



SUSTAINABLE HYDERABAD PROJECT

బండ్లపై విక్రయించే ఆహార భద్రత మ్యాన్యువల్

హైదరాబాద్లోని ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యాపారులకొరకు శిక్షణ పరికరం



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN

College of Horticulture
Acharya N.R. Rao Agricultural University
Warananagar, Hyderabad



ఈ క్రింది సంస్థల సహకారంతో (supported by):



Federal Ministry
of Education
and Research



Future
Megacities
Megastädte von morgen



Street Food Safety Manual

బండపై విక్రయించే ఆహార భద్రత మ్యాన్యువల్

A Training Tool for
Hyderabad's Street Food Vendors

హైదరాబాద్లోని ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే
వ్యాపారులకొరకు శిక్షణ పరికరం



Institute of Geography, Department of Human Geography, University of Goettingen
and Home Science College, ANGRAU, Hyderabad

2012

భౌగోళశాస్త్రం, మానవ భూగోళశాఖ హోమ్ సైన్స్ కళాశాల,
ఎన్జిఆర్ఎయు హైదరాబాద్ 2012.



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN

The research project *Sustainable Hyderabad*, funded by the German Federal Ministry for Education and Research, works in various fields to search for practical options towards sustainable mega-urban development. This manual is part of the pilot project *Sustainable Street Food Plan*. It is one element of the *On-Site* training concept for street food vendors to improve food-safety standards of street food items in a mega-urban environment.

సస్టైనబుల్ హైదరాబాద్ పరిశోధన ప్రాజెక్ట్ కి ఫండస్ జర్మన్ మినిస్ట్రీ ఎడ్యుకేషన్ మరియు పరిశోధన, వివిధ రంగాలలో పనిని పరిశోధించి, వాస్తవాలతో కూడిన అప్లైడ్ సస్టైనబుల్ మెగా - అర్బన్ డెవలప్ మెంట్ కి ఈ మాన్యువల్ సస్టైనబుల్ హైదరాబాద్ స్ట్రీట్ ఫుడ్ ప్లాన్ పాయిలెట్ ప్రాజెక్ట్ యొక్క భాగమే. ఇది మెగా అర్బన్ వాతవరణంలో బండ్లపై తయారు చేసే ఆహార పదార్థాల ఆహార- భద్రత నియంత్రణలు మెరుగు పరచుటకు వారి బండ్ల వద్దనే శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

This manual is for non-commercial distribution only. ఈ మాన్యువల్ అమ్ముటకు కాదు.

Comments are most welcome. Please contact the authors at:

సలహాలు ఆహ్వానించబడును, రచయితలను సంప్రదించుటకు:

| | |
|--|--|
| Sustainable Hyderabad Project | సస్టైనబుల్ హైదరాబాద్ ప్రాజెక్ట్ |
| University of Goettingen, Germany | గాటిన్గెన్ యూనివర్సిటీ, జర్మన్ |
| Institute of Geography, Department for Human Geography | భూగోళ శాస్త్రం యొక్క ఇన్స్టిట్యూట్, మానవ భూగోళశాస్త్రం యొక్క డిపార్ట్ మెంట్. |
| Goldschmidtstr. 5, D-37077 Goettingen | గోల్డ్స్చిమ్ట్ స్ట్రీట్. 5, డి- 377077 గోటిన్గెన్ |
| www.uni-goettingen.de/de/23590.html | www.sustainable-hyderabad.de |
| • Katukuri Supriya, SNEHA NGO | కటుకూరి సుప్రియ, స్నేహ యన్ జిఓ |
| Tel: 9392355929 eMail: suguna.supriya@gmail.com | |
| • Anne Dahmen, Dipl. Geogr. | ఎనిని డహ్మెన్, భౌగోళికశాస్త్రంలో మాస్టర్ డిగ్రీ |
| Tel: 9701804383 eMail: anne.dahmen@geo.uni-goettingen.de | |
| • Prof. Dr. Christoph Dittrich | ప్రో. డా॥ క్రిస్టోఫర్ డిట్రిచ్ |
| eMail: christoph.dittrich@geo.uni-goettingen.de | |

Home Science College, ANGRAU హోమ్ సైన్స్ కళేజ్, ఎ.ఎన్.జి.ఆర్.ఎ.యు
 Department of Resource Management and Consumer Sciences
 6-1-52, Saifabad, 500004 Hyderabad
 Dr. T. Neeraja - డా॥ నీరజా Tel: 9000517050 eMail: neeraja222@yahoo.com

Drawings: Sharath Vancha - బొమ్మలు : శరత్ వంచ

Photographs: K. Supriya, A. Dahmen, S. Schultz and H. Grenzebach
 ఫోటో గ్రాఫ్స్ : కె. సుప్రియ, ఎ. డహ్మెన్, యస్. చూజ్, మరియు హెచ్. గెన్జెబాచ్.

Telugu Translation: K.Supriya తెలుగు అనువాదం: కె. సుప్రియ

Designed & Printed at UNIVERSAL PRINTERS ECIL, Hyderabad, India Tel: 9392465301



విషయ సూచిక

- తొలి పలుకులు -

- పుస్తకం గురించి -

I. బండ్లపై ఆహార పదార్థాల తయారీలో జాగ్రత్తలు

09

బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేవారుగా, మీరు తయారు చేసే

ఆహార పదార్థాలు తయారీలో జాగ్రత్తలు ఎందుకు తీసుకోవాలి?

బండ్లపై ఆహార పదార్థాల విక్రయదారుడిగా, మీరు ఆహారం కలుషితం కాకుండా,

నాణ్యమైన ఆహార - పదార్థాలు కోసం ఏమి చేయగలరు?

బండ్లపై లభించే నాణ్యమైన, శుభ్రమైన ఆహారం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయి?

II. ఆహార కలుషితానికి కారణాలు/కలుషిత ఆహారానికి కారణాలు

13

ఆహారానికి సంబంధించిన జబ్బుల గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి ఉంది?

సుక్ష్మజీవుల వలన ఆహారం ఎలా కలుషితం అవుతుంది?

సుక్ష్మజీవులు ఎలా ఉత్పత్తి చెందుతాయి? మరియు వ్యాపిస్తాయి?

రసాయనాలు, వాటి వలన జరిగే హాని గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి వుంది?

కలుషిత ఆహారం వలన జరిగే హాని గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి వుంది?

III. బండ్లపై నాణ్యమైన / సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాలను ఎలా తయారు చేయాలి?

23

సురక్షితమైన నీరు అంటే ఏమిటి? ఆహార పదార్థాల తయారీలో సురక్షితమైన

నీరు మాత్రమే ఎందుకు ఉపయోగించాలి?

ముడి పదార్థాలకొనుగోలు మరియు నిల్వ చేయడం యొక్క ప్రాధాన్యత ఏంటి?

(తినబడదామని నిలువ వుంచినప్పుడు, వినియోగదారుల కొరకు వాటిని

ప్రదర్శించినప్పుడు మరియు వడ్డించేటప్పుడు) ఆహార పదార్థాలను ఎలా కప్పి వుంచాలి?

పోషక విలువలు ఆహార పదార్థాలలో ఎలా నశిస్తాయి? మరియు వాటిని ఎలా కాపాడుకోవచ్చు?

బండ్లపై నాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు ఏ విషయాలు గమనంలో పెట్టుకోవాలి?

IV. బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యాపారస్తుల ఆరోగ్యం మరియు వారి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యత!

34

శుభ్రంగా చేతులు కడగడం గురించి నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఏముంది?

సాధారణ పరిశుభ్రత గురించి నేను గుర్తుంచుకోవలసిన అవసరం ఏముంది?

ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యానికి ఎందుకంత ప్రాధాన్యత?

ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలి? లేదా

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎలా? ఆహార పదార్థాలు విక్రయించు వ్యక్తి యొక్క

ఆరోగ్యానికి ఎందుకంత ప్రాధాన్యత?

V. మీ బండిని ఎలా అదునీకరించుకుంటారు, మీ బండి మరియు పరిసరాల శుభ్రత పాటించండి.

42

బండ్లపై ఆహారపదార్థాలు తయారు చేయడం మరియు విక్రయించడానికి అనువైన స్థలం ఏది?

బండ్లపై ఆహార పదార్థాలతయారీకి అనువైన బండి డిజైన్ ఏది?

ఆహార పదార్థాలతయారీ, విక్రయం సందర్భంగా పాటించాల్సిన శుభ్రత మరియు బండిని

మెరుగుపరచడం ఏలా?

- మరింత సమాచారం -



తొలి పలుకులు, హోమ్ సైన్స్ విభాగం డీన్, ఏన్ జీఆర్ ఏయా -

వీధుల్లో ఆహార విక్రయరంగం పట్టణ ప్రాంతాల్లోని పేదలకు, గ్రామాలనుంచి పట్టణాలకు వలస వచ్చిన వారికి భారిస్థాయిలో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తోంది. రుచికరమైన వేడివేడి ఆహార పదార్థాలను వినియోగదారులకు అందుబాటు ధరల్లో అందిస్తోంది. వీధుల్లో విక్రయించే ఆహారం సురక్షితంగా ఉండేలా చూడటం సామర్థ్య నిర్మాణంలో ముఖ్యమైన అంశంగా భారత ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలకు భరోసా ఇచ్చేందుకు ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలచట్టం - 2006 భారత ప్రభుత్వం అమలులోకి తెచ్చింది.

ప్రపంచ బ్యాంకు సహకారంతో చేపట్టిన జాతీయస్థాయి సామర్థ్య నిర్మాణ కార్యక్రమంలో 2006 నుంచి హోమ్ సైన్స్ కాలేజీ భాగంగా ఉంటోంది. ఈ కార్యక్రమం కింద వీధుల్లోని ఆహార విక్రేతలకు శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతోంది. ఆరోగ్య ప్రమాణాలపై వారికి అవగాహన కల్పించడం జరుగుతోంది. 'సస్టైనబుల్ ఫ్రీట్ ఫుడ్ ప్లాన్' పేరిట ఈ కార్యక్రమాన్ని పైలట్ ప్రాజెక్టుగా కొనసాగిస్తున్నాం. సస్టెయినబుల్ హైదరాబాద్ ప్రాజెక్ట్, జర్మనీలోని గాటిన్గెన్ యూనివర్సిటీ భౌగోళిక శాస్త్ర విభాగాలతో కలసి దీనిని కొనసాగిస్తున్నాం. 2006 ప్రాజెక్టులో తెలుసుకున్న వివరాలు, నేర్చుకున్న పాఠాలు ఈ అంశంపై అధ్యయనానికి ఎంతగానో దోహదపడుతున్నాయి.

పరిష్కరించవలసిన ముఖ్యమైన సమస్యల్లో ఆహార భద్రత ఒకటి. ప్రతిరోజు కొత్త కొత్త వ్యాపారులు వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రయాలు ప్రారంభిస్తూనే ఉంటారు. హైదరాబాద్ వంటి మహానగరంలోని రద్దీ వీధులు ఆహార విక్రేతలకు ప్రతిరోజు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన పరిస్థితులు కల్పిస్తూనే ఉంటాయి.

ఆహార భద్రతా ప్రమాణాల మెరుగుదల కోసం, వ్యక్తిగత స్థాయిలో ఆహార భద్రతకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలపై విక్రేతలకు తగిన అవగాహన, శిక్షణ కల్పించేందుకు కాలేజీ ఆఫ్ హోమ్ సైన్స్ తన కృషిని కొనసాగిస్తుంది. విక్రేతలకు అనువైన శిక్షణ పద్ధతులు, పరికరాల అభివృద్ధికి కూడా కృషి చేస్తుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించిన రచయితల కృషిని నేను అభినందిస్తున్నాను.

Shanab A
డాక్టర్ శారదాదేవి

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 2012



ముందుమాట, కృతజ్ఞతలు

గడచిన కొన్నేళ్లలో హైదరాబాద్ చేపట్టిన పరిశోధనలో వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రయంపై మేం చాలా తెలుసుకున్నాం. వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రయం ఎలా సాగుతోంది, ఎవరెవరు ఇందులో పాలు పంచుకుంటున్నారు, బహిరంగ స్థలాల్లో దీని పాత్ర ఏమిటి, వీధుల్లోని ఆహార పదార్థాల విక్రేతల జీవితం ఎలా ఉంటోంది? తదితర అంశాలను పరిశీలించగలిగాం. ముడి పదార్థాలు, తయారీ విధానం, రుచి తదితర అంశాలపై చాలా తెలుసుకోగలిగాం. వీధుల్లో విక్రయించే ఆహార పదార్థాలపై విభిన్నమైన దృక్కోణాలు, అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వాధికారులు, పౌరసమాజ బృందాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, వినియోగదారులతో పాటు ముఖ్యంగా వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రేతలు.

వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రయల్లోని సవాళ్లు, సాధక, బాధకాల గురించి భిన్నమైన అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తారు. అయితే, వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రయం హైదరాబాద్ నగర పౌరుల సంస్కృతి, వారి గుర్తింపులో ముఖ్యమైన భాగమని అన్ని వర్గాలవారూ ముక్తకంఠంతో అంగీకరిస్తారు. వీధుల్లో ఆహార పదార్థాల విక్రయాలకు మేం మద్దతు పలకడానికి ముఖ్య కారణాలేమిటంటే, ఇదొక వికేంద్రీకృత వ్యవస్థ కావడంతో పాటు దీనివల్ల వెలువడే ఉద్గారాలూ తక్కువే. అందుబాటు ధరల్లో ఆహారం అన్నిచోట్లా లభించడం కూడా మరొక కారణం. మహానగర సుస్థిర అభివృద్ధిలో దీని పాత్రను, ఈ ఆహారాన్ని వినియోగించే వారికి దీని ద్వారా అభించే సేవలను తోసిపుచ్చలేం.

మహానగరంలోని రద్దీ వీధుల్లో జీవనోపాధి పొందేందుకు ఆహార పదార్థాల విక్రేతలు ఎదుర్కొనే సమస్యలు చాలానే ఉన్నాయి. ఆహార పదార్థాల తయారీకి వీధుల్లో నెలకొన్న పరిస్థితులు వాటిలో ఒకటి. కాలుష్యం, నీటి కొరత, పారిశుధ్య లేమి, సుదీర్ఘ రవాణా, శీతలీకరణ సౌకర్యాలలేమి - ఇలాంటివన్నీ సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాల తయారీకి అవరోధాలు కల్పించేవే.

వీధుల్లో నెలకొన్న పరిస్థితుల్లో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు సురక్షితం కావని చాలామంది వినియోగదారులు విశ్వసిస్తారు. మా పరిశోధనలో, మేం, ఈ అభిప్రాయాన్ని బలపరచడం లేదు, అలాగని ఖండించడం లేదు. చాలా మంది విక్రేతలు ఏదోవిధంగా రోజువారీగా తాజా ఆహారాన్ని తయారు చేస్తున్నారు. వారి ఆరోగ్య ప్రమాణాలు చిన్నపాటి రెస్టారెంట్లలోని ఆరోగ్య ప్రమాణాలే, చిన్నస్థాయి రెస్టారెంట్లలోని ప్రమాణాల కంటే మెరుగ్గా ఉంటున్నాయి. అయినప్పటికీ, వీధుల్లోని ఆహార పదార్థాలు వినియోగించే వారికి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు విక్రేతలు అదనపు ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉంది. ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడ గల ముప్పు పెరగడం లేదా తగ్గడం తమ చర్యలపైనే ఆధారపడి ఉందన్న వాస్తవాన్ని వీధుల్లోని ఆహార పదార్థాల విక్రేతలు గుర్తించాలి.

మహానగరంలోని వీధుల్లో విక్రయించే ఆహార పదార్థాల భద్రత ప్రమాణాలను మెరుగు పరచేందుకు గల మార్గాలను అన్వేషించడానికి జరిగే ప్రయత్నాల్లో ఈ పుస్తకం ఒక అంశం మాత్రమే. ఇదొక శిక్షణా పరికరం. వినియోగదారులకు సురక్షితమైన ఆహారాన్ని అందించేందుకు వీధుల్లోని ఆహార పదార్థాల విక్రేతలు తెలుసుకోవలసిన మౌళిక అంశాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ప్రత్యేక శిక్షణలో విక్రేతలు విక్రయించే పదార్థాల



ఆధారంగా మరింత సమాచారం, నిర్దిష్టమైన సూచనలు అందించడం జరుగుతుంది. వీధుల్లో ఆహార విక్రయాలు ప్రారంభించడానికి ఈ పుస్తకం ఒక ఆధారం మాత్రమే. సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాల తయారీలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలపై విక్రేతలక అవగాహన కల్పించేందుకు ఇది దోహదపడగలదని ఆశిస్తున్నాం.

పలువురి సహాయ సహకారాలు లేకుండా ఈ పుస్తకం రూపకల్పన సాధ్యమయ్యేది కాదు. రిసోర్స్ మేనేజ్మెంట్ అండ్ కన్సూమర్ సైన్సెస్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ టి. నీరజగారితో కలసి పనిచేసే అవకాశాన్ని కల్పించినందుకు ఏఎన్జీఆర్ఎయూ హోమ్ సైన్స్ విభాగం డీన్ డాక్టర్ శారదాదేవిగారికి కృతజ్ఞతలు తెలిజేసుకుంటున్నాం. డాక్టర్ టి. నీరజగారి ద్వారా అందిన, నైపుణ్యంతో కూడిన సహాయ సహకారాలు ఎంతో అమూల్యమైనవి.


ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ బోర్డు సిబ్బంది నటరాజన్, నాయుడు, మోహన్లతో జరిపిన విలువైన చర్చలకు కూడా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాం. ప్రస్తుతం ఉద్యోగ విరమణ చేసిన డెమాన్స్ట్రేషన్ ఆఫీసర్ శ్రీమతి సుమన్ శుకా, ఆహార భద్రత శిక్షణలో తన సుదీర్ఘ అనుభవాలను వివరించేందుకు తన అమూల్య సమయాన్ని వెచ్చించారు. వైద్యం, తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం తదితర రంగాలకు చెందిన పలువురు నిపుణులు వివిధ ఇంటర్వ్యూల్లో ఆహార జనీత వ్యాధుల గురించి విలువైన సమాచారాన్ని అందించారు. మాతో చర్చించేందుకు తమ విలువైన సమయాన్ని వారందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాం.

మేం మాట్లాడిన విక్రేతల నుంచి కూడా ఎంతో విలువైన సమాచారాన్ని తెలుసుకున్నాం. వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలను పరిశీలించేందుకు అనుమతించడంతో పాటు మేం అడిగిన ప్రశ్నలకు ఎంతో ఓపికగా సమాధానాలు చెప్పారు. విక్రేతల అవసరాలకు అనుగుణంగా ఈ పుస్తకాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు కావలసిన ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందించారు.

ఒకవైపు తన పరీక్షల కోసం చదువుకుంటూనే, మరోవైపు ఈ పుస్తకానికీ అందమైన బొమ్మలు గీసి ఇచ్చిన శరత్ వంచాకు కూడా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాం. ఆయన బొమ్మలు ఈ పుస్తకానికి కొత్త ప్రాణం పోశాయి. ఎంతో ఓపికగా, సకాలంలో ఈ పుస్తకం ముద్రణను పూర్తిచేసి నందుకు శామ్యూల్ సెల్వం, జి. సత్యపాల్ రెడ్డిలకు కూడా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాం.

మహానగరంలోని వీధుల్లో విక్రయించే ఆహార పదార్థాలు వినియోగానికి సురక్షితంగా అందుబాటులోకి తేవడంలో ఈ పుస్తకం ఒక చిన్న అంశం మాత్రమే. ఆ పుస్తకం సమగ్రమైనదని గానీ, ఈ పుస్తకంలో తలెత్తిన ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు ఇవ్వగలమని గానీ మేం చెప్పబోవడం లేదు. ఆహారజనిత వ్యాధులు, ఆహార కల్తీ సంక్లిష్టమైన అంశం. ఆహార విక్రేతల ఆలోచనాయుతమైన వ్యవహారం శైలితోనే కోంత వరకు ముప్పు తగ్గుతుంది. అయితే, కల్తీని సంపూర్ణంగా నివారించలేదు. సందర్భోచితంగా ఉపయోగించు కుంటే, వీధుల్లోని ఆహార విక్రేతలకు, ఆహార జనీత వ్యాధులపై పోరటాం సాగించేవారికి అవగాహన కల్పించడంలో ఈ పుస్తకం మరింత అవగాహన కల్పించగలదు.

