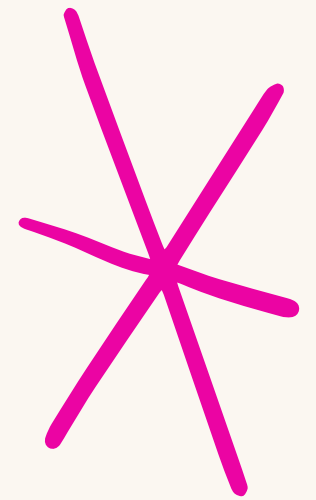
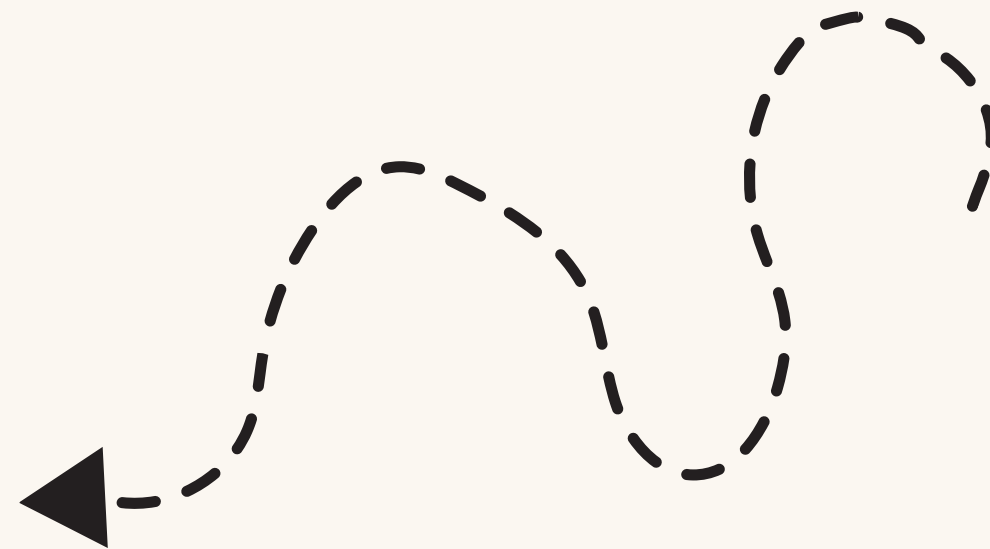


