

Biraha

Kids Healthy Minnesota waxay ka baartay laba iyo toban birood kaadida carruurta. Biruhu waxay si dabiici ah ugu jiraan deegaanka waxayna soo galaan biyaha, cuntada iyo hawada. Biraha qaarkood waa nafaqooyin lagama maarmaan ah marka ay yihiin heerar hoose. Waxaa sidoo kale loo isticmaalaa warshadaha iyo beeraha waxaana laga heli karaa qaar ka mid ah alaabta aynu soo iibsano oo ay ku jiraan cuntooyinku.

Haddii carruurta ay la kulmaan heerar sarreeya oo biraha qaarkood ah, waxaa laga yaabaa inay dhaawacdo caafimaadkooda. Qaar ka mid ah dhibaatooyinka caafimaad ee suurtagalka ah waxaa ka mid ah cilladaha waxbarashada iyo hab-dhaqanka, falcelinta xasaasiyada/alerjiga, dhaawaca sambabada, wadnaha iyo kelyaha, iyo korodhka khatarta kansarka marka ay qof weyn noqdaan. Si kastaba ha ahaatee, ka helida kiimikooyinka kaadida ilmaha waa caadi, macnaheeduna maaha in caafimaadkooda ay saamayn doonto. Kiimikooyinka intooda badan, saynisyahannadu waxay weli baranayaan heerar ka laga yaabo inayna ammaan ahayn.

Xasuusin muhiim ah oo ku saabsan liidhka

Soo gaarista liidhku waxay carruurta u leedahay waxyeellooyin caafimaad oo badan. Ka baaritaanka kaadidu maaha hab wanaagsan oo lagu baaro soo gaarista liidhka markaa maaha mid ka mid ah biraha lagu daray Healthy Kids Minnesota 2021. **Haddii aad ka welwelsantahay soo gaarista liidhka, kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka ilmahaaga ama rugta caafimaadka ee maxalliga ah.**

MACLUUMAADKA GUUD OO MUHIIM AH



Biyaha la Cabbo

Biyaha laga cabbo ceelasha gaarka loo leeyahay ayaa ah habka ugu badan ee carruurta ay ku soo gaaraan biruhu. Waa muhiim in la baaro biyaha ceelkiina Haddii laga helo heerar aan ammaan ahayn oo arsenik ama manganese ah, rakibashada qalabka daaweynta biyaha ama raadsashada ilo kale oo biyaha la cabbo ah ayaa waxay yarayn kartaa soo gaarista. Gal websaydkeena si aad u hesho khayraad.

Waxda Caafimaadka ee Minnesota waxay si joogto ah u baartaa biyaha la cabbo ee dadweynaha si ay u hubiso inay buuxiyeen Heerarka Sharciga Biyaha Cabbitaanka ee Badbaadada ah.



Boodhka guriga waxa ku jira biro iyo noocyo kale oo kiimikooyin ah

Nadiifinta sagxadaha iyo meelaha dushooda ee gurigaaga iyo ka ilaalinta siigadu inay kor u kacdo ayaa waxay kaa caawinaysaa yaraynta soo gaarista biraha. Oo, sida gacmo dhaqashadu ay u yarayso jeermiska, ayaa waxay sidoo kale dhaqdaa kiimikooyinka laga yaabo inay ku jiraan boodhka.



Ma biro ayaad keeneysaa guriga oo kaa soo raacaya shaqada?

Noocyo badan oo kiimikooyinka qaarkood waxay ku leeyihiin biraha sida alxanka, dhalaalinta birta, laxaamaditaanka, dahaadhka, iyo samaynta baytariyada. Dhaska/boodhka birta oo aad u yar in la arko ayaa waxay ku dhegi karaan dharkaaga, kabahaaga, maqaarkaaga, iyo timahaaga marka aad shaqaynayso, boodhkan ayaa waxaad u qaadan kartaa gurigaaga. Soo-gaaristaan "guriga u qaadashada" ayaa waxay saamayn kartaa carruurta yaryar.

Haddii shaqadaada ama hiwaayadaadu ay ku lug leedahay biraha, raac hab-dhaqannada badbaadada ah, oo taxaddar si aad iskaga ilaaliso inaad boodhka guriga u qaadato adiga oo qubaysanaya oo beddelanaya dharka iyo kabaha isla markaaba marka aad shaqada dhammayso.



