



खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय

जनकपुरधाम, धनुषा

खाद्य पदार्थ उत्पादन, प्रशोधन तथा प्याकेजिङ्ग गर्ने व्यवसायीलाई जरूरी सूचना

खाद्य पदार्थ उत्पादन, प्रशोधन तथा प्याकेजिङ्ग गर्ने व्यवसायीले प्रचलित कानून बमोजिम पुरा गर्नु पर्ने दायित्वका अतिरिक्त देहायका कुराहरुमा ध्यान दिई आफ्नो व्यवसाय संचालन गर्नु हुन सूचित गरिन्छ:

- १) खाद्य उद्योगको अनुमतिपत्र: खाद्य स्वच्छता तथा गुणस्तर ऐन २०८१ को दफा ९ ख बमोजिम खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग वा मातहतको निकायबाट खाद्य अनुमतिपत्र लिई आफ्नो उद्योग/व्यवसाय संचालन गर्नु पर्नेछ ।
- २) अनुमतिपत्रको अवधि र नवीकरण: अनुमतिपत्रको मान्य अवधि त्यस्तो अनुमतिपत्र जारी भएको मितिले दुई वर्षको हुनेछ र प्रत्येक दुई वर्षमा अनुमतिपत्र नवीकरण गराउनु पर्नेछ । खाद्य व्यवसायीले अनुमतिपत्रको मान्य अवधि समाप्त हुनुभन्दा कम्तिमा पैंतिस दिन अगावै तोकिए बमोजिमका कागजात र दस्तुर बुझाई अनुमतिपत्र दिने अधिकारीबाट नवीकरण गराउनु पर्नेछ ।
- ३) लेबलमा खुलाउनु पर्ने विवरण: प्याक गरिएको खाद्य पदार्थको लेबलमा खाद्य पदार्थको नाम, उत्पादकको नाम र ठेगाना, समिश्रित खाद्य पदार्थ, उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति, लट वा ब्याच नम्बर, खुद तौल वा आयतन र अनुमतिपत्र नम्बर खुलाउनु पर्नेछ । लेबलमा राखिने उक्त विवरण प्रष्ट बुझिने गरी लेख्नु पर्नेछ ।
- ४) मापदण्ड पुरा गर्नुपर्ने: स्वच्छ र गुणस्तरीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी आफ्नो खाद्य व्यवसाय संचालन गर्नु पर्दछ । खाद्य पदार्थ उत्पादन, प्रशोधन तथा प्याकेजिङ्ग गर्दा नेपाल सरकारले सम्बन्धित खाद्य पदार्थको लागि तोकेको गुणस्तर मापदण्ड भित्र हुन पर्नेछ ।
- ५) संक्रामक रोग लागेका कामदार कर्मचारी सम्बन्धमा: खाद्य पदार्थ उत्पादन गर्ने, जम्मा गर्ने वा बिक्री गर्ने काममा सुरुवा संक्रामक रोग लागेका वा फोहरी व्यक्तिलाई काममा लगाउनु हुँदैन ।
- ६) सरसफाई सम्बन्धमा: खाद्य पदार्थ उत्पादन गर्ने, संचय गर्ने वा बिक्री गर्ने ठाउँ सबै सन्तोषप्रद रूपले सफा सुगधर राख्नु पर्दछ र चर्पी, पिसाबखाना र फोहर वा बेकम्बा मालसमान थुपारी राख्ने ठाउँको अलग व्यवस्था गर्नु पर्दछ । सडेगलेको, बासी, भिँगा भन्केको र फोहर वातावरणमा खाद्य पदार्थ तयारी तथा भण्डारण गर्नु हुँदैन ।
- ७) ब्याच नम्बर अनुसार रेकर्ड राख्ने: आफुले उत्पादन गरी बिक्री वितरणका लागि पठाएको खाद्य पदार्थको ब्याच नम्बर र ठाउँको विवरण खोली रजिष्टरमा राख्नु पर्दछ । त्यस्तो रजिष्टर खोजेको बेला देखाउनु पर्दछ ।
- ८) स्वच्छ वातावरण कायम गर्ने: आफ्नो उद्योग र उद्योग परिसर सफा सुगधर राख्नु पर्नेछ । उद्योगबाट निस्कने फोहर पदार्थलाई बाह्य वातावरण प्रदुषण नहुने गरी उचित विषर्जन गर्नु पर्दछ ।
- ९) कागजात उद्योग स्थलमा राख्ने: खाद्य उद्योगको अनुमतिपत्र, उद्योग दर्ता प्रमाण पत्र र उद्योगसंग सम्बन्धित अन्य कागजात उद्योग स्थलमा राख्नु र खोजेको बेला देखाउनु पर्दछ ।
- १०) छिट्टै बिग्रने प्रकृतिका खाद्य पदार्थ: दुध, माछा, पनिजस्ता छिट्टै बिग्रने प्रकृतिका खाद्य पदार्थ उत्पादन गर्ने उद्योगले उत्पादन तथा भण्डारणदेखि उपभोगसम्मको श्रृंखलामा सुरक्षित कोल्ड चेन (Cold Chain) कायम गर्नु पर्दछ ।
- ११) गुणस्तर व्यवस्थापन प्रणाली: खाद्य स्वच्छता र गुणस्तर कायम गर्न उत्पादन स्तरमा असल उत्पादन अभ्यास (GMP), असल सरसफाई अभ्यास (GHP) र HACCP जस्ता राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रणाली लागू गर्न सकिनेछ ।
- १२) खाद्य पदार्थ नष्ट गर्ने: म्याद गुजेका, गुणस्तर सम्बन्धी शंका लागेका कच्चा तथा तयारी खाद्य पदार्थ नियामक निकायलाई जानकारी गराएर मात्र नष्ट गर्ने वा अन्य त्यस्तै उपयुक्त व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।
- १३) सहयोग गर्नुपर्ने: खाद्य व्यवसायको निरीक्षण र अनुगमन कार्यमा खाद्य निरीक्षण अधिकारीलाई आवश्यक सहयोग गर्नु पर्दछ ।
- १४) ऐन नियमको पालना: खाद्य स्वच्छता तथा गुणस्तर ऐन २०८१, खाद्य नियमावली २०२७, खाद्य गुणस्तर मापदण्ड र निर्देशिकाहरुको पालना गर्न गराउन पर्दछ ।

