Birta Leedh ee ku jirta Waxyaabaha la Ia Isku Qurxiyo ee Dhaqameed iyo Dhirta Udgoonka leh

Su'aalaha Badanaa la Weydiiyo

LA CUSBOONEYSIIYAY DISEEMBAR. 9, 2019

Birta leedh waa bir ah buluug cawlan oo laga helo macdanta dabiiciga ah ee dhulka. Mar haddii la qodo, waxaa lagu isticmaalaa alaab badan oo kala duwan oo loogu talagalay macaamiisha iyo waxsoosaarka.

Birta leedh waxaa laga helaa waxyaabo ay ka mid yihiin rinjiga duugoobay, dahabka, qalabka kalluumaysiga, rasaasta, baytariyada iyo daboolada dhuubada. Liis aad u faahfaahsan ayaa laga heli karaa halkan.

Xilliga deyrta 2019, Saraakiisha caafimaadka ee Oregon ayaa walaac ka muujiyay heerarka halista leh ee leedh ee laga helay qaar ka mid ah waxyaabaha la isku qurxiyo ee loo isticmaalo dhaqamada diinta Hindiga ayna xirtaan dadka ku nool Bariga Dhexe, Koonfurta Aasiyada iyo dadka leh dhaqammada Bariga Afrika, iyo sidoo kale qaar ka mid ah dhirta udgoon ee laga iibsado dibedda.

Waxyaabaha walaaca laga muujiyay

Sindoor, Kumkum, Tikka, iyo Roli

Budooyinka casaanka-cagaaran ee dhalaalya ah waxaa badanaa loo isticmaalaa ujeeddooyinka diineed ee hindida waxaana sidoo kale isticmaala bulshooyinka ka soo jeedo koonfurta Aasiya iyo aggagaarkeeda. Birta leedh waxaa mararka qaarkood loo isticmaalaa in lagu dhalaaliyo midabka ama in lagu kordhiyo culayska sheyga. Dadku waxay baylah u noqon karaan leedhka marka ay buddooyin ay ku jirto leedh galaan jirka iyagoo u marayo indhaha ama afka.

Saraakiisha caafimaadku ayaa dhulux/cabir sareeya oo birta leedh ah ka helay sambalo sindoor ah oo laga iibsaday degaanka kuwaas oo ka tirsan magacyada:

- **Ancient Veda**
- **Divine Supplies**

Kohl

Sidoo kale loo yaqaan kajal, surma ama sormeh, macdantaan madow ayaa indhaha loo marsadaa ujeeddooyin diini, daawo ama is qurxin. Waxaa dhaqan ahaan ujeedooyin diimeed

loogu mariyaa dhallaanka iyo carruurta yaryar. FDA ayaa mamnuucday soo dejinta Kohl maxaa yeelay hal hab oo loo sameeyo ayaa ah in la shiida macdan loo yaqaan galena—sidoo kalena loo yaqaan macdanta leedh —oo laga dhigo budo ka dibna lagu daro waxyaabaha kale.

Gobolka Multnomah ayaa leedh ka helay waxyaabo laga iibsaday gudaha iyo dibada, oo ay kujiraan magacyada:

- **Hashmi Surma Special**
- **Al-Asmad Alharmain Zam Zam & Rose Water**

Turmeric

Xididkan ayaa waxaa in badan ku xeeran budo oranji ah oo dhalaalaysa, waxaana maalin walba lagu isticmaalaa cunnada, daawada iyo dhaqammo dhaqameedka Koonfurta Aasiya. Waxaa si weyn looga isticmaalaa adduunka oo dhan. Budada leedhka ayaa mararka qaarkood lagu daraa xididka ama budada dhirta udgoonka leh si waxsoosaarku looga dhigo mid firfircoon iyo si loo daboola waxyeelada cayayaanka. Dadku ayaa baylah u noqdaan birta leedh markay cunaan cunno leh dhadhan-u-yeelayaashan. Saraakiisha caafimaadka ayaa aasaas ahaan walaac ka muujiyay dhadhan-u-yeelayaasha laga keeno India ama Bangladesh, marka la barbardhigo alaabada lagu iibiyo suuqyada waaweyn ee Mareykanka.

