

መሰልጠኔ መጽሐፍ አተላሕዛ ምግብ

ብዛዕባ መበገሲ ምኽንያታት ምግብ ወለድ
ሕመማትን ናይ ምግብ ሓዲጋታትን መምሃሪ

መጻሕፍት

ሰደቃ ትሕሻሻቶ

ወልቀ ጽሬት-4

ዝጸደቁ ፍልፍላት-6

ትክክለኛ መቅታት-7

ብኸለት ምግብ-10

ዕቀባ ዝዝሓለ ምግብ -14

መፍትሒ-ቻላት-15

እዚ መጽሐፍ ዝተዳለወ ብደቡባዊ Nevada ሓለዎ ጥዕና ወረዳ ናይ ከባቢያዊ ሓለዎ ጥዕና ክፋሊ ከም ትምህርታዊ መሳርሒ እዩ ናይ ኣቕራቢ ምግብ ድሕንነት ስልጠና ካርዲ ንምቕባል ፈተና ንምውሳድ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ www.snhd.info ይርኣዩ።

መእተዊ

ብዛዕባ እዚ መጽሓፍ

ናይ ደቡባዊ Navanda ወረዳ ሓለዋ ጥዕና፣ ናይ ምግብ ቐጽጽር መግቢ ወለድ ሕማም ሓዲጋ ከስዕቡ ዝኸለሉ ኩነታት ኣብ ምቕጽጻር ትኹረት ይገብር። ነቶም ሓሙሽት ዋና ዋና ምክንያታት ሓዲጋታት ምቕጽጻር ምግብ ወለድ ሕማም ንምግባር ይሕግዝ። ሓዲ ምግብ ዘመሓድር ሰብ ናይ ምግብ ሰራሕተኛታት ምስልጣን ከምኡውን ናይ ምግብ ውሕስነት ተግባራት ንምርግጋጽ ቅሉዕ ምክንያታት ምፍላጥ ኣለዎ። እዚ ሓበሬታ ምግብ ወለድ ሕማም ንምግባር ኣቐጻጸብ ብምህብ ቀጻልነት ብዘለዎ ምስልጣን ዝማዕበለ እዩ።

እንድሕር ናይ ምግብ ውሕስነት ሓዲጋ፣ ከም ናይ ማይ ሕጽረት፣ ረሳሕ ፈሳሲ ምምላስ፣ ወይ ከኣ ምፍላሕ ባልዕ ሓዲጋታት ሃልዩ ኮይኑ፣ እቲ ምግብ መስራቲ ባዕሉ ከዓጺ ኣለዎ ከምኡውን ንናይ ወረዳ ጥዕና ተቐጽጻሪ ክራኸብ ኣለዎ።

መበገሲ ምክንያታት ምግብ ወለድ ሕማማት	ሓዲጎኛ ምግቢታት
<p>ድኹም ወልቃዊ ጽሬት</p> <ul style="list-style-type: none"> * ትኽክል ዘይኮነ ኣተሓጻጺባ ኢድ * ንምብላዕ ዝተዳለወ ምግብታት (RTE) ብጥራይ ኢድ ምንኻእ * መቐረቢ ምግብ ሰራሕተኛታት ካብዚ ትሕቲ ተጠቂሶም ዘለዉ ምልክታት ሕማም ፡ ተምላስ፣ ተቐማጥ፣ ናይ ጎሮሮ ቐስለት ምስ ረስኒ፣ ኣብ የእዳዎም ብክለት ቐስለት ከምኡውን ወይቦ እንዳሃለዉዎ እንትሰርሕ <p>ካብ ድሕነቱ ዘይተሓለወ ምንጫ ዝተረኸቡ ምግቢታት</p> <ul style="list-style-type: none"> * ካብ ዘይተፈቐደ ምንጫ ከምኡውን / ወይ ከኣ ኣብ ዘይተፈቐደ ቦታ ዝተዳለወ ምግብ * ዝተበላሸወ ምግብ ምቕባል <p>ብዘይግቡእ መቐት/መንገዲታት ምብሳል</p> <ul style="list-style-type: none"> * ምብሳል * ዳግም ምወዳይ * ምዝሓል (ብደረጃ ምቕታል ኣብ ዓሳ ዘሎ ጽግዕተኛ ሓሳኹ ንምወጋድ) <p>ዘይግቡእ ኣታሓሕዛ፣ ግዘ ከምኡ ከኣ መቐት</p> <ul style="list-style-type: none"> * ንናይ TCS ምግቢታት ብዘይግቡእ መቐት ከምኡ ከኣ ዛሕሊ ምሓዝ * ብዘይኣግባብ ግዘ ከም መቐጻጸሪ ምጥቓም * ብዘይኣግባብ ናይ TCS ምግቢታት ምዝሓል <p>ብኸለት ምግብ</p> <ul style="list-style-type: none"> * ዝተበከሉ/ብዘይግቡእ ዝተሃነጹ ኣቕሑት ምጥቓም * ድኹም ተግባር ሰራሕተኛ * ዘይግቡእ ከዘና/ምድላው ምግብ * ንኬሚካላት ምግላጽ 	<p>ስነ-ሂወታዊ</p> <ul style="list-style-type: none"> * ምግብ ወለድ ሕማም ከስዕቡ ዝኸለሉ ደቐቕቲ-ተህዋስ * ባክተሪያ፣ቫይረሳት፣ ጽግዕተኛ ሓሳኹ ከምኡውን ፋንጋይ <p>ኬሚካል</p> <ul style="list-style-type: none"> * ክብልዑ ዘይብሎም ኬሚካላት ማለት እዩ * መናጻጻሂ፣ መጽረዩ መሳሰሎቲ፣ ባልዓት መቐጻጸሪ ዝኾነ ምህርቲታት ካብ ምግብ ክፍለዩ ኣለዎም <p>ኣካላዊ</p> <ul style="list-style-type: none"> * መጉዳእቲ ከስዕቡ ዝኸለሉ ናይ ወጻኢ ነገራት * መስትያት፣ብረት፣ ወይ ዓጽሚ

ወ.ል.ቃዊ ጽራት

ግብጽ ማላታት ኢድ ምሕጸብ

ኢድ ምሕጸብ አብ ግላዊ ንጽህና ምሕላው ወሳኒ አካል እዩ። ምግብ ወለድ ሕማም ንምግታእ ምግብ ቅድሚ ምሓዝ አብ ዝተፈለየ ናይ ኢድ መሕጸቢ ጋብላ ኢድ ምሕጸብ አድላይ እዩ። እቲ ጋብላ ኢድ መሕጸቢ ንኢድ ምሕጸብ ጥራይ እዩ ከምኡውን ፈሳሲ ሳምና፣ መወልወሊ ወረቓት ከምኡውን ናይ ጎጃዳታ ታንካ ክህልዎ አለዎ።

ርሑስ ኢድ ብወ.ዐ.ይ ማይ (እንተንኣስ 100 ድግሪ ፋራንሃይት)	ሳሙና	ብሓይሊ ምድራዝ ን10-15 ሴከንድ	ምሕጸብ	ምድራቕ	ማይ ምዕጻው ብመሓበሲ ወረቓት
---	-----	--------------------------	------	------	-----------------------

