एफएसएसएआई
fssai
भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण
Food Safety and Standards Authority of India

सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF
HEALTH AND
FAMILY WELFARE

വഴിയോര ഭക്ഷണ കച്ചവടക്കാർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

FoSTaC
Food Safety Training & Certification

fssai committed to build a culture of self compliance

ആമുഖം

ഈ മാർഗ്ഗരേഖ വഴിയോര ഭക്ഷണ കച്ചവടക്കാർക്ക് വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്. ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് പാലിക്കേണ്ട ശുചിത്വവും, ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും വിശദമായി ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ നിയമ പ്രകാരം ഈ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടത് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയ്ക്കും, ശുചിത്വത്തിനും അനിവാര്യമാണ്.

കാഴ്ചപ്പാട്

ഇന്ത്യയുടെ ഭക്ഷ്യ സംസ്കാരം വളരെ വലുതാണ്. അതുപോലെ തന്നെ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ വഴിയോര ഭക്ഷണം വളരെ പ്രസിദ്ധമാണ്. ഓരോ പ്രദേശത്തിലും അതിന്റെ തനതായ രുചികൾ ഉണ്ട്, ഈ രുചികൾ ആ പ്രദേശത്തിന്റെ തിരിച്ചറിയലിന് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ സംസ്കാരത്തെക്കുറിച്ച് ഒരാൾ നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇവിടുത്തെ വഴിയോര ഭക്ഷണ രുചികൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ മാർഗ്ഗരേഖ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നത് വഴിയോര ഭക്ഷണം വൃത്തിയുള്ളതും സുരക്ഷിതവുമാക്കുക എന്നതിനോടൊപ്പം, അത്തരം സേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന ആളുകളെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉയർന്ന നിലവാരം പാലിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നത് കൂടി ആണ്.

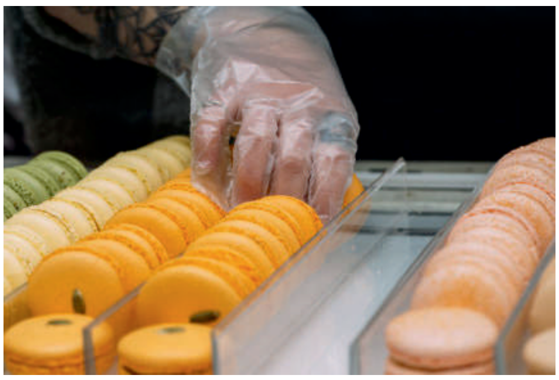
ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്കുള്ള ഭീഷണികളും

ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ :

ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ എന്നാൽ, ഭക്ഷണം അതിന്റെ ഉപയോഗത്തിനനുസരിച്ച് മനുഷ്യ ഉപഭോഗത്തിന് സ്വീകാര്യമാണെന്നുള്ള ഉറപ്പാണ്.

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ(ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങൾ) : മലിനമായതോ കേടായതോ ആയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങൾ. ലോകത്തിലെ എല്ലാ രാജ്യങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്ന വളരെ ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ് ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങൾ. ഇവ കാരണം ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, പനി എന്നിവ ഉണ്ടാകാം, ചില അവസരങ്ങളിൽ ഇത് ജീവൻ പോലും അപകടത്തിലാക്കിയേക്കാം.

ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ ആരെയും ബാധിക്കാമെങ്കിലും ചില ആളുകൾക്ക് ഇവ കൂടുതൽ അപകടകരമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ചെറിയ കുട്ടികൾ, പ്രായമായ വ്യക്തികൾ, ഗർഭിണികൾ, രോഗികൾ എന്നിവർ. അതുകൊണ്ട്, ഭക്ഷണ സേവനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വഴിയോര ഭക്ഷണ കച്ചവടക്കാർ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുമ്പോഴും വിതരണം ചെയ്യുമ്പോഴും പൂർണ്ണമായ ശുചിത്വവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം, അതുവഴി മലിനമായതോ കേടായതോ ആയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.



ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയ്ക്കുള്ള വെല്ലുവിളികൾ

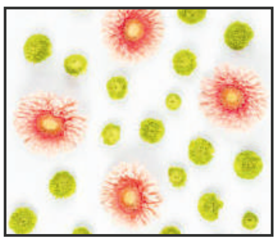
ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളുടെ സുരക്ഷയെ ബാധിക്കുന്ന പല ഘടകങ്ങളുണ്ട്. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ആളുകളെ രോഗികളാക്കും. പ്രധാനമായും മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ അപകടങ്ങളുണ്ട്.

1. മൈക്രോബയളോജിക്കൽ (സൂക്ഷ്മജീവശാസ്ത്രപരമായത്): ഭക്ഷണത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ, പൂപ്പൽ(ഫംഗസ്) തുടങ്ങിയവ വളരുമ്പോൾ

2. കെമിക്കൽ (രാസവസ്തുക്കൾ മൂലം): ഭക്ഷണത്തിൽ കീടനാശിനികൾ കലരുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ വൃത്തിയാക്കാനോ സംസ്കരിക്കാനോ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ഭക്ഷണത്തിൽ അവശേഷിക്കുമ്പോൾ.

3. ഫിസിക്കൽ (ഭൗതികം): ഭക്ഷണത്തിൽ പൊട്ടിയ ഗ്ലാസ്, കല്ലുകൾ, മുടി, സ്റ്റാപ്ലർ പിന്നുകൾ, റബ്ബർ ബാൻഡുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് കഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അവശേഷിക്കുമ്പോൾ.

പൊതുവേ, ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയിൽ സൂക്ഷ്മജീവികൾ മൂലമുള്ള അപകടങ്ങൾക്കു സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കാരണം, വളരെ ചെറിയ രോഗാണുക്കൾ, ബാക്ടീരിയകൾ, പൂപ്പൽ(ഫംഗസ്) തുടങ്ങിയവ നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയില്ല. ഇവ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.



