



## ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ – ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ Home Canning – How to Avoid Botulism

### ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਕੀ ਹੈ?

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ *Clostridium botulinum* (ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਬੋਟੂਲਿਨਮ) ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ – ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ, ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਮੱਛੀ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਮੌਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕਾਰਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਹੈ।

### ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ (spores) ਗਰਮੀਂ – ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ- ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਲੇ, ਆਕਸੀਜਨ ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਫੁਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਧਰਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਹਿਰ 100,000 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਜ਼ਹਿਰ (toxin) ਦੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਖਾਣਾ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਗਾ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਦੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਲਈ ਤਾਪ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਸਤਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲੂਚੇ ਜਾਂ ਰੂਬਾਰਬ ਉੱਤੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਲਈ “ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣ” ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ – ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਤਾਪਕਰਮ ਤੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੋਨਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### “ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣ” ਦਾ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

ਜੈਮ (jam) ਬਣਾਉਣ ਲਈ “ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣ” ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਖੋਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੋਨਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੱਡਾ ਐਲਮੀਨੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਮੀਟਰ ਲਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਬਲਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 116° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (240° ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਤਨਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਬਖਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੋਨਰ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 5, 10, ਅਤੇ 15 ਪੌਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ 1,000 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਸ ਲਈ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਕਤ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਤਰ ਠੀਕ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

- “ਭਾਰ” ਨਾਪਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਪਣ ਲਈ “ਡਾਇਲ” ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਾਂ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੇਨਰ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

### ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡੱਬੇ ਅੱਛੇ ਹਨ?

ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਖਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਡੱਬੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹੋਏ ਮੱਖਣ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਪਾਰਕ ਡੱਬੇ ਇਤਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤ ਸਕੋ।

“ਮੇਸਨ” ਜਾਰ (“Mason” jars) – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਤੇ ਚੂੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ: ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੋਲਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ। ਜਾਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਝਰੀਟ ਜਾਂ ਤਰੇੜ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।

### ਜੇ ਕਰ ਘਰ ਦਾ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣਾ “ਠੀਕ ਨਜ਼ਰ” ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਘਰ ਦੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦਾ ਸਵਾਦ ਦੇਖੋ ਜੇਕਰ:

- ਉਹ ਖਰਾਬ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ;
- ਝੰਗ ਛੱਡੇ;
- ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੁਰੀ ਗੰਧ ਦੇਵੇ;
- ਡੱਬੇ ਦਾ ਢੱਕਣ ਫੁਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੋਂਦਾ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ੱਕੀ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸ਼ੱਕੀ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਾਓ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਰੇ ਬਰਤਨਾਂ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋਵੋ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਖਾਣਾ ਕਿਤੇ ਛੂਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

### ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸਾ ਸਫ਼ਾਈ ਹੈ। ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਂ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਰ (ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਮਰਤਬਾਨ) ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ (sterilize) ਕਰੋ। ਜਾਰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1,000 ਫੁਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਹਰ 1,000 ਫੁਟ ਪਿੱਛੇ 1 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਬੜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੇਨਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੁਰਾਣਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੇਨਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਲਭਦੀ ਤਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ।

Utah State Canning Guide (ਉਟਾਹ ਸਟੇਟ ਕੇਨਿੰਗ ਗਾਈਡ) ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।

[http://extension.usu.edu/utah/htm/fcs/food-preservation-canning/usda\\_home\\_canning](http://extension.usu.edu/utah/htm/fcs/food-preservation-canning/usda_home_canning)

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://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](http://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।

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