<ul style="list-style-type: none"> አእዳወካ ተሓጸብ ✓ ናብ ምግብ ቤት ክትኣቲ እንተለኻ ✓ ገጽኻ፣ጸጉራኻ፣ ወይ ከአ ቐርብትካ ድሕሪ ምንኻእ ✓ ሸቓቕ ድሕሪ ምጥቓምኻ ✓ ጥረ ወጽኢት እንስሳ ድሕሪ ምሓዝ ✓ ጓሓፋት ድሕሪ ምወሳድን ምጽራግን ✓ ዝኾነ ርሳሕ ነገር ድሕሪ ምሓዝ 	<p>ዝተቐረጸ ሕብረ ቐርብት እንተድኣ አለካ(ኪ) ኢድካ ተሓጸብ፣ ጽናይ ሸፋን ግበር ከምኡውን ጓንቲ ልበስ</p> <p>ብምኽንያት ቐስሊ፣ማህሰይቲ፣ ፋሻ፣ ወይ ከአ መደልደሊ ክትሕጸብ እንተዘይኸእልካ ምስ ምግብ ብሓንሳብ ምስራሕ ኣይትኸእልን።</p>
--	--

ንምብላዕ ዝተዳለወ ምግብ ብጥራይ ኢድ ኣይንካእን

ንክብላዕ ድሉው ዝኮኑ ምግብታት ብባዶ የእዳው ኣይትሓዝን። ናይ ምግብ ወለድ ሕማም ከስዕቡ ተኸእሎ ካብ ዘለዎም ተህዋስ ብኸለት ንምግታእ ኣካላዊ መከላኸሊ ተጠቐም። እዚአቶም ተህዋስ ኢድ ብግብጽ ብምሕጸብ ምሉእ ብምሉእ ከወገዱ ኣይክእሉን እዮም።

ንምብላዕ ዝተዳለወ ምግብታት፣ ዝብሰሰ ምግብ፣ ጥረ ፍሩታን ኣሕምልቲን፣ ዝተጋገረ ነገር፣ ናይ ጥዓምት ምግብታት ከምኡውን በረድ የጠቓሊል። ኣካላዊ መከላኸሊታት፣ ናይ ረጉድ / ናይ ዋክስ ወረቓቕቲ፣ ጓንቲ ከምኡውን ኣቕሑ ንኣብነት ከም መንቀርቀር፣ መግሓጢ፣ ከምኡውን መጨለፊ የጠቓሊል።

ወልቃዊ ጽሬት

ክፍን-ደንቢ

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ግብአ መሸፈን ጸጉሪ ✓ ጽሑፍን ገጽ-ህን ጨርቂ ምጥቻም ✓ ኩሉ ቆሰሊ ምሽፋን ✓ ናይ ኢድ መጋየጺ አይፍቀድን ✓ ንጽር ቅናት ቀለበት ✓ ሓጺርን ጽሑፍን ጽፍሪ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ካብ ቆቢዕ አምልጡ ዝወጸ ጸጉሪ ✗ ረሳሕ ክፍን ✗ ዝተቆልዐን ዝድምን ቆሰሊ ✗ ናይ ኢድ ቆለበት ✗ ዝወቀበ ወይ ዘንጸባርቆ ቆለበት ✗ ነዊሕ ፡፡ዝተቆብአ ከምኡ ከአ/ወይ ሰብ ሰራሕ ጽፍሪ
--	--

ፖሊሲ ጥዕና ሰራሕተኛ

ንመዓልቱ ንሰራሕ ካብ እትዳለዉሉ ግዘ ጀሚሩ ግላዊ ጽሬት ኣብ ዝ ይጅምር፡፡ ኩላትና ሕጻን ከሰዕቡ ዝኸእሉ ተህወ-ሰ ንሸከም፡፡ ከም ምግቢ ኣዳላዊ መጠን፡ ምግቢ ወለድ ሕጻን ገምግታእ ጥዕናኻ ናይ ምንክብኻብ ሓላፊነት ናትካ እዩ፡፡ንምግቢ ዚምርዝ ዓይነት ጀርም፡ትኩሳት ታይፎይድ፡ሳልሞኔላ፡ቪጋ መርዚ መፍረይ E.coli፡ ሄፓቲትስ ኤ ወይ ከአ Novgorod ኖሮቪረስ ናይ ተባሂሉ ሕጻን እንተጋጠሙካ ወይ ከአ ካብዘም ዝሰዕቡ ምልክታት ሓደ እንተጋጠሙካ ነቲ ዘሰረሐካ ንገሮ፡

ተምላሰ	ወጽኣት	ረሰነ ዘለዎ ምቕሳል ጉሮሮ	እቶም 6 ዓባይቲ ምግቢ ወለድ ሕጻን ገምግባር ቆሊል መንገዲ
ዝተራሸሰ ምሕራድ ወይ ቆሰሊ ኣብ ኢድን ቆልጸምን	ዓይነ ድም ምምላእ		<ul style="list-style-type: none"> ልኣኽ ሕጻን ሰራሕተኛ ዝ ሕጺ
			<ul style="list-style-type: none"> ሳልሞኔላ ትኩሳት ታይፎይድ ቪጋላ ኢ ኮሊ ሄፓታይትስ A ኖሮ ቪረስ

☞ መድሓኒት ከይተጠቐምካ ካብ ምልክታት ሕጻን 724 ሰዓታት ናጻ ክሳብ ዘይኮንካ፡ዳግም ክትሰርሕ ኣይትክእልን ኢኻ፡፡

ዝጸደቁ ፍልፍላት

ምግብ ካብ ዘይጸደቁ ከምኡ ከኣ/ወይ ዘይተፈቐደ ምንጩ

ናይ መጀመርያ ነገራት መጀመርታ... ሓንሳብ ካብ መቐረቢት ምግብ ዝተቐበልኩዎ ንሓደጋ ቅሉዕ ዝኾነ ምግብታት ተመሊስካ እንደገና ዉሑሳት ክትገብርም ኣይትኸእልን ኢኻ።

ንውሕስነት (TCS) ምግብታት፡ ብተወሳኺ ከም ሓደገኛ ምግብታት (PHF) ተፈሊዮም ዝፍለጡ ምግብታት፡ ናይቶም ተጓዳኢቲ ዝኾኑ ደቕቕቲ-ተህሃስ ዕቤት ንምግታኣ ወይ ከኣ ዉህደቶም ንምደፍኣ ጊዜን ናይ ሙቕት ቁጽጽር የድሊዮም እዩ።

ዝተፈቐደ ምንጩ ኣቐራቢ ዝበሃል ብሕጋዊ ኣገባብ ዝተፈለጠን ቐጽጽር ዝኸተልን እዩ። ኩሉጊዜ ግብኣታት ምግብ ካብ መቐርቢ ቅድሚ ምቐባልካ ክተረጋግጽ ኣለካ። ኣብ እዋን ምግብታት ምቐባል እዞም ዝስዕቡ ምርግጋጽ ኣለካ።

