УДК: 613:616.12-008.331.1(355/359)

ГИПЕРТОНИЯ КАСАЛЛИГИ ТАШХИСЛАНГАН ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ ЯХШИЛАШДА КУН ТАРТИБИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ГИГИЕНИК ТАВСИЯЛАР

Эрматов Низом Жумакулович – т.ф.д., профессор
Туракулов Эркин Хасанович – ассистент
Тошкент давлат тиббиёт Университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Ушбу мақолада гипертония хасталиги ташихисланган ҳарбийларнинг самарали кун тартиби жараёнини оптимал ташкиллаштириш, саломатлик ҳолатини яхшилаш, уларнинг ҳарбий тайёргарлигини оширишда гигиеник талаблар асосида ташкиллаштирилган оптимал соғлом овқатланишни ташкиллаштириш ва унинг таркибий қисмлари гигиеник таҳлил қилинган. Назорат остига олинган ҳарбийларнинг кун давомида уй шароитида белгиланган овқатланиш тартиби ажратилган вақт ва аҳамиятли хусусиятлари билан биргаликда эрталабки бадантарбия машғулотларига ажратилган вақт ва унинг жисмоний тайёргарлик машғулотларнинг самарадорлигини оширишдаги ўрни баҳоланган. Гипертония билан хасталанган харбийларга ажратилган вақт кун давомидаги фаолияти, кун давомида ажратилган танаффуслар ва таътилларнинг ўрни асосланган ва йил давомида тақсимланиши кўрсатилган. Ҳарбийлар иш шароити билан биргаликда кун давомида ажратилган эркин таътил вақтининг ўрни таҳлил қилинган. Кун давомидаги фаолиятлар учун ажратилган вақт, бундан мустақил тайёргарлик, белгиланган кунлик энергия сарфини ўрни қоплаш учун етарли даражада соғлом овқатланиш тартиби, жисмоний тайёргарлик учун вақт ажратилган. Уларнинг уй шароитидаги фаолияти ва ухлаш вақти ҳам ажратилган ва уларнинг гигиеник талаблари, кунлик овқатланиш рациони ва таркибининг гипертония хастлигини олдини олиш ва зўрайишини камайтириш, жисмоний фаолиятини ошириш қаратилган маҳаллий маҳсулотлар тавсия қилинган. Маънавий-маърифий тадбирлар ўрни ва вақт бюджети кўрсатиб ўтилган. Кун тартибининг издан чиқиши уй шароитида ва иш вақтида ортиқча ёки энергия етишмаслиги юкламаларни бажаришда жисмоний тайёргарлик қобилиятининг пасайиши, айрим нуқсонлар, толиқишнинг юзага келиши, гипертония асоратларининг ривожланиши, уларнинг ишлаш қобилиятини пасайишига сабаб бўлиш ва олдини олишга қартилган илмий асосланган тавсиялар келтирилган.*

Калит сўзлар: *ҳарбийлар, кун тартиби, эрталабки бадантарбия, соғлом овқатланиш, гигиеник тавсиялар*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РЕЖИМУ ДНЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЕЙ

Эрматов Низом Жумакулович – д.м.н., профессор
Туракулов Эркин Хасанович – ассистент
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье проведен гигиенический анализ оптимальной организации эффективного режима дня военнослужащих с диагнозом гипертоническая болезнь, улучшения состояния их здоровья, организации оптимального здорового питания на основе гигиенических требований для повышения их военной подготовки, а также анализ компонентов этого питания. Оценен установленный режим питания военнослужащих, находящихся под наблюдением, в течение дня в домашних условиях, включая выделенное время и значимые характеристики, а также время, отведенное на утреннюю зарядку и её роль в повышении эффективности физической подготовки. Обосновано и показано распределение времени, отведенного военнослужащим, страдающим гипертонией, на различные виды деятельности, перерывы и отпуска в течение дня и года. Проанализирована роль свободного времени и отпусков военнослужащих с учетом условий их службы. Рассмотрено время, отведенное на различные виды деятельности в течение дня, включая самостоятельную подготовку, здоровый режим питания, достаточный для покрытия установленных суточных энергозатрат, и время на физическую подготовку. Даны рекомендации по гигиеническим требованиям, суточному рациону и составу питания с использованием местных продуктов, направленных на предотвращение и снижение прогрессирования гипертонической болезни, повышение физической активности. Указаны место и временной бюджет духовно-просветительских мероприятий. Приведены научно обоснованные рекомендации, направленные на предотвращение нарушения режима дня, снижение физической подготовленности при выполнении*

