

## د لومړۍ ورځې کتنه

- د غذايي خدماتو ټول بنسټونه بايد د نيويارک ښار د روغتيا له رياست (New York City Health Department) څخه د اعتبار وړ اجازه ليک ولري.
- روغتيايي څارونکي دا حق لري چې د غذايي خدماتو د پروسيس او وړاندې کوونکو له کړنو او فعاليتونو څخه څارنه او پلټنه وکړي. پلټونکو ته بايد زمينه برابره شي تر څو وکولای شي د پلټنې په بهير کې د تاسيساتو له هرې برخې څخه کتنه وکړي.
- د نيويارک ښار د روغتيا رياست د (New York City Health Code) مقرراتو پر بنسټ، د غذايي خدماتو د بنسټونو څارونکي بايد د خوراكي توکو د ساتنې سند په واک کې ولري.
- هر ډول غذايي توکي خواره گنل کېږي؛ يخ، څښاک توکي او هر ډول مواد چې انسانان يې د خوراكي توکو په توگه کاروي او پلوري.
- په بالقوه ډول مضر خواره (Potentially Hazardous Foods, PHFs) هغه خواره دي چې په چټکه توگه مايکرو اورگانيزم ته وده ورکوي.
- بالقوه مضر خواره عبارت دي له خامې او پخې غوښې، د کورنيو الوتونکو غوښې او هگۍ، شيدې او له شيدو څخه جوړ محصولات، کبان، پنير، پخې وريژې، مکروني، لوبيا، کچالو او په غوړيو کې لويه شوي اوره.
- د خطر وړ حرارت درجه 41 او 140 فارنهایت ترمنځ ده. د يادو درجو په شا او خوا کې په چټکه توگه مضرې باکټريايوي توليديږي.
- درې هغه ترماميټرونه چې د خوړو د حرارت درجې د معلومولو په موخه کارول کېږي عبارت دي؛ (د 0 څخه تر 220 درجو د فارنهایت) باميتالیک سيستم، ترموکپل او د ترميستور له ډيجيټلي سيستم څخه. د قانون له مخې د غذايي خدمتونو وړاندې کوونکي نشي کولای له ښيښه يې ترماميټر څخه استفاده وکړي.
- د متحده ايالتونو د کرنې وزارت (Unites States Department of Agriculture, USDA) له خوا پر پلټل شوي غوښه بايد د يادې ادارې د پلټنې ټاپه موجوده وي.
- دودې (سوی) کب بايد د فارنهایت په 38 درجو يا له دي نه هم په ټيټه درجه کې وساتل شي تر څو د کلوسټريډيوم او بوتولينيوم له بکټرياوو څخه خوندي وي.
- تر لاسه کيدونکي صدفې کبان بايد د صدفې کبانو د نښې (ليبيل) لرونکي وي. ياد ليبلونه د محصول له توليد څخه وروسته تر 90 ورځو پورې بايد په فايل کې وساتل شي.
- شيدې او له شيدو څخه جوړ محصولات بايد د پلور د نهو ورځو په اعتبار سره تعقيم شي او يا هم له دي ډېر د پلور د 45 ورځو په اعتبار سره تعقيم شي.
- ټولې هغه ميوې او سابه چې خام خوړل کېږي بايد مخکې له خوړلو څخه په سمه توگه وينځل شي.