ናይ TCS ምግብታት ንምቐባል ዘድሊ ሙቕት	ብኩሉ ነገር ንጥዕና ዝስግዕማዕ	ዝክላል ምግብ
135 ደግሪ ፋራንሃይት	ዝተሰበረ፡ ዝተሰቐ ወይ ከኣ ዝነቐዐ መትሓዚ ተሓሰም	ዝተሰበረ በረድ ወይ ከኣ ፈሳሲ ኣብቲ መትሓዚኡ ዘለዎ ምግብታ ተሓሰም
ሓደገኛ ዘባ!	ኣብ መንጉ 41 ደግሪ ፋራንሃይትን 135 ደግሪ ፋራንሃይትን	
45 ደግሪ ፋራንሃይት	ማዕረ እንቋቐሖ ከምኡውን ናይ ሹል ረጋቢት ብ 45 ደግሪ ፋራንሃይት ንምቐባል ተቐባልነት ኣለዎ	
41 ደግሪ ፋራንሃይት (ወይ ከኣ ልዕሊኡ)	ዛጎዚ ዝሓል ምግብታት (ካብ 41 ደግሪ ፋራንሃይት ንታሕቲ) ዝበረዱ ምግብታት ዘይንጡፍ ዓጽሚ ክኸዉን ኣለዎም	
ዕሳዉ	መብቐዒ ዕለት	ምልክታት ብኸለት ባልዓት ወይ ምፍሳስ
ምግብ ለምበጥጥ፡ መጠግጠግ ዝተበል፡ ሕበሪ ቀለም ዘለዎ ወይ ከኣ ሕማቕ ሽታ ክህልዎ የብሉን	በዚ ተጠቐም 01-01-07 ዝተበለጸ ቐድሚ 01-01-07	ምግብ እቲ ኣፍራዬ ንምጥቓም ኣብ ዘቐመጠ መዓልቲ ውሽጢ ኸኸዉን ኣለዎ።
ግቡእ ደረጃን ፋኩቱርን	ናይ ሽልሰቱ ምልክታት	ንገለ ዓሳታት ዘጥፍኡ ጽግዕተኛ ሓሳብ
ምግብ ንእንታይ ከምዝኾነ ከምኡውን ካብይ ከምዝመጸ ዝፍለጥ ክኸውን ኣለዎ።	ናይ ሽልሰቱ ምልክታት ን 90 መዓልታት ኣብ ፋይል ውሽጢ ኮፍ ምባል ኣለዎም።	ከይብሰሉ ወይ ከኣ ጥረ ሽይፍም ዝቐርቡ ዓሳታት እቲ ዓሳ ከመይ ከምዝበረደ ወይ ከኣ ከምዝዓበየ ዝገልጽ ሰነዳት ክህልዎ ኣለዎ።

ብመቐርቢ ዝቐረበ ምግብ እቲ ዝድለ መዐቀኒታት እንድሕር ዘይኣማሊኡ ኮይኑ ኣብ ክንዲ ምቐባል ተሓሰም ኢኻ።

ልምምድ	ምቐባል ወይ ምሕሳም?			
ብጽብቐ ኩነታት ብ45 ደግሪፋራንሃይት ዝተዓቀበ ሳላጣ ካውሎ	ጽናይን ከምኡውን ቐርፊቱ ዘይተሰበረ ጥረ እንቋቐሖ ወናኒ ብ 45 ደግሪ ፋራንሃይት	ዝተምበቐ ከምኡውን ደበናዊ የዲንቲ ዘለዎ ዓሳ	መቁር ፎርማጅ ብንእሽተይ መወጻኢ ቅርጺ ቦታ	ናብቲ መንኪሊ ተፈንጢሩ ዝምለስ ሓዱሽ ስጋ

ትክክለኛ ዳህሪ(ሙቕት)

ምጭባጥ ሙቕት		
ዋላኳ ምብሳል ምግብታት፡ ምግብ ንምሕካም ቐጽሪ ተህዋስ ናብ ዉሑሳት ደረጃታት ንምንካይ ብሕታዊ መንገዲ ምግብ እንተኾነውን፡ ናይ TCS ምግብ ንድሕንነት ምእንታ ኣብ ትክክለኛ ሙቕት ክዕቀቡ ኣለዎም። ንድሕንነት ምእንታ ክሕግዝ (TCS) ምግብታት ካብቲ ባክተርያ ብቐልጡፍ ዝኖብዮሎም ሓደገኛ ዘባታት ሙቕት ርሒቐም ክጸንሑ፡ ጊዜን መቐጻጸሪ ሙቕትን ኣድላይ እዩ። ዉዑይ ምግብታት ብዉዑይ ከምኡውን ዝሓል ምግብታት ብዝሓል ኣቐምጥ! ግዜ ከም ናይ	ሙቕት መትሓዚ ዘባ	ዕቤት የለን 135 ደግሪ ፋራንሃይት

ህዝቢ ጥዕና መቆጻጸሪ ክትጥቀሙሉ እንተለኝ፣ ኣብ ናይ ዝህ መቐት ዘርከቡ ናይ TCS ምግብታት ንዝተወሰነ ጊዜ ኣብት መቐት ክጸንሑ ከምኡውን ካብኡ ምቁራጽ ክወጹ ኣለዎም።	ሓደገኛ ዞባ ምግቢ ካብዚ ኣርሕቕ	ባክተሪያ ይዓቢ ከምኡ ክኣ ይባዛሕ
	ዛሕሊ መትሓዚ ዞባ	41 ድግሪ ፋራንሃይት ዝሕቱል ዕቤት

ትክክለኛ ምሕቓቕ

ምግቢ ኣብ ዝሓቀሉ እዋን ብ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ወይ ከኣ ካብኡ ንታሕቲ ክኸወን ብጣዕሚ ኣድላይ እዩ። ዝተረጋገጸ ናይ መሕቓቕ ኣገባብ ተጠቐም።

<p>ኣብ ከይዲ መዝሓሊት ኣብ ከይዲ መዝሓሊት ኣቐድምካ ምትላም - ዓቢይቲ ኣቐሑ ንብዙሕ መዓልታት ክወስዱ ይኸእሉ። እታ መዝሓሊት ብ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ወይ ከኣ ካብኡ ንታሕቲ ኣጽንሕ።</p>	<p>ከም ኣካል ምብሳል ካብ መዝሓሊ ናብ መብሰሊ ምግቢ ብቐጥታ ወሰድ። እዚ ወሑዳት ንዝኾኑ ምግብታት ግርም እዩ።</p>	<p>ኣብ ማይክሮወይቭ (ብቐጥታ ንክበሰሉ) ናብ ስሩዕ መኸሸኒ ብቐልጡ ምስጋር ወይ ሙሉእ ብምሉእ ኣብ ማይክሮዌቭ ምብሳል።</p>	<p>ሙሉእ ንሙሉእ ኣብ ከይዲ ዝሓል ማይ ምጥላቕ እቲ ዝኸይድ ማይ ነቶም ዝተወገዱ ክፋላት ብቐልጡ ንምውጋድ ከምኡውን ንምንሰፋፍ ዝኸእል ምዃኑ ኣረጋግጽ። ኩሉ ናይቲ ምግቢ ክፋሊታት ምሉእ ብምሉእ ውሽጢ እቲ ማይ ዝተኣለኸ ምዃኑ ኣረጋግጽ። እቲ ዝወሕዝ ማይ ዝሓል ክኸወን ኣለዎ፤ እቲ ምግቢ ካብ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ክብልጽ ዮብሉን።</p>
---	--	---	--

ትክክለኛ መቼት (ዳህሪ)