чрезмерных или недостаточных энергетических нагрузок в домашних условиях и во время службы, возникновение некоторых нарушений, утомления, развития осложнений гипертонии и снижения работоспособности.

***Ключевые слова**: военнослужащие, распорядок дня, утренняя зарядка, здоровое питание, гигиенические рекомендации*

HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR DAILY ROUTINE AIMED AT IMPROVING THE HEALTH OF MILITARY PERSONNEL DIAGNOSED WITH HYPERTENSION

Ermatov Nizom Jumakulovich – D.M.Sc., professor
Turakulov Erkin Khasanovich – assistant
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

***Annotation.** This article hygienically analyzes the optimal organization of an effective daily routine for military personnel diagnosed with hypertension, the improvement of their health status, and the organization of optimal healthy nutrition based on hygienic requirements to enhance their military training. The time allocated for morning exercises and its role in increasing the effectiveness of physical training were assessed in conjunction with the timing and significant characteristics of the meal schedule established at home during the day for the servicemen under observation. The article examines the daily activities of military personnel with hypertension, including the allocation of breaks and vacations throughout the day and their distribution throughout the year. The role of free time allocated during the day, along with the working conditions of military personnel, was analyzed. Time allocation for daily activities, including independent preparation, a healthy diet sufficient to compensate for the established daily energy expenditure, and physical training, is discussed. The article also addresses their activities at home and sleeping time, along with hygienic requirements, daily diet, and recommended local products aimed at preventing and reducing the progression of hypertension and increasing physical activity. The place and time budget for spiritual and educational events are indicated. The article provides scientifically based recommendations to prevent disruptions in the daily routine, which can lead to decreased physical fitness, fatigue, development of hypertensive complications, and reduced work capacity due to excessive or insufficient energy expenditure at home and during work.*

***Keywords**: military personnel, daily routine, morning exercises, healthy eating, hygiene recommendations*

Муаммонинг долзарблиги.

Янги Ўзбекистон шароитида аҳолининг қатламлари орасида самарали оптимал кун тартибини ташкилаштириш бугунги кундаги ҳал қилиниши лозим бўлган долзарб муаммолардан биридир.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг кун давомида барча фолиятларни ўз ичига олинган тартибида ташкиллаштирилган кун тартиби, ҳаёт шароитини гигиеник таҳлил қилиш, фаолиятининг самарадорлигини баҳолаш, фаолият сифатини ошириш, саломатлик ҳолатни яхшилаш ва касалликларнинг тарқалишини олдини олишнинг гигиеник чоратадбирларининг мазмунини белгилайди.

Ҳарбийларнинг сурункали ишлаб чиқариш стресси артериал гипертензия ривожланишининг муҳим хавф омилларидан бири сифатида қаралади. Шу билан бирга, сўнгги йилларда юқори қон босими механизмлари нуқтаи назаридан, нейро-гормонал тизимларнинг гиперактивацияси негизида қон томирлар ва тўқималарнинг кейинчалик қайта шаклланиши билан кортико-висцерал патологиянинг шаклланиши алоҳида қизиқиш уйғотмоқда [5,6,7,8].

Замонавий тадқиқотларга кўра, қон босимининг юқори ўзгарувчанлиги қон томир тонусининг нейровегетатив бошқарувининг бузилишини акс эттиради, қон томир деворининг юқори реактивлигини тавсифлайди ва билвосита эндотелий функциясининг бузилишини кўрсатади. Бу ўз ўрнида уларнинг кун тартиби, унинг таркибий қисмлари, соғлом овқатланиши уй шароитида ташкиллаштирилиши, зарарли одатлар, кун давомида қахванинг шакар билан ортиқча истеъмол қилиниши, спиртли ичимлик истеъмолига боғлиқлиги кўрсатиб ўтилган [11,12,13,14].

