

پہلے دن کا جائزہ

- غذائی خدمت فراہم کرنے والے سبھی اداروں کے پاس نیویارک سٹی محکمہ صحت کے (New York City Health Department) ذریعے جاری کردہ ایک حالیہ اور درست پرمٹ ہونا ضروری ہے۔
- صحت انسپیکٹرز کو کسی بھی چلنے والی فوڈ سروس یا فوڈ پروسیسنگ ادارے کی تفتیش کا حق ہے۔ کسی تفتیش کے دوران انسپیکٹرز کو ادارے کی سبھی جگہوں تک رسائی دینی ضروری ہے۔
- نیویارک سٹی کے ضابطہ صحت (New York City Health Code) کے مطابق، فوڈ سروس کے سبھی اداروں کے سپروائزر کے پاس غذائی تحفظ سرٹیفیکیٹ (Food Protection Certificate) ہونا ضروری ہے۔
- غذا کوئی بھی کھانے لائق چیز، برف، مشروب یا عنصر ہے جسے انسان کے کھانے پینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- ممکنہ نقصاندارہ غذائیں (Potentially Hazardous Foods, PHFs) وہ غذائیں ہیں جو جرثوموں کے تیزی سے بڑھنے میں معاون ہیں۔
- PHFs کی مثالوں میں سبھی کچے اور پکائے ہوئے گوشت، پولٹری، دودھ اور دودھ کی اشیاء، مچھلی، خول مچھلی، ٹوفو، پکے ہوئے چاول، پاستہ، لوبیا، آلو اور تیل والا ادراک شامل ہیں۔
- درجہ حرارت کا خطرناک زون 41°F (Temperature Danger Zone) اور 140°F کے درمیان ہے۔ اس حد کے درمیان، زیادہ نقصاندارہ جرثومے تیزی سے پیدا ہوتے ہیں۔
- غذائی درجہ حرارت کی پیمائش کے لیے استعمال ہو سکنے والی تھرمامیٹر کی تین اقسام یہ ہیں: ہائی میٹلک اسٹیم (F°0 سے F°220 کی حد کے لیے) تھرموکپل اور تھرمسٹر (ڈیجیٹل)۔ **غذائی سروس کی کمپنی میں شیشے کے تھرمامیٹر کا استعمال قانونی طور پر ممنوع ہے۔**
- امریکی وزارت زراعت (Unites States Department of Agriculture, USDA) کے ذریعے تفتیش کردہ گوشت پر **USDA تفتیشی مہر** ہونی ضروری ہے۔
- کلوسٹریڈیم بوٹولینیم بیکنٹیریا کی افزائش کو روکنے کے لیے دخانی مچھلی کو **F°38** پر یا اس سے کم پر رکھنا ضروری ہے۔
- خول مچھلی کو **خول مچھلی کے ٹیگز** کے ساتھ موصول کرنا چاہیے۔ پروڈکٹ کو استعمال کرنے کے بعد ان ٹیگز کو کم از کم **90 دنوں** تک ریکارڈ میں رکھنا چاہیے۔
- دودھ اور دودھ کے پروڈکٹس کو 9 دنوں تک فروخت کرنے کی تاریخ تک جراثیم سے پاک، یا 45 دنوں تک فروخت کرنے کی تاریخ تک جراثیموں سے شدید پاک کرنا ضروری ہے۔
- سبھی سالم پھلوں اور سبزیوں کو پیش کرنے سے پہلے اچھی طرح سے دھلنا ضروری ہے۔

