

کب ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره خورا صحي
خواره کیدی شي.



کله چې په سیمه ایزه توګه نیول شوي
کب وخورئ، هوبنۍ یار انتخابونه وکړئ.



دایرېشور د تمویل سره د
کریټ واکړنې په نوم جوړ شوی و.
دساتنې اداره، د پوښتنو لپاره
(۷۱۶) ۷۲۸۳-۸۵۲ ته زنگ ووهئ، یا د

ځینې خلک د نورو په پرتله ډیر په خطر کې دي.

د کبانو د خوړو د صحي او لږ ککړتیا لپاره دا لارښوونې تعقیب کړئ.

۱. د روغتیا مشورې وگورئ:

ددې لپاره چې خلکو سره مرسته وشي چې صحي انتخابونه وکړي چې دوی کوم کب خوري،
د نیویارک ایالت د روغتیا وزارت روغتیا مشورې خپروي. د دې مشورې لپاره چې
تاسو باید د ځایي اوبو لارو څخه څومره کب وخورئ، آنلاین لار شئ
یاد روغتیا وزارت ته په (800) 1158-458 وریا زنگ ووهئ www.health.ny.gov/fish



۲. غوره کړئ:

کوچني، ځوان کبان وخورئ. لوی، زاړه کبان په اوبو کې ډیر وخت ژوند کوي او د جوړولو تمایل لري
د کوچنیو او ځوانو کبانو په پرتله په خپل بدن کې ډیر کیمیاوي مواد جذبوي. د کبانو لاندې
ډولونه اکثراً لږ ککړ او صحي انتخاب وي:



۳. پاک:

ډیری زیان رسونکي کیمیاوي مواد د کب په غوړو برخو کې شتون لري، لکه سر، کولمې او پوستکي. د خپل
خوارو څخه د ځینو کیمیاوي موادو نیمایي لرې کولو لپاره، د پخلی کولو دمخه ټولې غوړې برخې لرې کړئ.
غوړې برخې مه خورئ. هغه لرې وغورځوئ.



۴. پخلی:

یوازې بې پوستکي غوښه پخه کړئ او وخورئ. بې پوستکي غوښه لږ تر لږه کیمیاوي مواد لري. کب په ریک
یا په داسې طریقو پخ کړئ چې غوړ یې بهر ته وځي، لکه پخول، کبرل کول، برائیل کول او بخار کول. د سوپ
یا اساس جوړولو لپاره د پخلي مایعات او غوړ مه خورئ یا یې مه کاروئ. دوی ډیری کیمیاوي مواد لري.



۵. خپل خواره پلان کړئ:

دایرې جهیل یا نورو اوبو لارو څخه د کبانو خوړلو په اړه فکر وکړئ چې د نیویارک ایالت د روغتیا
وزارت مشورې نلري. د لویانو لپاره، هره اونۍ د نیم پونډ څخه ډیر په سیمه ایز ډول نیول شوي
کب مه خورئ. ماشومان باید د لویانو په پرتله کوچني کبان وخوري. نیم پونډ، خام
د کبانو فلیټ د کارتونو د دوو ډیکونو یا د بالغ لاس د اندازې او ضخامت په اړه دی.



کب ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره خورا صحي خواره کیدی شي.

خو، ځینې کبان ممکن د خورلو لپاره زیانمن وي. هغه کبان چې د لویدیځ نیویارک په ځینو سیندونو او جهیلونو کې نیول کېږي د زیان رسوونکو کیمیاوي موادو سره ککر شوي دي.



کله چې موږ ککر کبان خورو، نو د هغوی په بدن کې کیمیاوي مواد ممکن زموږ بدن ته انتقال شي او د وخت په تیریدو سره راټول شي. د ډیر ککر کب خورل ممکن زموږ روغتیا ته زیان ورسوي.

ځینې خلک د نورو په پرتله ډیر په خطر کې دي.

ماشومان او د ۱۵ کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان

د ۱۵ کلونو څخه کم عمره ماشومانو دماغ او بدنونه د ککړتیا په وړاندې ډیر حساس دي ځکه چې دوی لاهم وده کوي. څنگه د دوی دماغ وده کوي او کار کوي. دوی ممکن د حافظې، پاملرنې، حرکي مهارتونو او ژبې سره ستونزې ولري.



امیندو اړه میرمنې

هغه وخت چې ماشوم د خپلې مور دننه تیږوي د هغه د روغتیا لپاره خورا مهم دی. که چیرې یوه ښځه ډیره خواره وځوري دهغې بدن د هغې ماشوم ته. ماشومان پدې وخت کې ډیر حساس وي او دا کیمیاوي مواد ممکن په راتلونکي کې د دوی دماغ او بدن څنگه وده او کار کوي اغیزه وکړي. زیان رسونکي کیمیاوي مواد ممکن د یوې میرمنې امیندو اړه باندې هم اغیزه وکړي چې ماشوم ډیر ژر زیږېدلی او د زیږون وزن یې کم وي.



ماشومانو او د هغوی میندو ته شیدې ورکول

ډېر، هغه ممکن زیان رسونکي کیمیاوي توکي انتقال کړي چې د هغې په بدن کې راټول شوي دي او د هغې د سینې له لارې ماشوم ته رسېدلي دي. په تیږو وختونو کې، د مور شیدې ورکول مه پرېږدئ. د مور شیدې ورکول د ماشومانو لپاره خورا مهم او صحي دي! د مور د شیدو په څیر د ماشوم وده.



هغه ښځې چې ممکن په راتلونکي کې امیندو اړه شي

ددې تیږو خوارو څخه ممکن د هغې په بدن کې راټول شي او د ډېرو کلونو لپاره هلته پاتې شي. دا کیمیاوي مواد ممکن د هغې ماشوم ته انتقال شي که چیرې هغه په راتلونکي کې امیندو اړه شي.



ته باید ونه درېږې

ښځې او ماشومان باید محتاط وي کله چې د ځینو سیندونو څخه نیول شوي کبان خورل او په لویدیځ نیویارک کې جهیلونه د دې له امله کیمیاوي ککړتیا.