

दिवस 1 समीक्षा

- सभी खाद्य सेवा प्रतिष्ठानों के पास न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य विभाग [New York City Health Department] द्वारा जारी **वर्तमान एवं वैध परमिट** अवश्य होना चाहिए।
 - **स्वास्थ्य निरीक्षकों को खाद्य सेवा या खाद्य प्रसंस्करण प्रतिष्ठान का प्रचालन के दौरान किसी भी समय निरीक्षण करने का अधिकार है।** निरीक्षकों को खाद्य प्रतिष्ठान के सभी क्षेत्रों तक पहुँच अवश्य प्रदान की जानी चाहिए।
 - न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य संहिता की अपेक्षा है कि सभी खाद्य सेवा प्रतिष्ठानों के पर्यवेक्षकों के पास **खाद्य सुरक्षा प्रमाणपत्र** हो।
 - **खाद्य को मानव उपभोग के लिए प्रयुक्त किए जाने के लिए आशयित एवं प्रयुक्त या बेचे गए किसी खाद्य पदार्थ, बर्फ, पेय या घटक के रूप में पारिभाषित किया जाता है।**
 - **“संभावित रूप से हानिकर खाद्य” वे हैं जो सूक्ष्म जीवों के त्वरित विकास में सहायता पहुंचाते हैं।** उदाहरणों में सभी कच्चा एवं पका हुआ मांस, कुक्कुट, दूध एवं दुग्ध उत्पाद, मछली, शंखमीन, टोफू, पका हुआ चावल, पास्ता, बींस, आलू एवं तैलीय लहसुन शामिल हैं।
 - **“तापमान की दृष्टि से खतरा क्षेत्र” 41° से 140°F के बीच होता है।** इस रेंज के अंदर सर्वाधिक हानिकर सूक्ष्म जीवों का तेजी से प्रजनन होता है।
 - खाद्य का तापमान लेने के लिए **केवल 3 थर्मामीटरों का प्रयोग किया जा सकता है:**
 1. द्विधात्विक स्टेम (रेंज 0° F से 220° F तक)
 2. थर्मोकपल
 3. थर्मिस्टोर (डिजिटल)
- खाद्य प्रतिष्ठान में सीसे के थर्मामीटरों का प्रयोग नहीं किया जा सकता है।
- अमेरिकी कृषि विभाग [U.S. Dept. of Agriculture] द्वारा निरीक्षित मांस पर **USDA निरीक्षण मोहर** अवश्य लगी होनी चाहिए।
 - बाँटुलिज्म विषाक्तता उत्पन्न करने वाले बैक्टीरिया *क्लोस्ट्रिडियम बाँटुलियम* का विकास रोकने के लिए **धूमित मछली को 38° F या इससे कम तापमान पर अवश्य रखना चाहिए।**
 - शंखमीन मछली शंखमीन टैगों के साथ प्राप्त की जाए जिसे उत्पाद का प्रयोग हो जाने के बाद कम से कम **90 दिन के लिए फाइल में रखा जाए।**
 - **दूध या दुग्ध उत्पादों को 9 दिन की बिक्री तिथि के साथ पाश्चुरीकृत या 45 दिन की बिक्री तिथि के साथ अल्ट्रा-पाश्चुरीकृत अवश्य किया जाए।**