- ترمیم کردہ ماحول کی پیکیجنگ میں موجود سبھی تجارتی غذاؤں کو مینوفیکچرر کی وضاحتوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔
- ریٹیل غذائی کمپنی میں کسی بھی غذائی پروڈکٹ کی ویکيوم پیکیجنگ اس وقت تک قانونی طور پر ممنوع ہے جب تک نیویارک سٹی محکمہ صحت کے ذریعے خاص اجازت حاصل نہیں کر لی جاتی ہے۔
- FIFO کا مطلب ہے پہلے آنے والی چیز پہلے جائے گی (First In First Out)۔ FIFO طریقہ کو نافذ کرنے کا پہلا مرحلہ پروڈکٹس پر تاریخ ڈالنا ہے۔
- نیویارک سٹی ضابطہ صحت تقاضہ کرتا ہے کہ سبھی غذائی اشیاء کو کم از کم فرش سے 6 انچ اوپر اسٹور کیا جائے۔
- **بیکیٹیریا کی منتقلی** کو روکنے کے لیے، ریفریجریٹر میں موجود غذا کو پکائی ہوئی غذا کے نیچے اسٹور کرنا ضروری ہے۔
- سردی کے درجہ حرارت جراثیموں کی افزائش کو کم کر دیتے ہیں۔
- سردی کی سبھی غذاؤں کو ہر وقت F°41 پر یا اس کے نیچے رکھنا ضروری ہے (سوائے دخانی مچھلی کے، جسے F°38 پر یا اس سے نیچے رکھنا ضروری ہے۔
- سوکھے اسٹوریج کی جگہوں کو روشنی میں اور ہوا دار رکھیں۔
- کبھی بھی کھانے کو خراب پانی کی لائنوں کے نیچے اسٹور نہ کریں۔
- اسٹور کردہ غذا کو ڈھک کر اور موذی جانوروں سے بچاؤ والے کنٹینرز میں اسٹور کر کے رکھنا چاہیے۔
- انسانوں کے کھانے پینے والی برف کو کین، بوتل یا دیگر غذائی پروڈکٹس کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا ہے۔
- جب غذا کو براہ راست برف میں اسٹور کیا جاتا ہے تو اس برف سے پانی کو مسلسل خشک کرنا چاہیے۔
- "First Aid Choking" (فرسٹ ایڈ چوکنگ) پوسٹر کو کھانے کے ہر متعینہ علاقے میں مرئی (واضح) جگہ میں چسپاں کرنا ضروری ہے۔
- الکحل والی کھانے پینے کی اشیاء پیش کرنے والی غذائی سروس کی کمپنیوں کے لیے "Alcohol and Pregnancy Warning" (الکحل اور حمل کے انتباہ) کی علامت ڈسپلے کرنا ضروری ہے۔
- ہاتھ دھونے کی سبھی سنکس پر "Wash Hands" (ہاتھ دھونے) کی علامت ڈسپلے کرنا ضروری ہے۔
- ہر فیسیلٹی میں "No Smoking" (سگریٹ نوشی منع) کی علامت ڈسپلے کرنا ضروری ہے۔