Mirkomilova Sevinch



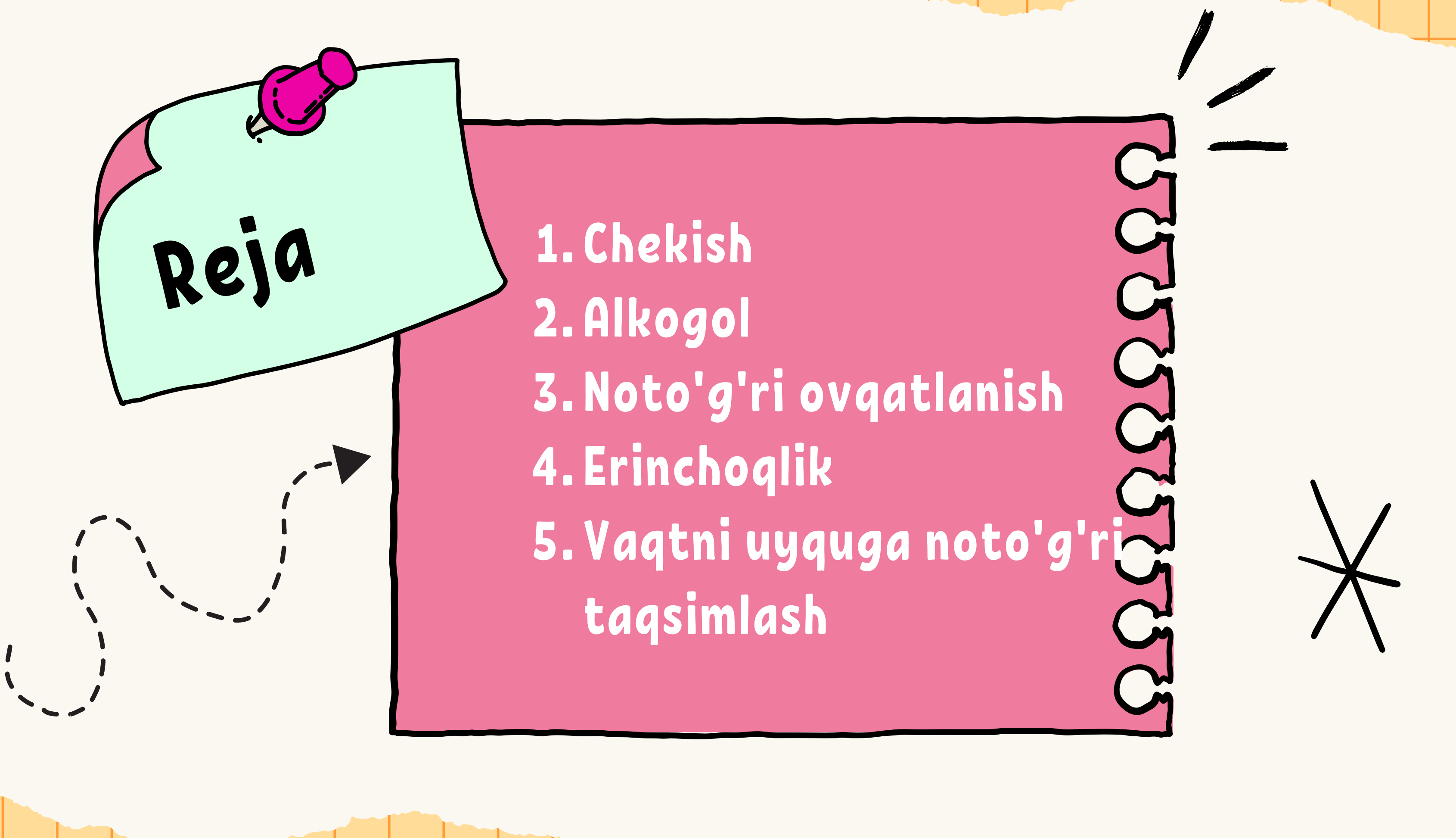
Yomon



ODATLAR

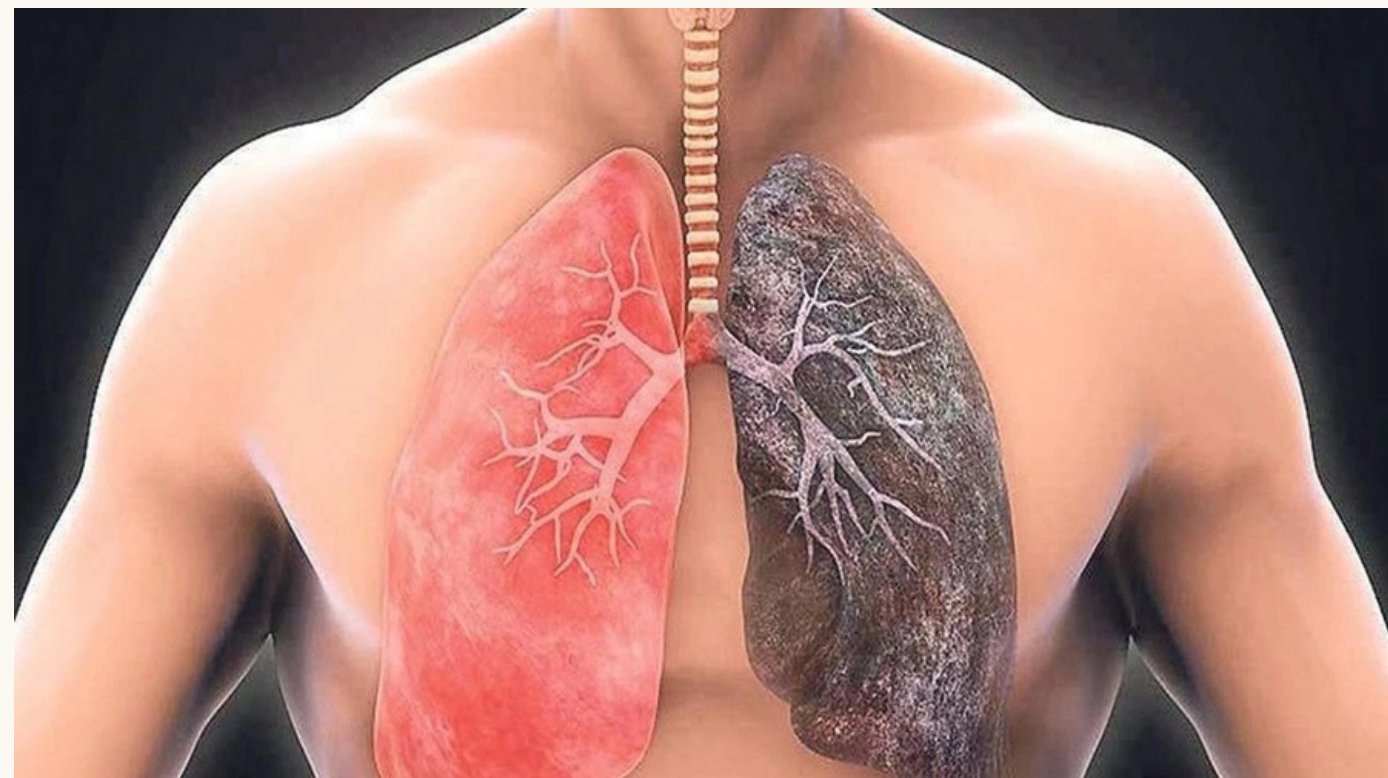


**YOMON ODATLARNING MUMKIN BO'LGAN
SALBIY OQIBATLARI, O'Z SOG'LIG'IGA
O'YLAMASDAN MUNOSABAT QILISH**



Reja

1. Chekish
2. Alkogol
3. Noto'g'ri ovqatlanish
4. Erinchoqlik
5. Vaqtni uyquga noto'g'ri taqsimlash



Sog'lom & Nosog'lom