Soфия Amelia

 GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN



బండ్లపై విక్రయించే ఆహార భద్రత మ్యూమ్సవర



మాన్యుల్ గురించి

“మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారం సురక్షితంగా వుండాలి అని కోరుకుంటాము”. మనం తీసుకునే ఆహారం మనకు ఎలాంటి హానికలగ చేయకూడదని ఈ వాక్యం యొక్క అర్థం.

మీరు కడుపునిండ బోజనం చేసిన, నూనె మరియు చేక్కర (Sugar)తో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్న, మనము తీసుకున్న ఆహారం వలన మన జీర్ణకోసానికి మరియు పేగులకు ఎలాంటి హాని కలుగకూడదు.

హైదరాబాద్ లో చాలా మందికి బండ్లపై తయారు చేసే ఆహారం అంటి చాలా ఇష్టం. ఈ ఆహారం వారి రోజువారీ జీవితంలో భాగం. బండ్లపై ఆహారం తయారు చేయడం మరియు విక్రయించడం చాలా కష్టనష్టాలతో (Risk) కూడిన పని, వాతవరణ కాలుష్యం మరియు వేడి వలన తరచుగా ఆహార పదార్థాలు పాడైపోయే అవకాశం వుంది. దీని ఆధారంగా వినియోగదారులకు బండ్లపై తయారు చేసే ఆహారపదార్థాలు పరిశుభ్రమైనవి కాదు, ఇవి రోజు తినడం అరోగ్యకరం కాదు అనే అభిప్రాయం ఉంది.

ఈ మాన్యుల్ మీకు సులువైన పద్ధతులతో అరోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థాలను తయారు చేయడానికి సరిపడ సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. దీనిని మనము సురక్షితమైన ఆహారం అని అంటాము. సురక్షితమైన ఆహారం తయారు చేయడం వలన మీకు మీ కొనుగోలుదారులకు తాజా, రుచికరమైన మరియు సురక్షితమైన ఆహారాన్ని అందిస్తున్నము. అనే భావన కలుగుతుంది. దీని వలన మీ కొనుగోలుదారులకు మీరు వారి ఆరోగ్యం మరియు రుచిని సమన్వయం చేసుకొని వారి కోరకు సురక్షితమైన ఆహారం తయారు చేస్తారు అనే నమ్మకంతో, మీ వద్దకు వస్తారు. ఇది మీ జీవనాదరానికి ఒక్క బరోసా చేకురుస్తుంది.

ఆహారపదార్థాల తయారీలో భాగమైన, అందరు వ్యక్తులు ఇండ్లలో ఆహారపదార్థాలు తయారు చేసే వారు కావచ్చు. స్ట్రాక్చర్ లలో తయారు చేసేవారు కావచ్చు, హోటల్ లో, రెస్టారెంట్ మరియు ఇంకెక్కడైన తయారు చేసే వారు కావచ్చు? మీరు రుచి మరియు లాభాలు మాత్రమే పరిగణలోకి తీసుకోవద్దు, మీరు ఆహార పదార్థాలలోని పోషక విలువలు మరియు సురక్షితమైన ఆహారాన్ని అందించాలి.

ఈ మాన్యుల్ ముఖ్యంగా ఆహార-భద్రత గురించిన విషయంపై కేంద్రీకరించడం జరిగింది. ఇంక చాలా రకాలైన విషయాలు మరియు కొత్త రకాలైన పద్ధతులు గురించి నేర్చుకోవచ్చు. ఇక్కడ మీరు కొన్ని మూలాలు(Basics) గురించి మరియు ఇవి భవిష్యత్తులో ఎలా ఉపయోగించాలి అనే సూచనలు తెలుసుకోవచ్చు. మీ కొనుగోలుదారులు మిమల్ని తప్పక అభినందిస్తారు.

ఈ మాన్యుల్ ని తయారు చేసే క్రమంలో హైదరాబాద్ లోని చాలా మంది బండ్లపై ఆహారపదార్థాలు తయారు చేసే విక్రయించే వారిని మరియు కొనుగోలుదారులను కలువడం జరిగింది. వారు ఈ ఆహారపదార్థాలతయారు గురించిన సమాచారాన్ని మరియు వారి బణియాలను మాతో పంచుకన్నారు. వారికి ఉన్న పరిదులు మరియు ఈ ఆహార పదార్థాల వలన లాభాలను అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడిన్నాయి. వారు మాట్లాడిన కొన్ని అంశాలను ఈ మాన్యుల్ లో పొందిపరిచాము. ఈ క్రింది బొమ్మలతో (Pictures) కూడిన వాక్యలు మీరు చూడవచ్చు.



విక్రయదారులు





కొనుగోలుదారుడు


Street Food-Safety Manual




ఈ మాస్కుల్ చదివేటప్పుడు మీకు కొన్ని గుర్తులు మరియు బొమ్మలు కనిపిస్తాయి. ఇవి వేరు వేరు అంశాలను అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతాయి లేదా ఏమి చేయాలి, ఏమి చేయకూడదు అనే అంశాలను సూచిస్తాయి. ఈ క్రింద కోన్ని చిహ్నాలజాబీత ఇవ్వడం జరిగింది.

 కళ్ళజోడు చిహ్నం వివిధ అంశాలు గురించిన అదనపు సమాచారాన్ని సూచిస్తుంది.

 పుస్తకం చిహ్నం సాంకేతిక అంశాలకు నిర్వచనం సూచిస్తుంది.

 పై కేతిన బోటనవేలు(Thumbs up) చిహ్నం ఏది మంచివి అనే సూచన చేస్తుంది.

 బోటన వేలు క్రిందికి సూచిస్తున్న(Thumbs down) చిహ్నం ఏది చేయకూడదు అనే అంశాన్ని సూచిస్తుంది.

మొదటి రెండు (1,2) అధ్యాయాలలో సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాల తయారీ గురించిన సమాచారం సమగ్రంగా ఇవ్వడం జరిగింది. మిగత అధ్యాయాలు(3,4:5) మొదటి రెండు అధ్యాయాలలో నేర్చుకున్న అంశాలను రోజువారీ కార్యక్రమాల్లో ఏలా సమన్వయ పరచుకోవాలి అనే అంశాలు. ప్రస్తుతం బండ్లపై ఆహార పదార్థాల తయారీ గురించిన అంశాలు పొందుపరచడం జరిగింది. చాలా వరకు వాస్తవాలతో కూడిన అంశాలను గురించిన వివరణ ఇవ్వడం జరిగింది. బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యాపారస్తునిగా మీరు ఆహారం కలుషితం కాకుండా, చేడిపోకుండా మరియు మీ కొనుగోలుదారుని సంతృప్తి పరుచటకు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనే అంశాలను పొందుపరచడం జరిగింది.

కొన్ని ప్రశ్నల రూపంగా ప్రతి అధ్యాయం విభజించబడినది. ఈ వ్యాపారానికి సంబంధించి ముఖ్యమైన అంశాలైన ఆహారపదార్థాల తయారీ ముడిసరుకు నిలువచేయడం, వ్యాపారానికి అనువైన స్థలం మరియు పరిశుభ్రముగా ఆహారపదార్థాలు తయారు చేసే విధానం మొదలగునవి. పైన పేరుకొన్న ప్రశ్నలకు సమాధానం సులువుగా అర్థమయ్యే విధంగా ఈ మాస్కుల్లో పొందుపరచడం జరిగింది.

I బండ్లపై అమ్మే ఆహార పదార్థాలతయారీలో జాగ్రత్తలు


ఈ క్రింది ప్రశ్నలు ఈ అధ్యాయంలో చర్చించడం జరిగింది.

బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేవారుగా, మీరు తయారు చేసే ఆహార పదార్థాల తయారీలో జాగ్రత్తలు ఎందుకు తీసుకోవాలి?

బండ్లపై ఆహార పదార్థాల విక్రయదారుడిగా, మీరు ఆహారం కలుషితం కాకుండా, నాణ్యమైన ఆహార - పదార్థాల కోసం ఏమి చేయగలరు?

బండ్లపై లభించే నాణ్యమైన, శుభ్రమైన ఆహారం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయి?

సాంప్రదాయ పిండి వంటలు కావచ్చు, రుచి కొరకు కావచ్చు లేకపోతే వ్యాపకానికి కావచ్చు, కడుపు నింపు కోవడానికి కావచ్చు/అకలి చల్లార్చుటకు కావచ్చు. ఎలాంటి కారణాల వల్ల తిన్నప్పటికీ, వారు తీసుకున్న ఆహారం ఆ వ్యక్తికి హాని కలుగజేయకూడదు అని ఆశిస్తారు. బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యాపారస్తులు లాభాలకు పరిమితం కాకుండా, వినియోగదారుల ఆరోగ్యం మరియు సంతృప్తిని పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

 - సురక్షిత ఆహారం-సురక్షితం కాని ఆహారం - నాణ్యమైన మరియు ఆహార సంబంధమైన వ్యాధులు

సురక్షితమైన ఆహారం: ఈ ఆహారం పరిశుభ్రమైనది, దీనిని తీసుకోవడం వలన ఆ వ్యక్తికి ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రావు.

సురక్షితము కాని ఆహారం: ఈ ఆహారం కలుషితమైనది, ఇలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యానికి హాని జరుగుతుంది.

నాణ్యమైన ఆహారం: ఈ ఆహారం తీసుకోవటం వలన వినియోగదారుని ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని కలగదని నిశ్చయంగా/ ఖచ్చితంగా హామీ ఇవ్వవచ్చు.

ఆహార సంబంధమైన జబ్బులు: సురక్షితము కాని ఆహారము (క్రిమి కీటకాల వలన లేదా రసాయనాల వలన, ప్రకృతి సహజ విష పదార్థాల వలన కలుషితమౌతుంది.) తినడం వలన ఈ జబ్బుల బారిన పడతారు.

బండ్లపై ఆహారం తయారు చేసే వ్యాపారస్తులకు, నాణ్యమైన ఆహారం గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఏంటి?

?





- సురక్షితం కాని ఆహారం తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తాయి. అవి తాత్కాలికము కావచ్చు లేదా దీర్ఘకాలికము కావచ్చు. కొన్ని సంవత్సరాల్లో అవి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి.

- ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మన ఆరోగ్యం కోసం ఉత్పత్తిదారులు, కొనుగోలుదారులు, ప్రభుత్వాలు మరియు ఇంకా చాలా మంది సురక్షితమైన ఆహారం కోసం ప్రయత్నాలు జరుపుతున్నారు. సురక్షితం కాని ఆహారం అమ్మడం చట్టరీత్యా నేరం. (భారతదేశంలోనే కాదు చాలా దేశాలలో ఈ చట్టం అమలులో ఉంది)
- బండ్లపై తయారు చేసే ఆహారంపై ప్రజాభిప్రాయం చూసినప్పుడు ఈ ఆహారం సురక్షితం కాదు అనేవారు ఎక్కువ. ఇది సురక్షితము మరియు ఆరోగ్యకరము అయివుంటే, వారు ఈ ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువ సార్లు తినేవారు.
- బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు వియించడానికి వాతావరణం వలన ఆహార పదార్థాలు కలుషితం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్లనే సురక్షితమైన/నాణ్యమైన ఆహారం అందించగలరు.

చాలా మంది వ్యాపారులు నాణ్యమైన మరియు సురక్షితమైన ఆహారం విక్రయిస్తున్నారని పరిశోధనలు తెలుపు తున్నాయి. ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలకొరకు శిక్షణ మరియు మంచి అలవాట్లు తోడ్పడుతాయి.

బండ్లపై ఆహారం విక్రయించే వారిగా సురక్షితమైన ఆహారం కొరకు మీరు ఏమి చేయగలరు?

- బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు మరియు విక్రయించేటప్పుడు కొన్ని పద్ధతులు అవలంబించడం వలన ఆహార సంబంధమైన జబ్బులను నివారించవచ్చును లేదా కనీసం తగ్గించ వచ్చు.
- మీరు అభివృద్ధికరమైన మార్పును ఆశించినట్లైతే మీరు తయారుచేసే ఆహార పదార్థాలు మీ కొనుగోలు దారులు నమ్మకంగా తినాలంటే, మీరు ఈ క్రింది విషయాలను పరిగణలోనికి తీసుకొవాలి.

-  **“అవగాహన కలుగుతుంది” (Be informed) :** ఆహార సంబంధమైన ఆరోగ్య సమస్యల గురించి, ఆహారం తయారు చేసేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు మరియు భద్రతా ప్రమాణాలు, (Safety standards) ఇవి ఎందుకు పాటించాలి అనే అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి.
-  **“జాగ్రత్త వహించు” :** మీరు భద్రతా ప్రమాణాలను (Food Safety standards) పాటించండి. ఇవి పాటించడం రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోండి.
-  **“మీరు తీసుకుంటున్న జాగ్రత్తలు మీ వినియోగదారులకు తెలియపరచండి” :** సురక్షితమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మీ కొనుగోలుదారుల కొరకు ప్రదర్శించండి, వారికి మీరు తీసుకుంటున్న జాగ్రత్తలు తెలియచేయండి.
-  **“మీ వద్ద వున్న సమాచారాన్ని నలుగురికి పంచండి” :** మీ తోటి వ్యాపారస్తులతో, మీతో కలిసి పనిచేస్తున్న వారితో, మీ కొనుగోలుదారులతో, మీ కుటుంబ సభ్యులతో, మీకు తెలిసిన విషయాలను మరియు మీరు అవలంబిస్తున్న పద్ధతులను పంచుకోండి.



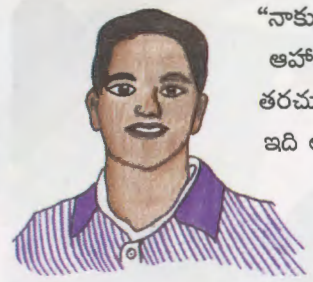
నాణ్యమైన, సురక్షితమైన ఆహారాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే కృషిలో మీరు భాగస్వాములు అవుతారు. మీరు అందించే మంచి సేవల వలన బండ్లపై ఆహార పదార్థాల విక్రయానికి మంచి గుర్తింపు వస్తుంది.



“మీ కొనుగోలుదారుల ఆరోగ్యం గురించి మీరు మీ వ్యాపారంలో తీసుకొచ్చిన మార్పులు మరియు తీసుకుంటున్న జాగ్రత్తలు వారికి తెలియజేయండి, వారు తప్పక మీ కృషిని అభినందిస్తారు.”

బండ్లపై తయారు చేసే సురక్షితమైన ఆహారం వలన లాభం ఏమిటి?

ఆహార పదార్థాలు రుచికరంగా మరియు ఆకలి తీర్చడం మాత్రమే కాకుండా, వీటిలో పోషక విలువలు కలిగి వుండాలి. దీని వలన శరీరం ధృఢంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. మనము సురక్షితమైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన ఆహార సంబంధమైన జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం వుంది. ఇవి దీర్ఘకాలికమైనవి మరియు తాత్కాలికమైనవి కావచ్చు. నాణ్యమైన ముడి పదార్థాల ఎంపిక మరియు శుభ్రమైన పద్ధతిలో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయడం వలన చాలా వరకు ఆహార సంబంధమైన జబ్బుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. మీరు బండ్లపై ఆహారం తయారు చేసే వ్యాపారిగా రోజు మీరు చాలా మందికి ఆహార పదార్థాలు అందిస్తుంటారు. మీరు మీ కొనుగోలుదారునికి హానికారకము కాని ఆహారాన్ని అందించాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉంది.



“నాకు బండిపై తయారు చేసే ఆహారం అంటే ఇష్టం, కాని తరచుగా తినను, ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కాదు అనేదే నా అభిప్రాయం”



మీరు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించి ఆహార సంబంధమైన జబ్బులను నివారించండి. మీ అనుభవాన్ని నలుగురికి పంచండి, ఇతరులు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడానికి తోడ్పడండి.



“నా రోజువారీ కొనుగోలుదారులలో ఒకరు డాక్టరు, ఆయన నాకు బండి శుభ్రంగా పెట్టుకోవాలని, (నిన్నటి మిగిలిన పదార్థాలను) ఇవ్వాల్లి పదార్థాలతో కలపకూడదని చెప్తుంటారు. నాకు తెలుసు, అతను చెప్తున్నది నిజమని, అందుకే పాటిస్తుంటాను. ఎందుకంటే నేను ఆయనకు నా కొనుగోలుదారునిగా కొనసాగాలి అని కొరుకుంటున్నాను. కాబట్టి.”

ఈ మ్యాన్యువల్ లోని సలహాలను పాటించడం వలన మీరు అభివృద్ధికరమైన మార్పులు సాధిస్తారు.





ఆహార ఉత్పత్తి క్రమంలోని అన్ని సందర్భాలలోను (కల్లి) (risk) జరుగుతుంది.

భూమి, కూరగాయలు, పండ్లు మరియు పశువులు తినే మేత (పచ్చిగడ్డి) ఎప్పుడో కల్లి అయినాయి. పదార్థాల రవాణా మరియు నిలువ చేసే క్రమంలో కూడా కల్లి జరిగే అవకాశం ఉంది. ఎలా తయారు చేస్తారు, అమ్ముతారు మరియు కొన్నారు అనేది కూడా ముఖ్యమైనవే. ముఖ్యంగా ముడి పదార్థాలు, మాంసం, పాలకు సంబంధించిన పదార్థాలు మరియు నీటి వాడకంలో జాగ్రత్త వహించాలి.



“2వ అధ్యాయంలో మీరు కనిపించనటువంటి ఆహార హానికారకాలను గురించి తెలుసుకుంటారు”



మీరు బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యాపారస్తులుగా చాలా రకాలైన ఇబ్బందులు అనుభవించాల్సి వస్తుంది. మీరు పని చేసే వాతావరణం, మెగాసిటీలోని రద్దీ అయిన వీధుల వలన కాలుష్యం మరియు నీటి కొరత లేదా కూలింగ్ నదుపాయాలు అందుబాటులో లేకపోవడం వంటి నమన్యలు వున్నాయి, అందువల్లనే మీరు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవలసి వుంది. ఏమి చేయాలి, ఎలా చేయాలి అనేది 3, 4 మరియు 5వ అధ్యాయాలలో తెలుసుకోవచ్చు. ఆహార కాలుష్యానికి కారణాలు ఏమిటి? అనే విషయాన్ని 2వ అధ్యాయంలో తెలుసుకోవచ్చు.

Notes...



II ఆహార కలుషితానికి కారణాలు/కలుషిత ఆహారానికి కారణాలు

ఆహార సంబంధించిన జబ్బులు రావడానికి దోహదపడుతున్న కారణాలు

సూక్ష్మక్రిములు

రసాయనాలు

ఆహారం కలుషితం

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు ఈ అధ్యాయంలో మీకు సమాధానాలు లభిస్తాయి.

ఆహారానికి సంబంధించిన జబ్బుల గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి ఉంది?

సుక్ష్మజీవుల వలన ఆహారం ఎలా కలుషితం అవుతుంది?

సుక్ష్మజీవులు ఎలా ఉత్పత్తి చెందుతాయి? మరియు వ్యాపిస్తాయా?

రసాయనాలు, వాటి వలన జరిగే హాని గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి వుంది?

కలుషిత ఆహారం వలన జరిగే హాని గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి వుంది?



ఆహార సంబంధిత జబ్బులు అంటే ఏమిటి?

ఆహారం సుక్ష్మక్రిముల వలన కాని, రసాయనాల వలన లేదా ప్రకృతి సహజమైన విషపూరిత పదార్థాలవలన కలుషితం కావచ్చు.

సూక్ష్మక్రిములు, ఉదాహరణకు బ్యాక్టీరియా. ఇది మనుషులు, పశువులు, చెట్లు ఉన్న పరిసర ప్రాంతాలలో కనిపిస్తాయి. ఎక్కువ సూక్ష్మక్రిములు ఆహార పదార్థాలపై కేంద్రీకరించడం వలన వాటి ప్రభావం కనిపిస్తుంది, (కొన్ని సందర్భాలలో కొద్ది సంఖ్యలో వున్నప్పటికీ ప్రభావం చూపుతాయి) ఇవి ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తాయి. మరియు ప్రజలను అస్వస్థులను చేస్తుంది. ఈ కలుషిత ఆహారం తినడం వలన మనుషులు జబ్బుపడతారు. ఎందువలన అంటే, ఆహారంతో పాటు సుక్ష్మక్రిములు కూడా మన జీర్ణకోశములోకి ప్రవేశిస్తాయి.