- ټول سوداګريز خواړه بايد اقليمې شرايطو ته په پام سره د توليدونکو د مشخصاتو مطابق بسته بندي شي.
- د پرچون خوړو په تاسيساتو کې د هر ډول خوراكي توکو تشه بسته بندي د قانون له مخې منع ده مګر دا چې د نيويارک ښار د روغتيا له رياست څخه ځانګړې اجازه ترلاسه کړي.
- د FIFO معنی ده چې لومړی ذخيره شوي خواړه بايد لومړی ووځي. په (First In First Out, FIFO) سيستم کې لومړی ګام پر توليداتو باندې تاريخ وهل دي.
- د نيويارک ښار د روغتيا رياست د مقرري له مخې ټول غذايي توکي بايد په ګودام کې د ځمکې له سطحې څخه د 6 اېنچو په اندازه جگ ذخيره شي.
- د دې لپاره چې د خوړو له ملوث کېدو څخه مخنيوی وشي، په يخچال کې د خامو خوړو درجه بايد د پخو خوړو له درجې څخه ټيټه وي.
- د هوا سره درجه د باکټرياوو له چټکې ودې څخه مخنيوی کوي.
- د سوي کب په استننا چې تل بايدد فارنهایت په 38 يا له دې نه هم په ټيټه درجه کې وساتل شي، نور ټول ساړه خواړه بايد د فارنهایت په 41 يا ټيټه درجه کې وساتل شي.
- ګودامونه بايد وچ او ښه هوا داره وساتل شي.
- خواړه هيڅکله د چټلو اوبو د کرښو لاندې مه ذخيره کوئ.
- ذخيره شوي خواړه بايد پوښل شوي وي او په داسې لوبڼو کې ذخيره شي چې د حشراتو ضد وي.
- د قوټيو، بوتلونو او نورو خوراكي توکو د ذخيري په خاطر له هغه يخ څخه بايد استفاده ونشي چې د انسانانو لپاره د استفادې په موخه په پام کې نيول شوی دی.
- کله چې خواړه په يخ کې ذخيره کيږي، له يخ څخه ولې کيدونکې اوبه بايد په دوامدار ډول وچې شي.
- "First Aid Choking" (په ستوني کې د خوراكي توکو د بندښت د لومړنيو مرستو پوسټرونه بايد په ټولو هغو سيمو کې خپاره شي چېرته چې خواړه ميل کيږي).
- "Alcohol and Pregnancy Warning" (د خوراكي توکو هغه وړاندې کونکي چې الکولي مشروبات پلوري بايد په خپلو تاسيساتو کې د الکولو او اميندواړۍ نښې ولګوي).
- "Wash Hands" (په ټولو دستشويونو کې بايد د لاس مينځلو نښې لګيدلي وي).
- "No Smoking" (د (سګرټ څکول منع دي) نښې د تاسيساتو په هره برخه کې بايد لګيدلي وي).

## د دویمې ورځې کتنه

- زموږ روغتیا درې اساسي خطرونه گواښي: فزیکي، کیمیاوي او بیولوژیکي خطرونه
- په خوړو کې د بیروني توکو موجودیت (لکه د بنیښو او فلزاتو ټوټې) فزیکي خطر گڼل کیږي.
- په خوړو کې د کیمیاوي توکو موجودیت (لکه حشره وژونکي ماده، پاکوونکي مواد او د نسخې درمل) کیمیاوي خطر گڼل کیږي.
- په خوړو کې د مایکرو اورگانیزم موجودیت (لکه باکتریا، وایروسونه، پرازیتونه او فنجي) بیولوژیکي خطر گڼل کیږي.
- هغه خواړه چې په مضر (پیتوجینیک) باکتریاوو ملوث شوي، ډېری وخت داسې نه ښکاري چې دا خواړه ملوث دي؛ په بڼه، خوند او بوی کې یې هم بدلون نه تر سترگو کیږي.
- په مناسبو شرایطو کې، په هرو 20 او 30 دقیقو کې په خوړو کې د باکتریاوو شمیر دوه برابره ډیرېږي.
- د باکتریا وده څلور پړاوونه لري؛ پټ او خنډنی پړاو، د ودې پړاو، د ثبوت یا سکون پړاو او د مړینې پړاو.
- د باکتریا د ودې تر ټولو گړندی پړاو د ودې پړاو دی.
- شپږ هغه فکتورونه چې د باکتریا پر ودې اغیز کوي: خواړه، تیزابیت یا تروشوالی، هوا، وخت، اکسیجن او رطوبت (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM).
- وایروسونه نشي کولای په خوړو کې تکثیر وکړي. مگر، وایروسونه کیدای شي د هغو خوړو له لارې چې وایروس ولري د انسان بدن ته داخل شي.
- هیپاتیت او نورو وایروس دوه هغه وایروسونه دي چې په خوړو کې موجود دي. دغه وایروسونه هغه وخت بل انسان ته انتقال مومي کله چې د ناروغ پر مدفوعاتو ملوث خواړه یا اوبه میل کړي. تشناب ته له تگ وروسته په سمه توګه د لاسونو مینځل د ناروغی له انتقال څخه مخنیوی کوي.
- تریشینیل سپیرالیس چې د تریشین چینجي د ناروغی سبب کیږي، په خوړو کې موجود پرازیت دی چې معمولاً د خوګ په نیمه پخه غوښه کې موجود دی. د تریشین چینجي له ناروغی څخه د مخنیوي په موخه، د خوګ غوښه باید د فارنهایت په 150 درجو سره د پنځلس ثانیو لپاره پخه شي.
- انیساکیس سمپلیکس په خوړو کې موجود پرازیت دی چې په معمول ډول په سمندري کبانو کې موندل کیږي.
- سلمونلا انتریتیدیس یو ډول وایروس دی چې معمولاً د کورنیو الوتونکو په خامه غوښه او هګیو کې موندل کیږي.
- مور کولی شو د چټکې سروخي، چټکې تودوخي او تر وخت د مخه د خوړو د چمتو کولو په مخنیوی سره د مایکرو اورگانیزم وده کنټرول کړو.

