

*İctimai səhiyyə fakültəsi*  
**Qidalanma və tibbi ekologiya kafedrası**

**Dietologiya kursu.**

**2-ci mövzu**

*Sənaye işçilərinin qidalanmasının gigiyenik prinsipləri.*

**Xüsusilə zərərli əmək şəraitində müalicə-profilaktik qidalanma formaları, müalicə-profilaktik rasionların səciyyəsi, müalicə-profilaktik qidalanmanın təşkili.**

*Kaf. müdiri, Respublikanın Əməkdar müəllimi, dosent İbrahim Əhmədov*

# *Mühazirənin planı*

- Əmək fəaliyyətinə zərərli təsir göstərə biləcək amillər və onların aradan qaldırılma istiqamətləri
- Ağır fiziki gərginlik zamanı maddələr mübadiləsində və enerji itkisində baş verən dəyişikliklər
- Ağır fiziki gərginlik zamanı orqanizmin qida maddələrinə tələbatının xüsusiyyətləri
- Zəhərlərin orqanizmə daxil olma yolları və bədəndə aqubəti
- İstehsalat şəraitinin mənfi zərərli fiziki və kimyəvi təsirlərinə qarşı orqanizmin müqavimətini artıran tədbirlər
- Peşə-sənəti xəstəliklərin birincili və ikincili alimentar profilaktikası
- Zərərli təsirlərə orqanizmin verdiyi reaksiyaların tipləri
- Müalicə-profilaktik qidalanmanın məqsəd və vəzifələri
- *Toksiki amillərin təsirinə qarşı qida maddələrinin seçicilik xüsusiyyətlərindən istifadə:*
- - zülallar
- - yağlar
- - karbohidratlar
- - mineral maddələr
- - vitaminlər
- Müalicə-profilaktik qida formaları:
- - Müalicə – profilaktik qida rasionları
- - Vitamin preparatları müalicəvi – profilaktik qida kimi
- - Sud və dəyərcə ona bərabər (süd turşulu) məhsullar, pektin
- Müalicə-profilaktik qidaların verilməsinə tələblər
- MPR-n səciyyəsi
- Zərərli istehsalat sahələrində çalışanların südlə, İsti sexlərdə çalışanların qazlı-duzlu su ilə təminatı barədə əmrlər
- Müalicə-profilaktik qidalanmanın təşkilinə metodiki yanaşmalar
- Ədəbiyyat

# Istehsal proseslərinin orqanizmə mənfi təsirlərinin qarşısının almasının texniki aspektləri

- *Istehsaqlatda çalışan fəhlələrin əməyi nisbətən yüksək enerji məsrəfi ilə səçiyələnir və bunlar əsasən III-V əmək intensivliyinə malik əhali qruplarına müvafiq gəlir. Eyni zamanda onlar mütəmadi olaraq həm ətraf mühitin, həm də istehsalatın zərərli amillərinin xoşagəlməz təsirlərinə məruz qala bilirlər*
- *İşçilərin əməyinin yüngülləşdirilməsi və istehsalatın zərərli amillərinin qarşısını almaq və bunların orqanizmə mənfi təsirinin azaldılması istiqamətində daim elmi axtarışlar aparılmaqda, istehsalat şəraitinin sağlamlaşdırılması məqsədilə mütəmadi olaraq müvafiq tədbirlər görülməkdədir*
- *Hazırda bütün istehsalatlarda yüksək avtomatlaşma və mexanikləşdirmə tədbirləri həyata keçirilməkdədir,*
- *Istehsalatlarda mühafizə tədbirləri təkmilləşdirilir, istehsalın hermetikliyində çalışılır, məsafədən idarəetmə kimi məqsədyönlü yanaşmalara üstünlük verilir,*
- *Istehsalda gigiyenik şəraitin yaxşılaşdırılması: havanın kondisionerləşdirilməsi, effektiv ventilyasiya qurğuları tətbiqi, kifayət təbii və süni ışıqlanma təminatı və s. həyata keçirilir,*
- *Təhlükəsizlik texnikası qaydalarının gözlənilməsinə ciddi nəzarət tələb olunur*
-

■ Bütün bunlara baxmayaraq fəhlələrin sağlamlıq göstəricilərinin təhlili son dövrlərdə onun pisləşdiyinə dəlalət edir.

■ 2006-2015-ci illərdə aparılan tədqiqatlara əsaslanan alimlərin mülahizələrinə görə əsrin ortalarında əhali arasında əmək qabiliyyəti itkisi əvvəlki əsrlə müqayisədə nəzərəcarpacaq dərəcədə artacaqdır.

■ Əmək qabiliyyətinin itirilməsinin 20-40%-i birbaşa və ya dolayısı olaraq əmək şəraitinin qeyri qənaətbəxşliyi ilə əlaqələndirilir.

■ *Sənəti xəstəliklərin strukturu uzun illərdir demək olar ki, dəyişməz qalmaqdadır. Belə ki:*

➤ Fiziki amillərin təsiri ilə əlaqədar patologiyalar - 36,8%,

➤ İstehsalat aerozolları təsirindən baş verən xəstəliklər - 29,3%,

➤ Ayrı-ayrı üzv və sistemlərin gərginliyi və yükünün ağırlığı ilə əlaqədar patologiyalar - 17,3%,

➤ Kimyəvi faktorların törətdiyi xəstəliklər (intoksikasiyalar) -7,5% təşkil edir.

---

- Müasir şəraitdə istehsalatın texniki təminatının yüksəlməsi, avtomatlaşma və mexanikləşdirmə tədbirlərinin tətbiqi sənaye işçilərinin əməyinin xarakterini və şəraitini köklü surətdə dəyişdirmiş, yüngülləşdirmişdir.

*Nəticədə:*

- İşdə fiziki gərginliyin yükü azalmış,

- *Onların orqanizminin enerji sərfi azalmış,*

- İş günü və iş həftəsi qısalmışdır.

*Deməli ümumilikdə onların orqanizminin enerji sərfi və qida maddələrinə tələbatları da azalmışdır*

---

■ Sənaye işçilərinin əmək qabiliyyətinin və məhsuldarlığının yüksəldilməsi və sağlamlıqlarının qorunmasında texniki tədbirlərlə bərabər onların səmərəli qidalanmalarının təşkilinə də diqqət artırılmalıdır.

■ Bu müəssisələrdə sağlam qidalanma təminatının mümkünlüyü istehsalatlarda yardımçı təsərrüfatların yaradılması və istehsalat müəssisələrində yeməxanaların mövcudluğu şəraitində mümkün ola bilər.

*Bu isə:* - müəssisə qida blokunun vacib qida məhsulları ilə təminatının az vəsait sərf edilməklə yaxşılaşdırılmasına imkan yaradar,

■ - qida qəbuluna sərf olunan müddəti-vaxtı qısaldar,

■ - qidalanmanın səmərələşdirilməsinə, rəngarəngliyinə imkan yaradar,

■ - qidalanmanın xarakterinin istehsalatın səciyyəsinə-xüsusiyyətinə müvafiq əsaslandırılmasına və təşkilinə imkan yaradar.