సుక్ష్మ క్రిములు చాలా తొందరగా వ్యాపిస్తాయి:

- ❖ తాజా పదార్థాలు కలుషితమైన పదార్థాల ప్రక్కన ఉంచినప్పుడు.
- ❖ తాజా ఆహారం కలుషిత ఆహారంతో చేర్చినప్పుడు.
- ❖ ఎక్కువ సూక్ష్మక్రిములు ఉండే ప్రాంతాలలో (రద్దీగా వున్న వీధులలో). ఆహార పదార్థాలపై మూతలు పెట్టకపోవడం వలన.
- ❖ అనారోగ్యంతో వున్న వ్యక్తి దగ్గడం మరియు వారి ముక్కు శుభ్రపరుచుకోవడం మొదలైన ప్రక్రియలు ఆహార పదార్థాలు వున్న చోట చేయడం వలన.
- ❖ ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేవారు కాని, ఆహార పదార్థాలు అమ్మే వారు కాని వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించక పోవడం వలన ఉదా :- తరచుగా చేతులు కడుక్కోకపోవడం వలన.



ఆహార సంబంధమైన జబ్బుల గురించి మనము ఏమి తెలుసుకోవలసి వుంది?

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కొన్ని వందల కోట్ల ప్రజలు ఒక్కటి, రెండు సార్లు ఐనా ఆహార సంబంధమైన జబ్బుల బారిన పడి వుంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో వారికి, వారి జబ్బుకు కారణం, వారు తీసుకున్న కలుషితమైన ఆహారం అని తెలియకపోవచ్చు. ఈ జబ్బు లక్షణాలు కొందరిలో జ్వరం కావచ్చు లేదా కడుపుకు సంబంధించిన లక్షణాలు కావచ్చు. ఈ లక్షణాలు జబ్బుని బట్టి ఉంటాయి. జబ్బు లక్షణాలు వెంటనే కనిపించవచ్చు, కొన్ని రోజుల తరువాత లేదా కొన్ని వారాల తరువాత కనిపించవచ్చు.

- చాలా ముఖ్యమైన ఆహార సంబంధితమైన జబ్బుల లక్షణాలు :-
- కడుపు నొప్పి
 - వాంతులు
 - కళ్ళు తిరగడం
 - డయేరియ (విరోచనాలు)
 - శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవడం.



- చాలా రకాల ఆహార సంబంధమైన జబ్బులకు సంబంధించిన లక్షణాలు, ఆహారం తీసుకున్నాక 24 గం|| నుండి 72 గం|| తరువాత కనిపిస్తాయి.
- చిన్న పిల్లలకు, అనారోగ్యంగా వున్న వ్యక్తులకు, గర్భిణులకు మరియు పెద్దవారిలో ఆహార సంబంధమైన జబ్బుల ప్రభావం చాల తీక్షణంగా వుంటుంది. మరియు ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు
- ఆహార సంబంధమైన జబ్బుల ప్రభావం దీర్ఘ కాలంలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతాయి. (Cancer, arthritis and neuro-Logical disorders /నాడి మండలానికి సంబంధించిన జబ్బులు)



“బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు అమ్మే వ్యాపారస్తుని ఆరోగ్యం మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి 4వ అధ్యాయంలో చూడగలరు.”

మీరు ఆహార సంబంధమైన జబ్బు వచ్చినప్పుడు ఏమి చేయాలి?

తరచుగా నీటి విరోచనాలు కాని, రక్తపు విరోచనాలు కాని అవుతున్నప్పుడు (మూడు రోజులకు కూడా తగ్గకపోతే) డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. డాక్టర్ని కలిసినప్పుడు మీరు ఈ లక్షణాలు కనిపించక ముందు తీసుకొన్న ఆహారాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని డాక్టర్కి తెలియపరచాలి.

- ఎక్కువ నీరు తీసుకోవాలి (రోజుకి కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తీసుకోవాలి, చల్లటి నీరు (త్రాగరాదు) మసాల, నూనె పదార్థాల నుండి కడుపుకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి, అలాగే బాగా వేడి లేక చల్లని ఆహారం తీసుకోరాదు.
- వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిన తరువాత (అంటే కనీసం 48 గం||ల తరువాత) ఆహార పదార్థాల తయారీలో గాని, విక్రయంలో గాని పాలుగొనాలి. కొన్ని రకాల ఆహార సంబంధమైన జబ్బులు ఒకరి నుండి ఒకరికి సోకుతాయి కాబట్టి జబ్బు పడిన వారు ఉపయోగిస్తున్న మూత్రశాలలను ఆ వ్యక్తి యొక్క సంరక్షకులు, మరియు ఇతర వ్యక్తులు ఉపయోగిస్తున్నట్లు అయితే జబ్బు సోకవచ్చు.
- ఆహార పదార్థాల తయారీ మరియు విక్రయం చేయవలసి వచ్చినప్పుడు తరచుగా చేతులు సబ్బుతో మరియు నీటితో శుభ్రపరుచుకోవాలి.



సూక్ష్మక్రిములు ఆహారాన్ని ఎలా కలుషిత పరుస్తాయి?

ఆహార సంబంధమైన జబ్బులు రావడానికి కారణం సూక్ష్మక్రిముల వలన కలుషితమైన ఆహారమే. తరువాత పేజీలలో మీరు సూక్ష్మజీవుల గురించి, వాటి వలన జరిగే హాని, మరియు నివారణ మార్గాల గురించి తెలుసుకోవచ్చు. నూకృజీవులు జీవించియున్న ప్రతి ప్రాణితోను నూకృజీవనం సాగిస్తాయి. మానవ చర్మంలోని ప్రతి చదరపు సెంటీ మీటర్లో సగటున లక్ష బ్రాక్టీరియా ఉంటుంది.

సూక్ష్మక్రిములు అంటే ఏమిటి?

సూక్ష్మక్రిములను germs అని కూడా అంటారు. ఇవి చాల చిన్న జీవులు, ఇవి ఎంత చిన్నవి అంటే అవి కంటికి కనిపించనంత చిన్నజీవులు. మీరు దీని యొక్క పరిమాణం ఊహించుకోవాలి అంటే ఒక్క వేరుశనగ/పల్లిగింజ మీద ఒక్క మిలియన్ చుక్కలు వున్నట్లు, బ్రాక్టీరియా, వైరస్, ఈస్ట్, మరియు మోల్డ్ (molds) మొదలగునవి సూక్ష్మక్రిములు.



సూక్ష్మక్రిములు అన్ని చోట్ల వుంటాయి. మీరు వాటిని ఈ క్రింది వాటిలో చూడవచ్చు.

- సూక్ష్మక్రిములు, మనుషులు మరియు పశువుల యొక్క మలంలో ఉంటాయి.
- సూక్ష్మక్రిములు మనుషుల యొక్క కడుపులో, నోటిలో, ఉమ్ములో, ముక్కులో, ప్రేగులలో, చేతులలో, గోర్లలో మరియు చర్మంపై వుంటాయి.
- సూక్ష్మక్రిములు పెంపుడు జంతువులలో, నీటిలో జీవించే జంతువులలో, వ్యవసాయంలో ఉపయోగపడే జంతువులలో (ఉదా :- కుక్కలు, కోళ్ళు, ఆవులు, పందులు, ఎలుకలు, మొదలగునవి) ఉంటాయి.
- సూక్ష్మక్రిములు మట్టిలో మరియు నీటిలో ఉంటాయి.



సూక్ష్మక్రిములు ఆహార పదార్థాలపై వాటి ప్రభావాన్ని చూపే క్రమంలో చాలా విషయాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

సూక్ష్మక్రిములు ఆహారాన్ని త్వరగా పాడు చేస్తాయి. ఆహారం పాడైన కొద్ది సేవ టి కి కాని మన ఇంద్రియాలు (కళ్ళు, ముక్కు, నోటి ద్వారా) దానిని గుర్తించ లేవు. చెడు వాసన, భయంకరమైన రుచి, ఆహార పదార్థాలు అసహ్యకరంగా కనిపించడం.



కొన్ని సూక్ష్మక్రిములు ఆహారాన్ని కలుషితం చేయడం గుర్తు పట్టలేము. కాని ఆ ఆహారం వలన మనుషులు మాత్రం త్వరగా అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. ఈ సూక్ష్మక్రిములను (pathogens) “ప్యాతోజెన్స్” అని అంటారు. వీటి వలన మనుషులు అనారోగ్యానికి గురి కావడమే కాకుండా కొన్ని సందర్భాలలో చనిపోయే ప్రమాదం వుంటుంది. ఈ క్రిములు కంటికి కనిపించవు మరియు ఆహారం కలుషితం అయినట్లు ఎలాంటి ఆనవాలు కనిపించదు. అందువలన మన ఇంద్రియాల ద్వారా ఆహారం కలుషితం అయినట్లు పసికట్టలేము.

ఉదా: ఇలాంటి భయంకరమైన/హానికారకమైన సూక్ష్మక్రిములు

సాల్మోనెల్లా (Salmonella): ఈ రకమైన సూక్ష్మక్రిమి (Bacteria) కోడిగుడ్డులో లేదా గుడ్లతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలలో ఉంటుంది. ఉదా: - Ice-cream, లేదా Campylobacter ఇది కోడి మాంసంలో కనిపిస్తుంది.

పరాన్నజీవులు: (Giardia గెయార్డియ) నీళ్ళు మరియు వండని ఆహార పదార్థాలు, జంతువుల మలంతో కలిసినప్పుడు, వాటిలో ఈ క్రిములు ఉద్భవిస్తాయి.

వైరస్: హెపటైటిస్ - ఎ లేదా నోరోవైరెస్ మనుషుల మరియు జంతువుల మలంలో వుంటుంది. దుర్వాసన మరియు పాడైనట్లు కనిపించే ఆహారాన్ని మీ శరీరం తీసుకోవడానికి ఇష్టపడదు. ఇలాంటి ఆహారం ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకున్నప్పుడు ఖచ్చితంగా హాని కలుగుతుంది, అని మీ శరీరానికి తెలుసు. కలుషిత ఆహారాన్ని కనుగొనుటకు మీ శరీరం నుండి వెలువడే హెచ్చరికలు మాత్రమే కాకుండా మరికొన్ని వివరాలకు 3వ అధ్యాయంలో చూడగలరు.

మీ శరీరం క్రమపద్ధతిలో పని చేయడానికి కొన్ని సూక్ష్మక్రిములు తోడ్పడతాయి. ఉదా:- మన కడుపులో చాలా రకాల బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇది మనము తీసుకున్న/తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహకరిస్తుంది. కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా జున్ను మరియు పెరుగు తయారీలో ఉపయోగపడతాయి. చాలా ఎక్కువ సూక్ష్మక్రిముల కేంద్రీకరణ వలన ఆరోగ్యానికి హాని వాటిల్లుతుంది.

మాంసం, చేపలు, పాలు మరియు కూరగాయలు మురికి కాలువల వద్ద పెంచడం వలన ఇవి హానికారకమైన సూక్ష్మక్రిములతో కలుషితం అవుతాయి.

కలుషితమైన ఆహారం వలన జరిగే హాని గురించి అర్థం చేసుకోవాలి అంటే, హానికారక సూక్ష్మక్రిములు, వాటి నివాసం, ఎదుగుదల, విస్తరణ గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం.



బండ్లపై ఏక్రయించే ఆహార భద్రత మ్యాన్యువల్

సూక్ష్మక్రిములు ఎలా విస్తరిస్తాయి/అభివృద్ధి చెందుతాయి

ఆహార పదార్థాలు ఒకదాని ప్రక్కన మరొకటి వుంచినప్పుడు: ఆహార పదార్థాలు ఒకదాని ప్రక్కన మరొకటి చాలా సమయం వరకు ఉంచినప్పుడు సూక్ష్మక్రిములు ఒక ఆహార పదార్థం నుండి మరొక ఆహార పదార్థంలోకి వెళ్ళడానికి అవకాశం ఉంటుంది. సూక్ష్మక్రిములు మురికి పదార్థాలు మరియు శేమ నుండి కూడ ఒక చోటి నుండి మరొక చోటికి చేర్చబడుతాయి.

సూక్ష్మక్రిములు ఎదుగుదల వీటిపై ఆధారపడుతుంది: వాతావరణం: చుట్టు పరిసరాల (శుభ్రత, వాతావరణ సాంద్రత)

శీతోష్ణస్థితి: ఆహార పదార్థాలలో సూక్ష్మక్రిములు ఏ ఉష్ణోగ్రతలో వృద్ధి చెందుతాయి? ఎంత ఉష్ణోగ్రతలో నశిస్తాయి. క్రింది బాక్స్ లో చూడగలరు.

సమయం: ప్రక్కనే వున్న చార్జ్ ను గమనించగలరు.

ఉదా: వాహనాల నుండి వెలువడే పొగ చాలా సూక్ష్మక్రిములను మోసుకుపోతుంది.

తాజాగా వున్న ఆహార పదార్థం



బ్యాక్టీరియా 1

15 నిమిషాల తరువాత



బ్యాక్టీరియా 2

సమయం గడుస్తున్న కొద్ది



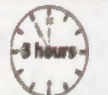
1 గం|| తరువాత



బ్యాక్టీరియా 16



3 గం||ల తరువాత



బ్యాక్టీరియా 4000 వరకు



6 గం||ల తరువాత



బ్యాక్టీరియా 16 మిలియన్లు

సమయం గడుస్తున్న కొద్ది

మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం నిలువ వుంచరాదు. మరింత సమాచారానికి 3వ అధ్యాయం చూడగలరు.

బ్యాక్టీరియా యొక్క వ్యాప్తిచెందే వేగాన్ని మీరు తెలుసుకోవడానికి ఈ ఉదా: 1 బ్యాక్టీరియా పదిహేను నిమిషాలలో (15 ని||లు) రెండుగా మారుతాయి, 2 మరో 15 నిమిషాలలో 4 గా మారుతాయి ఇలా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఇది ఎలాగ అంటే 1 బ్యాక్టీరియా 6 గం||లలో 16 మిలియన్లుగా వృద్ధి చెందుతాయి.

ఆహారాన్ని వేడి చేయడం అంటే ఏమిటి?

ఆహార పదార్థాలను 5 C(40°F) కన్న తక్కువ మరియు 70°C (140°F) కన్న ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వేడి చేయడం వలన సూక్ష్మక్రిముల ఎదుగుదల తగ్గ ముఖం పడుతుంది. లేదా నశించిపోతాయి. మీరు ఈ క్రింది ప్రమాణాలను పాటించడం వలన ఆహార పదార్థాలను సురక్షితమైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచగలరు.

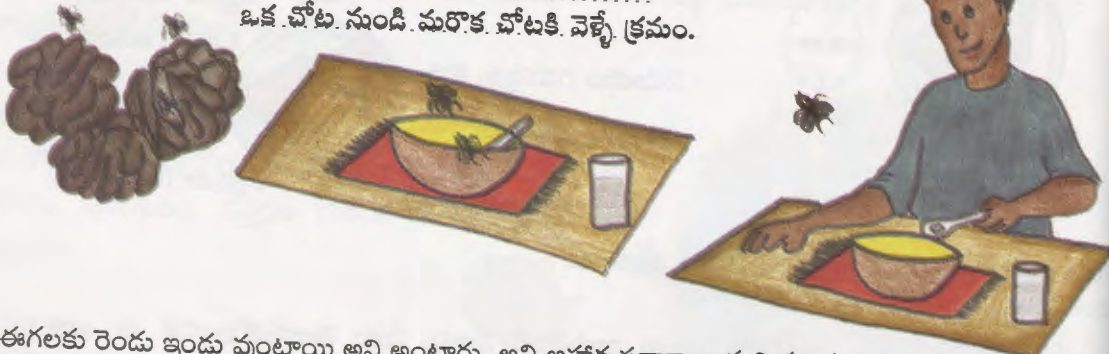
- వండిన ఆహారాన్ని 25°C (గదిలోని ఉష్ణోగ్రతలో) 2 గంటల కన్నా ఎక్కువ సమయం వుంచరాదు.
- వండిన ఆహార పదార్థాలు మరియు మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువ సమయం వరకు నిలువ వుంచకూడదు. ఫ్రిజ్లో వుంచినప్పటికీ ఒక్కరోజు కన్నా ఎక్కువ నిలువ చేయరాదు.
- అన్ని వండిన వంటకాలు మరియు త్వరగా పాడైపోయే ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్లో వుంచండి (5°C కన్నా తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వుంచండి) - తినడానికి ముందు తప్పక ఆహార పదార్థాలను వేడి చేసుకొండి. (60°C కన్నా ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో).



“మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు చాలా సమయం వరకు నిలువ ఉంచకూడదు మరియు సమాచారాన్ని 3వ అధ్యాయం చూడగలరు.”

ఉదా సూక్ష్మక్రిములు

ఒక చోట నుండి మరొక చోటికి వెళ్ళే క్రమం.



ఈగలకు రెండు ఇండ్లు వుంటాయి అని అంటారు. అవి ఆహార పదార్థాలు మరియు మనుషుల మరియు పశువుల యొక్క మలం. కొన్ని సార్లు ఈగలు మనుషులు మరియు జంతువుల మలంపై వాలి మరల మీరు తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలపై వాలుతాయి. ఇలా ఈగలు సూక్ష్మక్రిములను మలం నుండి ఆహార పదార్థాలలోకి చేరుస్తాయి. అందుకే బండ్లపై ఆహారం తయారు చేసే విక్రయించే వ్యాపారస్తులు తప్పక ఆహార పదార్థాలపై మూతలు వుంచాలి.

రసాయనాల గురించి ఏమి తెలుసుకోవలసి వుంది?

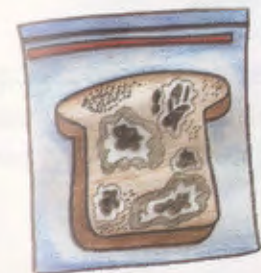
ఆహార సంబంధమైన జబ్బులకు సూక్ష్మక్రిములు మాత్రమే కారణం కాదు. ఆహారంలో వున్న విషపూరితమైన రసాయనాలు కూడా మనుషులను అనారోగ్యానికి గురిచేస్తాయి.

విషపూరితం: ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురికావడానికి కారణం ఆహార పదార్థాలు రసాయనాల వలన కలుషితం కావడం, అందుకే చాలా వరకు ఆహార సంబంధమైన జబ్బులను (విషపూరితమైన ఆహారం) “పూడ్ ఫాయిసినింగ్” అని అంటారు.

ఆహారం విషపూరితం కాకుండా వుండడానికి లేదా ఈ ఆహారం వలన కలిగే హాని ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి కొన్ని ఉదా:-

విషపూరితమైన రసాయనాలు ఉదా:

- ప్రకృతి సహజమైన విషపూరితమైన పదార్థాలు: వండిన లేదా వండని ఆహార పదార్థాలు పాడైపోవడం వలన ప్రకృతి సహజమైన విషపూరిత పదార్థాలు ఉద్భవిస్తాయి
- లోహాలు మరియు వాతావరణ కాలుష్యం: ఉదా: కలుషితమైన నేలలో మరియు కలుషితమైన నీటితో కూరగాయలు పండించడం వలన అవి కలుషితమవుతాయి.
- రసాయనాలు జంతువులకు చికిత్స చేయడంలో ఉపయోగించుతారు.
- రసాయనాలు బండి శుభ్రపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు,
- వ్యవసాయంలో విరివిగా క్రిమిసంహారక మందులు వాడడం లేదా ఆహార పదార్థాలలో కల్పి.



సహజ సిద్ధమైన విషపదార్థాలు ఆహార పదార్థాలపై బూజుగా ఏర్పడుతాయి (ఉదా: ఎఫ్లటాక్సిన్ ఇవి సమీపములో వున్న ఆహార పదార్థాలను కూడా పాడుచేస్తాయి/ప్రభావితం చేస్తాయి/బూజు పట్టిస్తాయి). ఎఫ్లటాక్సిన్ వున్న ఆహారం తీసుకోవటం వలన అది కాలేయం పై ప్రభావం చూపడమే కాకుండా క్యాన్సర్ జబ్బుకి దారితీస్తుంది.

ఆహార పదార్థాలు విషపూరితం కాకుండా నివారించుటకు సంబంధించిన కొన్ని ఉదాహరణలు ఇక్కడ ఇవ్వబడినవి.



III బండ్లపై నాణ్యమైన / సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాలను

ఎలా తయారు చేయాలి?

ఇతరులు/వినియోగదారులు ఆస్వాదించుటకు తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు, నాణ్యత కలిగి వుండాలి. నాణ్యత మాత్రమే కాకుండా రుచి మరియు పోషక విలువలు కలిగి ఉండాలి అప్పుడే అది సమతుల ఆహారం అవుతుంది.