መብሳል

ብወሎስ ደረጃ ተህዋስ ብዝድላ ዓቕን ንምንካይ ብሕታዊ መንገዲ ናይ TCS ምግብታት ቦቲ ዝደልዩዎ መጠን መቼት ክበሰሉ ምግባር እዩ። ናይ ምግባር መጠን መቼት(ዳህሪ) ንምርግጋጽ ዝተስተካኸለ ከምኡውን ንጹህ ዓይነት ቴርምሜትር ተጠቐም። ኩሉ ክፍሊ እቲ ምግብታት መሉእ ብመሉእ ዝበሰለ ምዃኑ ርግጻኛ ንምኹና ነቲ ናይ መቼት(ዳህሪ) መዕቀኒ ካብቲ ዓጽሚ ብርሑቕ ኣብቲ ብጣዕሚ ዕምቄት ዘለዎ ክፋሊ ውሽጢ ኣእትዎ።

እቲ ምግብታት ንምብሳል ከምኡውን ዳግም ንምወዳይ ትክክለኛ መሳርሒ ተጠቐም። ምውቕ ምግባር ንምትሓዝ ጥራይ ኣብ ዝተመደበ ኣቕሓ ምግብታት ከይተብሰል ኢኻ።

<p>165 ድግሪ ፋራንሃይት 155 ድግሪ ፋራንሃይት 145 ድግሪ ፋራንሃይት 135 ድግሪ ፋራንሃይት ሓደገኛ ዞባ 41 ድግሪ ፋራንሃይት</p>	<ul style="list-style-type: none"> *ኣብ ግዛ ውሽጢ ንዝስርሑ ናይ TCS ምግብታት መቼት ንምሓዝ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰዓት ዳግም ምወዳይ። *ኣዕዋፍ ዝዛ፡ ደርሆ፣ ደርሆ-ማይ፣ ታኪን *ኣገደስቲ ምግባርታት * ልምሉማት/ንሳዕ ከምኡውን ዝተሸፈነ ረጉድ ምግብታት * መቼት ንምሓዝ ጥረ ናይ እንቋቋሕ ቕርፊት * ስጋ ምሉእ ቅልጽም * * ዓሳ ከምኡውን ናይ ባሕሪ ምግብታት * ንህጹጽ ኣገልግሎት ጥረ ናይ እንቋቋሕ ቕርፊት * ዕቤቶም ንክቕጽሉ ዝበሰሉ ፍራምረታት፣ ኣሕምልቲ ከምኡውን ጥረ-ምረታት መቼት ንምሓዝ * ብምፍብራኽ ንዝተሰርሑ ናይ TCS ምግብታት ኣብ ክልተ ሰዓት ውሽጢ ምውዳይ *መቼት ምሓዝ *ኣብ መንጎ 41ድግሪ ፋራንሃይትን135 ድግሪ ፋራንሃይትን *ዘሕሊ ምሓዝ *ዝበረዱ ምግባርታት ብድስኩል በሪዶም ክዕቀቡ እዮም <p style="text-align: right;">*ጥብሲ ን112 ደቓይቕ ወይ ከኣ ክሳብ ሓደ ዝበሰለ ናይ ምግባር ኣደላልዎ ካርታ ን130 ድግሪ ፋራንሃይት ክበሰል ይከኣል እዩ።</p>
	<p>☞ ናይ TCS ምግባርታት መሊኦም ክበሰሉ ዘይከእሉ፣ ዓማዊል ብኸምኡ እንተኣዚዙ ከምኡ ከኣ ኣብቲ ናይ ምግባርታት ዝርዝር ናይ ዓማዊል ኣማራጺታት እንተሃሊዩ ጥራይ እዩ።</p>

ትክክለኛ መጠን መቆየት (ዳሀሪ)

<p>ሚላታት መዝሐሊ ንምወዳይ ናይ TCS ምግብታት በዓል ክልተ-ደረጃ መዝሐሊት መስርሕ የድሊ፡ ኣብ ክልተ ሰዓታት ውሽጢ ካብ 135 ድግሪ ፋራንሃይት ክሳብ 70 ድግሪ ፋራንሃይት ከምኡውን ብ 70 ድግሪ ፋራንሃይት ክሳብ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ኣብ ዝቐጽል ኣርባዕተ ሰዓታት (ኣብ መዓልቲ ብጠቐላላ ካብ 6 ሰዓታት ንላዕሊ ክዘለል የብሉን)። ምግብ ብፍጥነትን ብውሕስነትን ምዝሓል፣ ምግብ ኣብ ኣደገኛ ዞባ መቆየት ዝገኣሰ ጊዜ ዝጸንሐ ምዃኑ ንምርግጋጽ ኣድላይ እዩ። ከይዲ መስርሕ ምዝሓል ዘቀላጥፍ ሚላታት ተጠቐም፡ ንኣብነት ከም በረድ ምሕጸቢ መሕጸቢ ወይ ከኣ ወ.ወ.ይ ምግብታት ብንእሽተይ ሸሓኒ ውሽጢ መቐቐልካ ምቕማጥ ከምኡውን ኣብ መዝሐሊት ውሽጢ ምቕማጥ። እቲ መቆየት (ዳሀሪ) ንምምላጥ ብስሩዕ ነቲ ምግብ ምሕባር።</p>	<p>2 ሰዓታት</p> <p>4 ሰዓታት</p>	<p>135 ድግሪ ፋራንሃይት</p> <p>70 ድግሪ ፋራንሃይት</p> <p>41 ድግሪ ፋራንሃይት</p>
---	-----------------------------	---

ዕለት	ምግብ	መጀመሪ ግዜ ከምኡውን መቆየት	ብ 1 ሰዓት	ብ 2 ሰዓታት	135 ድግሪ ፋራንሃይት ክሳብ 70 ድግሪ ፋራንሃይት ኣብ ክልተ ሰዓት?	ብ 3 ሰዓታት	ብ 4 ሰዓታት	ብ 5 ሰዓታት	ብ 6 ሰዓታት	70 ድግሪ ፋራንሃይት ክሳብ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ን 4 ሰዓታት?
3-20	ሾርባ	9 ቅቀ 135 ድግሪ ፋራንሃይት	10 ቅቀ 120 ድግሪ ፋራንሃይት	11 ቅቀ 90 ድግሪ ፋራንሃይት		12 ድቀ 65 ድግሪ ፋራንሃይት	1 ቅቀ 40 ድግሪ ፋራንሃይት			
6-27	ሩዝ	3 ድቕ 135 ድግሪ ፋራንሃይት	4 ድቀ 90 ድግሪ ፋራንሃይት	5 ድቀ 68 ድግሪ ፋራንሃይት		5 ድቀ 55 ድግሪ ፋራንሃይት	7 ድቀ 55 ድግሪ ፋራንሃይት	8 ድቀ 45 ድግሪ ፋራንሃይት	9 ድቀ 39 ድግሪ ፋራንሃይት	

ሾርባ ንክልተ ሰዓት ዝኣክል ብ165 ድግሪ ፋራንሃይት ክመውቐ ኣለዎ። እቲ መረቕ ምቁራጽ ክኸውን ኣለዎ።	እቲ ሩዝ ናይ 70 ድግሪ ፋራንሃይት ከምኡውን ናይ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ድሌት ኣብ 6 ሰዓታት ውሽጢ መስርሕ ዝሕለት ዘማለኣ።
---	---

