སྐྱེ་དངོས་ཕྱ་རབ་དམའ་ཚད་ཀྱི་ཟས་སྤྱོད་དང་ཉེན་མེད་ཁ་ལག་ལམ་སྟོན།

ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་ནས་ཉེན་མེད་ཁ་ལག་བསྡུད་ཟས་འདེམ་སྤྱག་གིས་རྒྱུས་མངའ་གནང་ཡོད། བསྡུད་ཟས་འདི་ཁྱེད་ལ་ཉེ་དུས་ཤུང་མར་ཐུས་པ་སྒོ་འཛུགས་ཁྲེད་པ་དང་། ནཱཊ་ཀྱོ་ཕེལ་གྱངས་ཚད་དམའ་ཏོ་ཡོད་དུས་སྤྱོད་དགོས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོང་། ནཱཊ་ཀྱོ་ཕེལ་ནི་ཁྲག་དཀར་ཏོའི་རྒྱུ(WBC)ཞེས་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲག་དཀར་ཏོའི་རྒྱུ་གྱངས་ཚད་མང་ཉུང་གིས་ཐོག་ཕྱིའི་ན་ཚ་འགོག་རྒྱའི་ནུས་པ་ཤེས་ཐུབ། བསྡུད་ཟས་ཁ་ལག་འདིའི་སྐྱེ་དངོས་ཕྱ་རབ་བརྒྱུད་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་འགོ་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཉུང་དུ་བཏང་གི་ཡོད། སྐྱེ་དངོས་ཕྱ་རབ་ནང་གིས་ཁ་ཕྱེ་ཕྱ་རིགས་དང་། དུག་གིས་དང་ཕབས་ས་གོས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱེ་དངོས་ཕྱ་རབ་འདི་དག་ཟས་དུག་ཕོག་པའི་སེམས་ཅན་བརྒྱུད་ནས་འཕེལ་གྱི་ཡོད། སྐྱེ་དངོས་ཕྱ་རབ་དེ་དག་ཁ་ལག་བཟོ་སྐབས་དང་གྲ་གྲྀག་ཁྱེད་སྐབས་ཁ་ལག་ནང་འཛུལ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཁ་ལག་ནང་འཛུལ་ན། ན་ཚ་འགོས་པ་དང་། ལྟག་པར་མི་ནད་པ་ལ་བདེ་པ་མེད་པ་ཆོ་ལ་འགོ་ནད་ཕོག་གི་ཡོད།

དེབ་འདིའི་ལེ་ཚན་དང་པོས་ཟས་སྤྱོད་དང་ཉེན་མེད་ཁ་ལག་ལམ་སྟོན་གྲེང་ཡོད། དེས་རང་གི་ཁ་ཟས་དང་ཟས་རིགས་ཇི་ལྟར་དམ་དོན་ཉེན་མེད་གནང་དགོས་སྐོར་གསལ་ཡོད། ལེ་ཚན་གཉིས་པ་དེ་ཁ་ལག་བསྡུད་ཟས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཡིན། དེའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་ལག་གི་རེ་མཚོད་ཆོག་པ་དང་གི་རེ་མཚོད་ཆོག་མིན་སྐོར་འགྲེལ་བཤད་བཀྲབ་ཡོད། བསྡུད་ཟས་ཁ་ལག་འདི་ཐོག་འཕེལ་ཡོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་ཆེས་དང་། སྨན་ཞབས་པ། བསྡུད་ཟས་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་དང་ནད་གཡོག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་བསྐྱར་བ་གཏང་མི་ཆོག

ཉེན་མེད་ཞལ་ལག་གནང་ཕྱོགས་ལམ་སྟོན།

གཅེས་ཁ་ལག་ཉེན་ཁ་ཚ་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད།

ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་སྲིན་བུ་ཕ་རིགས་དེ་ཚོ་ཁ་ལག་ལ་སྦྱར་ནས་འཕེལ་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་དུས་རྒྱུན་མཐོང་མི་ཐུབ། དེ་སྟོམ་མི་ཐུབ། རོ་ཡང་ཚྱོང་མི་ཐུབ། ནད་འབུ་དེ་དག་མང་ཆे་བ་གཤམ་འཁོད་ལ་ཡོད།

- འཁྱུགས་སྐམ་ནང་མ་བཞག་པའི་འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་རྫས།
- ཡག་པོ་མ་བཙོས་པ་དང་སྨོ་ང་རྟེན་པ། སྨོ་ང་རྟེན་པ་ཡོད་པའི་ཟ་མ། ཨ་བག་ཟན་ཁ་ཟས། གྲང་ཚལ་དྲོ་ཚུ།
- ཡག་པོ་མ་བཙོས་པ་དང་ཤ་གསོལ་ཀྱམ་རྟེན་པ། ཐྱ་ཤའི་རིགས་དང་མཆོ་ཟས།
- ཤིང་ཏོག་དང་སྲོ་ཚལ་འགའ་ཨ་བསྡུད་ཟས་ལམ་སྟོན་གྱི་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས་རོགས།

- སྒེན་སེལ་ལམ་གཙང་བཟོ་མ་བྱས་པའི་ཚུ་མངར་རིགས། (ཤིང་ཏོག་བཅོར་ཁ)
- ཐོ་ཚལ་གྱི་མྱུ་གུ། (ཨལ་ཕལ་པ)རྟེན་པ། སྒན་སེར་མྱུ་གུ། ལ་ཕུག་གི་མྱུ་གུ)

ཉེན་མེད་ཁ་ལག་ཉོ་ཐུངས།

- རྡོབ་ཤུལ་དང་ཐོས་ཤུལ་ཅན་གྱི་ལྟགས་ཀྱིན་ནང་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་ཉོ་མི་རྣང་།
- གས་ཤུལ་དང་ཁ་དམ་པོ་མེད་པའི་ཤེལ་ཏུམ་ནང་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་ཉོ་མི་རྣང་།
- ཐོ་ང་ཉོ་དུས་ཟླུག་ཐོང་ཁ་ཕྱེ་ནས་ཐོ་ང་གས་ཆག་ཡོད་མིན་བརྟག་དགོས། འཁྱུགས་ཐམ་ནང་ཡོད་པའི་ཐོ་ང་ཁོ་ན་ཉོ་དགོས།
- ཁ་ལག་ཟ་ཆོག་ཆོག་དང་རྟེན་པ་གཉིས་ལོགས་སུ་དབྱེ་དགོས། གསོལ་ཀུམ་རྟེན་པ། ཐོ་ངའི་རིགས། མཆོ་ཟས་དང་ཁ་ཟས་རྟེན་པ་རྣམས་ཟུར་དུ་འགྱིག་ཤོག་ནང་ཟླུག་དགོས།
- འོ་མ་དང་ཟ་ཆས་གྲང་མོའི་རིགས་ཉོ་ཆ་ཚར་མཚམས་སུ་ལེན་དགོས། འདིས་འཁྱུགས་ཐམ་དུས་ཆོད་ཕྱི་བཤོལ་བྱས་ཀྱི་ཡོད།
- ཁ་ལག་ཟླུག་ཐོང་ལ་དུས་ཆོད་ཕིམ་ཡོད་མིན་ངེས་པར་གཟིགས་དགོས། དུས་ཆོད་མ་ཟིན་པའི་ཁ་ཟས་བ་དང་ཉོ་ཝེད་ཐོད་ཕྱེད་ཕྱེད་དགོས།

ཐྲེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

ལག་པ་གཙང་མ་དང་། ཐྲེར་གྱི་གཙང་ཐྲ་འཕྲོད་བསྟེན་དགེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གཤམ་གསལ་ཐུབས་ལག་པ་ཡི་ཅོ་དང་ཆུས་བཀྲ་དགོས།

- ཞལ་ལག་མ་བཟོ་ཐོན་དང་མ་བཞེས་ཐོན་ལ།
- ཐོ་ངའི་རིགས་དང་། གསོལ་ཀུམ། ཉ་དང་མཆོ་ཟས་རྟེན་པ་བཟོས་པའི་རྟེས་དང་། ཞལ་ལག་གཞན་མ་བཟོ་ཐོན་ལ།
- གསང་ཐྲོད་ལ་ཕྱིན་པའི་རྟེས།
- ཕྱུ་གུ་ཆུང་ཆུང་གཙང་བཟོ་བྱས་པའི་རྟེས།
- ཐུ་ཕྱི་དང་། ཐྲོ། ཏབ་ཐྲིད་བཏུབ་པའི་རྟེས།
- གང་ཐྲེགས་གཙང་བཟོ་བྱས་པའི་རྟེས།
- ཆ་དང་ཆས་ཀྱོན་ལྷན་བཅོས་བྱས་པའི་རྟེས།

ཁྱིམ་དུ་ཉེན་མེད་ཁ་ལག་བྱེད་སྒོ

ཁ་ལག་ཡག་པོ་བྱས་ནས་གཉར་འཚག

- ཁ་ལག་ཉོས་ཚར་པའི་རྗེས་ལམ་སེང་དབྱེ་འཇོག་བྱེད་དགོས།
- སྒོ་ང་རྣམས་འཁྱགས་སྒམ་ནང་བླུག་དགོས། སྒོ་ལ་བཞག་རྒྱུ་མེད། ནང་གི་ཚ་གྲང་དེ་སྒོ་འགྲམ་ལས་བརྟན་པ་ཡོད།

ཐབ་ཚང་གི་གཙང་སྦྲ།

ནད་འབུ་འཕེལ་འགོག་ཆེད་ཁ་ལག་བཟོ་སྒྲིག་དང་བཟའ་ས་ས་ཆ་གཙང་མ་ཞིག་དགོས་གལ་ཡིན།

མདུན་ཅོག་གི་སྟེང་ངོས་དག

- ཐབ་ཚང་གི་ཕྱི་ངོས་གཙང་མ་བཟོ་སྐབས་འགྱིག་སོབ་ལས་གཙང་ཤོག་དང་རས་གཙང་མ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
- ཕྱི་ངོས་གཙང་བཟོའི་ཆེད་སྲིན་བུ་སྡོན་འགོག་ཟེགས་ཆུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། བི་ལི་ཆི་དང་ཨ་མོ་ནེ་ཡ་རྫས་རིགས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཡག་པོ་ཡོད། དཔེ་མཚོན་དུ། ལཡི་སོལ་དང་། ཀོ་ལོ་རོག ཀི་ལིན་ཨཔུ། ཀིལི་ནར་བཅས་ཡིན།

གཏུབ་གཞོང་དང་ཡོ་ཆས།

- ཤིང་རིགས་དང་སག་སག་མ་ཡིན་པའི་གཏུབ་གཞོང་ཡག་པོ་མེད། འགྱིག་དང་རྡོ་ཀ་མ་རུ་པ། ཤེལ་ལ་སོགས་པའི་གཏུབ་གཞོང་ཡོ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
- གཏུབ་གཞོང་དང་གྲི་རྣམས་ཁ་ལག་བསྐྱར་དུ་མ་བཟོ་སྔོན་ཡི་ཙེ་ཅན་གྱི་ཆུ་ཚ་པོས་བཀྲུ་དགོས།
- དམིགས་བསལ་དུ། གཏུབ་གཞོང་དང་གྲི་རྣམས་ཐབ་ཚང་གཙང་བཟོའི་ཡོ་ཆས་*ཀི་ཅེན་སེ་ནི་ཀྲཡི་ཛར*གྱི་བཀྲུ་དགོས། གཏུབ་གཞོང་རྙིང་པ་དང་འཁྲུད་བདེ་མིན་པ་རྣམས་གཡུག་དགོས།
- དགོས་མཁོར་བསྟུན་ནས་ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་རིགས་རྣམས་གཙང་བཟོའི་ཆེད་ཕག་ཟེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

ཉེན་མེད་ཁ་ལག་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སྒོ།

- ཁ་ཟས་དང་ཟ་མ་སོས་པ་རྣམས་ཀ་ལའི་ཆུས་ཆུ་གཤལ་ཡག་པོ་གཏང་དགོས། པགས་པ་མ་ཤུས་གོང་དང་མ་གཏུབ་གོང་དུ་ཆུ་གཤལ་གཏང་དགོས། *བི་ལི་ཆི*དང་རྫས་རིགས་ཅན་གྱིས་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་ནམ་ཡང་གཙང་བཀྲུ་བྱེད་མི་རུང་།
- པགས་པ་མཁྲེགས་པོ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་རིགས་ཆུ་དྲོན་མོའི་འོག་བདར་ཕྱི་འམ། སྔོ་ཚལ་གཙང་ཕྱིའི་ཕག་ཟེས་ཀ་ལེའི་ཆུ་འོག་བདར་ཕྱི་བྱེད་དགོས།
- སྐྱོན་ཆག་འཕྲོ་བརླག་དང་རྨས་སྐྱོན་ཡོད་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཐོན་སྐྱེད་རྣམས་གཡུག་དགོས།

- ཁ་ལག་ཚང་མ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་བཙོ་དགོས།
- གསོལ་ཀྱམ་རྩེན་པ་དང་ཟས་ཆོག་སྣོལས་བདེ་ཁ་ལག་དབྱེ་དགོས།
- ཁ་ལག་བཞུ་ཆེད་གཤམ་འགོད་བྱེད་སྒོ་གཅིག་གི་ཐོག་བཞུ་དགོས།

