

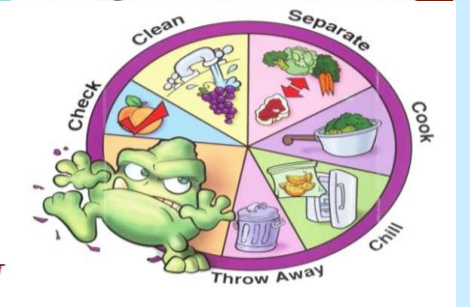


विश्व बैंक समर्थित ग्रीन इन्डिया मिशन के
अंतर्गत मध्यप्रदेश वन विभाग द्वारा क्रियान्वयन

इकोसिस्टम सर्विस इम्प्रूवमेंट परियोजना



खाद्य स्वच्छता



अच्छे खाने की शुरुआत अच्छे उत्पादन
और साफ - सफाई के साथ करें।

समर्थित



सहयोगी संस्था



सोसायटी फॉर रिसोर्स प्लानिंग डेवलपमेंट एण्ड रिसर्च, भोपाल

06, अरण्य विहार (प्रथम तल) चूना भट्टी, कोलार रोड़, भोपाल 462016 ई मेल: srpdr.bhopal@gmail.com टेलीफोन: 0755-3573414 Mob.9425608259 बेवसाईट: www.srpdr.org



प्रस्तावना

आज के समय में खाद्य पदार्थ एवं खाद्य से जुड़ी व्यजनों की स्वच्छता पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिये। किसी भी खाद्य पदार्थ के निर्माण में लगने वाली सामग्री, मशीन एवं अन्य उत्पाद यदि स्वच्छ हो तो दुषित भोजन या नया डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ खाने से अनावश्यक संक्रमण एवं उनसे होने वाली अनेक बीमारी (उदा. बैक्टीरियल संक्रमण) से प्रतिरक्षा होती है।

खाद्य पदार्थ के निर्माण में उपयोग में लाये जाने वाले पदार्थ, हैण्डलिंग प्रक्रिया, उपयोग में आने वाले बर्तन और उपकरण सभी धुले तथा कीटाणु मुक्त हों तो खाद्य उत्पाद की गुणवत्ता भी बढ़ती है एवं ऐसे उत्पाद का विशेष बाजार विकसित होता है। गुणवत्ता यदि हम अच्छी रखते है तो बाजार में मुल्य भी अधिक मिलता है।

स्वास्थ्य है जीवन का सार, इसके बिना है सब बेकार

बाजार की प्रतिस्पर्धा में गुणवत्ता बहुत महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ का मुल्य यदि अधिक भी है तो भी लोग ऐसे उत्पाद को क्रय-व्यवहार में वरीयता देते हैं। अतः यदि हम कुछ साधारण सी सावधानियाँ रखते है तो हम शुद्ध और साफ-सुथरा खाद्य पदार्थ बना सकते है।

स्वच्छता और सुरक्षा की दृष्टि से इस पुस्तिका में कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिये गये हैं जिससे उपयोग करने वाले लोगों को पौष्टिकता के साथ कीटाणुरहित स्वच्छ उत्पाद उनके तथा उनके बच्चों एवं बुजुर्गों के लिये समान रूप से अच्छा उत्पाद बाजार में उपलब्ध हो सकता है। इस संबंध में सावधानी बरत कर उत्पादों को उच्च श्रेणी का बनाने के लिये कुछ उपाय तथा सावधानियाँ इस पुस्तिका में वर्णित है। आशा है कि लघुवनोपज के प्रसंस्करण में महिला स्व-सहायता समूह तथा उनके पर्यवक्षक बहनें तथा वनविभाग के अधिकारी विशेष ध्यान रखेंगे।

सफाई से बनाये हुये उत्पाद में जीवाणु एवं विषाणु की वृद्धि कम होती है जीवाणु रहित खाद्य पदार्थ लंबे समय तक अच्छा रहता है।

खाद्य पदार्थ की आधारभूत स्वच्छता के लिये नियम बनाये गये है क्योंकि जब थोक में किसी भी खाद्य पदार्थ का निर्माण होता है तो उसमें अधिक लोग काम करते हैं और पदार्थ भी अधिक मात्रा में होते हैं जिसके लिये हमें उचित स्वच्छता बनाए रखने में परेशानी का सामना करना पड़ता है, इसलिये हर जगह नियम बनाये गये है जिसमें स्वच्छता और पदार्थ की गुणवत्ता महत्वपूर्ण है।

इस प्रोजेक्ट के द्वारा न्यूट्री बेकरी तथा अन्य उत्पादों के बनाने की ईकाई को स्थापित करने के उधेश्य से बुनियादी स्वच्छता पर प्रशिक्षण के द्वारा खाद्य पदार्थ बनाते समय अच्छी तरह से साफ-सफाई और सुरक्षित तरीके से बनाने की प्रक्रिया को सिखाया गया है जिससे इसमें उपयोग होने वाली वस्तुएँ जिससे हाथ के दस्ताने, एप्रेन, हैड कैप, स्वच्छ वस्त्र धारण करना आवश्यक है।

