

ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་བའི་ཞ་ཅི་གི་འབྱུང་ཁུངས་འདི།

- སྐྱུལ་འཁོར་དང་ཉི་ཤུགས་གི་འཕུལ་ལྗོངས་ཚུ་ཡིན།
- ཀྲོའི་མདའི་རྒྱུ་མའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ཡིན།
- ཞ་ཅི་ལས་བཟོ་བའི་ཉ་བཟུང་ཆས་ཚུ་ཡིན།

ཞ་ཅི་འདི་འོག་ལུ་འཁོད་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་མཐོང་ཡོད་པ་ཡིན།

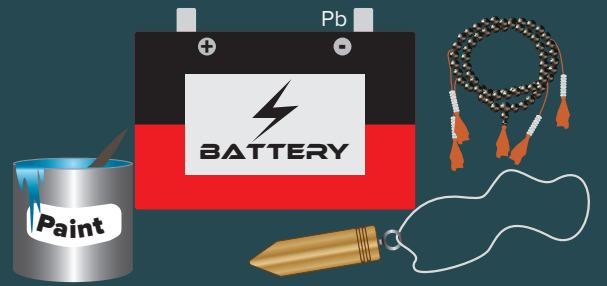
- བཞེས་སྒྲིའི་རྩམ་སྦྱར་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་།
- ཐབ་ཚང་དང་བྱིམ་ཆས་ དེ་ལས་ ཚོས་ཆས་རིགས་ལ་ལུ་ ཅིག་ནང་།
- ཕྱིན་བརྒྱབས་དང་ སྐྱོན་གྲུབ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་།
- ཟུང་ཆས་རིགས་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་།



ཞ་ཅི་ལས་བཟོན་འོག་གི་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན།

- ཨ་ལུ་ཆགས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་འཛོལ་དང་ རུས་ཚོད་མ་ རན་པའི་ཉི་མ་སྐྱེས་ནི་ ཨ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་མ་ རྒྱགས་ནི་ དེ་ལས་ ཨ་ལུ་ཤི་ཤིམ་སྐྱེས་ནི་ཚུ་ཡིན།
- གྲུང་པའི་མ་སྐྱོན་ལས་བཟོན་ལྟུང་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་དཀའ་ ངལ་དང་ སློབ་གྲུབ་གྲུབ་འབྲས་མར་ཕབ་འགྲོ་བཅུགས་ ཡིན།
- དོན་ཉིང་དང་མཁལ་རྟོག་ སྐྱེ་འཕེལ་དང་ རན་བཀག་ ལས་ལུགས་ དེ་ལས་ རྟག་ཚུ་ནང་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ འབྱུང་མ་ཡིན།

ཞ་ཅི་གི་འབྱུང་ཁུངས།
 ཐོན་སྐྱེད་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ ཞ་ཅི་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཡིན།



༢༠༢༥ ལོའི་
 ཞ་ཅི་སྒྲོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་
 འོས་འབབ་ཅན་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་འཕྲིན་གནས་ཤོག།

ཞ་ཅི་ཟེང་མི་འདི་ག་ཅི་སྒྲོན་?
 ཞ་ཅི་ཟེང་མི་འདི་ མི་དང་སེམས་ཅན་ལུ་ རུག་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྩམ་ ཅིག་ཡིན། ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ ཞ་ཅི་འགོད་ལན་གྱི་གནས་ ཚང་ཅིག་ ཤེས་རྟོགས་མེད་པ་ཡིན་པས།

ཨ་ལུ་ ལོ་ ༡ མན་ཆད་དང་ ཨ་ལུ་རྒྱུང་ཀྱ་ དེ་ལས་ ཨ་ལུ་ ཆགས་མི་དང་ ཨོམ་བྱིན་མི་ཨའི་ཚུ་གིས་ ཞ་ཅི་འདི་ ལོ་ན་ སྐྱེན་པ་ཚུ་ལས་ལྷག་སྤྱེ་མང་མ་སྤྱེ་ འབྲེན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

ཞ་ཚི་གི་གདོང་ལན་མར་ཕབ་འབད་ནི་འོ་ན་ལུ་ རྩོད་ཀྱིས་ ག་ཅི་འབད་ཚུ་གསལ་ག?