■ İstehsalatlarda qidalanmanın səmərələşdirilməsi tədbirləri əməyin xarakterini, fəhlələrin yaş xüsusiyyətləri, işçilərin xəstələnmə göstəriciləri və kütləvi tibbi müayinələrin nəticələrinə əsaslanılmaqla həyata keçirilməlidir

■ Cavan fəhlələrin qidalanmasına xüsusi əhəmiyyət verilməli, zülallar, ÇDYT, bioloji fəal maddələrin əhəmiyyəti unudulmamalıdır

■ *Z:Y:K/h nisbətinin təxminən 1:1:4-ə müvafiqliyi məqsədyönlüdür (faktiki 1:1,2:5)*

■ Qidanın vitaminlərə və mineral maddələrə görə tamdəyərliliyinə də diqqət yetilməli, bu zaman işin ağırlığı və gərginliyinin müddəti əsas götürülməlidir

# **Ağır fiziki işdə çalışan əhli qruplarının qidasının kəmiyyət normaları**

Əh. qrupl	FFƏ	Yaş	Kişi		Qadın	
			kkal / kC		kkal / kC	
III	1,9 (46)	18-29	3300	13807	2600	10878
		30-39	3150	13180	2550	10669
		40-59	2950	12343	2500	10460
IV	2,2 (53)	18-29	3850	16108	3050	12761
		30-39	3600	15062	2950	12343
		40-59	3400	14226	2850	11925
V	2,5 (61)	18-29	4200	17573	-	-
		30-39	3950	16527	-	-
		40-59	3750	15690	-	-

*Ağır fiziki işdə çalışan əhli qruplarının  
qida maddələrinə tələbat normaları (qr)*

Qrup/ F.F.Ə	Yaş	Kişilər	Qadınl	Kişilər		Qadınlar	
		Zülallar/o.c.heyvani		Yağlar	K/hidr	Yağlar	K/h
III 1,9 (46)	18-29	94/52	76/ 42	110	484	87	378
	30-39	89/49	74/41	105	462	85	372
	40-59	84 /46	72/40	98	432	83	366
IV 2,2 (53)	18-29	108/59	87/48	128	566	102	462
	30-39	102/56	84/ 46	120	528	98	432
	40-59	96/ 53	82/ 45	113	499	95	417
V 2,5 (61)	18-29	117/64	-/-	154	586	-	-
	30-39	111/61	-/-	144	550	-	-
	40-59	104 / 57	-/-	137	524	-	-



# **Ağır fiziki işdə çalışan əhli qruplarının mineral maddələrə tələbat normaları**

Qruplar	Mineral maddələr					
	Ca mq.	P mq.	Mq mq.	Fe mq.	Zn mq.	Yod mkq.
III-V	800	1200	400	10	15	150

# Ağır fiziki işdə çalışan əhli qruplarının vitaminlərə tələbat normaları

Qruplar	A mkq ret.ekv	E mq tok. ekv	D mkq	B <sub>1</sub> mq	B <sub>2</sub> mq	B <sub>6</sub> mq	Niasin mq	Folat mkq	B <sub>12</sub> mkq
III	1000	10	2,5	1,6	2,0	2	22	200	3
IV	1000	10	2,5	1,9	2,2	2	26	200	3
V	1000	10	2,5	2,1	2,4	2	28	200	3

# *Ağır fiziki işdə çalışan əhali qruplarının, sənaye işçilərinin qidalanma rejimi*

- Əvvəllər əsasən 3 dəfəli qidalanma tətbiq olunurdu
- Səhər yeməyi-30%
- Nahar-45%
- Şam yeməyi-25%
- Ancaq belə qidalanma rejimi təxminidir, işin növbəliliyindən, başlanma və qurtarma vaxtından, nahar fasiləsinin müddətindən və s. asılı olaraq qidalanma rejiminə korreksiya edilə bilər.
- Məs:

# *Qidalanma rejiminin digər variantı*

- *Son zamanlar 4 dəfəli qidalanmanın üstünlükləri aşkar olunmuşdur*
- I səhər yeməyi-15 %
- II səhər yeməyi-25%
- Nahar-35%
- Şam yeməyi-25%

# *Gecə növbəsində çalışan sənaye işçilərinin qidalanma rejimi*

- Müasir baxışlara görə gecə növbəsində işləyənlərin şam yeməyinin I-nəzərə çarpan hissəsi bilavasitə işdən əvvəl, qalan ikinci hissəsi isə gecə növbəsinin yarısında verilməlidir

- **Belə halda qidalanma 4 dəfəli tətbiq olunur**

- Səhər yeməyi-25%

- Nahar-30%

- Şam yeməyi-30%

- II (yüngül) şam yeməyi-15%

- *Xüsusilə təhlükəli, zərərli-zəhərli peşələrdə çalışanların müalicə-profilaktik qidalanma prinsipləri*

# Əmək fəaliyyətinə zərərli təsir göstərə biləcək amillərin aradan qaldırılma istiqamətləri:

■ Bütün istehsalat sahələrində intensiv inkişaf yolunun seçilməsi gigiyenistləri də fəaliyyətdə olan istehsalatlarda işçilərin sağlamlığına və əmək fəaliyyətinə zərərli təsir göstərə biləcək hər hansı bir amilin aradan qaldırılmasına istiqamətləndirir.

■ *Bu tədbirlərə aiddir:*

■ -istehsalatda hərtərəfli effektiv və müasir tələblərə cavab verən avadanlıqların, texnoloji qaydaların tətbiqi

■ -mənfi təsirlərdən insanları qoruya bilən perspektiv vasitələrin tətbiqi

■ -işçilərə əlverişli iş - əmək və istirahət şəraiti yaradılması

■ -işçilərin yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması,

■ - təhlükəsizlik texnikası qaydalarına mükəmməl yiyələnmələri,

■ - orqanizmin müqavimətinin yüksəldilməsi tədbirləri və s.

■ - Zərərli istehsalatlarda çalışanların qidalanmasının təşkilinin təkmilləşdirilməsinə, bu müəssisələrin qida blokunun tam dəyərli, təzə-tər məhsullarla təminatının yüksəldilməsinə əsas diqqət yetirilməsi.

❖ Təssüf ki, əmək şəraitinin yaxşılaşdırılması, sağlamlaşdırılması, müəssisələrin texniki və sanitariya-gigiyenik cəhətcə abadlaşdırılması, təhlükəsizlik texnikası qaydalarına ciddi əməl edilməsi və digər bütün tədbirlərə əməl olunsa belə, istehsalatın zərərli amillərinin orqanizmə mənfi təsirlərinin heç cür tamamilə aradan qaldırması mümkün deyildir!