- استافیلوکوک اورئوس یو ډول باکتریا ده چې معمولا په روغو انسانانو کې موجوده ده.
- په استافیلوکوکي خوړو مسمومیت، په خوړو کې له موجودو ناروغیو څخه رامنځ ته کېږي چې په شخصي حفظ الصحې او د خوړو سره د لوڅو لاسونو د تماس په مخنیوي سره یې کولای شو مخنیوی وکړو.
- په داسې ناروغیو اخته کار کوونکي چې له خوړو سره د تماس له لارې ښایي ناروغي نورو کسانو ته ولیردوي، باید تر هغه کار ونه کړي تر څو چې د بشپړې روغتیا خاوند نه وي شوی.
- ددې لپاره چې له E.coli 0157:H7 څخه مو مخنیوی کړی وي، اړینه ده چې گفته یې غوښي لږترلږه د فارنهایت په 158 درجو کې پخې شي.
- کلوسټریډیوم بوتولینيوم یو ډول باکتریا ده چې د غذایی مسمومیت لامل کېږي. دغه باکتریا په قوټي کې ساتل شویو خوړو، سوو کبانو، په غوړو کې لویه شوې اوره او ټولو هغو خوړو کې موندل کېږي چې هوا نشي ورداخلیدلای.
- کبې مسمومیت د هغو کبانو د غوښي له خوړلو څخه رامنځ ته کېږي چې د ناوره هوا او حالاتو له امله په کبانو کې په لوړه کچه د هیستامین په نوم د زهري موادو د تولید سبب کېږي (لکه ټونا کبان، مکریل کبان، بونیتو کبان، مهې کبان، او شنه کبان)
- له هر هغه فعالیت څخه وروسته چې د لاسونو د ملوث کیدو سبب کېږي، باید لاسونه په بشپړ ډول وینځل شي. د بیلګې په توګه، لاسونه باید د کار له پیل مخکې، د خامو خوړو له سمبالښت، تشناب ته له تګ وروسته، ټوخي، پرنجې، سګرټ څکولو، خوړلو، څښلو او تورلو پر مهال وینځل شي.
- د نیویارک ښار د روغتیا ریاست د مقرري له مخې د لاس مینځلو دستشویونه د خوړو د چمتو کیدو په سیمو کې باید د هرو 25 فوټونو په واټن یا تشنابونو ته څیرمه موجود وي.
- د لاس مینځلو دستشویونه باید د لاس مینځلو په مایع، روانو تودو او سرو اوبو، یو ځل مصرفه دسمالونو، برېښنايي لاس وچوونکو او د "Wash Hands" په نښو سره سمبال وي.
- د نیویارک ښار د روغتیا ریاست د مقرري پر بنسټ د غذایی خدماتو کار کوونکي باید د وینځانو قیدک، پاک پیش بند او خروجي جامي واغوندي او د واده د کړۍ او روغتیا د وښي په استننا باید هیڅ ډول ګاڼه پر خپلو لاسونو او مړوندونو ونه لري. همدا رنگه د غذایی خدماتو کار کوونکي باید د میکپ له استفادې څخه ډډه وکړي.