धन्यवाद

डॉ. राम प्रसाद

सोसायटी फॉर रिसोर्स प्लानिंग, डेवलपमेंट तथा रिसर्च, भोपाल





आभार

इस पुस्तिका में खाद्य उत्पाद बनाने के पूर्व, बनाते समय एवं उपभोग तक रखी जाने वाली महत्वपूर्ण स्वच्छता एवं सुरक्षा संबंधित सावधानियों का विवरण सरल भाषा एवं चित्रों के माध्यम से बताया गया है, जिससे की सभी आयु वर्ग के लोगों स्वच्छता एवं सुरक्षा की बारिकियों को अच्छी तरह से समझ सकें। इस पुस्तिका को तैयार करने में बहुत से लोगों ने सहायता प्रदान की है। साथ ही प्रशिक्षण के दौरान बहुत सारे सुझाव एवं अनुभव भी प्राप्त हुये हैं जिसमें अनेक लोगों ने अपने बहुमूल्य सुझाव दिये हैं, संस्था इन सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करती है। लोगों से बहुत सी जानकारी प्राप्त हुई जिससे उपलब्ध जानकारी को और समृद्ध किया। हमारी संस्था उन सभी के प्रयासों के लिये अत्यंत आभारी है।

नये उत्पाद एवं मूल्य संवर्धन के प्रशिक्षण के दौरान महिलाओं ने स्वच्छता से संबंधित कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर अपने विचार व्यक्त किये। उनके बिंदुओं को भी हमने इस पुस्तिका में उल्लेख किया जिसके लिये हम उनके भी आभारी है। ऐसे प्रत्येक व्यक्ति या अधिकारी को नाम से यहां उल्लेख करना संभव नहीं है। अतः उन सभी का आभार संस्था द्वारा समग्र रूप से किया जा रहा है। भविष्य में जो भी जानकारी प्राप्त होगी तथा जिसका उल्लेख पुस्तिका में करना आवश्यक किया जायेगा।



इस पुस्तिका को तैयार करने में मध्य प्रदेश विज्ञान सभा की तामिया (छिंदवाडा) के अनुभवों का प्रचुर समावेश किया गया है क्योंकि यह ईकाई विगत कई वर्षों से विभिन्न लघुवनोपजों पर आधारित बहुत से उत्पाद बनाकर बाजार में ला रहे हैं। संस्था का प्रयास है कि **इकोसिस्टम सर्विस इम्प्रूवमेंट परियोजना क्षेत्र में जो भी ईकाई स्थापित होगी उसे परियोजना अवधि के पश्चात् भी समर्थन एवं सहयोग उपलब्ध कराया जाता रहेगा जिससे उत्पादित वस्तुएं न केवल राष्ट्रीय वरन् अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोगों को आकर्षित कर सकें तथा अपने को निरोग बना सकें। हमें आशा है कि परियोजना की ओर से अधिक से अधिक ईकाईयां स्थापित करने में पूरा सहयोग दिया एवं समर्थन प्राप्त होगा। संस्था संभावित सहयोग के लिये उत्सुकता से प्रतीक्षारत है।**

भोपाल

दिनांक : 20.10.2022

डॉ. राम प्रसाद

अध्यक्ष

सोसायटी फॉर रिसोर्स प्लानिंग डेवलपमेंट एण्ड रिसर्च

भोपाल (म.प्र.)



फूड सेफ्टी सिस्टम (Food Safety System, FSS) क्या है ?

खाद्य सुरक्षा प्रणाली

खाद्य उद्योग में त्रुटि के लिए कोई जगह नहीं है और खाद्य निर्माताओं के लिए अपने दम पर एक प्रभावी खाद्य सुरक्षा प्रणाली स्थापित करना अक्सर आसान नहीं होता है इसलिए, अधिकृत और मान्यता प्राप्त संगठन से प्रमाणन प्राप्त करना सबसे अच्छा है। चूंकि खाद्य उत्पादन एक ऐसा विषय है जो मानव स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित कर सकता है, प्रत्येक चरण अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस कारण खाद्य सुरक्षा प्रणाली का उपयोग करके सभी चरणों का व्यवस्थित निरीक्षण और निगरानी किसी भी नकारात्मक स्थिति को रोक सकता है।

