



തയ്യാറാക്കിയത്

ഡോ. ഫെമീന ഹസ്സൻ
ഡോ. ജെ. ചാൾസ് ജീവ
ഡോ. സെലീന മാത്യു

വിവർത്തനം

ഡോ. ഫെമീന ഹസ്സൻ
ലിജിൽ മാത്യു
രജീഷ. ആർ.

തുടർന്നുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:-
ഡയറക്ടർ

കേന്ദ്ര മത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം
(ഐ. സി. എ. ആർ)
വി. ഐലന്റ്, കൊച്ചിൻ-682029
കേരള, ഇന്ത്യ.

ഫോൺ:- 04842666845(14 ലൈനുകൾ)
ഫാക്സ്:- 0914842668212
ഇമെയിൽ:- enk-ciftaris@sancharnet.in,
cift@ciftmail.org.



**കടൽ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം
ചെയ്യുന്നതിനുള്ള
ശക്തമായ പരിശീലനം**

“കേരളത്തിലെ തീരദേശ മേഖലകളിലെ സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തിനുകുന്ന, പ്രദേശങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ജീവിത മാർഗ്ഗങ്ങളിലേക്ക് ഒരു എത്തിനോട്ടം” എന്ന പദ്ധതിക്കു (ഡി.എസ്.ടി) കീഴിൽ തയ്യാറാക്കിയത്.

സഹായ സഹകരണം:- സയൻസ് ആൻഡ് സൊസൈറ്റി ഡിവിഷൻ,
കേന്ദ്ര ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വകുപ്പ്,
ന്യൂ ഡൽഹി.



കേന്ദ്ര മത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം

(ഐ.സി.എ.ആർ)

സി ഐ എഫ് റ്റി ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ. , വി.ഐലന്റ്,
കൊച്ചിൻ-682029, ഇന്ത്യ



കടൽ വിഭവങ്ങൾ വിപണന ശൃംഖലയിൽ ഉടനീളം ആവർത്തിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നു. കടൽ വിഭവങ്ങളുടെ ശുചിത്വം എന്നതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് അവ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെ അപകടകാരികളായ സൂക്ഷ്മ ജീവികളെയും, രാസവസ്തുക്കളെയും, മററുള്ള വസ്തുക്കളെയും വാസത്തിനു യോഗ്യമായ അന്തരീക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് തടയുകയും അതിലൂടെ ഉപഭോക്താവിനു വരാൻ സാധ്യതയുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയുമാണ്.

കടൽവിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനു മതിയായ പരിശീലനം ലഭിക്കാത്തതു മൂലം വരാവുന്ന അപ്രതീക്ഷിത വിപത്തുകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

- ❖ നശീകരണത്തിന്റെ തോത് വേഗത്തിലാകുന്നു.
- ❖ നിലവാരം നഷ്ടമാകുന്നു.
- ❖ കടൽവിഭവങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചു വെക്കാൻ കഴിയുന്ന പരമാവധി സമയത്തിൽ കുറവു വരുന്നു.
- ❖ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിലുള്ള കടൽ വിഭവങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കേണ്ടി വരുന്നു.
- ❖ കടൽ വിഭവങ്ങൾക്കും ഉപഭോക്താക്കൾക്കും എണ്ണത്തിൽ കുറവ് സംഭവിക്കുന്നു.

ചില ഉപഭോക്താക്കൾ കടൽവിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതിക്കും കടൽ വിഭവത്തോളം പ്രധാനം നൽകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഉൽപന്നത്തിന്റെ വില മാത്രമല്ല ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാത്തതിനാൽ ഉൽപന്നവും നഷ്ടമാകുന്നു.

കടൽ വിഭവങ്ങൾ കേടാകുന്നത് ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കാനാകില്ല. എഴു തീവ്ര പരിശീലന രീതികളിലൂടെ കേടാകുന്നത് താമസിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. അതുപോലെ തന്നെ കടൽ വിഭവങ്ങളുടെ സുരക്ഷയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഈ ഏഴു ശ്രേണി സഹായിക്കുന്നു.

ഏഴുശ്രേണി പരിശീലന പരിപാടി

ഭൗതികമായ തകരാറ് കുറയ്ക്കുന്നതിനു കടൽ വിഭവങ്ങൾ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക. ക്ഷതമേൽക്കുന്ന രീതിയിൽ അശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്താൽ രുചിയും മൃദുത്വവും വ്യത്യസ്തപ്പെടുന്നതിനു ഇടയാകുന്നു. കീറിയതും തുളഞ്ഞതുമായ മാംസം സൂക്ഷ്മജീവികൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന നാശം കൂട്ടുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ മാംസങ്ങളുടെ ക്ഷതം, ജലനഷ്ടം, വായു പ്രതിപ്രവർത്തനം എന്നിവ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരിക്കലും ഉൽപന്നം വളക്കുവാൻ പാടില്ല. കാരണം അതിൽ വിളുങ്ങൽ വീഴാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