ఈ అధ్యాయం గురించి చిన్న పరిచయం తరువాత మేము ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు ఇస్తాము

సురక్షితమైన నీరు అంటే ఏమిటి? ఆహార పదార్థాల తయారీలో సురక్షితమైన నీరు మాత్రమే ఎందుకు ఉపయోగించాలి? ముడి పదార్థాలకొనుగోలు మరియు నిల్వ చేయడం యొక్క ప్రాధాన్యత ఏంటి?

(తినుభండారాలు నిలువ వుంచినప్పుడు, వినియోగదారులకొరకు వాటిని ప్రదర్శించినప్పుడు మరియు వడ్డించేటప్పుడు) ఆహార పదార్థాలను ఎలా కప్పి వుంచాలి?

పోషక విలువలు ఆహార పదార్థాలలో ఎలా నశిస్తాయి? మరియు వాటిని ఎలా కాపాడుకోవచ్చు?

బండ్లపై నాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు ఏ విషయాలు గమనంలో పెట్టుకోవాలి?

మీరు బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యాపారులుగా, మీ కొనుగోలుదారులకు ఎలాంటి రుచికరమైన ఆహారం సంతృప్తి కలుగతుందో మీకే తెలుసు, ఈ మ్యాన్యువల్లో నాణ్యమైన మరియు సురక్షితమైన ఆహారాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో నేర్చుకోవచ్చు.



“రద్దీగా వుండే వీధులలో, బండిని ఎప్పుడు శుభ్రంగా వుంచుకుంటాం. మేము బండ్లను చెత్త కుడి పక్కన మరియు మురికి కాలువల పక్కన ఉంచి వ్యాపారం చేయం. మేము, మా బండి చుట్టు పక్కల శుభ్రంగా వుండేటట్లు చూసుకుంటాము. ఇలా మాలో (బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వారిలో) చాలా మంది ఇలాంటి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాము.”

“ఇది శుభారంభం-! బండ్లపై తినుబండారాలు తయారు చేసే మరియు అమ్మే క్రమంలో మీరు తప్పక బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి ఉంటుంది. సురక్షితమైన ఆహారం అమ్మకం అంటే కొంచెం ఖర్చుతో కూడుకున్న పనే, అయినప్పటికీ మీరు అవలంభిస్తున్న ఈ వద్దతి వలన చాలా మంది కొనుగోలుదారులు మీ వ్యాపారం పట్ల ఆకర్షితులు అవుతారు!”

మౌలిక వసతులను గురించి నిరంతరం గమనిస్తుండాలి.

- ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే/పండే క్రమంలో ఉపయోగించే పదార్థాలు (వండనివి, వండినవి, నీరు/బస్)
- ఆహార పదార్థాల తయారీ మరియు విక్రయం చేసే వ్యక్తులు
- ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే ప్రాంతం మరియు విక్రయించే ప్రాంతం/ప్రాంతాలు.



మీరు ఎల్లప్పుడు ఈ సూచనలను మీ గమనములో పెట్టుకునట్లయితే, మీరు సురక్షితమైన/వాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలు, మీ కొనుగోలుదారునికి అందిస్తున్నట్లే. ఈ అధ్యాయంలో ఎరువు బాణం గుర్తుతో గుర్తించబడిన ముఖ్యమైన అంశాలపై ఎక్కువ తేంద్రికరణ చేయడం జరిగింది.

వ్యక్తిగత శుభ్రత
-ఆహార పదార్థాల తయారీ మరియు విక్రయంలో భాగస్వాములైన ప్రతి ఒక్కరి

పరిసర ప్రాంతాలు
ముడి సరుకులు కొనడం, ఆహార పదార్థాల తయారీ మరియు విక్రయం జరిగే ప్రాంతాలు.

ముడి పదార్థాలు/ ఆహారం తయారీలో వాడే పదార్థాలు -
కొనుగోలు, నిలువ మరియు తయారీ

విక్రయంలో ఉపయోగించే వస్తువులు/పరికరాలు

నిరంతరం పరిశీలిస్తుండాలి

తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు -
కొనుగోలుదారుల కొరకు ప్రదర్శించినప్పుడు

నీరు మరియు ఐస్ -
ఆహార పదార్థాల తయారీలో మరియు ప్రదర్శించినప్పుడు



ఆహార పదార్థాలు ఎప్పుడు సురక్షితము కాకుండా వుంటాయి? - కొన్ని ఉదాహరణలు:

- త్రాగే నీటితో తయారు చేయని ఐస్, పండ్ల రసాలు, జూస్లలో ఉపయోగించడం వలన ఇవి త్వరగా కలుషితం అవుతాయి.
- చాట్ బండ్ల వద్ద, వండకుండా తినే పదార్థాలు (ఉల్లిపాయ, మిర్చి ముక్కలు మొదలగునవి) మూతలు లేకుండా వినియోగదారుల కొరకు ప్రదర్శించడం వలన దుమ్ము, పరిసర ప్రాంతాల కాలుష్యం, ఆహార పదార్థాలను కలుషితం చేస్తాయి.
- చట్నీలు తయారు చేసిన తరువాత 2 గం|| కన్నా ఎక్కువ సమయం ఉపయోగించరాదు (ఇవి 5°C కన్నా తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో మరియు 70°C ఉష్ణోగ్రతలో వేడి చేసినప్పుడు ఉపయోగించవచ్చు.) అవి త్వరగా పాడవుతాయి.

చాలా కాలంగా ఆహార పదార్థాల తయారీ, విక్రయంలో పాల్గొంటున్న వారి అనుభవంతో చాలా త్వరగా మంచి ఆహార పదార్థాలు మరియు పాడైన ఆహార పదార్థాలను కనుగొనగలరు. మీరు జాగ్రత్తగా మంచి ఆహార పదార్థాలు మరియు పాడైన ఆహార పదార్థాలను గుర్తించడం వలన మీ వినియోగదారులకు మేలు చేసిన వారవుతారు.

- కనబడతాయి: కలుషితమైన ఆహార పదార్థాలు స్పృశించినప్పుడు ఎలా కనబడతాయి?
- వాసన చూసినప్పుడు: కలుషిత ఆహారం నుండి ఎలాంటి వాసన వస్తుంది?
- రుచి: కలుషితమైన ఆహార పదార్థాల రుచి ఎలా వుంటుంది?

ఈ హెచ్చరికలు సరిపోవు: ఒక్క విషయం మనం ఎల్లప్పుడు గమనంలో ఉంచుకోవాలి. చూడడం, స్పర్శతో, వాసనతో, మరియు రుచితో ఆహార పదార్థాలు పాడైపోయాయి అని నిర్ధారించే దానికన్నా చాలా సమయం ముందే పాడైపోయి వుంటాయి.

సమయం: మీరు ఉపయోగించే పదార్థం యొక్క జీవితకాలం కనుగొనే ప్రయత్నం చేయండి. ఎప్పుడు కొన్నారు? ఎంత కాలంగా నిలువ చేయబడింది? ఆహార పదార్థాల తయారీకి మరియు ముడి పదార్థాలు శుభ్రపరుచుటకు ఉపయోగించే నీరు తప్పక శుభ్రమైనది అయి ఉండేటట్లు మీరు జాగ్రత్త వహించాలి.



"ఆహార పదార్థాల తయారీలో మీరు ఉపయోగించే పదార్థాలు, కల్లీవి మరియు విషహారితమైన రసాయనాలతో కలిసినవి కాకుండా జాగ్రత్త పడగలరు."

సురక్షితమైన/శుభ్రమైన నీరు అంటే ఏమిటి?
ఆహార పదార్థాల తయారీలో శుభ్రమైన నీరు మాత్రమే ఎందుకు ఉపయోగించాలి?

ఆహార పదార్థాల తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలను ప్రకృత పెట్టినట్లు అయితే, వీటి తయారీలో ఉపయోగించే నీటి వలన ఎక్కువ శాతం ఆహార పదార్థాలు కలుషితం అవుతాయి. నీటిలో చాలా రకాలైన సూక్ష్మజీవులు వుంటాయి. నీటిని మరిగించడం వలన లేదా మీరు తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు 70°C కన్నా ఎక్కువ వేడిలో/ఉష్ణోగ్రతలో వండినట్లయితే చాలా వరకు సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి. అలాగే అనారోగ్యం బారిన పడకుండా నివారించవచ్చు.



శుభ్రమైన నీరు అందుబాటులో లేనప్పుడు, నీటిని మరిగించడం, క్లోరినేటింగ్ మరియు వడ పోయడం (ఫిల్టరింగ్) వలన నీటిలోని హానికారకమైన సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేయవచ్చు. కాని పైన తెలిపిన ఏ ప్రక్రియ వలన కూడ హానికారక రసాయనాలను తొలిగించలేము.

నీటిని ఎలా శుభ్రపరచాలి?
కనీసం నీటిని 3 నిమిషాలు మరగనివ్వండి. ఒక్క లీటర్ నీటిలో 3 నుండి 5 చుక్కలు క్లోరిన్ వేయండి లేదా సూక్ష్మజీవులను మరియు వ్యర్థ పదార్థాలను వడపోత ద్వారా తొలిగించవచ్చు. ఇలా శుభ్రపరిచిన నీటిని చేతులు కడుక్కోవడానికి, పాత్రలు శుభ్రం చేయడానికి, ముడి పదార్థాలను శుభ్రపరచుటకు ఉపయోగించాలి. మీరు శుభ్రమైన నీరు ఉపయోగించకపోవడం వలన మీ కొనుగోలుదారుల అనారోగ్యానికి మీరు బాధ్యత వహించాల్సి వుంటుంది.



చాలా వరకు విషవారిత ఆహారానికి సంబంధించిన రోగాలకు (అనారోగ్య బారిన పడడానికి) కారణం అపరిశుభ్రమైన నీరు ఉపయోగించడమే!

- రంగు, రుచి, వాసన మరియు శుభ్రత (ఎలాంటి వ్యర్థ పదార్థాలు లేకుండా) వున్న నీరు, సురక్షితమైన నీరు అంటారు. ఆహార పదార్థాల కలుషితం లాగే నీటి కలుషితం కూడా మీ ఇంద్రియాలు కనుగొన లేవు.
- సురక్షిత లేదా కలుషితం కాని నీరు నమ్మకమైన వనరుల/సంస్థలు (ఉదా: - హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటిన్ వాటర్ సప్లయ్ మరియు సీవర్జ్ బోర్డు మొ॥వి) నుండి మాత్రమే ఉపయోగించండి. లేదంటే అనారోగ్యబారిన పడాల్సి వస్తుంది.
- త్రాగడానికి మరియు పండ్ల రసాలలో కలుపుటకు (drinks, Juices), ఐస్ తయారీలో,
- పండ్లు మరియు కూరగాయలు శుభ్రపరచుటకు,
- ఆహార పదార్థాల తయారీలో,
- చేతులు కడుక్కోవడంలో శుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించాలి.
- నల్ల నీటిని చేతులు కడుక్కోవడానికి మరియు పాత్రలు శుభ్రపరచుటకు ఉపయోగించడం మంచిది.
- ప్రవహించే నీరు అందుబాటులో లేనప్పుడు ఒక తొట్టిలో గాని, పెద్ద పాత్రలో గాని నీటిని నిలువ చేసుకోవాలి. పాత్రను ఎప్పుడు మూసి వుంచాలి. (మూతపెట్టాలి). పాత్రను తరచుగా సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రపరచాలి.
- శుభ్రమైన నీటితో కడిగిన వస్తువులు, వంటపాత్రలు మొదలగునవి ఎండకు పెట్టడం లేదా శుభ్రమైన గుడ్డతో తుడవాలి.



మెట్రో
వినియోగదారుల సం రక్షణ
155 313



నమ్మకమైన ఉత్పత్తి సంస్థలనుండి నీరును పొందగలరు: మీరు శుభ్రమైన నీటి ట్యాంకర్ ను మీ అవసరాలకు ఉపయోగించుటకు, ఉత్పత్తి సంస్థలనుండి తెప్పించుకోవచ్చు. ఉదా: వాటర్ వర్క్/మెట్రో వినియోగదారుల సంరక్షణ. మీరు మీ తోటి వ్యాపారస్తులతో కలిసి సంఘాలుగా ఏర్పడండి, మీరు సమిష్టిగా నీటి ట్యాంకర్ ను తెప్పించుకోవచ్చు. ఇలా తెప్పించుకోవడం వలన మీకు కావలసినంత (చిన్న మొత్తంలో) మంచి నీటిని పొందగలరు.



ముడి పదార్థాల కొనుగోలు మరియు నిల్వ చేయడం యొక్క ప్రాధాన్యత ఏమిటి?
ముడి పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం/కాలం వరకు నిల్వ చేయడం ప్రమాదకరం. మీరు ముడి పదార్థాలు నిల్వ వుంచాల్సి వస్తే ఈ క్రింది సూచనలు గమనించగలరు.

పాడైపోయిన సరుకులను కొనుగోలు చేయుటకు మరియు నిల్వ చేయుటకు ముందు నాణ్యమైన సరుకు నుండి వేరు చేయాలి.



ముడి సరుకుల పంపిణీ చేసే వ్యాపారి, వారు పంపిణీ చేసే సరుకులను ధరను బట్టి కాకుండా తాజాధనాన్ని బట్టి ఎంపిక చేయాలి.

- తాజా మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేయండి.
- పాడైపోయిన లేదా పాడైపోతున్న ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు.
- జాగ్రత్తగా తయారు చేసిన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోండి. (ఉదా: వేడి చేసి మరియు శుద్ధి చేసిన పాలు (pasteurized milk or irradiated) మాంసం.
- పాడైపోయిన ఆహారపదార్థాలలో సూక్ష్మక్రిములు వుంటాయి. అవి ప్రక్కనే వున్న ఆహార పదార్థాలను పాడుచేస్తాయి.
- ఎప్పుటికప్పుడు పాడైపోయిన ఆహారాన్ని వేరు చేయడం వలన మంచి ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువ సమయం వరకు తాజాగా వుంటాయి.
- తాజా పదార్థాలు నిలువ వుంచిన పదార్థాలలో కలపకూడదు. ఏది ముందుగా ఉపయోగించాలో చూసి ఉపయోగించుకోండి.
- వీలైనంత వరకు నియంత్రించిన గడువులోపునే (Expiry dates) సామాగ్రిని ఉపయోగించాలి. మాంసాహారానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మాంసంతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి

(ఉదా: కోడికూర, చేపలు, మరియు పాలతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు త్వరగా పాడైపోయే ప్రమాదం వుంది.)

- మంసాహారం జాగ్రత్తగా పరిశీలించి నమ్మకమైన మాంసపు దుకాణాలలో కొనండి.
- ఆహార పదార్థాలు నిలువ చేసినప్పుడు మరియు వండేటప్పుడు, మాంసాహారం ఇతర ఆహార పదార్థాల నుండి వేరు/డూరంగా వుంచాలి
- ఏదైన ఆహార పదార్థం వండే ముందు వంట పాత్రలను శుభ్రం చేసుకోవాలి.



నిల్వ వుంచిన ఆహార పదార్థాలు మరియు వండిన ఆహార పదార్థాలు లేదా వండడానికి ఉపయోగించే పదార్థాలను వేరుగా ఉంచాలి/కలపరాదు. (మీరు ఈ క్రింది ఫోటోను చూసినట్లు అయితే) బోంబం తయారీకి పిండిని కలుపుతున్నారు. సరుకులు నిలువ ఉంచిన గదిలోనే ఈ ప్రక్రియ చేయకూడదు.



“ఇది వరకు నేను సరుకులు నిల్వ వుంచిన గదిలోనే ఆహార పదార్థాలతయారీకి కావలసిన పిండిని తయారు చేసుకునే దాన్ని నిల్వ వుంచిన సరుకులు మరియు వండిన ఆహార పదార్థాలు వేరుగా వుంచడం అనేది ఎంత ముఖ్యమో నాకు ఇప్పుడు తెలిసింది. ప్రస్తుతం నేను సరుకులు నిల్వ వుంచిన గది నుండి సరుకులు మాత్రం తీసుకొని, ప్రక్క గదిలోకి వెళ్లి పిండి కలుపుకొంటాను”.



తేమ వలన పాడైపోయే సరుకులు జాగ్రత్తగా నిల్వ చేసుకోవాలి.



వేడి, చల్లని గాలి, వెలుతురు మరియు నీడవున్న (సూర్యరశ్మి పడకుండా వున్న) ప్రాంతాలను సరుకులు నిల్వ చేయడానికి ఉపయోగించాలి.

- తేమలో సూక్ష్మక్రిములు ఉద్భవిస్తాయి, అభివృద్ధి చెందుతాయి. అలాగే ఒక్క చోట నుండి మరో చోటుకి వ్యాప్తిచెందుతాయి. అందువలననే బొడి పదార్థాలు (రవ్వ, పిండి) మరియు తాజా పదార్థాలు (పండ్లు లేదా కూరగాయలు) నిల్వ చేసేటప్పుడు వేరు చేయాల్సిన అవశ్యకత ఉంది.
- పైన పేర్కొన్న వాటికి సంబంధించిన ఉత్పత్తులు మరియు జంతువులలో అన్ని సూక్ష్మక్రిములు కలిగి ఉండడమే కాకుండా అవి ఆహార పదార్థాలను త్వరగా పాడుచేస్తాయి.
- మురికి, మట్టి మరియు ఇతర వ్యర్థ పదార్థాలలో బ్యాక్టీరియం మరియు ఇతర సూక్ష్మక్రిములు ఉంటాయి. ఇవి ఆహార పదార్థాలను త్వరగా పాడుచేయడం లేదా కలుషితం చేస్తాయి.
- స్వచ్ఛమైన గాలి, వెలుతురు వున్న ప్రాంతాలు పొడిగా వుంటాయి (తేమ లేకుండా).
- అన్ని పదార్థాలు నీడలో నిల్వ వుంచాలి. సూర్యకిరణాలు సూటిగా వీటిపై పడడం వలన త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.
- సరుకులు నిల్వ వుంచే స్థలం శుభ్రంగా మరియు క్రిమికిటకాలు (ఎలుకలు, బోద్దెంకలు) లేకుండా వుండాలి.

అన్ని పదార్థాలు మూతలతో కప్పి వుంచాలి. ఇవి ఉపయోగించిన తరువాత మరల మూతపెట్టాలి.



- వాతావరణ కాలుష్యం నుండి మరియు క్రిమికిటకాల నుండి కాపాడుటకు అన్ని పాత్రలపై మరియు డబ్బాలపై మూతలు వుంచాలి. ఆహార పదార్థాలు కప్పివుంచడం వలన సూక్ష్మక్రిములు ఆహార పదార్థాలను చేరలేవు.
- గాజుపాత్రలోగాని నేల పైన లోపలి వస్తువు వెలుపలికి కనిపించే పదార్థాలతో చేసిన పాత్రలో ప్రతి పాత్రపై మూతలు ఉంచాలి. ఆహార పదార్థాలు భద్ర పరచుటకు ఉపయోగించవచ్చు.
- బియ్యం మరియు రవ్వ సంచలను దూరంగా వుంచండి. (ఒక్కడానికి ఒక్కటి అంటుకోకుండా వుంచండి) సంచలను గట్టిగా కట్టిపెట్టండి, సంచలకు రంధ్రాలు వుండకుండా చూసుకోండి.



సరుకులు ప్రత్యేకించి ఒక్క గదిలో వుంచడం మంచిది.

- వేరుగా సరుకులు నేలపై గాని గోడలకు అనుకొని వుంచరాదు. (ఉదా: ఏదేని చెక్కలపై గాని బల్లలపై గాని ఎత్తును ఏర్పర్చి దానిపై వుంచాలి.)
- తాజా కూరగాయలు మరియు పండ్లు ఒక్కడానికి ఒకటి తగలడం వలన త్వరగా పాడైపోతాయి.

తరచుగా అన్ని పాత్రలను సల్లా నీటితో (వేగంగా రావడం వలన మురికి పోతుంది.) మరియు సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి.

- వేడికి (పొయ్యికి దగ్గరలో, చాలా వేడి పదార్థాలు ప్లాస్టిక్ పాత్రలలో ఉంచరాదు). దగ్గరలో ప్లాస్టిక్ పాత్రలు వుంచరాదు. ప్లాస్టిక్ కరగడం వలన విషపూరిత పదార్థాలు వెలువడుతాయి.
- ఇవి కొనుగోలుదారుని ఆరోగ్యానికి చాల ప్రమాదం కాగలవు, అందుకే ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని నిషేధించండి.