opka

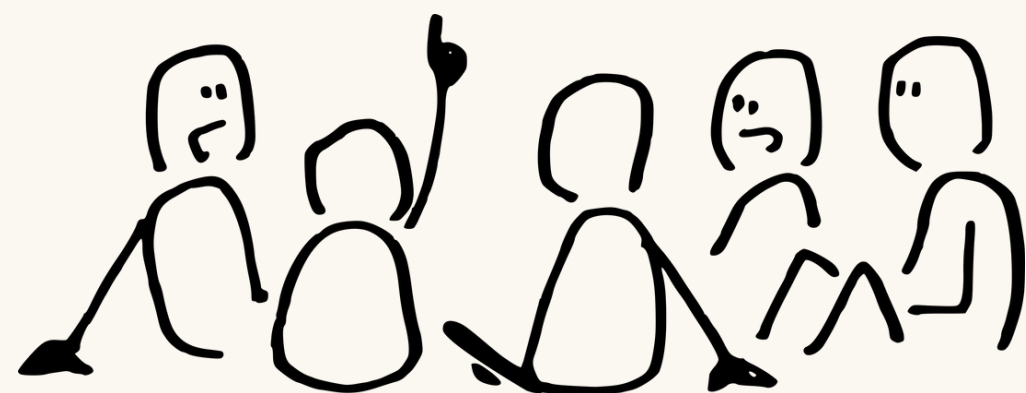
Chekish

Salbiy oqibatlari: Chekish o'pka saratoni, yurak-qon tomir kasalliklari, nafas olish yo'llari kasalliklari, va erta qarish xavfini oshiradi.

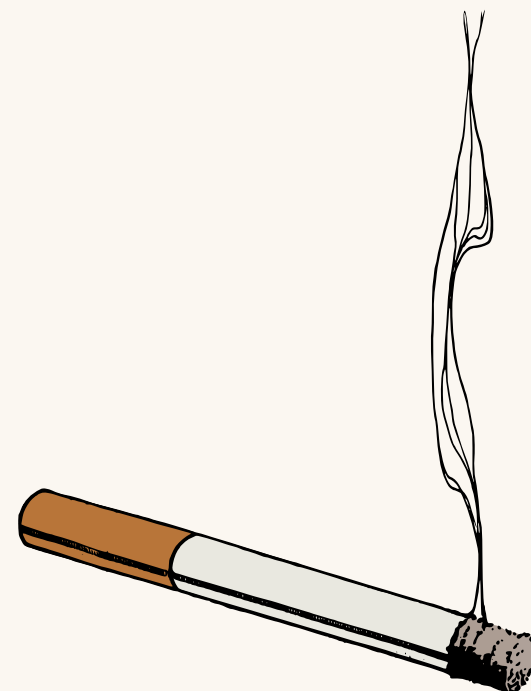
Sog'likka ta'siri: Nafas olish qiyinlashishi, tez-tez yo'tal, charchash va umumiy tananing kuchsizlanishi.