കടൽ വിഭവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഏഴു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക

കടൽ വിഭവങ്ങൾ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ബാഹ്യക്ഷതങ്ങൾ കുറയുന്നു. ക്ഷതമുണ്ടാകുന്ന രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് വിഭവങ്ങളുടെ മൃദുത്വം കുറയുന്നതിനും രുചിവികൃതിയും വരുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. പൊട്ടിയിരിക്കുന്നതും തുറന്നിരിക്കുന്നതുമായ മത്സ്യ മാംസം, സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ പ്രവർത്തനം ത്വരിതപ്പെടുത്തി എളുപ്പത്തിൽ കേടു വരുന്നതിനും മാംസങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്താൽ രാസമാറ്റം സംഭവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. ഉൽപന്നം ഒരിക്കലും സംസ്കരണ സമയത്ത് വളക്കുവാൻ പാടില്ല. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അതിന്റെ മാംസത്തിൽ വിളുങ്ങൽ വീഴാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

2. തരം തിരിച്ചു മാറ്റുക

വർഗ്ഗം, തരം, അസംസ്കൃതം, പാകം ചെയ്തത്, ക്ഷതം സംഭവിച്ചതാണോ അല്ലയോ എന്നിങ്ങനെ കടൽ വിഭവങ്ങൾ തരം തിരിക്കണം. വലുപ്പവും ഗുണനിലവാരവും അനുസരിച്ച് വിഭവങ്ങൾ തരം തിരിക്കണം.

ജീവനുള്ളവ, അസംസ്കൃതം, ഒരുക്കിയവ, പാകം ചെയ്തവ, ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായവ എന്നീ തരത്തിൽ സൂക്ഷിച്ച്, കൂടിക്കലരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണം കുറക്കാം.

3. വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക

ഒരുക്കുന്നതിനു മുൻപ് തണുത്ത, ഒഴുക്കുള്ള കുടിവെള്ളത്തിൽ വിഭവങ്ങൾ (ഉണക്കിയും, പുകക്കിട്ടവയും ഒഴികെ) കഴുകുക. ഇതു കൂടാതെ കടൽ വിഭവങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്ന ആളുകളും ഉപകരണങ്ങളും നല്ലപോലെ കഴുകുകയും അണു മുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ പെരുകാതെയും, മറ്റുള്ള അണുക്കൾ പകരാതെയും, പുറത്തുനിന്നുള്ള മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ഉൽപന്നത്തിന്റെ കാഴ്ച ഭംഗി കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. തണുപ്പിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക

തണുപ്പിച്ച കടൽവിഭവങ്ങൾ -1°C മുതൽ +4°C വരെയുള്ള വൃത്തിയായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ സൂക്ഷിക്കണം. (ജീവനുള്ളവ അല്ലെങ്കിൽ മാത്രം). ഇത് സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ അപകടകരമായ പ്രവർത്തനം തടയുന്നതിനും, മാംസങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു - ഉയർന്ന ഊഷ്മാവ് പെട്ടെന്നുള്ള നശീകരണത്തിന് സമ്മതമാണ്. ഊഷ്മാവ് അളക്കുന്നതിന് എപ്പോഴും നല്ല ഊഷ്മമാപിനി ഉപയോഗിക്കുക.

5. പൊതിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കുക

കടൽ വിഭവങ്ങൾ എപ്പോഴും പൊതിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കുക, ഇത് മലിനീകരണം, കേട്പാട് എന്നിവ വരാതെയും, ജലനഷ്ടം, വായുവുമായുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനം എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

6. നനവോടെ സൂക്ഷിക്കുക

ഭാരനഷ്ടം കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയുന്നതിനുമായി കടൽ വിഭവങ്ങൾ എപ്പോഴും നനവോടെ സൂക്ഷിക്കുക.

7. നീങ്ങിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുക

താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാൽ കടൽ വിഭവങ്ങൾ എപ്പോഴും നീങ്ങിക്കൊണ്ടേയിരിക്കണം

- ❖ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ അവ ഉപയോഗിക്കുക
- ❖ ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ തന്നെ തരം തിരിക്കുക
- ❖ എപ്പോഴും നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിഭവസംസ്കരണ രീതി ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- ❖ ആദ്യം വന്നവ ആദ്യം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന തരത്തിൽ ആയിരിക്കണം.
- ❖ സംസ്കരണം കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ വിഭവങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്കു മാറ്റുക.

ഉയർന്ന ഊഷ്മാവിൽ പെട്ടെന്നുള്ള പാകം ചെയ്യലും ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ഒരുമിക്കുമ്പോൾ മലിനീകരണം തടയുന്നതിനും സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ പെരുകുന്നതിനും സഹായകമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഏഴുരീതികൾ മാത്രമല്ല മറ്റു ചില രീതികളും കടൽ വിഭവങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.