O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQALASH VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI

Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasining 90 yilligiga bag‘ishlab

«NUTRITSIOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI»

mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman

TEZISLAR TO‘PLAMI



Toshkent-2026

INTEROSKOP APPARATI BILAN ISHLOVCHI XODIMLARNING MAXSUS OVQATLANISHINING GIGIYENIK AHAMIYATI

Qutlimurodov Y.V.

O‘zbekiston Respublikasi Sanitariya epidemiologik-osoyishtalik va jamoat salomatligi qo‘mitasi Xorazm viloyati boshqarmasi

Salomova F.I.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Kodirov D.A.

Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi

Mavzuning dolzarbligi: Interoskop (chegara skaneri) qurilmalari bilan ishlovchi xodimlar mehnat faoliyati jarayonida kam miqdordagi ionlanuvchi nurlanish manbalari ta’siriga duch keladilar. Garchi mazkur nurlanish darajalari amaldagi sanitariya-gigiyena me’yorlari doirasida bo‘lsa-da, nurlanishning uzoq muddatli ta’siri inson organizmida ayrim funksional o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli mehnat gigiyenasi nuqtayi nazaridan profilaktik tadbirlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Bunday tadbirlar qatorida ratsional va maxsus ovqatlanishni tashkil etish xodimlar salomatligini muhofaza qilishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Maxsus ovqatlanish organizmning himoya mexanizmlarini faollashtirish, modda almashinuvini barqarorlashtirish va erkin radikallarning zararli ta’sirini kamaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi: Interoskop apparati bilan ishlovchi xodimlar ovqatlanish ratsionini gigiyenik jihatdan asoslash hamda organizmning radiatsion omillarga chidamliligini oshirishda maxsus ovqatlanishning ahamiyatini baholash.

Tadqiqot materiallari va usullari:

Tadqiqot tahliliy va gigiyenik baholash usullari asosida amalga oshirildi. Interoskop qurilmalari bilan ishlovchi xodimlarning mehnat sharoitlari, radiatsion omillar ta’siri va ovqatlanish ratsionining tarkibi ilmiy adabiyotlar, gigiyenik tavsiyalar hamda mehnat gigiyenasiga oid me’yoriy hujjatlar asosida o‘rganildi.

Tadqiqot natijalari:

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, interoskop apparati bilan ishlovchi xodimlarning ovqatlanish ratsioni fiziologik jihatdan muvozanatlashgan bo‘lishi va organizmning radiatsion omillarga qarshi himoya qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Ratsionda yetarli miqdorda oqsillar (go‘sht, baliq, tuxum, sut va sut mahsulotlari), murakkab uglevodlar hamda o‘simlik yog‘lari bo‘lishi organizmda energiya almashinuvini ta’minlaydi.

Shuningdek, ratsionda antioksidant xususiyatga ega vitaminlar — A, C va E vitaminlari, hamda B guruhi vitaminlariga boy mahsulotlarning mavjudligi muhim ahamiyatga ega. Bu moddalar organizmda erkin radikallar faolligini kamaytiradi va hujayralar membranasini himoya qiladi. Yangi sabzavot va mevalar, ayniqsa sabzi, karam, olma, sitrus mevalari va ko‘katlar organizmni biologik faol moddalar bilan ta’minlaydi.

Mikroelementlardan selen, yod, temir va kalsiyning yetarli miqdorda bo‘lishi organizmning immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Pektinga boy mahsulotlar (olma, lavlagi, sabzi) organizmdan zararli moddalarni chiqarishga ko‘maklashadi. Shuningdek, yetarli miqdordagi ichimlik suvi va mineral moddalar modda almashinuvini normallashtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa: Interoskop apparati bilan ishlovchi xodimlarning ovqatlanishini ratsional tashkil etish, ular ratsioniga antioksidant va radioprotektor xususiyatga ega mahsulotlarni kiritish organizmning radiatsion omillarga nisbatan chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli mazkur toifadagi xodimlar uchun maxsus ovqatlanish bo‘yicha gigiyenik tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish mehnat gigiyenasi sohasida muhim profilaktik tadbir hisoblanadi.