  → ཁ་ལག་དེ་མ་བཟོས་ཧིན་གཅིག་ཐོན་འཚུགས་སྒམ་ནང་།

  → ཆུབས་ཕན་ཐབ་ཀའི་ནང་འཚུགས་པ་བཞུ་སེལ་ཐོག་བཞགས་པ་དང་། དེ་མྱུར་བཙོས་པ།
- ཚད་འཛིན་ཚ་གང་ཐོག་བཙོ་དགོས།
- ཚད་འཛིན་ཚ་གང་ཐོག་ཁ་ལག་གསོག་འཛིག་བྱེད་དགོས།
- འཚུགས་སྒམ་གི་ཚ་གང་ ༣༣་ཐ། ནས་ ཧ༠་ཐ། བར་ལ་བཞག་དགོས།
- འཚུགས་སྒམ་གི་དར་ཤུང་གང་ཚད་ ༠་ཐ། ཡང་ན་དེ་ལས་ཉུང་བ་དགོས། དར་ཤུང་།=Freezer
- ཟས་ལྷག་རྣམས་ཟླུག་སྟོད་ཀོང་ཀོང་ནང་བཞག་དགོས། གང་མོ་མཁྱོགས་པོ་ཡོང་ཆེད་ལམ་སེང་དར་ཤུང་དང་། ཟས་མ་ཐག་འཚུགས་སྒམ་ནང་ཟླུག་དགོས། དེ་དག་འཕྲོ་བཏླག་མ་འགྲོ་བའི་ཆེད་ཉིན་གཉིས་ནང་ཚུད་བཟའ་དགོས།
- ཟས་ལྷག་རྣམས་ཚ་གང་ ༡༥५་ཐ། ལ་ཚ་པོ་བཟོ་དགོས།
- བཙོས་ཟས་དང་ཚ་པོ་བཟོས་པའི་ཟ་མ་རྣམས་ཀྱི་ཚ་གང་ཁ་ལག་ཚ་གང་ལྷ་ཆས་ཀྱིས་བརྒྱ་དགོས།
- ཅོམ་ཐྲ་གར་ དང་དམར་ཟས་ཀྱི་ཤ་ཡག་པོ་བཙོས་མེད་ན་བཟའ་མི་རུང་། ཤ་དེ་སྐྱུག་པོ་མ་ཆགས་བར་དང་། ཤ་ཤུ་མ་ཐོན་ བར་བཙོ་དགོས།
- ཉ་ཤ་པགས་ཤུན་མ་ལང་བར་བཙོ་དགོས།
- ཐོ་ངའི་ཕྱི་དཀར་པོ་དང་ནང་གསེར་རིལ་གཉིས་མཁྲེགས་པོ་མ་ཆགས་བར་བཙོ་དགོས།

ས্থིན་བུ་ཕ་རིགས་དམའ་ཚད་ཀྱི་ཟས་སྟོང་ལམ་སྟོན།

ཟས་སྣ།	རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ།	རྒྱབ་སྐྱོར་མེད་པ།
བག་ལེབ། འཐུ་དང་འཐུ་ཟས།	• བག་ལེབ་སྦྱི་དང་། རོལས།ལ། བ་གེལ། ཨིན་ཏིའི་ཐུ་ཕེན། ལྷ་ཕེལ། ཕེ་རན་ཅི་ཏོ་ཐུ། ཐུ་ཕེན། ལེན་ཀེཀེ་དང་རོལ་མངར་མོ། • ཞོ་ཁོག་ཅི་ཐུལ། ཨ་ཏོམ་ཅི་ཐུལ། ཏོར་ཀྱི་ལ་ཅི་ཐུལ། ཡོས་དང་ཝེ་རེ་ཀྱི་ཛོལ།	• ཁ་ལག་རྩེན་པ་[བཙོས་མ་མིན་པ་ དང་མ་སྲེག་པ།] ཨ་ཏོམ་བཙོས་མ་ དང་ནས་འཐུ་རྩེན་པ། • ཕབས་ཡག་པོ་མ་ལང་བ་དང་མ་ འཚོང་པ།

	• ཚོང་ཁང་ནང་ཡོད་བཙོས་མ་དང་བཙོ་ཚགས་ཡིན་པའི་འབྲུ་ཟས་ཁག • འབྲས། པེ་སི་ཏ་དང་འབྲུ་ཟས་བཙོས་མ་དག	
འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་སྐྱེད།	<u>གཙང་སེལ་ཡིན་པ། Pasteurized</u> • སྐྱས་ཚད་ཆེ་(ལེགས་པ)ཡིན་པའི་ཚོང་ཐོག་འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་སྐྱེད། • ཞོ་དང་ཞོ་ཇས་ཡོད་རིགས།/དཔེར་ན། ཮་ནོན་ཁྲ་ཐེ། • འོ་སྦྱི་སྐྱུར་མོ། • ཎ/ཅི་ཀ། ཁྱི་ལ་བ་བཟོས་པའམ། ཚོང་ཁང་ནས་སྟོན་ཐུམ་ཉོས་པ། • སྟོན་ཐུམ་འཁྱགས་སྦྱི། འཁྱགས་ཞོ། ཤེར་བཏི། པོཥུ་སི་ཀལ། འཁྱགས་སྦྱི་ནར་མོ་དང་ཁྱིམ་བཟོས་འོ་སྦྱོག • ཨེ་གི་ནོག་Eggnog • སྐྱེ་འཕེལ་མེད་པ། /ཁོ་ཀྱི་ར་ལཡི་ཇོ་ཀ་སྦྱོང་བདེའི་ཟས་དང་ཐུ་གུའི་འཐུང་ཟས་གར་པ། • སྐམ་པོ་དང་འཁྱགས་སྐམ་དང་དར་འཁྱགས་བྱས་པའི་གཏོར་ཟས། <u>ཚུར་བ་དང་ཚུར་ཟས།</u> • *པོ་ར་ནས་བྱས་པའི་ཚུར་ལེབ་དང་ཚུར་ཚེ། ཚུར་སྦྱི། ཀོ/ཀྱེ/ཎི ཚུར་བ་དང་ར་ཀོ/ཅའི* ཚུར་བ། • ཚོང་འགྲེམ་ཆེད་ཐུམ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་ཚུར་བ་ཐུ་པོ་དང་ས་ས་བ། དཔེར་ན། ཨ་ཝེ་ར་ཀ་དང་། མཡིལ/ཏ་ཅི/ཏར། ཨ་ཇོ་ར་ལ། ཨོན་ཀྱི་ར་ཇེག ཐུད་ས། ཀེ་ར་ཐུཏ/ཁྱ་ཐུ།	<u>ས།ན་ས་ལ་མིན་པ།</u> • འོ་མའི་ཐོན་ཕྱས་དཔེར་ན་འོ་མ་རྟེན་པ། • ཨེ་ཀི་ནོག /ནང་དུ་བཟོས་པ། • ཞོ་/ནང་དུ་བཟོས་པ། • འཁྱགས་སྦྱི་ས་ས་བམ་ཞོ། • འཁྱགས་སྐམ་ནང་མ་ཟླུག་པའི་ཐྲེ་དང་ཐྲེ་ཕྱས། <u>ཚུར་བ་དང་ཚུར་ཟས།</u> • ས།ན་ས་ལ་མིན་པའི་འོ་མས་བཟོས་པའི་རིགས། • ཁ་ལག་ནང་ཡག་པོ་མ་བཙོས་པའི་རིགས། • ཚུར་བ། དཔེར་ན། ར་ཀོ་ཥར་ཏོ། མུ་ཨེན་སི་ཏར། ས།ཀྱིལ་ཏོན། ཀ་བར་ཏི། ཨ་དམ། ཡོར་ཡོར་ཇོ་ལ། ཏུ་ལུ་ཅེ་ཇི། ཤར་ཐུ་ཅེ་དར། ཝེ་ཏ་ཅེ་ཇི། ཚུར་བ་ས་ས་ས། དཔེར་ན། བི་ར་ཨེ། ཕར་མར་ཅེ་ཇི། ཀ་མེམ་བར་ཏོ། མེ་ཀི་སི་ཀན་སི་ཀ་ཡེལ་ཅེ་ཇི། /ཀུ་ས་བེ་ལན་ཀོ ཀུ་ས་ལ་ཝ་ར་ས་ཀོ/ དང་རའི་ཚུར་བ། • ས།ན་ས་ལ་མིན་པ་མ་ཇ་ཇ་རེལ་ལ། • ཏེ་ལི་ཀ་ཀྱི་ས།ན་ནས་ཡིན་པ། • ས།་པན་དམར་ཚའི་ཕྱེ་མ་དང་ཐྲ་ཚལ་ཟ།ན་རིགས་ཡོད་པ། • འཁྱགས་སྐམ་ནང་མ་ཟླུག་པ་ དང་སྦྱིས་ཐོན་ཕྱས།