सुरक्षित खानाका ५ संदेश



हात राख्ने

- ✓ कुनै पनि खाने कुरा छुनुअघि र खाना तयार गर्दा पटक-पटक हात धुनुपर्छ।
- ✓ चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ।
- ✓ खाना तयार गर्दा प्रयोग गरिने भाँडावर्तन धोई-पखाली सुख्खा बनाएर प्रयोग गर्नुपर्छ।
- ✓ खाना तयार गर्ने स्थानमा कीरा, मुसा तथा अन्य जनावरहरूलाई प्रवेश गर्न दिनु हुँदैन।



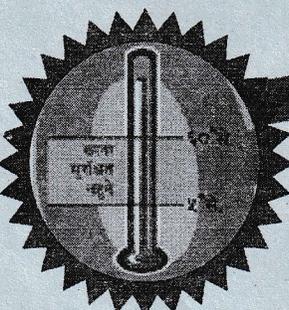
काँचो र पकाएको खाना छुट्टै राख्ने

- ✓ माछा-मासुजन्य खानेकुरा अन्य खानेकुरा भन्दा अलग राख्नुपर्छ।
- ✓ काँचो खानेकुराको लागि चर्पिंग बोर्ड, चक्कु तथा भाँडा-वर्तन छुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ।
- ✓ काँचो र पकाएको खानेकुरा राम्ररी ढाकेर फ्रिजमा अलग-अलग राख्नुपर्छ।



राम्ररी पकाउने

- ✓ मासुजन्य खानेकुरा राम्ररी पकाएर खानुपर्छ।
- ✓ पकाउनु पर्ने खानालाई भित्री भागसम्म ७० डिग्री से. हुने गरी पकाउनु पर्छ।
- ✓ फ्रिजमा राखिएको खाना राम्ररी तताएर मात्र खानुपर्छ।