Шуни таъкидлаш керакки, артериал гипертензиянинг ривожланиши қон босимининг кўтарилиш даражасидан кўра кўпроқ қон томир деворининг реактивлиги [11,12,13,14] истеъмол қилинган спртли ичимликлар билан биргаликда таомларнинг таркиби қон томирида ортиқча ёғларнинг тўпланиши ва ўзгаришларнинг юзга келишига шароит яратилган.

Ҳарбий хизматчиларнинг касбий фаолияти такрорий стрессли вазиятлар билан чамбарчас боғлиқ ва шунинг учун ушбу контингентларда артериал гипертензиянинг кечиш хусусиятларини ўрганиш юрак-қон томир асо-

ратларининг ўз вақтида олдини олишга қартилган кун тартиби ва овқатланшини ташкиллашитриш бугунги кунда соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Кун давомида ақлий ва жисмоний юкламаларнинг тартибсиз регламентлаштириш, тартибисиз овқатланиш, кун давомида тартибсиз овқатланиш, ҳафтанинг оғир ва енгил кунларнинг соатларини инобатга олмаслик, юкламаларнинг енгил ва мураккаблик даражасини тўғри тақсимламаслик, иш шароитидаги статистик чарчашни юзага келиши, уларнинг касбга бўлган қизиқишини пасайтириш билан биргаликда, толиқиш ва чарчашни юзага келиши, юкламаларнинг нотўғри тақсимланиши, биоритмларнинг издан чиқишига шароит яратиши [1,2,3,4,13,14] қатор мулаллфиларнинг ишларида қайт қилинган. Бу эса уларнинг орасида ортиқча тана вазни, семириш ва унинг натижасидаги қон босими касалликларининг ривожланишига шароит яратиди.

Ҳарбийларнинг оқилона ва рационал тартибида ташкиллаштирилган кун тартиби уларнинг саломатлик ҳолатини яхшилаш, жисмоний фаоллигини ошириш, мамлакатимиз чегараларни сидқидилдан қўриқлаш билан биргаликда энг асосий сергарликни ошириш, улар орасида соғлом муҳитни таъминлаш, ортиқча тана вазни, семиришни олдини олиш, руҳий саломатлик гормониклигини таъминлашнинг бири эканлиги қатор манбаларда келтирилган [10,11,12,13].

Қатор муаллифларнинг келтирилган маълумотларида ҳарбийликкка давогар курсантларнинг саломатлик ҳолатига таъсир қилувчи хавф омилларнинг хусусиятлари ўрганилган. Ушбу манбаларда ҳарбий таълим ташкилотларида ўқитишнинг ўзига хослиги, мулоқатда бўлган касбий тайёргарлик билан боғлиқлик уларнинг саломатлик таъсири қиладиган стресс, ёмон одатлар, яшаш шароити, тартибсиз ва пала партиш овқатланиш, руҳий-эмоционал зўриқишлар саломатликнинг издан чиқишига олиб келиши ва уни олдини олишга қаратилган гигиеник тавсияларни ишлаб чиқишни тақоза қилади[2,3,4,5].

Юқоридагиларни инобатга олган тартибида гипертония турли босқичлари ташхисланган ҳарбийларнинг кун тартибини таҳлил қилиш ва уни гигиеник тавсияларини ишлаб чиқиш бугунги кунда соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Гипертония хасталиги ташхисланган ҳарбий хизматчиларнинг кун тартибиини гигиеник баҳолаш **тадқиқотнинг мақсади** қилиб олинган.

Тадқиқотнинг материал ва усуллари.

Тадиқотнинг материал сифатида Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларида хизмат қилиб келаётган гипертония хастлиги ташхисланган 672 нафар ҳарбийлар орасида кун тартибининг белгиланган тартибининг баҳолаш материаллари олинган.

