Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный обозреватель

Выпуск 34 (545)

20 ноября 2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Ноябрьские дары леса: какие ягоды собирают после первых заморозков

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции

Рыба как источник здоровья: что нужно знать

Ноябрьские дары леса: какие ягоды собирают после первых заморозков

Когда природа засыпает, а деревья сбрасывают последнюю листву, кажется, что сезон тихой охоты окончательно закрыт. Однако ноябрь в наших широтах (особенно в Беларуси с её богатыми лесами и болотами) — это время для настоящих гурманов и ценителей природных витаминов. Первые заморозки работают как природный фермент: они разрушают горечь и терпкость поздних плодов, делая их сладкими и мягкими.

Сезон сбора **клюквы** (Oxycoccus) длится в течение всей осени. Несколько легких заморозков подсластят плоды. В клюкве содержится высокое количество органических кислот, витаминов и множество других полезных микроэлементов. Она укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость многим бактериальным и грибковым инфекциям. Катехины и витамин С способствуют омоложению кожи. Пектины и пищевые волокна стимулируют работу кишечника, а благодаря железу поддерживается работа сердца и повышается эластичность сосудов. Витамины группы В и цинк способствуют работе головного мозга, а селен – органов зрения. Высокое содержание калия предотвращает развитие склероза и накопления жидкости в тканях, снимает отеки.





Самое подходящее время для сбора **калины (**Viburnum) – поздняя осень, после первых заморозков (октябрь – ноябрь). Легкий мороз добавит ягоде приятный вкус и избавит от горечи. Плоды калины богаты различными сахарами, пектиновыми веществами, органическими кислотами, витаминами, каротинами и многими другими полезными элементами. Заготовки из калины обладают жаропонижающими и потогонными свойствами и помогают при расстройствах кишечника, обострениях язвенной болезни, гастрите. Свежие ягоды способствуют улучшению состояния кожи, выводят токсины и шлаки. Семена обладают высокой бактерицидной активностью. Их промывают, сушат и хранят в холодильнике.



Плоды **шиповника** (Rosa) обладают полезными диетическими и лечебными свойствами. Как масло семян, так и настои приносят пользу коже благодаря своим противовоспалительным компонентам. Высокое содержание витамина С помогает организму вырабатывать коллаген и лейкоциты. Плоды шиповника являются природными антиоксидантами и замедляют старение. Они также содержат высокое количество витаминов группы В, D, Е, бета-каротина и цинка. Кроме того, шиповник оказывает значительную поддержку сердечно – сосудистой системе. Масло семян способствует заживлению ран и улучшает внешний вид поврежден-

ной кожи. Плоды шиповника обычно появляются с конца лета до поздней осени. Их лучше собирать после первых заморозков. Низкие температуры разрушают клеточные стенки плодов и добавляют сладости и сочности.



Ягоды **рябины обыкновенной** (Sorbus aucuparia) созревают в августе – сентябре. Горько-вяжущий вкус после первых заморозков уходит. Ягода становится почти сладкой. Рябина — настоящее поливитаминное средство, незаменимое при авитаминозах. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта, выводит лишний холестерин и справляется с различного рода болями. Сорбиновая кислота уменьшает воздействия микробных и бактериальных агентов на кожу и организм. Витамин С помогает укрепить иммунную и сосудистую системы и смягчить симптомы астмы.

Антиоксиданты предотвращают преждевременное старение кожи и улучшают зрение. Микроэлементы поддерживают здоровую работу мозга и нервной системы. Синтез альбуминоидов ускоряет заживление ран и восстанавливает кожу. Клетчатка улучшает пищеварение и предотвращает запоры.

Ягоды можно сушить, растирать и использовать в качестве муки для смешивания с крупами. Притомленная и протертая мякоть рябины – хорошая начинка для пирогов, рулетов и слоек. Не менее популярно и консервирование: соусы, маринады, джемы, желе, напитки станут полезным и вкусным дополнением к зимним блюдам.



