

सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी

खाद्य सुरक्षा तथा हाउसकीपिंग - 2

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home

Food Safety and Housekeeping – 2

NEPALI

<p>खाना राम्रोसित हेरविचार गरेन भने उनी तथा उनकी श्रीमती बिमार पर्नसक्ने कुरा श्री बा लाई थाहा छ । तपाईंले खानका लागि चम्चा काँटा नचलाएपनि, खाना पस्कन भने डाङ्ग पन्थू प्रयोग गर्न एकदम जरूरी छ । यसले गर्दा तपाईंको हातबाट अरुहरूमा बिमार गराउन सक्ने कीटाणुहरू फैलिन बन्द हुनेछ ।</p>	<p>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.</p>
<p>बा परिवार भुँडमा नबसेर टेबलमा बसेर आफ्नो खाना खाने गर्छन् । यसो गर्दा भुँडबाट तपाईंहरूलाई बिमार गराउन सक्ने कीटाणुहरू खानामा पर्ने सम्भावना कम हुन्छ ।</p>	<p>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.</p>
<p>बा परिवारले घरमा खाना ल्याएका बेला, यसलाई राम्रोसित राख्न भुल्दैनन् । चामल र दालहरूका थैलीहरूलाई दराजमा राख्नु पर्छ तथा कहिलै भुँडमा राख्नु हुँदैन ।</p> <p>अण्डा, दुध, नौनी, पनीर र मासुलाई फ्रिजमा राख्नुपर्छ ।</p>	<p>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.</p> <p>Eggs, milk, butter, cheese and meat must be kept in the refrigerator.</p>
<p>मासु काट्नलाई अर्के र सब्जी र दुधका वस्तुहरू काट्नलाई अर्के सफा चाकु र कटिंग बोर्ड राख्नुपर्छ । काँचो मासुले तपाईंलाई धेरै बिमार बनाउन सक्छ । काँचो मासु छोएपछि तपाईंको हात धुन नभुल्नुहोला ।</p> <p>श्रीमती बा आफ्ना सबै खाने कुराहरूलाई पुरै पकाउँछिन्, जसले गर्दा उनीहरूलाई रोग लाग्दैन । सिध्याएपछि, बाचेको खानेकुरालाई छोपछाप पारेर फ्रिजमा राखिन्छ ।</p>	<p>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.</p> <p>Raw meat can make you very sick. Be sure to wash your hands after you touch any uncooked meat.</p> <p>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.</p>

फ्रिजमा भएको खानेकुरा कति पुरानो भएको छ भनेर पनि बा परिवार ध्यान पुर्‍याउँछन् । धेरै बासी खानेकुरा खराब भएर तपाईंलाई बيمार बनाउन सक्छ । बच्चेको पाकेको खानेकुरालाई तीन चार दिनभित्रमा खाइसक्नुपर्छ ।

पसलको डब्बाबन्द खानेकुराको एक्सपाइरि मिति हुन्छ तथा यसलाई त्यस मितिभन्दा पहिला खाइसक्नुपर्छ । एक्सपाइरि मितिमा महिना, दिन र वर्ष देखाइएको हुन्छ, यस्तो पाराले:

खानेकुरा पुरानो भएर एक्सपाइरि मितिमा पुग्दा, यसलाई फोहरमा फ्याँक्नु उचित छ ।

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.

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:

When food is old or reaches the expiration date, it should be thrown in the garbage.