



फलफूल तथा साग-सब्जीको जतन

खेती-उब्जनीको स्थल अथवा फसल उठाइसकेपछि गरिने भण्डारन र पकाउने/पस्किने बेलामा पनि हानिकारक बेक्टेरियाको कारण सागसब्जी र फलफूलमा खराबी आउनसक्छ । निम्न तरिका अपनाएर सब्जी र फलफूलमा हुने खराबी र त्यसबाट फैलिने रोगहरुबाट जोगाउन/जोगिन सकिन्छ ।

- चोटपटक नलागेको वा नकुहेको साग-सब्जी, फलफूल मात्र लिनुहोस् ।
- टुसाउने वस्तु वा च्याउको खरिद गर्दा सिफारिशप्राप्त स्रोतबाट मात्र लिनुपर्दछ ।
- साग-सब्जी र खलफूललाई कुनै पनि काँचो पदार्थभन्दा माथिबाट भण्डारन गर्नुहोस् ।
- गोबी, रायो तथा पत्ताजन्य अरु सागहरु, काटिएको खरबूजा, काटेको टमाटर आदिजस्ता खाद्यपदार्थलाई सुरक्षाविधि अन्तर्गत 41°F अथवा कम तापक्रममा राख्नुपर्दछ ।
- काँचो पदार्थ (मासु, खुकुरा, समुद्रीखाद्य), खान तयार वस्तु राखिएको स्थान तथा भाँडा-वर्तनहरु प्रयोग गर्नभन्दा पहिले राम्रोसँग धुनु, ओभाउनु पर्दछ ।
 - यदि सम्भव छ भने मासु, खुकुरा, समुद्रीखाद्य चाना/टुक्र्याउने चपिड बोर्ड अलग अलग प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - यदि सम्भव छैन भने, खान तयार वस्तुलाई पहिले काट्नुहोस् र तापक्रममा पकाएर खाने वस्तुलाई पछि काट्नुहोस् ।

साग-सब्जीको तयारीको सुरक्षित तरिका

- राम्रोसँग हात धुनुहोस् ।
- बग्ने पानी वा धारामा खाद्यवस्तुलाई धुनुहोस् ।
 - सागसब्जी धुँदा साबुन, डिटरजेण्ट अथवा कुनै पनि सफाइमा प्रयोग गरिने केमिकल प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- चाम्रो फलफूल, खरबूजो, काँक्रो आदि खाद्यलाई ताछ्ता वा चाना पार्दा सफा औजारको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- धोइसकेपछि खाद्यवस्तुबाट ब्याक्टेरिया हटाउन ओभानो टावल अथवा पेपर टावलले पुछ्नुहोस् !
- झोला वा पोकामा राखिएका धेरै खाद्यवस्तु पहिले नै चाना पारी धोइपखाली खानलाई तयारी अवस्थामा राखिएका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा खोलको बाहिरबाट लेखिएको हुन्छ, खानेबेला थप धुन आवश्यक छैन ।
- पहिले नै धोइएको वा खानलाई तयार वस्तु तपाईंले फेरि धुन लाग्नुभएको छ भने फोहोर स्थान वा वर्तनमा नराख्न निश्चय गर्नुहोस् । यसो गर्दा खाद्यवस्तु बिग्रिनबाट जोगिन्छ ।
- खाद्य धोइसकेपछि कर्मचारी वा कर्ताले खानलाई तयार भएको वस्तुमा हातले छुनबाट जोगिनका लागि पञ्जा अथवा हात छेक्रे कुनै पनि सुरक्षाकवचको प्रयोग गर्नु जरुरी छ ।

काटिएको ताजा खाद्यवस्तुलाई उपयोग गर्ने निर्देशिक

तापक्रम नियन्त्रण तथा भण्डारन

फलफूल, साग-सब्जी तथा काटिएका ताजा वस्तुहरू (स्वस्थ पोषक तत्व, औषधीय वनस्पति तथा गहुँको टुसा आदि) लिँदा चिन्नसकिने अथवा सिफारिशप्राप्त विश्वसनीय स्रोतबाट मात्र लिनुपर्दछ ।