### ❖ Bəs orqanizmə necə kömək etməli


❖ *İstehsalat şəraitinin mənfi zərərli fiziki və kimyəvi təsirlərinə qarşı orqanizmin müqavimətini artıran tədbirlər bu zaman ciddi əhəmiyyət kəsb edə bilər.*

❖ *Bu tədbirlər içərisində müalicə-profilaktik qidalanma mühüm yer tutur.*






*Müalicə-profilaktik qidalanma **(MPQ)** zərərli iş-  
əmək şəraitində çalışanlara verilir.*



***MPQ həm qoruyucu, həm müalicəvi,**  
**eləcə də insan orqanizminin ümumi**  
**müqavimətini artıran vasitə kimi tətbiq**  
**olunur.***



# *Zərərli təsirlərə orqanizmin verdiyi reaksiyaların tipləri*

- 1. Üzv və sistemlərdə baş verən dəyişikliklər norma hüdudlarındadır- adaptasion mexanizmlərdə gərginlik yoxdur.
- 2. Dəyişikliklər norma hüdudlarındadır - amma adaptasion mexanizmlərdə qeyri spesifik gərginlik mövcuddur.
- 3. Dəyişikliklər norma hüdudlarından kənara çıxır- adaptasion mexanizmlərdə nəzərəçarpan dəyişikliklər vardır, qeyri spesifik gərginlik artır, patologiyalar meydana çıxır.

# Orqanizmdə yad maddələrin biokimyəvi transformasiyasının mexanizmi

**Hüceyrədə prooksidant gərginliyi meydana çıxır**

**R• Sərbəst radikalların yaranması baş verir**

**Hüceyrənin antioksidant sistemi zəifləyir**

**Lipid molekullarının zədələnməsi → LMZ ↔ LMZ- son məhsulları**

*Mutagenlik,  
kanserojenlik,  
nekroz,  
sensibilizasiya*





- *Deməli peşə-sənəti xəstəliklərin birincili və ikincili alimantar profilaktikası məqsədilə*
- *müalicə-profilaktik və pəhriz*
- *qidalanma məsələlərinin həlli vacibdir*

# *Zəhərlərin orqanizmə daxil olma yolları və bədəndə aqubəti*

● *İstehsalatda müxtəlif zəhərli maddələrin orqanizmə işçi zonada konsentrasiyasının yüksəlməsi zamanı əsasən*

□ - *tənəffüs sistemindən,*

□ - *dəri örtüyündən*

□ - *və gözdən orqanizmə keçərək onlarda yerli iltihabi proseslər törədir, ağızdan keçdikdə isə mədə-bağırsaq traktının zədələnmələri (qıcıqlanma, iltihab, yaralar...) meydana çıxarır.*

● *Bəzi zəhərlər ürək-damar sistemində, böyrəklərdə, qara ciyərdə və b. dəyişikliklər, patologiyalar törədir.*

● *Bir sıra zəhərli maddələr tezliklə bədəndə qeyri toksiki maddələrə parçalanaraq sidik və nəcislə orqanizmdən xaric olunurlar.*

● *Başqaları isə orqanizmdə yığılıb toplana bilir. Toxumalarda toplanan zəhər hüceyrə membranının piy mübadiləsini pozur, nəticədə parçalanmanın tam oksidləşməmiş, ara məhsullarının toplanması – hüceyrə funksiyasının pozulması və onun məhvinə səbəb olur.*

## *Zərərli təsirlərə orqanizmin verdiyi reaksiyaların tipləri (davamı)*

- -əksər hallarda zəhərlərin təsirindən qara ciyər zərər çəkir,
- - lizosom və mitoxondrilərdə dəyişikliklər baş verir. Bunlar isə orqanizmin toksinləri zərərsizləşdirmək qabiliyyətini zəiflədir.
- -*qanyaranma sistemi zərər çəkir. Hemoglobin miqdarı azalır. Ağ və qırmızı qan kürəciklərinin şəkildə xoşagəlməz dəyişikliklər meydana çıxır.*
- -bəzi zəhərlər mərkəzi və periferik sinir sisteminə təsir göstərir.
- -*bir sıra fermentlərin aktivliyində, immun-bioloji sistemlərdə, orqanizmin qeyri spesifik qoruyucu sistemlərinin göstəricilərində dəyişikliklər əmələ gəlir.*
- -əksər kimyəvi təbiətli zəhərli maddələr bəd xassəli şislər (kanserojen, blastomogen), dölün inkişaf dəyişiklikləri (teratogen, embriotoksik), genetik (mutagen) təsir göstərmək xassəsinə malikdirlər

## *Müalicə-profilaktik qidalanma tətbiqinin vəzifələri:*

Ayrı-ayrı yeyinti məhsullarının antidotluq xassələrindən istifadə etmək.

Toksiki maddələrin bədəndə metoboltzmini sürətləndirmək və yaxud ləngitmək.

Toksiki maddələrin sorulma və nüfuz etməsini yavaşıtmaq.

Toksiki maddələrin orqanizmdən xaric olmasını sürətləndirmək.

Toksiki maddələrin təsirinə qarşı orqanizmin müqavimət qabiliyyətini yüksəltmək.

Zədələnmiş üzvə qida maddələri vasitəsilə kömək etmək.

Toksiki maddələr təsirindən pozulmuş energetik balansını bərpa etmək.



# Göstərilənlərə necə nail olmalı?

- *Burada köməyimizə müəlisə-  
profilaktik qidalanma gələ bilər*
- 



# *Məqsədimiz:*

- *Müalicə-profilaktik qidalanmanın əsas müddəaları və məqsədlərini aydınlaşdırmaq,*
- *İstehsalatın zərərli faktorlarının təsiri şəraitində ayrı-ayrı qida maddələrinin əhəmiyyəti və qarşılıqlı təsirini ayırd etmək,*
- *Müalicə-profilaktik qidalanmanın təyininə göstərişləri öyrənmək,*
- *Sizləri - gələcəyin həkimlərini Müalicə-profilaktik qidalanma formaları ilə tanış etməkdir.*



# Test

- **İstehsalat zəhərlərinin təsirindən daha çox zərər çəkən orqan və sistemlər:**
  - A) mədə, lizosom və mitoxondrilər
  - B) böyrəklər, lizosom və mitoxondrilər
  - C) ürək, lizosom və mitoxondrilər
  - D) yemək borusu, lizosom və mitoxondrilər
  - E) qaraciyər, lizosom və mitoxondrilər

# Toksiki amillərin təsirinə qarşı ayrı-ayrı qida maddələrinin seçicilik xüsusiyyətlərindən istifadənin nəticələri

## Zülallar:

Zəhərlərin təsirindən orqanizmin zülallara tələbatı yüksəlir.

Tam dəyərli zülallar immun sistemin işini yaxşılaşdırır.

*Tam dəyərli zülallar qanyaranmaya kömək edir.*

Albuminlər və triptofan zəhərləri birləşdirmək-neytrallaşdırmaq qabiliyyətinə malikdirlər.

