

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

|  |  |
|--|--|
| <p>ཇལ་བུ་གི་ ཁོ་དང་ཁོ་རའི་ཇལ་སྤུ་གི་<br/>ལྷོ་དེ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བདག་འཛིན་མ་འབབ་པ་ཅིན་<br/>ཁོང་ཚུ་ན་ནི་གིས་ཉེན་ཁ་སློམ་ཡོད་ཟེར་ཤེས་དེ་ཡོད་པ་མས།<br/>རྒྱུད་ཀྱིས་ལྷོ་བཟའ་བའི་སྐབས་ ཐུར་མ་ལགས་ལེན་མ་ཐབས་རུང་<br/>གཞན་ལུ་ལྷོ་དང་པའི་སྐབས་<br/>ལྷག་གཟར་ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་དེ་གཞན་མེད་ས་མེད་ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡིན།<br/>འདི་གི་རབཅས་རའི་ལག་པར་ཡོད་པའི་<br/>ནད་འབྱུབ་དེ་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་ལུ་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན།</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>བུ་ཟ་ཚང་འདི་ཚུ་ལྷོ་ས་ཁར་མ་སྡོད་པར་ ཀང་བྱི་གུ་སྡོད་དེ་ཟ་དོ་ཡོད་པ་མས་<br/>འདི་གི་རྒྱུད་རའི་ལྷོ་ནང་ནད་འབྱུབ་དེ་ཚུ་ཉུང་སྤུ་བརྗོལ་ཡིན་ ས་ཁར་ཡོད་མི་ནད་<br/>འབྱུབ་འདི་གིས་ རྒྱུད་རའི་ཟ་ཚང་ལུ་ ནད་ཚུ་བཀག་འོང་།</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>བུ་ཟ་ཚང་གི་བྱིས་ནང་ལྷོ་འབག་འོང་མ་དུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བདག་འཛིན་འབད་དོ་<br/>ཡོད་པ་མས་སེན་མ་ཚུ་དང་ཚུ་མ་དེ་ཚུ་ནམ་རང་འབད་རུང་ས་ཁར་མ་བཞག་པར་<br/>ཡུ་ཅག་རང་སློམ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཅུགས་དགོཔ་ཡིན། སློང་དོག་ ཡོམ་<br/>མར་ དར་ཚེལ་དང་ཤ་དེ་ཚུ་ བྱིགས་སློམ་ནང་བཞག་དགོཔ་ཡིན།</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. Eggs, milk, butter, cheese and meat must be kept in the refrigerator.</p>  |
| <p>ཤ་བཏོག་ནིའི་དོན་ལུ་ གྱི་རུང་དང་ཡེན་ཚེ་གཉིས་ལག་ལན་འབབ་པའི་སྐབས་ལུ་དང་<br/>ཚོད་བསྐྱེད་དང་ཡོམ་ མར་དར་ཚེལ་གྱི་རིགས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་<br/>གྱི་རུང་དང་ཡེན་ཚེ་གསར་པ་སོ་སོ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། ཤ་སློན་མ་གྱིས་<br/>རྒྱུན་ན་འོང་། ཤ་མ་བཙོ་མི་གུ་ལགས་འདོགས་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རའི་ལགས་འཇུ་དགོ།<br/>ཇལ་བུ་གི་ཁོང་མི་ན་དི་དོན་ལུ་ ལྷོ་གི་རའེགས་ཤོམ་འབད་བཙོ་དོ་ཡོད་པ་མས།<br/>དེ་ལས་ ལྷོ་སྤྲུལ་ལུས་ཚུ་ལ་ཏོག་བཅད་དེ་<br/>བྱིགས་སློམ་ནང་བཅུག་བཞག་ཡོད་པ་མས།</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. 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.</p> |

བུ་བཟང་ཚང་ནང་མི་ཚུ་གི་ ཁོང་རང་གི་བྱེད་སྒོ་ལྟར་ནང་ཡོད་པ་མི་བཞེས་སློ་ཚུ་  
 ག་དེམ་ཅིག་རྒྱུ་ཐལ་ཡོད་ག་ བྲན་པ་བཏོན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།  
 བཞེས་སློ་རྒྱུ་མ་མེད་པ་ཐལ་མི་དེ་གིས་བྱོད་ན་འོང།  
 བཞེས་སློ་ལྷག་ལུས་མི་ཚུ་ཉིན་མ་གསུམ་དང་བཞི་གི་བར་ན་བཟའ་དགོ།  
 ཁོམ་ལས་ཉོ་བའི་བཞེས་སློ་ཚུ་ལུ་དུས་ཚོད་ཚེ་གས་ནི་ཡོད་པ་ལས་  
 བཞེས་སློ་འདི་ཚུ་དུས་ཚོད་ཁར་བཟའ་དགོ། བཞེས་སློ་གུ་དུས་ལྟན་ ཚེས་གུངས་ཡང་  
 ལྷན་ ཚེ་ ལོ་སྟེ་ འབྲི་འདི་འོང། བཞེས་སློ་འདི་ཚུ་རྒྱུ་མ་དང་  
 ཡང་ན་དུས་ཚོད་ཚེ་གས་སོང་པ་ཅིན་ ཕྱགས་སྟེགས་ནང་བཀོག་དགོ།

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.