<p>ምስትኽኻል ቴርምሜትር ቴርምሜትር ናይ ምግብ ድሕነትን ንምርግጋጽ ከህልወካ ዘለዎ ወሳኒ መሳርሒ እዩ። ውሽጣዊ ዓቕን መቆየት (ዳሀሪ) ናይቲ ምግብ ቕድሚ ምዕቃንኻ ነቲ ቴርምሜትርካ ምስትኽኻል ብጣዕሚ ኣድላይ እዩ። ነንሕድሕዱ ናይ ዳሀሪ መዕቀኒ ብብግዚኡ ከምኡውን ሓድሽ ኣብ ዝኾነሉ ጊዜ፣ ከምኡውን ኣብ ዝኾነ ጊዜ እቲ ቴርም ሜትር እንትወድቕ ኣስተካኸሎ። ነቲ እትዕቕፍ ምግብ ትኽክለኛ ቴርም ሜትር ተጠቐም።</p>	<p>ስትም ቴርም ሜትር ብትክክል ንምስትኽኻል ዘድልዩ ደረጃታት</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. እቲ መሳርሒ ብበረድ ምምላእ 2. ጽዮይ ማይ ወስኸሉ (እቲ በረድ ክንሳፈፍ የብሉን)። 3. እቲ ቴርም ሜትር ናብኡ ኣጥልቆ። 4. ብዝግባእ ኣሕቢሮ። 5. ናብ 32 ድግሪ ፋራንሃይት ቐድሚ ምምዕርራይካን 30 ሴክንድ ተዓገሰ 	<p>ርእሲ ቅርቕርቲ ሄክስ ምትዕርራይ ስቲም በረድ ማይ (32 ድግሪ ፋራንሃይት)</p> <p>2 ሴክንድ</p>
---	---	--

ብኸለት ምግብ

ተመሳሳሪ ብኸለት

ተመሳሳሪ ብኸለት ዝጋጥም ተህዋስ ካብ ሓደ ምግብ ወይ ከአ መልክዕ ናብ ካልእ ክፋሊ ኣብ ዝንቀሳቅሱ ጊዜ እዩ።

እቲ ናይ ምግብ ወለድ ሕማም ዝመጽእ ካብ:

- * ዝተበከሉ ነገራት ናብ ምግብ ምውሳኽ።
- * ብደጋዊ ዝነኻኸኡ ምግብታት (መሳርሒታትን ኣቕሓን) ብዝገባእ ዘይጸረዩ ከምኡውን ንጹሃት ዘይኮኑ።
- * ንምብላዕ ዝተዳለዉ ምግብታት ብጥረ ምግብታት ንምንካእ ወይ ከአ ንምንጥብጥብ ምፍቓድ
- * ዝተበከለ ምግብ ዝነኻኡ የእዳው ካብኡ መሊሶም ምግብ ንምብላዕ ዝተዳለዉ እዮም።

ካልኣት ተመሳሳሪቲ ብኸለታት ዝውገዱ;

- * ምህርታት (ንኣብነት ናይ እንቋቋሖ ቅርፊት፣ ስጋ፣ዓሳ፣ ኣዕዋፍ ዝዛ) ከምኡውን ንምብላዕ ዝተሰናድኡ ምግብታትን ዝተፈላለዩ ቐራጽ ቦርዲታትን መጻብሒን ምጥቓም ወይ ከአ ኣብ መንጎ ምጥቓም ንጹሃት ከምኡውን ጽናዖት መሳርሒታት ምጥቓም።
- * ረሰሓት ኣቕሓ ካብ ምግብ ወይ ከአ ካብ ናይ ጽሬት መሳርሒታት ምፍላይ።
- * ካብ ጽናይ፣ ንጹህ ናይ ስራሕ ጸፍሒ ብምጅማር ድሕራሕ ንኩሉ ናይ ስራሕ ቦታን መሳርሒታትን ምጽራይን ምንጻህን ከምኡ ድማ ድሕሪ ነብሲ ወከፍ ስራሕ መጻብሒ ምሕጻብ።
- * ዝኾነ ዝብላዕ ነገር ኣብቲ ዝበረደ ዘይምቐማጥ

ምጽራይን ምንጻህን

ኣድላይ ኣብ ዝኾነሉ ጊዜ እቲ መሳርሒ ብምሕጻብ ዝጸረየን ዝነጸህን ምጂት ኣረጋግጽ። ኣብ እትጥቀሙሉ እዋን በቢ ኣርባዕተ ሰዓታት ምጽራይን ምንጻህን መጻብሒን ከምኡውን መሳርሒታትን።

መሕጸቢ ሸንኪሎታት

ከሎሬን ከም ከአ ኳተርናይድ ኣሞኒያ (ኳትሰ) ተቐባልነት ዝረኽቡ ናይ መጽራሪዩ ዓይነት እዮም። ንልክዕነት ጽዕቕት ከምኡውን ንምትእስሳር ጊዜ ናይቲ መፍሪያይ ምኽርታት ምኽታል። ነቲ መጽራሪ ብዝተቐንጠጠ ወረቓቕቲ ፈተነ ብምፍታን እቲ ጽዕቕት ምርግጋጽ። ኣብ ዝኾነ ናይ ምግብ ኣገልግሎት ቐረብ ወይ ከአ ምድላው ኣብ ዝኾነ ናይ ጽሬት መሕጸቢ ሸንኪሎ ዝቐመጠ ዓለባ ይሃሉ።

ሰለስተ- ክፍሊታት መሕጸቢ ኢድ

ኩሉ ግዜ ፣ብኢድ ንዝካየድ ግቡእ ሓጸባ ኣቕሓት ኩሉ ግዜ ነቶም ሰለስተ-መረብረቢ መሕጸቢ እንዳ እንዳ ክሸነ-ተጠቐም ከምኡውን ነቶም ሓሙሽት ደረጃታት ተኸተለ፡ ቐድመ- ምሕጻብ (ምፍሓቕ) ምሕጻብ፣ ምድራዝ፣ምጽራይ ከምኡውን ብኣየር ምድራቕ	ቐድሚ- ምሕጻብ	ዝወዓየ ማይ ሳሙና ብ110 ድግሪ ፋራንሃይት	ብጽናይ ማይ ምልቕላቕ	ዝተረጋገጸ ኮሚካል መጽራይ	ኣብ ኣየር ምድራቕ
--	-----------	-----------------------------	---------------	------------------	-------------

ማሸናጎት ድስቲ

(ዝልዓለ ሙቕትን ኬሚካልን)

ምጽራይ ቊጽሪ ጀርሚታት ናብ ዉሑስነት ዘለዎ ደረጃታት ዘጉድል እዩ። ኬሚካላትን ከምኡውን ሙቕት ናይ ምግብ መራኽቢ ጸፊታት ንምጽራይ ኣብ ረብሓ ዝወዕል እዩ። ንትኽክለኛ ኣጥቓቕማ ኣብ ዝባን እቲ ማሸን ዘሎ መምርሒ ወይ ከዓ ሰሌዳ መረዳእታ ኣንብብ። ንደጋዊ ሙቕት ምግብ ዝራኽቡሉ ጸፍሒ ኣብ ዝለዓለ ናይ ሙቕት (ዳህሪ) መቆጻጸሪ ማሸን ውሽጢ እንተወሓደ ናብ 160 ዲግሪ ፋራንሃይት ክበጽሕ ኣለዎ። ዝተቐንጠጠ መፈተኒ ወረቓቕቲ ብምጥቓም ናይ ቀመማዊ ጽሬት ትኽክለኛ ጽዕነት ዓቕን። ዝነኣሱ ዝዓበየ ቴርሞሜትር ወይ ከአ ናይ ሙቕት-ማእከላዊ ቴፕ ብምጥቓም ናይቲ ዝለዓለ ናይ ዳህሪ መቆጻጸሪ ድስቲ ማሸን ዝለዓለ መጠን ሙቕት ዓቕን።