Peşə zərərlərinin profilaktikası, bu toksiki amillərin kiçik dozası və kumulyasiyativlik xassəsinin orqanizmə mənfi təsirinin azaldılmasında metionin və sistin, tirozin və fenilalanin, fenilalanin və qlütamin aminturşularının kombinasiyaları, hustidin kimi aminturşular mühüm rola malikdirlər

Kükürdlü aminturşular-metionin, sistin (qara ciyərə) lipotrop təsir göstərir.  
*Mənbələri - (süd məhsulları, balıq, yumurta).*

Toksiki amil → stress reaksiyalar → orqanizmdən kükürdün ekskresiyasının artması → nəticədə bədənin kükürdlü aminturşulara tələbatının yüksəlməsi (ancaq unutmamaq olmas ki, tərkibində sulfatlar olan toksiki maddələr mühitində metionin xoşagəlməz təsir göstərdiyindən məsləhət deyil)

*Tirozin katexolaminlər (Dofa, Dofamin, A, NA) hasilatını yüksəldir.*

Glutamin, fenilalanin, tirozin aminturşuları Mərkəzi sinir sisteminə müsbət təsir göstərir (aminqrupların aminturşulardan yağ turşularına daşınması-pereaminləşmə)

- **Kərə yağı - ksenobiotiklərin (qidanın toksiki yad maddələri) parçalanmasını sürətləndirir.**
- YAĞLAR**

- *Bitki yağları - (ÇDYT və fosfatidlərlə zənginlik hesabına) hüceyrə səviyyəsində lipoperoksidlər yaranmasını tənzimləyir. (Lipoperoksidlər isə toksiki maddələri parçalamaq qabiliyyətinə malikdirlər). ÇDYT - çatışmazlığa orqanizmin toksiki faktorlara qarşı müqaviməti zəifləyir.*
- *ÇDYT - çatışmayanda xolinin lipotrop xassəsi zəifləyir, yaxud tam itir.*

# Karbohidratlar

- *Antitoksik təsirə malikdirlər.*
- *Ağır metal duzlarının orqanizmdən xaric olmasını sürətləndirirlər*
- **Karbohidratlı qida rasionu fosforun, xloroformun və sian birləşmələrinin toksiki təsirinə qarşı orqanizmin rezistentliyini yüksəldir**
- **Asan mübadilə olunan karbohidratlar qara ciyər qlikogen ehtiyatını artırır və antitoksiklik funksiyasını gücləndirir.**

**bununla bahəm .....**

■ Sədə şəkərlər və yüksək karbohidratlı rasion mikroob

- *Asan mübadilə olunan karbohidratların izafi qəbulu → qanda qlükozanın artması → qanın osmotik təzyiqinin yüksəlməsinə səbəb olur.*
  - *Xüsusilə küküürlü karbohidrogenlər təsiri ilə əlaqədar işdə çalışanlar üçün asan mübadilə olunan karbohidratlar təhlükəli hesab olunur, diabetik təsir göstərir.*
  - *Nişasta ilə asan mübadilə olunan karbohidratlar arasında tənəsüblüyün (:) pozulması orqanizmə xoşagəlməz təsir göstərir, orqanizmin zərərli amillər təsirinə müqavimətini azaldır.*
  - *Sellüloza və pektin maddələri :*
  - *- bağırsaqların hərəkəti və sekretor fəallığını artırır,*
  - *- toksiki amillərin sorulmasını ləngidir və orqanizmdən xaric olunmasına səbəb olur.*
- Ona görə də rasionun kök və kələmlə zənginləşdirilməsi orqanizmə müsbət təsir göstərir.*

# **Mineral maddələrin təsiri:**

- **Mg - bədəndən ağır metal duzlarının xaric olmasını sürətləndirmək;**
- **Ca - orqanizmin reaksiyalarını alkoloz istiqamətində dəyişərək, toksiki maddələrə qarşı bədənin müqavimətini yüksəltmək;**
- **Cu, Co, Ca - ümumi müqaviməti artırmaq;**
- **Se - qeyri spesifik müqaviməti fəallaşdırmaq, antikanserogenlik xassəsinə maliklik.**
- **Orqanizmdə şlakların toplanmasının qarşısını almaq üçün MPQ-da xörək duzu məhdudlaşdırılmalıdır.**
- **amma .....**
- **Litiumla əlaqədar sahələrdə çalışanların MPQ-da isə xörək duzunu azaltmağa ehtiyac yoxdur, çünki Na onun toksikliyini zəiflədir**

# Vitaminlər

- *B1 vitamini (tiamin) → toksiki təsirdən pozulmuş sinir sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir;*
- *E vitamini → antioksidant effektinə malikdir (lipoperoksidlərin yaranması)*
  - *– immun sistemlərin fəaliyyətini tənzimləyir*
  - *- qalxanvari, böyrəküstü vəzlərin funksiyalarını normallaşdırır*
  - *- ATF – sintezini aktivləşdirməklə enerji mübadiləsini normallaşdırır;*
- *A vitamini → hüceyrədaxili zülallar və lipidlər arasında əlaqə yaratmaqla bioloji membranların funksiyalarını normallaşdırmaq;*
  - *- dəri, selikli qişalar və gözün dəyişiklərinin qarşısını almaq;*
  - *- hüceyrədaxili mübadilə və membran sistemi fəaliyyətini normallaşdırmaq;*
    - *- antiblastomogen;*
    - *- antioksidant və s. təsirlərə malikdir;*



# Vitaminlər

(davamı)

● **C vitamini** → *orqanizmin müqavimətini yüksəltmək;*

- - *toksiki maddələri (nitrozaminlər, anilin, qurğuşun, karbonsulfid və s.) blokada etmək;*
- - *antioksidant təsir göstərmək;*
- - *ionlaşdırıcı şüalar, elektromaqnit dalğalarının mənfi təsirini azaltmaq;*
- - *qara ciyərdə qlikogen ehtiyatı yaratmaqla antitoksik, lipotrop xassə kəsb etmək;*
- - *toksiki maddələrin ekstremal təsirləri zamanı katexolaminlər sintezində iştirak edən aminturşuların (fenilalanin, tirozin) oksidləşməsini artırmaq xassəsinə malikdir;*

● **B15 və U vitaminləri** → *metil qrupları mənbəyi kimi bilavasitə qara ciyərdə gedən zərərsizləşdirmə proseslərində iştirak edirlər.*



Test

● **Bədəndən ağır metal duzlarının xaric olmasını sürətləndirən mineral maddələr:**

- A) natrium və xlor
- B) kalsium və flüor
- C) mis və kobalt
- D) dəmir və yod
- E) magnezium və kalium

# Müalicə - profilaktik qida formaları

- **Üç cür (növlük) müalicə-profilaktik qidalanma forması işlənilib hazırlanmış və tətbiq olunur:**
- **Müalicə – profilaktik qida rasionları**
- **(6 rasion) + 4 a,b**
- **Vitamin preparatları**
- **Süd və dəyərcə ona bərabər (süd turşulu) məhsullar, pektin**



