



ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ Pasteurized and Raw Milk

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਭੇਡ ਆਦਿ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ।

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਫਾਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਤ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਅਤੇ D ਹੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ A ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਾਹ ਸੁਧਾਰਨ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਜੋ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰਾਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਨਾ) ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ?

ਜਰਾਸੀਮ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵਲੋਂ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਕਈ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਚਪਣ ਤੋਂ ਹੀ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਕਾਰਨ ਕਦੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਪਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਐਸੇ

ਮੁਆਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਦਾ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੀਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਚਿਤਾਵਣੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਜੋ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਆਏ, ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਪਾਰਕ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦੋ ਉਹ **ਜ਼ਰੂਰ** ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਹਿਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 100⁰ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (212⁰ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬਾਇਲਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 63⁰ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (145⁰ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਥੱਲੇ ਲਗ ਕੇ ਸੜੇ ਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂ ਕੰਢੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਦਾ 2/3 ਹਿੱਸਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ 63⁰ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (145⁰ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ 63⁰ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (145⁰ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਟਾਈਮ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਇੱਕ ਦਮ ਠੰਢਾ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਠੰਢੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੈਫਰੀਜ਼ੇਟਰ ਵਿੱਚ 4⁰ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40⁰ ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੇ ਰੱਖੋ।

- ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਰੈਫਰੀਜ਼ੇਟਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।