## د دریمې ورځې کتنه

- د سړو خواړو د نرمولو د منلو وړ درې طریقې شتون لري چې عبارت دي له: د خواړو سروول، د روانو سړو اوبو لاندې د خواړو ایښودل، او په مایکرو ویف یا داش کې د خواړو پر سر د شبنم د لرې کولو او په دوامداره توګه یې د پخولو طریقه.
- د خوړو ناوړه ککړتیا هغه مهال رامنځته کیږي چې د خامو خواړو باکتریا پخوشو یا خوړلو ته چمتو خواړو ته لار پیدا یا ننوځي.
- د کورنیو مرغانو غوښه، ساتل شوې غوښه باید لږ تر لږه د 165° فارنهایت داخلي حرارت لرونکي اور لاندې پخه کړل شي.
- ځمکنۍ غوښه او خواړه باید لږ تر لږه د 158° فارنهایت داخلي حرارت لرونکي اور لاندې پخه کړل شي.
- د خوړ غوښه باید د 150° فارنهایت داخلي حرارت لرونکي اور لاندې پخه کړل شي.
- خامه هګۍ باید لږ تر لږه د 145° فارنهایت داخلي حرارت لرونکي اور لاندې پخه کړل شي.
- کب، کلک پوښ لرونکي کبان، د خوسي غوښه، د پسه غوښه، او د هر بل حلال ژوي غوښه باید لږ تر لږه د 140° فارنهایت داخلي حرارت لرونکي اور لاندې پخه کړل شي.
- ټول گرم خواړه چې په گرم ځای کې ساتل کیږي باید په 140° فارنهایت او یا لوړ حرارت لرونکي اور کې پخه کړل شي.
- په چټکه توګه د خواړو سروولو اغیزناکې لارې عبارت دي له: د یخو اوبو په سطل کې د خوړو غوټه کول او وخت په وخت د خواړو لرل؛ د 1 یا 2 اینچو په کچې سره د خواړو ایښودل په 4 اینچو سروونکي سطل/کرایي؛ د یو چټک سورځای کارول؛ د سختو خواړو پرېکول په کوچنیو ټوټو باندې (د 6 lbs یا له دې څخه په کمه اندازه).
- هغه گرم خواړه چې په یخچال کې د سروولو لپاره ایښودل شوي وي باید هغه مهال وپوښل شي چې 41° فارنهایت حرارت درجي یا له دې څخه په کمې کچې سره په بشپړه توګه سور شوي وي.
- له وړاندې پخه شوي او په یخچال کې ایښودل شوي خواړه چې ښايي له گرم شوي ځای څخه وکارول شي باید په چټکه توګه د 165° فارنهایت حرارت درجي لاندې په داش یا تنور کې بیاځلي گرم کړل شي. گرم شوی ځای د خواړو د بیاګرمولو لپاره هیڅکله هم مه کاروئ.
- د خوړلو لپاره چمتو خواړو د کار پر مهال له لوڅو لاسونو څخه کار مه اخلئ. هرکله پاک او صحي لاس ماغو/دستکشې په لاس کړئ، یا انبوروڼه، وچ ډبل کاغذ، چمچي وکاروئ.
- د یوځل کارېدونکو لاس ماغو/دستکشو کارولو پر مهال، د خواړو د ککړتیا د مخنیوي لپاره یې هرکله بدلوی.
- د پخلنځي یا خواړو اړونده لوبڼو وینځلو ځای ته باید هرکله د تازه هوا بدلون ورکړل شي.

- د هوا وستني تجهیزات (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) بايد په هر ځای کې، چې د څښناک اوبو له سامان آلاتو سره مستقیمه اړیکه ولري نصب کړل شي. د بېلگې په توګه د سرو لو ماشينونه، د قهوي ماشينونه، او د لوبنو وینځلو تجهیزات.
- یو بل سره نښلېدنه باید د هوا د بدلونې او ویستني د نل د نصبولو له لارې مخنیوی وشي.
- د اوبلنو ګاز لرونکي منقلونه/تودوونکي باید د جواز لرونکي نلدوان له لوري نصب او یا باید بیاځلي وڅارل شي.
- د نیویارک ښار قوانینو په هغه کاسه کې د مو شوو غوړیو ایښودل قانوني ګڼل کیږي چې د مو شوو غوړیو مناسب انټر سپینټور/غوڅوونکي ونلري.

