

خارجي توليداتو کې د سرپ فلز شتون

سرپ یو دروند فلز دی چې که د انسان بدن ته ننوځي نو جدي روغتیايي ستونزې پیدا کولی شي. د دیوالونو چاودلي یا راپرې شوي رنگ کورونو کې د سرپو ټولو کې زیاته عامه سرچېنه ده خو سرپ په نورو څیزونو کې هم موندل کېږي شي.

ځنه کلتوري مسالې او داروگان بڼايي سرپ فلز ولري



اکثر څیزونه چې سرپ ورکې موندل کېږي په رنگ سپین، تېز ژړ، یا سره وي. کوم څیزونه چې په وزن خرڅیږي، لکه د مسالې غټ مقدار، او له امریکا بهر اخستل کېږي ډېری وخت د سرپو ډېرې ذرې لري. دې څیزونه کې داراتلې شي

- دارچيني
- روغ مرچ
- دلی شوي مرچ
- د ترکاری دلی شوې
- مساله
- کورکمن
- دنيا
- وچ ملخي
- ځیرا
- اووه مسالو امپزه
- لونگ
- د رازیاني دانې
- ازركان
- د غوړونو والی
- یا د پوزې نټکی
- کانډو
- پیلووا
- گربټا

ځنه دودیزو سرامیکو او خټینو لوښو کې بڼايي سرپ فلز وي

بڼايي سرپ د خوراک د ساتنې او پخلي ځنه لوښو کې داسې څیزونو دا لاندې کې وموندل شي:

- کوم څیز چې په لاس جوړ وي له امریکا بهر سینگار شوی وي
- کوڅو کې له لاس گادو اخستل شوی مواد یا
- سیکند هینډ مارکیت کې
- چې زوړ، بور یعنی له څنګ مات شوی، یا چاود وي



اریکه ونیسی: 651-201-4620

www.health.state.mn.us/lead

Pashto 7/2020

mn

**DEPARTMENT
OF HEALTH**

ځنه سينگار يا رسمي پوډرو کې بنايي سرپ وي

د سينگار يا رسمي استعمال پوډرو لکه رانجه چې له گالن يعني د معدني سرپو کاني څخه جوړ وي. نور څيزونه دا کېدې شي:

- کاجل
- گمگم
- سندور
- رانجه
- تاناکا
- مندر کې د پوچا پوډر
- رنگولي او ويپوتي



ځنه خواړه سرپ لرلې شي



ټوله نړۍ کې د ماشومانو خوړو يعني کېنډي کې د سرپ باقيات موندل شوي. اکثره کېنډي چې له میکسيکو يا آسيا راغلي کې سرپ موندل شوي

ځنه خاص تعويدونو او گانو کې بنايي سرپ وي

خاص تعويدونه او گانه چې دا لاندې لپاره کارول کيږي سرپ لري:

- بنه بخت
- ځان ساتنه
- مذهب
- فېشن