Biruhu waxay ku jiraan qiiqa sigaarka

Marka ay dhirta tubaakadu korayaan, waxay ciidda ka qaataan biro ka badan dhirta kale. Tani waxay sigaar cabista ka dhigaysaa habka ugu badan ee ay dadka u soo gaaraan biruhu. Sigaarka lagu agcabo wuxuu kale oo uu soo gaarsii karaa ilmahaaga biraha. Haddii aad sigaar cabto, ku cab sigaarka meel ka baxsan guriga ama baabuurka meel ka fog ilmahaaga. Si aad u hesho kaalmada joojinta sigaarka, waxaad la hadli kartaa dhakhtarkaaga ama waxaad ka heli kartaa caawimo bilaash ah QuitPartner. Wac 1-800-784-8669 (QUIT-NOW) ama booqo www.quitpartnerrmn.com.



Ku noolaanshaha agagaarka warshadaha iyo ganacsiyada ku sii daaya biraha hawada ama ciidda

In kasta oo soo gaaritaankani uu yaryahay, carruurta qaarkood ee ku nool agagaarka xarumaha warshadaha ama meelaha wasakhaysan qaarkood ayaa laga yaabaa inay soo gaaraan biruhu. Si aad u ogaato haddii aad ku nooshahay meel u dhow goobahan ama warshadahan, gal websaydkeena si aad u hesho khayraad.



Biraha la xirto ee aan qaaliga ahayn

Mararka qaarkood biraha la xirto ee aan qaaliga ahayn ama biraha la xirto ee madadaalada ah ayaa waxaa ku jiri kara noocyadan biraha ah. Haddii ilmuhu calaaliyo, nuugo, ama uu liqo biraha la xirto ayaa waxay keeni kartaa heerar sare oo soo gaara.

33

As

ARSENIC

Arsenic

Arsenic waxaa si dabiici ah looga helaa dhagaxyada iyo ciidda. Qaar ka mid ah arsenik-ga ku jira deegaanka ayaa waxay ka yimaadaan hawlaha aadanaha waxayna ahayd qayb ka mid ah sunta cayayaanka iyo daawada ilaalinta alwaaxyada.

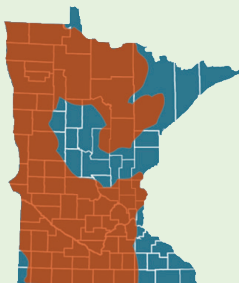
Maxay yihiin siyaabaha ugu badan ee carruurta ay ku soo gaaraan?

Cuntada: Arsenik waxay ku jirtaa cuntooyinka qaarkood, oo ay ka midyihiin:

- Bariiska iyo waxyaabaha bariiska ku salaysan, sida siiriyaalka qaar iyo caanaha dhallaanka qaarkood
- Casiirka miraha ka samaysan

Biyaha la cabbo: Qiyaastii 40% ceelasha gaarka loo leeyahay ee Minnesota waxaa ku jirta arsenik. Heerarka arsenik waxay u muuqdaan inay sarreeyaan biyaha dhulka hoostiisa ee loo isticmaalo cabbitaan ahaan meelaha khariidadda Minnesota ee lagu muujiyey midabka bunniga. Ma arki kartid, ma dhadhamin kartid, mana urin kartid arsenik-ga ku jirta biyaha la cabbo.

Dhismayaasha alwaaxa ah: Qaar ka mid ah dhismayaasha alwaaxyada ah ee dibadda sida sagxadaha ama qalabka ciyaarta ayaa laga yaabaa in lagu daweyay arsenik haddii la dhisay kahor 2004 oo aysan ahayn cedar ama redwood. Carruurta waxay ku soo gaari kartaa marka ay ku ag ciyaaraan dhismayaashan alwaaxyada ah.



Waa maxay siyaabaha aan hoos ugu dhigi karo soo gaarista ilmahayga?

Bariisku waa midda ugu badan ee keenta arsenik ku jirta cuntada. Haddii ilmahaagu cuno bariis dhowr jeer todobaadkii:

- Isku day inaad siiso raashin kale halkii bariiska aad siin lahayd sida qamadiga, kinoowa/garowga, galley, boorash.
- Sii noocyo kala duwan oo bariis ah oo si fiican u biyo raaci bariiska kahor intaadan karinin ama ku kari biyo dheeraad ah.
- Yareeya cunista waxyaabaha bariiska ka samaysan.