Halisyada caafimaad

Siduu leedh u galaa jirka?

Birta leedh waxay jirka ku gashaa laba siyaabood oo waaweyn—liqida ama neefsashada qurubyo yaryar ama bus leedh ah. Liqidda qurubyo yaryar ayaa ku badan caruurta sababta oo ah waxay inta badan afkooda geliyaan gacmahooda ama walxo. Soo-gaaris aan caadi ahayn ayaa ah ka gellida indhaha ama ka raacista ilmada. Jirku ayaa si tartiib tartiib ah isaga saaraa leedhka muddo kadib.

Waa maxay sumaynta leedh?

Heerka leedh ee dhiiga ee sareeya - ama sumaynta leedh - waa leedhka dhiiga oo ah 5 ama mikrogram badan oo leedh ah halkii desiliitar ee dhiigba. Markii cunug uu ku sumoobo sunta leedh, wakaaladaha caafimaadka dadweynaha ayaa bilaabaan inay la shaqeeyaan qoyska si ay u ogaadaan halka uu leedhka ka imaaday, u bixiyaan khayraad lagu yareeyo saameynta caafimaadka cunugga, iyo si ay ula shaqeeyaan bixiyeyaasha daryeelka caafimaad si loo sameeyo baaritaano dhiig oo dabagal ah oo lagu xaqiijiyo in heerarka leedh ay hoos u dhacaayaan.

Waa maxay astaamuhu?

Ma fududo in astaamaha sumaynta leedh la arko had iyo jeer haddii uusan heerka dhiiga ee qofka aad u sareyn. Bukaanada leh heerarka leedh ee dhiigga oo aad u sareeya ayaa lahaan

karaan calool xanuun, ama tabar yari ah faraha, gacmaha iyo canqawga. Heerarka leedh ee aadka u sareeya ayaa sababi kara suuxdin, dhaawaca xubnaha, kooma iyo dhimasho.

U baylah noqoshada dadka waaweyn ayaa sababi karta cadaadiska dhiiga oo sareeya, xubin xanuun iyo murqo xanuun, ama isbeddelada niyada. Dadka waaweyn qaarkood ayaa la kulma xasuus la'aan, feejignaanta oo dhib ah ama dhibaatooyin la xiriira dhalmada.

Caruurta iyo dhallaanka baylahda ugu jiro markay hooyooyinkood uur leeyihiin ayaa halis gaar ah ku sugan. Xitaa waxyar oo leedh ah ayaa carruurta ka dhigi kara kuwa waxbarshadooda gaabis tahay. Caruurta baylah u noqday leedh ma muujiyaan wax isbedel caafimaad ama dhaqameed ah oo muuqda, sidaa darteed baarista leedhka dhiiga ayaa ah sida kaliya ee lagu ogaan karo inuu qofku qabo sumaynta leedh. Astaamaha waxaa ka mid noqon kara xanaaq, calool istaag, cunno cunis la'aan iyo miisaan lumin, tamar yaraan ama daal.

U baylah noqoshada leedh ee carruurta ayaa horseedi karta:

- Dhibaatooyinka dhaqanka iyo waxbarashada.
- Dhibaatooyinka maqalka iyo hadalka.
- Koritaan iyo weynaasho gaabis ah.

Isticmaalka baadqabka ah iyo tuurida

Maxaan sameeyaa haddii aan isticmaalo alaabtan/waxyaabahan?
Haddii aad isticmaasho ama aad isticmaashay shey laga yaabo inay ku sumoowday leedh, kala hadal bixiyahaaha daryeelka caafimaad wixii ku saabsan helida baaritaanka leedhka dhiigga. Tani waa habka kaliya ee lagu ogaado haddii adiga ama cunuggaaga uu baylah u noqday sunta leedh.