खानेकुरा सुरक्षित तापक्रममा राख्ने

- ✓ तयार गरिएको खाना २ घण्टाभन्दा बढी फ्रिज बाहिर राख्नु हुँदैन।
- ✓ चाँडै खराब हुनसक्ने र पकाइएको खानालाई ५ डिग्री से. भन्दा कम तापक्रममा राख्नुपर्छ।
- ✓ तातो गरी राख्नु पर्ने भए ६० डिग्री से. भन्दा माथिको तापक्रममा राख्नुपर्छ।
- ✓ फ्रिजमा पनि खानालाई लामो समयसम्म राख्नु हुँदैन।
- ✓ चिसो भै जमेको खानेकुरालाई पगाल्दा फ्रिज बाहिर राख्नु हुँदैन।



स्वच्छ पानी र कच्चा पदार्थको प्रयोग गर्ने

- ✓ सुरक्षित पिउने पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ वा सुरक्षित पार्ने उपायहरू अपनाउनुपर्छ।
- ✓ ताजा तथा स्वच्छ कच्चा पदार्थको मात्र छनौट गर्नुपर्छ।
- ✓ राम्ररी प्रशोधन गरिएको (जस्तै: पास्चुराइज्ड दूध) खानेकुराको छनौट गर्नुपर्छ।
- ✓ काँचै खाइने फलफूल तथा तरकारीहरू राम्रोसँग धोएर मात्र उपभोग गर्नुपर्छ।
- ✓ उपभोग्य भित्ति गुजेको खानेकुराको उपभोग गर्नु हुँदैन।

किन ?

धेरै जसो शुष्म जीवाणुहरू खतरनाक हुँदैनन्। हानिकारक जीवाणु माटो, पानी तथा मानिसमा धेरै हुनसक्छन् र हात, पुच्छे कपडा, बर्तन, चर्पिंग बोर्ड आदिको सम्पर्कबाट सन सक्छन् भनि हामी रोगको शिकार हुन सक्छौं।

किन ?

काँचो खानेकुरामा खास गरेर माछा-मासुमा खतरनाक जीवाणुहरू हुनसक्छन् र तिनीहरू खाना तयार गर्दा वा भण्डारण गर्दा अरु खानामा सन सक्छन्।

किन ?

खानेकुरा राम्रोसँग पकाउनाले हानिकारक जीवाणुहरू नष्ट हुन्छन्। खानाको भित्री भागसम्म ७० डिग्री से. हुने गरी पकाउँदा सुरक्षित हुने अध्ययनले देखाएको छ। किमा, सेकुवा, ठूलो हड्डीको जोनी र सिती कुखुरा पकाउँदा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

किन ?

शुष्म जीवाणुहरूको वृद्धि कोठाको तापक्रममा एकदमै चाँडो हुन्छ। ५ डिग्री से. भन्दा कम र ६० डिग्री से. भन्दा बढीको तापमा यिनीहरूको वृद्धि सुस्त हुन्छ, तर कुनै-कुनै ५ डिग्री से. भन्दा कममा पनि हुर्कन्छन्।

किन ?

कच्चा पदार्थहरू हानिकारक शुष्म जीवाणुहरू तथा रसायनहरूले संक्रमित हुनुका साथै दुसी परेको तथा बासी खानेकुरा विषाक्त हुन सक्छन्। कच्चा पदार्थको छनौटमा ध्यान दिने र पखाल्ने, ताछ्ने जस्ता कार्य गर्नाले खतरा कम हुन्छ।

प्रकाशक:

नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग



खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय
जनकपुरधाम, धनुषा

फोन नं.: ०४१-५९०११७ E-mail: ftqcoj@gmail.com



खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय जनकपुरधाम, धनुषा

उपभोक्ता बर्गमा अनुरोध

खाद्य पदार्थ खरिद तथा उपभोग गर्नु अगाडि देहायको कुराहरु ध्यान दिन हुन
खाद्य पदार्थका सम्पूर्ण उपभोक्तामा अनुरोध छ ।