**“İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi üçün zərərli, ağır və yeraltı əmək şəraitli istehsalatların Siyahısı”nın və “İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi Qaydaları”nın təsdiq edilməsi haqqında**

**Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 119-cu maddəsinin səkkizinci abzasını rəhbər tutaraq, “Azərbaycan Respublikası Əmək Məcəlləsinin təsdiq edilməsi, qüvvəyə minməsi və bununla bağlı hüquqi tənzimləmə məsələləri haqqında” Azərbaycan Respublikası qanununun tətbiq edilməsi barədə” Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 1999-cu il 15 aprel tarixli 122 nömrəli Fərmanının 2-ci hissəsinin üçüncü abzasına uyğun olaraq Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti QƏRARA ALIR:**

**“İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi üçün zərərli, ağır və yeraltı əmək şəraitli istehsalatların Siyahısı” təsdiq edilsin (1 nömrəli əlavə).**

**“İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi Qaydaları” təsdiq edilsin (2 nömrəli əlavə).**

**Azərbaycan Respublikasının Səhiyyə Nazirliyi bir ay müddətində “Pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin rasionunu və vitaminli preparatların tərkibi”ni təsdiq etsin.**

**Azərbaycan Respublikasının**

**Baş naziri**

**Artur Rasi-zadə**

# 1 nömrəli əlavə

**İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi üçün zərərli, ağır və yeraltı əmək şəraitli istehsalatların SIYAHISI**

**1. Aşağıdakı siyahıda göstərilən istehsalat sahələrində çalışan işçilərə iş yerlərinin attestasiyasının nəticələri əsasında müalicə- profilaktik yeməklər verilir:**

Sıra №-si	İstehsalat sahələrinin adı	M/prof ras-lar
	<b><u>I. Kimya sənayesi</u></b>	
1	a) qeyri-üzvi məhsullar	
1.1.	tünd azot turşusunun istehsalı: a) birbaşa sintez üsulu ilə, b) konsentrasiya üsulu ilə	2
1.2.	sulfat turşusu istehsalı	2
1.3.	Denitrəşdirilmiş turşudan qatılaşdırılmış azot turşusunun alınması	2
1.4.	işlənmiş turşunun denitrasiya və depikrasiya olunması	2
1.5.	<u>Termik üsulla və ya ekstraksiya üsulu ilə fosfor turşusunun istehsalı</u>	<u>4</u>
1.6.	xlorlu-sulfuril istehsalı	2
1.7.	xlorlu tionilin istehsalı	2
1.8.	xlor və kaustik soda (maye, quru) istehsalında diafraqment üsulu ilə elektroliz ayırmaları	2
1.9.	<u>xlor və kaustik soda (maye, quru) istehsalında civə üsulu ilə elektroliz ayırmaları</u>	5
1.10.	maye xlor istehsalı, bəyazın istehsalı və qablaşdırılması	2

**QEYD: Bu siyahı 12 bəndi və bu bəndlərin 270 istehsal sahəsini özündə cəmləyir ki, bu sahələrin tərkibində isə çoxsaylı peşələr sadalanır.**

**2. Aşağıdakı kimyəvi maddələrlə bağlı iş yerlərində çalışan işçilərə iş yerlərinin attestasiyasının nəticələri əsasında pulsuz süd və ona bərabər tutulan məhsullar verilir:**

● **2.1. alifatik və alitsiklik karbohidrogenlər (doymuş və doymamış):**

● **2.1.1. metan sırası karbohidrogenləri: butan, izobutan, pentan, izopentan, heksan, oktan, izooktan, ionan;**

● **2.1.2. etilen sırası karbohidrogenləri: butilenlər, amilenlər, izobutilenlər;**

● **2.1.3. tsiklik, doymamış karbohidrogenlər: tsiklopentadiyen, ditsiklopentadiyen, tsiklopentadiyeniltrikarbonil permanqanat;**

● **2.1.4. bir və iki nüvəli aromatik karbohidrogenlər: benzol, ksilol, toluol, etilbenzol, kumol, diizopropilbenzol, stiollar, difenil, naftalin və onların törəmələri;**

● **2.2. yağlı karbohidrogen sırasının halogenli birləşmələri:**

● **2.2.1. flüorlu törəmələr: flüoretilen, diflüoretilen, triflüoretilen, tetraflüoretilen, triflüorpropilen, diflüoretan, dekaflüorbutan;**

● **2.2.2. xlorlu törəmələr: metilxlorid, metilxlorid, xloroform, karbon-4xlorid, etilxlorid, dixloretan, trixloretan, tetraxlorpropan, tetraxlorpentan, vinilxlorid, dixloretilen, trixloretilen, tetraxloretilen, heksaxlorotsiklopentadiyen, allozan, xloropren, allilxlorid, butilxlorid, heksaxlorbutadiyen və bu sıradan digərləri;**

● **2.2.3. bromlu törəmələri: metilbromid, metilbromid, etilbromid, dibrometan, tetrabrometan, dibrompropan, broform və digərləri;**

● **2.2.4. yodlu törəmələri: metilyodid, yodoform, etilyodid və digərləri;**

● **QEYD: 2 saylı əlavə 55 bəndi əhatə edir**

## 1 nömrəli əlavə

**3. Pulsuz müalicə-profilaktik yeməklər, süd və ona bərabər tutulan məhsullar verilən yeraltı əmək şəraitli iş yerləri iş yerlərinin attestasiyasının nəticələri əsasında Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2002-ci il 20 fevral tarixli 30 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “İşləri yerin altında görülmən yeraltı istehsalatların, şaxtaların, tunellərin, qurğuların və digər iş yerlərinin Siyahısı”na əsasən müəyyən edilir.**

- **İsti sexlərdə çalışanların qazlı-duzlu su ilə təminatı**
- **Azər.Res.Səhiyyə Nazirliyinin 5.V.1994-cü il tarixli 04/19-2239 sayılı əmrinə müvafiq olaraq İsti sexlərdə çalışanlar pulsuz olaraq qazlı-duzlu su ilə təmin olunmalıdırlar**
- **Müəssisələrin tibbi-sanitaiya hissəsinin işçiləri və həmkarlar fəallarından da cəlb etməklə vaxtaşırı olaraq müalicə-profilaktik qidalanma ilə təminat vəziyyətini reyid şəkilli yoxlamaq məsləhət görülür.**



# Müalicə-profilaktik qida necə verilməlidir ?

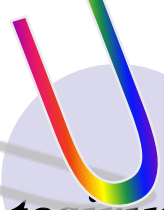
- Müalicə-profilaktik rasionlar işçilərə ancaq zərərli sahədə, **fa**həm də burada iş nöbəsi müddətinin azı 50%-ni işləyərsə verilir.
- *Müalicə-profilaktik qida isti səhər yeməkləri şəklində iş növbəsindən əvvəl verilir. Bəzi hallarda müəssisənin tibbi xidmətinin razılığı ilə bu səhər yeməklərini nahar fasiləsində vermək, yaxud onu iki dəfəlik qidalanma şəklində də ödəmək olar.*
- Kesson işlərində çalışanlar müalicə-profilaktik qidaları iş növbəsindən sonra alırlar.