മൈക്രോബയളോജിക്കൽ
(ഉദാഹരണം – രോഗാണുക്കൾ, പൂപ്പൽ തുടങ്ങിയവ)

രാസപരമായ അപകടങ്ങൾ
(ഉദാഹരണം– വൃത്തിയാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ, കീടനാശിനികൾ തുടങ്ങിയവ)

ഭൗതികം
(ഉദാഹരണം– പൊട്ടിയ കുപ്പികൾ, മുടി തുടങ്ങിയവ)

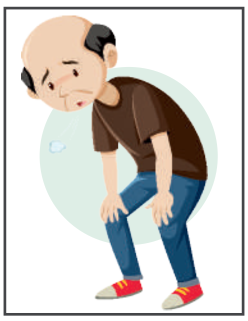
വഴിയോര ഭക്ഷണ വില്പനക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏഴ് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യം എന്താണ് ?

1. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഒരു സാമൂഹികവും നിയമപരവുമായ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്
2. ഉപഭോക്താക്കളുടെ സംതൃപ്തിക്കും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും വേണ്ടി
3. കച്ചവടത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും ഉപഭോക്താക്കളുടെ വിശ്വാസത്തിനും വേണ്ടി
4. വഴിയോര കച്ചവടക്കാരുടെ സൽപ്പേര് നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ
5. കച്ചവടം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും പരസ്യപ്പെടുത്താനും വേണ്ടി
6. നിയമനടപടി ഒഴിവാക്കാൻ

മലിനമായതോ കേടായതോ ആയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- വയറിലെ അസ്വസ്ഥത
- വയറുവേദന
- വയറിളക്കം
- ഓക്കാനം
- ഛർദ്ദി
- തലവേദന
- അലർജി
- വിയർക്കൽ
- നിർജ്ജലീകരണം



വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം

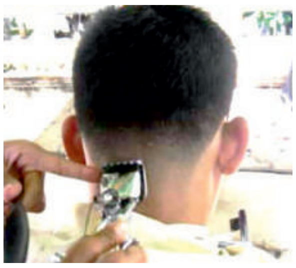
ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ച ശേഷം
കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക

പതിവായി ഷേവ് ചെയ്യുക

എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ
കുളിക്കുക

വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക

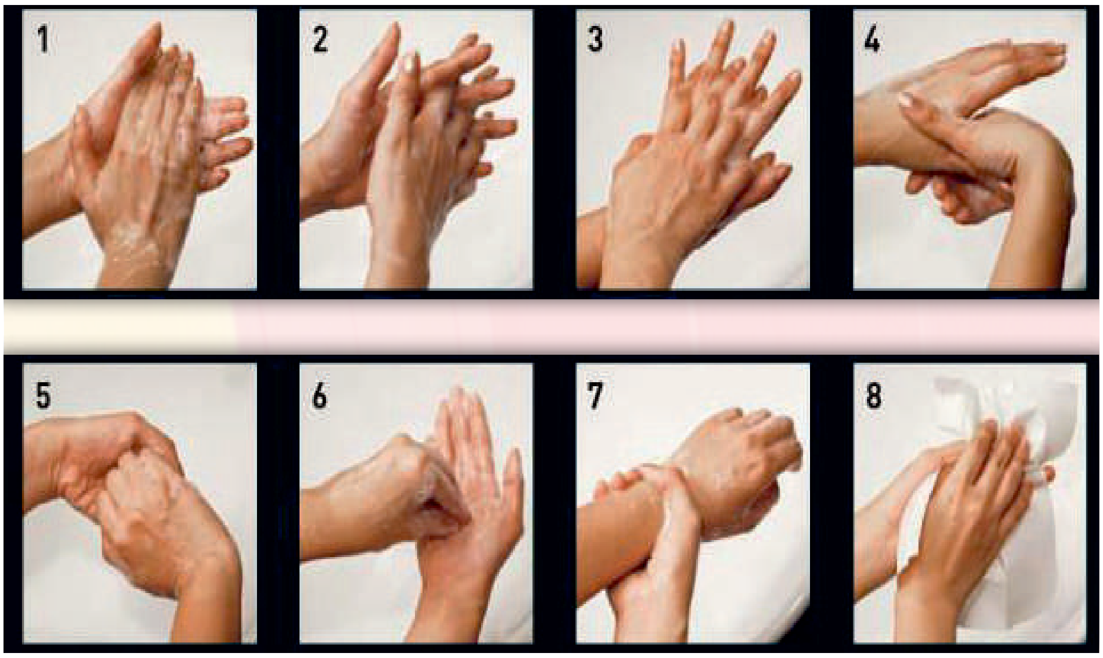
നെയിൽ പോളിഷ്
ഉപയോഗിക്കാതെ ഇരിക്കുക



മുടി കൃത്യമായി ചെറുതാക്കി
നിലനിർത്തുക

നഖങ്ങൾ കൃത്യമായി വെട്ടി
ചെറുതാക്കി നിലനിർത്തുക

കൈകൾ കഴുകുന്നതിനുള്ള ശരിയായ രീതി



എപ്പോഴൊക്കെ കൈകൾ കഴുകണം?

ശുചിത്വത്തിനും വൃത്തിക്കും വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാവുന്നത്

ഹാൻഡ് വാഷ് അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പ്

ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ

മറ്റ് ശുചീകരണ രീതികൾ

എല്ലാ ദിവസവും വിൽപ്പന ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം

കച്ചവടം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, നിങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുക...