Faktlar



Dunyodagi har 5 odamdan biri chekuvchi hisoblanadi. Bu dunyo aholisining 20% ga to'g'ri keladi



Sigaretada 7,000 dan ortiq kimyoviy moddalar mavjud shulardan 70 tasi saraton keltirib chiqaradi



Dunyoning eng qari chekuvchisi Li Ching-Yuen ismli shaxs 256 yil yashagan



ALKOGOL

Salbiy oqibatlari: Jigar sirrozi, yurak kasalliklari, miya funksiyalari buzilishi va ruhiy kasalliklar rivojlanishiga olib keladi.

Sog'likka ta'siri: Hissiyotlarni boshqarish qiyinlashadi, ish faoliyati kamayadi va bosh miya xotirasi zaiflashadi.

FAKTLAR

**Spiritli ichimliklar
ichilgandan so'ng
30 soniya ichida
miyada ta'sirini
ko'rsatadi.**

**350 ml pivo
taxminan 150
kaloriya va 120 ml
qizil vino
taxminan 125
kaloriya bo'lishi
mumkin**

**Ayollar spiritli
ichimliklarni
erkaklarga
qaraganda tezroq
hazm qilishadi va
ko'proq
ta'sirlanishadi.**



NOTO'G'RI OVQATLANISH

**SALBIY OQIBATLARI: SEMIZLIK, QANDLI
DIABET, YURAK KASALLIKLARI VA O'PKA
MUAMMOLARI.**

**SOG'LIKKA TA'SIRI: ENERGIYA
YETISHMASLIGI, DOIMIY CHARCHOQ,
MODDALAR ALMASHINUVI BUZILISHI VA
IMMUNITETNING PASAYISHI.**

Faktlar

**Kaloriyani kamaytirish
har doim foyda bermaydi:
Ko'p odamlar vazn
yo'qotish uchun
kaloriyani kamaytirishni
o'ylaydi, lekin tananing
kuchli energiya
manbalariga ham ehtiyoji
bor.**

**Ko'p parhezlar qisqa muddatda
yordam beradi: "Tez vazn
yo'qotish" parhezlari odatda
vaqtinchalik bo'ladi va vazn
yo'qotilganidan so'ng yana qayta
ko'tarilishi mumkin (bunga "yo-yo
effekti" deyiladi).**

**Hozirgi
kunda 900
dan ortiq
instagram
dietologlari
oz faoliyatini
yuritadi**



Harakatsizlik

**Salbiy oqibatlari: Mushak
kuchsizlanishi, suyak
mustahkamligi pasayishi,
yurak kasalliklari va yuqori qon
bosimi.**

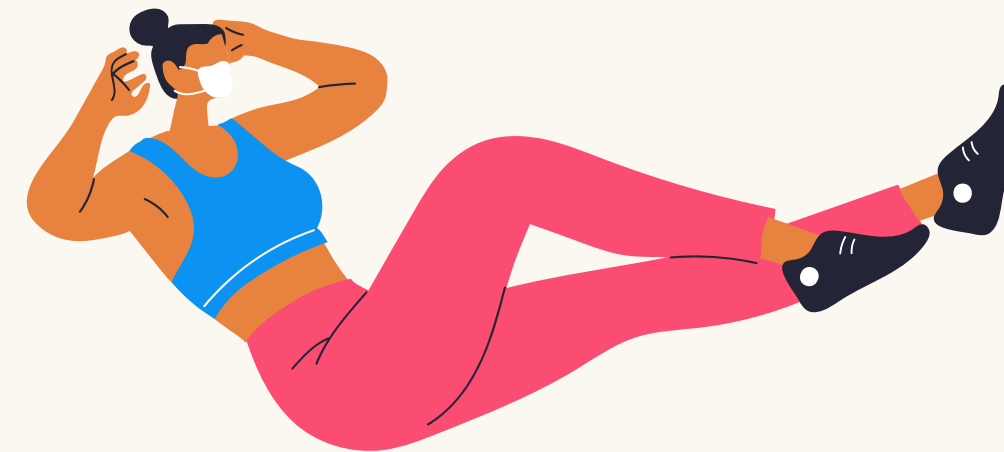
**Sog'likka ta'siri: Uyqu sifati
pasayishi, ruhiy holatning
yomonlashuvi va stress
darajasining oshishi.**



FAKTLAR

Kam harakatlilik va uzoq o'tirish kayfiyatga salbiy ta'sir qiladi va depressiya darajasini oshiradi. Jismoniy faollik esa dopamin va serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa o'z navbatida kayfiyatni yaxshilaydi.