ብክለት ምግብ፡

ካልኦት መበገሲታት ብክለት ምግብ

ምህርቲ ምሕጻብ

ቅድሚያ ምክታፍ ፣ ቅድሚያ ምስ ካልኦት ነገራት ምሕዋስ ወይ ምብሳል ብማይ ነቶም ፍረ-ምረታት ከምኡውን ኣሕምልቲ ኣብ ወሓዚ ማይ ምሕጻብ። ሓሳኹ ከምኡውን ርስሓት ኣብ ኣቕጽልቲ እቶም ምህርቲታት ውሽጢ ክሕበኡ ይኸእሉ። ደጋዊ ኣቕጽልቲ ምወጋድ ከምኡውን ሰላጣ ከምኡውን ዘቢብ ምሉእ ንምሉእ ምፍላይ። ብዝገባእ ምልቕላቕ። ኣብ ምድላው እዋን ነቲ ዝቐሰለ ወይ ዝተበላሸወን ኣካል እቲ ኣሕምልቲ ከምኡውን ፍረ-ምረታት ቐሪጽካ ምድርባይ።

ኣቕሑ መዐቀቢ

ኣቕሑ በዞም ዝስዕቡ መንገዲ ኣቐምጥ-

- * ብተመሳሳሊ ኣንፈት ብመትሓዚ ኣእዳው
- * ብቐሊል ልሰሉሰ ከምኡውን ብቐሊል ክጸሪ ዝኸእል ናይ ምግብ መራኸቢ ቅርጺ
- * ካብ135 ዲግሪ ፋረንሃይት ወይ ከኣ ካብኡ ንላዕሊ፣ 41 ድግሪ ፋራንሃይት ወይ ከኣ ካብኡ ንታሕቲ ኣብ ዘለዎ ማይ
- * ኣብ ወሓዚ ማይ

መቐጻጸሪ ባልዕ (ኣናጹን ሓሳኹን)

ናይ ባልዕ ኣብነታት ድዳዕ፣ ሃመማ ከምኡውን ኣናጹ የጠቓሊል። ውሁድ ናይ ባልዕ መቐጻጸሪ (IPM) ናይ ባልዕ መጥፍኢ ሜላታት ሓሳኹ ንክርሕቐ ከምኡውን ምፍላሕ ንምቁጽጻር ቐልፊ ተኸታታሊ መከላኸሊ ሜላታት እዮም።

- * ቐረብ፣ ምግብ ከምኡውን መጽለሊ ምክላእ
- * ፍቓድ ምስዘለዎ ናይ ባልዕ መጥፍኢ ክኢላ ብሓንሳብ ምስራሕ
- * ኣብ መሬት፣ መንደቕ ከምኡውን መስቀሊታት ዘሎ ኩሉ ነጂላትን ክፍተታትን ምዕጻው
- * ሓሳኹ ንክይኣትዉ ማዕጸ፣ ስክሪንስ ከምኡውን መሳኹቲ ምዕጻው
- * መጋረጃታት ኣየር ክሰርሑ ግበር

ናይ ባልዕ ምፍላሕ ምልክታት ነዞም ዝስዕቡ የጠቓሊል፡

- * ሓሳኹ ብዝተፈላለየ ዓቕን ከምኡውን ናይ ዕቤት ደረጃታት ምዕዛብ።
- * ካብ ባልዕ ተቐጻጸሪ ኣካል ብተረኽቦ ሪፖርት ናይ ባልዕ መጥፍኢ ምንቅስቓስ ምክያድ።
- * ኣብ መንደቕ ከምኡውን ምድሪ ቤት ናይ ኣናጹ ሓርኢ ኣብ ምድሪ ቤት ወይ ከኣ ኣብ መሳርሒታት ወይ ከኣ ሓሪኢ ድዳዕ (ንኣሽቱ ጸሊም ነጥብታት) ምርካብ።
- * ኣብ ኣቕሑት ምግብ ምልክት ንዝተነኸሰ ሓደ ንጽል ኣንጨዋ ኣብ ውሽጢ መሳለጢያ ምህላው ቐልጠፍ ዝኾነ ናይ ባልዕ ተቐጻጸሪ ምክክር የድልዮ። "ንቤተሰብ ረብሓ ጥራይ" ተባሂሉ ዝተነጸረ ጸረ-ባልዕ ኣይትጠቐሙ። ፍቓድ ዘሎዎ ናይ ባልዕ ተቐጻጸሪ ክኢላ ጥራይ እዩ ጸረ-ባልዕ ክገብር ዝኸእል።

ኣብ እንዳ ኸሸነ ምትካኸን/ምብላዕን

- ኣብ እንዳ ክሸነ ሸጋራ ምትካኸን፣ ምብላዕ ከምኡ እዉን ምስታይ ዝምልከት ሕግታት፡
- * ምግብ ኣብ ግዘ ምድላዉ ወይ ከኣ ምቕራብ ምግብ፣ ምግብ ኣብ ዝዳለወሎም ወይ ከኣ ዝቐርበሎም ቦታታት እንዳሃለኻ፣ መሳርሒታት ከምኡ ኣቕሑት መጻብሒ ኣብ ዝሕጸብሉ ቦታታት ኮይንኻ ምብላዕ፣ ሸጋራ ምትካኸን መስተ ምስታይን ምክልካል።
- * ምብላዕ ከምኡውን ሸጋራ ምትካኸን ካብ ምግብ ወይ ከኣ መሕጸቢ ኣቕሑ ቦታታት ወጻኢ ኣብ ዝተፈቐዱ ዝተፈለዩ ቦታታት ጥራይ እዩ ዝፍቀድ።
- * ሸጋራ ምትካኸን ምስቲ ናይ Nevada ናይ ዘቤት ውሽጢ ኣየር ምጽራይ ዝምልከት ሕጊ ዝቐደው ክኾኑ ኣለዎም።

ዕቀባ ዝዝሓለ ምግብ

ምግብ ወለድ ሕግም ንምግብ ግብጽ ክዘና ምግብ ከምኡውን ምድላው ቐልፊ መፍትሕ ኣካላት እዮም። ምግብታት ካብ ብከላ ንምግብ ኸዚን ከምኡውን ምግብ ኣዳሊው።

