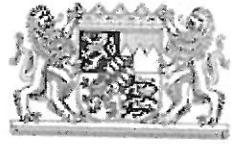


## دبایر ایالتی نېمان



دبایر دایالت دچاپیریال او مصرف کونکو دچارو وزارت

دبایر دایالت دروغتیایی او دوروغتیاپالنی د چارو وزارت.

دخوراکی توکو څخه دسالمی اوسمی کتی اخیستلو په اړه یولر ضروری لارښوونې .

دتولنیزومیلو او دغه راز نوروغونډوپه بهیر کی دافتخاری مرسته کونکو دپاره .

ولی باید په تیره بیا دخوراکی موادو سره دتماس په اړوند داحتیاطی تدابیرو نیولو ته زیاته پاملرنه وشی ؟

دروغتیایی ساتنی په برخه کی اشتباوی او غلطی تل دزیاتو او سختو ناروغیولامل بلل کیږی چی په تیره بیا دماشومانو او بوډا خلکو دپاره کیدای شی دغه راز ناروغی دژوند دخطرینو سره تړلی وي . کومی ناروغی چی خوراکی مواد یی لامل بلل کیږی ، کیدای شی چی دتولنیزو، واتونو او نورودغه راز میلو او غونډوپه ترڅ کی ډیر ژر نوروکسانو ته سرایت وکړی . کومه لار ښونه چی په دی برخه کی اغیزمنه لارښونه بلل کیدای شی ، هغه به داوی چی په داسی حساسوتولنو او میلو کی دسم سلوک څخه باید کارواخیستل شی ، تر څو چی دگډو خوارو او څښاکو څخه ، پرته دکومی اندیښنی او نقصان ، نه استفاده وشی .

هر هغه څوک چی خوراکی توکی تولیدوی ، خرڅوی او یا یی په اصطلاح په دوران کی اچوی ، نو هم دمدنی - او هم دجزایی قوانینو له مخی دا مسئولیت لری ، چی دده خوراکی توکی کوم عیب او نقص ونلری .

دکومو خوراکی توکو یا موادو څخه زیاتره عفونت یا میکروبونه منځ ته راتلای شی ؟

ځینی خوراکی مواد دی ، چی په هغو کی عفونت او میکروبونه کوم چی دنارغیو سبب گرځی په آسانی سره په اصطلاح لاره پیدا کوی .

لکه:

غوښه ، دمرغیو غوښه او ددغه غوښو څخه لاس ته راغلی تولیدات ، شودی او دشدودو څخه لاس ته راغلی تولیدات .

هگی او په هگیو پوری مربوط نور خواره ( په تیره بیا خامی هگی )

په داش کی پاخه شوی کیکونه ، کوم چی وروسته په سری یی نور داسی مواد راځی چی په داش کی نه وی پاخه شوی ( لکه کریم لرونکی کیک ) یا نوری داسی نسخی .

کیان ، کریس ، نور سمندری ځناور ( Fruti di mare ) او له دغو توکو څخه نور

لاس ته راغلی خوراکی توکی .

شیر یخ او هغه نور خوراکی توکی چی په شیر یخ پوری مربوط خواره بلل کیږی .

مخکی تیار شوی خواره ، پخلی ته مخکی آماده شوی خواره ، دکچالو سلاته ، آچار او ترشی باب ، مایونیز ، او نورپه مایع ډول سره جور شوی مواد .

شپروزن ، اخته شوی نخود، لوبیا او نور دغه راز مواد چی خام خورل کیږی اوکومی تخمی چی دغه راز مواد تری جوریزی .

تاسی څنگه کولای شی چی د دغذایی موادو څخه درامنځ ته شوی عفونتونو او میکروبونو مخنیوی وکړی ؟

کوم کسان چی په یوه میله کی ددغه خوراکی توکو سره په مستقیم او یا غیر مستقیم ډول ( لکه دقاشوغو پنجو له لاری ) تماس لری ، په دی باید پوه شی چی دوی دمیلنو په مقابل کی یو ستر مسئولیت په غاړه لری او باید دی چی دروغتیایی قواعدو درعایتولو په برخه کی لاندی ټکیو ته پاملرنه وکړی .

