

## ভাত – কঠিৰাবে এটা নয়িৰে নৰিপদৰে কাজ কৰা যায় ভাত রান্না কৰা ও মজুত রাখাৰ সাথৰে সংশ্লিষ্ট যসেব বুঁকি আছৰে

ব্যাসলিাস সরেউস (Bacillus cereus) নামৰে এক ধৰনৰে ক্ৰমতকিৰক জীবাণুৰ স্পোরেরে (বীজগুটরি) থকৰে চালৰে দুষণ হতৰে পারৰে এবং এর থকৰে খাদ্যৰে বশিক্ৰমিয়া (ফুড পয়জনিং) হতৰে পারৰে। স্বাভাবিকি ভাবে রান্না কৰলওে এই স্পোরেরগুলি বঁচৰে থাকৰে এবং ভাত যদি যথেষ্ট তাড়াতাড়ি ঠান্ডা কৰা না হয় এবং / অথবা সঠিকি ভাবে মজুত রাখা না হয়, তাহলৰে এই স্পোরেরগুলি খুব তাড়াতাড়ি বড়ৰে যাবৰে ও বশিকৃত জনিষি উৎপাদতি হবৰে। এই উৎপাদতি বশিকৃত জনিষি খুব উঁচু তাপমাত্ৰা প্ৰতৰিৰোধক্ৰমতাসম্পন্ন এবং কাজৰেই, ভাল কৰৰে ভাত গৰম কৰলওে এই বশিকৃত জনিষি ধ্বংস হবৰে না এবং তাহলওে ভাতৰে থকৰে বশিক্ৰমিয়া হতৰে পারৰে।

নৰিপদ রাখাৰ বশিয়	নয়িন্ত্ৰণৰে ব্যবস্থা
মজুত রাখা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সবসময় শুক্ৰনো, ঢাকনা দওয়া, পোকামাকড় প্ৰতৰিৰোধক্ৰম পাত্ৰৰে চাল মজুত রাখবৰে।</li> <li>• ধ্বংসকাৰী প্ৰাণীৰ আক্ৰমতি হওয়া প্ৰতৰিৰোধ কৰাৰ উদ্দেশ্যৰে, কোন কচু পড়ৰে গলৰে তা সবসময় পৰিষ্কাৰ কৰৰে ফলবৰে।</li> <li>• ভাল রকম ভাবে মজুত রাখা জনিষি ঘূৰমিৰে ব্যবহাৰ কৰবৰে - ‘প্ৰথম যটৰে আনা হয়ছৰে সটৰে প্ৰথমৰে ব্যবহাৰ কৰবৰে’।</li> </ul>
তৰীৰে কৰা এবং রান্না কৰা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ব্যবহাৰ কৰাৰ আগৰে, তুষ, শ্বৰতেসাৰ (কাৰ্বৰোহাইড্ৰটে) এবং অন্যান্য দুষণ বৰে কৰৰে দওয়াৰ জন্য ভাল কৰৰে ঠান্ডা জলৰে ধুয়ৰে নবৰে।</li> <li>• মনৰে রাখবৰে যমশলাপাতণ্ডি দুষণৰে উৎস হতৰে পারৰে। সুখ্যাত মশলা সরবরাহকাৰীদৰে ব্যবহাৰ কৰবৰে এবং যৰে ক্ৰমত্ৰে সম্ভব সৰে ক্ৰমত্ৰে পৰিষ্কাৰ বাসন / হাত ব্যবহাৰ কৰৰে রান্নায় মশলা যগেগ কৰবৰে।</li> <li>• ভাত এবং চালৰে জন্য কখনও একই পাত্ৰ ব্যবহাৰ কৰবৰে না।</li> <li>• যৰে ক্ৰমত্ৰে সম্ভব সৰে ক্ৰমত্ৰে টাট্কা ভাত রান্না কৰবৰে এবং সাথৰে সাথৰেই তা পৰিবেশন কৰবৰে।</li> <li>• যখন রান্না হুছছৰে, তখন সঠিৰে চালকৰে দুষ্টি কৰবৰে না, যমেন, স্পৰ্শ কৰৰে, কশৰে, কাছাকাছি হাঁচি দমিৰে, অথবা নওংরা বাসনপত্ৰ, জামাকাপড় বা সরঞ্জাম ব্যবহাৰ কৰৰে।</li> <li>• জমাট হয়ৰে যাওয়া চাল / ভাত ভাঙ্গাৰ জন্য পৰিষ্কাৰ সরঞ্জাম ব্যবহাৰ কৰবৰে। কখনও হাত দবৰে না।</li> <li>• ভাত এবং ভাত রয়ছৰে এরকম কোন পদ যনৰে ভতৰটা সমতৰে সমস্টিই খুব গৰম (খুব কম কৰৰে ৭৫°C-এ বাষ্পৰে তাপৰে) থাকৰে এবং তাৰ কোন জায়গা যনৰে ঠান্ডা না থাকৰে তা পৰীক্ষা কৰৰে দখবৰে।</li> </ul>