ኩሉ ዝተዳለዉ ምግብታት ኣብ መኻዘን ውሽጢ ክቐመጡ ከለዉ ክሸፈኑ፣ ምልክት ክግበርም ከምኡውን መዓልቲ ይቐመጡ።	ኩሉ ዝተዳለዉ ምግብታት ኣብ መኻዘን ውሽጢ ክቐመጡ ከለዉ ክሸፈኑ፣ ምልክት ክግበርም ከምኡውን መዓልቲ ይቐመጡ።	ኣብ መሳለጢ ውሽጢ ዝተሰናድኡ ናይ TCS ምግብታት መዓልቲ ክቐመጡም ከምኡውን ኣብ ሽውዓተ መዓልታት ውሽጢ ንረብሓ ክወዕሉ ኣለዎም።
	ኣብ መሳለጢ ውሽጢ ዝተሰናድኡ ናይ TCS ምግብታት መዓልቲ ክቐመጡም ከምኡውን ኣብ ሽውዓተ መዓልታት ውሽጢ ንረብሓ ክወዕሉ ኣለዎም።	
	ዝበሰሉ ከምኡውን ንክብልዎ ዝተዳለዉ ምግብታት	
	ዝጸረዩ ፍረ-ምረታት ከምኡውን ኣሕምልቲ	
	ዘይተሓጸቡ ፍረታትን ኣሕምልቲን	
እቲ ቴርምጂትር ኣብቲ ኣዚዩ ዝወዓዩ ክፍል ክፍሊ ኣቐምጡ።	ጥረ ዓሳ፣ ናይ ባሕሪ ምግብታት፣ ሙሉእ ናይ ቅልጽም ስጋ ከምኡውን እንቋቋታ።	
	ጥረ ስጋ	
	ጥረ ናይ ደርሆ፣ ደርሆ-ማይ፣ ታኪን፣ ኣዕዋፍ ገዛ ከምኡውን ኣገደስቲ ምግብታት	እንተወሓደ ኣብ ልዕሊ ሸድሸተ ኢንቲ ምቕማጥ

ምግብታት ሸፊንካ ኣቐምጡ፣ ኣብ ትሕት ዝበለ ቦታ ናይ እንሰሳ ጥር ምህርቲ ምኽዛን ከምኡውን ንምብላዕ ካብ ዝተዳለዉ ምግብታት ብምርሓቕ ምሓዘ፣ ጸፋይን ንጹህን ኣቐሓ / መጻብሕ ምጥቃም፣ ከምኡውን ሓፈሻዊ ናይ ሰራሕተኛ ጸብቐ ልምድታት ምምላእ ድሕንነት ምግብ ንምሕላው ይሕግዘ።

መፍትሔ-ቻላት

ዝተፍቐሉ ምንጭ/መቐረቢ

ብጥዕና በዓል መዘ ተቐባልነት ዘሎ ምግብ፣ ቀራቢ፣ አፍራይ፣ አሳለጢ፣ ወይ ከአ ዝኾነ ሰብ ወይ ንግዳዊ ትካል፣ ብናይ ጥዕና ሽፋን ወሃቢ ምግብ ወይ ከአ ተኸላኸሊ ዝኾነ፣ ምስ መሰረታዊ መትከላት፣ ልምድታት፣ ከምኡውን ናይ ህዝቢ ጥዕና ዘይጸባእ ብሓፈሻ ተቐባልነት ዘለዎም መለኪዕታት ብምምርካስ ምግብ ንመሸጣ ወይ ንቐለብ ዘቐርብ።

መስተኻኸሊ

ምስ ፍሉጥ ደረጃ ብሓንሳብ ብምንጽጻር ከም ቴርሞሜትር ዝበለ ናይ መዕቀኒ መሳርሒ ልክዕነት ምትዕርራይ።

ናይ ተጠቀምቲ ምምኸሪ ወይ ምምርሒ

ተጠቀምቲ ጥሪ ወይ ዘይበሰሉ ወጺኢት እንስሳ ከምኡ እዉን ኣብ ጥሪ ወይ ከአ ዘይበሰሉ ናይ እንስሳ ምህርቲ ኣመልኪቱ ዝቆመ ናይ ምግብታት ዝርዝር ውሽጢ ዝተነጸሩ ዝኾኑ ዓይነት ምህርቲታት ኣብ ዝበልዕሉ እዋን ናይ ምግብ ወለድ ሕማም ኣብ ምወሳኸ ዘለዎ ሓደጋታት ኣመልኪቱ ንተጠቀምቲ ዘፍልጥ ጽሑፍ እዩ።

ብኸለት

ሓደ ፍሉይ ነገር ወይ ከአ ኣብ ምድላው ዘይጽፎ ወይ ከአ ንዳኢ ዘካተተ ዘይልሙድ፣ ብፍላይ ተመሓላላፊ ዝኾነ ፍሉይ ነገራት ምንባር፣ እቶም ሰለስተ ናይ ብከላ ዓይነት ኣካላዊ፣ ተፈጥሮኣዊ ከምኡውን ኬሚካላዊ የጠቓሊል።

ምዝሓል

ናይ ምግብ ናይ መቐት ዓቕን ብቐልጠፍ ዝንኪ ክልተ ደረጃታት። ደረጃ ሓደ ኣብ ክልተ ሰዓት ውሽጢ ካብ 135 ድግሪ ፋራንሃይት ክሳብ 70 ዲግሪ ፋራንሃይት ክዝክል ይኸውን፣ ካብኡ 2 ይ ደረጃ ካብ 70 ዲግሪ ፋራንሃይት ናብ 41 ዲግሪ ፋራንሃይት ኣብ ኣርባዕተ ሰዓት ውሽጢ ይበጽሖ። ምዝሓል ካብ ሽድሽተ ሰዓታት ብጠቐላላ ክዘለል ኣይኸእልን።

ተመሓላላፊ ብኸለት

ጽሬቶም ብዘይሓለወ መሳርሒታት፣ ከይዲ ስራሕቲ ወይ ከአ ምህርቲ ምኽንያት ካብ ሓደ ጸፍሒ ናብ ካልእ ከም ተህዋስ፣ ደቐቐት-ተህዋስ ወይ ከአ ካልኣት ንዳኢቲ ዝኾኑ ፍሉይት ነገራት ከም በዓል ኬሚካላት ምሕላፍ እዩ።

ፖሊስ ጥዕና ሰራሕተኛ

ናይ ምግብ ወለድ ሕማም ከመሓላሊፉ ዝኸእሉ ሰራሕተኛታት ናይ ምፍላይ ከምኡውን ምእጋድ/ ምውጋድ ከይዲታት። ካብዚ ብተወሳኸ ኣብ መግቢ ምእኸላ ውሽጢ ምግብ ወለድ ቫይረሳት ከምኡውን ባክተሪያታት ንምግታእ ጣልቃ ናይ ምእታው ምንቅስቓሳት የቐርቡ።

መሳሪሒታት

ኣብ ናይ ምግብ ምስረታ ስራሕ ንምክያድ ዝጥቀም ኣቕሓ ኮይኑ፣ ነገር ግን ኣብዚ ጥራይ ዘይተደረገ፣ እቲ ማሸንፎ መጥሓዚ፣ ጉልባብ፣ በረድ መስበሪ፣ ስጋ መጥሓኒ፣ መሕወሲ፣ ፎርሮፍ፣ ናይ መዝሓሊት እዝኒ፣ ሚዛን፣ መረብረቢ፣ መምተሪ፣ ምድጃ ከምኡውን ጣውላ እንኮላይ።