Собирать **облепиху** (Hippophaë) непросто: ягоды с нежной кожицей тесно растут на ветках с длинными шипами. Оранжевые или красные плоды усеивают деревца с августа по октябрь. Ягоды можно срезать маникюрными ножницами в подвешенный под ветки зонтик. Ломать ветки не стоит, это сократит последующие урожаи. Облепиха обладает большим количеством питательных веществ. Чем экстремальнее условия, тем выше их концентрация. Каротиноиды защищают зрение, а жирные кислоты успокаивают сухие, зудящие глаза. Витамины группы В поддерживают работу головного мозга. Антиоксиданты помогают в борьбе с различными инфекциями и поддерживают здоровье кожи. Высокая концентрация витамина С делает облепиху общеукрепляющим средством для всего организма, в том числе против розацеи и для поддержания устойчивого кровотока. Ягоды хорошо регулируют уровень сахара в крови и поддерживают здоровье зубов и десен. Омега-7 в составе облепихового масла уменьшит язвенные заболевания, а сок снимет дискомфорт и успокоит воспаление желудка.

Осенние ягоды – это натуральный источник здоровья. Выбирайте качественные плоды и используйте их для укрепления иммунитета в холодное время года!

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции

По состоянию на 01.11.2026 на территории Гродненской области зарегистрировано 1839 случаев ВИЧ-инфекции, количество людей, живущих с ВИЧ, составляет 1254 человека. Показатель распространенности – 128,1 на 100 тыс. населения. В январе-октябре 2026 г. в области зарегистрировано 63 случая ВИЧ-инфекции (январь-октябрь 2025 г. – 77 случаев).

По числу зарегистрированных случаев лидируют города: Лида (544 случая), Гродно (439 случаев), Слоним (202 случая).

По кумулятивным данным (1996 г. – 01.11.2026), на долю ВИЧ-инфицированных молодых людей в возрасте 20-29 лет приходится 26,4 % от всех зарегистрированных случаев; в возрасте 30-39 лет – 35,2 %; в возрасте 40-49 лет – 21,5 %; в возрасте 50 лет и старше – 14,5 % от всех зарегистрированных случаев.

В январе-октябре 2026 г. зарегистрированы случаи у лиц в следующих возрастных группах: 17 случаев (27,0 %) – у лиц в возрастной группе 35-39 лет, 13 случаев (20,6%) у лиц в возрастной группе 40-44 года; 10 случаев (15,8 %) у лиц в возрастной группе 45-49 года, 6 случаев (9,5%) у

лиц 60 лет и старше; 5 случаев (7,9%) у лиц в возрастной группе 55-59 лет, по 4 случая (6,3%) у лиц в возрастных группах 20-24 года и 50-54 года; 3 случая (4,8%) у лиц в возрастной группе 25-29 лет; один случай (1,8%) у лиц в возрастной группе 30-34 года.



Из общего числа ВИЧ-инфицированных 61,3 % (1128 человека) приходится на долю мужчин, доля женщин составляет 38,7 % (711 человек). За январь-октябрь 2026 г. зарегистрировано 40 случаев у мужчин и 23 случая у женщин.

За весь период наблюдения основным путем передачи ВИЧ-инфекции в области является половой путь – 76,5 % (1407 человек) от общего количества зарегистрированных случаев; парентеральный путь передачи, реализующийся через инъекционное введение наркотических веществ, составляет 20,8 % (382 человека); в 1,9 % случаев причина инфицирования не установлена; вертикальный путь передачи ВИЧ-инфекции составил 0,8 %.

За январь-октябрь 2026 г. половой путь заражения зарегистрирован в 60 случаях (95,2 %).

Социальный статус ВИЧ-инфицированных неоднороден. По кумулятивным данным, преобладающими являются 3 группы: лица без определенной деятельности – 36,3% (667 человек), рабочие – 32,5 % (598 человека), прочие – 20,3 % (374 человека, в том числе лица из мест лишения свободы). В январе-октябре 2026 г. ВИЧ-инфекция зарегистрирована в 20 случаях среди рабочих, в 16 случаях у лиц без определенной деятельности, по 8 случаев – среди служащих и иностранных граждан, 3 случая у пенсионеров, по 2 случая у лиц, занимающихся предпринимательской деятельностью, медицинских работников и прочих, по одному случаю – у лиц без определенного места жительства и военнослужащих.