Uzoq vaqt o'tirish va jismoniy faollikning yetishmasligi tamaki chekish kabi zararli hisoblanadi.



Harakatsiz hayot tarziga ega bo'lgan insonlarda kognitiv (aqliy) qobiliyatlar va xotira buzilishi ehtimoli yuqori



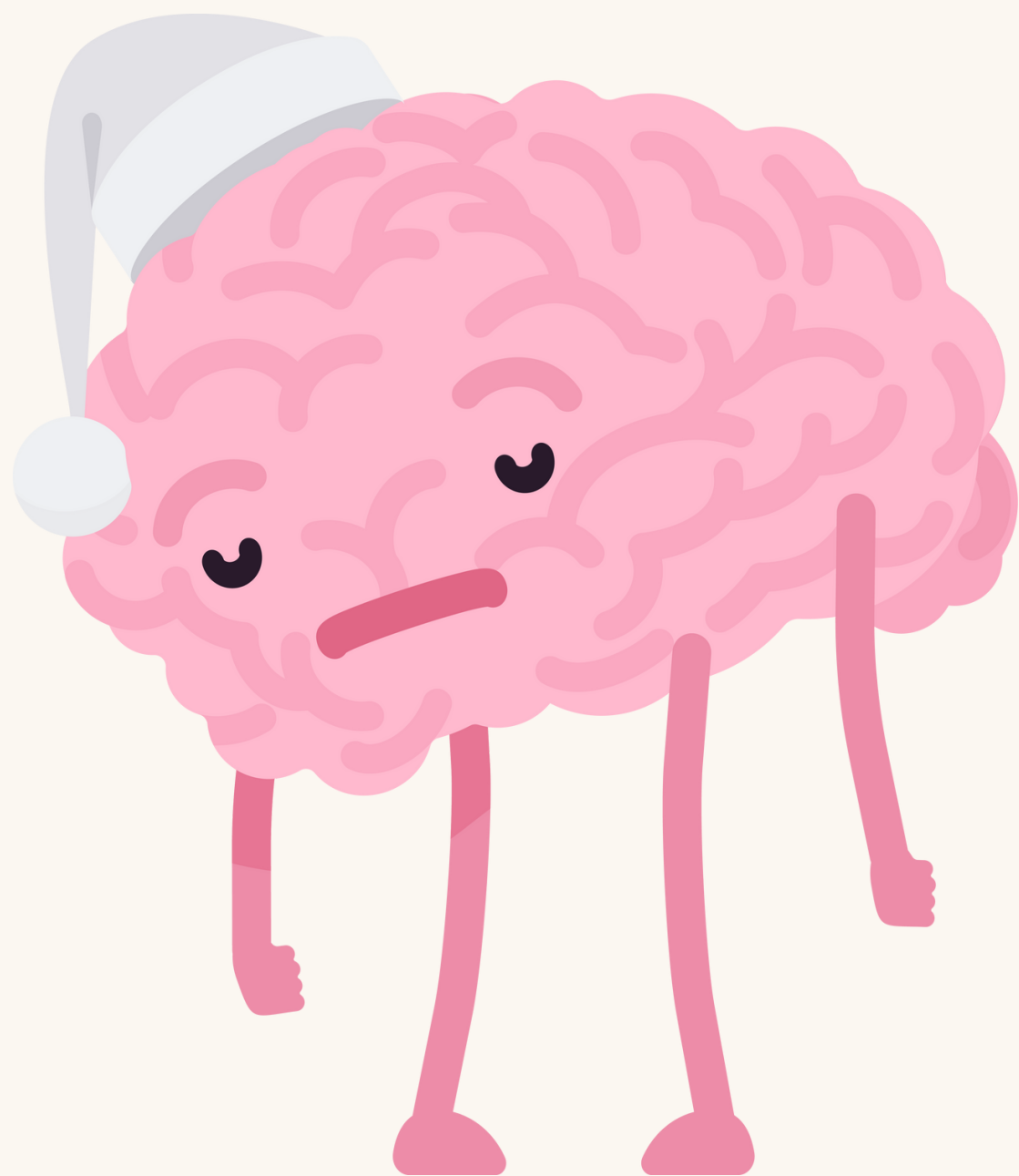