ምግብ

ጥሪ፣ ዝበሰለ ወይ ከአ ተጠጥቐ ክብልዎ ዝኸእሉ ነገራት፣ በረድ፣ መስተ ወይ ከአ ኣብ ረብሓ ዝውዕል ኣበረኛ ንጥሪ ነገር ወይ ከአ ኣብ ረብሓ ንክውዕል ምሉእ ብምሉእ ወይ ከአ ብኸፊል ንሰብኣዊ ሃልቂ ወይ ከአ ንሸያጥ ዝቐርብ። ማስቲካ እዉን ከም ምግብ ይቐጽር።

ምግብ ወለድ ሕማም

ዝተበከለ ወይ ከአ ዝተበላሸወ ምግብታት ወይ ከአ ማይ ብምወሳድ ስዒቡ ዝመጽእ ዝኸፈእ ናይ ጥዕና ሽግር።

Germ

ረቐቐ- ተህዋስ ብፍላይ ሕማም ንምምጻእ ምኽንያት ዝኾኑ።

ሪኤይ ሓደጋ ጥዕና

ሓደ ምህርቲ፣ ልምዲ፣ ኩነታት፣ ወይ ከአ ክስተት ሽዑ ንሽዑ መስተኻኸሊ ዝጠልብ ኩነታት ወይ ከአ ስራሕቲ ምዕጻው ዝጠልብ ከም ናይ ማይ ምጥፋእ ፣ ርስሓት ምምላስ፣ ከምኡውን ናይ ባልዕ ኢንፎክሽን ዝኣመሰለ ተርኢዮ ወይ ሓደጋ ጥዕና ዝተፈጠረ ኩነታት ከምዘሎ ዝመላኸት እኹል መረዳእታ ክህሊ እንተሎ ዘመላኸት እዩ።

ብበዝሒ ምርባሕ ወይ ምፍላሕ

ብጣዕሚ ዘይተለመደ ብዙሕ ቍጽጋ ዘለዎም ሓሳኹ ወይ ከአ እንስሳ ኣብ ሓደ ቦታ ብፍላይ ጉድኣት ወይ ከአ ሕማም ከምጽኡ ዝኸእሉ ምህላው።

ጽግዕተኛ ሓሳኹ

ኣብ ከባቢኡን ውሽጢ ወይ ከአ ኣብ ኻልእ ኣካል (ዝጽጋዕ) ውሽጢ ዝነበር ሓደ ባልዕ ከምኡውን ብናይቲ ካልእ ወጻኢታት ፍሉይ ነገራት ብምውሳኸ ረብሓ ዝረኽቡ።

መቐረቢ ምግብ

ምግብ ኣብ ዝሰርሐሉ ጊዜ ኣብ እዋን እቲ ምስረታ ምግብ ኣፍልጦን ሓላፍነትን ሃልዩዎ ዝተረኸበ ውልቀ ሰብ።

ሓሳኹ

ምግብ ወይ ከአ ኣዝርእቲ ዝጎድኡ ወይ ከአ ካልኣት እንስሳ ኮይኖም፣ ፍጹም ተደላይቲ ዘይኮኑ ከምኡውን መብደምቲ ዝተሓለሸ ብኸለት ሕማም ክስዕቡ ዝኸእሉ እዮም።

መፍትሔ-ቻላት

ጸረ-ባልዕ

አብ ስርዓተ ምግብ ማእኸል፣ ፍቅር ዝተወሃቦ ናይ ምግብ መቆጻጸሪ ቦዓል ሞያ ዝትግበረሉ ሓሳኹ ንምቅታል ኣብ ረብሓ ዘውዕሎ ፍሉይ ነገር ወይ ክእ ኣቐሓ።

ምውዓይ ወይ ምማቕ

ቅድም በሲሉ ናብ ዝጸንሐ ምግብ መቐት ምግባር

ንምብላዕ ዝተዳለወ (RTE) ምግብ

ብዘይ ተወሳኺ ምድላው ወይ ክእ ምብላዕ ዝተባላዕ ምግብ።

መንጽሂ

ሕማም ዘምጽኡ ጀርሚታት ወይ ደቅቕቲ-ተህዋስ ናብ ተቐባልነት ዘለዎም ደረጃታት ንምንካይ ዝለዓለ ደረጃ መቐት ወይ ክእ ኬሚካላት ናብ ምግብ ዝነኻኸአሉ ጸፍሒ ምግባር ።

ቬልሱቶክ

ጥረ፣ ከም ኣብ ናይ እንቋቕሖ ወይ ክእ በናና ከም ናይ ሞሉሰካ፣ ቕንጢሻራ ዝበለ ቅርፊታት

ሓደገኛ ዘባ መቐት

ተህዋስ ወይ ክእ ንኣሸቱ ባክተሪያታት ሓደገኛ ብዝኮነ ፍጥነት ኣብ መንጎ (ካብ 41-133 ድግሪ ፋራንሃይት ዘሎ ናይ መቐት(ዳህሪ) ዓቕን።

ምምኽኽ

ካብ ደረቕ ፣ በራድ ኩነታት ብዝተፈቐደ ሜላታት ናብ መዝሓሊት ዳህሪ ምልዋጥ። ብተወሳኺ ምፍራስ ተባሂሉ እዉን ይጽዋዕ።

ቴርሞሜትር

መቐት ንምልካዕ ተባሂሉ ዝተሰርሐ መሳርሒ እዩ።

ቕጽጽር ግዘን መቐትን ንድሕንነት (TCS)

ምኽንያት ሕማም ክኾኑ ናይ ዝኸለሉ ደቅቕቲ-ተህዋስን ዕቤት ወይ ምስራሕ መርዚ ንምድራት ከም ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቕሖ፣ ጸባ ከምኡውን ዝተኸተፈ ሰላጣ፣ ንውሕስነት ዘድሊ ጊዜ ከምኡውን ናይ ዳህሪ ቁጽጽር ዝጠልቡ ምግብታት እዮም።

ግዘ ከም መቆጻጸሪ ጥዕና ህዝቢ

ዕቤት ጀርሚታት ወይ ክእ ደቅቕቲ-ህዋሳት ንምቁጽጻር ግዘ ከም ረብሓ ዝጥቀም መስርሕ እዩ። በዚ ኣገባብ ዝተቐሚጡ ምግብታት ድሕሪ ኣርባዕተ ሰዓት ምሻጥ ወይ ክእ ምውጋድ ግድን ክኸውን ኣለዎ።

መጻብሒ

ንምግብ ንምድላው፣ ንምጉዓዝ፣ ንምክፍፋል፣ ንሽያጥ ወይ ክእ ንብዙሕ ኣገልግሎት ወይ ክእ ንንጽል ኣገልግሎት ወይ ክእ ኣቐሓ ከም መጠቐለሊ ወረቐት፣ መንቀርቀር፣ ማንካታት፣ መንጨለፍ፣ ወዘተ ዝበሉ ምግብ ዝነኻኸአሎም መተሓሕዚ እዮም።

ምልክታት

ናይ ሕማም ወይ ክእ ቃንዛ ምልክት ወይ ክእ ሓባሪቶ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሓደ ሰብ ከመይ ከም ዝስመዖ ወይ ክእ ዝርእ ለውጢ ዝሕብር እዩ።

መቐት(ዳህሪ)

ኣብ ሓደ ምህርቲ ዘሎ ብቴርሞሜትር ዝተዐቀነ መጠን መቐት ወይ ዛሕሊ ።

መዘኛኸሪ