

कम हुने गर्दछ । त्यस्तै खाने कुरा ३० मिनेट उमाल्दा दैहिक विषादीको अवशेष निकै कम हुने गर्दछ । तरकारीलाई सुस्खा हुने गरी वा बफाएर पकाउँदा विषादीको अवशेष कम भएको पाइएको छ ।



फ्रिजमा राख्ने: तरकारी र फलफुललाई फ्रिजमा १० डि.से.मा ३-४ दिन राख्दा विषादीहरूको मात्रा धेरै हदसम्म कम हुने गर्दछ ।

निर्मलीकरण: दूध वा खानेकुरालाई निश्चित तापक्रममा निर्मलीकरणको लागि तताउँदा र चिसोमा राख्दा धेरैजसो विषादीको अवशेष कम हुने र व्याक्टेरियाको प्रकोप कम हुने गर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू:

परशुराम अधिकारी, रासायनिक विषादी न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू, प्लान्ट क्वारेन्टाइन तथा विषादी व्यवस्थापन केन्द्र, हरिहरभवन, ललितपुर
रासायनिक विषादीको असर, सुरक्षित प्रयोग र न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू, प्रादेशिक कृषि दर्पण, वर्ष १, २०७६, चैत्र-२०७७ आषाढ, अंक १, कृषि विकास निर्देशनालय, प्रदेश नं १, विराटनगर, नेपाल



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय
कृषि विकास निर्देशनालय
कृषि ज्ञान केन्द्र, बाँके

“सबैको चाहना
बिषादी युक्त खाना”



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय
कृषि विकास निर्देशनालय
कृषि ज्ञान केन्द्र, बाँके



विषादी सचेतना अभियान-२०८१

आ.व. २०८१/०८२

तरकारी तथा फलफूल उपभोक्ताहरूलाई संदेश

व्यावसायिक खेतीको विकास संगसंगै खाद्यान्न तथा तरकारीमा प्रयोग गरिने विषादीको मात्रा पनि बढ्दै गएको छ जसले गर्दा किसान र उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा घातक जोखिम बढाएको छ । विषादी अवशेष धेरै रहेका फलफूल र तरकारी बजारमा आइरहँदा ग्रामिण संगसंगै सहरी क्षेत्रका उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा बढी जोखिम थपिँदै गएको छ । मानव शरीरमा मुखबाट, छालाबाट र श्वाप्रश्वासबाट विषादीको अवशेष लामो समय (महिना देखि वर्षौं) सम्म थोरै-थोरै गरी शरीरमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रवेश गर्दा शरीरमा संचित भई दीर्घ विषालुपनाको लक्षणहरू देखाउँछन् । यस्ता लक्षणहरूमा जन्मदोष देखिने, क्यान्सरको समस्या हुने, रगत तथा स्नायु प्रणालीमा समस्या देखिने, प्रजनन प्रणालीमा असर पुग्ने जस्ता समस्या पर्दछन् । उपभोक्ताहरूले विषादीको नकारात्मक प्रभावबाट जोगिन निम्न विषयहरूमा ध्यान दिनपर्दछ:

उपभोक्ताहरूले तरकारी तथा फलफूल खरिद गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

रासायनिक विषादी न्यूनीकरण अभियानमा उपभोक्ताहरूको विशेष र अहम् भूमिका हुन्छ । कृषि बजारमा प्राङ्गारिक र विषादीरहित उत्पादनको माग बढेमा मात्र रासायनिक विषादी प्रयोगलाई निरुत्साहित गर्न सकिन्छ । उपभोक्ताको छनोट विधिले समग्र बजारमा कस्तो कृषि उपजले प्राथमिकता पाउने भन्ने कुराको निक्कै गह्र र यसले अप्रत्यक्ष रूपमा कृषकले कस्तो उत्पादन गर्ने भन्ने विषयलाई पनि निर्देशित गर्छ । त्यसैले उपभोक्ताले पनि रासायनिक विषादी प्रयोग भए नभएको तरकारी, फलफूल छनोट गर्न सिक्नुपर्छ । दैनिक रूपमा उपभोग गर्ने तरकारी तथा फलफूलहरू किन्दा निम्नानुसार विषयहरू ध्यान दिनुपर्छ:

- तरकारी तथा फलफूल खरिद गर्दा उत्पादन स्थलको बारेमा पनि जानकारी लिने, अत्यधिक विषादी प्रयोग हुने स्थानबाट ल्याईएका कृषि उपजहरूलाई कम प्राथमिकता दिने ।
- तरकारी किन्दा अस्वभाविक रूपले फस्टाएको, टल्केको र आकर्षक देखिने ।
- तरकारीमा विषादीको प्रयोग भएको हुन सक्ने भएकोले सके सम्म त्यस्तो तरकारी तथा फलफूल खरिद नगर्ने ।

- तरकारी तथा फलफूल किन्दा प्राकृतिक आकार तथा रङ भएको बस्त किन्ने,
- अप्राकृतिक रूपमा रङ देखिने तथा अस्वभाविक बनोटको तरकारी तथा फलफूल नल्याउने ।
- सकभर मौसमी तरकारी तथा फलफूलहरू किन्ने, बेमौसमी कृषि उपजमा विषादीको प्रयोग बढी हुन सक्ने भएकोले कम प्राथमिकता दिने ।
- सकेसम्म आफ्नै करेसाबारीमा तरकारी तथा फलफूल लगाउने ।

कृषि उपज खरिद गरिसकेपछि उपभोक्ताहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

बालीनालीमा शत्रुजीव व्यवस्थापन गर्न प्रयोग हुने विषादीको अवशेषले उपभोक्ताहरूको स्वास्थ्यमा पनि घातक समस्या देखिन सक्ने भएकोले तरकारी तथा फलफूल उपभोक्ताहरूले खानेकुरामा विषादीको मात्रा/असर कम गर्न निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्दछ:

- पानीले धुने: तरकारी र फलफूललाई भाँडोमा डुबाएर धुनु भन्दा धारा वा बग्दो पानीमा ब्रसले कुना काप्चामा समेत राम्ररी धोएपछि त्यसमा रहेको फोहोर पदार्थ जाने र सम्पर्क विषादी, पाइराथाइड विषादीको मात्रा कम हुनेगर्दछ ।
- २/४ खाने नुन वा खाने सोडा सफा पानीमा मिसाएर १०-१५ मिनेट डुबाउने वा आधा कप मिनेगर २ कप पानीमा १०-१५ मिनेट डुबाउने वा कागती पानीमा तरकारीलाई धोएर प्रेसर कुकरमा पकाएर खाँदा विषादीको मात्रा केहि हदसम्म घट्ने पाईएको छ ।
- बाहिरी पातहरू फाल्ने र बोक्रा ताछ्ने बन्दा, लेट'स जस्ता तरकारीको बाहिरी पातहरू हटाई राम्ररी धुँदा वा सम्भव भएका तरकारी र फलफूलका बोक्रा ताछ्दा त्यसमा रहेको सम्पर्क विषादीहरूको मात्रा कम हुन्छ साथै ब्याक्टेरिया र फोहोर समेत पस्त्रालिएर जान्छ ।
- धेरै परिकारहरू खाने: धेरै प्रकारका तरकारी, फलफूल र खानेकुरा खानाले ती खानेकुरामा विषादीको अवशेष औषतमा कम हुन आउँछ ।
- पकाएर खाने: बोक्रा ताछेर पकाउँदा अर्गानोफस्फेट विषादीहरूको मात्रा