YETARLICHA UXLAMASLIK



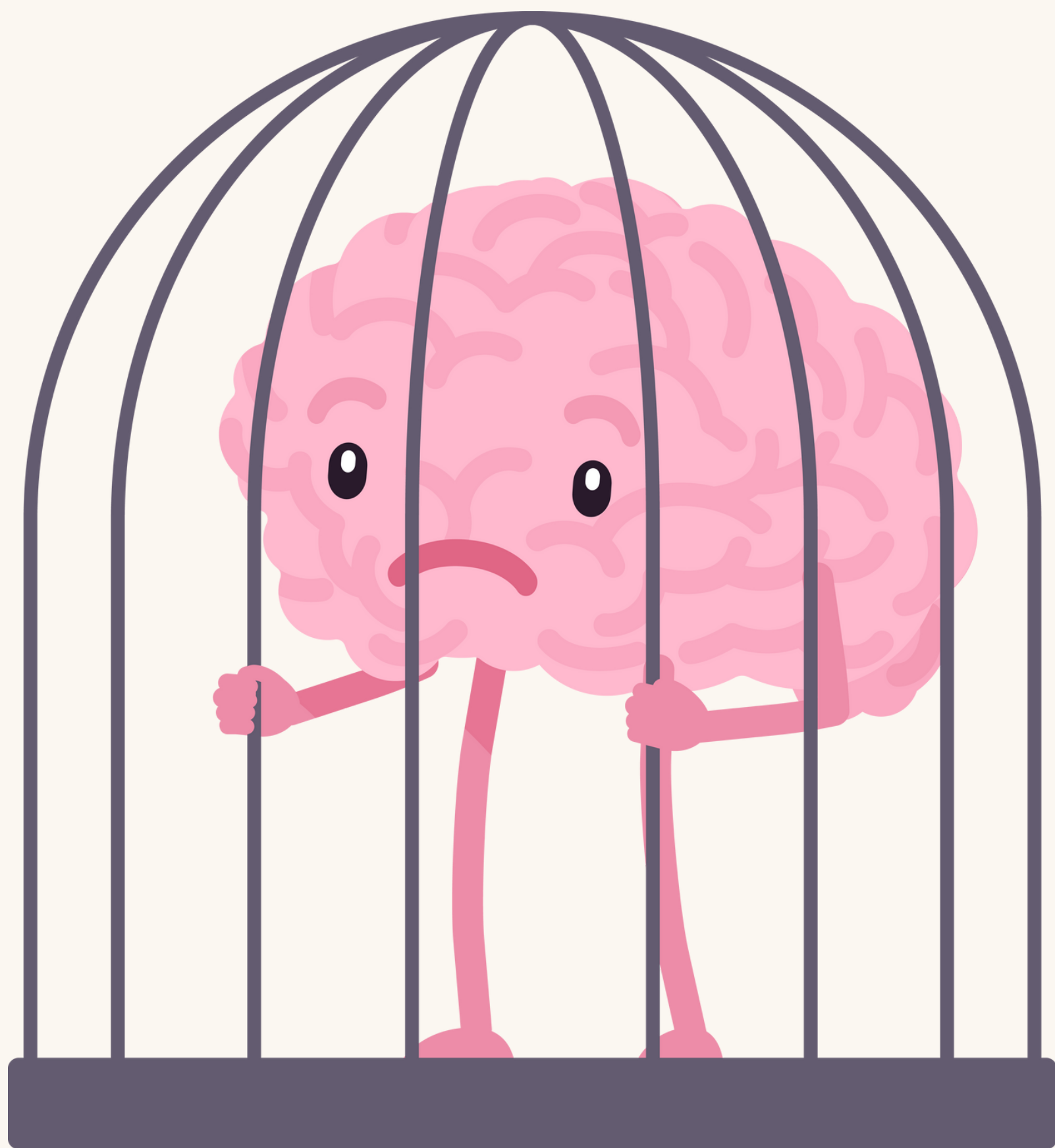
Salbiy oqibatlari: Xotira buzilishi, diqqatni jamlash qiyinlashishi, va immunitetning pasayishi.

Sog'likka ta'siri: Tana va ongni tiklashda qiyinchilik, jismoniy va ruhiy charchoqning oshishi.