- १) प्याक गरिएको खाद्य पदार्थ खरिद गर्नु अघि लेबल विवरण अध्ययन गरेर उपभोग्य अवधि भित्रको खाद्य पदार्थ मात्र खरिद तथा उपभोग गर्न हुन ।
- २) उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुनः लेबलिङ्ग/छपाई गरिएको खाद्य पदार्थ खरिद नगर्न हुन ।
- ३) प्याक गरिएको खाद्य पदार्थ खरिद गर्नु अघि लेबलमा खाद्य (अनुमति-पत्र) नम्बर भए नभएको हेरेर मात्र खरिद गर्न हुन ।
- ४) सडेगलेको, बासी, भिङ्गा भन्केको, फोहर वातावरणमा तयारी तथा भण्डारण गरिएका खाद्य पदार्थ खरिद तथा उपभोग नगर्न हुन ।
- ५) बाह्य रंगको प्रयोग गरी आकर्षक बनाइएका मिठाइ, लड्डु, मासु लगायतका खाद्य पदार्थ खरिद तथा उपभोग नगर्न हुन ।
- ६) दूध, माछा, मासु, पनिर जस्ता छिट्टै बिग्रने प्रकृतिका खाद्य पदार्थ उत्पादन तथा भण्डारण देखि उपभोगसम्मको श्रृङ्खलासम्म सुरक्षित कोल्ड चेन (Cold Chain) कायम गरे नगरेको यकिन गरेर मात्र खरिद तथा उपभोग गर्न हुन ।
- ७) फलफुल तरकारी खरिद गरि तयारी वा उपभोग गर्नु अघि सफा पानीले राम्ररी धुनु हुन ।
- ८) खाद्य पदार्थको गुणस्तर सम्बन्धी शंका लागेका खाद्य पदार्थ खरिद तथा उपभोग नगर्न हुन र नजिकको नियामकमा सूचना दिनु हुन ।

खाद्य पदार्थमा हुने मिसावटबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू

खाद्य पदार्थमा मिसावट हुन सक्ने सम्भान्य पदार्थहरू	खाद्य पदार्थहरू	मिसावटका असरहरू
आर्जिमोन	खाने तेलहरू, तोरी गेडा	<ul style="list-style-type: none"> ➤ पेट सम्बन्धी समस्या ➤ ड्रप्सी रोग ➤ मुटु सम्बन्ध समस्या
खेसरी	बेसन तथा अन्य दालहरू	<ul style="list-style-type: none"> ➤ प्यारालाइसिस
शिशु र मर्करी	अखाद्य रंग प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तु	<ul style="list-style-type: none"> ➤ मृगौला सम्बन्धी समस्या ➤ दिमाग सम्बन्धी समस्या
कीटनाशक विषादीको अवशेष	खाद्यान्न, फलफूल तथा तरकारी	<ul style="list-style-type: none"> ➤ कलेजो सम्बन्धी समस्या ➤ रक्त अल्पता ➤ बाँभोपन ➤ क्यान्सर
अखाद्य रंगहरू	मिठाई, सर्वत, चटपटेजन्य, मसला आदि	<ul style="list-style-type: none"> ➤ मृगौला सम्बन्धी समस्या ➤ कलेजो सम्बन्धी समस्या ➤ क्यान्सर ➤ भिटामिन 'ए' र 'इ' घटाउने
अजिनोमोटो (ADI : 120mg/kg BW)	चाउचाउ, मासुजन्य तयारी खाद्य पदार्थ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ टाउको दुख्ने ➤ कपाल भर्ने ➤ कमजोरीपन ➤ हाड, छाला सम्बन्धी समस्या
नाइट्रेट र नाइट्राइट	मासुजन्य तयारी खाद्य पदार्थ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ क्यान्सर
प्लाष्टिकको अवशेष	अखाद्य ग्रेड प्लाष्टिकमा प्याक गरिएका खाद्य वस्तुहरू	<ul style="list-style-type: none"> ➤ क्यान्सर
सूक्ष्म जीवाणुहरू	दूधजन्य, माछामासु, अस्वस्थकर वातावरणमा तयारी तथा भण्डारण	<ul style="list-style-type: none"> ➤ फूड प्वाइजनिङ्ग ➤ पेट सम्बन्धी समस्या ➤ टाइफाइड, टि.बी., जण्डिस