Назорат остига олинган ҳарбийларнинг ёш кесими 18 дан 60 ёшгачани ташкил қилган ва уларнинг ёш гуруҳлари ва кесимлари назорат остига олинган контенгентларнинг ёш гардициясига ажратиш талабларига мос келади. Ёшларнинг кесимида хронометраж тартибини ўтказиш талабларига мос келади ва биринчи гуруҳ контингентларнинг ёш градациясининг асосини ташкил қилади.

Кун тартиби ташкилотнинг белгиланган талаблар асосида режалаштирилади.

Кун тартибининг ташкиллаштириш тартибида ушбу жамоанинг асосий кўрсатилган вазифаларини бажариш талабларини ўз ичига олинган тартибда ташкиллаштирилган.

Бу тартибида хизмат доирасида эрталабки нонуштага тайёргарлик, нонушта, иш фолиятининг давомийлиги, тушлик, маънавий-маърифий тадбирлар ва кечки овқатланиш ва дам олиш тартибини ташкиллаштиришдан иборат бўлса, уй шароитида эрталабки бадантарбия, нонушта иш боришга кетган вақт, иш вақтини бажариш давомийлилиги, тушлик, белгиланган иш давомийлилиги, уйга бориш вақти, кечки овқтланиш, эркин вақт, дам олиш каби таркибий қисмлардан иборат

Олинган материалларнинг статистик таҳлил аналитик таҳлил усуллари асосида амалга оширилган.

Олинган натижаларнинг таҳлили. Мудоффа вазирлиги тасаруффида фаолиятида олиб бориладиган юрақ қон томир тизими хастликларидан турли даражадаги гипертония хасталиги ташхисланган ҳарбийларнинг кун тартиби ушбу тадқиқотимизнинг асосини ташкил қилади.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларда ***эрталабки бадантарбия*** машғулотлари нафақат уларнинг балким, ҳар бир инсоннинг нафақат кун давомидаги статик чарчашини балким динамик чарчаши ҳам олдини олиш, кун давоимидаги фаоллигини ошириди ва турли соматик касалликларни олдини олиб билан биргаликда ортиқча энергияни тўғри тақисимлашга шароит яратади.

Эрталабки бадантарбия турли босқичдаги гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг касбий стресс ва зўриқишларнинг олдини олишда ўрни беқиёсдир.

Шахсий гигиеник кўникмаларига ажартилган вақт-кун тартибида вақт бюджетида ўзини ўрнига эга.

Шахсий гигиена кўникмалари- оғиз бўшлиғи санацияси, тери ва гижжа касалликлари профилактикаси амалга оширилган.

Шунга қарамасдан ушбу контингентларнинг зарарли одатлар билан шуғулланганлиги учун тишларида кариесининг ривожланганлиги, оғиз бўшлиғининг шиллиқ қавқатларининг ялиғланиш ҳолатлари қайт қилган ва бу борада соғлом турмуш тарзини тарғиботини амалга ошириш керак.

Шахсий гигиена қоидаларнинг белгиланган талабларга мос келмаслик натижасида ҳарбийларда иш шароити ва хизмат сафаралари, сафарбарлик давомидаги овқатдан захарланишлари, А гепатит, тери соҳасининг зарарланиши, турли битлиқлар, замбуруғлар тарқалишини олдини олишда эмлаш ва уларга қўйиладиган гигиеник талабларга риоя қилиш керак.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари аҳолининг турли қатламларининг саломатлик ҳолатини мустахкамлаш, касалликларнинг олдини олиш, атроф-муҳитнинг салбий омилларига қаршилик даражасини ошириш каби вазифалари қатор илмий манбаларда таъкидланган[4,9,10].

Эрталабки бадантарбия машғулотлари ва жисмоний тарбия асосан ҳарбийларда кун давомидаги фоллигини ошириш ва ортиқча захира энергияларни сарфлаш билан биргаликда фаолилигини ошириш, жисмоний нуқсонларнинг коррекциялаш, ҳарбий машғулотларда ўзига хос бўлган жараёнларга жавоб реакцияни оширишдаги ўрни юқоридир.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг соғлом овқатланишга шароит яратиш ва уни тизимли таъминлашга эришиш асосий мезонлардан бири ҳисобланади.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг кун тартибида нонуштанинг ўрни юқоридир.