FAKTLAR

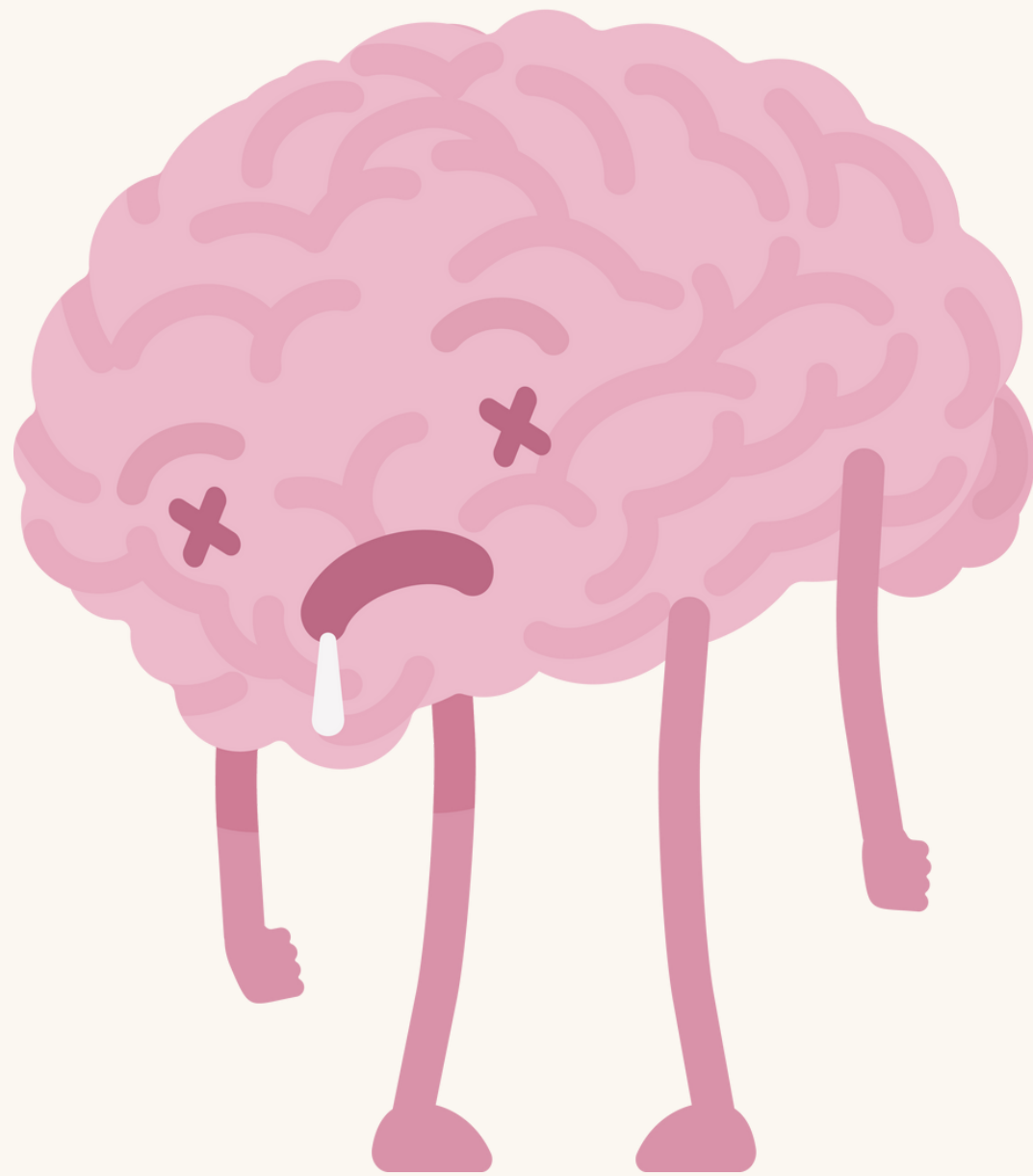


Bir kishi uyqusiz qancha yashay oladi?: Dunyo rekordiga ko'ra, bir kishi 11 kun davomida uyqusiz qolgan. 1964-yilda 17 yoshli Rendey Gardner bu tajribani o'tkazgan, ammo uyqusizlikning uzoq muddatli zararli ta'sirini inobatga olgan holda, bunday urinish tavsiya etilmaydi. Uzoq muddat uyqusizlik xotira va diqqatni pasaytirishi mumkin.