<p>ঠান্ডা করা এবং মজুত রাখা</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ভাত যদি আগে থেকে রান্না করে রাখতে হয়, তাহলে একবারে খুব বেশী পরিমাণ রান্না করবেন না, কারণ অনেকে বেশী পরিমাণে ঠান্ডা হতে খুব বেশী সময় লাগে এবং তার ফলে খাদ্যের থেকে বহিক্রিয়া হওয়ার জীবাণুগুলাঁ অনেক গুণ বড়ো যাওয়ার সুযোগ পায়।</li> <li>• সাথে সাথেই যে ভাতটা ব্যবহার করা হচ্ছে না, সেটো যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তত তাড়াতাড়ি ঘররে তাপমাত্রায় ঠান্ডা করে ফেলো উচিত। এটা করতে কখনও ১১ / ২ ঘন্টার বেশী সময় লাগা উচিত না এবং আরও অনেকে তাড়াতাড়ি এটা করা গলে ভাল হয়। অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণ রান্না করে, একটা পরিষ্কার, কম গভীর টিরতে ভাত ছড়িয়ে দিয়ে, প্রবহমান ঠান্ডা জলের তলায় ধরে, ভাতের পাত্রটা ঠান্ডা জল বা বরফের ওপর বসিয়ে রেখে অথবা অপেক্ষাকৃত বড় প্রতীষ্ঠানে ব্লাস্ট চলার ব্যবহার করে এটা করা যায়।</li> <li>• ঠান্ডা হওয়ার জন্য ভাত রাইস কুকার, স্টিমার অথবা রান্নার পাত্রেরে মধ্য রেখে দবেনে না।</li> <li>• ঘরে তাপমাত্রায় ঠান্ডা হয়ে গেলে, ভাতটাকে ঢাকা দিয়ে, রফেরজিারটোরেরে ৮ °C অথবা তার কম তাপমাত্রায় (৫°C-এর কম তাপমাত্রা হলে আরও ভাল হয়) মজুত করে রাখবেন।</li> </ul>
<p>আবার গরম করা ও গরম রাখা</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• আগে নরিপদ ভাবে ঠান্ডা করা হয়ে থাকলে এবং দরকার না হওয়া পর্যন্ত ফ্রিজেরে রাখা হয়ে থাকলে শুধু তাহলেই ভাত আবার গরম করবেন।</li> <li>• যতটা দরকার শুধু ততটা ভাতেরে পরিমাণ ফ্রিজেরে থেকে বেরে করবেন।</li> <li>• ভতেরে দকিটা সমতে পুরো ভাতটাকে ধোঁওয়া না বরেনো পর্বনত খুব ভাল ভাবে গরম করবেন (সবচেয়ে কম হলে ৭৫°C পর্যন্ত)। এটা আপনি একটা টম্পোরচার (তাপমাত্রার) প্রবেদ দিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। এটা ভাজা ভাতেরে (ফ্রায়ডে রাইসেরে) ক্ষতেরেও প্রযোজ্য।</li> <li>• ভাত যদি মাইক্রোওয়েভে গরম করা হয়, তাহলে সেই পরিমাণেরে পক্ষেরে রান্না করার সময়টা যাতে যথেষ্ট হয় তা নিশ্চিত করবেন। (উৎপাদনকারীর নিরীদশে ভাল ভাবে মেনে চলবেন)।</li> <li>• একবারেরে বেশী ভাত আবার গরম করবেন না।</li> <li>• যদি কিছু সময় ভাত গরম রাখতে হয়, তাহলে নিশ্চিত করবেন যে সেটো যনে প্রথমতে ৭৫°C বা তার বেশী তাপমাত্রায় রান্না করা হয় এবং তার পরে বাকী সময়টা ৬৩°C-এর বেশী তাপমাত্রায় মজুত রাখা হয়। আপনি যদি রাইস কুকারটা চালিয়ে রাখেন, তাহলে তার মধ্য ভাত গরম রাখা যায়।</li> </ul>
<p>ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রান্নাঘরের ঢোকোর সময় এবং কনে খাবারেরে হাত দেওয়ার আগে সবসময় হাত ধোবেন (গরম জল ও সাবান দিয়ে)।</li> <li>• যসেব কর্মচারীদরে পটেখারাপ বা বমিহয়ছেলি, তাদেরে ৪৮ ঘন্টা কনে লক্ষণ না থাকা পর্যন্ত তাদেরে কাজে ফিরে আসা উচিত নয়।</li> </ul>

আপনার নিজের ব্যবসায় ভাত নাড়াচাড়া করার ঝুঁকিগুলি বিবেচনা করে দেখবেন এবং সগেলুযাতে যথেষ্ট পরিমাণে নিয়ন্ত্রণ করা হয় তা নিশ্চিত করবেন। আপনি নিয়ন্ত্রণেরে জন্য যা যা ব্যবস্থা করছেন তা সেইফার ফুড বটোর বজিনসে প্যাকেরে মত আপনার ফুড সেইফটিম্যানজমেন্ট সিস্টমে লিখে রাখবেন এবং আপনার কর্মচারীদরে এই পদ্ধতিগুলিতে প্রশিক্ষণ দেওয়া নিশ্চিত করবেন।

<http://www.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/publication/chi-rice-sfbb-0513.pdf> ঠকিনায় ফুড স্ট্যান্ডার্ড এজেন্সীর ওয়েবসাইটের থেকে ভাত সংক্রান্ত নরিপত্তার পৃষ্ঠাগুলি ডাউনলোড করা যাবে।

আরও উপদশে বা তথ্যেরে জন্য দয়া করে 01803 208025 (০১৮০৩ ২০৮০২৫) নম্বরেরে অথবা <https://forms.torbay.gov.uk/ContactFood> ঠকিনায় ফুড সেইফটি টীমেরে সাথে যোগাযোগ করবেন।