

2 Дорофеев, А. М. Рыбы, земноводные, пресмыкающиеся / А. М. Дорофеев, В. С. Конюшко, А. А. Лешко. – Минск : Народное образование, 1981. – 159 с.

3 Пикулик, М. М. Земноводные и пресмыкающиеся : энциклопедический справочник / М. М. Пикулик. – Минск : Белорусская энциклопедия, 1996. – 386 с.

С. Н. Шадыева

Науч. рук. **И. В. Кураченко**,

ст. преподаватель

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С НА ТЕРРИТОРИИ БЕЛАРУСИ И ТУРКМЕНИСТАНА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Сбалансированность питания и включение в рацион полного комплекса витаминов – обязательные требования современной медицины. Недостаточность витаминов или их полное отсутствие, а также избыток витаминов могут не только неблагоприятно воздействовать на организм человека, но и приводить к развитию тяжелых заболеваний [1, с. 23].

На территории Беларуси и Туркменистана произрастает множество растений, которые являются ценными источниками витаминов, в частности витамина С. В Беларуси к таким растениям можно отнести шиповник, черную смородину, калину, петрушку и другие. Эти растения не только обогащают рацион человека витаминами, но и используются в народной медицине для профилактики и лечения различных заболеваний. Например, шиповник, богатый витамином С, часто применяется для укрепления иммунной системы, а черная смородина помогает при простудах и гриппе благодаря своему высокому содержанию этого витамина.

Туркменистан также славится разнообразием лекарственных растений, среди которых можно выделить такие, как гранат, облепиха и различные виды трав. Гранат, например, не только вкусный фрукт, но и мощный источник витамина С, который помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Облепиха, в свою очередь, известна своими целебными свойствами и высоким содержанием витамина С. Эти растения становятся важной частью традиционной медицины, а их использование в кулинарии способствует обогащению рациона витаминами.

Лекарственные растения, произрастающие на территории Беларуси и Туркменистана, являются отличным источником витамина С и могут быть использованы для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний. На территории Беларуси источником витамина С являются представители класса Двудольные, семь семейств:

- Розовые Rosaceae;
- Крыжовниковые Grossulariaceae;
- Зонтичные Apiaceae;
- Яснотковые Lamiaceae;
- Калиновые Viburnaceae;
- Астровые Asteraceae;
- Кисличные Oxalidaceae.

На территории Туркменистана – класс Двудольные (четыре семейства: Лимонниковые Schisandraceae, Кизиловые Cornaceae, Зонтичные Apiaceae, Крапивные Urticaceae) и класс Однодольные (семейство Ятрышниковые, или орхидные, 4 вида).

Опрос респондентов из числа студентов 2 курса биологического факультета показал, что обучаемые предпочитают комплекс витаминов из витамина С, кальция и омега3. Витамины группы В и магний активно принимаются белорусскими студентами. Процент редко болеющих острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ) респондентов среди студентов составил: белорусских 75,0 %, туркменских – 63,6 %. Роль спорта в жизни респондентов невелика. Так, иногда занимаются спортом 72,7 % туркменских и 62,5 % белорусских студентов из числа респондентов.

Таким образом, лекарственные растения, встречающиеся на территории Беларуси и Туркменистана, богатые витамином С (череда трехраздельная, крапива двудомная, мелисса лекарственная, шиповник, укроп, петрушка и др.), играют важную роль в поддержании здоровья. Их использование в фитотерапии и повседневной жизни может значительно улучшить общее состояние организма и укрепить иммунитет.

Литература

1 Хамм, М. Витамины в нашей кухне / М. Хамм. – М. : Знание, 2004. – 176 с.

Б. Ш. Шохрадова

Науч. рук. Е. М. Курак,
ст. преподаватель

ОСТРОТА ЗРЕНИЯ У ТУРКМЕНСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Зрение – это очень важное сенсорное чувство. Не зря говорят: «Беречь как зеницу ока». Посредством органа зрения люди получают до 95 % информации об окружающем мире и полноценно познают мир [1].

Важным показателем зрительной функции, отражающей способность глаза различать детали и воспринимать визуальные объекты, является острота зрения [2].

Согласно данным ВОЗ, по всему миру наблюдается ухудшение остроты зрения населения, причем чаще всего этим недугом страдает молодое поколение. В Туркменистане также наблюдается ухудшение состояния зрения у молодежи. Сказывается влияние мобильных устройств и электронно-вычислительной техники, а также отсутствие профилактических программ и образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомленности о здоровье глаз [3].

Целью работы было изучение остроты зрения у туркменской молодежи.

Методика исследования: общепринятая методика определения остроты зрения с использованием таблицы Головина-Сивцева.

В исследовании остроты зрения приняли участие 40 юношей и девушек из Туркменистана.

Количество определенных диоптрий у обследованных туркменских студентов на левом глазу варьировалось от 2,5 до 8,38. У большинства студентов для левого глаза выявлена дальнозоркость. Количество определенных диоптрий на правом глазу варьировалось от 2,5 до 12,5. У большинства студентов для правого глаза также выявлена дальнозоркость.

Анализ остроты зрения у девушек показал, что для правого глаза минимальное значение D составило 8,38, максимальное – 2,5, а среднее значение – 4,46 с ошибкой средней 0,39. Похожие данные получены по этому параметру и для левого глаза: минимальное значение D составило 8,38, максимальное – 2,5, а среднее значение – 4,27 с ошибкой средней 0,37. Характеризуя остроту зрения нужно отметить, что у девушек максимальный показатель V на обоих глазах составил 2, минимальный – 0,6, а среднее значение на правом глазу $1,260 \pm 0,096$, а на левом – $1,230 \pm 0,093$.

У юношей для правого глаза минимальное значение D составило 12,5, максимальное – 2, а среднее значение – 4,62 с ошибкой средней 0,61. Для левого глаза минимальное значение D составило 8,38, максимальное – 2, а среднее значение – 4,35 с ошибкой средней 0,38. Максимальный показатель V на обоих глазах составил 2, минимальный на правом глазу – 0,4, на левом глазу – 0,6, а среднее значение на правом глазу $1,240 \pm 0,102$, а на левом – $1,260 \pm 0,095$.

Сравнительный анализ остроты зрения в группе юношей и в группе девушек показало, что у юношей чаще, чем у девушек, на правом глазу встречается дальнозоркость. Она выявлена у 66 % юношей и 55 % девушек. Для 40 % девушек характерно нормальное зрение, а близорукость наблюдается у 7 % девушек. Среди юношей выявлено больше студентов с