

आफ्नो स्वस्थको सुरक्षाका लागि
छेउछाउमा पक्केको माछा खानको
लागि उपयुक्त योजना बनाउनु होस् ।



बफेल्लो नाइग्रा रिबरकिपर यु.एस वातावरणीया संरक्षण
कार्यालय द्वारा जम्मा गरेर सिर्जना गरिएको हो। अरु थप
जानकारिका लागि अंग्रेजीमा (716) 852-7483 मा सम्पर्क
गर्नुहोस् अथवा www.bnriverkeeper.org मा हेर्नुहोस्।

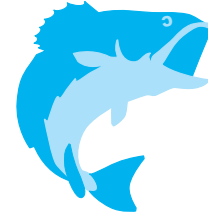
लेखकहरू: Katy Brown, Sarah Cunningham र Indra Ghimire

अनुवाद: Indra Ghimire

लेखनशैली: Joel Brenden

माछा चित्रकार: Ellen Edmonson र Hugh Chrisp

के तपाईं र
तपाईंका परिवारले
बफेल्लो र नाइग्रा
फल्स वरिपरीबाट
समातिएका माछा
खानु हुन्छ?



आफ्नो स्वस्थको सुरक्षाका लागि छेउछाउमा पक्केको माछा खानको लागि उपयुक्त योजना बनाउनु होस् ।
स्वास्थ्य र कम्ती प्रदुसित भएको माछा खानका लागि तलदिएका नियमहरू अनुसरण गर्नुहोस् ।

1 सफा पानीमा पाईने माछा खानु होस् !



माछा खादा कम्ति प्रदुषित भएको र सफा पानीबाट बगेर आएको खानुहोस्, जस्तै लेक इरी पनि एक हो । महिला र बच्चाहरूले अरु स्थानिया खोलाहरूमा भएको माछा खान सचेत हुनु पर्छ किनकी जुनसुकै पानीमा धेरै नराम्रो खालको केमिकल हुनसक्छ। सफा पानी बग्ने खोलाको बारेमा सल्लाह लिन चाहानु हुन्छ भने अंग्रेजीको अनलाइनमा जानुहोस् र www.nyhealth.gov/fish टाइप गर्नुहोस् अथवा स्वास्थ्य विभागमा निसुल्क 1 (800) 458-1158 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

2 उत्तम छनौटहरू !



साना, कलीला माछा खानुहोस् । ठुला अथवा बुडा माछा खान छोड्नु होला किनकि बुडा माछामा नराम्रो केमिकल तत्व धेरै हुन्छ । निम्नलिखित बिभिन्न प्रकारका माछा धेरै मात्रामा कम्ति प्रदुशित भएका हुन्छन् र खानका लागि स्वास्थ्यपूर्ण पनि हुन्छन्।



याल्लो पर्च



रक बास



पम्किनसिड



बुल्युगील



बल्याक कारपाइ

3 सफा !



माछामा धेरै जसो नराम्रो केमिकलहरू बोसो भएको भागमा हुन्छ जस्तै, टाउको, भित्री भुडी, छाला र माछाको छेउपट्टिको भित्री भागमा देखिने कालो खालको बोसोमा रहेको हुन्छ । खाना पकाउनु र खानु भन्दा अगाडि धेरै केमिकल र बोसो भएको भाग काटेर फ्याक्नु होस् ।

4 पकाउनु !



हड्डि र छाला बिनाको माछाको मासु स्वास्थ्यलाइ राम्रो हुन्छ । बोसो पकाउनुको सट्टा तपाइले माछाको छेउपट्टिको भागमा भएको मासुलाइ सब्जि, रस अथवा भुटेर पकाउनु होस्, त्यस खानामा केमिकल कम्ति हुन्छ । एक चोटि पकाएको बोसो वा तेल फेरि खानु वा प्रयोग गर्नु राम्रो होईन । तिनिहरूमा धेरै नराम्रो खालको केमिकल माछाबाट आएको हुन्छ ।

5 तपाईंले माछा खाने योजना बनाउनुहोस् !



एक पटकको खानामा कति जस्तो माछा खानु हुन्छ नियन्त्रण गर्नुहोस्। युवा, जवानहरूले हसामा एक पटक सफा पानीबाट समातेको माछा आधा पाउन्ड भन्दा बडि नखानुहोस्। आधा पाउन्ड नपकाएको माछाको चोइटाको तौल र नाप दुईटा चार पाटे तास जत्रो बाक्लो अथवा जवान मान्छेको हातको हत्केला जत्रो हुन्छ।

यदि तपाईंसँग केहि प्रश्नहरू अथवा जिज्ञासाहरू छन भने तपाईं आफ्नो डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईं र तपाईंका परिवारहरूका लागि माछास्वास्थ्यपूर्ण खाना हो ।

