

ZARARLI ODATLARNING TURMUSH TARZIGA TA'SIRI VA OQIBATLARI

Yuldasheva Zarofat Igamberdiyevna

Zarofatyuldasheva253@gmail.com

Rahmatullayeva Mahfuza Igamberdiyevna

Angren Universiteti o'qituvchilari

Ismatullayevna Sohiba Uktamovna

Angren Universiteti kafedra mudiri

Tadjibayeva Nafosat Abdusattorovna

Nafosattadjibayeva@gmail.com

Angren Universiteti talabasi

***Annotatsiya:** Ushbu maqola hozirgi kunda eng dolzarb mavzulardan biri hisoblangan zararli odatlarning turmush tarziga ta'sir va oqibatlari haqida so'z yuritiladi. Har bir insonda o'ziga xos oqibatlariga ega. Ularning zararli yoki foydaliligiga qarab qanday oqibatlarga olib kelishi. Inson va sog'lom turmush tarziga qanchalik o'z ta'sirini ko'rsatishi. Sog'lom turmush tarziga amal qilish me'yonlari va hayotga xavf soluvchi zararli odatlardan himoyalalanish yo'llari haqida ma'lumotlar keltirib o'tiladi.*

***Kalit so'zlari:** Zararli odatlarning turmush tarziga ta'siri haqida tushuncha, sog'lom turmush tarzining shakillanishi, zararli odatlardan himoyalalanish yo'llari, chekish, alkogol, narkotika vositalarini istemol qilishning salomatlikka ta'siri, sog'lom turmush tarzi me'yonlari va undagi o'zgarishlar, tobe bo'lish, ko'p istemol qilish, kasalliklar, ruhiy va jismoniy holat, nogiron bo'lish oqibatlari.*

THE IMPACT AND CONSEQUENCES OF HARMFUL HABITS ON LIFESTYLE

Yuldasheva Zarofat Igamberdiyevna

Zarofatyuldasheva253@gmail.com

Rahmatullayeva Mahfuza Igamberdiyevna

Angren Universty teachers

Ismatullayeva Sohiba Uktamovna

Head of Department of Angren University

Tadjibayeva Nafosat Abdusattorovna

Nafosattadjibayeva@gmail.com

Angren University student

Abstract: *This article talks about the impact and consequences of harmful habits on the lifestyle, which is considered one of the most relevant topics today. Every one has their own consequences. What are consequences depending on whether they are harmful or beneficial. How much it affects a person and a healthy lifestyle. It provides information on ways to maintain a healthy lifestyle and prevent life-threatening harmful habits.*

Keywords: *Understanding of the impact of harmful habits on lifestyle, formation of a healthy lifestyle, ways to protect your self from bad habits, Effects of smoking, alcohol and drug use on health, healthy lifestyle meanings and changes in it, to be addicted, over consumption, diseases, mental and physical condition, consequences of being disabled.*

Kirish:

Dunyoga kelar ekanmiz, har birimiz o'z hayotimiz davomida mazmunli va maroqli yashashga intilamiz. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatlari bo'ladi. Masalan: Suv, havo, tuproq, hayvonot va o'simlik olami, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash joyi, turli xildagi zararli va foydali kimyoviy moddalar, hayoti davomida sodir bo'layotgan o'zgarishlar, quvonchli va qayg'uli kunlari va boshqalar bularning barchasi inson atrofini o'rab olgan muhit hisoblanadi. Bu omillar insonlarning jismoniy va ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Atrof muhitning ifloslanishi tufayli inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatib, turli xildagi nasldan – naslga o'tuvchi irsiy kasaliklar keltirib chiqarishiga sabab bo'ladi. Bunday kasaliklarning ko'payib borishiga faqatgina atrof muhitning ifloslanishi emas, balki, bizning sog'lom turmush tarziga rioya qilmayotganimiz va zararli odatlarimiz ko'payib borishi ham asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Har bir inson o'ziga xos odatlariga ega. Ularning zarali yoki foydaliligiga qarab, sog'lom turmush tarziga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzining buzilishi oqibatida inson salomatligiga nojo'ya ta'sir ko'rsata boshlaydi. Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar juda ko'p. Masalan: Tashqi atrof muhit omillari, noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish, gepodinamiya, zararli odatlar, va ruhiy zo'riqishlar kiradi. Inson organizmiga tashqi muhit ya'ni ekologiyaning buzilishi salbiy ta'sir ko'rsatib kelmoqda. Hozirgi kunda aholi soning ortishi, zavod, turar joylarning, va avtomabillarning ko'payishi atrof muhitning ifloslanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Zavod va avtomabillardan chiqayotgan zararli tutun inson organizmiga ayniqsa nafas tizimiga ta'sir ko'rsatib kelmoqda. Atrof muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutogen (onkogen, teratogen) moddalari ta'sirida nasldan – naslga o'tuvchi irsiy kasaliklarning soni ortmoqda.