വൃത്തിയുള്ള ഏപ്രൺ ധരിക്കുക

കയ്യുറകൾ ഉപയോഗിക്കുക

നഖം വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുക

മുടി കെട്ടി, തൊപ്പിയോ നെറ്റോ ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക

മൂക്കും വായും മൂടുന്ന രീതിയിലുള്ള മാസ്ക് ധരിക്കുക

മൊബൈൽ ഫോൺ അകലെ വെക്കുക, ആഭരണങ്ങൾ ധരിക്കരുത്

ഒഴിവാക്കേണ്ടുന്ന ചില ശീലങ്ങൾ

ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്കും ശുചിത്വത്തിനും വേണ്ടി, വഴിയോര ഭക്ഷണ കച്ചവടക്കാർ ചില ശീലങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്

ഉദാഹരണത്തിന് കണ്ണും മൂക്കും ചൊറിയുക, മുടി തടവുക, കണ്ണ്, ചെവി, വായ എന്നിവയിൽ സ്പർശിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് ചൊറിയുക, തുപ്പുക, പുകയില ചവയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ച്യൂയിംഗ് ഗം ചവയ്ക്കുക, രുചി നോക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം നക്കുക തുടങ്ങിയവ.

വണ്ടി/കട സ്ഥാപിക്കേണ്ട സ്ഥലം എവിടെയാണ്

തട്ടുകടകൾ അടക്കമുള്ള വഴിയോര കച്ചവടങ്ങൾ പ്രാദേശിക അധികാരികൾ അടയാളപ്പെടുത്തിയ/നിർണ്ണയിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമേ സ്ഥാപിക്കാവൂ. ഇത്തരം കടകൾ ഗതാഗതത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തരുത് അല്ലെങ്കിൽ കാൽനടയാത്രക്കാരുടെ വഴിക്ക് തടസ്സമുണ്ടാക്കരുത് എന്നതും ഓർക്കണം. അതേസമയം, ഇവ ഒരു ഓടയുടെയോ, ചവറ്റുകുനയുടെയോ, അഴുക്കിന്റെയോ അടുത്താകരുത് എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ശരിയായ സ്ഥലം

തെറ്റായ സ്ഥലം

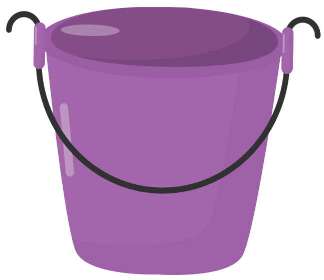
ചില ലളിതമായ ശുചീകരണ പ്രക്രിയകൾ

നിങ്ങളുടെ കടയുടെയോ സ്റ്റാളിന്റെയോ കുറഞ്ഞത് പത്ത് അടി ചുറ്റളവിൽ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും അടിച്ചുവാരി വൃത്തിയാക്കുക/കഴുകുക/തുടയ്ക്കുക.

വഴിയോര കച്ചവട സ്റ്റാളിൽ നിന്നോ കടകളിൽ നിന്നോ ഉള്ള മാലിന്യം ഓടകളിലേക്ക് വലിച്ചെറിയരുത്, ഇതിനായി അടപ്പുള്ള ഒരു ചവറ്റുകൊട്ട ഉപയോഗിക്കുക

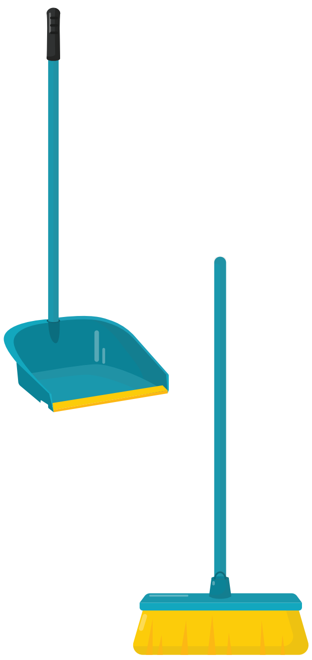
നിങ്ങളുടെ സ്റ്റാൾ അല്ലെങ്കിൽ കടയുടെ ഉപരിതലം ആവശ്യാനുസരണം ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയുള്ളതും ഉണങ്ങിയതുമായ തുണി ഉപയോഗിച്ച് തുടയ്ക്കുക, അതുവഴി ഭക്ഷണ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, പൊടി, കറ തുടങ്ങിയവ അവശേഷിക്കാതെയിരിക്കാനും അതുപോലെ പ്രാണികൾ, കൊതുക്, ഈച്ചകൾ തുടങ്ങിയവയെ ആകർഷിക്കാതിരിക്കാനും കഴിയും.

ശുചീകരണത്തിന് എന്തൊക്കെ സാധനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്



ചവറ്റുകൊട്ട
(ഡസ്റ്റ്ബിൻ)

വൃത്തിയാക്കാനുള്ള
തുണി



ചൂലും ഡസ്റ്റ് പാനും

മറ്റു ശുചീകരണ
സാമഗ്രികൾ

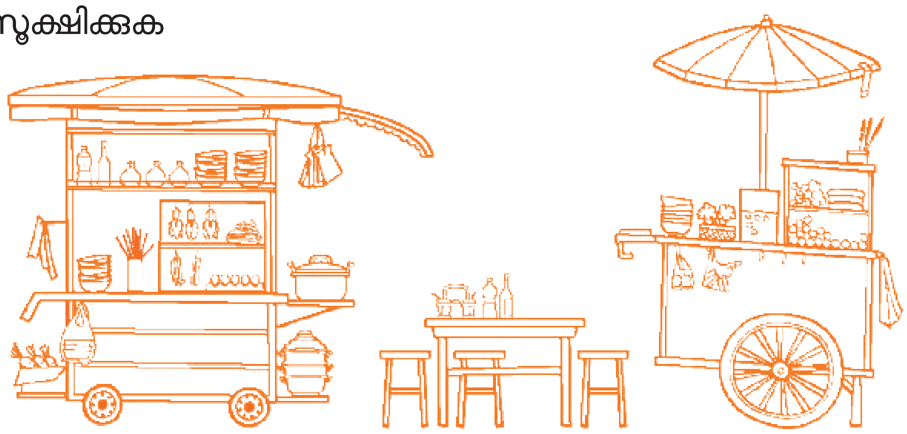
ഒരു കട അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റാൾ എങ്ങനെയായിരിക്കണം

കട അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റാൾ പൂർണ്ണമായും വൃത്തിയുള്ളതും ഉണങ്ങിയതുമായിരിക്കണം. ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന സ്റ്റാൾ അല്ലെങ്കിൽ കടയുടെ പ്രതലഉയരം തറയിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് ഒന്നര അടി മുതൽ രണ്ട് അടിയെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

വണ്ടിയിലോ സ്റ്റാളിലോ അതിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തോ, മൂലയിലോ, പാത്രങ്ങളിലോ പൂപ്പലോ ,പാറ്റയോ മറ്റ് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അഴുക്കോ ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല.