- कच्चे परोसे जाने वाले सभी फलों एवं सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं।
- विनिर्माता के विनिर्देशनों के अनुसार रूपांतरित तापमान पर पैक किए गए वाणिज्यिक खाद्यों का प्रयोग करें।
- न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य विभाग के विशेष अनुमोदन के बिना निर्वात पैक खाद्य का प्रयोग नहीं किया जा सकता।
- **FIFO का मतलब “पहले अंदर, पहले बाहर” [First In, First Out] है।** FIFO कार्यान्वित करने का पहला चरण सभी खाद्य उत्पादों पर तिथि डालना है।
- न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य संहिता की अपेक्षा है कि सभी खाद्य वस्तुओं को फर्श से कम से कम 6 इंच ऊपर भंडारित किया जाए।
- प्रति-संदूषण रोकने के लिए, रेफ्रिजरेटर में कच्चे खाद्यों को पके हुए खाद्यों के नीचे भंडारित करें।
- ठंडे तापमान सूक्ष्म जीवों के विकास की गति धीमी कर देते हैं। सभी ठंडे खाद्यों को हर समय 41° F या इससे कम तापमान पर रखें। धूमित मछली को 38° या इससे कम तापमान पर रखें।
- शुष्क भंडारण क्षेत्रों को अच्छी तरह प्रकाश एवं वातायन युक्त रखें।
- खाद्यों को कभी अपशिष्ट जल रेखाओं के नीचे भंडारित न करें।
- भंडारित खाद्यों को कृमिरोधी डिब्बों में ढककर रखें।
- डिब्बों, बोतलों या अन्य खाद्य उत्पादों को ठंडा करने के लिए मानव उपयोग के लिए आशयित बर्फ का प्रयोग न करें।
- जब खाद्य को सीधे बर्फ में भंडारित किया जाए तो उस बर्फ से पानी को निरंतर अवश्य निकाला जाए।
- भोजन करने के प्रत्येक निर्दिष्ट क्षेत्र में “फर्स्ट ऐड चोकिंग” [First Aid Choking] पोस्टर प्रमुखता से अवश्य प्रदर्शित किया जाए।
- मदिरा परोसने वाले खाद्य प्रतिष्ठानों में “अल्कोहल एवं गर्भ चेतावनी” [Alcohol and Pregnancy Warning] का संकेत अवश्य प्रदर्शित किया जाए।
- हाथ धोने के सभी सिंकों पर “हाथ धोएं” [Wash Hands] के संकेत अवश्य प्रदर्शित किए जाएं।
- पूरे प्रतिष्ठान में “धूम्रपान निषेध” [No smoking] के संकेत अवश्य प्रदर्शित किए जाएं।

दिवस 2 समीक्षा

- खाद्य जनित स्वास्थ्य संकटों को **भौतिक, रासायनिक या जैविक** के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।
- **भौतिक संकटों में** खाद्य में सीसा या धातु के कणों जैसी बाहरी वस्तुओं की मौजूदगी शामिल है।
- **रासायनिक संकटों में** खाद्य में कीटनाशकों, क्लीनिंग एजेंटों, प्रिस्क्रिप्शन दवाओं या अन्य हानिकर रासायनों की मौजूदगी शामिल है।
- **जैविक संकटों में** खाद्य में बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी या फंगस जैसे हानिकर सूक्ष्म जीवों की मौजूदगी शामिल है।
- **पैथोजेनिक बैक्टीरिया से दूषित खाद्यों का** रूपरंग, गंध एवं स्वाद सामान्य होता है।
- अनुकूल परिस्थितियों में, बैक्टीरिया प्रत्येक 20 से 30 मिनट में दोगुने हो सकते हैं।
- बैक्टीरिया के विकास के 4 चरण हैं: **लैग, लॉग, निश्चल एवं मृत्यु**। बैक्टीरिया का सबसे तेज विकास **लॉग चरण** में होता है।
- **FATTOM** का मतलब 6 कारकों से है जो बैक्टीरिया के विकास को प्रभावित करते हैं: **खाद्य, अम्लता (कम अम्लता), तापमान, समय, ऑक्सीजन (या ऑक्सीजन का अभाव) तथा नमी**।
- बैक्टीरिया से भिन्न, वायरस का प्रजनन खाद्य में नहीं होता है। खाद्य केवल ऐसे वाहन के रूप में काम करता है जिसके माध्यम से वायरस शरीर में प्रवेश करता है।
- **हेपटाइटिस A एवं नोरोवायरस** सामान्य वायरस हैं जो संक्रमित व्यक्ति के मल से दूषित भोजन या पानी के सेवन के माध्यम से व्यक्ति दर व्यक्ति फैलते हैं।
- सूअर के कम पके गोشت में *ट्राइचिनेला स्पाइरैलिस* नामक परजीवी हो सकता है जिससे ट्राइचिनोसिस होता है। इस परजीवी के उन्मूलन के लिए **सूअर का गोشت कम से कम 15 सेकेंड तक 155° F पर पकाया जाना चाहिए**।
- *ऐनिसैकिस सिम्प्लेक्स* ऐसा परजीवी है जो विशिष्ट रूप से समुद्री मछली में पाया जाता है।
- *साल्मोनेला एंटराइडिस* कच्चे कुक्कुट तथा सीपी के कच्चे अंडों से मुख्यतः संबद्ध है।
- तेज कूलिंग, तेज री-हीटिंग तथा अग्रिम रूप से भोजन न तैयार करने से सूक्ष्म जीव *क्लोस्ट्रिडियम परफ्रिंगेंस* का विकास नियंत्रित हो सकता है।