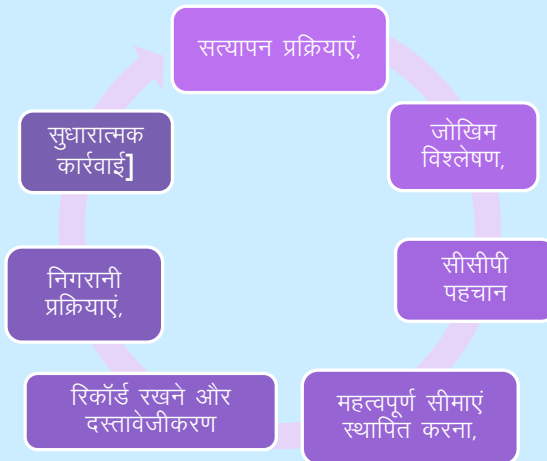
खाद्य सुरक्षा का अवलोकन विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की खरीद या अधिग्रहण के साथ शुरू होता है। खाद्य पदार्थ मानव खपत के लिए सुरक्षित हों इस हेतु पैकिंग के उपर लिखने से उत्पाद के बारे में उपभोक्ताओं में अच्छा संदेश जाता है। यह अपने आप में मूल्यसंवर्धन का प्राकृतिक संकेत है।

सुरक्षित भविष्य के उपयोग के लिए तैयार और बिना तैयार दोनों के सही भंडारण के साथ समाप्त होता है। खाद्य उद्योग में देखे गए ज्यादातर सुरक्षा उपायों को घर में भी देखा जा सकता है।

खाद्य सुरक्षा प्रमाणीकरण

Food Safety Certification

- ✓ एचएसीसीपी HACCP भोजन में सुरक्षा खतरों के जोखिम को कम करने के लिए हेजर्ड एनालिसिस एंड क्रिटिकल कंट्रोल पॉइंट (एचएसीसीपी) एक मान्यता प्राप्त प्रणाली है। एचएसीसीपी एक निवारक प्रणाली है जो खाद्य उत्पादों के सुरक्षित उत्पादन का आश्वासन देती है।





एचएसीसीपी के लाभ

- रासायनिक, भौतिक और सूक्ष्मजीवविज्ञानी जोखिमों को समाप्त करके सुरक्षित खाद्य उत्पादन प्रदान करता है।
- खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक प्रभावी तरीका एवं बाजार हिस्सेदारी बढ़ाता है।
- खाद्य सुरक्षा समस्याओं को हल करने के लिए धन और समय की बर्बादी को रोकता है।
- असुरक्षित उत्पादों के उत्पादन के जोखिम को कम करता है क्योंकि यह प्रक्रियाओं के महत्वपूर्ण चरणों के मूल्यांकन को सक्षम करता है।
- ग्राहकों का भरोसा और संतुष्टि सुनिश्चित करना
- अनियंत्रित उत्पादन से उत्पन्न उत्पाद हानि को कम करता है।
- दस्तावेजों के साथ प्रक्रिया नियंत्रण का प्रमाण प्रदान करता है।
- आसानी से गुणवत्ता आश्वासन प्रणाली के लिए अनुकूल है और एफएओ/डब्ल्यूएचओ अनुमोदन प्राप्त करते हैं

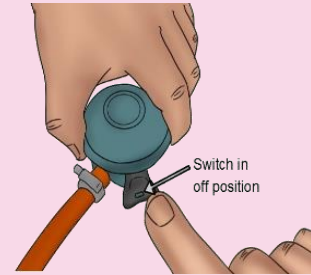


- ✓ **FSSAI** एफ.एस. एस ए आई भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के प्रति स्वराज का एक संगठन है। इसकी स्थापना भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम 2006 के अंतर्गत सुरक्षा एवं विनियमन के लिए की गई थी। **FSSAI** संगठन खाद्य पदार्थ सामग्री का उत्पादन करने वाली इकाइयों पर नियंत्रण एवं निगरानी रखता है। इसलिए जब भी किसी उद्यमी द्वारा किसी भी प्रकार के खाद्य पदार्थ का व्यापार करने जाता है तो उसे **FSSAI** से लाइसेंस लेना अनिवार्य होता है।

खाद्य सुरक्षा के प्रमुख बिन्दु

खाद्य पदार्थ बनाते समय कई तरह की सावधानियाँ बरतें।

- उपयोग न होने पर गैस रेगुलटर को बंद कर दें।



- गीले हाथों से स्वीच को चालु न करें।



- गहने और आभूषण ना पहने कभी-कभी असावधानी के कारण यह खाद्य पदार्थ में मिश्रित हो जाते हैं।





- बालों को हमेशा ढककर रखें जिससे आग लगने का खतरा ना रहे। और बाल खाद्य पदार्थ में न जायें पायें।



- खाद्य पदार्थ बनाते समय अपने कपडों एवं हाथों के बाहों की अस्तित्व को संभाल कर रखे।



- बेकिंग, फ्राईंग, रोस्टिंग जैसे कार्य सावधानी से करें इससे जलने का खतरा कम होगा।