## د څلورمې ورځې کتنه

- د لوښو د وینځلو مناسب تسلسل دا دی چې لومړی لوښي په لاسو و مینځل شي، کنگال کرل شي، ضد میکروبي درمل وکارول شي او بیا په ازاده هوا کې وچ کرل شي.
- د هرې کارونې په منځ کې، د خوارو د توکو د غوڅولو تختې باید و مینځل شي، کنگال او بیا ضد میکروبي درمل وکارول شي.
- په گرمو اوبو کې ضد میکروبي کولو لپاره، لوښي باید په 170° فارنهایت درجې حرارت لرونکو اوبو کې د 30 ثانیو لپاره غوټه یا کېښودل شي.
- د 50 PPM کلورین لرونکي محلول د چمتو کولو لپاره، د بلیچ یا پاکولو موادو نیم گرام یې باید په یو گیلن اوبو کې واچول شي.
- د 50 PPM د میکروب ضد محلول د یوې دقیقې لپاره د لوښو غوټه کولو لپاره کارول کېږي.
- د 100 PPM کلورین لرونکي محلول د چمتو کولو لپاره، د بلیچ یا پاکونکو موادو یو گرام باید په یو گیلن اوبو کې واچول شي.
- د 100 PPM د میکروب ضد محلول په عمومي توګه د پاکولو، سپرې شیندلو او بهولو لپاره کارول کېږي.
- جامي د پاکولو لپاره باید په 50 PPM د میکروب ضد محلول کې واچول شي.
- د کیمیاوي میکروب ضد پاکولو پر مهال، کیمیاوي محلول باید ازموینې د آلاتو له لوري وکتل شي.
- د ښاغلو اشخاصو لپاره تشنابونه باید هغه مهال چمتو کرل شي چې د خوارو خوړلو ځای کې 20 څوکی یا ډبرې شتون ولري.
- د طاعون ناروغۍ د مدیریت/مخنیوي درې مهمې کرنلارې د هغوی وړی کول، چمتو کول او له منځه وړل دي.
- کله چې مورکانو ته چې رستورانته ترې ډک شوی وي وړي پاتې او خوارو ته لاسرسی ونلري، دوی به له رستورانته څخه ووځي.
- مورکان ودانیو ته د هغو سوریو له لارې پر ننوتلو مشهور دي که چېرته هغه د یوې اوسپنیزې سکې په کچه کوچنی وي.
- په خوراکی توکو کې د مورکانو د تازه خوارو (بولې) شتون یو ناوړه سپکاوی او تېروتنه ګڼل کېږي.
- حشره وژونکي او خزنده وژونکي دارو یا محلول یواځې د طاعون ناروغۍ یو جواز لرونکي د کنټرولولو کارکوونکي له لوري په رستورانته کې کارول کېدای شي.
- له استوګنځای څخه د حشرو او مورینکو د له منځه وړلو تر ټولو غوره لار په مناسبه توګه پاکوالی او میکروب ضد محلول کارول دي.

## د پنځمې ورځې کتنه

- د HACCP مخفف د خطراتو د شننې او کنټرول د خطرناکې نقطې مفهوم ورکوي (Hazard Analysis and Critical Control Point).
- HACCP د خواړو د کنټرول یو سیستم دی چې د زیانمنونکو مایکرو اورگانیزم/میکروبیونو د پېروالی کنټرولوي.
- د HACCP اووه اصول په لاندې ډول دي: د خطراتو تشخیصول، د کنټرول د خطرناکې نقطې (Critical Control Points, CCP) تشخیصول، د مهمو محدودیتونو وضع کول، د کنټرول د خطرناکې نقطې څارل، اصلاحي اقدامات نیول، دا چې سیستم کار کوي تاییدول، او د معلوماتو ریکارډ ساتل.
- د کنټرول خطرناکه نقطه په خواړو کې هغه نقطه ده چېرته چې د خطر د له منځه وړلو لپاره باید اقدام ونیول شي.
- که چېرته په ممکن ډول خطرناک خواړه د حرارت د درجې خطرناک حالت کې د ۲ ساعتونو لپاره پاتې شي، نور خواړه په خوندي حالت کې ندي او باید وغورځول شي.
- د سړي سلاتي د جوړولو پر مهال، لکه د سمندري کب/تونا سلاته، تر ټولو غوره لار د ترکیبي موادو له مخکې ساره کول دي.
- د ټرانز مصنوعي غوړي LDL (خراب کولسترول) د پروي، او د زړه ناروغيو لامل ګرځي.
- د ټرانز مصنوعي غوړيو کارول د هر رستورانټ په خواړو کې منع شوی دی.
- د خواړو د خونديتوب، ساتنې، او عمومي کارونې د بڼه کولو لپاره، په ورځني ډول د خواړو د کارونې په خپله ارزونه ترسره شي.
- په کارځای کې د رستورانټ د کارکوونکو تر ټولو عمومي ټپونه د بنويديني، اوچت ګام اخیستنې، غورځېدنې، پرېکېدنې، څیرې کېدنې، سوځېدنې، د بدنې غړو دردونو او اووبستنو، او برېښنا نیونې له کبله رامنځته کېږي.
- د بنويديني، غورځېدنې او اوچت ګام اخیستنې د مخنيوي لپاره د رستورانټ کارکوونکي باید نه بنويديونکي بوټونه په پښو کړي.