مصوونیت، فهمیده گی و با صحت بودن، راز های موفقیت در خانه جدید تان
نگهداری غذا و تنظیم خانه - 2

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Food Safety and Housekeeping - 2

DARI

آقای با می داند که اگر آنها غذا را بصورت درست ترتیب محافظه نکنند، او و خانمش بسیار مریض میشوند .اگر شما برای نان خوردن از قاشق و پنجه کار نمیگیرید، بسیار مهم است که از کفگیر برای نان کشیدن کار بگیرید .در این صورت مکروب های دست شما به کسی دیگر انتقال نمیکند که باعث مریضی آنها گردد.	Mr. Ba knows that he and his wife could become very sick if they do not handle food properly. Even if you do not use utensils like spoons and forks to *eat* your food, it is very important that you use utensils to *serve* the food. This avoids spreading any germs on your hands to others, which can cause illness.
فامیل با نان خود را به عوض روی زمین در سر میز میخورند .در این صورت احتمال گرفتن میکروب هایی که در روی زمین است در غذای شما کمتر میشود و فامیل شما را مریض نمیکند .	The Ba family eats their food from the table instead of eating on the floor. This reduces the chance of food having germs from the floor that can make you and your family sick.
وقتی که فامیل با خوراکه ها را به خانه می آورند، آنها کوشش میکنند که مواد را بصورت درست نگهدارند .جوال برنج و لوبیا را همیشه بالای طاق بگذارید و آنها را هیچ وقت بر روی زمین نگذارید. تخم ، شیر، مسکه، پنیر و گوشت را حتماً به داخل یخچال نگهدارید.	When the Ba family brings food home, they make sure they store it properly. Bags of beans and rice should be put into cupboards and never kept on the floor. Eggs, milk, butter, cheese and meat must be kept in the refrigerator.
وقتی که از یک تخته و کارد برای قطع کردن گوشت کار میگیرید، باید از یک تخته و کارد پاک دیگر برای قطع کردن ترکاری و لبنیات استفاده کنید .گوشت خام شما را بسیار مریض میکند .همیشه دست های خود را بعد از دست زدن به گوشت خام و یا نا پخته بشویید. خانم با همه غذاهای شان را خوب پخته میکنند تا اینکه آنها مریض نشوند .وقتیکه از نان خوردن خلاص شدند، غذا های باقیمانده را پوشانیده و در یخچال میگذارند.	When using a knife and cutting board to cut meat, you must use a different clean knife and a different clean cutting board for cutting vegetables or dairy foods. Raw meat can make you very sick. Be sure to *wash your hands* after you touch any uncooked meat. Mrs. Ba cooks all their food completely, so it does not make them sick. When they are finished, the leftover food is covered and kept in the refrigerator.

فامیل با متوجه هستند که غذا هایی که در یخچال است چقدر کهنه شده .غذا هایی که در یخچال بسیار دیر مانده باشد خراب میشوند و شما را مریض میکنند .غذا های پخته شده باقیمانده را حتماً باید تا سه یا چهار روز دیگر بخورید.	The Ba family pays attention to how *old* the food in their refrigerator is. Food that is too old can spoil and make you sick. Leftover *cooked* food should be eaten within three or four days.
قطی های خوراکه را که از دوکان میخرید یک تاریخ کهنه شدن بالای آن نوشته شده .باید پیش از آن تاریخ این غذا را بخورید. تاریخ کهنه شدن ماه، روز و سال را نشان میدهد مثل این:	Packaged food from the store will have an *expiration date* on it and needs to be eaten before that date. The expiration date will show the month, day and year, like this:
وقتی که غذا خراب و یا اینکه تاریخ کهنه شدن آن پوره شده باشد، باید آنرا به دوله کثافات بیاندازید.	When food is old or reaches the expiration date, it should be thrown in the garbage.

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.