دوسرے دن کا جائزہ

- ہماری صحت کو تین اصل نقصانات ہوتے ہیں: فزیکل، کیمیائی اور حیاتیاتی۔
- غذا میں باہری شے (مثلاً، شیشے کے ٹکڑے، میٹل کے ٹکڑے) کی موجودگی کو فزیکل نقصان خیال کیا جاتا ہے۔
- غذا میں نقصانہ کیمیکلز (مثلاً، پیسٹی سائیڈ، صفائی کی اشیاء، دوائی) کی موجودگی کو کیمیکل نقصان کہا جاتا ہے۔
- کھانے میں جرثوموں (بیکٹیریا، وائرس، پیراسائٹ اور فنگی) کی موجودگی کو حیاتیاتی نقصان کہا جاتا ہے۔
- نقصانہ (پیتھوجینک) بیکٹیریا سے آلودہ غذائیں اکثر اوقات آلودہ کی ہوئی نہیں لگتی ہیں؛ شکل، مزہ یا بو میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی ہے۔
- مناسب ماحول میں غذا میں بیکٹیریا کی تعداد ہر 20 یا 30 منٹ میں ڈبل ہو سکتی ہے۔
- بیکٹیریا کی افزائش کے چار مراحل ہیں: لیگ، لاگ، اسٹیشنری اور موت۔
- بیکٹیریا کی سب سے تیز افزائش **لاگ مرحلہ** میں ہوتی ہے۔
- چھ عناصر بیکٹیریا کی افزائش کو متاثر کرتے ہیں: غذا، تیزابیت، درجہ حرارت، وقت، آکسیجن اور نمی (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM)۔
- وائرس غذا میں پیدا نہیں ہو سکتے ہیں۔ تاہم، وائرس اگر غذا میں مل جائیں تو وہ لوگوں میں منتقل ہو سکتے ہیں۔
- ہپاٹائٹس اے اور نورو وائرس غذا میں ہونے والے دو عام وائرس ہیں۔ یہ وائرس اس وقت منتقل ہوتے ہیں جب کوئی شخص کسی متاثرہ شخص کے فضلہ سے متاثرہ غذا یا پانی ہضم کرتا ہے۔ بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد ٹھیک سے ہاتھ دھلنے سے منتقلی کو روکا جا سکتا ہے۔
- **ٹرائی چینیل اسپائریلیس**، جس کی وجہ سے مرض ترخینا ہوتا ہے، وہ غذا میں ملنے والا ایسا طفیلی ہے جو عام طور پر کم پکے ہوئے خنزیر کے گوشت میں پایا جاتا ہے۔ مرض ترخینا کو روکنے کے لیے، خنزیر کے گوشت کو 15 سیکنڈ تک 150°F پر پکائیں۔
- **اینیساکیز سمپلیکس** ایسا غذا میں ملنے والا طفیلی ہے جو عام طور پر سمندری مچھلی میں پایا جاتا ہے۔
- **سالمونیلہ انٹیریٹیس** ایسا بیکٹیریا ہے جو عام طور پر کچے مرغ کے گوشت اور کچے انڈے میں پایا جاتا ہے۔
- **تیزی سے ٹھنڈا کر کے**، تیزی سے دوبارہ گرم کر کے اور پیشگی کھانا تیار کرنے سے بچ کر ہم جرثومہ کلوستریدیئم پرفرینجنز کی افزائش کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔
- اسٹیفی لوکوکس آریس ایک ایسا بیکٹیریا ہے جو عام طور پر صحت مند لوگوں میں ہوتا ہے۔

