



وزارتى دەولەتى باقاريا بۇ ژینگە و پاراستنى بهكار بهران

وزارتى تهندروستى و چاودىرى دەولەتى باقاريا

رېنمايى بۇ مامەلەکردنى سەلامەت لەگەل خۇراکدا

بۇ يارمەتيدەرانى خۇبەخش لە ناھەنگەکانى يانەکان و بۇنە ھاوشيوەکان

بۇچى دەبىت رېوشوئىنى خۇپاريزى تايبەت بگيريتەبەر لە کاتى مامەلەکردن لەگەل خۇراکدا؟

کيشەکانى پاکوخوائىنى لەکاتى مامەلەکردن لەگەل خۇراکدا چەندىن جار دەبىتە ھوى نەخوشى قورس کہ دەتوانىت مەترسى لەسەر ژيان دروست بکات، بەتايبەتى بۇ مندالانى بچووک و کەسانى بەسالاجو. ئەم جۇرە نەخوشىبە گواستراوانەى خۇراک دەتوانن بە خىرايى توشى کۆمەلەيەكى زور کەس بن لە فېستىقالەکانى يانەکان و سەر شەقامەکان يان بۇنە ھاوشيوەکان. بروشورمکە رېنمايى سەبارەت بە رەفتارى پاکوخوائىنى لەم بوارە ھەستيارەدا دەدات.

کام خۇراک زورجار دەبىتە ھوى توشبوون بە ھەوکردن؟

ھەردو خۇراکى ئاژەل و ھەندىک لە خۇراکە پروەکپيەکان دەتوانن بە ماددە نەخوشخوازەکان (بەکترىا، فايروس يان مشەخۇر) پيس ببن. بئويستە ناگاداربيەكى تايبەت بکريت لەکاتى مامەلەکردن لەگەل ئەم خۇراکانەى خوار موه:

- گۆشت و گۆشتى پەلموەر و بەر ھەمەکانيان
- شير و بەر ھەمەکانى شير
- ماسى، قىرکەر، کەسپک ("frutti di mare") و بەر ھەمەکانيان
- ھېلکە و ئەم خۇراکانەى ھېلکەيان تېدايە (بەتايبەت ھېلکەى کال)
- خۇراکى کۆرپە و مندالى ساوا
- نانەواخانە کە پرکردنەمە يان سەر موهى تېدايە کە بە تەواوى نانەواخانە يان بە تەواوى گەرم نەکراوہ (بۇ نمونە پاستاي کرئىم)
- ئايسکرئىم و ئەم بەر ھەمانەى کە ئايسکرئىمى نېمچە تەوايان تېدايە
- زەلاتە بۇ خواردننى تايبەت و سەوزە و پەتاتەى کال زەلاتە و مارينيز و ماپونيز و سوسى تری ئېمۆليفاید و مەعجونى خۇراکى
- رومک و تۆو بۇ خواردننى خا، تۆو بۇ بەر ھەمەننانيايان

چۇن دەتوانىت يارمەتيدەر بيت لە رېگريکردن لە ھەوکردننى خۇراک؟

ھەرکەسئىک لە ناھەنگىکدا بە شئوہيەكى راستەوخۇ يان ناراستەوخۇ بەرکەوتەى ئەم خواردننە بيت (بۇ نمونە لە رېگەى قاپ و قاچاخ و چەقوہ) پلەيەكى بەرزى بەرپرسياريتى ميوانەکان لە ئەستو دەگرئت و دەبىت ئەم ياسايانەى خوار موهى پاکوخوائىنى بە تەواوى رەچاؤ بکات.

دەبىت جياوزى بکريت لە نيوان قەدەغەکردننى ياسايى چالاکيپەکان و ياساكانى پاکوخوائىنى گشتى بۇ مامەلەکردن لەگەل خۇراک:

قەدە غەکردنى ياساىى بۇ جالاکىيەکان

ئەم كەسانەى

- كە توشى ھەكردنى گەدە و رىخۆلە بوون (سكچوونى درمىە، لەوانىە سكچوون، رشانەمە، تا لەگەلەيدا بىت)،
- تايڧوئىد يان پارا تايڧوئىد،
- ناوسانى جگەرى فايرۆسى **A يان E** (ھەكردنى جگەر)،
- برىنە توشبوو ھەكەن يان نەخۆشپىيەكى پىست، ئەگەر ئەمە ئەگەرى چوونە ناو خۇراكە نەخۆشخواز ھەكەن دروست بىكات و بەم شىوئىە بىگواز رىنەمە بۇ كەسانى دىكە،