Нонушта қилмаслик қон босимининг кўтарлишига асос бўлади. Ушбу гуруҳдаги ҳарбийлар учун таркибини белгиланган бўтқалар манка, гуруч, сули, тариқ, ясмиқ, маржумак, жўхори ёрмаларидан иборат бўлиши, тухум ва иссиқ овқат, сут маҳсулотлари, иккинчи навли Ўзбекистон ва жавдар унидан тайёрланган нон, сариёғ, ёғсиз творог, пишлоқ қуритилган мева ва уларнинг шарбатлари билан биргаликда нонуштада қатьиян ман этиладиган маҳсулотларга қовурилган маҳсулотлар, ширинликлар маргарин сақловчи маҳсулотлар, қахва, шакар, колбаса маҳсулотлари, Олий навли ун маҳсулотлари, аччиқ ва шўр маҳсулотлар ман этилади.

Нонуштанинг тайёрланиш технологияси ва унинг таркибидаги гўшт, сут маҳсулотлари, ширинлиги юқори бўлмаган соф мева ва сабзовотларнинг ўрнини инобатга олиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳарбийларнинг кун давомида иш давомийлилиги ҳарбий юкламаларга боғлиқдир. Ушбу ҳолат уларнинг йиллар давомидаги зўрқишлари натижасида моддалар алмашувининг ўзгариши ва тартибсиз кун тартиби ва овқатланиш билан боғлиқ юрак қон томир тизими тизими касаллиги гипертониянинг ривожланишига асос бўлган.

Гипертония билан хасталанган контингентларда хасталикнинг олдини олиш мақсадида зўриқишлар билан боғлиқ иш шароитини ўзгартириш ва эмоционал зўриқишларга олиб келадиган иш шароитини олиш мақсадага мувофиқдир.

Иш шароитидаги статистик чарчашни олдини олишга қаратилган дидактик ўйинлар, видеофильмлардан фойдаланиш зарур. Иш давомидаги танаффусларнинг оптимал вариантларини қўллаш академик соатлар оралиғида жисмоний дақиқалар кўзнинг чарчашини олдини олиш, диққат эътибор фаолиятини оширган қартилиши керак.

Йил давомидаги самарали ташкиллаштириш таътиллар ва даволаш муолажалари ҳарбийларнинг нафақат олий нерв фаолиятини балким, ақлий ва жисмоний жиҳатдан толиқишни олдини олади.

Айрим ҳолатларда таътилларни вақти ўзгартилиши, уларнинг организмнинг зўриқишга олиб келади.

Шу нуқтаи назардан уларнинг иш фаолиятини меъёрлаштиришда дам олишнинг ўрни юқоридир.

Ҳар бир касбнинг хусусиятларни инобатга олган ҳолда овқатланиш рационини тузишдан олдин касбларга нисбатан барча фаолиятларни ўз ичига олган хронометражни ўрни юқоридир. Шу билан биргаликда кун давомида сарфланадиган энергия сарфини қоплаш учун соғлом овқатланиш вақти ва унинг сон ва сифат кўрсаткичлари ўринлидир [5,6,7,8,9,13].

Ҳар қандай шароитда йилнинг турли фаслларини инобатга олган тартибда кунлик овқатланиш вақтлари ва кечки овқатланиш вақти 18.00 дан кейин ташкиллаштирилмаслиги керак, бироқ иш вақти, ишдан уй вақтига сарфланадиган йўл вақтлари кечки овқатланиш вақтини ўзгариши ва ундан кейин уйқу хастликнинг зўрайишига шароит яратилган.

Йилнинг иссиқ мавсумларида дала машғулотлари давомида иккинчи тушлик вақтида фақат уларга маҳаллий мева ва сабзовотлардан ташкил топган шарбатлар, ёғсиз айрон ва чалопни кун тартибига киритиш мақсадага мувофиқдир.