- اسٹیفی لوکوکس غذا مدہوشی/اسٹیفی لوکوکس آریس کی وجہ سے غذائی کمزوری کی عام وجہ ہے، جس سے اچھی ذاتی خوراک کے ذریعے اور کھانے کے لیے تیار غذا سے کھلے ہاتھ کے رابطہ سے بچ کر بچا جا سکتا ہے۔
- غذا کے رابطہ میں آنے یا غذا کے ذریعے منتقل ہو سکنے والی بیماری والے غذائی کارکنان کو اس وقت تک کام نہیں کرنا چاہیے جب تک وہ پوری طرح صحتیاب نہیں ہو جاتے ہیں۔
- پسا ہوا گوشت (مثلاً، بیم برگرز) ای کولی H7:0157 کو ختم کرنے کے لیے 158 F° کے کم از کم کے درجہ حرارت پر پکانا ضروری ہے۔
- کلوسٹریڈیم بوٹولینیم ایک ایسا بیکٹیریا ہے جو کلمگی کا سبب بنتا ہے۔ یہ گھر میں کین میں رکھی ہوئی غذاؤں، دخانی مچھلی، تیل والے ادراک اور این ایروبیک (بغیر ہوا والے) ماحول کے کسی کھانے سے وابستہ ہوتا ہے۔
- وقت اور درجہ حرارت کے غلط استعمال کی وجہ سے اسکومبرائڈ زہر آلودگی ہسٹامائن کی زیادہ مقدار والی مخصوص مچھلی (مثلاً، ٹونا، میکریل، بوننیٹو، ماہی ماہی، بلوفش) کھانے سے ہوتی ہے۔
- کسی ایسی سرگرمی کے بعد ہاتھ کو مکمل طور پر دھلنا ضروری ہے جس میں ان کے آلودہ ہونے کا امکان ہو۔ مثلاً، کام شروع کرنے سے پہلے اور کچا کھانا چھونے، بیت الخلاء استعمال کرنے، کھانسنے، چھینکنے، سگریٹ نوشی، کھانے، پینے اور کھرچنے کے بعد ہاتھوں کو دھلنا ضروری ہے۔
- نیویارک سٹی صحت ضابطہ تقاضہ کرتا ہے کہ ہاتھ دھونے کے سنکس کھانا تیار کرنے کی سبھی جگہوں یا سبھی بیت الخلاء کے 25 فیٹ کے اندر قابل رسائی حالت میں ہوں۔
- ہاتھ دھلنے کی سنکس کو صابن، گرم اور ٹھنڈے پانی، ڈسپوزل تولیے یا ہینڈ ڈرائر اور "ہاتھ دھلنے" کی علامت کے ساتھ فراہم کرنا ضروری ہے۔
- نیویارک سٹی صحت ضابطہ تقاضہ کرتا ہے کہ سبھی غذائی کارکنان ٹھیک بال روکنے والی ٹوپیاں، صاف ایپرن اور باہری لباس پہنیں اور وہ اپنے بازوؤں اور ہاتھوں پر کوئی زیور نہ پہنیں (سوائے شادی کے ہینڈز اور طبی بریسلیٹس کے)۔ غذائی کارکنان کو میک اپ پہننے سے بھی بچنا چاہیے۔

تیسرے دن کا جائزہ

- جمے ہوئے کھانے کو پگھلانے کے تین قابل قبول طریقے ہیں: انہیں ریفریجریٹ کرنا، انہیں ٹھنڈے چلتے ہوئے پانی میں رکھنا یا بعد میں کئی بار پکا کر انہیں مائیکرو ویو اوون میں پگھلانا۔
- آلودگی کی منتقلی اس وقت ہوتی ہے جب بیکنگ یا بغیر پکائے ہوئے کھانے سے پکائے ہوئے یا کھانے کے لیے تیار کھانے میں داخل ہو جاتا ہے۔
- مرغ، اسٹفڈ گوشت اور اسٹفنگ کو $F^{\circ}165$ کے داخلی درجہ حرارت پر پکانا چاہیے۔
- پسے ہوئے گوشت اور پسے ہوئے گوشت پر مشتمل غذا کو $F^{\circ}158$ کے داخلی درجہ حرارت پر پکانا ضروری ہے۔
- خنزیر کے گوشت کو $F^{\circ}150$ کے داخلی درجہ حرارت پر پکانا ضروری ہے۔
- کچے خول والے انڈے کو $F^{\circ}145$ کے کم از کم درجہ حرارت پر پکانا ضروری ہے۔
- مچھلی، خول والی مچھلی، بیف، میمنا اور دیگر سبھی گوشت کو کم از کم $F^{\circ}140$ کے درجہ حرارت پر پکانا ضروری ہے۔
- رکھنے کی گرم یونٹ میں اسٹور کردہ سبھی گرم کھانوں کو $F^{\circ}140$ یا اس سے اوپر رکھنا ضروری ہے۔
- تیزی سے کھانا ٹھنڈا کرنے کے مؤثر طریقوں میں شامل ہیں: کبھی کبھی ہلا کر کے غذا کو برف کے برتن میں ڈبونا؛ 4 انچ گہرے ٹھنڈا کرنے کے برتن میں غذا کو 1 سے 2 انچ ڈبونا؛ تیزی سے ٹھنڈی ہونے والی یونٹ استعمال کرنا؛ اور سخت ٹکڑوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا (6 پونڈ یا کم کے ٹکڑے)۔
- ٹھنڈا ہونے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے گرم کھانوں کو $F^{\circ}41$ یا اس سے کم مکمل طور پر ٹھنڈا ہو جانے کے بعد ہی ڈھکیں۔
- پہلے پکائے ہوئے اور ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے ان کھانوں کو جو گرم کھانا رکھنے کی یونٹ سے پیش کیے جائیں گے انہیں اسٹوو یا اوون استعمال کر کے $F^{\circ}165$ پر دوبارہ تیزی سے گرم کرنا ضروری ہے۔ کھانے دوبارہ گرم کرنے کے لیے کبھی بھی گرم رکھنے کی یونٹ استعمال نہ کریں۔
- کھانے کے لیے غذائیں تیار کرتے وقت کبھی بھی کھلے ہاتھ استعمال نہ کریں۔ ہمیشہ صاف ستھرے دستاویں پہنیں، یا چمٹا، کفچہ، ڈیلی پیپر یا کھانا نکالنے کا چمچہ استعمال کریں۔
- قابل ضیاع دستاویں استعمال کرتے وقت، غذا کی آلودگی سے بچنے کے لیے انہیں کثرت سے تبدیل کریں۔
- سبھی کولینری (غذا سے متعلق) اور برتن دھلنے والے سنکس میں ہوا کی جگہیں دینا ضروری ہے۔
- ماحولیاتی ویکيوم بریکرز (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) کو کسی ایسے آلہ میں انسٹال کرنا ضروری ہے جس میں پینے کے قابل پانی کی سپلائی کے ساتھ براہ راست کنکشن ہو۔ مثالوں میں شامل ہیں برف کی مشینیں، کافی کی مشینیں اور برتن دھلنے کی مشینیں۔