വണ്ടിയിൽ എവിടെയും വെള്ളമോ, എണ്ണയോ, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളോ അടിഞ്ഞുകൂടരുത്. പലപ്പോഴും, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, പൊടി മുതലായ മാലിന്യങ്ങൾ വണ്ടിയുടെ വിള്ളലുകളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും അവിടെ രോഗാണുക്കൾ വളരാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ, വണ്ടിയുടെ ഉപരിതലത്തിൽ ഇത്തരം വിള്ളലുകൾ ഇല്ലെന്നോ പരുക്കനല്ലെന്നോ ഉറപ്പാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

1. പാചകം ചെയ്യുന്ന പ്രതലം വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കണം.
2. എപ്പോഴും ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ മൂടി വയ്ക്കുക
3. വണ്ടി ഉറപ്പുള്ളതും എളുപ്പത്തിൽ വൃത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നതുമായ രൂപകൽപ്പനയിൽ ഉള്ളതായിരിക്കണം
4. കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം, കൈകൾ കഴുകാനുള്ള വെള്ളം, ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾക്കും പാത്രങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള വെള്ളം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ വെവ്വേറെ ഉണ്ടായിരിക്കണം
5. ബാഹ്യമാലിന്യം ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വീഴാതിരിക്കാൻ വണ്ടിയിലും സ്റ്റാളിലും ഒരു മേൽക്കൂര ഉണ്ടായിരിക്കണം. കൂടാതെ ചവറ്റുകുട്ടയ്ക്ക് ഒരു സംവിധാനവും ഉണ്ടായിരിക്കണം
6. വെളിച്ചത്തിനായി മതിയായ ക്രമീകരണം ഉണ്ടായിരിക്കണം.
7. ഓരോ ദിവസത്തെ കച്ചവടത്തിനു ശേഷവും വണ്ടിയും കടയും നന്നായി വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം മൂടി സൂക്ഷിക്കുക



കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളവും, വൃത്തിയാക്കുന്ന വെള്ളവും

- കുടിക്കുന്നതിനും പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും ശുദ്ധജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- പാത്രങ്ങൾ കഴുകാനും ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കുക.
- കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ പാത്രങ്ങൾ/ഉപകരണങ്ങൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക.
- കുടിവെള്ളം എപ്പോഴും അടച്ചു വെക്കുക

ജല ശുചിത്വവും പരിപാലനവും

വെള്ളത്തിന്റെ ശുചിത്വവും ലഭ്യതയും ഉറപ്പാക്കുന്നതിന്:

- ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.
- വെള്ളം ബാഹ്യമാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുക.
- കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുക.
- ശരിയായ ഉറവിടത്തിൽ നിന്ന് മാത്രം വെള്ളം എടുക്കുക.

ഐസ് ഉപയോഗിക്കുന്നെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ

- ഐസ് ബോക്സ് വൃത്തിയുള്ളതും കേടുപാടുകൾ ഇല്ലാത്തതുമായിരിക്കണം.
- ഉപയോഗത്തിലുള്ള ഐസ് വൃത്തിയില്ലാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടരുത്.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന ഐസ് കുടിക്കാൻ യോഗ്യമായ വെള്ളം കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയതാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- നല്ലതും വിശ്വസനീയമായ സ്ഥലത്തു നിന്ന് മാത്രം ഐസ് വാങ്ങുക.

അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ വാങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ഗുണനിലവാര പരിശോധന ആവശ്യമാണ്.

വിശ്വസനീയമായ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് മാത്രം അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ വാങ്ങുക.

പാക്ക് ചെയ്ത അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പരിശോധിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക.

fssai
LIC. No XXXXXXXXXXXXXX

- Date of Manufacture (ഉത്പാദന തീയതി)
- Expiry Date(കാലഹരണ തീയതി) അല്ലെങ്കിൽ
- Best Before or Use by
- FSSAI ലൈസൻസ് നമ്പർ
- MRP(പരമാവധി വില)
- നിരോധിതമോ അനാരോഗ്യമായതൊന്നും ചേർത്തിട്ടില്ല എന്നത്
- വെജ്/നോൺ-വെജ് ലോഗോ

മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ട എന്നിവ വാങ്ങുന്നതിന് മുൻപായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ

മത്സ്യം വാങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ഈ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

- മത്സ്യത്തിന് ദുർഗന്ധമോ രാസവസ്തുക്കളുടെ ഗന്ധമോ ഉണ്ടാകരുത്
- മത്സ്യത്തിന്റെ തൊലി പൊട്ടിയതു് ആയിരിക്കരുത്
- മത്സ്യത്തിന്റെ കണ്ണുകൾ സുതാര്യവും തിളക്കമുള്ളതും ആയിരിക്കണം
- ചെകിളകൾ/ശ്വാസകോശങ്ങൾ ജീർണ്ണിക്കാത്തതും പിങ്ക് നിറത്തിൽ ഉള്ളവയും ആയിരിക്കണം

പാചകത്തിന് ഉള്ള മത്സ്യം/ജലജീവികൾ 5 ഡിഗ്രിയിൽ താഴെയുള്ള താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കണം.

