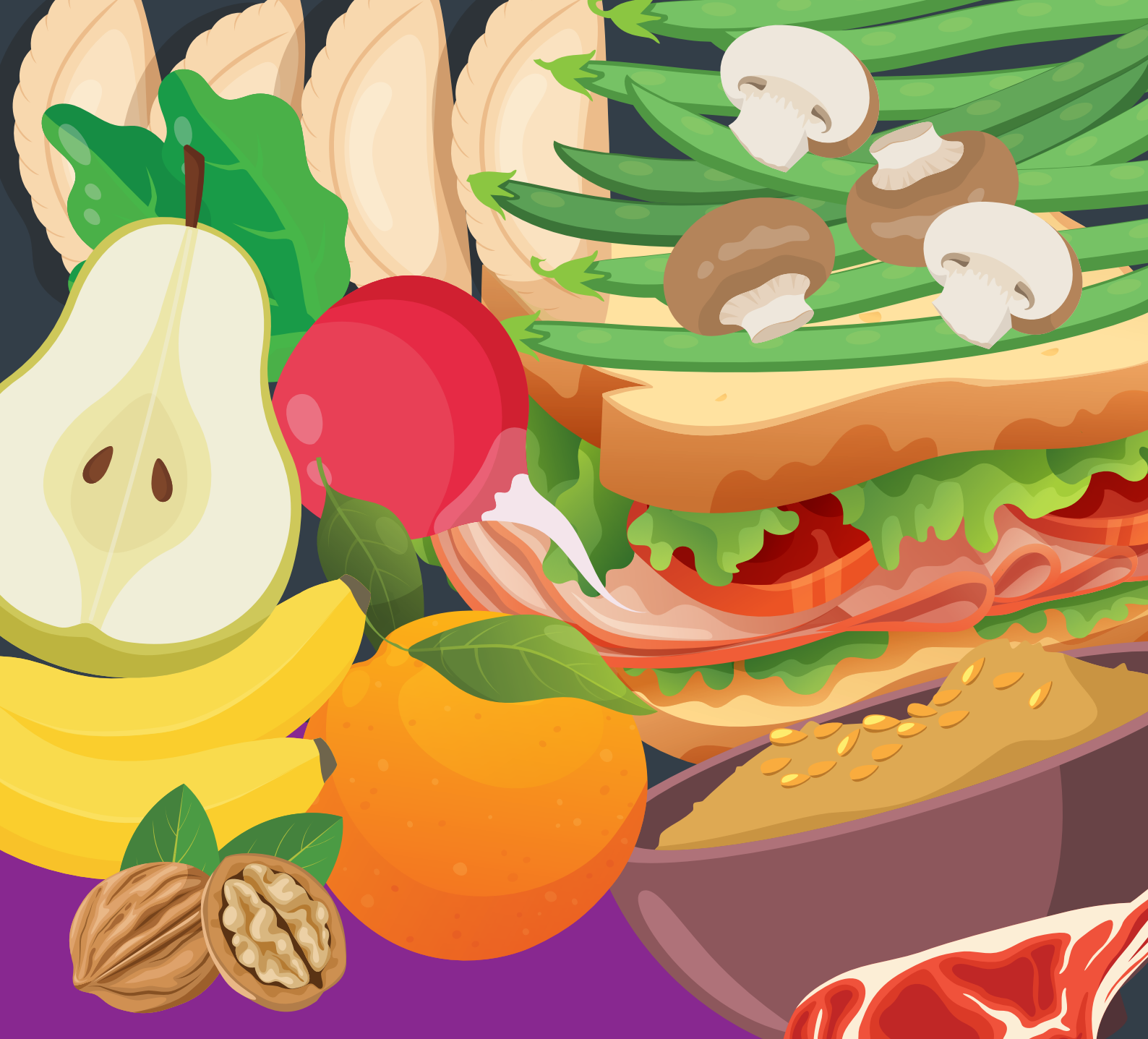




# ཇི་ཏྲ་བྱས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ ལྷན་པའི་ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་ བྲ་སྟེག་བྱེད་དགོས་སམ།

ཟས་བཅུད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་པའི་སྤྱ་གུའི་ཁ་ལག་ (རང་ལོ། 3-5)



Maribyrnong  
CITY COUNCIL

# འཕྲོད་བསྟེན་ ཕན་པའི་ཉིན་ དགུང་ཁ་ལག་ གི་ལམ་སྟོན།

- ཁ་ལག་གི་ཕྱེ་ཚན་ 5 བོ་ཆ་ཚང་ཚུད་པ།
- བྱི་ཁྱ་གྲ་ ཁ་ལག་གི་ཕྱེ་ཚན་ཕྱ་པོའི་ནང་ནས་ཁ་ལག་དང་  
ཞོར་ཟས་བཅས་པ་འདེམས་སྒྲུག་དང་དེ་བཞིན་ཁ་ལག་དང་ཞོར་  
ཟས་ཀྱི་གདམ་ཀ་བྱེད་པར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།
- ལྷ་མང་འདུས་རྒྱ་དེ་གནད་འགག་ཡིན། ཚཱ་མདོག་དང་བྲོ་བ་ལྷ་  
མང་ཚུད་དགོས་པ་དྲན་དགོས།