- ہوز بیب ویکيوم بریکر انسٹال کر کے کراس کنکشن سے بچا جا سکتا ہے۔
- گیس والے پانی گرم کرنے کے سبھی ہیٹرز کو لائسنس یافتہ پلمبر کو انسٹال کرنا چاہیے اور بیک ڈرافٹ کے لیے مانیٹر کرنا چاہیے۔
- نیویارک سٹی کے قوانین کسی بھی ایسے سنک میں گریس ڈالنے کو غیر قانونی بناتے ہیں جس میں مناسب گریس انٹرسیپٹر نہ ہو۔

چوتھے دن کا جائزہ

- ہاتھ سے برتن دھلنے کی صحیح ترتیب ہے دھلنا، کھنگالنا، جراثیم سے پاک کرنا اور ہوا میں سکھانا۔
- ہر استعمال کے درمیان، کاتنے کے بورڈ کو دھلنا، کھنگالنا اور جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔
- گرم پانی سے جراثیم سے پاک کرنے کے لیے، برتنوں کو **F°170** پانی میں کم از کم 30 سیکنڈ ڈبوئیں۔
- 50 PPM کلورائن پر مبنی جراثیم سے پاک کرنے کا محلول تیار کرنے کے لیے، 1 گیلن پانی میں 1/2 اونس بلیچ شامل کریں۔
- 50 PPM جراثیم سے پاک کرنے کا محلول کم از کم 1 منٹ کے لیے برتنوں کو ڈبونے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- 100 PPM کا کلورائن پر مبنی جراثیم سے پاک کرنے کا محلول تیار کرنے کے لیے، 1 گیلن پانی میں ایک اونس بلیچ شامل کریں۔
- 100 PPM جراثیم سے پاک کرنے کا محلول عام طور پر پونچھا لگانے، چھڑکاؤ کرنے یا انڈینے کے لیے ہوتا ہے۔
- پونچھے کے کپڑوں کو 50 PPM کے جراثیم سے پاک کرنے کے محلول میں اسٹور کرنا ضروری ہے۔
- کیمیکل کی صفائی کے دوران، کیمیکل محلول کو ٹیسٹ کٹ سے چیک کرنا ضروری ہے۔
- گاہکوں کے لیے اس وقت غسل خانہ وقت فراہم کرنا ضروری ہے جب کھانے کی دوکان کے کھانا کھانے کی جگہ میں 20 یا زیادہ سیٹس ہوں۔
- ضم کردہ پیسٹ کے نظم کی تین کلیدی حکمت عملیاں ہیں: انہیں خالی کریں، انہیں بنائیں اور انہیں ختم کر دیں۔
- جب کسی ریسٹورینٹ میں داخل ہونے والے چوہوں کے لیے کھانا نہیں ہوگا تو وہ باہر چلے جائیں گے۔
- چوہے کو آرٹر جتنی چھوٹی جگہ سے بھی عمارتوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔
- کھانے کی دوکان میں چوہوں کے تازہ فضلات کی موجودگی سنگین خلاف ورزی ہے۔
- کیڑے مارنے اور کترنے والے جانوروں کو مارنے کی دوا ریسٹورینٹ میں لائسنس یافتہ پیسٹ کنٹرول افسر ہی لگا سکتا ہے۔
- دوکان سے مکھیوں اور روجز کو ختم کرنے کا بہترین طریقہ پوری صفائی اور جراثیم کو ختم کرنا ہے۔

