



## ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨਿੰਗ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ Home Canning – How to Avoid Botulism

**ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰ *ਕਲੋਸਟ੍ਰਿਡੀਅਮ ਬੋਟੁਲਿਨਮ* ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ, ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਮੀ ਵਾਲੇ, ਆਕਸੀਜਨ-ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚਮਚਾ 100,000 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਕੈਨਿੰਗ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਸੰਪੂਰਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?**

ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਉੱਚ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਕੈਨਿੰਗ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

**ਉੱਚ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ**

ਉੱਚ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ "ਉਬਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ" ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਜਾਂ ਰੂਬਾਰਬ ਉੱਚ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। "ਉਬਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ" ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀਲਬੰਦ ਜਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਮੀਰ, ਮੇਲਡ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਐਸਿਡ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

**ਘੱਟ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ**

ਘੱਟ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਸਪੋਰਜ਼ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?**

ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ, ਕਾਸਟ-ਐਲੂਮੀਨਮ ਦਾ ਪਤੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੋਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਢੱਕਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 100°C (212°F) ਤੋਂ 116°C (240°F) ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਮਨਤਮ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ ਪੁਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 5, 10 ਅਤੇ 15 ਪੌਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਾਰਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਜਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅੰਤਿਮ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਲ ਤੋਂ 300 ਮੀਟਰ (1,000 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਉਬਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਚਾਈ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਗੇਜ ਅਤੇ ਡਾਇਲ ਗੇਜਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਨਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

- ਸੀਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਨਰ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਰਬੜ ਦੀ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਜਾਂ ਚੀਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲੋ
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡੱਬਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਕੱਸੋ

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

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਵੀ-ਡਿਊਟੀ ਜਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੈਨਿੰਗ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

"ਮੇਸਨ" ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਾਰ - ਜੋ ਕਿ ਧਾਗੇ ਵਾਲੀ ਚੂੜੀ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਢੱਕਣਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਫਿਟ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰਿਮ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਚੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਸੀਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਰ ਅਤੇ ਸੀਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਾਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਵਪਾਰਕ ਜਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਲੀ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਜਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਵਪਾਰਕ ਜਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

### ਜੇਕਰ ਘਰ ਦਾ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੋਟਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਦੁਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਆਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਆਮ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੈਨ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਚਖੋ ਜੋ:

- ਖਰਾਬ ਜਾਪਦਾ ਹੈ
- ਝੰਗ ਵਾਲਾ ਹੈ
- ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਗੰਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕੰਟੇਨਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਲੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੰਕਾ ਯੋਗ ਕੰਟੇਨਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸ਼ੰਕਾ ਯੋਗ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖੁਆਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਨਾਲ ਹੀ,

ਭੋਜਨ, ਡੱਬੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

### ਕੈਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਕਦੇ ਵੀ ਜਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜੋ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਰ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਕੈਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੈਨਿੰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਿਰਫ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਉਪਜ (ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੱਟ, ਚੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕੈਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ, ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।](#)

ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਬਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਲਿਖੋ। ਜਦੋਂ ਕੰਟੇਨਰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਲਈ, ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੇ ਕੈਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਕੈਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੈਨਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [UnlockFood.ca](http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx) - ਹੋਮ ਕੈਨਿੰਗ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਹੋਮ ਕੈਨਿੰਗ ਲਈ USDA ਸੰਪੂਰਨ ਗਾਈਡ [https://nchfp.uga.edu/publications/publications\\_usda.html#gsc.tab=0](https://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html#gsc.tab=0)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-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।