खाद्य स्वच्छता क्या है एवं इसका अर्थ

“खाद्य स्वच्छता का अर्थ है भोजन का प्रसंस्करण, तैयारी और भंडारण इस तरह से हो जो खाद्य जनित बीमारी के जोखिम को कम करता हो।” खाद्य क्षेत्र में खाद्य पदार्थों के उत्पादन में स्वच्छ और स्वस्थ स्थितियों का निर्माण और रखरखाव आज हमारे देश और दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण मुद्दों में से एक है।

खाद्य स्वच्छता का आशय यदि हम लघुवनोपज से जुड़ कर देखे तो सर्वप्रथम इसके संग्रहण की बात आती है, यदि संग्रहण की विधि साफ-सफाई से परिपूर्ण हो तो इसके खराब होने की संभावना न्यूनतम हो जाती है। प्रायः सूक्ष्म धूल मिट्टी के कण फल में जाकर उसे दूषित कर देते हैं और अतंतः उससे बनने वाले उत्पाद भी संकमित हो जाते हैं।



कई बार उपर भाग से फल साफ-सुथरा दिखाई देता है। परंतु आंतरिक भाग से कच्चा होने



के कारण वह खराब रहता है अथवा शीघ्र ही खराब हो जाता है। उदाहरणार्थः कभी-कभार बाजार में फल ऊपरी भाग से अच्छा और स्वच्छ दिखाई देता है परंतु अंदर से सड़ा-गला होने के कारण जल्दी ही खराब हो जाता है एवं खाने योग्य नहीं रहता है। जब फल जमीन पर गिरता है तो कठोर सतह वाले भाग से उसकी कोशिकाएँ टूट जाती है जिससे अंदर से फल खराब भी हो जाता है। और जब हम उत्पाद का

निर्माण करते हैं तो उससे गैर मानकीय उत्पाद बनता है जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है और उससे हम बीमार पड़ सकते हैं। जिससे यह हमारी बीमारी का कारण बनता है। खाद्य सुरक्षा के अंतर्गत संग्रहण से लेकर उपभोक्ता तक जो भी चरण सम्मिलित



होते हैं उसमें उपकरणों के उपयोग से लेकर परिवहन तक सारी बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। इसी तरह से प्रत्येक उपकरण के उपयोग से पूर्व उसके बारे में जानने और सावधानियों को पढ़कर ही उपयोग करें।

यह महुआ संग्रहण की गलत विधि जिससे इसमें धूल मिट्टी के कण लग जाते हैं। जो कि स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।



गलत तरीका

परिणाम—
जमीन पर
गिरा हुआ
धूल मिट्टी
वाला महुआ





महुआ संग्रहण की सही विधि—

इस विधि में महुआ जमीन पर गिरने से पहले ही कपड़े एवं जालीनुमा नेट की सहायता से संग्रहित करते हैं। जिससे उनमें धूल मिट्टी के कण नहीं लगते हैं।



सही तरीका

परिणाम— नेट
(जाली) / कपड़े
पर संग्रहण किया
गया महुआ





असहवनीय विदोहन के कारण आंवला नीचे गिर जाता है, जिससे इनमें धूल मिट्टी लग जाती है।



विदोहन के कारण आंवला नीचे गिर जाता है, जिससे इनमें धूल मिट्टी लग जाती है।

आंकडी की सहायता से केवल पका हुआ आंवला तोड़े





महिलाओं द्वारा उत्पाद बनाने के पूर्व आँवला की सफाई का कार्य



मशीन द्वारा बीज निकालना.



डिस्टोनर मशीन A



डिस्टोनर मशीन B





बेल को इस तरह से तोड़ने पर वह नीचे गिर के टूट जाता है।
जिससे उनमें धूल मिट्टी लग जाती है।



श्योपुर जिले में सोलर ड्रायर के अंदर सूख रहा महुआ

महत्वपूर्ण

- उपरोक्त दी गई संवहनीय विदोहन की विधि में स्वच्छता के बारे में जानकारीयाँ दी गई है।
- हमें विदोहन के समय उपरोक्त सावधानियाँ रखनी चाहिये जिससे संक्रमण न हो और इससे बनने वाले उत्पाद खराब न हों।
- संग्रहण की विधि यदि हम सही तरीके से अपनाते हैं तो संग्रहण के बाद काफी समय तक उत्पाद खराब (सड़न) नहीं होता है। अच्छी तरह संग्रहीत माल की गुणवत्ता भी अच्छी होती है और यदि हम उपरोक्त विधियों को अपनाते हैं तो हमें बाजार मूल्य भी अधिक प्राप्त होता है।
- साफ कच्चा माल अधिक मूल्य में बिकता है। और यदि हम इसी साफ पदार्थ से कोई भी उत्पाद बनाते हैं तो उसकी गुणवत्ता भी बनी रहती है।