یانچویں دن کا جائزہ

- HACCP کا مطلب نقصان کا جائزہ اور اہم کنٹرول پوائنٹس (Hazard Analysis and Critical Control Point) ہے۔
- HACCP نقصانہ جرثوموں کی افزائش کو کنٹرول کرنے کے لیے غذائی حفاظت کا ایک سسٹم ہے۔
- HACCP کے سات اصول ہیں: نقصانات کی شناخت کریں، اہم کنٹرول پوائنٹس (Critical Control Points, CCP) کا تعین کریں، اہم حدود ترتیب دیں، CCP کو مانیتئر کریں، اصلاحی کارروائیاں کریں، توثیق کریں کہ سسٹم کام کر رہا ہے اور ریکارڈز رکھیں۔
- CCP غذائی بہاؤ میں کوئی بھی ایسا نقطہ ہے جہاں نقصان کو ہٹانے کے لیے کارروائی کرنا ضروری ہے۔
- اگر ممکنہ طور پر نقصانہ غذاؤں کو درجہ حرارت کے خطرناک زون میں 2 گھنٹے سے زیادہ کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے تو غذا مزید محفوظ نہیں رہتی ہے اور اسے ضائع کرنا ضروری ہے۔
- کبھی بھی ٹھنڈے سالاد بناتے وقت، جیسے ٹونا، بہترین طریقہ یہ ہے کہ اجزاء کو پہلے ہی ٹھنڈا کر لیں۔
- مصنوعی ٹرانس فیٹ LDL ("خراب" کولیسٹرول) کو بڑھاتی ہے، جو دل کی بیماری کا سبب بنتی ہے۔
- مصنوعی ٹرانس فیٹ ریستورینٹ کی بھی غذاؤں سے ممنوع ہے۔
- غذائی حفاظت، سیکیورٹی اور کام کی عام عادت کو بہتر بنانے کے لیے، باقاعدہ طور پر غذائی کارروائیوں کا ذاتی جائزہ لیں۔
- کام کی جگہ میں ریستورینٹ کے کارکنان میں سب سے زیادہ عام زخم ہیں، پھسلنا، ٹریپس، گرنا، کٹ جانا، لیسریشنز، جلنا، پٹھوں میں کھنچاؤ، اسپرینز اور الیکٹروکیوشن۔
- پھسلنے، ٹریپس اور گرنے سے بچنے کے لیے، غذائی کارکنان کے لیے پھسلنے سے بچنے والے جوتے پہننا ضروری ہے۔