Xaddid qadarka casiirka ee ilmahaagu cabbo.

Ceelkiina hala tijaabiyo Haddii arsenik laga helo, tixgeli inaad ku xaqiijiso natiijooyinka baaritaan kale oo aad ku rakibataan qalabka daawaynta biyaha ama isticmaala ilo kale oo biyaha la cabbo ah.

Carruurtaadu ha dhaqdaan gacmahooda kadib markay ku ciyaaraan dhismayaal alwaax ah oo la daaweeyey kahor 2004, hana gubin alwaaxan.

25

Mn

MANGANESE

Manganese

Manganese waxaa si dabiici ah looga helaa biyaha, dhagaxyada, ciidda, cuntada, iyo hawada. Jirkaagu wuxuu u baahanyahay xoogaa manganese ah si uu u caafimaad qabo, laakiin haddii ay aad u badantahay waxyeello ayey u geysan karta.

Maxay yihiin siyaabaha ugu badan ee carruurta ay ku soo gaaraan?

Cuntada: Carruurta waxay helaan manganese ku filan si ay u daboolaan baahiyaha nafaqada ee ay ka helaan cuntadooda caadiga ah - cuntooyinka sida badarka dhammaystiran, lawska, iyo khudaarta caleenta leh. Manganese-ka laga helo cuntadu maaha walaac caafimaad.

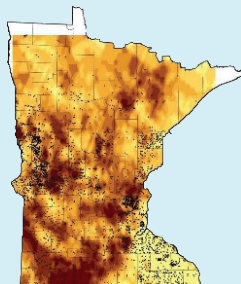
Biyaha la cabbo: Manganese waxay si dabiici ah ugu jirtaa biyaha dhulka hoostiisa ee Minnesota oo dhan. Qiyaastii 50% ceelasha gaarka loo leeyahay ee Minnesota waxaa lagu qiyaasaa in ay leeyihiin heerka manganese-ka oo ka sarreeya inta badbaadada u leh in ay cabbaan dhallaanku. Hadba marka uu midabku sii madoobaado khariidadda, waxa ay u badan tahay in ceelasha gaarka loo leeyahay ee aagga ku yaalla ay ku jirto heer sare oo manganese ah.

Shaqooyinka iyo hiwaayadaha: Dadka qaan-gaarka ah ee haya shaqooyinka qaarkood ama hiwaayadaha sida alxanlaha ama ka shaqaynta warshada birta lagu sameeyo waxa laga yaabaa inay soo gaarto heerar sare oo manganese ah. Waxay ku keeni karaan manganese guriga iyada oo saaran dharka ama meelo kale dushooda, carruurtana way soo gaari kartaa.

Waa maxay siyaabaha aan hoos ugu dhigi karo soo gaarista ilmahayga?

Ceelkiina hala tijaabiyo Haddii heer manganese oo aan ammaan ahayn laga helo tixgeli inaad ku xaqiijiso natiijooyinka baaritaan kale oo aad ku rakibataan qalabka daawaynta biyaha ama isticmaala ilo kale oo biyaha la cabbo ah.

Haddii aad ku shaqayso biro, raac hab-shaqeedka badbaadada leh iskana ilaali inaad dhaska/boodhka guriga keento.



Mercury

Meerkuriga si dabiici ah ayaa looga helaa biyaha, cuntada, iyo hawada. Ilaha macdan qodista iyo warshaduhu ayaa waxay ku sii daayaan meerkuriga deegaanka. Waxaa jira noocyo kala duwan oo meerkuri ah. Baaritaannada kaadidu ma wada cabbiraan.

Maxay yihiin siyaabaha ugu badan ee carruurta ay ku soo gaaraan?

Kalluunka: Noocyada kalluunka qaarkood ayaa leh heerar sarreeya oo meerkuri ah. Kalluunka waaweyn, ee laga qabsado deegaanka maxalliga ah sida bass, walleye, iyo northern pike, waxay u badantaahay inay ku jirto heerarka ugu sarreeya. Qaar ka mid ah kalluunka laga soo iibsado dukaamada oo ay ku jiraan tuna ayey sidoo kale ku jirtaa.