སྒོ་ང།	• སྒོ་ང་ཡག་པོ་བཙོས་པ། དཀར་གསེར་གཉིས་ཀ། • ཐིན་སེལ་ཡིན་པའི་སྒོ་ང་ངམ། དེའི་ཚབ། ཤེལ་གྱི་ཤུར། ཕྱ་ཐུ། སྒོང་ངའི་དཀར་ཕྱེ།	• སྒོ་ང་མ་བཙོས་པ་དང་། སྒོ་ང་རྟེན་པ། ཐིན་སེལ་མེན་པ་དང་། ཐིན་སེལ་མ་བྱས་པའི་སྒོ་ངའི་ཚབ། • སྒོ་ང་རྟེན་པ་ཡོད་པའི་གྲང་ཚལ་ཁྱི་དྲོ་ཚུ་དང་གཏོར་རྫས།
གསོལ་ཀྱུམ་དང་ཤའི་ཚབ། ཐུ་རིགས་དང་། མཆོ་ཟས།	• གསོལ་ཀྱུམ་ཡག་པོ་བཙོས་པ། ཕན་ཤ་དང་། གླང་ཤ་དང་ ར་ཤ། ཐུ་ཤ། ཁྱ་གླང་ཚད་གཞིའི་ཆེད་ཉེན་མེད་ཁ་ལག་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་ལ་སྟོས། • ཐན་ཕྱད་བཙོས་མ། ཨིན་ཅི་གཅིག་གི་བཞི་གྲུ་མ་ལ་གཏུབས་ནས་སྐར་མ་ལྔའི་རིང་བཙོ་དགོས།། ཡང་ན་ཐིན་སེལ་ཐན་ཕྱད། • ཁྱིམ་ནང་དུ་བཟོས་པའི་དུད་ཤ་སྐམ་ཏོག་ཏོག • ཁྱིམ་དུ་བཟོས་པའི་ཏོ་ཏོ་ཅོག་གམ། ཆང་ས་འཚོད་ཡག་པོ་བཏུབ་པ། • ཚོང་ཟོག་ཆེད་ཤོག་ཕྱམ་དུ་ཡོད་པ། བོ་ལོག་ན། ཉེམ་དང་། དེ་མེན་གྱི་ཆང་ས་འཚོད་ཤུག་ཆེ་བཏུབ་ཡོད་པ་ལག་ཁ་ཕྱེ་ནས་ཚུ་ཚོད་ ཅ། ནང་ཚུད་ལ་གཡུག་དགོས།། • ཉ་དང་མཆོ་ཟས་ཡག་པོ་བཙོས་ཡོད་པ། འཐུ་ཤ་མིག་དང་སྒྲིག་ཐིན། ཕ་ལགས་ཏེན་ནང་ཡོད་པའི་ཉ་ཏུ་ན་དང་ས་མོན།	• ཡག་པོ་མ་བཙོས་པའམ་ཤ་རྟེན་པ། ཐུ་ཤ་དང་ཉ་ཤ། བསྐྱར་བཙོས་མ་ཐུས་པའི་ཉའི་དུད་ཤ་དང་སྐྱར་ཤ ཨི་ཝོ་ཡི་ཐོན་ཕྱས། ཏེམ་པོག • ཏེ་ལི་ཤ་དང་ཁྲོམ་ལམ་ཚོང་ལང་གི་ཤ • པི་ཕུ་ཌར་ཀྱི་ཕ་ཐུའི་ཤ་ལེབ་ཐུ་མོ། • ཉ་ས་ཁ་དང་ཉ་ཤ་རྟེན་པ། ཀ་པ་ཡར། ས་ཤི་ཨི་དང་ཐུ་ཤི། • ཐ་ལུས་ཐོག་ཆགས་རྟེན་པཱའམ་བཙོས་མ། ཀ་ཁ། ཐུ་ལེལ། ཉ་ཕྱིས་ཕ་ཐུ།། • མཆོ་ཡི་དུད་ཤ ཉ་ས་ཨོན་དང་ཉ་ཆུང་རིགས། དབེར་ན། ནོ་ཕ་ཥ་ཥ་ཏ་ཨ་ལ། ཏོ་ལ་ཀ ཀ་པར་ཏོ། ཐུ་ཨོག་ཏོ་ཨ་ཌར་ཀྱི་ཚ་ཚད་ ༧༥༠་པ། བར་ཏུ་མ་བཙོས་པ། • ཨ་ཁྲུགས་ཕྱམ་ནས་བཏོན་པ་པ་ཀ་ཀ་ཁ་ཅ་ཨ་ལ། ཀ་ཏ་ས་ལ་ཏ་ཏ་ཅ
ཤིང་ཏོག་དང་ཐྲོ་ཚལ།	• ཡག་པོ་བཀྲུས་པ། ཁབ་ཀུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་པགས་པ་བཤུས་པ།།ཤིང་ཏོག་དང་ཐྲོ་ཚལ་རྟེན་པ།	• ཤིང་ཏོག་དང་ཐྲོ་ཚལ། ལྷན་ཙ་རྟེན་པ་ཡག་པོ་མ་བཀྲུས་པ།