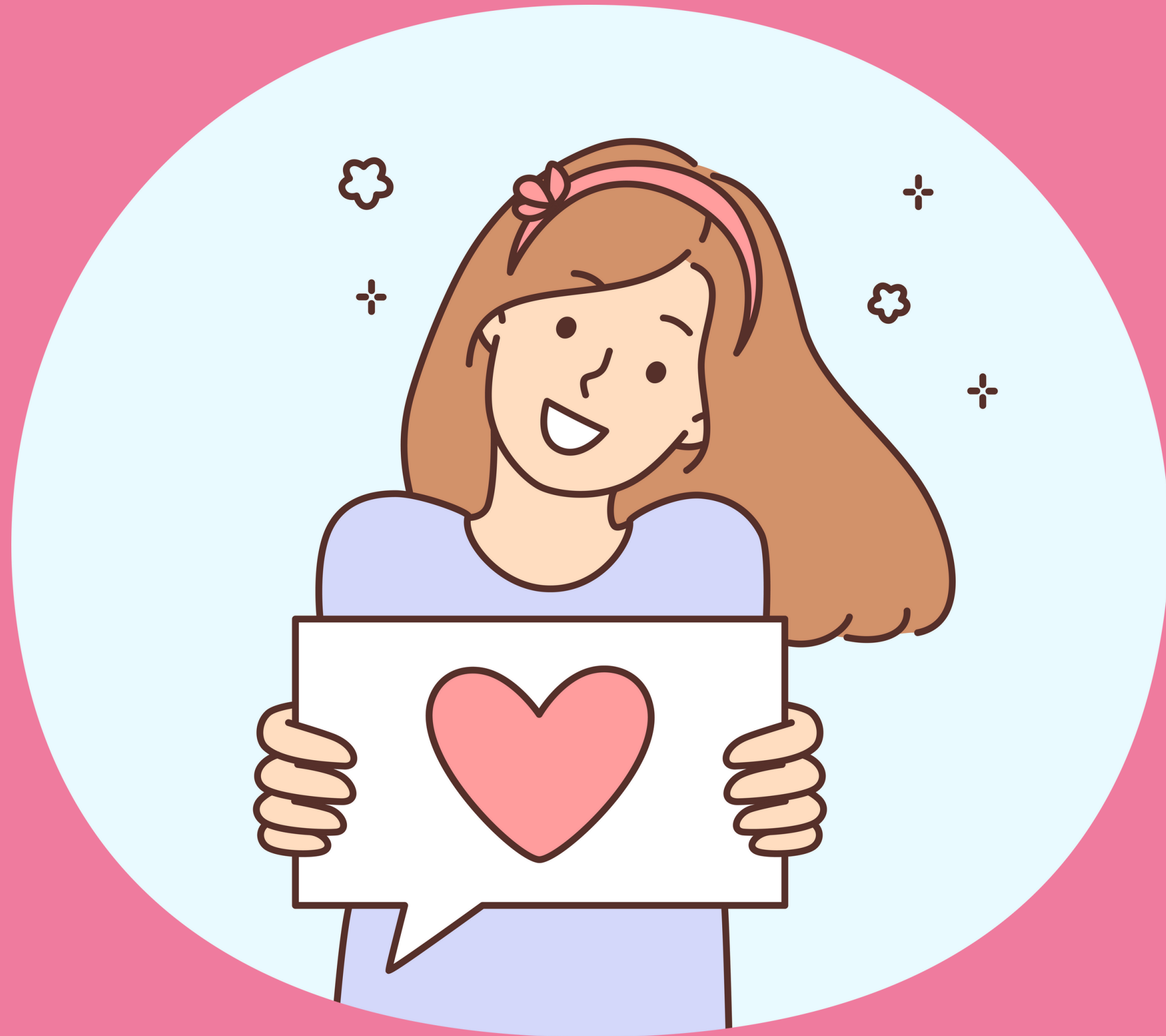


Uyqusizlik vazn ortishiga sabab bo'lishi mumkin: Uyqusizlik ghrelin (ishtahani oshiruvchi gormon) darajasini oshirib, lekin leptin (to'yish hissini oshiruvchi gormon) darajasini kamaytirishi mumkin.

Natijada, organizm ko'proq ovqat talab qiladi va ortiqcha ovqatlanish yuzaga keladi.



Miya o'zini "tozalash" uchun uyquga muhtoj: Tadqiqotlar ko'rsatishicha, uyqu vaqtida miya glymfatik tizim orqali to'planib qolgan zaharli moddalarni tozalaydi. Uyqusizlik bu jarayonni buzishi va natijada Alzheimer kasalligi xavfini oshirishi mumkin.



E'TIBORINGIZ UCHUN RAXMAT