प्रकाशक:

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय

जनकपुरधाम, धनुषा

फोन नं.: ०४१-५९०९१७

E-mail: ftqcoj@gmail.com

दुषित खाद्य पदार्थबाट बच्ने उपाय

स्वास्थ्यलाई हानि हुने गरी सडेको, गलेको, फोहर, विषाक्त अवस्थामा राखिएको वा तयार गरिएको खाद्य पदार्थलाई दुषित खाद्य पदार्थ भनिन्छ ।

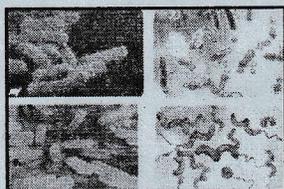
खाना दुषित हुने प्रक्रियाहरु:

- ★ पकाएको खानेकुरा वा फलफूलहरु लामो समयसम्म राख्दा तापक्रमको कारणले कुहिन वा सड्न गएमा सो खाना अमिलो भई दुषित हुन जान्छ ।
- ★ अन्य जीवहरुले खाने, चाट्ने वा छुने गर्नाले खाना दुषित हुन जान्छ ।
- ★ खानालाई नछोपी राख्दा धूलो, धुवाँ, मलमुत्र तथा अन्य फोहोर पर्न गएमा खाना दुषित हुन्छ ।
- ★ खानामा भिँगा तथा अन्य फोहोरमा बस्ने कीरा-फट्यांग्राहरु आएर बसेमा तिनीहरुको खुट्टा तथा सूँढमा भएको फोहोर चीज खानामा परी खाना दुषित हुन्छ ।



फोहोरमा बसेको भिँगा फेरि खानामा गएर बस्दा कीटाणु सार्दछ ।

- ★ खानामा सूक्ष्म जीवाणु उत्पन्न हुनु ।



हाम्रो वरपर विभिन्न किसिमका सूक्ष्म जीवाणुहरु हुन्छन् । ती जीवाणु वा तिनीहरुको उत्पादन खानाको माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गरेमा हामी विरामी हुन्छौं ।

- ★ पकाएको खाना, काटेको फलफूल, माछा-मासु लामो समयसम्म कोठाको तापक्रममा राखेमा सो ठाउँ सूक्ष्म जीवाणुको लागि अनुकूल भई तिनीहरुको संख्या बृद्धि हुन थाल्दछ र खाना दुषित हुन्छ ।

खाना दुषित हुनबाट बचाउने उपायहरु:

- ★ खाने पिउने व्यवहार स्वस्थकर बनाउने ।
- ★ खाना पकाउने, पस्कने व्यक्तिको व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- ★ सफा र सुरक्षित पिउने पानीको व्यवस्था गर्ने ।
- ★ फोहोर मैलाको उचित विसर्जन गर्ने ।
- ★ भाँडाकुडा तथा सामग्रीको सरसफाईमा विशेष ध्यान पुऱ्याउने ।
- ★ खानेकुरा भण्डारण गर्दा, चलाउँदा तथा बनाउँदा हुनसक्ने प्रदुषण रोक्ने ।
- ★ खाना पकाउने ठाउँलाई सधैं स्वच्छ र सफा राख्ने ।
- ★ खाना तयार गर्न स्वच्छ र सफा पानीको मात्र प्रयोग गर्ने ।
- ★ खानेकुरालाई राम्ररी छोपेर राख्ने ।
- ★ फलफूल तथा तरकारी सफा पानीले राम्रोसँग पखालेर मात्र खाने ।



प्रकाशक:

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय

जनकपुरधाम, धनुषा

फोन नं.: ०४१-५९०९१७

E-mail: ftqcoj@gmail.com