	• བཙོས་མ་དང་ལྷགས་ཏེན་ནང་ཡོད་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ། • ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་བཙོས་མ་འཁྱགས་པ། • བཀྲུས་ཟིན་པ་དང་དང་པགས་ཤུས་ཟིན་པའི་པགས་པ་མཐུག་པོ་གམ་བུ་རའི་རིགས་ཀྱི་ཤིང་འབྲས་དང་། ཀེ་ལ་དང་ག་གོན། ཀུ་ཤུ་ཡག་པོ་བཀྲུས་པ་དང་པགས་ཤུས་བྱས་པ། ཡག་པོ་བྱས་ནས་བཀྲུ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེ་ཡིན། པགས་པ་ཤུ་སྐབས་དེ་བཙོག་པ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད། • སྦྲིལ་སེན་ཡིན་པའི་ཆུ་མངར་མོ་དང་དར་ཁྱུག་བྱས་པའི་ཉིང་ཁུ། • ཚོང་འགྲེམ་ཆེད་དུ་ཐུམ་དྲིལ་བྱས་པའི་ཤིང་ཏོག་སྐམ་པོ། • བང་སྟེང་འཛོག་འཕྲུས་སེལ་ས། ༼ཁ་ཕྱེ་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་འཁྱགས་སྒམ་ནང་བླུག་དགོས།༽ • སྔོ་ཚལ་གྱི་སྨྱུ་གུ་བཙོས་མ་༼ལྷང་གི་སྲན་མའི་སྨྱུ་གུ༽ • སོས་པ་དང་ཡག་པོ་བཀྲུས་པའི་སྨན་རྩའི་རིགས། སྨན་རྩ་སྐམ་པོ་དང་སྨན་སྣ། ༼ཁ་ལག་བཙོས་མ་དང་རྗེན་པ་ལ་བླུག་པ༽	• ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་ཡག་པོ་བཀྲུ་མི་ཐུབ་པ་དང་པགས་པ་བཤུ་མི་ཐུབ་མཁན་རིགས། བླུའུ་བེ་རི། ལུམ་འབྲས་དམར་པོ། ཀན་དྲ་ཀ་རི། ཁམ་བུ། པ་ལམ་དང་རྒུན་འབྲུམ་ལ་སོགས་པ། • དར་འཁྱགས་བྱས་པའི་ལུམ་འབྲས་དང་། དེ་འདྲ་བའི་དར་འཁྱགས་ཤིང་ཏོག་པགས་པ་སྲབ་མོ་ཅན། • སྲིན་སེལ་མིན་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་ཁུ་བ། • ཚོང་ཁང་གི་འཁྱགས་སྒམ་ནང་ཡོད་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་སོས་པའི་སེལ་ས། • སྔོ་ཚལ་གྱི་སུ་ཤི • ཚོང་ཁང་གི་འཁྱགས་སྒམ་ནང་ཡོད་པའི་སྲིལ་སེན་མིན་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་རྗེན་པ། • སྔོ་ཚལ་གྱི་སྨྱུ་གུ་ཡོངས། ༼ཨེལ་ཕལ་ཕ་སྨྱུ་གུ། ཀོ་ལོ་ཕར་སྨྱུ་གུ་དང་གཞན།༽ • ཅེ་ལེཀ་ཀྱི་སེན་དང་ས་ལ་ཅེ་བར་ནས་ཡིན་པའི་གྲང་ཚས་ཁག
ཛ་ཚང་འཕྲུང་རིགས།	• ཆུ་སྐོལ། • ཀ་ལའི་ཆུ་དང་འཁྱགས་ཆུ། • ཚོང་འགྲེམ་ཆེད་དམ་བི་ནང་ཡོད་པའི་ཧྲང་འཚག་བྱས་པའི་ཆུ་མིག་དང་རང་འབྱུང་ཆུ། • སྦྲིལ་སེན་ཡིན་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་གྱི་ཉིང་ཁུ། • བསྐྱར་བཙོས་བྱས་པའི་དམ་བི་དང་ལྷགས་ཏེན། ཕྱེ་རྩམ་འཐུང་བྱ། • ཀོ་ཕི་འཐུང་ཆག་དང་བཙོས་མ།	• སྲིལ་སེན་མིན་པའི་ཨེག་ནོག་གམ་ཀུ་ཤུའི་ཉིང་ཁུ་དང་དེ་མིན་སྲིལ་སན་མིན་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ། • བསྐྱར་བཙོས་བྱས་པའི་སྤྲི་དཀར་གྱི་ཕྱེ་མ། ༼ལམ་སྟོན་པས་རྒྱུས་མངའ་གནང་ན་མ་གཏོགས།༽ • སྲིལ་སེན་མིན་པའི་བི་ཡར། ༼མཡི་ཀོ་རོ་བི་ཌུ་ཕྲ་རི་དང་གཞན་བང་སྟེང་མི་ཚོག་པའི་རིགས།༽

	• ཧའི་ཐུམ་བུ་བོད་སྦྱོང་ཀྱིས་ཇ་ཚ་པོ། • ཐིན་སེལ་ཀྱི་ས་གན་མའི་འོ་མ། • ཚོང་འགྲེམ་ཆེད་བཙུང་ཟས་ཁ་སྟོན། (ཕེན་ཕྱུར། ཐུག་ཁ། ཀར་ནེ་ཨོན་ཁོགས་ཟས།)	• ལྷཡིན། • འཛོར་ཚུ།(ཥ་ཙོན་ཀེན་པི་ཤི་རེ་ཏི།) • ཇ་ལོ་ལྷུག་ལྷུག་ནས་བཟོས་པའི་ཇ།
རྐོགས་མཁྲེགས་ཨིང་འཕྲས་དང་ཨིང་ཏོག་རྐམ་པོ། Nuts	• བཟོ་གྲ་ནས་ཐུམ་དྲིལ་བྱས་པའི་ཨིང་ཏོག་རྐམ་པོ་དང་ཁུན་འཐུམ་རྐམ་པོ། • དམ་པི་དང་ལྷགས་ཅིན་ནང་ཡོད་པའི་མེ་ཐྲེག་བཏང་བའི་རྐོགས་མཁྲེགས་ཨིང་འཕྲས། • མེ་ཐྲེག་བྱས་པའི་ཨིང་འཕྲས། རྒྱ་ཐོ་མ་དང་བ་*ཀུར་ཀུ་ཀིས*ལྷ་བུ། • ཚོང་འགྲེམ་ཆེད་ཐུམ་དྲིལ་བྱས་པའི་ཨིང་འཕྲས་མར། (རྒྱ་ཐོ་མའི་མར། *ཨལ*ཨོཊ་མར། ཐུན་མའི་མར་ལྷ་བུ།)	• ཁྲོམ་ལམ་དུ་ཚོང་བསྡུར་དང་ཕོན་ཆེ་ཚོང་བསྡུར་བྱས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྐོགས་མཁྲེགས་ཨིང་འཕྲས་ཨིང་ཏོག་རྐམ་པོ། འཛོད་བསྟེན་ཁ་ལག་དང་དམེགས་བསལ་ཚོང་ཁང་། • རྐོགས་མཁྲེགས་ཨིང་འཕྲས་རྟེན་པ། • རྒྱ་ཐོ་མའི་མར་ཁོས་མ་ཚོང་འགྲེམ་ཆེད་ཐུམ་དྲིལ་བྱས་མེད་པ། • པགས་པའི་ནང་མེ་ཐྲེག་བཏང་བའི་རྐོགས་མཁྲེགས་ཨིང་འཕྲས།
དེ་མིན་ཙོག་ཅོག་ཁག་དང་ཀོ་ཏི་མོཊ། དྲོ་བ་ཁ་སྟོན་ཡོས།	• ཚུ་དང་ཕྱེ་མ་ཀ་ར། • ཧིག་ཧིག་དང་མངར་ཆའི་ཁུ་བ་དང་རྟེམ། (ཁ་ཕྱེ་ཚར་བའི་རྟེས་འཁྱུགས་སྒམ་ནང་དུ་ཟླུག་དགོས།) • ལོགས་ས་ཐུམ་དྲིལ་བྱས་པ་གཡེར་མ་ནག་པོ། སྨན་ཙ་དང་སྨན་སྣ་ཁ་ལག་མ་བཟོས་ཐོན་ཟླུག་དགོས།) • ཀེ་ཙཱ། པང་ཁ། བར་ཧི་ཀི་ཡུ་ས་ས། ཧང་ཡུས་དང་དེ་མིན་ཀྱི་ཀོ་ཏི་མོན། (ཁ་ཕྱེ་ཚར་བའི་རྟེས་འཁྱུགས་སྒམ་ནང་ཟླུག་དགོས།) • ཐྲུར་ཟས། པི་ཀལ་རེ་ལིཏི ཨོ་ལི་ཎ། (ཁ་ཕྱེ་ཚར་ན་འཁྱུགས་སྒམ་ནང་ཟླུག་དགོས།) • ཚུ་ཌ། • ཐྲོ་ཚལ་ཀྱི་ཐུམ།	• ཐུང་ཙི་ཐྲིལ་སེན་མིན་པ་དང་རྟེན་པ། • གཡེར་མ་ནག་པོ་ས་ས་ཁ་ལག་ནང་ཡག་པོ་བཙོས་པ་མ་གཏོགས། • ཁང་ཚལ་ས་ལ་དྲོ་སྟོན་གཏོར་ཡོད། (ཥ་ཙོ་ཚལ་ཆོང་ཁང་གི་འཁྱུགས་སྒམ་ནང་ཡོད་པ།) ཐོ་ང་རྟེན་པ་ཚུར་ར་ཡོད་པ། • ཐུན་ཙ་དང་བཙུང་ཟས་ཁ་སྟོན་བཟོ་ཆས།