Касбий фаолиятини инобатга олган тартибида ҳарбийларнинг кун давомидаги овқатланиш рационининг таркибига қуён гўштини киритиш зарур. Маҳаллий мева ва сабзовотларнинг қуритилган турларни киритиш билан барга-

ликда грек ёнғоғи ва истеъмолга яроқли данаклар, кунгабоқар мағизи, қовоқ уруғини киритиш билан биргаликда селен, рух сақловчи маҳсулотлар билан бойитиш билан биргаликда уларнинг меъёрини инобатга олиш билан биргаликда оммавий нутрицолог ва шифохонада диетолог тарғиботини назоратга олиш керак.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг кунлик рационида қуритилган ўрик, анжир билан биргаликда қуритилган олхўрининг ўрни беқиёсдир ва бу рационда ўз ўрни олиши мақсадга мувофиқдир.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг кунлик рационида сувнинг истеъмол миқдори бошқа маҳсулотлар таркибидаги сувдан ташқари 2,5-3,0 литрни ташкил қилиши керак.

Бугунги кунда ҳарбийларнинг саломатлигини тиклаш ва рационни маҳаллийлаштириш мақсадида уларнинг кунлик рационига колбаса маҳсулотлари ўрнига тузсиз қази, эрталабки ва кечқурунги навбатчиликка қуритилган узум, ўрик, анжир, олхўри билан биргаликда ёнғоқларни киритиш зарур.

Турли ҳарбий қисмларининг вазифасига қараб, уларнинг иш шароити, ўрни, хоналарнинг ўлчами, уларнинг микроиқлим параметрлари, ҳарорати, намлиги, ҳавонинг харакат тезлиги, хоналарнинг ёритилганлиги, сунъий ёритиш мосламаларининг ҳолати ва даражаси, шовқининг даражаси, ҳавонинг таркибидаги корбанат ангидрид газининг миқдори нафақат ҳарбийларнинг балким барча аҳолини қатламларининг иш фаолиятига таъсир қилади. Ушбу ҳолатларнинг гигиеник талабларга мос келмаслиги саломатлик ҳолатидаги ўзгаришларнинг юзага келишига асос бўлади[1,2,3,4].

Ҳарбийларнинг иш жойидаги ноқулай ҳолатлар, хоналар ўлчамининг етишмаслиги ва гигиеник талабларга мос келмаслиги, микроиқлим параметрларидан ҳаво ҳароратининг қиш мавсумидаги меъёрдан пастлиги, ёз мавсумида кескин юқорилиги, ҳавонинг намлиги камлиги, ҳавонинг харакат тезлиги ўзгариши, хоналарнинг ёритилганлик даражасининг пастлиги, сунъий ёритиш мосламаларининг айрим иш ўрниларидаги носозлиги ва ёритиш даражасининг пастлиги, ҳавонинг таркибидаги корбанат ангидрид гази миқдорининг ортиқчалиги гипертония билан ҳарбийларнинг нафаққат иш фаолиятига балким саломатлик ҳолатига таъсир қилади.

Ҳарбийларнинг кун тартибида уйқунинг ўрни юқоридир. Ҳарбийларнинг кун давомида умумий вақтдан кун тартибида кўрсатилган соатда ухлашга вақт ажратилган ва уларга кундузги уйқу учун вақт ажратилмаган.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийларнинг кун тартиби ҳар бир инсоннинг кун давомидаги фаоллиги таъминлашнинг асосий мезонидир.

Кун тартибининг асосида ёш ва жинсий хусусиятлари инобатга олиш, кун тартибини таркибий қисмларига тўлиқ шароит яратиш, кун давомида очиқ ҳавода сайр қилиш касбий юкламаларга боғлиқ равишда кунлик овқатланишни ташкиллаштиришда овқатланиш тартиби ва овқатланиш назарияларида келтирилган талабларнинг миллий анъаналарни инобатга олган холда маҳаллий маҳсулотлар билан бойитиш, кун давомида уйқунинг хусусиятларни инобатга олиш зарур.