دلته باید دخوراکی موادو سره دتماس دنیولو په برخه کی دقانونی ممانعتونو اود عمومی روغتیایی شرایطو درعایتولو په اړوند

تو پیر وشی :

0. کوم کسان چی د ساری ناروغيو د عفونت سره مبتلا وي ( مثلا داسهال په ناروغي اخته وي او احتمالا استفراغ زړه بدی او تبه هم لری )
0. لکه داره تبه او یا لکه داری تبه ته ورته ناروغتیا لری
0. او یا د « آ » یا « ای » ویروس هیپاتیتوس ( دخگر ناروغي ) لری
0. او یا یوساری تپ یا زخم لری او یا دپوتکی کومه ناروغي لری او ددی امکان وي چی دناروغ دغه ناروغتیاوی ، کیدای شی خوراکي توکوته سرایت وکړی او نور کسان په دغه ناروغي اخته شی ، نو د ساری ناروغيو څخه دمخنوی دقانون داحکامو له مخی دغه راز کسان حق نلری چی دخپل دکورنی نه بهر دخوراکي توکو سره په تماس کی وی . دلته ارو مرو داشرط ندی چی داکتر ددغه ناروغي تشخیص کړی وی بلکی پرته دداکتر له تشخیصه څخه همدا چی ددغه ساری نارغيو گومان په یو چا باندی وی باید دغه څوک دخوراکي موادو په برخه کی کار ونکړی .
- دهمدغه قانون احکام ، دهغه کسانو په برخه کی هم نافذ بلل کیږی چی دهغوی دغایطه موادو دلایراتواری معایناتو په نتیجه کی دسالمونلا ، سیگلا ، د *Enterohämorrhagische Escherichia coli (EHEC)* دناروغي یا د کولرا ویبریونن دناروغي آثار ولیدل شی . که چیری په نوموری سری کی ددغه نارغيو نښی نښانی په ظاهره کی ښکاره هم نشی . ( په اصطلا ناروغي ولری خو په ظاهره کی ونه لیدل شی )
- په تیره بیا دغه لاندی نښی نښانی دپورتنیو نارغیونښانی بلل کیدای شی ، زیاتره دهغه افرادو په برخه کی چی په بهر کی بی ژوند کړی وی :
0. اسهال چی په ورځ کی ده دو وارونه زیات غایطه مواد ډیر نری وی، زړه بدی ، کانگی او تبه هم ولری.
0. زیاته تبه چی دسر دخوریدلو، دزړه دخوریدلو ، دمفصلونو دخوریدلو او د قبضیت سره مل وی دلکه داری تبه او یا دلکه داری تبه ته ورته ناروغي نښه بلل کیږی .
0. زیر رنگ یا زیر پوتکی او یا دسترگو دحدقی رنگ د ویروز هیپاتیت دناروغي نښه بلل کیږی .
0. تپونه او یا خلاص پوتکی کله چی سور ښکاری خیشت والی لری او پرسیدلی وی ، هم ددغه ناروغيو یوه نښه بلل کیدای شی.
- او که چیری په تاسو کی ددغه پورتنیو ناروغيو نښی نښانی ولیدل شی نو باید دی چی سمدستی داکتر ته ولار شی .
- دخوراکي توکو ( موادو ) سره دتماس په اړوند د روغتیا ساتنی مهم قواعد :**
0. مخکی له دی چی دخوراکي موادو په برخه کی په کار پیل کوی ، گوتی ، لاسی ساعت او دلاس څخه نور زیورات باید لری کړی .
0. مخکی له دی چی په یوه کار پیل کوی ، مخکی له دی چی په یوه نوی کار لاس پوری کوی او یا هر واری چی تشناب ته ځی کله چی وخی نو باید خپل لاسونه سم پرمخی ، له مایع صابون او روانو اوبو څخه کار واخلی او بیا خپل لاسونه دکاغذی یوخل استعمال دستمالونو سره خپل لاسونه سم وچ کړی .
0. دکار پاک کالی واغوندی ( دکار چینه او خولی په سر کړی )
0. کله چی توخیری او یا عطسه کوی نو مخ مو، دخوراکي موادو څخه لری ونیسی .
0. که چیر په گوته او یا لاس کی مو یو ډیر کوچنی تپ هم وی ، هغه باید دیوه پاک او نری پلاستر سره وتړی .
0. کله چی خوراکي مواد چاته ورکوی ، باید په موادو کی په مستقیمه توگه لاس ونه وهی بلکی دلزامو پاکو وسایلو څخه کارواخلی ( لکه پنجه او نور ټاکلی وسایل ) .