	• འཚུག་ས་སྒམ་ནང་ཡོད་པའི་ཆོལ་ཞག་ཤིང་མར་དང་མར། • ཚོང་འགྲེམ། བང་སྐྱེང་འཛོག་འཛུས་ཀྱི་མ་ཡོ་ནི་ཏྲ། གྲང་ཚལ་གཏོར་ཐུས། ཆུར་ར་སྟོན་པོ་དང་གཞན། ཤ་ཕྱེ་ཚར་བའི་རྟེས་འཚུག་ས་སྒམ་ནང་ཟླུག་དགོས། • ལྷུར་ཁུ་དང་ས་ཕི་བཙོས་མ།	
ཟས་ཀྱི་འཇུག་ཏུ་ཟ་ཆུའི་མངར་ཟས། ཅེ་ས་ཏོ།	• ཚོང་འགྲེམ་དང་ཁྱིམ་ཁང་དུ་བཟོས་པའི་*ཀེཀ*དང་པཱེ། ཐོ་ངའི་སྦྱི་ཁུ་མངར་ཟས་དང་ཕྱ/ཅིང། • འོ་སྦྱི་དང་ཐོ་ངའི་སྦྱི་དང་ཁུ་བའི་ཟས་མངར་འཚུག་ས་སྦྱི། • ཚོང་ཁང་ནང་དང་ཁྱིམ་ནང་བཟོས་པའི་ཁ་ཟས། • བང་སྐྱེང་འཛོག་འོས་ཀྱི་འོ་སྦྱིའི་ཁ་ཟས། ཏོ་ཕེན་ཀལ། ཅིང་ཅོང་དང་ཤིང་ཏོག་གི་པཱེ། པོཕུ་ཏར་ཀུ་དང་ལོ་ས་ཕུ་ཏ་ཕུ་པཱེ་ལྷ་བྱེ། • ཀེན་ཅེ་དང་གམ། ཐྲི་རིལ་དང་འགྱིག་ཐྲི་རིལ།	• འཚུག་ས་སྒམ་ནང་མ་ཟླུག་པའི་འོ་སྦྱི་ཥོན་ཚེས་བཟོས་པའི་མངར་ཟས། བང་སྐྱེང་འཛོག་འོས་མེད་པ།
ཕྱི་ལོག་ལ་ཁ་ལག་བཟས་པ།	• འདི་ཐོན་ཆུས་མངའ་ཀུབ་སྐྱོར་ཐུས་པའི་ཁ་ལག་ཚང་མ་མེ་ལྷག་དང་ཐབ་ཁ་ནས་ཡོང་དགོས། ཆུངས་བཙོས་ཅོག་ཅེ་འམ་སྒོག་འོད་མ་ཡིན་པ། *ཆེ*ལྷ་ཐུག་ཐབ་ཐོག་ཐང་བཟོས་པའི་*ཉམ*་བར་*ཀ*ར་དང་*པ*ི་ཙ་ལྷ་ཐུ། • ཚར་གཅིག་རང་བེད་སྟོང་ཐུ་ཆུའི་ཟས་ཀྱི་ངོ་ཐོན་ཐུས་ཁ་དཔེ། *ཕ*ུ་མངའི་དམ་པ་མ་ཡིན་པ།*	• ཐྲི་ལ་ཞེན་མིན་པའི་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་དང་འོ་མའི་ཐོན་ཐུས། *ཏོ*ས་བ*ཏ*ན*ལ*ྷ་ཐུ།* • ཤིང་ཏོག་དང་ཐོ་ཚལ་རྩེན་པ། མངར་ཟས་དང་ཤིང་ཏོག་ས་ས་པ། • *དེ*་ལི*ཀེ*ལ*ཀ*ས*ཕེ*ན ཀྱི*་*ཁ*ས*ལ*ཀ*ས*ཀ*ས། • *ཟླ*ཟ*ེ ས*ོ*མ*ར*ཁ*ེ*ས*ོ*ར*ཅ*ོ*། • *ཤ*ོ*ཅ*ོ*ལ*ཀ*ད*ང*ཁ*ེ*མ*ལ*ཆ*ོ*ང*ཁ*ང*། • *ས*ོ*ཕ*ུ*ཏ*ོ*ས*ར*ཕ*ི*ས*ི*ཡ*ི*ཤ*ོ*ཀ*ི*ད*ང*ཞ*ོ*།
ཕྱི་ཟས་ནང་ལ་འཚྭེར་འགྱོ་བ་	• ཤ་ཙ་སོས་པ། ཁ་ཏུབས་པ་དང་བསྐྱར་དྲོད་བཏང་པ་མ་ཡིན་པ།	• ཁ་ལག་སོས་པ་མེན་པ་དག • ས্ལས་བདེའི་ཟས། ཆེཀ་ཅོ་