بەپپى ياساى پاراستنى توشبوون بە توشبوون، رىگەيان پىنادرئىت مامەلە لەگەل ئەم خۇراكانەى سەر مە بىكەن لە دەم مەى كەرتى ناوخۇبى تايپەت. ئەمەش ئەم كەسە نەخۆشپىيەش دەگرتەمە كە تەنھا بەر كەرتى نارا ستەخۇيان لەگەل خۇراكەكەدا ھەپە (بۇ نمونە لە رىگەى قاپ و قاچاخەمە) و مەترسى گواستەمەى ماددە نەخۆشخواز ھەكەن نەخۆشى بۇ خۇراكەكە ھەپە. گرنىگ نىبە پزىشكىك نەخۆشپىيەكەى دەستىشان كرددو ھەكەن تەنبا نىشانەكانى نەخۆشپىيەكە ھەم كە گومانى نەخۆشپىيەكە دەردەخەن.

ھەر ھەمە ئەم كەسانەش دەگرتەمە كە پىشكىنى دەرزىيان بوونى بەكترىكانى سالمونىلا، شىگىلا، نىشنىرچىيا كۆلاى خوينبەر بوونى رىخۆلە (EHEC) يان كۆلرا فاىبرىوس نىشان دەمات، تەننەت ئەگەر كەسى پەيومندىدار نىشانەكانى نەخۆشپىيەكە نىشان نەدائىت (بۇيە "لە پنى دەمترىت "نەھىشتن").

لە سەر مەى ھەموشپىيەمە نەم نىشانانەى خوارەم نامازەن بۇ ئەم نەخۆشپىيەكە بەسكراون، بەتايپەتى ئەگەر دواى مانەمە لە دەرمەى و لات پروبىدات:

- سكچوون بە زىاتر لە ۲ پىسايى شلە لە رۆژىكەدا، لەوانىە لەگەل ھىلنج و رشانەمە و تا.
- تاى بەرز لەگەل سەر نىشەى توند، نازارى سك يان جومگەكان و قەبىزى؛ ئەمانە دەتوان نىشانەكانى تاى تايڧوئىد و پارا تايڧوئىد بن
- زەردبوونى پىست و تۆپى چا، كە لەوانىە نامازە بىت بۇ ھەكردنى جگەرى فايرۆسى.
- برىن و شۆنى كراو ھى پىست ئەگەر سوور بو، چەر بو، رژان يان ناوساوە
- ئەگەر توشى ئەم جۇرە نىشانانەى نەخۆشى بوو، دلىبابە كە داواى راوئىزى پزىشكى دەكەيت.

ياساى گرنى پاكوخاوينى لەكەتى مامەلەكەردن لەگەل خۇراكەدا

- پىش دەستپىكردنى كار كەردن ئەلقەى پەنجە و كاتز مېرى دەست و زىرىنگەرى قۇلەكان داکەنە.
- پىش دەستپىكردنى كار و پىش ھەر ھەنگاوىكى نوئى كار كەردن و دواى ھەر سەردانىك بۇ تەوالىت دەستەكانت بە باشى بشو. بۇ وشكردنەمە دەستەكانت سابوونى شل و ئاوى رژا و خاوى بەكجار بەكار ھىنرا و بەكار بېھنە.
- جل و بەرگى پاك و خاوينى پارىزەر لەبەر بىكە (سەر پۇش، پالتوى سپى يان ھاوشىو ھى).
- لەسەر ھىچ خوار دنىك كۆكە و پز مین مەكە.
- ھەر ھەمە برىنە بچووكەكانى دەست و قۇل بە گچكەپەكى پاك و دژە ئا و داپۇشە.
- تەننەت لە كاتى پىشكەشكردنىشدا ئەم خۇراكانەى پىوئىستان بە ساردكردنەمە ھەپە بە فېنك رابگرە
- چاودىرى پلەكانى گەرمى راگرتنى گەرمى بىكە بۇ خۇراكى كۆلا (كەمترىن پلەى گەرمى ۶۵ پلەى سەدى).
- تۆپەراسىو نەكانى "پاك" لە "ناپاك" جىا بەكەمە
- لە كاتى پىشكەشكردنى خوار دىن دوور بەكەمە مەمە لە بەر كەرتى راستەخۇ لەگەل خۇراكەدا - كەلوپەلى پاك و گونجاو بەكار بېھنە (چنگال، چەقو و ھند)

پابەندبوون بە ياساكانى نەم نامىلكەپە گرنەگە. ئەگەر ئەم كارە نەكەرىت، لەوانىە سزای مەدەنى و تاوانكارى لىبىكەوتەمە.