5 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതൽ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന/വച്ചിട്ടുള്ള മത്സ്യം വാങ്ങരുത്

മാംസം വാങ്ങുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

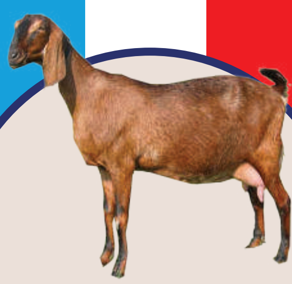
ചിക്കൻ (കോഴി)

700 ഗ്രാമിനും 1100 ഗ്രാമിനും ഇടയിൽ തൂക്കമുള്ള ഒരു കോഴി നല്ലതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ഇറച്ചിക്ക് പിങ്ക് കലർന്ന ഇളം ചുവപ്പ് നിറമായിരിക്കണം.

ശരീരത്തിൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകരുത്, അതുപോലെ അധികമായ വഴുവഴുപ്പും ഉണ്ടാകരുത്

ചിക്കന് മരുന്നിന്റെയോ രാസവസ്തുക്കളുടെയോ മണം ഉണ്ടാകരുത്, അതുപോലെ അമർത്തുമ്പോൾ വെള്ളം ഒലിച്ചിറങ്ങരുത്



മാംസം (മാട്ടിറച്ചി)

മൃഗത്തിന്റെ ലിംഗം അറിഞ്ഞിരിക്കണം

ശരീരത്തിൽ സർക്കാർ മുദ്ര പതിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക

ശരീരത്തിൽ മുറിവുകളോ മറ്റു പരിക്കുകളോ ഉണ്ടാകരുത്

മാംസത്തിന് പിങ്ക് നിറം ആയിരിക്കണം. മാംസം കറുത്തതായിരിക്കരുത്

വൃത്തിയുള്ളതും പൊട്ടാത്തതുമായ മുട്ട മാത്രം വാങ്ങുക.

ചീഞ്ഞതോ പൊട്ടിയതോ ആയ മുട്ടകൾ വാങ്ങരുത്.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വാങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

പുതിയതും കേടില്ലാത്തതുമായ പഴങ്ങൾ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

പഴകിയതും ചീഞ്ഞതുമായ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വാങ്ങാതിരിക്കുക.

പായ്ക്ക് ചെയ്തതോ ടിൻ പായ്ക്ക് ചെയ്തതോ ആയ ഇനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

വാക്വം പാക്ക് ചെയ്തവ പൊട്ടിയതോ ചോരുന്നതോ ആണെങ്കിൽ വാങ്ങരുത്.

വീർത്തതോ അല്ലെങ്കിൽ കുഴിഞ്ഞതോ ആയ ടിൻ പായ്ക്കുകൾ സ്വീകരിക്കരുത്.

പാചകത്തിനു മുൻപുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

- 01 → പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, മാംസം, മത്സ്യം, കോഴിയിറച്ചി എന്നിവ
- 02 → വേർതിരിക്കലും തരംതിരിക്കലും
- 03 → കഴുകുക
- 04 → ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്ത വെള്ളത്തിൽ അണുവിമുക്തമാക്കുക
- 05 → ചീഞ്ഞതും ഗുണനിലവാരമില്ലാത്തതുമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വേർതിരിക്കുക
- 06 → ശുദ്ധമായ വെള്ളം
- 07 → കഴുകൽ
- 08 → ഉണക്കുക/നനവ് മാറ്റുക
- 09 → ഫ്രിഡ്ജിലോ അല്ലെങ്കിൽ റൂം താപനിലയിലോ സൂക്ഷിക്കുക

ഭക്ഷണത്തിൽ അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ

ഭക്ഷണവുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന വസ്തുക്കൾ, അതായത്

- കറിപാത്രങ്ങൾ(കറായി), തവി, അരിപ്പ, ചപ്പാത്തി പലക തുടങ്ങിയവ
- ക്ളിങ് ഫിലിം (പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഫിലിം) അല്ലെങ്കിൽ അലുമിനിയം ഫോയിൽ തുടങ്ങിയ
- ഭക്ഷണം പൊതിയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നവ
- പാത്രങ്ങൾ, ഗ്ലാസുകൾ, സ്പൂണുകൾ
- പാക്കിംഗ് സാമഗ്രികൾ
- മുറിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ
- സംഭരണ പെട്ടികൾ
- ഷോപ്പിംഗ് ബാഗുകൾ

ഇവയെല്ലാം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

- ഫുഡ്ഗ്രേഡ് വസ്തുക്കൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- രാസ മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കുക.
- ഇവ ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ കഴുകി, ഉണക്കി അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.

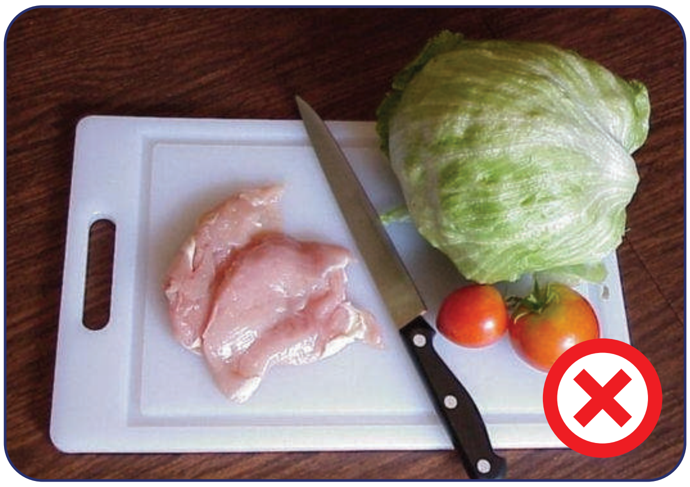
തയ്യാറാവുക, ജാഗരൂകരാകുക

ഭക്ഷണം സമ്പർക്കത്തിലൂടെ മലിനമാകുന്നത് തടയാൻ താഴെ പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കുക