	• ཤ་འཚོང་པོས་ཁམ་ཐུ་གར་མེ་ཐབ་ནས་ཐོན་པ། • ང་ལྟ་རང་བཟོས་པའི་ཞོག་ཁོག་སྐྱེམ་ཁྲིག ཝེ་རན་ཅི་པེ་རཡི།	ནལ་དང་ས་ཁྱ་ལྟ་བྱེ། • བསྐྱར་ཏུ་ཚ་པོ་བཟོས་པའི་ཁ་ལག • ཤིང་ཏོག་ཁྱ་བ་དང་མདར་ཚུ་འཐུང་སྟེག ཇིམ་བ་ཏྲུས་ལྟ་བྱེ།
ཟས་ལྟག	• ཟས་ལྟག་རྣམས་ལམ་སེང་འཁྱགས་སྣམ་ནང་ཟླག་དགོས། • གྲང་མོ་མཁྱོགས་པོ་ཆག་ཆེད་སྨོད་ཀོང་ཀོང་ནང་བཞག་དགོས། • བསྐྱར་ཏུ་ཚ་པོ་བཟོ་ཆེད་ཉེན་མེད་ཁ་ལག་ལམ་སྟོན་ལ་ཕྱགས་སྐང་ཞུ།	• ཉིན་གཉིས་ལྟག་ཕྱིན་པའི་ཟས་ལྟག • ཁ་ལག་ཚར་གཅིག་ཚ་པོ་བཟོས་ཚར་བ།

དུས་རྒྱ་ཏུ་དན་དགོས། དོགས་པ་ཡོད་ན། ཕྱི་ལ་གཡུག

སྨན་རྩའི་བཙུད་ཟས་ཁ་སྟོན།

ཏོ་མོ་པེ་ཐིག་གམ་སྨན་རྩའི་ཁ་སྟོན་ཐོན་ཤས་ (ཆུ་ནག་གི་ཐོལ་ཆུན་སྨན།) བཞེས་མི་ཅང། གང་ལ་ཟེར་དེ་དག་ལ་ཨ་རིའི་ནང་གཞུང་གི་ཚད་གཞི་གང་ཡང་མེད། བཟོ་བསྐྱེན་དང་གསོག་འཛིག་སྐབས་བཙོག་པ་ཆགས་ཁྱིད་པ་ཡིན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད། བཙོག་ཤས་དེ་དག་ནས་ན་ཚ་གོས་ཁྱིད། སྨན་ཤས་དེ་རིགས་ལ་སྐྱེ་འཕེལ་དང་འགྱུར་ཕྲོག་ནུས་པ་ཡོད། དེ་ཡིས་སྨན་པས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྨན་ལ་ཐེ་བྱས་དང་འགྱུར་བ་བཏང་ཁྱིད་པ་ཡིན།

ཁ་ལག་ཟ་མ་གཡོ་དུས་ཀྱི་ཚ་གྲང་ཚད་གཞི།

ཟ་མ་བཟོ་དུས་ཚ་དོད་བརྒྱ་ཆས་དང་ཚ་གྲང་ཐོ་གཞུང་བེད་སྟོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁ་ལག་ནས་བྱང་བས་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་རྣམས་རྒྱོག་ཕྱབ་ཀྱི་ཡོད།

	ཉེན་མེད་ཞུང་ཚད་ཀྱི་ཚ་གྲང།
ཁོང་ང་དང་ཁོང་ངའི་ཁ་ལག	
ཁོང་ང།	ཁོང་དཀར་གསེར་རིལ་གཉིས་མཁྲེགས་པོ་མ་ཆགས་བར་བཙོ་དགོས།
ཁོང་ངའི་ཁ་ལག	৭৪০° ཐ། ཐ=Fahrenhit
ཁོང་ངའི་སྨོག་ཟས། (ཁོ་ས།)	৭৪০ °ཐ

གསོལ་གྱེམ་དང་ཤ་བསྲེ།	
ཏུར་ཀི་ དང་བྱ་ཤ	༡༨༥་ཕ།
ཐྲང་ཤ ཉམ་ལྡ་ཡུར་ བེའུ་ཤ། ལུག་ཤ། ཕག་ཤ།	༡༨༠་ཕ།
ཐྲང་ཤ་སོས་པ། བེའུ་ཤ ལུག་ཤ	༡༨༠་ཕ།
ཡག་པོ་བཙོས་པ།	༡༩༠་ཕ།
ཕག་ཤ་སོས་པ།	
ཡག་པོ་བཙོས་པ།	༡༩༠་ཕ།
ཉེམ།	
རྟེན་པ། སོས་པ།	༡༨༠་ཕ།
ཐྲོན་ནས་བཙོས་པ། ཉེམ་བཙོས་པ།	༡༢༠་ཕ།
བྱ་གསོ་དང་འཕྲེལ།	
ཐོན་རྩས་ཚང་མ།	༡༨༥་ཕ།
མཆོ་ཟས།	
ཚང་མ། རྟེན་པ་དང་སོས་པ།	༡༢༥་ཕ།

ཟས་ལྷུག།

- ཟས་ལྷུག་རྣམས་བསྒྲར་དུ་ཉུང་ཐར་ནང་གི་ཚ་གྲང་ ༡༨༥་ཕ།་ལ་ཚ་པོ་བཟོ་དགོས། ཁ་ལག་གི་ཚ་དྲོད་བརྟག་ཆས་བེད་སྟོང་ བྱེད་དེ་ནང་གི་ཚ་དྲོད་བརྟག་དགོས།
- ས་ཞུ་དང་ཞུ་ཐུ། ཁུ་བ། ཐྲེ་ར་ཥི་དག་སྐོལ་ནས་ཚ་པོ་བཟོ་དགོས།
- ཐ་ཆུབས་གློག་ཐབ་ནང་ཟས་ལྷུག་ཚ་པོ་བཟོ་དུས། ཚ་དྲོད་སྟོམ་པོ་ཡོང་ཆེད་དགུག་དགུག་བཏང་བ་དང་ཁེབས་གཡོག་པ། སྐོར་བ་སོགས་བྱེད་དགོས། ཚ་དྲོད་ཉུང་ཐར་ཆ་སྟོམ་དུ་ ༡༨༥་ཕ། བར་ཚ་པོ་བཟོ་དགོས།
- ཁ་མ་འཚོག་ཆེད་དུ་ཁ་ལག་ཡག་པོ་གྲང་བཙུག་དགོས
- བསྒྲར་དུ་ཚ་པོ་བཟོས་པའི་ཁ་ལག་དག་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནང་བཟའ་དགོས།

དོན་ཚན།	**བཟོ་གཡོ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཚ་གྲང་།**
བྱ་ཤ་དང་སྐོ་ངའི་ཟས།	༡༨༥་ཕ། སྐར་ཆུང་ ༡༥
བཀྲུངས་པའི་ཤ། བྱ་ཤ་དང་ཀ་ཤ	༡༨༥་ཕ། སྐར་ཆུང་ ༡༥
གཙོབ་ཤ། ཤ་ཞིས་མོར་བཙོབས་ཡོད་པ།	༡༨༠་ཕ། སྐར་ཆུང་ ༡༥
ཕག་ཤ ཐྲང་ཤ བེའུ་ཤ ལུག་ཤ	༡༨༠་ཕ། སྐར་ཆུང་ ༡༥
ཀ་ཤ	༡༨༠་ཕ། སྐར་ཆུང་ ༡༥
ཤེལ་གྱི་སྐོ་ང། སྐོགས་ཤུན་ཡོད་པའི་མཆོའི་སྲོག་ཆགས་གི་སྐོ་ང།	༡༨༠་ཕ། སྐར་ཆུང་ ༡༥