ཟས་བཟུང་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་བཟུང་དགོ ཡའི་རོན་ (Iron) དང་ རྫོ་ཤུན་ (Calcium) དེ་ལས་ སྤའི་ཎ་མིན་སི་ (Vitamin C) མང་བའི་ཟས་རིགས་ཚུ་གིས་ ཞ་ཚི་ འབྲེན་ རྟུགས་མར་ཕབ་འབད་ཚུ་གསལ་པ་ལས།



ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སློམ་བཟུང་བའི་ཉེ་མ་དང་ ཉལ་བ་མ་ འགྱོ་བའི་ཉེ་མ་ ལག་པ་སྤང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ཚུ་གིས་འབྲུ་དགོ ཞ་ཚི་འདི་ ཐལམ་དང་བཙོག་པ་ནང་ལུ་འོང་ཡིན་མ་ལས་ ཨ་ ལུ་ཚུ་གི་ལག་པ་ རུས་རྒྱུན་རུ་ གཙམ་སྤྲོད་ལྡན་སྟེ་བཞག་ པ་ཅིན་ ཞ་ཚི་གི་ ཉེན་ཁ་མར་ཕབ་འབད་ཚུ་གསལ་པ་ལས།

བཞེས་སློམ་འབད་བའི་ཉེ་མ་དང་ ཨ་ལུ་ལུ་བཞེས་སློམ་བྱིན་ བའི་ཉེ་མ་ དེ་ལས་ བཞེས་སློམ་བཟུང་བའི་ཉེ་མ་ རྩོད་རའི་ ལག་པ་སྤང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ཚུ་གིས་འབྲུ་དགོ རྩོམ་དང་ཚོས་ཆས་ ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ཞ་ཚི་ཡོད་པ་སྟེ་ རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ལག་པ་འབྲུ་མི་འདི་གིས་ རྩོད་དང་རྩོད་རའི་བཟུང་ཚང་ལུ་ ཉེན་ ཁ་མར་ཕབ་འབད་ཚུ་གསལ་པ་ལས།

ཚེད་ཆས་དང་ཚེད་ཐང་ཚུ་གཙམ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་བཞག་དགོ ཨ་ལུ་འི་ ཚེད་ཆས་ཚུ་ རུས་རྒྱུན་རུ་ རྩོད་སྤང་ལེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རས་ཆ་སློན་མ་གྱིས་ འཕུག་དགོ ཨ་ལུ་ཚུ་ཚེད་སའི་ས་སློམ་ལས་ ཞ་ཚི་ཡོད་པའི་ ཐལམ་ ཡང་ན་ བཙོག་པ་ཚུ་ བཏོན་བཏང་ བྱི་འོ་ན་ལུ་ རྩོད་རའི་བྱིམ་གྱི་ཨེན་ཏ་ཚུ་རས་འཕུག་གིས་ འཕུག་དགོ



ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པའི་ ཞ་ཚི་གི་འབྲུང་ལུངས་ཚུ་ འཛོམ་དགོ ཨ་ལུ་དང་ཨ་ལུ་ཆགས་མི་ཨམ་སྲུ་ཚུ་ སྤུམ་འཁོར་ཉམས་ བཙོས་དང་ ལྷགས་བཟོ་ཚོང་ཁང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་སྤྲོད་ནི་འི་ རུས་ཚོད་ཚོད་འཛིན་འབད་དགོ ཞ་ཚི་རིགས་ཡོད་པའི་དངོས་ པོ་ཚུ་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལས་ ཐག་རིང་སར་བཞག་དགོ

ཨོ་མ་དང་ བཟུང་འབྲུང་གི་རིགས་གཞན་ཚུ་ ཚུ་ཤོག་རྟིང་ སངས་ས་དང་ བགས་ཤིང་གྲུ་སྐྱམ་དགོ རྩོད་ཀྱི་བྱིམ་གྱི་ལྷགས་ ཤོག་གྲུར་ ཞ་ཚི་འོང་ནི་ཨིན་མ་ལས། བཞེས་སློམ་ཚུ་ གྱིབ་ ཤོག་གཙམ་རྟོག་རྟོ་དང་ གྱིབ་ཤོག་ ཡང་ན་ གྱིབ་ཤོག་གྲུ་ སྐྱམ་བཞག་སྟེ་ ཞ་ཚི་གིས་ བཙོག་པ་མ་འཐོན་པར་ བཞག་ དགོཔ་འདི་ རྟུགས་ཤོས་ཨིན།