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും തൊലി കളയുമ്പോഴും, വൃത്തിയാക്കുമ്പോഴും, മുറിക്കുമ്പോഴും, കഴുകുമ്പോഴും മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട എന്നിവയുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരാത്ത രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുക

ഒരു ജോലിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരു ജോലിയിലേക്ക് മാറുന്നതിനു മുൻപായി കത്തികളും മറ്റു മുറിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ബോർഡുകളും നന്നായി കഴുകി ഉണക്കി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

വെജിറ്റേറിയൻ നോൺ വെജിറ്റേറിയൻ വിഭവങ്ങൾ ഒരേ കടയിൽ തയ്യാറാക്കുകയാണെങ്കിൽ അവ മുറിക്കാൻ പ്രത്യേകം ബോർഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക



ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുമ്പോഴും പാചകം ചെയ്യുമ്പോഴും സൂക്ഷ്മാണുക്കളിൽ നിന്നും എങ്ങനെ രക്ഷ നേടാം

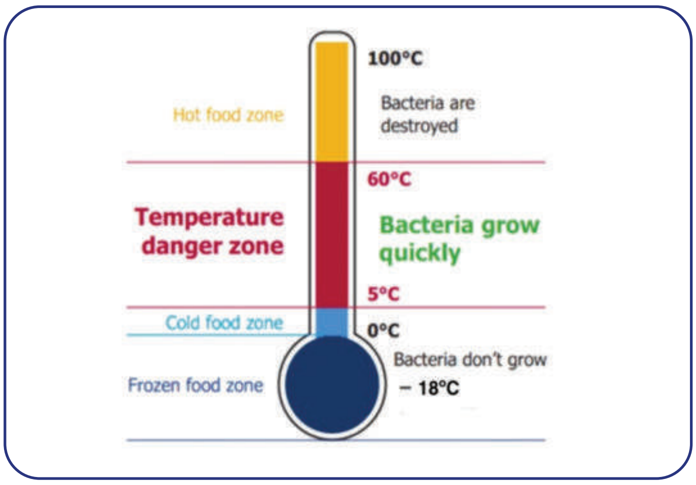
വെജിറ്റേറിയൻ ഭക്ഷണം: 65 ഡിഗ്രിയിൽ കുറഞ്ഞത് 10 മിനിറ്റോ അല്ലെങ്കിൽ 70 ഡിഗ്രിയിൽ കുറഞ്ഞത് 2 മിനിറ്റോ

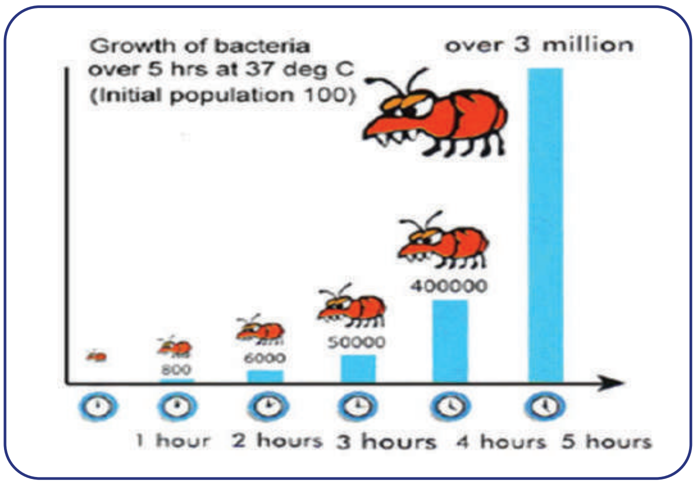
നോൺ വെജിറ്റേറിയൻ ഭക്ഷണം: 65 ഡിഗ്രിയിൽ കുറഞ്ഞത് 10 മിനിറ്റോ അല്ലെങ്കിൽ 75 ഡിഗ്രിയിൽ കുറഞ്ഞത് 15 സെക്കൻഡ്

ഭക്ഷണം വീണ്ടും ചൂടാക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞത് 74 ഡിഗ്രി താപനില വരെ ചൂടാക്കേണ്ടതാണ്

അണുക്കളുടെ വളർച്ച തടയുന്നതെങ്ങിനെ

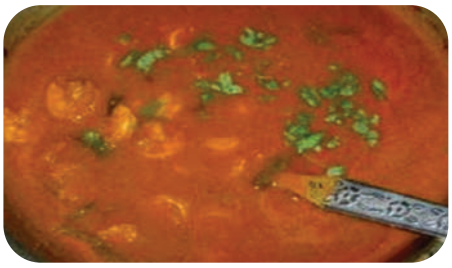
ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം ചൂടോടെയും തണുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ തണുപ്പോടെയും നിലനിർത്തുക

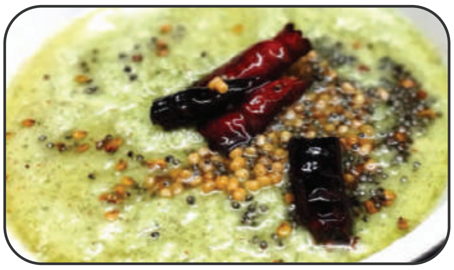
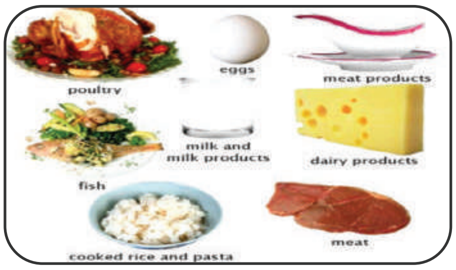




ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുക പാചകം ചെയ്യുക

പെട്ടെന്ന് കേടാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ



ജ്യൂസ്, സാലഡ്, മുറിച്ചു വച്ച പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ

മുറിച്ചു വച്ച പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, സാലഡ് എന്നിവ 5 ഡിഗ്രിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക

ജ്യൂസ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ശുദ്ധമായ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക. ഐസ് ഉപയോഗിക്കുന്നെങ്കിൽ ശുദ്ധമായ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കിയത് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

ജ്യൂസ് ഉണ്ടാക്കിക്കഴിഞ്ഞു പെട്ടെന്ന് തന്നെ കുടിക്കുക/ ഉപയോഗിക്കുക

ജ്യൂസിൽ പഴവർഗങ്ങളോ പഴച്ചാറുകളോ അല്ലാതെ മറ്റ് ചേരുവകൾ (കളറുകൾ പോലെ) ചേർക്കുന്നത് നിരോധിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്

ഭക്ഷ്യ സംരക്ഷണ/സൂക്ഷിപ്പ് രീതികൾ

പാചകം ചെയ്തതും അല്ലാത്തതുമായ എല്ലാ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും അടച്ചു വച്ചു ഉപയോഗിക്കുക

അടച്ചു വെക്കാതെ ഒന്നിന് മുകളിൽ ഒന്നായി സാധനങ്ങൾ വെക്കരുത്

ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുൻപായി ഭക്ഷണ സാധങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് കല്ലുകൾ പോലെയുള്ള വസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്യുക

ആദ്യം പഴയ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

സൂക്ഷിക്കുന്നതും വാങ്ങിയതും ആയ സാധങ്ങളുടെ കാലഹരണ തീയ്യതി (expiry date) അല്ലെങ്കിൽ use by date പ്രകാരം ഉപയോഗിക്കുക
പാക്കറ്റും, കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതിയും നന്നായി പരിശോധിക്കുക

ഫുഡ് ഗ്രേഡ് പ്ലാസ്റ്റിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റീൽ പാത്രങ്ങളിൽ മാത്രം സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക

സാദാ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ഒരിക്കലും സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കരുത്

ഭക്ഷണത്തിന്റെ താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എങ്ങിനെ

ചൂടുള്ള പാകം ചെയ്തവ

തണുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ

- പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ പാത്രത്തോടു കൂടി ഇടയ്ക്കിടെ ഇളക്കുക

ഇത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ചൂട് അതേപടി നിലനിർത്താനും അണുക്കൾ വളരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തതിനു ശേഷം 60 ഡിഗ്രിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ അതിനു മുകളിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുമാണ് അങ്ങനെ അല്ലെങ്കിൽ 4 മണിക്കൂറിന് ശേഷം അവ ഉപയോഗിക്കരുത്

ഇത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ചൂട് അതേപടി നിലനിർത്താനും അണുക്കൾ വളരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

- പുതുതായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം മുൻപ് പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണവുമായി കലർത്തരുത്

അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് ഭക്ഷണം കേട് വരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മുഴുവൻ ഭക്ഷണം നശിക്കാനും ഇടയാക്കിയേക്കാം

- പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം അടച്ചുസൂക്ഷിക്കുക

ഇത് ചൂട് നിലനിർത്താനും കേടാകുന്നത് തടയാനും സഹായിക്കും

ബാക്കി വരുന്ന ഭക്ഷണം എന്ത് ചെയ്യണം

- പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം നിറത്തിലോ, ഘടനയിലോ മണത്തിലോ ഉള്ള മാറ്റം കാരണം കേടായി എന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ അവ ഉപേക്ഷിക്കുക.

- സംശയം ഉള്ള ഭക്ഷണം ഒരിക്കലും രുചിച്ച് നോക്കരുത്

- ബാക്കി വരുന്ന ഭക്ഷണം തണുത്തതിനു ശേഷം ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കാം

- 4 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ പുറത്തിരുന്ന ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുക

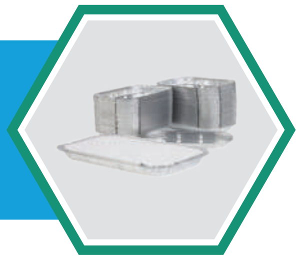
- ബാക്കി വന്ന ഭക്ഷണം വീണ്ടും ചൂടാക്കുമ്പോൾ നന്നായി തിളപ്പിക്കുക

പാക്കേജിങ് മെറ്റീരിയൽ

വിഷരഹിതമായ പാക്കേജിങ് മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിക്കുക

പാക്കേജിങ് മെറ്റീരിയൽ വിഷരഹിതമായ വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചവ ആയിരിക്കണം

പാക്കേജിങ് മെറ്റീരിയൽ ഭക്ഷണത്തിനു ഹാനികരകമായത് ആകരുത് ഫുഡ് ഗ്രേഡ് പ്ലാസ്റ്റിക്ക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക



പാക്കേജിങ് മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ച ശേഷം റീസൈക്കിൾ ചെയ്യാം

പാക്ക് ചെയ്യുന്നതോ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ആയ രീതികൾ

ഉപയോഗിച്ച പാചക എണ്ണ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി

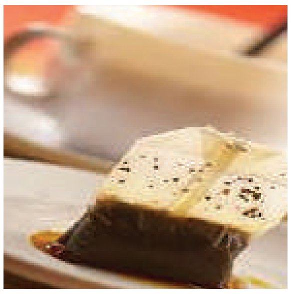
RUCO

എണ്ണ വറുക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അവയ്ക്ക് പല മാറ്റങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. എണ്ണ ആവർത്തിച്ച് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ടോട്ടൽ പോളാർ കോമ്പൗണ്ടുകളുടെ (ടി.പി.സി.) രൂപീകരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഈ സംയുക്തങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം മനുഷ്യരിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, അഥീറോസ്ക്ലിറോസിസ്, അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം, കരൾ രോഗം തുടങ്ങിയ പല രോഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ, പാചക സമയത്ത് വറുക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സസ്യ എണ്ണകളുടെ ഗുണനിലവാരം നിരീക്ഷിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഉപഭോക്തൃ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി, FSSAI മൊത്തം ടി.പി.സി.യുടെ പരിധി 25 ശതമാനം ആയി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്, അതിനപ്പുറം ടി.പി.സി. ഉള്ള സസ്യ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കരുത്. പരമാവധി മൂന്ന് തവണ മാത്രമേ എണ്ണകൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവൂ, ഇതിൽ കൂടിയാൽ അതിൽ ഹാനികരകമായ വിഷവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനു കാരണമാകും.