Inson hayotida doimiy zararli odatlardan biri bu noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanishdir. Bunday ovqatlanish sog'lom turmush tarziga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilganda birinchi navbatda, ovqatlanishga

e'tibor qaratish lozim. Ertalab to'yib ovqatlanish, tushlikda sal kamroq va kechki ovqatda iloji boricha kamroq yoki meva va sabzavotlardan tanavvul qilish, sog'lom hayotning eng oddiy va asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda bunday ovqatlanishga yani sog'lom turmush tarziga juda kamchilik amal qilib kelmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish a'zolarining normal faoliyatining buzilishi va kasalliklarning kelib chiqishiga olib keladi. Organizmga yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi oqibatida charchash, hotiraning pasayishi, zo'riqish va boshqa kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ovqatlanganda faqatgina to'g'ri ovqatlanish emas, balki, sanitar-gigiyena qoidalariga ham qat'iy rioya qilish zarur. Ovqatlanishdan oldin doimiy ravishda qo'larni yuvish tavsiya etiladi. Ovqatlanish paytida qattiq shovqin, kitob o'qish va boshqa ko'pgina holatlar ishtahaning bug'ilishiga olib keladi. Buning natijasida ovqatning hazm bo'lishi qiyinlashadi va hazm qilish a'zolarining ish faoliyati buziladi .

Gipodinamiya – mushaklarning yetarli darajada ishlamasligi ya'ni kam harakatlik hisobiga kelib chiqadi. Bunda doimiy o'tirib ishlash , sport bilan shug'ullanmaslik, kam harakatda bo'lish va mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib ketishidan kelib chiqadi. Bunday holatlar oddiy holat bo'lib ko'rinsada, lekin, zararli odatlar hisoblanadi. Kam harakatlik natijasida organizmda qon aylanish tizimining yaxshi ishlamasligi, organizmning turli yerlarida grijjaning paydo bo'lishi va ortiqcha vazn to'plash kabi kasalliklar kelib chiqadi . Bu ham sog'lom turmush tarzining buzilishiga olib keladi .

Kishi salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan zararli odatlar bu, alkogolizim-ashaddiy ichkilikbozlik, tamaki cheksh, giyohvandlik va boshqa zararli omillardir. Spirtli ichimliklar inson organizmiga katta salbiy ta'sir ko'rsatadigan zararli omillardan biri hisoblanadi. Doimiy ravishda spirtli ichimliklar istemol qiladigan kishi sog'lig'i va mehnat qobiliyatiga, ma'naviy va ma'ishiy hayotiga, shuningdek jamiyat farovonligiga zarar yetkazadi. Alkogolizim faqatgina sog'liqni emas, balki, individual va ijtimoiy hayotning hamma shakllariga ta'sir ko'rsatadi. Ichkilik tufayli kishilar odamlar, jamiyat va davlat oldidagi o'rnini, ma'suliyatini, sezish hisini va hurmatini yo'qotadi. Ichkilikga berilgan kishi hayot tarzi buziladi. Bezorilik, urishqoqlik, qonunni buzish va oila tinchligining buzilishiga olib keladi. Buning oqibatida mehnat intizomlarining buzilishi, unumdorlikning pasayishi, odmlarning hastalanib qolishi va bevaqt halok bo'lishiga olib keladi. Mast bo'lib qolish oqibatida kishi muvozanatni yaxshi saqlay olmaydi, diqqati chalg'ib atrofdagi vaziyatni bila olmaydi va shu sababli baxtsiz hodisalar ro'y berishi kuzatiladi. Alkogolizmodan organizmining barcha a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p spirtli ichimlik istemol qilish oqibatida odam o'z ichayotgan ichkilikning miqdorini bilmay qo'yadi. Buning oqibatida markaziy va periferik nerv sistemasi faoliyati buziladi va ichki a'zolar funksiyalari izdan chiqadi.

Psixologik va ruhiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida psixik kasaliklar, nevrillar va boshqa kasaliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ichkilikning zaharli ta'siri natijasida moddalar almashinuvining buzilishiga olib keladi. Ichkilikboz odamning qo'l barmoqlari, ko'z qovoqlari, til uchining titrab turishi shuningdek har kuni bajarib yuradigan odatdagi ishini bajara olmay qolishi mumkin. Ularning ko'zlari hiralashib, ba'zan quloqlari ham og'ir bo'lib qoladi. Ichkilik oqibatida jigar zararlanadi va jigar sirrozi yuzaga keladi. Alkogolizm ta'sirida pantreatit, qand kasalligi, stenokardiya va miokard infarkt kasaliklari kelib chiqadi.

