

прохолодному місці. Кінза, багата ароматичними речовинами та ефірними маслами, вже за цей термін частину з них передає рідині. Якщо залишити рослинну сировину на довший термін, олія набуває насиченого червоно-коричневого відтінку і пряного аромату.

Отже, коріанд має у своєму складі величезну кількість вітамінів та мінералів, ефірну олію, корисні смоли. Та все ж таки, головна перевага - наявність особливих кислот, яких немає в інших пряних травах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. <https://diapason.com.ua/efirna-olija-koriandru-harakteristika-i-korisni/>
2. <https://ua.henuathatsit.ru/3068-osoblivosti-zastosuvannja-efirnoi-olii-koriandru.html>
3. <https://sutem.com.ua/?p=1259>
4. <https://samirukami.com.ua/?p=17813>

Section 4. Preservation and reproduction of soils for growing fruits and vegetables

УДК 504.3:613.1

АБІОТИЧНІ ЕКОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ленчук Анастасія, студентка 3-го курсу
спеціальності публічне управління
та адміністрування

Виговська Тетяна, к.б.н., доцент, науковий
керівник

Хмельницький університет управління та права

Навколишнє середовище тісно пов'язане із людиною, оскільки кожного дня проходить комунікація із різними компонентами навколишнього середовища. До таких компонентів входять: повітря, вода, ґрунти, продукти харчування, сонце, клімат, вітри тощо.

Згідно із статистикою, більше 80% пов'язано із тим, що ми дихаємо, яку воду п'ємо і по якому ґрунту ходимо. Тобто бачимо великий відсоток захворюваності, але у цей відсоток входить купа різних джерел, які мають негативний вплив [1].

Одним із таких джерел є промислові підприємства, які розташовані поряд із житловими районами. В результаті чого щоденно у повітря надходять різні тверді і газоподібні речовини (оксиди вуглецю, сірки, азоту, вуглеводні, сполуки свинцю, пилу, хрому, азбесту). А від цього у людини можуть з'являтися такі хвороби, як: бронхіт, астма, нудота, головні болі, відчуття слабкості, зниження працездатності.

Далі перейдемо до ще одного джерела – водний баланс. Хвороби, які передаються через забруднені джерела, викликають погіршення стану, а нерідко і загибель людей. Як правило, найнебезпечнішими є ставки, озера і річки, в яких активно розмножуються хвороботворні мікроорганізми і віруси.

Що ж до ґрунту, то завдяки діяльності людини в нього потрапляють не тільки хімічні (ртуть, свинець, миш'як), але і органічні сполуки. З нього вони проникають у ґрунтові води, які поглинаються рослинами, а далі через м'ясо і молоко потрапляють в організм людини [2].

У роки підвищеної сонячної активності або коли відбуваються магнітні бурі, частішають випадки порушення діяльності серцево-судинної та нервової систем, психіки й поведінки. Сплески сонячної активності призводять, з одного боку, до ослаблення імунітету, з іншого — до підвищення агресивності патогенів і природних носіїв інфекцій [1].

Для людини ультрафіолет у невеликих дозах корисний: він справляє антисептичну й бактеріостатичну дію, запобігає запалювальним процесам у волосяних сумках, пригнічує розвиток хвороботворних грибів, що викликають захворювання шкіри — дерматомікози. Але надмірне опромінення підвищує ймовірність розвитку злоякісних утворень — раку, саркоми, лейкозу.

Через надміру високу температуру пригнічується фізична активність людей, збільшується ймовірність захворювань серцево-судинної системи й нирок. Низька температура сприяє розвитку запалень органів дихання та ревматизму. Вплив температури посилюється в умовах підвищеної вологості. Зміни атмосферного тиску позначаються на стані здоров'я насамперед тих людей, які хворі на артрити й артрози [1].

На нервову систему людини та її психічний стан істотно впливають вітри. Багатьох людей уражає пов'язана з вітрами "фенна" хвороба, коли за 1—2 дні до початку вітрів у крові й тканинах збільшується вміст біологічно активної речовини серотоніну, який впливає на передавання нервових імпульсів [2].

Нестача або надлишок у докількі тих чи інших хімічних елементів і речовин великою мірою визначає здоров'я конкретних популяцій. Дефіцит йоду у воді й продуктах харчування — захворювання щитоподібної залози, нестача кальцію —

ламкість кісток, нестача кобальту чи заліза — недокрів'я. Надлишок тих чи інших елементів також небезпечний [1].

Здебільшого погіршення стану здоров'я через нестачу або надлишок певних речовин у воді та їжі пов'язують із дефіцитом кальцію, заліза, йоду чи надлишком деяких металів, насамперед мангану, цинку, свинцю, ртуті, бору.

Свіже повітря виліковує багато захворювань, покращує стан здоров'я: позитивно впливає на нервову систему, підвищує рухливу активність, секреторну функцію шлунково-кишкового тракту, покращує обмін речовин, стимулює серцеву діяльність.

Отже, здоров'я людини залежить від стану навколишнього середовища на 20%, на 50% - від способу життя. Під час тривалого перебування на морозі або в холодній воді можна відморозити пальці, ніс, щоки, вуха. При високій температурі надворі або у приміщенні може статися тепловий удар. Здоров'я людини залежить від стану навколишнього середовища, його кліматичних особливостей. Поліпшуючи умови життя, необхідно оберігати й шанувати природу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вплив компонентів природи на стан здоров'я людини: новини ДУ «Вінницький обласний Центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України». Вінниця. 2020. URL: http://cgz.vn.ua/nformatsya-dlya-naselennya/nformatsya-dlya-naselennya_485.html

2. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини: стаття. Офіційний сайт Люботинської міської ради виконавчого комітету. URL: <http://lubotinrada.gov.ua/news/id/2180>