ഉപയോഗിച്ച പാചക എണ്ണ ഭക്ഷ്യ ശൃംഖലയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നില്ലെന്നും എണ്ണ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയോ സുസ്ഥിരമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി FSSAI ആരംഭിച്ച പദ്ധതിയാണ് RUCO .ഇതിനായി ഉപയോഗിച്ച പാചക എണ്ണ ശേഖരിക്കുന്ന അഗ്ഗ്രിഗേറ്ററുകളുടെ ഒരു ശൃംഖല സൃഷ്ടിച്ചു. അവർ ഭക്ഷണ നിർമ്മാതാക്കൾ, വഴിയോര ഭക്ഷണ കച്ചവടക്കാർ തുടങ്ങിയവരിൽ നിന്നും ഉപയോഗിച്ച പാചക എണ്ണ ശേഖരിച്ചു അത് പിന്നീട് ബയോഡീസൽ നിർമ്മാതാക്കൾക്കും സോപ്പ് നിർമ്മാതാക്കൾക്കും അയയ്ക്കുന്നു.

ശരിയോ തെറ്റോ

എണ്ണകൾ ആവർത്തിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം



തേയില പലതവണ ഉപയോഗിക്കാം

ശീതീകരിച്ച ഉത്പന്നങ്ങൾ സാധാരണ ഊഷ്മാവിൽ മുറിയിൽ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്

പാചകം ചെയ്തതിനു ശേഷം വിഭവങ്ങളിൽ വെള്ളം ചേർക്കാം

പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം തുറന്നു വെക്കാം

നിറമുള്ള ഭക്ഷണം സ്വാദിഷ്ടമാണ്

തൽക്ഷണ (തത്കാൽ) രജിസ്ട്രേഷൻ/ലൈസൻസ്

കച്ചവടം ചെയ്യാനുള്ള എളുപ്പത്തിനായി, മൊത്തക്കച്ചവടക്കാർ, വിതരണക്കാർ, ചില്ലറ വ്യാപാരികൾ, ട്രാൻസ്പോർട്ടർമാർ, ഇറക്കുമതിക്കാർ, ഭക്ഷ്യ വിപണന ഏജൻസികൾ, ഡയറക്ട് സെല്ലർമാർ, കയറ്റുമതിക്കാർ തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക വിഭാഗങ്ങൾക്ക് തൽക്ഷണം(തത്കാൽ) ലൈസൻസ് നല്കാനായി FSSAI അവതരിപ്പിച്ച പദ്ധതിയാണിത്.

ലൈസൻസ് ഉടനടി ലഭിക്കാൻ ഓൺലൈൻ പരിശോധന ആവശ്യമാണ്. പാൻ, ജിഎസ്ടി, ആധാർ, സിഐഎൻ എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റ് രേഖകൾ അപേക്ഷകർ നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

തൽക്ഷണ ലൈസൻസ്/രജിസ്ട്രേഷനായി അപേക്ഷിക്കുന്നതിന്, ഈ ലിങ്കിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക https://foscos.fssai.gov.in

മാലിന്യ നിർമാർജനം

- ഡസ്റ്റ്ബിൻ കണ്ടെയ്നറുകൾക്ക് ഒപ്പം പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ സഞ്ചികൾ കൂടി ഉപയോഗിക്കണം.
- അവശിഷ്ടങ്ങളും അഴുക്കും വൃത്തിയാക്കാൻ ഒരു ചൂൽ സൂക്ഷിക്കുക.
- ഭക്ഷണ പ്രക്രിയ, സംഭരണ സ്ഥലങ്ങൾ, ഭക്ഷണ സ്ഥാപനത്തിന് അകത്തും പുറത്തും ഉള്ള പരിസരം എന്നിവയെ മലിനമാക്കാത്ത വിധത്തിൽ മാലിന്യങ്ങൾ സംഭരിക്കണം.
- മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും മാലിന്യം പരത്തുന്നത് തടയുക.

ചവറ്റുകൊട്ട ശരിയായ രീതിയിൽ എങ്ങനെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാം

നല്ല ഭക്ഷണം+നല്ല പെരുമാറ്റം= സംതൃപ്തരായ ഉപഭോക്താക്കൾ

- ഉപഭോകതാക്കളെ അതിഥി ആയി കണക്കാക്കി അവരെ സ്വാഗതം ചെയ്യാം
- കഴിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ഭക്ഷണം ഉണ്ടെന്നുള്ള കാര്യം ഉപഭാക്താവിനെ ധരിപ്പിക്കാം
- വൃത്തിയും വെടിപ്പോടെയും ആഹാരം പാകം ചെയ്യുക
- വൃത്തിയുള്ള പ്ലേറ്റുകളിൽ സ്പൂണുകളും മറ്റും ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണം വിളമ്പുക.
- വൃത്തിയുള്ള കൈകളോടെ പുഞ്ചിരിയോടെ ഉപഭോക്താവിനു ഭക്ഷണം നൽകുക
- വാഹനങ്ങളുടെ പുകയിൽ നിന്നും റോഡിലെ പൊടിയിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ കടയെ അകറ്റി നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത് നിങ്ങൾ വിളമ്പുന്ന ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തും.

सत्यमेव जयते

Government of India

Connect with FSSAI

fssai

fssai_india

fssaiindia

fssai_safefood

fssaiindia

एफएसएसएआई

fssai

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

Food Safety and Standards Authority of India