● **Müalicə - profilaktik rasionlara - isti səhər yeməklərinə irəli sürülən ümumi tələb rasionlarının səmərəli qidalanma prinsiplərinə uyğun gəlməsi şərtidir.**

- **Rasionların enerji dəyəri sutkalıq enerjiyə və qida maddələrinə tələbatının təxminən 50%-ni təşkil etməlidir.**
- **MPR-ın kimyəvi tərkibi (orta hesabla) -TƏXMİNƏN:**
  - **- zülallar -60 qr**
  - **- yağlar -50 qr**
  - **- karbohidratlar – 170 qr**
  - **- kalorilik – 1400 kkal.**
- **Bütün rasionların tərkibinə süd, kəsmik, ət, balıq kimi məhsulların daxil edilməsi məsləhətdir.**



# 1 №-li rasion



*Bu rasion İonlaşdırıcı şüalar və radioaktiv maddələrin təsirinə məruz qalan istehsalat sahəsində çalışanlar üçün nəzərdə tutulmuşdur.*

**Bu qruplara aid edilirlər:**

*Bilavasitə uran və torium yataqlarında çalışanlar; uran, torium, tritium, torium-228, radium-228, aktinium-228, polonium, transuran elementlər və s. alınması və işlənməsi ilə məşğul olanlar*

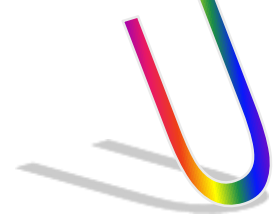
*Tədqiqat, nəqliyyat, təcrübə-sənaye atom reaktorları və onların prototipləri, impuls reaktorları, təcrübə istilik-nüvə qurğuları, güclü izotop şüalanma qurğularında çalışanlar*

*Rasion orqanizmə əlavə olaraq antioksidant xassəli qida maddələrinin daxil olmasını təmin etməlidir*

*Bu rasionun tərkibinə orqanizmi radioaktiv yüklənmədən qoruyan, peroksidləşmənin qarşısını alan, radioaktiv mutageniz təhlükəsini azaldan, qara ciyərdə piy mübadiləsinin vəziyyətinə müsbət təsir göstərmək və onun antitoksiki xassəsini gücləndirmək qabiliyyətinə malik lipotrop xassəli maddələrlə (metionin, lesitin) zəngin yeyinti məhsulları daxil edilməlidir.*

*Bu məqsədlə rasiona kifayət qədər süd, duru süd turşulu məhsullar, qara ciyər, yumurta, çoxlu miqdarda tərəvəzlər və təzə meyvələr daxil edilməklə nail olmaq mümkündür.*

# 1 №-li rasion (davamı)



- **Rasionda radioprotektorlara üstünlük verilməlidir:**
  - - sistin (kəsmik, pendir, südlü içkilər) → zülal molekullarındakı SH-gruplarını ekranlaşdırma,
  - - pektin maddələr (çuğundur, alma, gavalı, ərik, kök) → radionukleidləri özünə birləşdirib orqanizmdən xaric etmək,
  - - metionin, qlisin, qlütamin turşuları → radionukleidləri birləşdirib orqanizmdən xaric etmək,
  - - Ca duzları → radionukleidlərin udulması.
  
- **Rasionun kimyəvi tərkibi:**
  - - zülallar-59 q
  - - yağlar-51 q
  - - karbohidratlar-159 q
- **Rasiona əlavə olaraq 150 mq. C vitamini əlavə edilir**

## 2 №-li rasion



*Qeyri-üzvi turşular, qələvi metallar, xlor və flor birləşmələri, fosfor-üzvü və sian birləşmələri, azot oksidləri və s. ilə əlaqədar sahələrdə işləyənlər üçün nəzərdə tutulmuşdur.*

*Rasionun profilaktik xüsusiyyəti tərkibinin nisbətən yüksək miqdarda ət zülalları ilə zənginliyi ilə əlaqədardır. Belə olduqda zülallar yağ komponentlərini üstələyirlər.*

*Rasionda çox doymamış yağ turşuları ilə zəngin bitki yağları və kalsiumun (süd və pendir hesabına) miqdarı nisbətən çoxdur.*

### *Rasionun kimyəvi tərkibi:*

*zülallar-63 q*

*- yağlar-50 q*

*- karbohidratlar-185 q*

*Rasiona əlavə olaraq 150 mq C və 2 mq A vitaminləri əlavə edilir*

## 2a №-li rasion

**ХРОМ**

*Bu rasion xrom və xrom tərkibli birləşmələrin və digər kimyəvi allergenlik – orqanizmin həssaslığını artırmaq xassəsinə malik maddələr istehsalı şəraitində çalışan fəhlələrə və mühəndis-texniki işçilərə verilir.*

*Rasion bu sahədə işləyənlərin qidasının hipoallergiklik istiqamətini təmin etməlidir*

Rasionda karbohidratların miqdarı un, yarma, makaron məmulatları hesabına azaldılmış, qənd 5 qrama endirilmiş və bunların enerjisi xama və bitki yağları hesabına ödənilmiş, yumurta rasiondan tamamilə çıxarılmışdır.

Rasionun kimyəvi tərkibi:

- zülallar-52 q

- yağlar-63 q

- karbohidratlar-156 q

*Rasiona əlavə olaraq 150 mq C vitamini, 2 mq retinol, 15 mq nikotin turşusu, 25 mq U vitamini və 100 ml "Narzan" maddən suyu verilir.*

## 2a №-li rasion (davamı)

**ХРОМ**

- ***Rasionun tərkibinin xüsusilə heyvani mənşəli zülallar və əvəzolunmaz aminturşularla daha ciddi balanslaşdırılmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir***

- (triptofan-0,6; metionin-sistin-2,4; lizin-3,2; fenilalanin-tirezol-3,5; histidin-1,5)

- **Rasionun assortimenti geniş-rəngarəng olmalı, tərkibində kələm, yunan qabağı, balqabaq, xiyar, şalğam, kəmə, alma, armud, gavalı, üzüm, üvəz kimi təzə tərəvəzlər, meyvə və giləmeyvələrdən hazırlanan xörəklər və salatlara üstünlük verilməlidir**

- **Təzə tərəvəzlər olmayanda turşuya-sirkəyə qoyulmuşundan istifadə etmək olar. Ancaq bu zaman şorabanın tərkibindəki duz və ədviyyatların xaric edilməsi üçün məhsul yaxşıca isladılmalıdır (suya qoyulmalıdır)**

- **Bu rasionda xörəklərin əsasən qaynadılan və buxarda bişirilmə emal formalarına üstünlük verilməlidir**

### 3 №-li rasion

- Qurğuşunun üzvi və qeyri-üzvi birləşmələri təsirinə məruz qalan işçilər üçün nəzərdə tutulmuşdur.