सोलर ड्रायर की सहायता से लघुवनोपज को धूप एवं खुले आसमान में आसानी से सुखा सकते हैं। लघुवनोपज ढका होने से उस पर धूल मिट्टी नहीं लगती और वह दूषित भी नहीं होता है और पक्षी और जानवर से भी बचाव होता है।



SRPDR संस्था द्वारा स्थानीय इंजीनियर से बनवाया गया सोलर ड्रायर प्रभावी पाया गया

- महुआ से लड्डू, मफिंस, कुकीज आदि कई उत्पाद बनाते हैं जिन्हें बनाते वक़्त हमें कई सावधानियाँ रखनी चाहिये जिससे उसकी गुणवत्ता बनी रहे और उत्पाद स्वच्छ हो।
- स्वच्छ उत्पाद खाने से ही स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- स्वच्छता के लिये अनेक सावधानियाँ रखना चाहिये जैसे हाथ साफ हो लड्डू या कुकीज हम जो भी उत्पाद बना रहे हो।
- कोई भी उत्पाद बनाने के पूर्व, बनाते समय और बनाने के बाद जो भी सावधानियाँ रखनी होती हैं उसकी जानकारी हमें होना चाहिये जैसे की साफ अच्छा माल, साफ बर्तन और साफ हाथ, हेड कैंप का भी उपयोग करे ताकि बाल खाने में न गिरें और साथ ही बालों में आग न लग सके ऐप्रिन पहनें ताकि हमारे कपडे के कीटाणु खाने में न पहुँचे और न खाना हमारे कपडों में लगे में लगे क्योंकि बाहर से आने पर कई तरह के हानिकारक बैक्टीरिया हमारे कपडे पर होते हैं



खाद्य स्वच्छता क्यों जरूरी है ?



खाद्य पदार्थ स्वच्छ होने से खाद्य संक्रमित/दूषित नहीं होगा एवं इसका सेवन करने से व्यक्ति बीमार नहीं होगा और किसी भी प्रकार के रोग उसको छू नहीं सकेंगे। खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता एक महत्वपूर्ण विशेषता है। जिससे मनुष्य का स्वास्थ्य सीधे प्रभावित होता है। खाद्य स्वच्छता के फलस्वरूप अनेक बीमारियों से बचाव हो सकता है। खाद्य स्वच्छता के लिये कई नियम बनाये गये हैं। खाद्य कम्पनीयों को अच्छी गुणवत्ता की सामग्री, उत्पादन की जगह की साफ-सफाई, साफ उपकरण एवं व्यक्तिगत स्वच्छता अनिवार्य रूप से अपनाना चाहिये क्योंकि इसका उपयोग हर वर्ग जैसे:- बच्चे, बुजुर्ग, युवा लोग बिना किसी भय के कर सकें।

- स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से जीवाणु विषाणु जैसे हानिकारक बीमारी फैलाने वाले बैक्टेरिया से संक्रमण कम एवं न के बराबर होता है।
- स्वच्छता रखने से खाने बनाने वाली जगह पर चींटी, कोकरोच, मक्खी का आगमन कम होता है। जिससे खाद्य पदार्थ दूषित होने की संभावना कम होती है।
- खाद्य पदार्थ बनाते समय दस्ताने, हैडकेप का उपयोग करने से खाने में अशुद्धियों के मिलने का खतरा कम होता है।
- खाने के पूर्व एवं बाद में हाथ अच्छी तरह से धोयें, खाना बनाने वाली जगह को साफ करें, उपकरणों को उपयोग के पूर्व साफ करें, यदि आवश्यक हों तो उन्हें गर्म उबलते पानी में जीवाणुरहित किया जायें जिससे खाद्य पदार्थ के दूषित होने की संभावना न्यूनतम रहती है।





खाद्य विषाक्तता (फूड प्वाइजनिंग)

- प्रदुषित खाद्य पदार्थ के उपयोग से निम्न चित्रों में दर्शाये अनुसार लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। इसके आधार पर यह जाना जा सकता है कि खाद्य प्रसंस्करण के दौरान उपरोक्त पृष्ठों में बताई गई सावधानी नहीं बरती गई है। तत्काल स्थिति के नियंत्रण के लिये उचित आयुर्वेदिक अथवा अन्य उपलब्ध दवाओं का उपयोग किया जायें। आहार विषाक्तकरण तब होता है जब भोजन बैक्टीरिया, वायरस और अन्य रोगाणुओं से दूषित हो जाता है, जिससे दूषित भोजन का सेवन करने वाले बीमार हो जाते हैं। आम तौर पर, भोजन की विषाक्तता को घर पर प्रबंधित किया जा सकता है, लेकिन कभी-कभी यह गंभीर हो सकता है और तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती है। इसलिए इसके उपभोक्ताओं को आहार विषाक्तता फूड प्वाइजनिंग से सावधान रहने की जरूरत है।