- स्वस्थ लोगों में अक्सर पाए जाने वाले बैक्टीरिया *स्टैफाइलोकोकस औरैयस* से स्टैफाइकोकल खाद्य विषाक्तता होती है। इस आम बीमारी को रोकने के लिए, खाद्य कर्मियों को अपने हाथ अच्छी तरह एवं बार-बार धोने चाहिए तथा खाने के लिए तैयार भोजन को नंगे हाथों से छूने से परहेज करना चाहिए।
- जो बीमारी खाद्य के माध्यम से फैल सकती है उससे पीड़ित खाद्य कर्मियों को तब तक काम नहीं करना चाहिए जब तक वे पूर्णतया ठीक न हो जाएं।
- *ई. कोलाई 0157:H7* के उन्मूलन के लिए, हैम्बर्गर जैसे जमीनी मांस को **158° F** के आंतरिक तापमान पर अवश्य पकाया जाना चाहिए।
- *क्लोस्ट्रिडियम बाटुलिनिम* से बाटुलिज्म होता है। यह बैक्टीरिया घर के डिब्बाबंद खाद्यों, धूमित मछली, तैलीय लहसुन तथा वातरहित (वायुरहित) वातावरण में किसी भी भोजन से संबद्ध है।
- *स्कॉम्ब्रायड* विषाक्तता हिस्टामाइन की मात्रा अधिक होने से होती है जो तब घटित होता है जब टुना, मैकरेल, बोनिटो, माहि माहि तथा नीली मछली समेत कतिपय मछली को “तापमान की दृष्टि से खतरनाक क्षेत्र” (41° से 140° F के बीच) में बहुत अधिक समय रखा जाता है।
- भोजन का काम संभालने से पूर्व, शौचालय का प्रयोग करने के बाद तथा जब भी हाथ गंदा या दूषित हो जाए तब खाद्य कर्मियों को अपने हाथ अच्छी तरह अवश्य धोने चाहिए। उदाहरणार्थ, काम शुरू करने से पूर्व, कच्चे भोजन को संभालने के बाद तथा खांसने, छींकने, धूम्रपान करने, खाने या पीने के बाद कर्मियों को अपने हाथ धोने चाहिए।
- न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य संहिता की अपेक्षा है कि भोजन तैयार करने के लिए सभी क्षेत्रों तथा सभी शौचालयों में हैंडवाश सिंक सहजता से सुगम्य होने चाहिए।
- हैंड वाश सिंक में साबुन, चलते ठंडे एवं गरम पानी तथा डिस्पोजेबल तौलियों या हैंड ड्रायर की व्यवस्था अवश्य होनी चाहिए। “हाथ धोएं” [wash hands] का संकेत प्रदर्शित किया जाना चाहिए।
- न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य संहिता की अपेक्षा है कि सभी खाद्य कर्मी समुचित बालरोधक, साफ एप्रन तथा आउटर गारमेंट पहनें तथा यह कि वे आभूषण या अत्यधिक मेक-अप का प्रयोग न करें।

दिवस 3 समीक्षा

- प्रोजन फूड को पिघलाने की 3 स्वीकार्य विधियां हैं:
 1. उन्हें रेफ्रिजरेट करें
 2. चलते ठंडे पानी के नीचे रखें
 3. किसी माइक्रोवेव ओवन में रखें, उसके बाद लगातार पकाएं।
- जब बैक्टीरिया कच्चे खाद्य से पके हुए या खाने के लिए तैयार भोजन में चला जाता है तो इसे प्रति-संदूषण कहा जाता है।