స్వల్ప సమయం మాత్రమే నిల్వ చేయండి.

- ముఖ్యంగా మాంసాహారం మరియు తాజా కూరగాయలు పండ్లు ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంచరాదు.
- ప్రత్యామ్నాయం: చిన్న మొత్తాలలో కొనుగోలు చేయడం వలన ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంచడం నివారించవచ్చు.
- ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుంచడం వలన ఆహార పదార్థాలలో మరియు ఇతర పోషకాలు లోపిస్తాయి

ఆహార పదార్థాలు ఎలా కప్పివుంచాలి?

(నిల్వ చేసేటప్పుడు, తయారు చేసేటప్పుడు మరియు విక్రయానికై ప్రదర్శించేటప్పుడు)



ఆహార పదార్థాలు కప్పి వుంచడం వలన (మూతలు పెట్టడం వలన) అవి పాడవకుండా మరియు కలుషితం కాకుండా నివారించవచ్చు. మూతలు, సూర్యుని కిరణాలను సూటిగా ఆహార పదార్థాలపై పడకుండా అడ్డు నిలవడమే కాకుండా వీటి చుట్టు వున్న దుమ్ము ధూళి వలన ఆహారం కలుషితం కాకుండా చూస్తుంది/కాపాడుతాయి.

- రోజువారి ఉపయోగించే పదార్థాల (ఉదా: మసాలాపదార్థాలను వుంచే డబ్బాల యొక్క మూతలు చిన్నవిగా వుండటం వలన ఇవి ఉపయోగించనప్పుడు మూసి వుంచడం సుకువు.



- కొనుగోలు/ విక్రయం కొరకు ప్రదర్శించుట: విక్రయం కొరకు ప్రదర్శించిన ఆహార పదార్థాలు గాజు పాత్రలలో వుంచవచ్చు (వినియోగదారులకు మంచిగా కనిపిస్తాయి.)
- బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయుటకు ముందు కలిపివుంచుకున్న పిండి మరియు అడ్డా వద్దకు బండి తీసుకువెళ్ళే క్రమంలో అన్ని ముడి పదార్థాలు డబ్బాలలో వుంచి మూతలు పెట్టుకోవాలి.
- సరుకులు ఎక్కువ సమయం/కాలం నిల్వ వుంచుట గురించి పైన ఇచ్చిన సమాచారాన్ని చూడగలరు.



60 ఆహారాన్ని వృధా చేయడం మరియు మిగిలిన ఆహారం ఏమి చేయాలి?

పాడైపోయిన ఆహార పదార్థాలు తినకూడదు - మరియు మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు త్వరగా (ఒక్క రోజు కన్నా మించకుండా) తినాలి. ఎవరికి ఆహార పదార్థాలు వృధా చేయటం ఇష్టం వుండదు, అలాగని పాడైపోయిన ఆహార పదార్థాలు వినియోగదారులకు పెట్టలేముకదా! వినియోగదారుని ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది! అమ్మగలిగినన్ని ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే తయారుచేయండి.

- సమర్థవంతంగా పనిచేయండి: ఆహార పదార్థాల మిగులను తగ్గించడానికి కొద్ది మోతాదులో తయారుచేయండి.
- మరల వేడిచేసి ఉపయోగించుకో గలిగిన, మిగిలిన పదార్థాలనే నిల్వ చేయండి. (అది ఒక్క రోజు మాత్రమే)
- మిగిలిన పదార్థాలు, ఉపయోగించిన వెంటనే మూతపున్న డబ్బాలో వుంచి ఫ్రిజ్లో నిలువచేయండి.
- జాగ్రత్తగా నిల్వ చేసిన మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు, వేడి చేసిన తరువాత ఒక్క రోజులోపే తినాలి. మంసాహారానికి సంబంధించిన ఆహారపదార్థాలు త్వరగా పాడైపోతాయి.
- గమనిక: ఫ్రిజ్లో ఆహార పదార్థాలు ఉంచినంత మాత్రాన సూక్ష్మక్రిముల పెరుగుదల ఆగిపోదు. సూక్ష్మక్రిముల పెరుగుదల వేగం మాత్రమే తగ్గుతుంది.
- తాజా ఆహారపదార్థాలలో మిగిలిన ఆహారపదార్థాలు కలుపకూడదు (తాజా ఆహార పదార్థాలు మళ్ళీ మిగలవచ్చు సాయంకాలం వీటిని నిలువ చేస్తారు. ఇది ఇలా కొనసాగుతుంది.)
- మిగిలిన ఆహారపదార్థాలు 70° C ఉష్ణోగ్రతలో వేడి చేయడం వలన కొంత వరకు బ్యాక్టీరియాను నశింప చేయవచ్చు కాని ఆహార పదార్థాలలో పోషక విలువలు తగ్గుతాయి

పోషక విలువలు ఎప్పుడు భద్రపరచ బడతాయి, మరియు ఎప్పుడు నశించబడతాయి

?

నానబెట్టడం మరియు శుభ్రపరచడం

- నానబెట్టడం మరియు శుభ్రపరచడం ముందుగా కడిగి తరువాత కోయాలి: పండ్లు మరియు కూరగాయలు కోసిన తరువాత కడగడం వలన వాటిలోని విటమిన్ నశిస్తాయి.
- అవసరానికి మించి నాన బెట్టకూడదు: ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం నానబెట్టడం వలన ముఖ్యమైన విటమిన్లు నశిస్తాయి/లోపిస్తాయి.
- ఆహార పదార్థాలు (పప్పులు, బియ్యం మొ॥వి) నానబెట్టినప్పుడు పరిశుభ్రమైన నీరు ఉపయోగించినట్లు అయితే, ఆ నీటిని ఆహార పదార్థాలతయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. లేకపోతే మీరు నీటితోపాటు పోషకాలు కూడా పడవేస్తారు.

కోయడం మరియు తయారు చేయడం

- కోయడం మధ్యరకంగా ముక్కలు చేసుకోవడం వలన విటమిన్లు భద్రపరచబడుతాయి. వండడం. కూరగాయలను చిన్న ముక్కలుగా కొనుక్కోవడం వలన పోషక విలువలు సులువుగా నశిస్తాయి.
- కూరగాయలను వేపుడు చేయకుండా: కూరగాయలను కొవ్వు మరియు నూనెలో బాగా వెయించడం వలన పోషకాలు నశిస్తాయి.
- సోడా వాడడం తగ్గించండి లేదా మానివేయండి: వంటసోడ విటామిన్స్ని నాశనం చేస్తుంది మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

సమయం

- వండే ముందు కూరగాయలు మరియు తినే ముందు పండ్లు కోసుకోవాలి. వండే దానికన్నా చాలా సమయం ముందు కూరగాయలు కోసినట్లయితే ఆహార పదార్థాలలో పోషక విలువలు లోపిస్తాయి. కోసిన కూరగాయలు త్వరగా కలుషితం అవుతాయి
- ఎక్కువ సమయం వండకూడదు: ఆహార పదార్థాలలో సూక్ష్మక్రిములను నశింపచేయుటకు వేడిచేయటం అవసరమే కాని అవసరానికన్న మించి వేడిచేయడం వలన పోషకవిలువలు లోపిస్తాయి
- మిగిలిన ఆహారపదార్థాలు ఫ్రిజ్లో కాని ఫ్రీజర్లో కాని వుంచండి: మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్లో కాని ఫ్రీజర్లో కాని ఉంచడం వలన పోషక విలువలు మరియు విటమిన్లు భద్రపరచబడుతాయి. తాజా మరియు మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు కొంత సమయానికి పోషక విలువలు లోపిస్తాయి. శితోష్ణ ప్రక్రియ వలన పోషక విలువలు లోపం వేగవంతం కాదు.



బండ్లపై తయారు చేసే సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాలతయారీలో ఏ విషయాలు గమనంలో వుంచుకోవాలి?

కొనేముందు

- తాజా మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- పొడైపోయిన మరియు హానికరమైన ఆహార పదార్థాలను వాడకండి.
- సురక్షితంగా తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోండి.

శుభ్రమైన పాత్రలు

- శుభ్రమైన (పాత్రలు, పరికరాలు) మరియు తయారు చేసే ప్రాంతం. పరిశుభ్రమైన నీరు మరియు సబ్బు ఉపయోగించాలి.
- వ్యక్తి గత పరిశుభ్రత పరిశీలిస్తుండాలి (ఇతర సమాచారం కొరకు 4వ అధ్యాయంలో చూడండి.

ముడిసరుకు Raw materials

- కొనేముందు అన్ని సరుకులు చూసుకొని, పొడైపోయిన వాటిని ఏరి వేయాలి.
- అన్ని పండ్లు మరియు కురగాయలు శుభ్రంగా నీటితో కడగాలి మరియు వీలైతే తోక్కు తీసివేయాలి.

తయారు చేయడం

- ముడి సరుకులు (ఆహార పదార్థాల తయారీకి ముందు కలిపినపిండి) తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలలో కలుపరాదు.
- శుభ్రమైన నీటిని మరియు శుభ్రమైన పాత్రలను ఉపయోగించండి.
- ఎప్పుడీకప్పుడు వ్యక్తిగత శుభ్రతను గమనంలో వుంచకోవాలి. (ముఖ్యంగా పిండి కలిపేటప్పుడు మరియు కలిపిన తరువాత).
- త్వరగా పొడైపోయే ఆహార పదార్థాలు చివరలో తయారు చేయాలి (చట్నీలు).

విక్రయం వరకు నిలువ చెయడం

- వండడానికన్న ముందు కలుపుకున్న పిండి మరియు వండిన పదార్థాలను మూతలు వున్న డబ్బాలలో వుంచాలి.
- ఫ్రిజ్లో నిలువ వుంచండి 5°C ఉష్ణోగ్రతలో.
- విక్రయానికై ప్రదర్శించే ఆహార పదార్థాలను మూతవున్న పాత్రలలో వుంచాలి.

పని విభజన

- ఆహార పదార్థాలు కలుపితం కాకుండా వుండడానికి పని విభజన జరగాలి. (వివరాలకు 5వ అధ్యాయం చూడండి)
- ముడి పదార్థాల తయారీ (పిండి కలపడం ఆకులు, ఉల్లిపాయలు, మిర్చి కొనపెట్టుకోవడం, పిండిరుబుకోవడం మొదలగునవి)
- ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయడం (వండడం).
- ఆహార పదార్థాలు కొనుగోలుదారులకు అందించడం.
- డబ్బు వ్యవహారం (కొనుగోలుదారుని వద్ద నుండి తీసుకోవడం మరియు ఇవ్వడం)
- పాత్రలు కడగడం మరియు పరిసరాలు శుభ్రపర్చుకోవడం.



Blank lined area for taking notes.



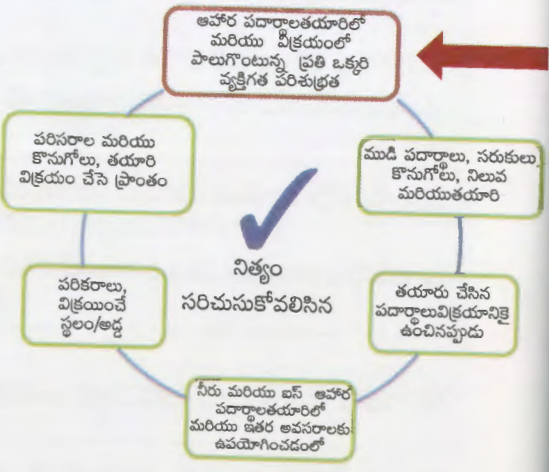
IV బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యాపారస్తుల ఆరోగ్యం మరియు వారి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యత!

గత అధ్యాయంలో మీరు సులువైన పద్ధతులలో, మీరు తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలను పాడవకుండా ఎలా కాపాడుకోవాలి అనే అంశాన్ని నేర్చుకొన్నారు ఈ పద్ధతులు, అన్ని చాలా ముఖ్యమైనవి మరియు అవసరమైనవి.

ఆహార పదార్థాల తయారీ మరియు విక్రయాల్లో పాలుగొనే ప్రతి ఒక్కరి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పరిశీలించి, పాటించినప్పుడే సమర్థతను సాధించగలము.

మీరు రెండవ అధ్యాయంలో చదివిన విధంగా సూక్ష్మక్రిములు ప్రతి చోట వ్యాపించి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మానవ శరీరం సూక్ష్మక్రిములు ఉద్భవించడానికి మరియు వ్యాపించడానికి తోడ్పడుతుంది. మనం ధరించే దుస్తులు, ఆభరణాలు మరియు ఇతర వస్తువులలో సూక్ష్మక్రిములు ఉంటాయి. ఇవి మీ నుండి సునాయానంగా మీరు తయారు చేసే ఆహారపదార్థాలలోకి చేరుతాయి.

చాలా కోణాలనుండి/ విషయాలనుండి పరిశీలించినప్పుడు బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే మరియు విక్రయించే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యమైనది. మీరు అనారోగ్యంగా వున్నప్పుడు మీ శరీరంలో సూక్ష్మక్రిములు వుండడంమే కాకుండా వెలుపలికి వస్తుంటాయి. (ఉదా: మీరు దగ్గి నప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు) చాలా సందర్భాలలో మన శరీరభాగాలు సూక్ష్మక్రిముల వ్యాప్తికి తోడ్పడుతాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని సందర్భాలలో జరిగే హానిని పసికట్టడం మరియు దాని గురించి అవగాహన కలిగి వుండడం చాలా అవసరం. అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసినట్లు అయితే, అవి తిన్నవారు జబ్బు పడే అవకాశం ఉంది, అందుకే ఆహారపదార్థాలు విక్రయించే వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. ప్రప్రదముంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడకుండా జగ్రత్త వహించాలి మరియు కలుషిత ఆహారపదార్థాల వలన జరిగే హానిని తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. వ్యక్తిగత



పరిశుభ్రత పాటించడం మరియు ఆరోగ్యకర వాతవరణం వలన కలుషిత ఆహారం యొక్క ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు అనే అంశాలను ఈ అధ్యాయంలో చూడడం జరిగింది.

శుభ్రంగా చేతులు కడుగడం గురించి నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఏముంది?

సాధారణ పరిశుభ్రత గురించి నేను గుర్తుంచుకోవలసిన అవసరం ఏముంది?

ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యానికి ఎందుకంత ప్రధానత? ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలి? లేదా

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఏలా? ఆహార పదార్థాలు విక్రయించు వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యానికి ఎందుకంత ప్రాధాన్యత?

మన శరీరంలో బాగమైన చేతులలో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయడం మరియు ఆహార పదార్థాలు అందించడం జరుగుతుంది. అందుకే మనం ముందుగా చేతులపరిశుభ్రత గురించి తెలుసుకుందాం.



? శుభ్రంగా చేతులు కడుగడం గురించి నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఏముంది?

ప్రత్యక్షంగా ఆహారాన్ని తాకకపోయినా, మరియు మనము పాత్రలను, చంచాలను, పళ్ళాలను తాకుతూ ఉంటాము. అలాగే ఇతర వస్తువులను కూడ తాకుతూ ఉంటాము. (ఉదాహరణకు ఇతరులతో కరచాలనం చేయడం), మన శరీర భాగాలను నోరు, ముక్కు, చెవులను మరియు ఎన్నో వస్తువులను, (శుభ్రమైన, అశుభ్రమైన) మన రోజువారీ కార్యక్రమాలలో తగలడం జరుగుతుంది.

సూక్ష్మక్రిములను మనము చూడలేము అనే విషయం రెండవ అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నాము. మీ చేతులు శుభ్రంగా కనిపించినప్పటికీ, అవి క్రిములు లేకుండా ఉన్నాయి అని నిర్ధారించలేరు. ఒకరిని, ఒకరు అలాగే ఒక్క వస్తువు, మరోక వస్తువు తాకడం వలన సూక్ష్మక్రిములు వ్యాపిస్తాయి, అని కూడ నేర్చుకున్నాము. చేతులు సూక్ష్మక్రిముల వ్యాప్తికి తోడ్పడుతాయి. అందుకే తరచుగా చేతులు కడగడం అంత ముఖ్యం.



చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం వలన సూక్ష్మక్రిములు, మురికి, జిడ్డు మరియు ఇతర మలినాలను తొలిగించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో వేడి నీరు మరియు సబ్బు ఉపయోగించండి. నల్లలోంచి ప్రవహిస్తున్న నీరు ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. ప్రవహిస్తున్న నీరు వేగంగా రావడం వలన మురికి పోయే అవకాశం వుంది..



నల్లలో నుండి ప్రవహిస్తున్న నీరు దొరకని సందర్భంలో బకెట్లో నింపివుంచుకున్న నీటిని మగ్గుతో ఉపయోగించవచ్చు. మగ్గును నేలపై వుంచరాదు దానితో సూక్ష్మక్రిములు నీటిలోకి చేరి నీటిని కలుషితం చేస్తాయి.

“చేతులు కడుక్కోవడానికి ఉపయోగించిన నీటిని, పరిశుభ్రముగా ఉన్న బకెట్లో కలుపకుండా జాగ్రత్త వహిస్తాను. మురికి నీటి కొరకు వేరు బకెట్ వాడుతాను”

ఆహార పదార్థాల తయారీలో మీరు ఏ సందర్భాలలో చేతులు శుభ్రపరచుకోవలసి ఉంటుంది?

- ఆహార పదార్థాల తయారీలో మీరు ఏ సందర్భాలలో చేతులు శుభ్రపరచుకోవలసి ఉంటుంది?
- ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే ముందు మరియు ఆహార పదార్థాల తయారు చేసే సందర్భంలో చాలా సార్లు చేతులు కడుక్కోవలసి ఉంటుంది.
- ఆహార పదార్థాలు తినేముందు (ఆహారం తిసుకునే ముందు).
- మల, మూత్ర విసర్జన తరువాత, అలాగే పిల్లలమూత్రపు గుడ్డలు (Nappyipads) మార్చిన తరువాత మాంసం ఉపయోగించిన తరువాత (మాంసం కడిగిన మరియు మసాలపట్టించిన తరువాత)
- ముక్కు శుభ్రపరచుకున్నప్పుడు మరియు దగ్గినప్పుడు
- ఇతరుల చేతులు తాకినప్పుడు (వారు ఇంతకు ముందు ఏమి ముట్టుకున్నారో మనం ఉపాసించలేము కదా?)
- వ్యర్థ పదార్థాలు తొలిగించిన తరువాత
- రసాయనాలు ఉపయోగించిన తరువాత (ఉదా: శుభ్రపరచుటకు ఉపయోగించిన పదార్థాలు).
- పోగత్రాగిన తరువాత.
- డబ్బులు ముట్టుకున్న ప్రతిసారి.



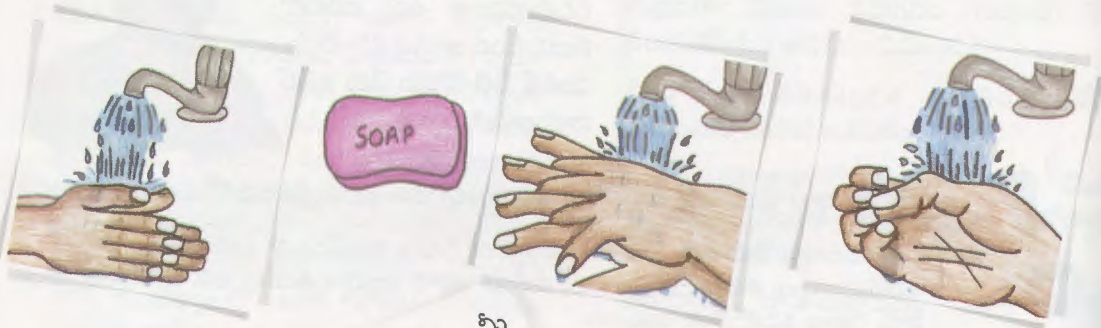


“ఇవ అద్యాయంలో సూచించినట్లు, పని విభజన జరగడం అవసరం (ఉదా: ప్రత్యేకంగా ఒక వ్యక్తి డబ్బు తిసుకోవడం, ఇవ్వడం మాత్రమే చేయాల్సి ఉంటుంది).”

(డ్రైనేజి శుభ్రపరిచే వారు, బిచ్చగాళ్లు, మాంసం వియించేవారు అన్ని సందర్భాలలో, అన్ని రకాలవారు చేతులు శుభ్రం చేయకుండానే డబ్బును తిసుకోవడం, ఇవ్వడం చూస్తుంటాము) ఈ ప్రక్రియ వలన సూక్ష్మక్రిములు సులువుగా మరియు వేగవంతంగా వ్యాపిస్తాయి. సూక్ష్మక్రిములు వ్యాప్తికి డబ్బు ఒక్క మంచి ఉదాహరణ.

చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం వలన సోకే వాధ్యులను తగ్గించవచ్చు.

1. ముని వేళ్ళనే కాకుండా మొత్తం చేతులు తడిచే విధంగా చేతులు శుభ్రపరచుకోవాలి. వీలైతే నల్లలోంచి ప్రవహిస్తున్న నీటిని చేతులు శుభ్రపరచుకొనుటకు ఉపయోగించడం మంచిది.
2. మీరు చేతులు శుభ్రపరచుటకు సబ్బు ఉపయోగించండి.
3. కనీసం 2 నిమిషాలసమయం చేతులు కడుక్కోవడానికి ఉపయోగించండి.
4. చాలమంది పైపైన చేతులు కడుక్కుంటారు. దీని వలన ప్రయోజనం ఉండదు. చేతులు శుభ్రపరిచేటప్పుడు ముని వేళ్ళు, చేతి మణికట్టు, వేళ్ళమధ్య మరియు గోర్ల మధ్య బాగాలపై శ్రద్ధ వహించాలి.
5. సబ్బు మొత్తం పోయేవరకు నల్ల నుండి ప్రవహిస్తున్న నీటితో కడగండి.
6. మీ చేతులు శుభ్రమైన గుడ్డతో గాని, టవల్తో గాని లేదా ఎండకు ఆరబెట్టుకొండి. చేతులు తుడుచుకొనుటకు ప్రత్యేకముగా ఒక్క టవల్ని (శుభ్రమైన గుడ్డను)వాడండి. అందుబాటులో వున్న ఏదైనా గుడ్డను చేతులు తుడుచుకొనుటకు వాడకూడదు.



“చేతులు శుభ్రపరచుకొనుటకు, మీ కొనుగోలుదారునికి సదుపాయం కల్పించండి. వారికి కూడా తినే ముందు తిన్న తరువాత చేతులు కడగడం చాలా అవసరం.”



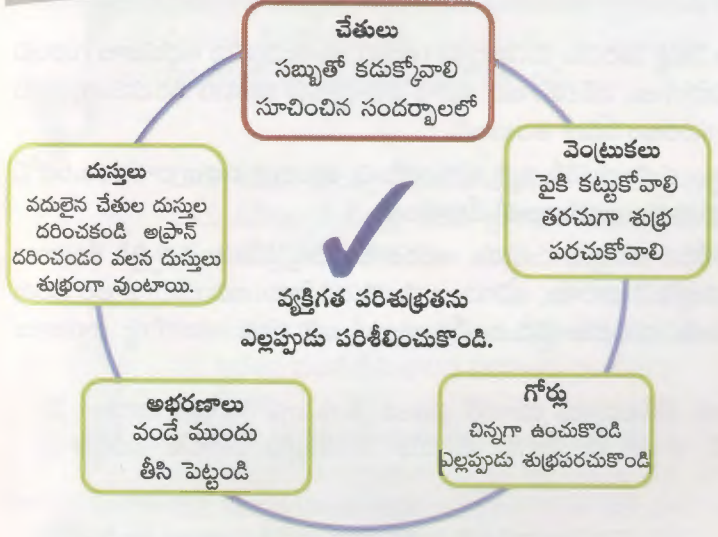
గ్లోబల్ అండ్ వాష్ డే / ప్రపంచ వ్యాపిత చేతులు శుభ్రపరచుకొనే రోజు అక్టోబర్ 15 ప్రపంచ వ్యాపిత చేతులు శుభ్రపరచుకొనే రోజుగా జరుపుకుంటున్నారు. (గ్లోబల్ అండ్ వాష్ డే) ఇది ఇలా జరపడానికి కారణం ప్రపంచ వ్యాపితంగా ప్రజలలో శుభ్రత పాటించడం వలన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించు కోవచ్చు అనే అంశంపై అవగాహన కలిగించుటకు.

ప్రపంచ వ్యాపితంగా ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు ముప్పై ఐదు లక్షలమంది వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు పరిశుభ్రత పాటించడం వలన సులువుగా దీనిని ఆపగలము. చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం వలన చాలా వరకు వ్యాధులను సులువుగా ఆపగలము అని ఈనాడు పత్రిక గ్లోబల్ హ్యాండ్ వాష్ డే రోజు హైదరాబాద్ సిటీ ఎడిషన్ లో ప్రచురించింది.

సాధారణ పరిశుభ్రత గురించి నేను గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు ఏమిటి?

మన చేతులలాగే ఇతర శరీరభాగాలు (చర్మం, వెంట్రుకలు, గోర్లు) మన శరీరానికి దగ్గరలో ఉన్న వస్తువులు (దుస్తులు, ఆభరణాలు) ఇవి సూక్ష్మక్రిముల వ్యాప్తికి మూలాలు, ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యక్తులు ఆరోగ్యకరమైన మరియు పరిశుభ్రమైన నడవడికను తమ రోజు వారి కార్యక్రమాలలో అలవరచుకోవడం చాలా అవసరం.

ఈ అధ్యయనం ఆరంభంలో చేతులు పరిశుభ్రత గురించి చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాము. ఇప్పుడు ఇక్కడ మన ఇతర శరీరభాగాల గురించి మరియు వాటి పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం గురించి తెలుసుకుంటాము.



వెంట్రుకలు: తినుబండారాలు విక్రయం చేస్తూ గంటల తరబడి వీధులలో నిబడడం వలన జుట్టులోకి (వెంట్రుకలలో/తలలో) గాలిలోని దుమ్ము మరియు దూలి చేరుతాయి. వెంట్రుకలు పొడవుగా వున్నప్పుడు మరియు బిగ్గరగా కట్టి వుంచనప్పుడు ఇది (దుమ్ము, దూలిలో వున్న సూక్ష్మక్రిములు) సులువుగా ఆహార పదార్థాలలోకి చేరుతాయి. అలాగే పొడవైన జుట్టు వున్న వారు, పైకి కట్టుకోవడం వలన అది వారి ఆహార పదార్థాల తయారీలో అటంక పరచదు. ఇందువలననే ఆహార పదార్థాల కర్మాగారాలలో మరియు పెద్ద హోటల్స్ (Restaurants) ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వారు ప్రత్యేకమైన టోపిక్ వారి జుట్టును / వెంట్రుకలను కప్పి వుంచుకుంటారు.

వెంట్రుకలను చిన్నవిగా ఉంచుకొండి లేదా పైకి కట్టి ఉంచండి. వెంట్రుకలను తరచుగా శుభ్రపరచుకోండి.

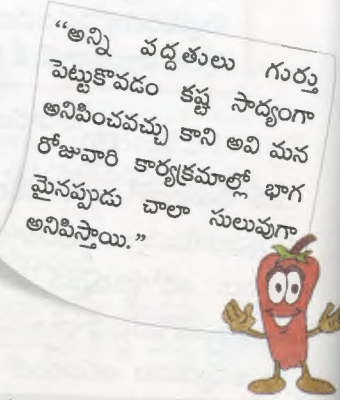


గోర్లు: చేతులు శుభ్రపరచుకునేటప్పుడు, గోర్ల శుభ్రతకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. లేని పక్షములో గోటిలో సులువుగా మురికి చేరే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు ఇవి సూక్ష్మక్రిముల ఉత్పత్తికి కేంద్రాలుగా మారుతాయి.

గోర్లను చిన్నవిగా ఉంచుకొండి చేతులు శుభ్రపరచుకోవడం వలన గోర్లు మెత్తబడుతాయి అప్పుడు వాటిని శుభ్రపరచు కోవడం మరియు కత్తిరించుకోవడం సులువవుతుంది.



దుస్తులు: మనము మన దిన చర్యలో బాగంగా బస్సులో ప్రయాణం చేస్తాము, ఇతరులను తాకుతాయి గాలిలోని దుమ్ము మరియు దూలి మొదలగునవి దుస్తులపై చేరుతాయి. వండేటప్పుడు దుస్తులపై నూనె మరియు ఇతర పదార్థాలు పడే అవకాశం వుంది. అలాగే దుస్తులకు చాలపదార్థాలను పీల్చుకొనే శక్తి వుంది. ఇవి ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తాయి. అందుకే పెద్ద పెద్ద హోటల్లో వెయిటర్లు మరియు వంట చేసేవారు “ఎప్రన్” తప్పక దరిస్తారు. వారు పనిచేసేటప్పుడు మాత్రమే ఇలాంటి దుస్తులు దరిస్తారు. ఈ దుస్తులను తరచుగా ఉతకడం వలన ఆహార కాలుష్యాన్ని తగ్గించవచ్చు. ప్రత్యేక దుస్తులు (uniform) లేకపోయిన కాని ఈ క్రింది సూచనలు గమనించండి.



తరచుగా దుస్తులు మార్చడం మరియు ఉతకడం జరగాలి. ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు దరించే దుస్తులు వేడినీటిలో ఉతకడం మంచిది. ఎప్రన్ (apron) లేదా ఏదైన చొక్కా ప్రత్యేకంగా ఈ సందర్భంలో మాత్రమే ఉపయోగించాలి తరచుగా దీనిని ఉతకాలి. చెప్పులు గాని షూస్ దరించడం వలన వీధులలో ఉన్న దుమ్ము మరియు దూలి శరీర భాగాలు (కళ్ళకు) అంటకుండా జగ్రత్త పడవచ్చు.



అభరణాలు: ఈ సందర్భంగా మేము మీ వేళ్ళు మరియు మనికట్టుకు (wrist) సంబంధించిన అభరణాల గురించి మాత్రమే ప్రస్తావిస్తున్నాము. (ఉదా: చేవిపోగులు, నేక్లేస్) ఇవి ఆహార పదార్థాలను కలుషిత పరచనంత వరకు ఇవి పెద్ద సమస్యకాదు. హైదరాబాద్ వాతవరణం వేడిగా ఉంటుంది.

దానికి తోడు పొయిదగ్గర ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యక్తి శరీరంలోంచి, చమట మరియు వాతవరణంలోని దుమ్ము, దూలి మీరు దరించిన దుస్తులు మరియు అభరణాలలో చేరుతుంది.

ఇలా దుమ్ము, దూలి మరియు చెమట చేరిన దుస్తులు మరియు అభరణాలు సూక్ష్మక్రిముల ఉత్పత్తికి కేంద్రాలు అవుతాయి. ముఖ్యంగా దేవుడి పేరుతో కట్టుకునే దారాలు, ఇవి చాలా మంది దరిస్తారు. ఇవి చాలా కాలం వరకు దరించడం వలన వీటిలో దుమ్ము, దూలి, మరియు చెమట చేరుతాయి. ఇవి కూడ అనారోగ్య కారణాలు అవుతాయి.

ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు యావత్ ప్రజలు శ్రేయస్సుకోరి దేవుడి దారాలు మీ మనికట్టుకు దరించకండి, అలాగే మీ వేళ్ళకు మరియు మనికట్టుకు ఏలాంటి అభరణాలు దరించకండి.



“మన కొనుగోలుదారులకు సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాలు అందించాలి అంటే మనం శుభ్రత పాటించడం చాలా ముఖ్యం. మన పెద్దలు ఇలా చెప్పారు “మానవ సేవయె మాదవ సేవ” (మానవుడికి సేవ చేయటం అంటే దేవునికి సేవచేసినట్టే).”



... ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యక్తి యొక్క అరోగ్యానికి ఎందుకంత ప్రాధాన్యత? అది ఎలా కపాడుకోవాలి?



రెండవ అధ్యాయంలో అనారోగ్యంగా వున్న వ్యక్తి ఆహార పదార్థాల తయారీలో గాని విక్రయంలోగాని పాలుగొనకూడదు. దీనికి ప్రధాన కారణం వీరి జబ్బు ఇతరులకు సోకుతుంది. అనారోగ్యంగా వున్న వ్యక్తి శరీరం నుండి బ్యాక్టీరియా వెలువడుతుంది. ముక్కులో నుండి వచ్చే ద్రవాలనుండి బ్యాక్టీరియా వెలువడుతుంది.

చాలా రకాలైన జబ్బులు ఇతరులను తాకడం మరియు ఇతరులతో కలసి పని చేయడం వలన, సులువుగా ఎదుటి వ్యక్తులకు వ్యాపిస్తాయి. మీరు వీధులలో వాతవరణ కాలుష్యం, వాతవరణంలోని వేడి కాకుండ ఎంతో మంది మీ బండి వద్దకు వచ్చి పోయెవారితో కలవాల్సి ఉంటుంది, అంటే మీరు రోజు వారి పని చేస్తున్న వాతవరణం వలన హాని ఏర్పడే అవకాశం వుంది.

“వీధులలో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే మరియు విక్రయించడం చాలా శ్రమతో కూడుకున్న పని కాని మీరు మీ గురించి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మీ చుట్టు వున్న హాని కారక వాతావరణాన్ని ఎదురుకోవడానికి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడం వలన అరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చు.”



అనారోగ్యం: జలుబు మరియు దగ్గు మొదలగునవి మనం తరచుగా అశ్రద్ధ చేస్తుంటాము. వాటిని పట్టించుకోవడం వలన త్వరగా నయమవుతాయి. చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు చికిత్స చేయించుకోవడం వలన దీర్ఘకాలిక అరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు.

మీకు అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఆహార పదార్థాలజోలికి పోకండి, (తయారీ మరియు విక్రయం) విశ్రాంతి తీసుకొండి, మీరు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు. అనారోగ్యబారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొండి, తరచుగా చేతులు కడుక్కొండి.



మీరు ఓవెన్, పోయ్యి మరియు ఎండలో పని చేస్తున్నట్లు అయితే, మీరు కనీసం 3 లీటర్ల నీటిని త్రాగడం వలన వేడి, డిహైడ్రేషన్ (వంటిలో నీటి కొరతకు గురి అవ్వడం) బారినపడ్డారు. పోయి(stove) మరియు నూనె పొగను రోజుకు కొన్ని గంటలసమయం పీల్చడం వలన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వస్తాయి. పని విభజన వలన దీని బారిన పడకుండా వుండవచ్చు.



గాయాలు: ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు గాయాలు మరియు కోసుకుపోయిన గాయాలకు కట్టు కట్టుకోవాలి. గాయాలు పెద్దవి కాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఈ గాయాలు మంచి నీటితో శుభ్రపరిచి (యాంటి సెప్టిక్) అయింట్మెంట్ వ్రాయాలి. ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు గాయాలను శుభ్రమైన బాండేజ్ తో కట్టుకట్టండి. ఇతర సమయాలలో (ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయనప్పుడు) చిన్న గాయాలను గాలికి వదలడం వలన త్వరగా మానిపోతాయి.



60 నట్టలనిర్మూలన :

క్రిములు మరియు పరాన్నజీవుల వలన చాలా వరకు వ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి. ఇవి నీటి కాలుష్యం మరియు అశుభ్రమైన పరిస్థితులు, పెద్ద మరియు పిల్ల పేగులలో క్రిములు ఉండడం వలన ప్రపంచ వ్యాపితంగా రెండు బిలియన్ల మందికి ఇలాంటి వ్యాధులు సోకుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆహారపదార్థాల తయారీలో పనిచేసేవారు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉంది. వీరి ద్వారా ఇతరులకు కూడా ఈ వ్యాధులు ప్రతి 6 నెలలకోసారి నట్టలమందు వేసుకోవాలి.

అవి హైదరాబాద్ లోని ఫివర్ హాస్పిటల్ లోని డాక్టర్లు మరియు GHMC ఫుడ్ ఇన్ స్పెక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. డాక్టర్ సలహా ప్రకారం ఈ మందులు వాడాలి.

ఇవి ఈ క్రిమి ప్రభావం నుండి లోపలి బాగాలను (పేగులను) కాపాడుతుంది.

Fighting germs THE HINDU 21-02-2012

HOMEO CALL Lack of hygiene can cause infections

The human immune system is always on high alert and on guard to stave off challenges from common infective agents or germs that infect the body and cause disease. A few hygienic interventions would go a long way to prevent many diseases.

Washing hands while walking into the house, coming out of the toilet, before every snack or a meal and after every activity, would not allow any germ to penetrate the security system of the body. Nothing can be more elevated than an anti-bacterial soap; the regular usage of such soaps would only breed stronger and more resistant germs. Moreover they are no better than the usual soaps.

If a family member has caught a cold, it makes sense for everyone in the household, especially children, to wash their hands more often than usual and also have separate food, drink, plates and vessels for themselves till they get out of the episode. Talking about a hand wash, it is also important to note that during seasonal changes and also when certain viral infections are in the air, it is better to use an alcohol-based hand wash which is likely to neutralise many infective agents.

Some of the commonest germs find their haven in the sockets of gums and teeth. It's therefore very important to brush teeth at least twice a day to prevent the infection. Teaching children the importance of sharing is very important, but sharing need not extend to combs, hats and brushes. When shared, sports



PLAY SAFE Wash hands more often if someone has a cold



Heartburn
Ever since living in a hostel my stomach has always been complaining of heartburn. Even now an slightest change of food there is burping and distaste for food.
The gastric juices can digest and break down the food ingested but due to increased intake of spicy, oily, fried, non-veg food, alcohol or intemperant eating habits, a large quantity of acids are produced, upsetting the gastric balance thus causing heartburn. Taking a few lifestyle changes while taking Homeomedicines like Ilex vom, Kali herb, Natrum phos etc will help.

Homoeopathic medicines has remedies to boost the immune system when the infective agent strikes. Not all germs are harmful and there is no point in living in fear just imagining the germs to be there in the tooth brush or comb we use. Wash, ahead with Homeopathy around! All is well and that ends well.
Dr. VENUGOPAL GOURI
90463 73635
drvenugopal@gmail.com

Blank lined area for writing notes.



V మీ బండిని ఏలా ఆదునీకరించుకుంటారు, మీ బండి మరియు పరిసరాలశుభ్రత పాటించండి.

ఈ అధ్యాయంలో బండి మరియు పరిసర ప్రాంతాలు, సురక్షితంగా ఉండడానికి సులువైన పద్ధతులు మరియు జాగ్రత్తలు చర్చించడం జరిగింది.

- ఇక్కడ చర్చించిస్తున్న అతి ముఖ్యమైన అంశాలు ఇలా ఉన్నాయి.
- మీరు ఎంపిక చేసుకున్న వ్యాపార స్థలం (బండిపై వ్యాపారం చేసే స్థలం / అడ్డ).
 - మీరు వ్యాపారం చేసే బండి దాని యొక్క డిజన్ (ఏ వస్తువు ఎక్కడ అమర్చబడి) మరియు నాణ్యత.
 - మీరు సమకూర్చిన సాధారణమైన వసతులు.
 - పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాధాన్యత

ఈ క్రింది ప్రశ్నలను మనం చర్చించుదాం. బండ్లపై ఆహారపదార్థాలు తయారు చేయడం మరియు విక్రయించడానికి అనువైన స్థలం ఏది?

బండ్లపై ఆహార పదార్థాల తయారీకి అనువైన బండి డిజన్ ఏది? ఆహార పదార్థాల తయారీ, విక్రయం సందర్భంగా పాటించాల్సిన శుభ్రత మరియు బండిని మెరుగుపరచడం ఏలా?

మీ బండిని పరిశుభ్రముగా ఉంచుకుంటు, ఆహార భద్రత గురించిన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం మరియు చాలా అవసరం ఎందు వలన అంటే, కాలుష్యానికి సంబంధించిన హాని కారకాలు వీధులలో ఉన్నాయి.

- మన శ్రమ మరియు ప్రయత్నం వలన పరిసరాల పరిశుభ్రత పెంపొందించుకోవచ్చు. ఉదా: పరిశుభ్రమైన వాతవరణంలో ఆహార పదార్థాలను నిలువ చేయడం (కొనుగోలుదారుల విక్రయానికై పరిశుభ్రమైన పద్ధతిలో ప్రదర్శించడం)
- శుభ్రమైన పరిసరాలు మీ శ్రమను మరియు కొనుగోలుదారులపట్ల మీ శ్రద్ధను తెలుపుతాయి.

విక్రయించు ప్రదేశం
విక్రయించు ప్రదేశం అంటే బండి మాత్రమే కాదు, ముడిపదార్థాలు తయారు చేసే, వంటచేసే, విక్రయించే ప్రదేశం మరియు బండి చుట్టూ వక్రలప్రదేశం (చేతులు, పాత్రలు శుభ్రము చేసే మరియు త్రాగునీరు ఉంచు స్థలం) ఇవి అన్ని కలిపి విక్రయించే ప్రదేశం అంటారు.