## བྱི་ཁྱ་གྲ་ ‘ཁ་ལག་ཕྱེ་ཚན་ 5’ ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་ནང་ཚུད་དགོས།

1

### ཤིང་རྟོག

དཔེར་ན།

ཨ་སྒྲ། ཀུ་གྲ། རྒྱ་གོན། ངང་ལག།  
ཚ་ལུ་མ། འབྲུ་སེལ།



2

### ཚལ་རིགས།

དཔེར་ན།

གུང་ལ་ཕུག། ཁི་ར། ལོ་འཁོར་པད་  
ཚལ། པད་ཚལ། རྩོ་རྟོག་ཁོ་ལྷ། ཤ་མོ།

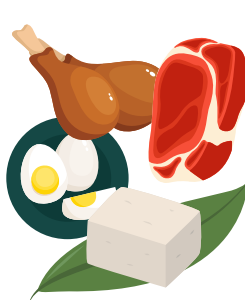


3

### ཤ་དང་སྤྱི་དཀར་ བྱིས་ཕྱག་པའི་ཁ་ ལག

དཔེར་ན།

བྱ་ཤ། གླང་ཤ། རྩོ་ང། སྤན་ཞོ།



4

### འོ་ཕུར་དང་འབྲེལ་ པའི་ཁ་ལག་དང་/ འདྲ་མཚུངས།

དཔེར་ན།

ཞོ་དུལ་མ། འོ་ཕུར་བ།

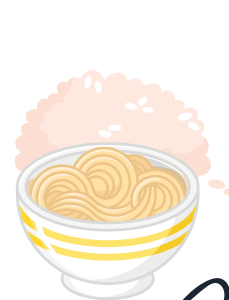


5

### འབྲུ། (མྱོ་) ཁ་ལག

དཔེར་ན།

འབྲས། ཕུག་པ། ཚུམ་པ། (མྱོ་སྤྱི་ག་  
འཐག་མ།) མྱོ་ཞིབ།



‘ཁ་ལག་ཕྱེ་ཚན་ 5’ ཡི་ཁོངས་སུ་མ་ཚུད་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ནི་ **མཚན་པའི་ཟས་རིགས་**  
ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་བྱི་ཁྱ་གྲ་པའི་སྟོན་བྲལ་གྱི་འཆར་ལོངས་དང་གོང་འཕེལ་ཆེད་དུ་མེད་དུ་མི་ཅང་བ་ཞིག་མིན།

