımına yönəli olduğunu nəzərə alanda energetik içkilərin satışına nəzarəti əhali öz üzərinə götürməlidir. Bu içkilərin son dərəcədə zərərli, Azərbaycan kimi təhlükəli bir məkanda, öz xalqına qarşı sinsi və sistemli savaş və soyqırım aparan "dövlətdə" bəlkə də zəhərli olduğunu addımbaşı yeniyetmələrimizə, gənclərimizə izah etməliyik. Energetiklərdən asılı olan bu günki yeniyetmə sabahın narkomanıdır! Sağlam gənclik yetişdirib sağlam dövlət qurmağa çalışaq!

14.02.2026-cı il

Xatirə Cəbrayılova, Moskva