Alaabooyinka: Meerkuri waxay ahaan jirtay mida ugu badan ee ku jirta badeecadaha qaarkood (sida heerkulbeegyada) marka loo eego sida ay tahay hadda. Meerkuri wali waxay ku badantahay nalalka guluubada fluorescent. Marka alaabtani ay jabto, meerkurigu wuxuu raaci karaa hawada.

Iscaddaynta Maqaarka: Qaar ka mid ah waxyaabaha maqaarka lagu caddeeyo ama alaabada kale ee wajiga loo isticmaalo ee laga keeno meel ka baxsan Maraykanka ayaa waxa ku jiri karaa heerar sare oo meerkuri ah. Isticmaalka alaabtan ayaa meerkuriga ku sii daaya hawada gudaha guriga, taas oo suurto gal ah inay soo gaarto carruurta.



Waa maxay siyaabaha aan hoos ugu dhigi karo soo gaarista ilmahaaga?

Iska ilaali inaad u isticmaasho alaabada la soo dhoofiyey ee wejiga loo adeegsado ee loo adeegsado in maqaarka lagu caddeeyo, ka hortaga gabowga, ama finanka ilaa aad hubiso inaysan ku jirin meerkuri. Waad ka fiirin kartaa calaamadda laakiin inta badan meerkuri laguma qorin. Ma arki kartid, ma dhadhamin kartid, mana urin kartid meerkuri.

Raac tilmaamaha MDH ee wax cunida badbaadada leh si aad u yarayso soo gaarista meerkuriga ee ka timaada kalluunka. **Fiiro gaar ah: Natiijoyinka Kids Healthy Minnesota ee kaadida ee meerkurigu waxba noogama sheegayaan soo gaarista ilmahaaga ee nooca meerkuriga ee laga helo kalluunka.**

Haddii dhalada heerkulbeega meerkuriga ama dhalada nalka fluorescent ay jabto, waa in si habboon loo nadiifyo. Tallaabooyinka caadiga ah ee nadiifinta qaarkood, sida xaaqidda iyo faakuumaynta, ayaa waxay kordhin karaan soo gaarista carruurta.

BIRAHA KALE

Shaxda hoose ayaa taxaysa biraha hadhay ee aanu baarnay.

Sida kor lagu sharaxay, birahan waxaa laga heli karaa:

- Hawada, ciidda, cuntada, iyo biyaha
- Goobta shaqada (dhalaalinta birta, farsamaynta, alxanka, shiididda, dahaadhitaanka, qodista macdanta)
- Cabbitaanka tubaakada
- Siidaynta meelaha/ warshadaha

Biraha qaarkood waxay leeyihiin ilo ay kaa soo gaadhi karaan oo dheeraad ah oo shaxda ku taxan.

BIRAHA KALE	ISTICMAAL DHEERAAD AH IYO/AMA ILAHA SOO GAARISTA
ANTIMONY	<ul style="list-style-type: none"> • Dab damisyada qaarkood ee loogu talagalay caagaga iyo maryaha • Caag loo yaqaano "PET" oo loo isticmaalo weelasha cuntada iyo cabbitaanka (sida weysada biyaha iyo caagaga loo adeegsan karo kululeeyaha (makarawayfka) ama foornada)
CADMIUM	<ul style="list-style-type: none"> • Shellfish (Kalluunka saanta leh) ama hilibka xubnaha ah (beerka, kelyaha) • Midabeeyayaasha (pigments) iyo Caagaga • Biraha la xirto
CHROMIUM	<p>Kaabista cuntada</p> <p><i>Carruurta waxay helaan chromium ku filan si ay u daboolaan baahiyaha nafaqada ee cuntadooda caadiga ah.</i></p>
COBALT	Fiiri ilaha guud ee kore
MOLYBDENUM	Dab-demiska balastar-ka iyo caagaga (sida PVC)
NICKEL	Biraha la xirto
THALLIUM	Fiiri ilaha guud ee kore
TUNGSTEN	Fiiri ilaha guud ee kore
URANIUM	<ul style="list-style-type: none"> • Qadar yar oo ku jira dhagaxyada • Mararka qaarkood biyaha dhulka