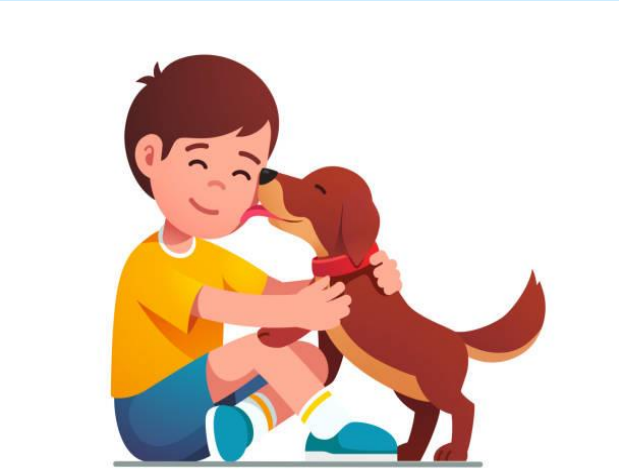
व्यक्तिगत संबंधित सुरक्षा



नाखुनों को हमेशा साफ एवं छोटे रखें ताकि खाना खाते और बनाते समय उनकी गंदगी पेट और खाने में न जा



मरीज के संपर्क आने पर एवं उन्हें छूने के बाद हाथों को अच्छी तरह से धोयें



जानवर को खिलाने के बाद हाथों को अच्छी तरह से धोयें



शौचालय जाने के बाद साबुन से अच्छी तरह से हाथ-पैर धोयें।



छींकते खांसते वक्त इस तरह से कपड़े का उपयोग करना चाहियें



खेलने के बाद हाथों की सफाई



नल वाली बाल्टी हाथ धोने के लिये बाहर रखे



घर के बाहर खाली बर्तनों में पानी जमा न होने



हाथों को स्वच्छ तरीके से सुखाया जाना चाहिए जैसे एयर ड्रायर, पेपर तौलिया या साफ रोलर तौलिया।



हाथ पोछने के लिये साफ एवं स्वच्छ टॉवेल रखें।



बेसिन को हमेशा साफ रखें।



जूते चप्पलों को बाहर ही उतारें।



खाद्य पदार्थ रखने का सही एवं गलत तरीका



बिना ढका हुआ खाद्य पदार्थ (खाद्य पदार्थों को हमेशा ढक कर रखे जिससे मक्खी, कॉकरोच उस पर न बैठ पाये)

ढका हुआ खाद्य पदार्थ



खाद्य पदार्थ रखने का गलत तरीका (खुले में रखा)

खाद्य पदार्थ रखने का सही तरीका (शीशे के अंदर सुरक्षित)





बर्तनों एवं चूल्हे को साफ रखें।



खाद्य पदार्थ बनाने के पूर्व हमेशा बर्तन को अच्छी तरह से धोना चाहिये क्योंकि रसोई घर में कभी-कभी कॉकरोच होने पर बर्तनों पर बैठकर बाहर से लायी हुई गंदगी को उन बर्तनों पर छोड़ देते है। जिससे हमको संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है।



सूखे हुये बर्तन

चूल्हे को हमेशा साफ-सुथरा एवं कीटाणु मुक्त रखना चाहिये जिससे संक्रमण फैलने की संभावना ना हो



खाना बनाने के पूर्व एवं बाद में चूल्हे की सफाई का कार्य



खाद्य पदार्थ
काटने के पूर्व एवं
पश्चात् चाकू को
साफ करें

सब्जी को
बनाने के पूर्व
अच्छी तरह से
धोयें



चौपर को
हमेशा साफ
रखें



खाद्य पदार्थ बनाते समय इस्तेमाल करने वाले सुरक्षित उपकरणों की जानकारी एवं चित्र



खाद्य पदार्थ बनाते समय हमेशा स्वच्छता और सुरक्षा दोनों का ध्यान रखने के साथ-साथ हाथों को समय-समय पर साफ करना चाहिये तथा साथ ही ग्लबस/दस्तानें को भी उपयोग करना चाहिये जिससे स्वच्छता बनी रहे।



पॉलीथीन के दस्ताने

माइक्रोवेव में गर्म वस्तु उठाने के लिये कपड़े वाले दस्ताने का उपयोग करें यदि नाखुन साफ न हो या हाथ में घाव लगा हो तो दस्ताने पहने