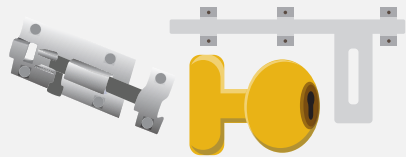
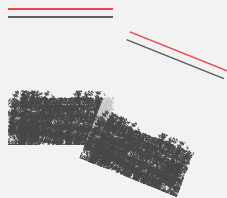
བྱིན་བརྒྲབས་སྐྱེན་གྲུབ་དང་ རང་འབྲེན་འབད་བའི་ རང་པའི་ སྐྱེན་རིགས་ཚུ་ལུ་ རྟན་པ་བཏོན་དགོ བྱིན་བརྒྲབས་སྐྱེན་གྲུབ་ དང་ རང་འབྲེན་འབད་བའི་ རང་པའི་སྐྱེན་རིགས་ལ་ལུ་ཅིག་ རང་ ཞ་ཚི་ཡོད་པ་ཨིན། བཏུག་དཔུང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ མ་བཟོ་ཚུ་ཚོད་ འདི་ཚུ་ ཨ་ལུ་དང་ ཨ་ལུ་ ཆགས་ཡོད་མི་ དེ་ལས་ ཨོམ་བྱིན་མི་ཨའི་ཚུ་ལུ་ བྱིན་ནི་འདི་ ཚོད་འཛིན་འབད་དགོ

KNOWN SOURCES OF LEAD INCLUDE:

- Car and solar system batteries
- Bullets from shooting ranges
- Fishing sinkers made from lead

LEAD HAS BEEN FOUND IN:

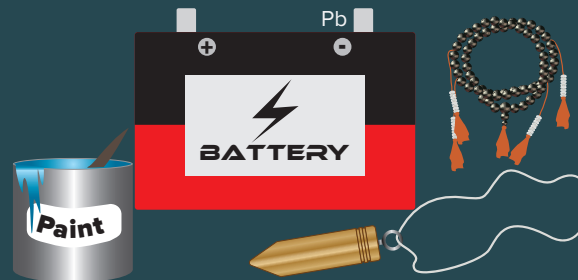
- Some spices contaminated with lead
- Some kitchen, household, and religious items
- Some *Jinlab Mendrup*
- Some toys



LEAD CAUSES:

- Pregnancy complications, pre-term births, poor growth, and stillbirths
- Irreversible brain injury, leading to difficulty learning and lower school performance
- Problems in the heart, kidney, reproductive & immune systems, and blood.

POTENTIAL SOURCES OF LEAD:
Lead has been used in many products.



WHAT IS LEAD?

Lead is a substance that is poisonous to humans and animals. There is no known level of lead exposure that is safe.

Infants, young children, and pregnant and breastfeeding mothers absorb more lead than adults do.

WHAT YOU CAN DO TO REDUCE LEAD EXPOSURE:

Eat a healthy nutritious diet! Foods high in iron, calcium, and vitamin C can help decrease lead absorption.



WASH CHILDREN'S HANDS WITH SOAP AND WATER BEFORE THEY EAT AND BEFORE BED!

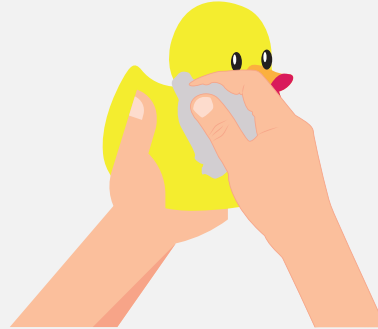
Lead can be in dust and dirt. Regular cleaning of children's hands reduces the risk of lead exposure.

Wash your hands with soap and water before preparing food, feeding your child, and eating! Lead has been identified in some household and religious items. Hand washing will reduce the risk to you and your family.



KEEP TOYS AND PLAY AREAS CLEAN!

Wipe children's toys regularly with a damp cloth using soap and water. Mop the floors of your home where children play to remove dust or dirt that may contain lead.



AVOID KNOWN SOURCES OF LEAD!

Limit the time children and pregnant women are around vehicle repair shops and metal artisan shops. Keep children away from items known to contain lead.

Dry chilis and other food on clean plastic or bamboo! Lead may be present on your metal roof. It is best to dry food on a clean piece of plastic, a tarpaulin, or on bamboo to prevent possible lead contamination.

Be cautious with *jinlab mendrup* and imported traditional medicines. Some *jinlab mendrup* (blessed religious pills) and imported traditional medicines contain lead. Limit giving these to children and pregnant and breastfeeding mothers until proper testing systems are in place.

