



Proudly brought  
to you by

alyasra  
FOODS



बैक्टीरिया. अगली बार खाना गर्म करने से पहले याद रखें  
बैक्टीरिया से छुटकारा पाने के लिए चीज़ों को अच्छे से ठंडा करें.

# ठंडा करें

धूप खिली हो तो हमें बाहर जाना और मिलना-जुलना अच्छा लगता है। अनुमान लगाइए कि और किसे ऐसा करना अच्छा लगता है? बैक्टीरिया। इसलिए अगली बार जब चीजें गर्म होने लगे तो अपने पुराने परिचित, बैक्टीरिया, से छुटकारा पाने के लिए उन्हें ठंडा करना पड़ेगा। नीचे दी गई जांच-सूची को देखें और जानें कि आप ठीक से ठंडा कर रहे हैं या नहीं। बेहतर होगा कि इसे फाड़ कर अपने फ्रिज पर अनुस्मारक के तौर पर लगा दें।

- जांचें कि आपका फ्रीजर -18 डिग्री सेल्सियस पर है या नहीं
- जांचें कि आपका फ्रिज 5 डिग्री सेल्सियस पर है या नहीं
- खराब होने वाली खाद्य पदार्थों को 2 घंटे के भीतर फ्रिज में रख दें
- यदि आपके फ्रिज में रखी कोई भी चीज खराब दिखती है, तो उसे फेंक दें और जोखिम न लें
- पुराने खाद्य पदार्थों को फ्रिज में सामने रखें, और नए खाद्य पदार्थों को पीछे की तरफ रखें। इससे आपको पुराने पदार्थों का इस्तेमाल करना याद रहेगा
- दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए फ्रिज में पीछे की तरफ बेकिंग सोडा का खुला डिब्बा रखें। इस डिब्बे को हर तीन महीने पर बदल दें।

## भोजन सुरक्षा के 4 मूल बातें

### साफ करना

भोजन तैयार करने से पहले और बाद में अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक धोएं और अपनी रसोई की सतह और बर्तनों को क्लोरीन आधारित घोल से धोएं।

### अलग करना

अपने खाद्य पदार्थों को खरीददारी की टोकरी में या रेफ्रिजरेटर में अलग-अलग रखें और फलों, सब्जियों, मीट और पोल्ट्री के लिए अलग कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें।

### पकाना

यह जानने के लिए हर बार भोजन पकाते समय थर्मामीटर का इस्तेमाल करें कि बैक्टीरिया के खात्मे के लिए आपका भोजन

### ठंडा करना

खाद्य पदार्थों को कम से कम -18 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले फ्रीजर में रखें।