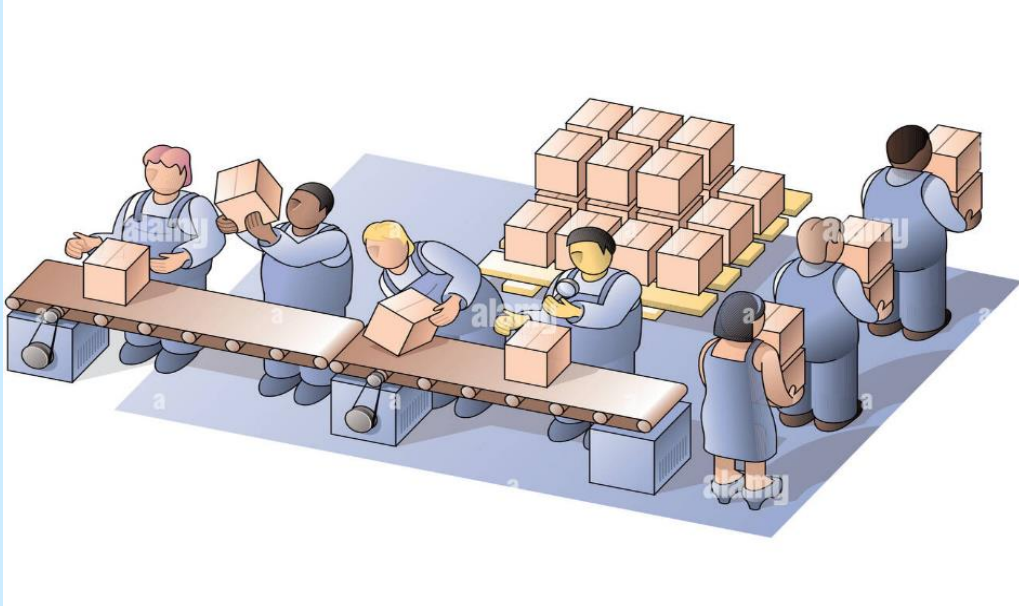




सामग्री की गुणवत्ता पैकिंग से पूर्व खाद्य पदार्थ को जांचा जाता है यदि वह जला, टूटा हुआ हो एवं उसकी गुणवत्ता सही नहीं होती है।
तो उसे पैक नहीं किया जाता है।



पैकिंग के पूर्व हैण्डलिंग



गुणवत्ता बनाये रखने के लिये सही हैण्डलिंग एवं पैकेजिंग
आवश्यक है।



हेड केप

खाद्य पदार्थ बनाते समय हमेशा स्वच्छता और सुरक्षा दोनों का ही ध्यान रखना चाहिये जिससे खाद्य पदार्थ बनाने के पूर्व एवं पश्चात् कोई परेशानी ना आये और खाने बनाते वक्त हमेशा हेड केप का उपयोग अवश्य करना चाहिये जिससे खाद्य पदार्थ बनाने वाले के बाल खाने में ना आये और स्वच्छता भी बनी रहे कभी-कभी खाना बनाते समय बाल में आग लगनी की संभावना हो सकती है।



खाद्य पदार्थ बनाते समय एप्रिन के उपयोग करने से कपड़े भी गंदे नहीं होते हैं। साथ ही स्वच्छता पूर्वक कार्य किया जा रहा है यह भोजन की स्वच्छता के लिये भी जरूरी है। पहनावे के वस्त्रों में धूल, बाल आदि चीजें चिपक जाते जो की खाना बनाते समय हाथों को पहने हुये वस्त्र से पोछने पर वह खाद्य पदार्थ में लग सकते हैं एवं बार-बार वस्त्र बदलना भी संभव नहीं है। इसलिये एप्रिन पहन कर ही खाद्य पदार्थ बनाना चाहिये और एप्रिन को हमेशा स्वच्छ और साफ रखना चाहिये।



मक्खियों, चींटी एवं कॉकरोच से खाद्य सामग्री दूषित होने से कैसे बचायें



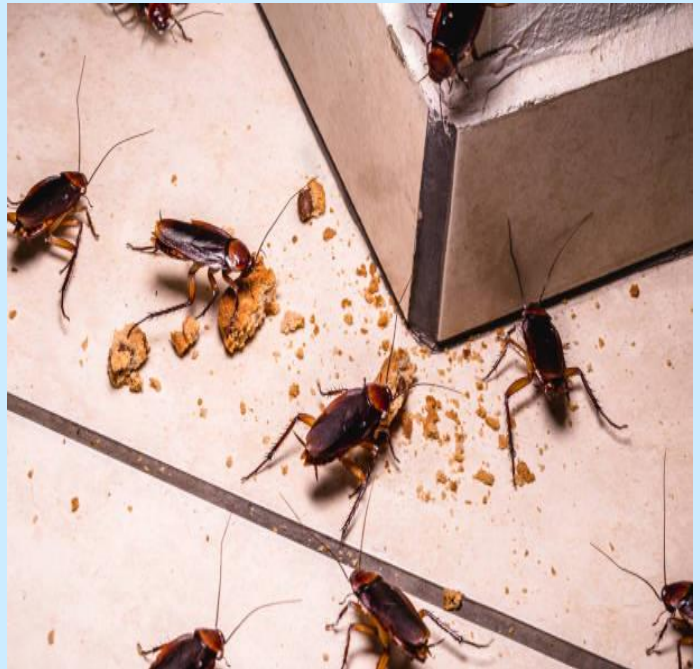
मक्खी किस तरह से खाद्य पदार्थ को दूषित करती है ?

