

# د خوړو له امله رامنځته کېدونکې ناروغۍ

خورا زیاتې گرمې ورځې کیدای شي د برېښنا د پرې کېدو لامل شي چې له امله یې په لاری موټرونو، زیرمتونو، پلورنځیو او کورنو کې د یخ کولو سیستم له کار څخه لویږي. په دې معنی چې خواړه په گرمه هوا کې خوندي نه ساتل کېږي، چې له امله یې خواړه د لیرد یا زیرمه کولو پر مهال خرابېږي. هغه خواړه چې د خرابېدو له خطر سره مخ دي عبارت دي له: غوښه، د چرکې هڅې، لبنیات، میډه شوې میوې، یو شمېر سبزیجات، پخې شوې وریجې او د خوړو پاتې شوني.

گرمې او رطوبت لرونکې ورځې هم کولای شي د سالمونلا په څیر بکټریاوو د ودې لپاره د پام وړ مشکلات رامنځته کړي. کله چې دا بکټریاوې په هغه خوړو کې وده کوي چې مور یې خوړو، کیدای شي د هاضمې سیستم د ناروغیو لکه د معدې ناراحتۍ، نس ناستي، زړه بدۍ او د بدن د اوبو د کمښت لامل شي.

## څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟

- هغه خلک چې له 65 کلونو څخه لور عمر لري
- له 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان
- میندواره میرمنې
- هغه کسان چې کمزوري دفاعي سیستمونه لري

## د هغې پر وړاندې مور څه کولای شو؟

- په خپل یخچال او زیرمتون کې هغه مواد وپلټئ چې کیدای شي د بکټریاوو په واسطه ککړ شوي وي
- د لیرد او ځای پر ځای کولو پر مهال اجازه مه ورکړئ چې خراب کېدونکي غذايي مواد له یوه ساعت څخه بهر پاتې شي
- که چېرې د یخچال او فریزر دروازې تړلې وي، غذايي مواد تر 4 ساعتونو پورې په یخچال، 48 ساعتونو پورې په بشپړ فریزر او تر 24 ساعتونو پورې په نیمه ډک شوي فریزر کې سالم پاتې کېږي
- خراب کېدونکي غذايي مواد (غوښه، کب، پرې شوې میوې او سبزیجات، د چرکې هڅې، شیدې او پاتې خواړه) که چېرې له برېښنا پرته د 4 ساعتونو لپاره په یخچال کې وي. لږې یې وخورځوئ
- د سرو او جامدو غذايي موادو د لیرد لپاره له سروونکي یا کولر څخه کار واخلي
- د حرارت درجه وگورئ: یخچالونه باید د فارنهایت په کچه  $35^{\circ}$ - $38^{\circ}$  او فریزونه باید د فارنهایت په کچه له  $0^{\circ}$  څخه ښکته وي.
- خواړه د خوندي چمتو کولو د لارښوونو سره سم چمتو او پاڅه کړئ