Tamaki chekish kishi sog'lig'iga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Tamaki chekish ham eng zararli odatlardan biri hisoblanadi. Tamaki mahsulotlaridan foydalanish inson salomatligi uchun salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tamaki mahsulotlari doimiy ravishda qabul qilish turli xildagi xavfli kasaliklarga olib keladi. Hozirgi kunda tamaki mahsulotidan foydalanyotgan kishilar soni ortib bormoqda. Yoshlar va xotin qizlar orasida ham ommalashib kelmoqda. Tamaki mahsuloti tarkibida 20 dan ortiq zararli moddalar mavjud bo'lib, ularning ichida eng zararlisi nikotin hisoblanadi. Kishi tamaki mahsuloti yani sigareta chekanida uning tutuni o'pkaga keyin qonga so'rilib yurak qon tomir sistemasiga ta'sir ko'rsatadi. Uning tarkibidagi nikotin markaziy nerv sistemalariga ta'sir ko'rsatib va vaqtinchalik qo'zg'alib, arteriyal bosimini ortiradi. Mayda qon tomirlarni toraytiradi, nafas olishni tezlashtiradi va hazm qilish shirasini ko'paytiradi. Doimiy ravishda qon bosimining ortishi va qon tomirlarining torayishi tufayli yurak tezlashadi. Buning natijasida yurak muskullari ishdan chiqadi. Bu hol ko'p takrorlansa vaqt o'tishi bilan yurak infarkti, stenokardiya kabi kasaliklarga olib keladi. Chekish ko'p hollarda og'iz bo'shlig'i, tomoq, bronx va o'pkada xavfli o'smalar paydo bo'lishiga olib keladi.

Narkomaniya – giyohvandlik banglik narkotik moddalarga o'rganib qolishdir. Buning sababi doimiy ravishda narkotik moddalar tabiiy yoki sintetik zaharli moddalar, ayrim dorilarni istemol qilish oqibatida kelib chiqadi. Bu organizmga ruhiy va jismoniy ta'sir ko'rsatadi. narkotik vositalari dan ko'p foydalanish unga bo'lgan tobelikka olib keladi. Buning natijasida organizmda turli hildagi xavfli kasalliklarga paydo bo'ladi.

Narkotik moddalardan foydalanganda dastlab xushnudlik, dimog'i chog'lik, xotirjamlik hissini uyg'otib kayf qildiradi, keyin vaqt o'tishi bilan bu kasalikga aylanadi. Birinchi navbatda kishining ruhiy holatlari taranglik, kayfiyatning buzilishi, xotiraning pasayishi kuzatiladi. Jismoniy o'zgarishlardan terlash, yurak o'ynashi, og'iz qurishi ozib ketish, qo'l oyoq titrashi va rangning siniqishi kuzatiladi. Bu kasalik belgillari hisoblanadi. Giyohvandlik moddalarini istemol qilish hozirgi kunda yoshlar orasida avj olib kelmoqda. Buning asosiy sababi shundaki ota-onaning farzandlarga bo'lgan e'tiborsizligi oqibatida kelib chiqmoqda. Maktab yoshidagi bolalarga doimiy e'tibor va nazorat zarur hisoblanadi. Narkotik moddalari ta'sirida yangi tug'ilgan go'dak nogiron bo'lib qolishi yoki vafot etishi kuzatiladi.

Xulosa:

Sogʻlom turmush tarzi va salomatligini asrash uchun shunga oʻxshash koʻpgina zararli odatlardan vos kechish zarur. Zararli odatlarga faqatgina chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik emas, balki, eʼtibor tortmaydigan koʻz bilan ilgʻamaydigan koʻpgina zararli odatlar ham mavjud. Misol uchun: ovqatlanishdan oldin qoʻllarni yuvmaslik, sanitar gigiyena qoidalariga toʻliq rioya qilmaslik, meva va sabzavotlarni yuvmasdan istemol qilish, tirnoqlarni tishlash va boshqa koʻpgina zararli odatlardir. Hozirgi kunda bularning barchasi inson salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Biz zararli odatlardan vos kechgan holda, sogʻlom turmush tarzi va sogʻliqni asrash tufayli oʻz kelajagimiz va bizdan keyingi avlodning kelajagini qurgan bulamiz.

Vebsayt.

1. <https://arxiv.uz>. sayti.
2. <https://makemone.ru> sayti.
3. <https://ur.m.wikipedia.org>. sayti .

Kitoblar.

4. B.Aminov ;2019-yil “Odam anatomiyasi”
5. G.O.Haydarov ;”Ichki kasaliklar” 2002-yil .
6. B.U.Yoʻldoshev ; “Ichki kasaliklar”2002-yil.
7. M.F.Jujayev ; “Terapiya” 2005-2010-yil.
8. S.T.Tursunov ; “Sogʻlom turmush tarzi” 2010-yil.