Sideen si badbaado leh isaga tuuraa alaab ay ku jirto sunta leedh?
Haddii aad haysatid alaab aad u maleynaysid inay leedahay heerarka sunta leedh oo aan baadqab ahayn, ka fogee carruurta oo la tuur qashinka kale ee guriga. Haddii aad haysato qadar badan oo alaabta ah (tusaale ahaan, boorso buuxa oo sindoor ah), laba bac ku xir alaabta ka hor intaadan tuurin si aysan u soo gaarin qof gacanta ku hayn doona qashinka.

Ha ku daadinin alaabtan siinka ama musqusha, maxaa yeelay tani waxay wasakheyn kartaa biyaha dhulka ama ilaha biyaha la cabo.

Waxaan dareemayaa inaan baahi u qabo inaan isticmaalo alaabtan gaarka ah. Sideen sii baadqab ah ugu samee karaa?
Haddii alaabta sida sindoor ama kohl ay ku jirto sunta leedh, saraakiisha caafimaadku waxay ku talinayaan in laga fogeeyo caruurta aadna isticmaalin hadaad uur leedahay. Haddii kale, dadka

waaweyn ayaa awoodi kara inay sii wataan isticmaalka shey ay ku jirto leedh haddii ay ka taxadaraan inay ka ilaashadaan sheygaas indhahooda iyo afkooda, ayna dhaqaan gacmahooda ka dib taabashada sheyga.

Wixii ah alaabada sida caadiga ah lagu isticmaalo aggagaarka indhaha, raadso kuwa laga sameeyay Mareykanka, Kanada, ama Yurub ama kuwa qabo sumadda “leedh la’aan.” Leedh si joogto ah loogama baaro dhammaan waxyaabaha la isku qurxiyo, laakiin alaabada leh sumadahaan ayaa laga yaabaa inay baadqab yihiin.

Baarista

Yay tahay in la baaro haddii aan isticmaalno alaabtan?
Haweenka uurka leh iyo carruurta da’ kastoo ay yihiin kuwaas oo isticmaala alaabooyinkan ayaa ah inay helaan baaritaanka leedhka dhiigga.

Guud ahaan, waqtiga ugu fiican ee la baari karo u baylah noqoshada leedh waa 1 sano jir iyo 2 sano jir. Caruurta ka yar 6 sano jir ayaa halista ugu weyn ugu jira u baylah noqoshada leedh, sidaa darteed cunug kasta oo da'dan jiro oo aan laga baarin leedhka dhiiga waa in la baaro.

Haddii xubnaha qoysku ka walaacsan yihiin sunta leedh, weydiiso daryeel caafimaad bixiye baaritaanka leedh ee dhiiga. Waxaad sidoo kale keeni kartaa cunuggaaga rug caafimaad oo bixiso baaris bilaash ah.

Sideen shey/alaab ugu baari karaa gurigayga?
Qoysasku waxay bakhaarka agabyada ee ku yaala degaanka ka iibsan karaan qalabka lagu baaro leedhka oo raqiis ah. Laakiin qalabkan baarittaanku wuxuu si fiican ugu shaqeeyaa alaabada leh sagxado siman sida alaabaha ay caruurta ku ciyaaraan, alaabada dhuubada laga hagaajiyo iyo jajabka rinjiga. Way adkaan kartaa in lagu baaro budooyinka, gaar ahaan kuwa casaanka ama madowga ah.

