



ایلو مینیم سے بنے کھانا بنانے کے برتن میں لیڈ (سیسہ)

لیڈ ایک انتہائی زہریلی دھات ہے۔ یہ خاص طور پر آپ کے چھوٹے بچوں کے لیے بہت نقصان دہ ہے کیونکہ وہ ابھی نمو اور نشوونما کے مراحل میں ہوتے ہیں۔ لیڈ کے زیر اثر آنا صحت کے کئی مختلف مسائل کا سبب بن سکتا ہے، جیسا کہ:

خون کا ٹیسٹ ہی وہ بہترین طریقہ ہے کہ جو یہ تعین کر سکتا ہے کہ آیا آپ کا بچہ لیڈ کے زیر اثر آیا ہے۔ اپنے بچے کے خون میں لیڈ کے لیے ٹیسٹ کروانے کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

- ذہنی اور اعصابی نظام کو نقصان
- سست نشوونما اور نمو
- سماعت اور بولنے میں مشکلات
- سیکھنے سے متعلق اور رویہ جاتی مسائل

بدقسمتی سے، بہت سی اشیاء میں لیڈ موجود ہو سکتا ہے۔ حتیٰ کہ ان اشیاء میں بھی کہ جہاں آپ کو اس کی موجودگی کی توقع نہ ہو، جن میں کھانے کے روایتی برتن جیسے کہ درآمد شدہ ایلومینیم کے برتن اور پریشر ککرز شامل ہیں۔ ایلومینیم کے کھانا بنانے کے برتنوں اور پریشر ککرز میں تیار شدہ کھانا لیڈ سے آلودہ ہو سکتا ہے۔ لیڈ سے آلودہ کھانا لوگوں کے کھانے کے لیے نہایت خطرناک ہوتا ہے۔



تصویر کنگ کاؤنٹی خطرناک فضلے کی نظم کاری کا پروگرام کے شکر یہ کے ساتھ

لیڈ کی زد میں آنے سے محفوظ رہتے ہوئے اپنی روایات پر عمل کریں:

- سٹین لیس اسٹیل کے برتن استعمال کرتے ہوئے ذائقے دار پکوان بنائیں۔ اس میں لیڈ ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔
- ایلومینیم کے کسی کھانا بنانے کے برتن یا پریشر ککرز میں کھانا اسٹور نہ کریں۔ دھات کے اندر موجود لیڈ باہر نکل سکتا ہے اور کھانا آلودہ کر سکتا ہے۔ اس کے بجائے کھانے کو شیشے کے برتنوں میں محفوظ کریں۔
- کھانا بنانے کے لیے لکڑی یا سلیکون کے برتن استعمال کریں۔ یہ کھانا بناتے وقت دھات کو خراش لگنے سے بچائے گا۔ اگر دھات میں خراش آ جائے، تو اس سے کھانے میں لیڈ شامل ہو سکتا ہے۔
- امریکہ میں بیچے جانے والے مصالحہ جات خریدیں۔ آپ کا کھانا تب بھی ذائقہ دار ہو گا، اور لیڈ سے محفوظ ہو گا۔
- کھانا صرف کم یا درمیانی آنچ پر بنانے کی کوشش کریں، اور تمام پلیٹیں گرم پانی سے ساتھ ہاتھ سے دھوئیں۔

