

## ПРОВЕРЬТЕ ЯГОДУ ЛЕСНУЮ

Черника является богатством наших лесов. Каждая ягодка – это настоящая аптека в миниатюре, целая кладовая эффективных и в большинстве своем абсолютно безвредных для организма лекарств.

В состав черники входят незаменимые органические кислоты. Такие как, лимонная, молочная, хинная, щавелевая, яблочная и янтарная. Именно такой уникальный кислотный состав, во многом, определяет ее уникальные лечебные свойства. Кроме того, в состав черники входят многие, необходимые нам для нормальной жизнедеятельности, минералы. Это соли: железа, калия, марганца, меди, серы, фосфора, хрома и цинка. По содержанию марганца, чернике нет равных среди растений. Кроме того, в чернике присутствуют: каротин (витамин А), витамины группы В, витамины С и РР. Так же в чернике имеются дубильные вещества, спирты и эфирное масло. В народной медицине черника является популярнейшим средством. Ягоды черники употребляют как вяжущее и мочегонное средство, при поносах, камнях почек, малокровии, при подагре, ревматизме, кровотечениях, запоре, воспалении ротовой полости и горла.

Однако, отправляясь в лес за черникой, необходимо помнить, что эта ягода является ягодой-накопителем радионуклидов. Поэтому необходимо соблюдать правила сбора ягод и обязательно проверять их на содержание радионуклидов.

Заготовка дикорастущих ягод допускается в лесах с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/кв.км с обязательной проверкой их на содержание радионуклидов.

В период массового сбора ягод черники в лаборатории радиационного контроля зонального центра гигиены и эпидемиологии по обращению граждан на содержание цезия-137 исследовано 80 проб ягод черники в 24-х пробах, что составило 30%, обнаружено превышение допустимых уровней содержания радионуклидов. Удельная активность цезия-137 в исследованных ягодах колебалась в пределах: менее 37 - 1075 Бк/кг при допустимом уровне 185 Бк/кг. Ягоды с повышенным содержанием радиоцезия были собраны в лесах Могилевского, Быховского, Бельничского, Чаусского, Осиповичского, Кличевского районов. Самая загрязненная проба черники оказалась в Чаусском районе д.Черенки, где содержание радиоцезия в ягодах превысило допустимый уровень в 5,8 раз.

Чтобы избежать употребления загрязненных радиоцезием ягод необходимо проверить их на содержание радионуклидов.

Это исследование Вы можете провести в радиологической лаборатории центра гигиены и эпидемиологии по адресу: г.Могилев, ул.Лазаренко, 66, кабинет 43 тел.283600. Исследование проводится на бесплатной основе.

Врач отделения радиационной гигиены  
УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ»

Т.Л. Мурашова