- कुक्कुट, भरे हुए मांस तथा मसाले को **165° F** पर पकाना चाहिए।
- जमीनी मांस एवं जमीनी मांसयुक्त खाद्य को **158° F** के आंतरिक तापमान पर अवश्य पकाया जाना चाहिए।
- ट्राइचिनोसिस रोकने के लिए, सूअर का गोश्त **155° F** के आंतरिक तापमान पर अवश्य पकाया जाना चाहिए।
- अंडों, मछली, शंखमीन तथा मेमने एवं अन्य मांस को **145° F** के न्यूनतम तापमान पर अवश्य पकाया जाना चाहिए।
- हॉट होल्डिंग यूनिट पर भंडारित गरम भोजन को **140° F** या इससे अधिक तापमान पर अवश्य रखना चाहिए।
- खाद्य को तेजी से ठंडा करने के कुछ प्रभावी तरीके हैं:
 1. समय-समय पर हिलाते हुए आइसवाटर बाथ में डुबोएं
 2. 1 से 2 इंच की गहराई वाले उत्पाद के साथ 4 इंच के उथले कूलिंग पैन का प्रयोग करें
 3. तेजी से ठंडा करने वाली यूनिट का प्रयोग करें
 4. ठोस भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में (6 lbs. या कम) काटना।
- रेफ्रिजरेटर में रखे गए गरम भोजन को तब तक ढकना नहीं चाहिए जब तक पूरी तरह ठंडा होकर उनका तापमान **41° F** या इससे कम न हो जाए।
- पहले से पकाए गए या प्रशीतित भोजन को, जिसे हॉट होल्डिंग यूनिट से परोसा जाएगा, स्टोव या ओवन का प्रयोग करके तेजी से **165° F** तक पुनः गर्म अवश्य करना चाहिए। भोजन को पुनः गर्म करने के लिए हॉट होल्डिंग यूनिट का प्रयोग कभी न करें।
- खाने के लिए तैयार भोजन के साथ काम करने के लिए नंगे हाथों का प्रयोग कभी न करें। हमेशा दस्तानों के साफ एवं सेनिटरी जोड़े, चिमटे, स्पैचुला, डेलि पेपर, चम्मच, चाकू आदि जैसे उपकरणों का प्रयोग करें।
- भोजन को दूषित होने से बचाने के लिए डिस्पोजेबल दस्ताने अक्सर बदलें।
- सभी पाक (खाद्य संबद्ध) तथा पाँट/डिश वाशिंग सिंक में एयर-ब्रेक की व्यवस्था अवश्य होनी चाहिए।
- “वायुमंडलीय निर्वात ब्रेकर” ऐसे उपकरण में अवश्य लगे हों जिनका पेयजल की आपूर्ति से सीधा कनेक्शन हो जिसमें आइस मशीनें, कॉफी मेकर तथा डिश वाशर शामिल हैं।
- होज-बिब निर्वात ब्रेकर स्थापित करके क्रास-कनेक्शन रोकें।
- गैस-फायर्ड हॉट वाटर हीटर लाइसेंस प्राप्त प्लंबर द्वारा लगाए जाएं तथा बैक ड्राफ्ट के लिए उनकी निगरानी की जाए।
- न्यूयार्क शहर का कानून किसी ऐसे सिंक में ग्रीस डंप करने को गैर कानूनी बनाता है जिसमें समुचित ग्रीस इंटरसेप्टर नहीं होता है।