- हरियो सागपात, टमाटर वा खरबुजजस्ता चीजहरू 41°F भन्दा कम तापक्रममा राख्नुपर्दछ ।
- खाद्यवस्तुको नाम र पकाइएको मितिसमेत उल्लेख गरी विवरण टाँसेर राख्नुहोस् । सातदिनसम्म उपयोग नभएमा त्यो फाल्नुहोस् ।
- भण्डारन गर्ने उपकरण पनि सफा र व्यवस्थित हुनुपर्दछ ।
- भण्डारन उपकरणको मुनिबाट रहने कण्डेन्सर र क्याच प्यान पनि सफा राख्नु जरुरी हुन्छ ।
- रेफ्रिजरेटरमा तापक्रम सही भए नभएको निधो गर्न तापक्रम सूचक यन्त्रको जडान गर्नु र नित्यरूपमा थर्मामिटरले त्यसको जाँच गरिरहनु पर्दछ ।
- मिति गुज्रिएका, तापक्रम सन्तुलन नभएका, रंग बिग्रिएका सबै खानेकुराहरू फाल्नुहोस् ।
- तत्काल खान तयार वस्तुबाट थप ओसार-पसार गर्नुपर्ने खाद्यसामग्री अलग छुट्याउनुहोस् ।
- एउटा भाँडोबाट अर्कोमा चुहुने भयो भने सबै खाद्य बिग्रिने सम्भावनालाई ध्यान दिनुहोस् ।
- कुलरबाट अवतरित हुने वाष्प र त्यसबाट पैदा हुने पानीले खाना वा खाना राख्ने सामग्रीलाई नछुने कुरा पनि निश्चित गर्नुपर्दछ ।
- हरेक खाद्यवस्तु भुइँभन्दा छ इञ्चमाथि, भित्तो भन्दा पर अनि सिलिडभन्दा तल राखिनुपर्दछ ।
- खाद्यभण्डारनमा फोहोर लागेका भाँडा-वर्तन वा अन्य उपयोगी सामग्रीको प्रयोग नगर्नुहोला ।

पकाउनु, चलाउनु र प्रदर्शित गराउनु

काटिएको ताजा सागपात वा तरकारी पकाउने क्रममा ब्याक्टेरिया अथवा मानवजन्य रोगाणुको संक्रमणबाट जोगाउन धेरै होशियारी अपनाउनु जरुरी छ । यस्तो होशियारीभित्र हात धुने, खानेकुरा राख्ने स्थान र वर्तनहरूको सफाइ र त्यो सामग्री राख्ने स्थानको तापक्रमको सुनिश्चितता जस्ता विषयहरू पर्दछन् तथापि, त्यतिमात्र सुरक्षाको सीमितता भने होइन ।

- काटिएको ताजा खाद्य पकाउने स्थान, चलाउने वा राख्ने वर्तनहरू पहिले नै निश्चित गरी तोकिएको हुनुपर्दछ ।
- खानेकुरा पकाउने स्थानमा किशती, झिल्ली आवरण, अतिरिक्त खाद्य राख्ने भाँडो, छोप्रे ढकनी आदि चीजहरू भौतिक, रासायनिक वा जैविक अशुद्धिबाट जोगाएर राखिनुपर्दछ ।
- तापक्रमबाट बिग्रिने जोखिमपूर्ण-संवेदनशील खाद्यवस्तुलाई सुरक्षित राख्न तिनलाई कोठाभित्रको तापक्रममा चलाउने र व्यवस्थापन गर्ने समयतालिका निर्धारण गरिनुपर्दछ ।
- खाना पोको पार्ने साधनहरू सफा र खाद्यसमग्रीको अनुकूल हुनुपर्दछ ।
- काँचो फलफूल तथा तरकारीलाई पानी मज्जाले धुनुपर्दछ ताकि त्यसमा रहेको माटो र अन्य फोहोर पखालियोस् ।
- खाना पोको पार्ने खोलमा राष्ट्रिय, राज्यस्तरीय तथा स्थानीय तहको नियमावलीले सिफारिश गरे अनुरूप स्पष्ट जानकारी दर्शाउन सक्ने हुनुपर्दछ जसमा उपयुक्त भण्डारन त स्वस्थसम्बन्धी पर्याप्त विवरणसमेत उल्लेख भएको हुनुपर्नेछ ।
- फलफूल र तरकारीजन्य वस्तुको व्यवस्थापन गर्ने कर्मचारीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- तयार खाद्यवस्तुमा खाली हातले नछुनुहोस् ।
- फोहोरबाट जोगाउनलाई हरेक खाद्य चलाउँदा एकपटकमात्र प्रयोग हुने पञ्जा लगाउनुहोस् ।
- राम्रोसँग हात धुने अभ्यास अनिवार्य छ ।