Sida ugu fiican ee lagu baaro waxyaabaha la isku qurxiyo ayaa ah in loo diro sheybaar ku jira liiska Barnaamijka Aqoonsiga ee Shaybaarka Leedhka ee Qaranka.. Natiijooyinka waa in si taxaddar leh dib loogu eego. Shaybaarada qaar ayaa laga yaabaa inay leeyihiin xadka warbixinta oo ah 20 ppm ama ka badan, taas oo aan ahayn qiyaas hooseeyso oo lagu ogaan karo in waxyaabaha la isku qurxiyo ay leeyihiin in ka yar xadka 10 ppm oo ay ku talisay Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee Federalka (FDA).

Cuntada ama dhadhan-u-yeele kasta oo qabi kara leedh waa in loo diraa sheybaarka cuntada. Kahor intaadan dirin sambalka, la xiriir sheybaarka si aad u xaqiijiso inay sheyga ka baari karaan leedhka.

Wixii su'aalo ah ee ku saabsan leedh ka baarista dhadhan-u-yeelayaasha ama budooyinka, kala xiriir Khadka Leedhka ee Gobolka Multnomah (Multnomah County Leadline) lambarka 503-988-4000.

Tallaabo Qaad

Maxay dowladu sameyneysaa si ay uga hortagto u baylah noqoshada dheeriga ah ee leedhka alaabadaani?

Waqtigan xaadirka ah, gobolka iyo dawladaha hoose ma garanayaan inta ay tahay alaabtan lagu iibinayo Oregon.

FDA waxay awood u leedahay inay baarto oo ay joojiso soo dejinta alaabtan. Maamulka Caafimaadka Oregon iyo waaxaha caafimaadka ee maxalliga ah ayaa la shaqeynayay FDA si ay u baaraan alaabada aan baaqabka ahayn ee laga helo bakhaarada maxalliga ah. Saraakiisha caafimaadku waxay sidoo kale la shaqeeyaan qoysaska iyo bulshooyinka ay saameeyeen alaabadaani.

FDA waxay qiyaasta ugu badan ee leedhka ee ku jiri karto alaabta sida sindoor iyo kohl ku xadiday 10 qaybood halkii milyanba. Ma jiro xad ama talo ay FDA u dejisay ledhka ku jira dhadhan-u-yeelayaasha; laakiin FDA waxay bilaabaysaa baaritaan waxayna mamnuuci kartaa soo dejinta shey kasta oo loogu talagalay inay caruurta isticmaalaan haddi ay ka badato 1 qayb halkii milyanba.

In kasta oo FDA ay dejiso heerar la aqbali karo oo loogu talagalay alaabada, ma jiro heer ah u baylah noqoshada leedh oo “baadqab” u leh carruurta yaryar ama haweenka uurka leh.

Si si wanaagsan loogu wargaliyo shaqada gobolka ee ku saabsan waxyaabaha leedhka ah ee gaarka u ah dhaqanka, Gobolka Multnomah wuxuu sii wadayaa wacyigalinta u gaarka ah dhaqanka iyo qababashada wada hadalada bulshada horaanta 2020. Kuwa xiiseynaya inay ka soo qaybgalaan waxay kala soo xiriiri karaan Judy Tan judy.tan@multco.us ama soo wici karaan 503-988-9416.

Baro Wax Dheeri ah

- Gobolka Washington Khadka Khayraadka Daryeelka Caafimaad (Health Care Resource Line): 503-846-8851
- Khadka Leedhka ee Gobolka Multnomah (Multnomah County Leadline): waxbarashada, La-talinta, iyo khayraadyada 503-988-4000
- Maamulka Caafimaadka Oregon: waxbarashada iyo qawaaniinta leedhka
- Magaalada New York: waxbarashada leedhka iyo wacyigelinta oo luqado badan leh

- Waaxda Caafimaadka ee Minnesota: Waraaqaha Xaqiiqada ah ee Leedhka iyo Buugyarayaasha oo ku qoran luqado badan
- Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada: Kahortagga Sumaynta Leedhka ee Caruurta
- Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka: cuntooyinka, goobaha cunnoyinka dabiiciga ah, kaabisyada cuntada, iyo waxyaabaha la isku qurxiyo