Гипертония билан хасталанган ҳарбийлар белгиланган кун тартибига риоя қилмаслик ҳолатлари энергия сарфи, юкламаларни бажариш самарадорлиги издан чиқиши, ҳамроҳ касалликлар ривожланиши, организмнинг функционал ҳолатини издан чиқиши кейинчалик иқтисодий зарар келтирилиши ва иш ўринларининг заҳирасига бўлган эхтиёжни юзага келтиради.

АДАБИЁТЛАР

1. Булычёва М. Ф., Валиева Х. А. Принципы и правила проведения занятия в малых группах на примере военного вуза //Наука и образование сегодня. – 2019. – №. 12 (47). – С. 72-74.

2. Климов В. В., Калинина С. А. Комплексная гигиеническая оценка условий обучения в военном институте //Медицина труда и промышленная экология. – 2020. – Т. 60. – №. 11. – С. 788-790.

3. Климов, В.В. Комплексная гигиеническая оценка условий обучения в военном институте / В.В. Климов, С.А. Калинина // Медицина труда и промышленная экология. 2020. Т. 60. № 11. С. 788-790.

4. Эрматов Н.Ж., Давронов У.Р. Ҳарбий курсантларнинг кун тартибини ташкиллаштиришга қўйиладиган гигиеник талабалар // «Тиббиётда янги кун», 2024, 11 (73). –С. 875-882.

5. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Evaluation of the actual nutrition of military athletes at home conditions // Eurasian Bulletin of Pediatrics. -2022. -№2(13). -P. 166-170.

6. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Hygienic assessment of micronutrient consumption in the diet of military athletes// New day in Medicine -2022. -№7(45). -P. 140-145.

7. Azizova Feruza, Ermatov Nizom, Kutliev Jamshid. Hygienic recommendations for organizing a healthy diet to increase the physical activity of military athletes //International Medical Scientific Journal Art of Medicine, Volume 2, Iss 1, 2022, P.378-379.

8. Ermatov Nizom, Azizova Feruza, Kutliev Jamshid, Davronov Uktam. Current state of health and functional capabilities of military personnel//Infection, immunity and pharmacology. –Tashkent, -2022.-№3.-P.32-42.

9. Ermatov Nizom, Davronov Uktamjon, Bakhodirov Mukhammadrizo. The hygienic analysis and features of nutrition regime for officer cadets during the day //Сборник статей XV международной научно-практической конференции Актуальные научные исследования состоявшейся 20 ноября 2023 год в г. Пенза. РФ. С.217-219.

10. Ermatov Nizom, Davronov Uktamjon, Turakulov Erkin, Bakhodirov Mukhammadrizo. The hygienic analysis of military servants' schedule//Сборник статей XV международной научно-практической конференции Актуальные научные исследования, состоявшейся 30 ноября 2023 года в г.Пенза. РФ. С.295-297.

11. Jamshid Kutliev, Nizom Ermatov. The Effectiveness of Assessing the Quality of Life of Obese Military Personnel Using the SF-36 Questionnaire // American Journal of Medicine and Medical Sciences 2025, 15(3): 685-688 DOI: 10.5923/j.ajmms.20251503.43

12. Nizom Ermatov, Bakhtiyor Kholbekov, Dilshod Alimukhamedov. The Role of Nutrition in Preventing Periodontosis during summer: Seasonal Dietary Strategies for Oral Health // American Journal of Medicine and Medical Sciences 2025, 15(5): 1403-1406 DOI: 10.5923/j.ajmms.20251505.18

13. Nizom Ermatov, Turakulov Erkin. Hygienic Analysis of the Consumption of Essential Nutrients in the Autumn Season among Military Personnel with Hypertension // American Journal of Medicine and Medical Sciences 2025, 15(5): 1359-1363 DOI: 10.5923/j.ajmms.20251505.09

14. WOF: World Obesity Federation.World Obesity Atlas. 2023. Available online: https://data.worldobesity.org/publications.