- Bu rasiona kifəyət qədər süd turşulu məhsullar (təbii süd yox) -qatıq, (o cümlədən 80 qr kəsmik), çiy tərəvəzlər (o cümlədən 160 qr kök) və onların salatları, 100 qr təzə meyvə daxil edilməlidir.

- Bunların çiy halda tətbiqi vitamin itkisinin qarşısını almaqla bərabər qida lifləri ilə təminatı da yaxşılaşdırır

- Həmçinin rasionda kobud üyüdülmüş unun çörəyi, az təmizlənmiş yarmalara da üstünlük verilməlidir

- Qurğuşunun orqanizmdən xaric olmasını sürətləndirən komplekslərdən (tetasin, pektinlər) istifadə edilməsi də göstərişdir. Pektin 2 qr olmaqla təzə meyvələr əvəzinə rasiona daxil oluna bilən şirələrə əlavə edilir.

- Rasionun kimyəvi tərkibi:

- *zülallar-64q*

- *yağlar-52 q*

- *karbohidratlar-198 q*

- *Rasiona əlavə olaraq 150 mq C vitamini əlavə edilir*



## 4 №-li rasion

*Benzol və fenol birləşmələri, benzolun homoloqları, xlorlu karbohidrogenlər, azorənglər, arsen, civə, şüşə-plastika ilə təmasda olan, habelə yüksək xarici təzyiq şəraitində çalışanlar üçün nəzərdə tutulub.*

*Bu rasion ən geniş tətbiq edilən MPR-dandır*

*Rasionun tətbiqində məqsəd qara ciyərin və qan yaradıcı aparatın funksional imkanlarını gücləndirməkdir*

*Rasion əsasən süd məhsullarının hesabına (110 qr kəsmik) zülallarla zənginliyi ilə xarakterik olub yüksək lipotropluğu ilə səciyyələnir.*

*Yağlar göstərilən toksiki maddələrin bağırsaqlardan sorulmasını gücləndirdiyindən rasionda onların miqdarı məhdudlaşdırılır.*

*Rasionun kimyəvi tərkibi:*

*- zülallar-65 q*

*- yağlar-45 q*

*- karbohidratlar-181 q*

*Rasiona əlavə olaraq 150 mq C vitamini; arsen, civə və tellur birləşmələri ilə əlaqədar sahələrdə eləcə də 4 mq B1 vitamini əlavə edilir*

# Rasion 4 a

*Fosfat turşusu, fosfat anhidridi, fosfor və onun digər birləşmələri ilə təmasda olan istehsalatlarda işləyənlərə verilir.*

*Rasionun tərkibi tərəvəzlərin nəzərəcarpacaq dərəcədə yüksəkliyi və heyvani zülal mənbəyi olması ilə seçilir.*

*Rasionda yağlar maksimal dərəcədə azaldılır. Buna həm yağın azaldılması, həm də yağsız ət və süd məhsullarından istifadə hesabına nail olunur.*

*məqsəd qara ciyərin və qan yaradıcı aparatın funksional imkanlarını gücləndirməkdir*

*Təbii süd qatıqla əvəz olunur*

*Bütün bunlar fosforun mədə-bağırsaq sistemindən sorulmasına maneçilik törədir*

*Rasionun kimyəvi tərkibi:*

*- zülallar-54 q*

*- yağlar-43 q*

*- karbohidratlar-200 q*

*Rasiona əlavə olaraq 100 mq C və 2 mq B1 vitaminləri əlavə edilir*

## Rasion 4 b

- Rasion sağlamlıq üçün çox təhlükəli anilin və toliidin törəmələri, dinitroxlörbenzol və dinitrotoluol istehsalatlarında çalışanlar üçün nəzərdə tutulur

- Rasionun tətbiqində məqsəd bu kimyəvi birləşmələrin ilhaqını zəiflətmək və hüceyrə müdafiə-adaptasion mexanizmlərini gücləndirməkdir

- Bu məqsədlə rasiona kifayət qədər müxtəlif bitki mənşəli komponentlər daxil edilmiş, rasion qlütamin turşusu və vitaminlərin geniş spektrindən istifadə hesabına

- *(C-150 mq, B1-2 mq, B2-2 mq, B6-3 mq, PP-20 mq, E-10 mq, qlütamin turşusu 500 mq)*

- yüksək dezinteksion xüsusiyyət kəsb etmişdir.

- *Rasionun kimyəvi tərkibi:*

- - *zülallar-56 q*

- - *yağlar-56 q*

- - *karbohidratlar-164 q*

## 5 №-li rasion

*Tetraetilqurğuşun, bromlaşmış karbohidrogenlər, hidrogen-sulfid, etilenqlikol, fosfoüzvi pestisidlər, polimer və sintetik materiallar, marqansla təmas mümkün olan istehsalatlarda çalışanlar üçün nəzərdə tutulmuşdur.*

*Rasionun təsiri əsasən sinir sistemini və qara ciyəri qorumağa yönəldilmişdir. Buna rasiona digərlərindən fərqli olaraq daha çox daxil edilən yumurtanın (1 ədəd) sarısında olan lesitin xidmət edir. Həmçinin burada ÇDYT-ı və fosfatidlərin daha çox olmasının da əhəmiyyəti böyükdür. Bu rasionda bitki yağlarının miqdarı digərlərindən çoxdur.*

### *Rasionun kimyəvi tərkibi:*

*- zülallar-58 q*

*- yağlar-53 q*

*- karbohidratlar-172 q*

*Rasiona əlavə olaraq 150 mq C və 4 mq B1 vitaminləri əlavə edilir*

# Test

- **3 sayılı müalicə-profilaktik rasion nəzərdə tutulmuşdur:**
- A) rentgen şüaları və radioaktiv maddələrin təsirinə məruz qalan istehsalat sahələrində çalışanlar üçün
- B) xrom, xrom birləşmələri və başqa kimyəvi allergenlik-orqanizmin həssaslığını artırmaq xassəsinə malik olan maddələr təsirinə məruz qalan işçilər üçün
- C) bromlaşmış karbohidrogenlər, tetraetilqurğuşun, hidrogen sulfid, tiofos, barium və s. birləşmələrlə işləyənlər üçün
- D) qələvi metallar, qatı azot və sulfat turşuları, xlor və onun qeyri-üzvi birləşmələri və s. maddələrlə işləyənlər üçün
- E) qurğuşun təsirinə məruz qalan işçilər üçün

# Məhdudiyyətlər

- Bütün rasionların hamısında xörək duzunun, duzlu məhsulların, piylərin, çox yağlı məhsulların miqdarı məhdudlaşdırılır.
- Həmçinin ədviyyatları da məhdudlaşdırmaq lazımdır.
- Qara ciyərin funksiyasını tamamilə ağırlaşdırmamaq üçün **qızardılmış** ət, balıq, tünd xörək şirələri və s. məsləhət görülmür

# Müalicə-profilaktik qidalanmanın II forması

# T O



- Vitamin preparatları (xüsusi komplekslər): *xarici mühitin yüksək temperaturası təsirinə, intensiv istilik şüalanmasına və tərkibində nikotin olan tozun təsirinə məruz qalan işçilərə pulsuz verilən vitamin pereparatları kompleksidir.*

- **Bu sahələr iki qrupa ayrılır:**

- **Birincilərə** metal əritmə, isti metal yayma, qara metallurgiya, su qaynatma, çörək bişirmə sənayesində çalışanlar aiddir.

