

## ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ Home Canning – How to Avoid Botulism

### ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ *ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਬੋਟੂਲਿਨਮ* (*Clostridium botulinum*) ਨਾਮ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ, ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ (spores) ਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ) ਸਿੱਲ੍ਹੇ, ਆਕਸੀਜਨ ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ 100,000 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਉਤਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਦਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਮੈਂ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ “ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ” ਕਰੋ। ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਦੀ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦੇ “ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ” (“boiling water bath”) ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਲੰਮ ਜਾਂ ਰੂਬਾਰਬ (rhubarb) ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। “ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ” (“boiling water bath”) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਹ ਢੰਗ ਹੈ ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜੈਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਰਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿਆਦਾਤਰ ਖਮੀਰਾਂ (yeasts), ਉੱਲੀਆਂ (moulds) ਅਤੇ

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ।

### ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ ਵਰਤ ਕੇ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ (pressure canning) ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ (pressure canner) ਲਾਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗੇਜ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਡਾ, ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਦਾ ਪਤੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 100° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (212° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ 116° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (240° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ (spores) ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਲੁੜੀਂਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਵਰਗੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ (pressure canner) ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇੰਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 5, 10 ਅਤੇ 15 ਪੌਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜਾਰ ਦੇ ਸਾਇਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਿੰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ ਵਰਨਾ ਫਾਈਨਲ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੰਦਰੀ ਤਲ ਤੋਂ 300 ਮੀਟਰ (1,000 ਫੀਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਚਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਬਲਦਾ ਹੈ। ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।
- ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਹੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਤਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕਦਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਗੇਜਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਲ ਗੇਜਾਂ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਨਰ ਨੂੰ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਆਵਿਰਤੀ ਬਿਧੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

- ਸੀਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੈਨਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਦੀ ਰਬੜ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਕੈਨਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਖੋਲੋ।
- ਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਬਲਕਿ ਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਕਿਹੜੇ ਜਾਰ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ?

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਰ ਵਰਤੋ।

“ਮੇਸਨ” ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਾਰ – ਜੋ ਚੂੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਗਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁਮਾ ਕੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚੋਣ ਹਨ। ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਉਤਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰਾਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਦਰਾੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਉਤਮ ਸੀਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣਗੀਆਂ।

ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੀਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਢੱਕਣਾਂ (tops) ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਵਪਾਰਕ ਜਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਦੇ ਖਾਲੀ ਜਾਰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਵਪਾਰਕ ਜਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

### ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਚੱਖੋ ਵੀ ਨਾ:

- ਜੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ;
- ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਝੰਗ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ;
- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੁਰੀ ਮਹਿਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
- ਜਿਸਦਾ ਡੱਬੇ ਦਾ ਢੱਕਣ ਉੱਭਰਵਾਂ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਭਿੱਜ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਆਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਤਲਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋਵੋ।

### ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਰ ਦੇ ਸਾਇਜ਼ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਜਾਰ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਥਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਭਰੋ। ਕੈਨਿੰਗ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤੋ।

ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੇਵਲ ਚੰਗੀ ਗੁੱਠਵਤਾ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਡਿਯੂਸ (ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰ, ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਉੱਲੀ (molds) ਨਾ ਹੋਣ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਜੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਡਿਯੂਸ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਵਰਤੋ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ](#) ਦੇਖੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ। ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ, ਸਾਰੇ ਖੋਲੇ ਨਾ ਗਏ ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ (pressure canner) ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰਾਣਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ (pressure canner) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਪੀ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਦੇਖੋ:

- [UnlockFood.ca – Home Canning: Getting Started](https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx)
- <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx>
- [ਯੂਐਸਡੀਏ ਕੰਮਪਲੀਟ ਗਾਇਡ ਟੂ ਹੋਮ ਕੈਨਿੰਗ \(USDA Complete Guide to Home Canning\)](http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html)
- [http://nchfp.uga.edu/publications/publications\\_usda.html](http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੋਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।