

तरकारी तथा फलफूल उपयोगीहरूलाई संदेश



मिनेट उमाल्दा दैहिक विषादीको अवशेष निकै कम हुने गर्दछ । तरकारीलाई सुल्छा हुने गरी वा बफएर पकाउँदा विषादीको अवशेष कम भएको पाइएको छ ।



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

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

सन्दर्भ सामग्री : (References)

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



मिनेट डुबाउने वा आधा कप भिनेगर 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, लेटुस जस्ता तरकारीको बाहिरी पातहरू हटाई राम्ररी धुँदा वा सम्भव भएका तरकारी र फलफूलका बोक्रा ताछ्दा त्यसमा रहेको सम्पर्क विषादीहरूको मात्रा कम हुन्छ साथै व्याक्टेरिया र फोहोर समेत पखालिएर 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 कम हुने गर्दछ । त्यस्तै खानेकुरा ३०



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय

कृषि विकास निर्देशनालय

कृषि ज्ञान केन्द्र

पाल्पा

आ.व. २०८१/८२

तरकारी तथा फलफूल उपभोक्ताहरूलाई सदेश

व्यवसायिक खेतीको विकास सँगसँगै 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 आइराहँदा ग्रामिण सँगसँगै सहरी क्षेत्रका उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा बढी जोखिम थपिँदै गएको छ । मानव शरीरमा मुखबाट, छालाबाट र श्वाप्रश्वासबाट विषादीको अवशेष लामो समय (महिनादेखि 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, रात तथा स्नायुप्रणालीमा समस्या देखिने, प्रजनन प्रणालीमा असर पुग्ने जस्ता समस्या पर्दछन् । उपभोक्ताहरूले विषादीको नकारात्मक प्रभावबाट जोगिन निम्न विषयहरूमा ध्यान दिनुपर्दछः

उपभोक्ताहरूले तरकारी तथा फलफूल खरिद गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

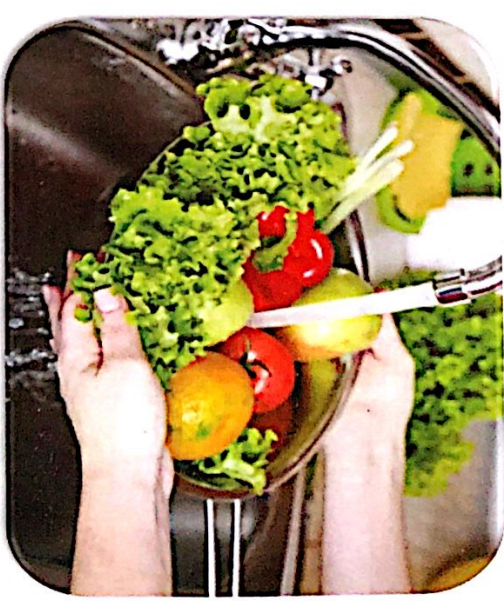
रासायनिक विषादी न्यूनीकरण अभियानमा उपभोक्ताहरूको विशेष र अहम् भूमिका हुन्छ । कृषि बजारमा प्राङ्गारिक र विषादीरहित उत्पादनको माग बढेमा मात्र रासायनिक विषादी प्रयोगलाई निरुत्साहित

गर्न सकिन्छ । उपभोक्ताको छनोट विधिले समग्र बजारमा कस्तो कृषि उपजले प्राथमिकता पाउने भन्ने कुराको निकर्षाल गर्छ 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 ल्याइएका कृषि उपजहरूलाई कम प्राथमिकता दिने ।
- तरकारी किन्दा अस्वभाविक रूपले फस्टाएको, टल्केको र आकर्षक देखिने तरकारीमा विषादीको प्रयोग भएको हुन सक्ने भएकोले सकेसम्म त्यस्तो तरकारी तथा फलफूल खरिद नगर्ने ।
- तरकारी तथा फलफूल किन्दा प्राकृतिक आकार तथा रङ भएको बस्तु किन्ने, अप्राकृतिक रूपमा रङ देखिने तथा अस्वाभाविक 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 अपनाउनुपर्दछः



- पानीले धुने : तरकारी र फलफूललाई भाँडोमा हुवाएर धुनु भन्दा धारा वा बग्दो पानीमा ब्रसले कुना काप्चामा समेत राम्ररी धोएपछि त्यसमा रहेको फोहोर पदार्थ जाने र सम्पर्क विषादी, पाइराथाइड विषादीको मात्रा कम हुने गर्दछ । २४ खाने नुन वा खाने सोडा सफा पानीमा मिसाएर १०-१५