70.	***Ortiqov B.B., Tursunova S.A. ALIMENTAR BOG‘LIQ KASALLIKLARNING XAVF OMILLARINI OLDINI OLISH UCHUN GIGIYENIK TAVSIYALAR***	71
71.	***Qutliev J., Ahadov A. KONTRAKT BO‘YICHA HARBIY XIZMATCHILARDA OVQAT HAZM QILISH A’ZOLARI KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI***	72
72.	***Qutlimurodov Y.V. Salomova F.I. Kodirov D.A. INTEROSKOP APPARATI BILAN ISHLOVCHI XODIMLARNING MAXSUS OVQATLANISHINING GIGIYENIK AHAMIYATI***	73
73.	***Raxmatillayeva Gulira’no Sirojiddin qizi NOGIRONLAR OVQATLANISHINING OMILLI TAHLILI VA SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARIGA TA’SIRI***	74
74.	***Rustamov A.A., Xushvaktov A.S., Imomaliev M.Yu ZIRHLI TEXNIKALARNI TA’MIRLASH ZAVODI AGREGATLARNI TA’MIRLASH SEXI ISH JOYLARIDA MIKROIQLIM KO‘RSATKICHLARINI GIGIENIK TAHLILI***	75
75.	***A.A.Rustamov, A.S.Xushvaktov, Sh.A.Yaxyaev TANK EKIPAJLARI XIZMAT JOYLARIDA MIKROIQLIM KO‘RSATKICHLARINI BAHOLASH NATIJALARI***	76
76.	***Rovshanov B.U. QIZAMIQ KASALLIGINI OLDINI OLIShDA IMMUNOPROFILAKTIKANING AHAMIYaTI: O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA 2023–2025 YILLAR EPIDEMIOLOGIK TAHLILI***	77
77.	***Saidazimov D.O. TRANS YOG‘LARNING GIGIYENIK HUSUSIYATI***	78
78.	***Saidova G.T., Rajabova L. MAKTAB O‘QUVCHILARI ORASIDA BULLINGNING OLDINI OLISH VOSITASI SIFATIDA RAQAMLI SAVODXONLIK***	79
79.	***Suyunova Guljahon Qodir qizi ORGANIZM QUVVAT SARFINI ANIQLASHNING YANGI TURLARI***	80
80.	***To‘rayeva M.Q. ONKOLOGIK KASALLIKLARDA OVQATLANISHNING AHAMIYATI***	81
81.	***Tursunova Nigora Anvarovna OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING OVQATLANISHINI GIGIENIK TALABLARI***	82
82.	***Tursunova S.A. AHOLI O‘RTASIDA ALIMENTAR BOG‘LIQ KASALLIKLARNING XAVF OMILLARINI GIGIYENIK BAHOLASH VA PROFILAKTIKASI***	83
83.	***Xaqberdiyev Xusan Raxmatullayevich, Jo‘rayeva Gulsanam Alisher qizi, Mamasaxatova Dilfuza Muzaffar qizi NUTRISIOLOGIYAGA KIRISH VA UNING QISACHA TARIXI***	84
84.	***Xayitov J.B., Shayxova G.I. XUSUSIY VA DAVLAT MAKTAB O‘QUVCHILARING KASALLANGANLIK XOLATINI O‘RGANISH NATIJALARI TAHLILI***	85
85.	***Xayitov J.B., Shayxova G.I. XUSUSIY VA DAVLAT TA’LIN MUASSASALARIDA HAQIQIY OVQATLANISH STATUSINI GIGIYENIK TAHLIL***	86
86.	***Xolbekov B.B., Pardaev O.B OVQATDAN ZAHARLANISH VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI***	87
87.	***Shatursunova M.A. ALLOKSANLI DIABETLI KALAMUSHLARDA METABOLIK VA BO‘G‘IM MORFOLOGIK O‘ZGARISHLARI***	88