मक्खियाँ बाहर की गंदगी पर बैठकर वहाँ से हानिकारक बैक्टीरिया अपने साथ लाकर खाने की चीजों बर्तनों पर बैठकर वहाँ छोड़ देती है। जिनका उपयोग हम सीधे कर लेते हैं और वहीं हानिकारक बैक्टीरिया हमारे शरीर के भीतर जाकर संक्रमित करते हैं।



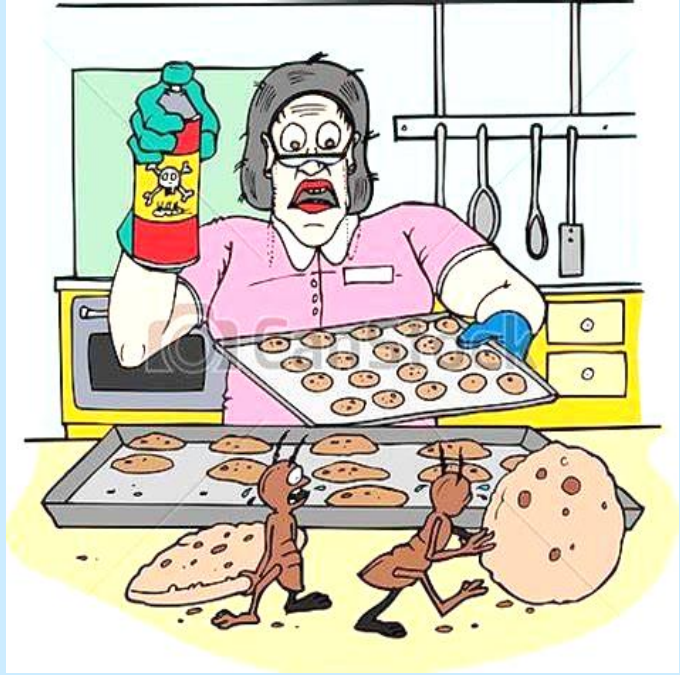
कॉकरोच इस तरह से खाद्य पदार्थ को दूषित करते हैं ?

कोकरोच बाहर की गंदगी को ड्रेनेज लाइन के पाइप, नाली इन सब जगहों पर बैठकर वहाँ से हानिकारक बैक्टीरिया अपने साथ लाकर खाने की चीजों बर्तनों पर बैठकर वहाँ बाहर की गंदगी छोड़ देते है। जिनका उपयोग हम सीधे कर लेते हैं और वहीं हानिकारक बैक्टीरिया हमारे शरीर के भीतर जाकर हमें संक्रमित करते हैं। इनसे बचने के लिये हमें कीटनाशक पदार्थ का उपयोग करना चाहिये। परंतु कीटनाशक का छिडकाव करते वक्त खाद्य पदार्थ ढंक देना चाहिये।





- खाद्य सामग्री को चींटियों, कौकरोच से बचा कर रखें एवं ढक कर रखें।
- खाद्य पदार्थ बनाने वाली जगह के आस-पास कोई मिठी चीज ना रखी हो इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये।
- चींटियो/ कौकरोच से बचाने के लिये आस-पास चॉक (लक्ष्मण रेखा) लगा कर रखे जिससे की चींटियाँ दूर रहें क्योंकि इनकी वजह से हमारा खाद्य पदार्थ दूषित हो सकता है। और उसकी गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।



खाने की जगह में चींटियों/कोकरोच होने का खतरा से बचाने के लिये कीटनाशक पदार्थ का उपयोग करें

मक्खियों, चींटी एवं कौकरोच से बचाने के लिये निम्न प्रकार के उपाय

- ✚ मक्खियों को भगाने के लिये कीटनाशक पदार्थ का उपयोग करते रहें। ध्यान रहें कीटनाशक पदार्थ का उपयोग करते समय खाद्य पदार्थ अच्छी तरह से ढक कर रखें।
- ✚ कोकरोच एवं चींटी होने पर कीटनाशक दवा का प्रयोग करना चाहिये।



सूखा कचरा

गीला कचरा

गीला एवं सूखा कचरे को निर्धारित ढकी एवं पैडल वाली लघु बाल्टी में एकत्रित करें, जिससे कचरे मिश्रित ना हो सके ।



स्वच्छता संबंधित कुछ बातें चित्र के माध्यम से

