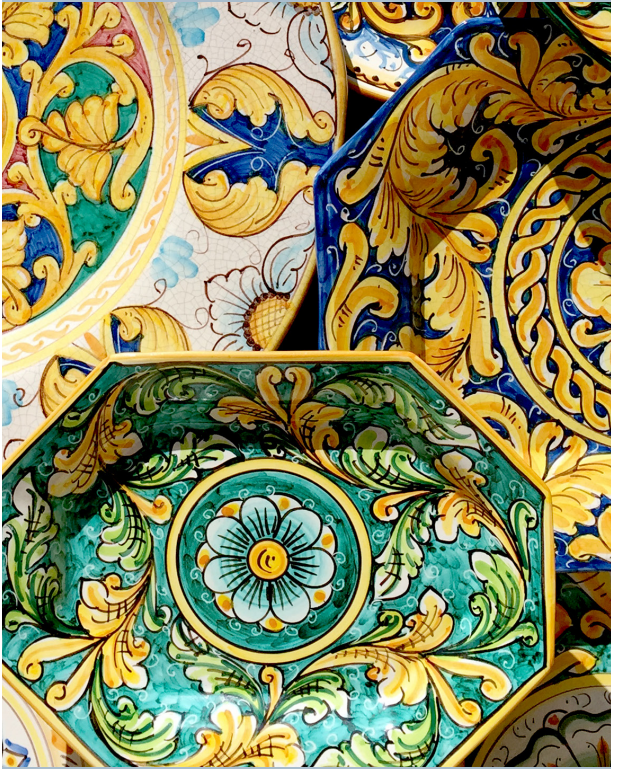




সীসা থেকে সাবধান থাকুন

থালাবাসন এবং রান্নার বাসনপত্র



রঙিন থালাবাসন, মাটির জিনিসপত্র, রান্নার বাসনপত্র এবং গ্লাসে সীসা থাকতে পারে। সীসায়ুক্ত প্লেট, গ্লাস বা রান্নার পাত্রে প্রস্তুত করা বা পরিবেশন করা খাবার ও পানীয় গ্রহণের মাধ্যমে আপনার শরীরে সীসা প্রবেশ করতে পারে।

সীসা এবং স্বাস্থ্য

প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য সীসার বিষক্রিয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক। সীসা শরীরে প্রবেশ করার পর, এটি আজীবনের জন্য মস্তিষ্কের ক্ষতি, স্থায়ী আঘাত এবং প্রতিবন্ধকতা তৈরি করতে পারে। সীসার কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই। সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিই অসুস্থ বোধ করেন না। আপনার শরীরে সীসার মাত্রা বেশি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষা করানো।

জেনে-বুঝে সঠিক সিদ্ধান্ত নিন

আপনার ঐতিহ্যগত রান্নার ও পরিবেশনের বাসনপত্র কেবল সাজসজ্জার জন্য ব্যবহার করুন অথবা বিশেষ অনুষ্ঠানাদির জন্য রাখুন। খাবার বা পানীয়ের জন্য এগুলি প্রতিদিন ব্যবহার করলে সীসার বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বাড়ে।



ঝুঁকিপূর্ণ সামগ্রী

খাবার ও পানীয় তৈরি এবং পরিবেশনের জন্য এই সামগ্রীগুলি ব্যবহার এড়িয়ে চলুন:

- পুরোনো দিনের দুগ্ধপ্রাপ্য সিরামিক, চীনা মাটি, মাটি, টেরাকোটা এবং ধাতুর তৈরি থালাবাসন
- পুরোনো দিনের দুগ্ধপ্রাপ্য ক্রিস্টালের কাচের বাসনপত্র এবং ডিক্যান্টার
- আমদানিকৃত নকশাদার বা উজ্জ্বল রঙের থালাবাসন, রান্নার বাসনপত্র অথবা গ্লাস

- হাতে তৈরি সিরামিক সামগ্রী
- অ্যালুমিনিয়ামের রান্নার বাসনপত্র
- "Not for Food Use – May Poison Food" (খাবারের কাজে ব্যবহারের জন্য নয় – খাবারে বিষক্রিয়া হতে পারে) লেবেলযুক্ত সাজসজ্জার মাটির জিনিসপত্র বা ধাতব বাসনপত্র
- ক্ষতিগ্রস্ত বা ক্ষয়প্রাপ্ত সিরামিক
- উঁচু বা ক্ষয় হয়ে যাওয়া নকশাযুক্ত থালাবাসন এবং গ্লাস



কেনার সময়

- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি পণ্য কিনুন। যেসব পণ্যের উৎপাদনকারী দেশ বা ব্র্যান্ডের নাম অজানা, সেগুলি এড়িয়ে চলুন।
- মেক্সিকো, চীন, ইতালি এবং জাপান থেকে আসা সিরামিক, চীনা মাটি, মাটি, টেরাকোটা এবং ধাতব থালাবাসন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। এগুলির মধ্যে কিছু পণ্যে সীসা থাকার কারণে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সেগুলির বিক্রি নিষিদ্ধ করা হয়েছে।
- স্টেইনলেস স্টিলের রান্নার বাসনপত্র বেছে নিন। এগুলি তুলনামূলকভাবে ভালো পছন্দ, কারণ এগুলিতে সীসা থাকার সম্ভাবনা কম থাকে।
- খাবার বা পানীয় পরিবেশন ও প্রস্তুত করার বিরুদ্ধে সতর্ক করা লেবেলগুলির প্রতি খেয়াল রাখুন। এটি সতর্কবার্তার একটি উদাহরণ:





জিনিসপত্রে সীসা কীভাবে মিশে

- সিরামিকের পাত্রে সীসায়ুক্ত পেইন্ট দিয়ে নকশা করা থাকতে পারে এবং সীসাভিত্তিক গ্লেজের প্রলেপ দেওয়া থাকতে পারে।
- পুরোনো দিনের দুগ্ধপ্রাপ্য ক্রিস্টালের কাচের বাসনপত্র তৈরিতে সীসা ব্যবহার করা হতো।
- তামা, পিতল, কাঁসা এবং পিউটার দিয়ে তৈরি আমদানিকৃত বা পুরোনো দিনের দুগ্ধপ্রাপ্য ধাতব কাপ ও থালাবাসনে সীসা থাকতে পারে।
- আমদানিকৃত অ্যালুমিনিয়ামের হাঁড়িপাতিল বা প্রেশার কুকার এমন সব পরিত্যক্ত ধাতব টুকরো দিয়ে তৈরি করা থাকতে পারে যেগুলিতে সীসা রয়েছে।

আপনি যদি প্রায়শই সীসা থাকতে পারে এমন ঐতিহ্যগত রান্নার ও পরিবেশনের বাসনপত্র ব্যবহার করেন, তবে রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আরও জানুন

health.ny.gov/leadsources



Department
of Health