दिवस 4 समीक्षा

- हाथ से बर्तन धोने के कार्य का समुचित क्रम धोना, खंगालना, स्वच्छ करना और हवा में सुखाना है।
- प्रत्येक प्रयोग के बाद कटिंग बोर्ड को धोएं, खंगालें एवं स्वच्छ करें।
- गरम पानी से स्वच्छ करने के लिए, बर्तनों को कम से कम 30 सेकेंड तक 170° F या अधिक तापमान वाले पानी में डुबोएं।
- **50 PPM** का क्लोरीन आधारित स्वच्छीकरण घोल तैयार करने के लिए, **1 गैलन पानी में ½ औंस ब्लीच** मिलाएं। पोंछा लगाने के कपड़ों को भंडारित करने के लिए 50 PPM के घोल का प्रयोग करें। बर्तनों को स्वच्छ करने के लिए, कम से कम 1 मिनट तक डुबोएं।
- **100 PPM** का क्लोरीन आधारित स्वच्छीकरण घोल तैयार करने के लिए, **1 गैलन पानी में 1 औंस ब्लीच** मिलाएं। पोंछा लगाने, छिड़काव करने या उड़ेलने के लिए 100 PPM के घोल का विशिष्ट रूप से प्रयोग किया जाता है।
- रासायनिक स्वच्छीकरण के दौरान, जांच किट से रासायनिक घोल की जांच अवश्य करनी चाहिए।
- जब खाद्य प्रतिष्ठान के भोजनकक्ष क्षेत्र में 20 या अधिक सीटें हों तो पैट्रन के लिए बाथरूम का प्रावधान अवश्य होना चाहिए।
- खाद्य प्रतिष्ठान में चूहों की ताजा मेंगनी की मौजूदगी महत्वपूर्ण उल्लंघन है।
- “एकीकृत कीट प्रबंधन” में 3 प्रमुख कार्यनीतियों का प्रयोग किया जाता है:
 1. उनको भूखा मारें: अपने कचरे का प्रबंधन करें। चूहे जब भोजन ढूंढ नहीं पाते हैं तो वे चले जाते हैं।
 2. उनको बाहर रखें: सुराखों एवं दरारों को बंद करें। एक चौथाई छेद से भी चूहे घुस जाते हैं।
 3. उन्हें नष्ट करें: खाद्य प्रतिष्ठानों में केवल लाइसेंस प्राप्त पेस्ट कंट्रोल अधिकारी कीटनाशकों एवं कृतकनाशकों का छिड़काव कर सकता है।
- मक्खियों एवं कॉकरोचों से मुक्ति पाने का सबसे बढ़िया तरीका सफाई एवं स्वच्छीकरण है।

दिवस 5 समीक्षा

- **HACCP** का मतलब “संकट विश्लेषण और महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु” [Hazard Analysis and Critical Control Point] से है। यह हानिकर सूक्ष्म जीवों को नियंत्रित करने के लिए प्रयुक्त खाद्य सुरक्षा प्रणाली है।

- **HACCP के 7 सिद्धांत हैं:** 1) संकटों की पहचान करें; 2) महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदुओं (CCP) का निर्धारण करें; 3) निर्णायक सीमाएं स्थापित करें; 4) CCP की निगरानी करें; 5) सुधारात्मक कदम उठाएं; 6) सत्यापित करें कि प्रणाली काम कर रही है; और 7) रिकॉर्ड रखना।
- “महत्वपूर्ण नियंत्रण बिंदु” [critical control point, CCP] खाद्य प्रवाह में कोई बिंदु होता है जहां संकट के उन्मूलन के लिए कदम अवश्य उठाया जाना चाहिए।
- यदि संभावित रूप से घातक भोजन 2 घंटे से अधिक समय तक तापमान की दृष्टि से खतरा क्षेत्र में पड़ा रहता है तो वह खाने के लिए सुरक्षित नहीं रह जाता है, तथा उसे अवश्य फेंक देना चाहिए।
- टुना जैसा ठंडा सलाद बनाते समय, घटकों को पहले से ठंडा कर लेना अच्छा विचार है।
- कृत्रिम ट्रांस फैट से दिल के दौरे एवं आघात का जोखिम बढ़ता है। न्यूयार्क शहर के रेस्त्रां में यह प्रतिबंधित है।
- रेस्त्रां के लिए खाद्य सुरक्षा, संरक्षा एवं सामान्य कार्य प्रथा में सुधार करने का एक उत्कृष्ट तरीका प्रचालनों का खुद ही नियमित मूल्यांकन करना है।
- रेस्त्रां कर्मियों में सबसे आम चोटें हैं: फिसलना, लड़खड़ाना, गिरना, कटना, फाड़ना, जलना, मांसपेशियों में तनाव, मोच तथा बिजली से मौत।
- फिसलने, लड़खड़ाने एवं गिरने से बचने के लिए, खाद्य कर्मियों को फिसलन-रोधी जूते पहनने चाहिए।