ཉེན་མེད་ཚུ།

- མཆོའུ་དང་། རྒྱུག་ཚུ། གཙང་པོ། ཚུ་མིག་དང་ཁོན་པའི་ཚུ་ནམ་ཡང་འཕྲུང་མི་ཉན།
- ཀ་ལའི་ཚུ་དེ་གཙང་མ་ཡིན་མིན་ཐེ་ཚོམ་ཡོད་ན། ས་གནས་འཕོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་ཚུ་སྐོལ་བ་དང་བཙག་དགོས། གལ་ཏེ་ཀ་ལའི་ཚུ་ལ་དོགས་པ་ཡོད་ན་ཚོང་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དམ་བཅའ་འཕྲུང་ཚུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

ཟ་ཁང་ནང་དུ་ཁ་ལག

ཟ་ཁང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་འདམ་དགོས། ས་གནས་འཕོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཟ་ཁང་ཁག་གཙང་མ་ཡོད་མིན་དང་། ཁ་ལག་བཟོ་སྒྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིག་གཞི་བརྩི་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མིན་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་འབྲེལ་ཟ་ཁང་ཁག་གི་གནས་སྟངས་ས་གནས་འཕོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་རྒྱར་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཤེས་ཐུབ།
(http://www.nyc.gov/html/rii/index.shtml)

ཁྱེད་ཀྱིས་ས་གནས་ཟ་ཁང་ཁག་ལ་ཁ་ལག་དང་གཙང་སྦྲའི་སྤྱོད་བརྟར་སྐོར་སྐད་ཆ་དེས་ཆོག་གི་རེད། ཁ་ལག་ཕྱི་ལོག་ལ་བཟའ་ཡག་ཡིན་ན་ཚུལ་མཐུན་ཡིན་མིན་ཤེས་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

- ཁ་ལག་ཚང་མ་འཆོད་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཞེས་མངག་དགོས།
- སྐོ་ང་ཟེན་པ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་མངག་རྒྱ་མེད། *ཤི་ཌར་གང་ཚལ་དོ་སྟོན་གཏོར་ཕུས་དང་ཏོ་ལེན་བཡེས་ཝོ་ལུ་* སོགས།)
- ཁ་ལག་ནང་གི་ཕུས་སྤྱོར་གཅེ་ཡིན་མིན་དོགས་པ་ཡོད་ན་ཞལས་ཞུ་བ་ལ་སྐད་ཆ་དེས་དགོས།
- ཐུ་ཕེ་དང་གང་ཚལ་*བར*ནས་ཁ་ལག་བཟའ་མི་ཉན།
- ཁ་ལག་ཚང་མ་ས་ཁོས་པ་ཡག་པོ་བཙོ་དགོས་དང་། ཆུངས་འཆོད་དང་སློག་གི་ཅོག་ཙེའི་སྟེང་སྒྲིག་གཏོམ་མིན་པ་མངག་དགོས།
- ཚར་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱའི་དོ་སྟོན་གཏོར་ཕུས་*ཀོན་ཏི་ལེན* མངག་དགོས། ཁ་ཕྱི་ཡོད་པའི་སྟོད་ཡིན་ན་མི་མང་པོས་བེད་སྤྱོད་པ་ཤེས་ཐུབ།
- ས་ཕུ་ཏོ་ས་རལ།*ཏ*ང་ས་ས་བ་ཡིན་ལ་འོ་སྒྲི་ཁུང་ཁུང་ཡོད་པ།) འཁྱུགས་སྒྲི་དང་ཞོ་སྒྲི། འཕྲལ་ཆས་དེ་ཉིན་རྒྱར་ཡག་པོ་བཀྲ་ཡི་ཡོད་མིན་ལབ་ཁག་པོ་ཡིན།
- *པི་ཌ*མངག་དུས་རྟག་པར་གཟུགས་གང་ཚང་ངམ་ཆེད་དུ་མངག་པ་ཡིན་དགོས། *པི་ཌ*ཆ་ཤས་མངག་མི་ཉན། དེ་ཚོ་ཕལ་ཆེར་སྒོག་ངོད་འོག་བཞག་ཡོད་པའི་ཟས་ཡིན།

ཉེན་མེད་ཁ་ལག་དང་འབྲེལ་བརྟེན་ས་དང་བཀའ་འདྲི་གནང་ས།

ཉེན་མེད་ཁ་ལག་དང་རྟོག་ཞིབ་ལས་དོན་ཐོག
Food Safety and Inspection Service, www.fsis.usda.gov
www.fsis.usda.gov/PDF/Cutting_Boards_and_Food_Safety-pdf

གཞུང་གི་ཉེ་མེད་ཁ་ལག་དང་འབྲེལ་གནས་ཚུལ།
Government Food Safety information: www.foodsafety.gov

ཨ་རིའི་གཞུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཁ་ལག་དང་སྨན་འཛིན་སྐྱོང་།
U.S. Department of Health and Human Services Food and Drug Administration / www.cfsan.fda.gov

ན་ཚ་སྔོན་འགོག་དང་བཅོས་ཐབས་སྟི་ནས་ལས་ཁུངས།
Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov.foodsafety

ན་ཚ་སྔོན་འགོག་དང་འགོ་ནད་འགོག་ཐབས་སྟི་ནས་ལས་ཁུངས།
Centers for Disease Control and Prevention Emerging Infectious Diseases
www.cdc.gov/eid.Vol.12,No.6,November 2008

ཉེན་མེད་ཁ་ལག་སློབ་སྟོན།
Partnership for Food Safety Education (Fight BAC!) / www.fightbac.org

ཀ་རན་ལགས་སུ་སྐད་ཆ་དྲིས།
“Ask Karen” (FSIS’ Web-based automated response system-available 24/7) / www.fsis.usda.gov

ཕེ་རེ་ཊོ་ཀེན་སར་སྟི་གནས་ཁང་།
Fred Hutchison Cancer Center
www.fhcrc.org/

ཀ་ནིའུ་ཡོཀ་གྲོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཁམས་ཟ་ཁང་ཞིབ་འཇུག་གནས་ཚུལ།
New York City Department of Health and Mental Hygiene Restaurant Inspection
Information www.nyc.gov/html/doh/html/rii/index.shtml

གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཕྲ་དགོས་ན།

ཨེཕུ་གྲི་ཨེ་(FDA)ལས་ཁུངས་ཉེ་ཤོས་དེར་ཁ་པར་གནང་རོགས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་པར་དེབ་ཀྱི་ཤོག་ལྷེ་སྔོན་པོའི་ནང་གཟིགས་རོགས། ཡང་ན་ཨེཕུ་གྲི་ཨེ་(FDA)ཡི་རིན་མེད་ཁ་པར་བེད་སྤྱོད་གནང་རོགས་ཞུ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།། །།

(888) SAFE-Food (723-3366) (888)
INFO-FDA (463-6332)

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2008 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065
Revised 2010