От ВИЧ-инфицированных женщин за период с 1987 г. по 01.11.2026 родилось 230 детей, у 13 подтвержден диагноз «ВИЧ-инфекция».

Кумулятивное число случаев 4 клинической стадии ВИЧ-инфекции на 01.11.2026 – 388.

В области зарегистрировано 585 летальный случаев среди ВИЧ-инфицированных; 185 человек (31,6%) из числа умерших – потребители инъекционных наркотиков.

По состоянию на 01.11.2026 года количество зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции на территории Щучинского района составило 54. Основной путь передачи ВИЧ-инфекции в районе половой (53 человека), только в 1 случае – парентеральный путь передачи через инъекционное введение наркотических веществ. В 2026 г. в районе выявлено 5 случаев ВИЧ-инфекции.

Рыба как источник здоровья: что нужно знать

В преддверии Рождества люди стали чаще включать в рацион рыбу и морепродукты, временно отказываясь от мяса.

Рыба всегда считалась одним из лучших продуктов в питании человека. Это источник белка, множества витаминов и минералов. Морская рыба отличается высоким содержанием йода и брома. Пресноводная богата кальцием и фосфором, однако обычно в ней больше костей.

Как выбрать вкусную и качественную свежую рыбу

Для покупки выбирайте крупные супермаркеты с большой проходимостью или специальные рыбные магазины. В таких местах продажи рыба не успевает залеживаться. Не покупайте рыбу у случайных продавцов на улице!

На что стоит обратить внимание

1. Запах

Адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73
Эл. почта: info@shcge.by

Официальный сайт: http://shcge.by

Тираж 200 экз.

Перед покупкой рыбу следует понюхать. Как ни странно, свежий продукт рыбой не пахнет, но может иметь запах водоема (моря, речной воды и даже тины). Если почувствовали резкий неприятный запах (к примеру, аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.

2. Внешний вид

Потрогайте туловище рыбы. Структура тушки должна быть упругой, однородной, не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыба испортилась, – наличие зеленоватых пятен на брюхе.

3. Жабры

Отдельное внимание стоит уделить жабрам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

4. Глаза

У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке времени больше, чем положено. Не рекомендуется приобретать тушку без головы. Несмотря на то что голова дает дополнительную массу, именно по ней можно определить свежесть рыбы.

5. Проверка дома

Определить качество рыбы можно и в домашних условиях. После покупки рыбу стоит «выпустить» в емкость с водой. Если «улов» пошел ко дну – продукт свежий.

При разделке рыбы необходимо обратить внимание на консистенцию: качественная тушка должна быть упругой, плотной, с целыми волокнами. Если кости легко отделяются, значит, тушка не первой свежести.

Чем опасна рыба



Особую опасность представляют паразиты, обитающие в речной и морской рыбе. Среди них:

Анизакиды — личинки круглых червей, обнаруживаются в морской рыбе (треска, сельдь, лосось). Заражение возможно при употреблении сырой или слабосолёной рыбы, кальмаров, креветок и моллюсков. Возможны тошнота, боли в животе и аллергия.

Описторхи — плоские черви, часто встречающиеся в речной рыбе (щука, лещ, язь). При неправильной термической обработке могут вызывать поражение печени и поджелудочной железы.

Дифиллоботрии (широкий лентец) — опасны тем, что встречаются как в морской, так и в пресноводной рыбе (окунь, судак, минтай, корюшка). Инфекция проявляется анемией, слабостью и нарушениями пищеварения.

Клонорхисы — печёночные сосальщики, распространённые на Дальнем Востоке, в странах Азии и в реках с амурскими видами рыб. Среди симптомов — боль в правом подреберье, диарея, слабость.

Чтобы снизить риск заражения паразитами и инфекционными заболеваниями, важно соблюдать правила обработки рыбы и рыбной продукции.

Варить рыбу не менее 15 минут с момента закипания.

Жарить – 20 минут.

Солить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы.

Желаем, чтобы вы всегда попадали на свежий улов и уходили с покупкой, о которой не придется жалеть.
Приятного аппетита и отличного выбора!