कुनैकारणहरूले गर्दा सबै माछा खानका लागि असुरक्षित हुन्छन् । बफेल्लो र नैग्राफल्स वरिपरिका कुनै खोला र पोखरिहरूबाट समातिएका माछा नराम्रो केमिकलहरूले गर्दा प्रदूषित छन् ।



जब हामी प्रदूषित भएका माछा खान्छौं त्यस माछामा भएको नराम्रो केमिकल हाम्रो शरीरमा जान्छ र जम्मा भएर अतिरिक्त समय सम्म रहन्छ । धेरै प्रदूषित भएका माछा खाँदा हाम्रो स्वास्थ्यलाई खतरा हुन सक्छ ।

प्रदूषित भएका माछा खानाले प्रतेकको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ ।

कुनै कारणले गर्दा केहि मानिसहरूलाई भन्दा अरु मानिसहरूलाई धेरै मात्रमा असर परेको हुन सक्छ ।



१५ वर्ष मुनिका बालक र केटाकेटीहरू ।

पन्द्र वर्ष मुनिका बच्चाहरूको मस्तिष्क र शरीर बढ्ने क्रम अझै सम्म भइरहेको हुन्छ र प्रदूषण प्रति धेरै नै स्वेदनशील हुन्छन् । यदि बच्चाले धेरै प्रदूषित भएको माछा खाए भने त्यसमा भएको हानिकारक केमिकल शरीरमा जम्मा भएर बस्छ र मस्तिष्कलाई बढ्न र काम गराउन असर पार्छ । स्मरणशक्ति, सोच्नेशक्ति, संचालन शक्ति र बोलिको विकासलाई समावेश गर्न समस्यहरू पुर्याउछ । यस्ता केमिकलहरूले संक्रामक रोग र पीडासंग लड्ने शक्तिलाई कम ।



गर्भवति महिलाहरू ।

पेटभित्रको बच्चाले आफ्नो आमाको पेटमा हुदा बिताएको समय उनीहरूको जिन्दगीभरिको स्वास्थ्यकालागि अति महत्वापूर्ण समय हो । तिनीहरूको स्वास्थ्य र मस्तिष्क भरखर बढ्न शुरू गर्दै हुन्छ र तिनीहरू धेरै संवेदनशील पनि हुन्छन् । यदि महिलाले गर्भवति भएको बेला अथवा गर्भवति हुनु भन्दा पहिला धेरै प्रदूषण भएको माछा खाएको छ भने त्यो प्रदूषण आमाबाट बच्चामा जान्छ र जम्मा भएर बच्चाको शरीरमा बस्छ । यीनै केमिकलहरूले गर्दा बच्चाको मस्तिष्कलाई विकास गर्नमा असर पुर्याउछ र यसका कारणले बच्चाको टाउको सानो हुने, पूरा महिना नपुगि जन्मने अथवा बच्चाको तौल कम हुने जस्ता समस्यहरू हुन्छन् ।



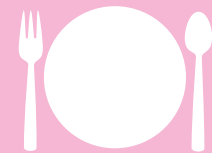
दूध खाने बच्चाहरू र उनीहरूका आमाहरू ।

यदि महिलाले धेरै मात्रमा प्रदूषित भएको माछा खाएको छ भने त्यो प्रदूषण आमाकोदूधबाट बच्चाको सारीरमा गएर रहन्छ । यदि बितेका समयमा तपाईंले प्रदूषण भएका माछा खानु भएको छ भने पनि आफ्नो बच्चालाई दूध खुवाउन चाहि नछोड्नु होला । दुध खुवाउनु बच्चाहरूकालागि एकदमै स्वास्थ्यपूर्ण र अति आवाश्यक हुन्छ । आमाको दूधमा स्वास्थ्यलाई फाईदा गराउने वा बडाउने जस्तो पोसिलो दूध बजारमा किनेको फरमुलामा पाईदैन ।



भविष्यमा गर्भवती हुन सक्ने महिलाहरू ।

यदि महिलाले गर्भवती हुनुभन्दा पहिले नै प्रदूषित भएका माछा धेरै खाएको छ भने त्यसमा भएको हानिकारक केमिकल अझै सम्म पनि उनको शरीरमा रहेको हुनसक्छ र त्यो केमिकल भविष्यमा गर्भवति भएपछि महिलाको पेटको बच्चामा र दूध खुवाउदा दूधबाट बच्चामा जानसक्छ । प्रदूषित भएको माछा खाएको धेरै समय पछि पनि यस्तो हुन सक्छ ।



सबै खालका माछा खान नरोक्नु होस! महिला र बच्चाहरूले खोला र पोखरिमा समातेका माछा खान होसियार हुनु पर्दछ किनकी बफेल्लो र नैग्रा खोला प्रदूषित छ ।