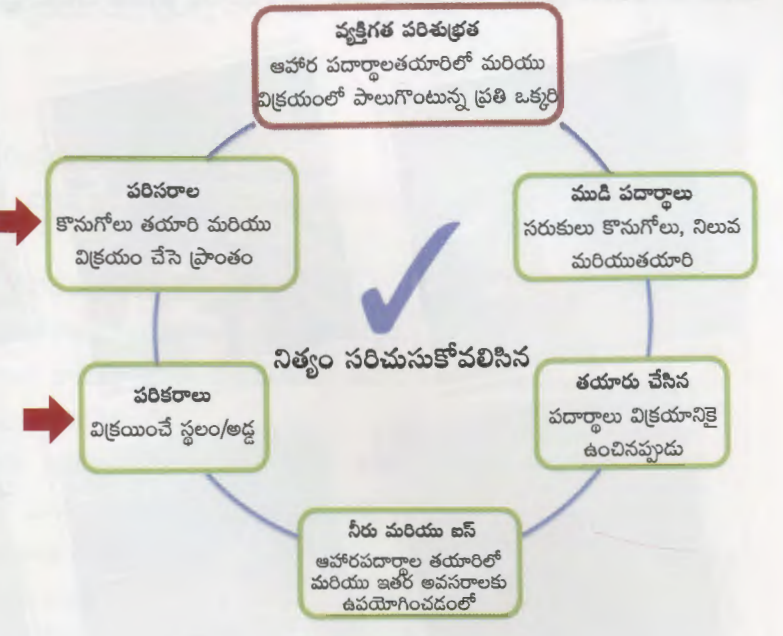
“సురక్షితమైన ఆహారం అందించడంలో మీ శ్రమ మరియు ప్రయత్నం ప్రజారోగ్యానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా బండ్లపై (వీధిలో) ఆహారపదార్థాల తయారీకి వన్నె తెస్తుంది.”



ఆహార పదార్థాలు కలుషితం కాకుండా తయారు చేయడం, వాటిని నిలువ చేయడం మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి మీరు, ఇది వరకు తెలుసుకున్నారు. ఇవి అన్ని చాలా ముఖ్యమైనవి, వీటిని మీరు మీ రోజువారీ కార్యక్రమంలో ముఖ్యంగా ఆహారపదార్థాల తయారీ మరియు విక్రయంలో పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఈ అధ్యయనం చదువుతున్నప్పుడు ఇతర అధ్యయాలలో చదివినవి గుర్తు తెచ్చుకొండి.



ఈ సమయంలో మీరు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోయినట్లు అయితే ఇది వరకు మీరు వెచ్చించిన శ్రమ అంత వృధ అవుతుంది. (ఆహార పదార్థాలతయారీ మరియు నీలువ) మీరు ఈ అధ్యయంలో నశించిన నలహాలను “నీరంతరం పాటించండి” శుభ్రముగా మరియు సమర్థవంతముగా మీ వ్యాపారం నడపడంతో, మీరు వారిపట్ల (కొనుగోలుదారులు పట్ల) ఎంత శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారో తెలియ చేయవచ్చు. వారు మీ శ్రమను తప్పక గుర్తిస్తారు.



బండ్లపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయుటకు మరియు విక్రయించుటకు అనువైన స్థలం ఏది? ?.....

కాలిగా/ కుల్లగా వున్న స్థలం మరియు జనాలు సంచరించు ప్రదేశాలు, ఆహార పదార్థాలు విక్రయించుటకు అనువైన స్థలంగా ఎంపిక చేసుకొంటాము. ఆహార పదార్థాలు కలుషితం నివారించుటకు ఈ దిగువన సూచించిన కారణాలను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఇవి ప్రధానమైన కారణాలు.

మీరు వ్యాపారానికై స్థలం ఎంపిక చేసే ముందు పరిసర ప్రాంతాలను గమనించండి.

వ్యాపారానికి స్థలం ఎంపిక చేసే ముందు సరి పడినంత స్థలం ఉండేటట్లు చూసుకొండి, దీని వలన పరిశుభ్రమైన పద్ధతులలో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయవచ్చు. (దిగువ దీని గురించి మరింత సమాచారానికి పొందు పరచబడింది)

కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆహార పదార్థాలు కలుషితం అవడానికి అస్సారం ఉంది, అందువలన ఆ ప్రాంతాలలో ఆహార పదార్థాల వ్యాపారం చేయకూడదు.

చత్త కుండలపద్ధ లేదా చెత్త పోగుచేసే ప్రాంతాలసమీపంలో నాలాలవద్ద, మురికి కుంటలవద్ద మరియు ఇతర కలుషిత నీరు నిలువ వున్న ప్రాంతాలలో బట్టలు శుభ్ర పరచుస్థలాలు మరియు రసాయనాలతో కలుషితమైన ఇతర ప్రాంతాలు ఎక్కువ జనాభా వున్న ప్రాంతాలు, అడ్డరోడ్లు. మరియు ఎక్కువగా ట్రాఫిక్ జామ్ (traffic jam) జరుగు ప్రాంతాలు

బండ్లపై వ్యాపారానికి స్థలం ఎంపిక చేసేటప్పుడు మంచి గాలి, వెలుతురు, నీటి వసతి మరియు కరెంట్ (Electricity) సౌకర్యాలు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

“పరిశుభ్రమైన స్థలం ఎంపిక వలన ఆహార పదార్థాల కలుషితం కాకుండా చూడడమే కాకుండా, మీ ఆరోగ్య పరీక్షన విషయంలో కూడా చాలా ప్రధానమైన పాత్ర వహిస్తుంది”

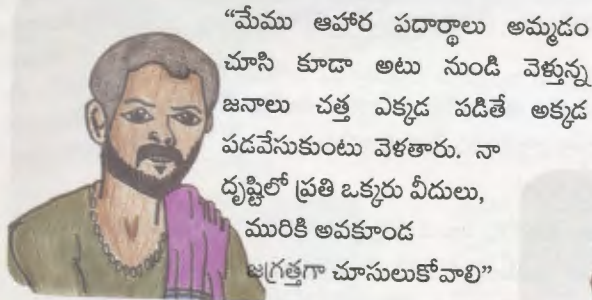


దిగువ సూచించిన ప్రాంతాలు, ఆహార పదార్థాలతయారికి అసలు పనికిరావు:



మీరు ప్రతి రోజు వ్యాపారం మొదలు పెట్టే ముందు పరిసర ప్రాంతాలలో ఉన్న చత్త, చదారం మరియు ఇతర కలుషితమై మురికిని శుభ్రపరచాలి (దయచేసి శుభ్రపరచండి).

- ఖనిజ రూపంలో మరియు ద్రవ రూపంలో ఉన్న మురికిని తోలిగించండి.
- జంతువుల మరియు మానవుల వ్యర్థ పదార్థాలు.
- జంతువులు (కుక్కలు, మేకలు)
- అన్ని వస్తువులు తిసివేయాలి (కార్లు, డబ్బాలు మొదలుగునవి)



“మేము ఆహార పదార్థాలు అమ్మడం చూసి కూడా అటు నుండి వెళ్తున్న జనాలు చత్త ఎక్కడ పడితే అక్కడ పడవేసుకుంటు వెళతారు. నా దృష్టిలో ప్రతి ఒక్కరు వీధులు, మురికి అపకూండ జగ్రత్తగా చూసుకోవాలి”



“నేను, శుభ్రముగా ఉన్న చోట మాత్రమే తింటాను. నేను, బండి, చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాల శుభ్రతను గమనించిన తరువాతనే ఆహారపదార్థాలు అమ్మే చోటికి వెళ్తాను.”



మీరు వ్యాపారం చేసే బండి, దాని యొక్క డిజైన్ ఎలా ఉండాలి?

?

పూర్తిగా డిజైన్ చేసిన బండిని అంటే...

- ఆహార పదార్థాల కలుషితాన్ని తగ్గించుంది
 - శుభ్రత పొటించడం మరియు వ్యాపారం నిర్వర్తించడం సులభతరం చేస్తుంది
 - వ్యాపారస్తులు సమర్థవంతంగా పనిచేయుటకు తోడ్పడుతుంది
- “వీధులలో చాలా రకాలైన ప్రభావాలు ఉంటాయి, అవి కాలుష్యం, గాళిలోని ధూమ్ము లేదా మీ వినియోగ దారుల్లో చాలా మంది మీరు ఆహార పదార్థాలు తయారు / వండే చోట నిలబడటం లాంటిది”.

బండ్లపై వీధులలో తయారుచేసే ఆహార పదార్థాలు విషయంలో చాలా జగ్రత్తలు తీసుకోవల్సి ఉంటుంది. ఎందువల్ల అంటే ఆహార పదార్థాలు కలుషితం అవ్వడానికి పైన పేర్కొన్న చాలా రకాల ప్రభావాలు ఉన్నాయి. మీ బండి నిర్మాణంలో అత్యవసరమైన సదుపాయం కలిగి ఉండటం. చిన్నవి మరియు సులువైన పద్ధతులలో మీరు మీ బండిని అలాగే మీరు నిర్వహించే వ్యాపారాన్ని అధునికరణించుకోవాలి. వీటి వలన బండి అందరిని ఆకర్షిస్తుంది.



ఇక్కడ బండిపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసే వ్యాపారస్తుడు ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాడు. తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు గాజు మరియు లోహపు నిర్మాణాల లోపల సురక్షితంగా ఉంచారు. పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. బండి క్రింది భాగంలో ఉంచిన పదార్థాల రక్షణ కొరకు ఒక చుండ్రుమైన వస్త్రంతో కట్టబడి ఉంటుంది. ఇది తరచుగా ఉతకడానికి అనువైనది.

మీ పనిని సమర్థవంతముగా, సులభతరంగా చేయుటకు, మరియు మీ బండిని శుభ్రముగా ఉంచుటకు మీరు తప్పక కనీస వసతులు కల్పించాల్సి ఉంటుంది.

మీరు ఎక్కడ వ్యాపారం చేసినప్పటికీ ఈ క్రింది పేర్కొన కనీస అవసరాలు కల్పించాల్సి ఉంటుంది.

- ఉపయోగించిన ప్లేట్లు (తిన్న ప్లేట్లు) ఉంచుటకు ఒక్క పాత్ర (tab)
- నిలువ చెసుకొనుటకు సౌకర్యం (ఆహార పదార్థాలు, ముడి పదార్థాలు)
- చెత్తకుండి (Dust bin).
- చేతులు శుభ్రపరచుటకు సౌకర్యం
- పాత్రలు శుభ్రపరచుటకు బకెట్
- పరిసరాలు శుభ్రపరచుటకు చీపురు



అధనముగా ఈ క్రింది పాయింట్లు (points) ద్రుష్టిలో ఉంచుకొండి.

- మీకు, మీతో వనిచేస్తున్న వారికి మరియు మీ కొనుగోలుదారులకొరకు త్రాగేనీటి సౌకర్యం కల్పించాలి.
- బండి పెట్టు ప్రాంతాలు, రోజు వ్యాపారం మొదలు పెట్టే ముందు ఉడవాలి (శుభ్రపరచాలి) మరియు మధ్య మధ్యలో చెత్త చెదారం పడినప్పుడు శుభ్రపరచాలి.
- మీ కొనుగోలుదారులకు చెత్తకుండి మరియు ఇతర సౌకర్యాలను ఉపయోగించడం గురించిన అవగాహన కలిగించాలి వారు చెత్త చెదారం ఎక్కడంటే అక్కడ పడేయకుండా ఉంటే మీకు మల్లి మల్లి శుభ్రపరచే శ్రమ తగ్గుతుంది.
- నిలువ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు చెత్త, చెదారం మరియు ఇతర పదార్థాల వలన కలుషితం కాకుండా జాగ్రత్త పడుటకు చెత్తకుండీలను, ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచండి.
- ఇలాంటి సౌకర్యాలు కలుపించడం వలన, మీరు మీ కొనుగోలుదారులకు ప్రత్యమ్నయాలు చూపించిన వారవుతారు. ఉదా : కొనుగోలుదారులు చెత్త, చెదారంతో పరిసర ప్రాంతాలు అపరిశుభ్రం చేయకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.



ఈ బండి వద్ద చెత్తకుండి మాంసాహారం క్రింద ఉంచడం జరిగింది. మాంసాహారం సురక్షితంగా కప్పబడి లేకపోవడం వలన కలుషితం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

నిలువ వుంచు ఆహార పదార్థాలు మరియు ఇతర సరుకుల(మీరు వండుటకు ఉపయోగించు పదార్థాలు) నిలువ వుంచు సౌకర్యాలు కలిపించాలి.

- అన్ని ఆహార పదార్థాలు కప్పి ఉంచాలి (మూతలు పెట్టాలి) ముఖ్యంగా ద్రవ పదార్థాలు.
- సరి పడినంత స్థలం బండిలోని వస్తువులకు కెటాయించాలి (నెలుపులు) సరుకులు మరియు పరికరాలు నేలపై పెట్టకుండా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.
- ఎక్కువ కాలం మన్నే పాత్రలను ఉపయోగించాలి.
- నిలువ చేసే వస్తువులు (సరుకులు, ఆహార పదార్థాల తయారీకి ఉపయోగించేవి) నిలువకు సురక్షితమైన స్థలం ఎంపిక చేయాలి. (సూర్య కిరణాలకు, గాలి మరియు దుమ్ము దూళి తగలకుండా జాగ్రత్త పడాలి).
- తరచుగా ఉపయోగించుతున్న పదార్థాలు (ఉదా:- మసాలాలు, విక్రయించడానికి పదర్పించిన ఆహార పదార్థాలు) చిన్న ముతి (opening) ఉన్న పాత్రలలో ఉంచాలి. అలాగే ఇవి దుమ్ము దూలి మరియు ఆహార పదార్థాలను కలుషితం చేసే పదార్థాల నుండి సురక్షితముగా ఉంచండి. ఉపయోగించనప్పుడు పాత్రలను మూసి ఉంచకండి.
- ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు, కొద్ది మెతాడులో మాత్రమే ముడి పదార్థాలు (పిండి) మూతలేని పాత్రలో తిసుకుంటుండాలి, అవసరాన్ని బట్టి పిండిని ఈ పాత్రలోకి తిసుకుంటుండాలి.

“మీరు 3వ అధ్యయంలో తయారీకంగా మరియు దీర్ఘకాలికంగా మరియు ఉంచడం ఏలా అనేది తెలుసుకున్నారు. అది గుర్తుకుతెచ్చుకొండి”



ఈ బండ్ల వద్ద విక్రయానికి ప్రదర్పించిన ఆహార పదార్థాలపై మూతలు లేవు. ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయడానికి మరియు విక్రయానికి ప్రదర్పించుటకు వేరు వేరు స్థలం లేదు. దుమ్ము మరియు దూళి వీటిపై చేరడం వలన సురక్షితముకాని ఆహారం అవుతాయి. అందు వలన ఇవి తినడం హానికరం.



ఇక్కడ ఆహార పదార్థాలు విక్రయించే వ్యాపారి కొద్ది స్థలాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించాడు. గాజు/అద్దాలు ఆహార పదార్థాలను సురక్షితంగా వుంచుతుంది. అలాగే పిండి మొదలగు వాటిపై మూతలు పెట్టారు. బండి క్రింది బాగంలో వ్యాపారి ఆహార పదార్థాల తయారీకి ఉపయోగించే ముడి పదార్థాలను నిలువ వుంచతారు. (ముఖ్యంగా త్వరగా చెడిపోయే, ఆహార పదార్థాలను ఉంచుతారు).

ఈ సౌకర్యాలు కూడా ఎక్కువ కాలం మన్నేవిగా, సులువుగా ఉపయోగించుకునేవిగా మరియు కొనుగోలుదారునికి వెసులు బాటుగా ఉండేవిగా ఉండాలి.

- బండి తయారీకి ఉపయోగించిన పదార్థాలు శుభ్రపరచుటకు చాలసులువుగా ఉండాలి. బండి యొక్క ఉపరితలం (ఆహార పదార్థాలతయారీకి ఉపయోగించే బాగం) సున్నితంగా మరియు ఏలాంటి పదార్థాలు లోపలికి రానివకుండా ఉంచాలి.
- మీ బండి యొక్క నిర్మాణంలో ఏలాంటి పగులు లేదా అతుకులు ఉండకూడదు. చిన్న పగులు వున్నప్పటికీ బండి శుభ్రపరచడం చాలా కష్టం ఇక్కడ సూక్ష్మక్రిములు సులువుగా జమ అవుతాయి
- బండి ఉపరితలంలో ఉపయోగించిన లోహపు ప్లేటు (స్టీల్ ప్లేట్) వలన, బండిని సులువుగా శుభ్రపరచవచ్చు.



బండి ఉపరితలం (surface) లోహపు ప్లేటు ఉండడం అనేది శుభ్రపరచుట సులభమౌతుంది అనేది మంచి ఉదాహరణ.

ఈ అధ్యయనంలో మీరు చదివిన చాలా సూచనలు, మీ బండిని అదునీకారించవలసిన అవసారాన్ని సూచిస్తున్నాయి. మీ బండిని ఆధునీకారించడం వలన సమర్థవంతంగా మరియు సులువుగా ఆహార పదార్థాలు విక్రయం చేయవచ్చు.

- మీ బండి యొక్క ఉపరితలం పరిశీలించండి, అవి సమర్థవంతముగా శుభ్రపరచని పక్షంలో దానిని మార్చండి.
- ఆహార పదార్థాలు విక్రయానికి కావలసిన మౌలిక సదుపాయాలు కలిపించండి. అన్ని సౌకర్యాలు, చత్తకుండి మొదలగునవి (dusbin) కల్పించబడినవా?
- కొత్త బండి కొనుటకు, లేదా వున్న బండిని ఆధునీకారంచడానికి కాని ఈ వ్యక్తిని సంప్రదించండి, (అతని వ్యాపారానికి సంబంధించిన కార్డు చూడండి)



WAHED AHMED Ahmed Hussain Cell: 9347897759 9390200792
WAHED AHMED THELA BANGLI KARKHANA
20/4-MSB, Rebel Camp, Kall Hothar, Chingelthar Road, Hyderabad-500 024, A.P.

ఆహార పదార్థాలవిక్రయం సందర్భంగా శుభ్రతను ఏలా పాటించాలి మరియు అభివృద్ధి చేయాలి?

[?].....

కొనుగోలుదారుని సంతృప్తిపరచుటకు, మీరు విభిన్న రకాల అంశాలపై దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుంది

- మీ ఉత్పత్తులయొక్క రుచి
- (మీ కొనుగోలుదారుల కొరకు) మీ యొక్క సేవా సాదుపాయాలు
- ఆహార భద్రత మరియు ఆరోగ్యకరమైన మీ ఉత్పత్తులు
- ఆహార పదార్థాలను విక్రయించే ధర
- మీరు ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసి, విక్రయించే ప్రదేశం మరియు పరిసరాలరూపం,

వీలైనంత ఎక్కువ మంది కొనుగోలుదారులను సంతృప్తి పరచుటకు, మీరు నేర్చుకున్న ప్రతి అంశం గురించి ఆలోచించి ఆచరణలో పెట్టండి. వీటిని అమలు పరచడం చాలా కష్టమైన పని ఏమి కాదు ఎందువలన అంటే అన్ని అంశాలు ఒక్కదానితో ఒక్కటి సంబంధించినవే కాబట్టి.

ఉదా: శుభ్రమైన మరియు ఆకర్షణీయమైన పరిసర ప్రాంతాలవలన ఎక్కువ మంది కొనుగోలుదారులు

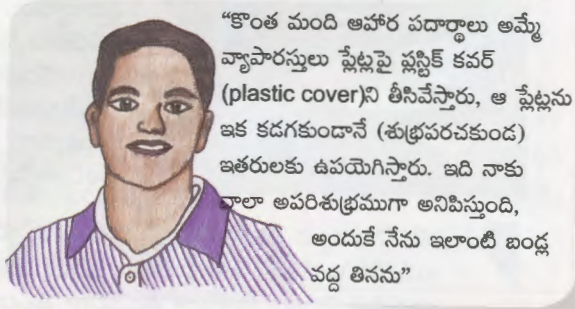
ఉదా: శుభ్రమైన మరియు ఆకర్షణీయమైన పరిసర ప్రాంతాలవలన ఎక్కువ మంది కొనుగోలుదారులు మీ వ్యాపారం పట్ల ఆకర్షితులు అవుతారు అలాగే మీ ఆహార పదార్థాలను సురక్షితంగా మరియు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి.