- Onlar 2 mq-A, 3 mq-B1, 3 mq-B2, 150 mq-C, 20 mq-PP vitamini almalıdırlar (çörək bişirmə sənayesində son 2 preparat tətbiq olunur).

- **İkinci qrupa** tütün-siqaret sənayesində çalışan, tərkibində nikotin olan toz təsirinə məruz qalanlara isə gündə 2 mq-B1 vitamini, 150 mq askorbin turşusu verilməlidir.

- Vitamin kompleksləri tablet və ya draje şəklində verilir.

## *Müalicə - profilaktik qidalanmanın III forması*

- **Süd, süd turşulu məhsullar və pektin.**

- **Süd və dəyərcə bərabər məhsullar xüsusilə təhlükəli sayılmayan zərərli istehsalat təsirlərinə məruz qalan və MPR almayan işçilərə alimantar profilaktika məqsədilə pulsuz olaraq verilir.**

- **Profilaktik məqsədilə süd və dəyərcə bərabər məhsullarla təminatə əsas verən zərərli istehsalatların (maddələrin) sayı mindən artıqdır.**

- **Süd və süd məhsullarının norması iş növbəsinə 0,5 litrdir. İş növbəsinin müddəti rol oynamır. 5 günlük iş həftəsi olduqda işçilərə həftəlik süd norması tam verilməlidir.**

- **Südü əvəz edilməsinə göstəriş olduqda (fərdi xüsusiyyətdən asılı olaraq təbii südü qəbul edilə bilməməsi və s. hallarda) əvəzetməyə icazə verilən məhsullar: qatıq, bio-kefir, 2,5%-dən az yağlı müxtəlif yoqurtlar, asidofilin, təbii meyvə-giləmeyvə əlavəli yoqurtlar.**

- **Məs. antibiotiklər istehsalatında çalışanlara süd əvəzinə bifidobakterium, süd turşusu bakteriyaları əlavə olunmuş süd turşulu məhsullar verilməsi məsləhətdir.**

- **Qurğuşunun qeyri-üzvü birləşmələri ilə təmasda olanlara süd turşulu məhsullardan əlavə 2 q pektin verilməlidir. Pektini konservləşdirilmiş bitki mənşəli məhsullara və içkilərə- cem, marmelad, meyvə-tərəvəz şirələri və konservlərinə qatmaq əlverişlidir.**

- **Bunu təbii lətli təbii meyvə şirələri ilə də əvəz etmək olar.**



# *Südlə təminata dair yeni dövlət sənədi*

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ NAZİRLƏR KABİNETİ

**Q Ə R A R № 550. Bakı şəhəri, 14 dekabr 2017-ci il.**



“İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi üçün zərərli, ağır və yeraltı əmək şəraitli istehsalatların Siyahısı”nın və “İşçilərə pulsuz müalicə-profilaktik yeməklərin, süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi Qaydaları”na dair 550 sayılı Q Ə R A R ın

- 1 nömrəli əlavəsində istehsalatların Siyahısı”,

2 nömrəli əlavəsində isə süd və ona bərabər tutulan məhsulların verilməsi Qaydaları” əksini tapmışdır.

## **Müalicə - profilaktik rasionların işlənməsinə metodiki yanaşmalar:**

- **-İstehsalat amilləri təsirlərinin kompleks səciyyələndirilməsi, vaciblərinin seçilib-ayrılması, fəhlələrin faktiki qidalanmalarının öyrənilməsi**
- **-Fəhlələrin sağlamlıq göstəricilərinin (xüsusilə seçilən amilin təsir göstərdiyi üzv və sistemin fəaliyyətini) sidik, qan testləri vasitəsilə qiymətləndirilməsi, fəhlələrin işdənkənar vaxtda enerji itkisinin öyrənilməsi**
- **-Eksperimentdə seçilmiş mənfi amilin təsiri «təmiz təcrübədə» araşdırılması, təsirin uzaq nəticələri (teratogen, embriotrop, mutagen) öyrənilməsi**
- **-Metodik tövsüyyələrdə verilən rasionların davamlı müsbət nəticələri alınarsa təcrübədə tətbiqi**
- **-Gələcəkdə uzunsürən müşahidələr aparmaqla rasionların effektivliyi barədə rəy yürütmək, lazımi korreksiya**

*“MPQ-ın təşkili üzərində nəzarətə dair  
təlimat - göstəriş»* 1964

**MPQ  
üzərində  
nəzarət**

*İstehsalatın tibbi sanitar  
hissəsinin tibb işçisi.*

*Menyuya əməl edilməsi,  
Xörəklərin hazırlanması və  
isti səhər yeməklərinin verilməsi,  
səhiyyə maarifi*

*Yerli QTA*

*Laborator-instrumental  
üsullardan istifadə edilməklə  
xəbərdarlıqedici və cari sanitariya  
nəzarəti*

- *MPQ- verilmir:*

- *evə,*
- *qeyri iş günündə,*
- *məzuniyyət günlərində,*
- *xidməti ezamiyyət günlərində,*
- *istehsalatdan ayrılmaqla təhsil günlərində,*
- *başqa sahələrdə işləyərsə,*
- *müvəqqəti əmək qabiliyyətinin itirildiyi müddətdə (ümumi xəstəliklər zamanı),*
- *Xəstəxana və sanatoriyalarda müalicə olunduğu müddətdə.*

# Ədəbiyyat

- Петровски К. С. Гигиена питания. М. «Медицина». 1971
- Петровски К. С. Гигиена питания. М. «Медицина». 1975
- Доценко В.А., Бондарев Г.И. Организация лечебно-практического питания. «Медицина». 1987
- Петровски К. С., Ванханен В.Д.. Гигиена питания. М. «Медицина» 1982
- Доценко В.А. Санитарно-гигиенический контроль за организацией общественного питания. Ленинград «Медицина». 1986
- Ванханен В.Д., Лебедева Е.А. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания. М. «Медицина» 1987
- Гигиена XXI века. под ред. Г.И.Румянцева. М. 2001
- **Эизийена. М. А. Казымовун редакторлуьу алтында. Бақы 2005.**
- **Насиьева Q.M. Müalicə-profilaktik qidalamna. Tələbələr üçün tədris-metodik tövsiyə. Bakı 2005**
- Королев А.А. Гигиена питания. Москва 2007

1

**MÜHAZİRƏYƏ DİQQƏT KƏSB  
EDƏNLƏRƏ MİNNİYƏT DƏRLİĞİMİ  
BİLDİRİRƏM!**