

# ПРОВЕРЬТЕ ЯГОДУ ЛЕСНУЮ!

Середина июля - ягодный сезон в разгаре. Душистые и сочные ягоды - лучший подарок лета. Лесные ягоды благотворно влияют на здоровье человека. В ягодах сконцентрировано множество витаминов, микроэлементов и других ценных веществ. Важно не пропустить этот сезон. Начиная с июля, на рынках и вдоль автотрасс - просто черничный бум. Чернику можно назвать одной из самых полезных ягод. Эта ягода является богатством наших лесов. Каждая ягодка это настоящая аптека в миниатюре, целая кладовая полезных веществ. Черника является хорошим средством для профилактики онкологических заболеваний, помогает сохранить зрение, способствует улучшению памяти, действует на сосуды, укрепляя их, задерживает процессы старения в организме человека.

Однако, эта ягода является и накопителем радионуклидов. Так, при равных условиях произрастания черника накапливает цезий-137 в 2-3 раза больше, чем лесная малина и земляника. Поэтому собирая лесные ягоды, нельзя забывать о мерах предосторожности, правилах сбора и контроле на содержание радионуклидов. Заготавливать дикорастущие ягоды допускается в лесах с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/км<sup>2</sup> с обязательной проверкой их на содержание радионуклидов. Допустимый уровень содержания цезия-137 в дикорастущих ягодах составляет 185 Бк/кг.

Употребление загрязненных ягод вносит в организм дополнительное облучение. Черника интенсивно накапливает радиоцезий, который считается опасным для здоровья человека. Он быстро всасывается через пищеварительный тракт в кровь и аккумулируется в мышцах и внутренних органах (сердце, легкие, почки, печень). Поэтому прежде чем употребить эту ягоду, надо быть уверенным в ее безопасности.

Обращаем Ваше внимание, что лесные ягоды следует покупать в местах санкционированной торговли, где они подвергаются обязательной ветеринарно-санитарной экспертизе. При покупке ягод на рынках следует потребовать у продавца документы о прохождении радиационного контроля. Если продавец отказывается показать вам документ, мотивируя это какими-либо отговорками, такой товар покупать не стоит. Очень опасно и не рекомендуется приобретение лесных ягод у людей, торгующих на улице и вдоль автострад, как правило, эта продукция не проверяется на радиоактивное загрязнение. Не рискуйте своим здоровьем и не надейтесь на честность продавцов, уверяющих вас, что все в порядке.

Не пытайтесь проверять ягоды при помощи дозиметра, это нецелесообразно. Он показывает только «фоновый» уровень радиации и не показывает содержание внутренних радионуклидов, которые вобрали в себя ягоды. Правильный результат Вы можете получить только в лабораториях, где радиометрические исследования проводят специалисты на предназначенных для этих целей приборах. Проведение анализа занимает немного времени. Очереди практически не бывает.

Радиометрические исследования на содержание цезия-137 можно сделать бесплатно в отделении радиологических исследований Могилевского зонального центра гигиены и эпидемиологии по адресу город Могилев, ул. Лазаренко, 66, каб.43. Объем пробы должен составлять не менее 1литра (1 кг). Телефон для справок 62-56-00. А также эти исследования можно провести в других аккредитованных лабораториях (Могилевский лесхоз, Могилевский центр стандартизации и метрологии, облветлаборатория, лаборатория ветсанэкспертизы Центрального рынка и др.)

С начала сезона заготовки ягод в отделении радиологических исследований Могилевского зонального центра гигиены и эпидемиологии по обращению граждан на содержание радиоцезия исследовано 24 пробы черники, из них в 4-х (16,6%) пробах обнаружено превышение допустимых уровней радиоцезия. Ягоды черники с повышенным содержанием цезия-137 были собраны в лесах Могилевского, Быховского районов.

Врач-гигиенист отделения радиационной гигиены  
УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ»

Т.Л.Мурашова