- శుభ్రతతో మరియు పని విభజనతో, సమర్థవంతముగా నిర్వహిస్తున్న ఆహార పదార్థాల విక్రయం మీ యొక్క సేవలనాణ్యత పెంచుతుంది. ఆహార పదార్థాలు కలుషితం అయే అవకాశం తగిస్తుంది.

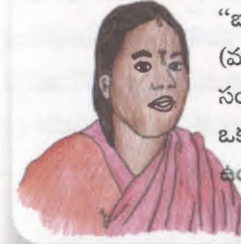
కలుషితానికి మూలాలు వీధులలో ఉన్నాయి. వాటి నుండి తప్పించుకోవడం ఎవరి తరంకాదు.

(ఉదా: గాలి కాలుష్యం). అందుకే తరచుగా మీ వ్యాపారం చేస్తున్న ప్రదేశాన్ని పరిశీలిస్తు ఉండాలి.

- అన్ని ఉపరితలభాగాలు (బండి పై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయు చోటు/స్థలం) మరియు అన్ని పరికరాలు పరిశుభ్రముగా ఉండాలి.
- మాంసాహారం మరియు శాకాహారం తయారికి వేరు వేరు పాత్రలు ఉపయోగించాలి.
- బండిపై ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయుటకు ఉపయోగించే స్థలం శుభ్రపరచుటకు, ఆహార పదార్థాల తయారికి ఉపయోగించే పరికరాలను, శుభ్రపరచుటకు మరియు చేతులు శుభ్రపరచుటకు వేరు, వేరు బట్టలను ఉపయోగించండి.
- మీ రోజువారీ కార్యక్రమంలో చేతులకు బదులుగా శుభ్రమైన పరికరాలను (చెంచాలను/Spoons) ఉపయోగించండి.
- మిగిలిన ఆహార పదార్థాలు, పనికిరాని పదార్థాలు మరియు ఇతరములు బండికి దూరముగా ఉంచాలి. ఇవి ఎక్కడ అంటే అక్కడ పడవేయకండి, అలాగే మీ కొనుగోలుదారులకు కూడా సూచించండి.
- కలుషితానికి మూలాలు (చెత్తకుండీలు, చీపురు, శుభ్రపరచు పదార్థాలు) అయిన వీటిని ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచండి.



“కొంత మంది ఆహార పదార్థాలు అమ్మే వ్యాపారస్తులు ప్లాస్టిక్ కవర్ (plastic cover)ని తీసివేస్తారు, ఆ ప్లాస్టిక్ కవర్ ఇక కడగకుండానే (శుభ్రపరచకుండా) ఇతరులకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది నాకు చాలా అపరిశుభ్రముగా అనిపిస్తుంది, అందుకే నేను ఇలాంటి బండ్ల వద్ద తినను”



“బట్టలదూకాణాలలో మిగిలిన గుడ్డలు (ముక్కలు) చాలా తక్కువ ధరకు లేదా కొన్ని సందర్భాలలో ఉచితముగా లభిస్తాయి. నేను ఒక్కసంచి నిండుగా ఈ గుడ్డలను జాగ్రత్త చేసి ఉంచుకుంటాను. నాకు కావలసినప్పుడల్లా ఈ గుడ్డలను ఉపయోగిస్తుంటాను”.

“మీరు 3వ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న అంశాలను గుర్తుతెచ్చుకొండి. అక్కడ సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాల తయారి గురించి చాలా సమాచారం ఇవ్వబడినది.”



శుభ్రత విషయంలో, సమర్థవంతముగా మరియు మీ కొనుగోలుదారులకు సేవలు అందించే విషయంలో “పనిని వివిధ భాగాలకు విభజించండి”

- (వ్యక్తులు మరియు పని) పని విభజన జరగాలి. ఆహారపదార్థాలు కలుషితము కాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఒక్క వ్యక్తి వండడం తయారిలో పాలుగొంటే (కలుషడం, వండడం మొదలగునవి) మరి ఒక్కరు ఆహారతర అంశాలు (డబ్బులు, పాత్రలు శుభ్రపరచుట మొదలగునవి) చూసుకోవాలి.
- ఆహారపదార్థాలు తయారు చేసే స్థలాన్ని/బండిని వివిధ భాగాలుగా విభజించాలి. దీని వలన ముడి పదార్థాలు మరియు తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు కలుషకుండా ఉంచుటకు వీలుపడుతుంది అందువలన ఆహారపదార్థాలు కలుషితం కాకుండా ఉంటాయి.
- పైన సూచించినట్లు వీలుపడనప్పుడు పనిని రెండు చేతుల మధ్య విభజించాలి. (ఉదా: కూడి చేతితో ఆహారపదార్థాల తయారి మరియు ఎడమ చేతితో ఆహారతర అంశాలు చూసుకోవాలి (ఉదా: డబ్బు) తరచుగా చేతులు శుభ్రపరచుకొండి.

పని విభజన ఈ క్రింది కార్యక్రమాలలో సూచించడం జరిగింది. (3 వ అధ్యాయం చూడండి).

- ముడి పదార్థాలు ఉపయోగించడం (పిండి తడపడం మొదలగునవి)
- ఆహార పదార్థాలతయారి
- మీ కొనుగోలుదారునికి వడించడం/పార్సలను తయారు చేయడం.
- డబ్బును తిసుకోవడం, మరియు ఇవ్వడం.
- పాత్రలను శుభ్రపరచడం, చత్త, చేదారం తీసివేయడం మరియు శుభ్రపరచడం.

ఈ బండి వద్ద వ్యాపారి చాలా సమర్థవంతముగా పని విభజన చేస్తారు. ఒక్క వ్యక్తి ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే తయారు చేస్తున్నారు, అతని దృష్టి, ఇక ఇతర పనులపై లేదు. ఒక్క వ్యక్తి డబ్బు ఇవ్వడం, తీసుకోవడం, తన ఎడమ చేయితో మాత్రమే చేస్తున్నారు. కూడి చేతితో ఆహార పదార్థాలు కటిసి (pack) తన కొనుగోలుదారులకు ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ కొనుగోలుదారునికై ప్రదర్శించిన ఆహారపదార్థాలపై మాత్రం పెట్టలేవు.



ఈ మ్యాన్యుల్ యొక్క విషయసూచిక జాగ్రత్తగా చదివినట్లు అయితే, మీరు ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసి, విక్రయించే వ్యాపారిగా బండ్లపై విక్రయించే ఆహార పదార్థాల విషయంలో ఆహార భద్రత మరియు నియంత్రణలు ఏలా మెరుగు పరచాలి, వీటిని పాటించడానికి ఏమి చేయాల్సి ఉంటుంది. అనే అంశాలను నేర్చుకొని ఇక్కడ ఇచ్చిన సూచనలు (అలోచనలు) కేవలము మూలాలు (Basies) మాత్రమే మీరు ఇంక చాలా విషయాలు నేర్చుకుంటు, మీ అనుభవంతో కొత్త విషయాలు కనిపెడుతూ మీ పని పద్ధతులను మెరుగుపరచుకోగలరు. మరింత సమాచారానికై ముందు పేజీలలో చూడగలరు.

ఆహార భద్రత, ఈ విషయాలకు సంబంధించిన ఇతర సంస్థల గురించిన సమాచారం ముందు పేజీలలో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సంస్థల గురించిన అవగాహన మీకు ఉండడం వలన భవిష్యత్తులో మీ ప్రశ్నల నివృత్తి కొరకు కావచ్చు లేదా మరింత సమాచారం కొరకు కావచ్చు మీరు ఈ సంస్థల సేవలను ఉపయోగించుకోవచ్చు.

Notes...

Handwriting practice lines for notes.



మరింత సమాచారం

ఈ అనుబంధంలో దిగువ అంశాలపై మీకు మరింత సమాచారం అభిస్తుంది.

- ఆహార భద్రత సమస్యపై పనిచేస్తున్న సంస్థలు
- ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలను నిర్దేశిస్తున్న చట్టం
- స్థానిక వార్తా పత్రికల నుంచి మరింత సమాచారం.

ఈ పుస్తకం రూపకల్పనలో పాల్గొన్న సంస్థలు, ఆహారభద్రత సమస్యపై పనిచేస్తున్న ఇతర సంస్థలు

- హోమ్ సైన్స్ కాలేజ్, ఏఎన్జీఆర్ఏయూ (A.N.G.R.A.U)
- ఆచార్య ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయానికి అనుబంధంగా పనిచేస్తున్న హోమ్ సైన్స్ కాలేజీ గ్రాడ్యుయేషన్ నుంచి పీహెచ్డీ వరకు కోర్సులను ఆఫర్ చేస్తోంది.
- ముఖ్యంగా రిసోర్స్ మేనేజ్మెంట్, కన్జ్యూమర్ సైన్సెస్ విభాగం చాలా సంవత్సరాలుగా ఆహార భద్రత సమస్యపై కృషి కొనసాగిస్తోంది.
- సురక్షిత ఆహార నిర్వహణపై శిక్షణపై ఆ విభాగం ఒక పుస్తకాన్ని రూపొందించింది. వీధుల్లోని ఆహార విక్రేతలకు శిక్షణ పద్ధతులకు రూపకల్పన చేసింది. వారి కృషి ఈ పుస్తకం రూపకల్పనలో ఉపయోగించుకున్నాం.



ఈ అంశంపై సందేహాలను నివృత్తి చేసుకునేందుకు హోమ్ సైన్స్ కాలేజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ నీరజను ముందుస్తు అపాయింట్మెంట్తో సంప్రదించవచ్చు. ఆమె మొబైల్ నంబర్ :9000517050. వీధుల్లో సురక్షితమైన ఆహార విక్రయ సమస్యలపై ఆమె పలు ప్రాజెక్టుల్లో పనిచేశారు. ఈ పుస్తకం రూపకల్పనలో రచయితలకు సహకరించారు.

ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ బోర్డు

- భారత ప్రభుత్వ మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధీనంలో ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ బోర్డు పనిచేస్తోంది. అంగన్వాడీ టీచర్లు, మురికివాడలవాసులు, అంతర్జాతీయ పరిశోధకులు తదితరులకు ఇవ్వడం వంటి అంశాల్లో ఈ సంస్థ ఎస్టివోలతో కలిసి పనిచేస్తోంది. ఆరోగ్య శిక్షణతో పాటు ఆహారంలోని పోషక విలువలు సహా పలు అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తోంది.



మీ నివాస ప్రాంతానికి సమీపంలో లేదా ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ బోర్డు కార్యాలయ భవనంలో కనీస రుసుముతో మీరు నిపుణులనుంచి శిక్షణ పొందవచ్చు.

కోఠి సమీపంలో ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ బోర్డు కార్యాలయం
గ్రౌండ్ ఫ్లోర్, బ్లాక్ ఏ
కేంద్రీయ సడన్, సుల్తాన్ బాజర్
హైదరాబాద్ -500095



ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ప్రీవెంటివ్ మెడిసిన్ (ఐపీఎం)

ఐపీఎం, పబ్లిక్ హెల్త్ లాబోరేటరీలు, ఫుడ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ విభాగాలు ప్రజారోగ్య సమస్యలపై పనిచేస్తున్నాయి. జలనాణ్యత పర్యవేక్షణ లాబోరేటరీలద్వారా ఇవి రాష్ట్రంలోని ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో గలనీటి నాణ్యతను పర్యవేక్షిస్తుంటాయి. ఆహార కల్తీ పరీక్షలు తదితర ప్రజారోగ్యానికి సంబంధించిన అంశాలపై కూడా ఈ లాబోరేటరీలు సేవలు అందిస్తుంటాయి. ఐపీఎం సేవల్లో కొన్ని:

- ఆహార కల్తీని నిర్ధారించేందుకు ఆహార పదార్థాలవిశ్లేషణ
- పీఎఫ్ఏ చట్టంలోని నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఆహార పదార్థాల నాణ్యత తనిఖీ
- ఆహారానికి సంబంధించిన శిక్షణ కల్పించడం, ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్లకు శిక్షణ
- వివిధ కేటగిరీల్లోని ట్రయినీలకు నమూనాల పరిశీలన అప్పగింపు, పర్యవేక్షణ
- ఆహార పదార్థాలకల్తీ నిరోధక చట్టాన్ని అమలు చేయడం
- ఆహార పదార్థాలఉత్పత్తిదారులు/టోకు వ్యాపారులు/ చిల్లరు వ్యాపారులు/ హాకర్లకు పీఎఫ్ఏ చట్టం ప్రకారం లైసెన్సులు జారీ చేయడం, వాటిని పునరుద్ధరించడం, వంటనూనెలప్యాకేజింగ్ ఆదేశాలప్రకారం రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్ మంజూరు చేయడం

ఐపీఎం కార్యాలయం హైదరాబాద్ లోని నారాయణగూడ ప్రాంతంలో ఉంది
 వెబ్సైట్ : హెచ్టీటీపీ://ఐపీఎం.ఏపీ.ఎన్ఐపీ.ఐఎన్/

మెట్రో వినియోగదారులసంరక్షణ

నగరపాలక సంస్థలోని నీటి సరఫరా, పారిశుధ్య విభాగం పరిధిలో మెట్రో వినియోగదారుల సంరక్షణ ఒక ముఖ్యమైన భాగం. నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు అయ్యే తాగునీటి నాణ్యతను నిరంతరాయంగా పర్యవేక్షించడం దీని బాధ్యత. మీ పరిసర ప్రాంతాల్లో సరఫరా అవుతున్న మంచినీటి నాణ్యతపై మరింత సమాచారం కావాలన్నా లేదా వాటర్ ట్యాంకర్ కు ఆర్డర్ చేయాలన్నా మెట్రో వినియోగదారులసంరక్షణ కేంద్రం నంబర్ 155313కి సంప్రదించవచ్చు. నగరంలో శుద్ధిచేసిన మంచినీటి సరఫరా చేసే సంస్థలు మరికొన్ని కూడా పనిచేస్తున్నాయి. మీ పరిసర ప్రాంతాల్లోని సాటి ఆహార పదార్థాలవిక్రేతలతో బృందంగా ఏర్పడి, విశ్వసనీయమైన వనరులను ద్వారా రోజువారీ మంచినీటి సరఫరా పొందాల్సిందిగా సిఫారసు చేస్తున్నాం. ఫీవర్ ఆస్పత్రిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వార్డు

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ కారణంగా అస్వస్థతకు లోనైన రోగులకు పలు ఆస్పత్రులు చికిత్స అందిస్తుంటాయి.

ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి అయిన ఫీవర్ ఆస్పత్రిని మేం సిఫారసు చేస్తున్నాం. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ రోగుల కోసం ఈ ఆస్పత్రిలో ప్రత్యేకమైన వార్డు ఉంది. ఆహారజనిత వ్యాధుల చికిత్సలో అపారమైన అనుభవం, నైపుణ్యం గల సురక్షితమైన సిబ్బంది ఇందులో పనిచేస్తున్నారు. ఈ ఆస్పత్రి హైదరాబాద్ లోని నల్లకుంట చౌరస్తాల్లో ఉంది.

ఆహార భద్రత ప్రమాణాలనిబంధనావళి 2011

ఆహార భద్రత క్రమబద్ధీకరించే చట్టం గురించి రెండో అధ్యాయంలో వివరించడం జరిగింది. ఆహార భద్రత ప్రమాణాలచట్టం 2006లో అమలులోకి వచ్చింది. అయితే, ఈ చట్టం 2011 ఆగస్టులో నోటిఫై అయింది. ఆహార భద్రత, వినియోగదారుల హక్కుల పరిరక్షణకు సంబంధించిన అన్ని అంశాలనూ ఈ చట్టం క్రోడీకరించింది. ఈ చట్టం కొత్తగా ఏర్పడిన భారత ఆహార భద్రత ప్రమాణాల సాధికార సంస్థ (ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్) ద్వారా అమలవుతుంది. ఆహార పదార్థాల్లో అదనంగా కలిపే రసాయనాలపై పరిమితులు నిర్ధారించడం వంటి పనులు ఈ సంస్థ చేస్తుంది. ఆహార భద్రత యాజమాన్యానికి సంబంధించిన సంస్థకు అక్రెడిటేషన్ ఇవ్వడంతో పాటు ఆహార పదార్థాల ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్, పంపిణీ, విక్రయాలు, దిగుమతుల నియంత్రణ / పర్యవేక్షణ వంటి విధులు నిర్వహిస్తుంది.

పోషకాహారం లేదా ఆహార భద్రత తదితర అంశాలపై విధానాలు లేదా నిబంధనలు రూపొందించడంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఫ్ శాస్త్ర, సాంకేతిక సహాయాన్ని అందిస్తుంది.

నిర్ణీత ప్రమాణాలను పాటించని వారికి విధించే జరిమానా లేదా శిక్షను కూడా ఆహార భద్రత ప్రమాణాల చట్టం నిర్ధారిస్తుంది. ఈ చట్టంలోని కొన్ని ఉదాహరణలు:

| సెక్షన్ | నేరం | శిక్ష (జరిమానా/జైలు శిక్ష) |
|---------|--|--|
| 50,51 | నాసిరకం ఆహార ఉత్పత్తులవిక్రయం | రూ. 5 లక్షలవరకు జరిమానా |
| 52 | నకిలీ బ్రాండ్ల విక్రయం | రూ. 3 లక్షలవరకు జరిమానా |
| 53 | తప్పుడు వ్యాపార ప్రకటనలు | రూ. 10 లక్షలవరకు జరిమానా |
| 56 | అపరిశుభ్ర పరిసరాల్లో ఆహార తయారీ | రూ. 1 లక్షలవరకు జరిమానా |
| 57 | ఆహార పదార్థాలకల్తీ | రూ. 10 లక్షలవరకు జరిమానా |
| 59 | ప్రమాదకర పదార్థాలతో కూడిన ఆహార విక్రయం | రూ. 10 లక్షలవరకు జరిమానా/ 7 ఏళ్ళ వరకు జైలుశిక్ష |
| 60 | లైసెన్సు లేకుండా ఆహార పదార్థాలవ్యాపారం | రూ. 5 లక్షలవరకు జరిమానా/ 6 నెలలవరకు జైలుశిక్ష |
| 65 | తీవ్ర అనారోగ్యానికి లేదా ప్రాణ నష్టానికి దారితీసే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ పాల్పడటం | రూ. 1 లక్షలనుంచి 5 లక్షలజరిమానా |

ఇది ఆహార భద్రత మరియు ప్రమాణాల చట్టం 2011 నుండి తీసుకోవడం జరిగింది

జూలై 2012

మంగళవారం 21 ఫిబ్రవరి, 2012 5

బిడ్డార్లుకు అస్సన్నత

శివశివ ఆహారం కారణం
కళాశాల విద్యార్థులకు
కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి



విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం



అందజేసే ఆహారం

విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి.

విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి.

వసులు చెయ్యడం లేదు
విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి.

నీటి లోపం లేదు
విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి.

విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం
విద్యార్థులకు అందజేసే ఆహారం కారణం శివశివ ఆహారం కారణం కళాశాల విద్యార్థులకు కామ్యంపై చర్యలు తీసుకోవాలి.

చేతులు కడగకపోతే వ్యాధులె..

• అమెరికా పరిశోధకుల హెచ్చరిక

వాషింగ్టన్, నవంబర్ 25 : టాయిలెట్ లోకి వెళ్లి బయటకు వచ్చాక చేతులు కడుక్కోకుండా ఉంటారా? అయితే మీరు వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు. టాయిలెట్ లోపలి అన్ని ప్రదేశాల ఉపరితలాలపై అనంతంగా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందని, చివరికి తలుపు హ్యాండిల్ ను లాకినా కూడా బ్యాక్టీరియా సంక్రమిస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రమాదకరమైన ఈ బ్యాక్టీరియా ఇంటా వ్యాపించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ఇక్కడి యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలరాడోకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు దీనిపై పరిశోధన చేశారు. టాయిలెట్ కు వెళ్లి చేతులు, కాళ్లు శుభ్రం చేసుకోకుండా తిరగడం వల్ల ఇక్కడి ఓ కళాశాల ప్రాంగణం మొత్తం బ్యాక్టీరియాతో నిండిపోవడాన్ని వారు గుర్తించారు. అదేమీ అంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయం కాదని, టాయిలెట్ లోకి వెళ్లిన వారు అంతటా కలియదిరగడమే దానికి కారణమని చెప్పారు. ఈ బ్యాక్టీరియాలో నోరు, పేగులకు హాని కలిగించే ఎక్కువగా ఉంటాయని తెలిపారు. అందుకే టాయిలెట్ కు వినియోగించిన అనంతరం తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