## འཁོར་ཚད་ཀྱི་དཔེ་མཚན།

**ཤིང་རྟོག**། ཤིང་རྟོག་ཆ་ཤས། 1 (150g ཤིང་རྟོག་སོས་པ།) ཡང་ན་སྒྲུབས་འཕྲོད་ཤིང་རྟོག་སྒྲུབ་པོ། 30g

**ཚལ།**། ཐོར་པ་ ½ ཚལ་བཅོས་མ། (75g) ཡང་ན་ཐོར་པ་ 1 གང་ཚལ་སོས་པ།

**སྤྱི་དཀར།** 65g ཤ་བཅོས་མ། 80g བྱ་ཤ་བཅོས་མ། 100g ཉ་བཅོས་མ། ཐོར་པ་ 1 བ་ཤའམ་སྤྱི་དཀར་སྟོང་ཆེན་པོ། 2 170g སྤན་ཞོ།

**འོ་ཕུར།**། ཐོར་པ་ 1 འོ་ཕུར་ (250ml), 200g ཞོ་དུལ་མ། 40g ཕུར་བ་མཐོག་གསལ་སམ་ཡང་ན་ 120g ཕུར་བ་སོབ་སོབ།

**འབྲུ་རིགས།**། འབྲུ་སྤྱི་བཅོས་པའི་བག་ལེབ་ཆ་ཤས 1 དང་ཐོར་པ་ ½ འབྲས་བཅོས་མ་པ་སི་ཏ་ཕུག་པ།

རྒྱ་གང་མང་  
འཕྲུང་དགོས།





འཕྲོད་བསྟེན་ཕྱན་པའི་ཉིན་དགུང་ཁ་ལག

- 
 ཚལ་ནས་འགོ་བརྒྱུ་གྱི་ ཚལ་ལྟ་ཁ་ 3 འདེམས་དགོས།
- 
 རྒྱུ་དཀར་གྱིས་རྒྱག་པའི་ཁ་ལག་བརྒྱན་དགོས། ག་རིགས་ 1 གན་ཡང་ན་ཉ་ག །ཡང་ན་ལྷང་ག་དང་ཚབ་མཚོན་སྤྱན་རིགས་གང་ཅུང་འདེམས་དགོས།
- 
 རྩོ་བ་དང་མདོག་བརྒྱན་དགོས། འཛོད་བཟེན་ལྷན་པའི་ལྷན་ལྟ་འཛོད་ཡོད་པའི་ཁ་ལྷན་ཞིག་འདེམས་དགོས།  
 མི་འཛོད་པའི་ཉེན་བདེ། རྩོན་ཚུད་ནས་ལྷར་ཁའི་རིགས་དང་ཟས་རིགས་གཞན་གྱི་མི་འཛོད་པའི་ལྷན་ལྟ་ལྷོད་ལྷོད་མྱོད་མྱོད་ལྷན་པ་ཞིག་བཤེར་ཁྱེད་ལོགས།
- 
 འབྲུ་རིགས་གྱི་ཁ་ལག་བརྒྱན་དགོས། འབྲུ་རིགས་ལྷ་ལྷན་གྱི་དང་ཕོ་ཟས་རིགས་ 1 འདེམས་དགོས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་ཞོར་ཟས།

- ✓ ཤིང་རྟོག་ཁ་ཤས་ཤིག་བསྐྱུན་དགོས། གངས་ཀ་ 1 འདེམས། ༣ ཟེངས་གཅིག་འདད་ཁེས།
- ✓ འོ་ལྷུང་ཁ་ཤས་ཤིག་བསྐྱུན་དགོས། གངས་ཀ་ 1 འདེམས། ༣ ཟེངས་གཅིག་འདད་ཁེས།

ཁ་ལག་ག་མྱིག་དང་ལམ་སྟོན།

- ཉིན་དལའ་ཁ་ལག་གྲང་མོ་དང་བར་ཟས་རྒྱམས་བཞིལ་པོར་ཉར་ཆེད། བར་དུ་བཏུང་བའི་འཕྲགས་པའི་འཁྲིག་དམ་མཐ་ཡང་ན་ཤོད་སྤང་རྩོམ་ཅིག་མེད་ཚུད་ཕྱེད་དགོས།
- ཆ་དམ་ལྷུང་ནས་ ཉིན་དལའ་ཁ་ལག་དང་ཞོར་ཟས་རྒྱམས་ཆ་པོར་ཉར་དགོས།
- ཉིན་དལའ་ཁ་ལག་དང་ཞོར་ཟས་རྒྱམས་ཚོན་ཚུན་ནས་ཀྲ་མིག་ཕྱེད་དགོས་པ་ དང་དགོས་དུས་བར་དུ་འཕྲགས་སྐམ་ནང་དུ་ཉར་ཆགས་ཕྱེད་དགོས།

ཏཱ་ལའི་བུ་ཡུལ།

- ✓ ལྷ་མ་དང་དུས་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཡིན། ཉིན་རྒྱ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱ་ལུད་ཉིན་དཔུང་པ་ལག་ལྷ་རྒྱུད་ནང་དུ་རྟག་རྒྱུ་ཁ་ལག་རིགས་སྡེ་ཆོན་ 5 ལས་ ལྷ་མིན་ལྷ་མོ་ཆོག་གི་ཐུག་རིགས་འདེམས་དགོས། འདིས་ཁོ་ཆོས་མཚམས་པའི་ ཐུག་རིགས་བཟའ་རྒྱུ་ལྷ་ལྷོད་དུ་གཏོང་བར་རིགས་པ་ཁྱེད་ལྟུག་
- ✓ ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱ་ལུ་ཁ་ལག་གི་སྡེ་ཆོན་ 5པའི་ནང་ནས་ཁ་ལག་དང་ཆོར་ཐུག་དང་དེ་བཞིན་ཁ་ལག་དང་ཆོར་ཐུག་གི་གདམ་ཀ་ཁྱེད་པར་མཉམ་ཞུགས་ཁྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེ་པའི་ཐུག་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ཐུག་རིགས་ཀྱི་ལོང་འཕེལ་གཏོང་བར་རིགས་པ་ཁྱེད་པ་དང་། ཁོ་ཆོར་མི་ཆོ་གང་པོར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པའི་ཐུག་རིགས་འདེམས་པར་བསྐུལ་མ་གཏོང་གི་རེད།

# འཕྲོད་བསྟེན་ཕྱན་པའི་ ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་ དང་ཞོར་ཟས་ཀྱི་བསམ་ ཚུལ་ཁག

## ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་གི་བསམ་ཚུལ་

མེན་མི་ཆེ་བར་འཇུག་ནང་དུ་ཚུད་པ།

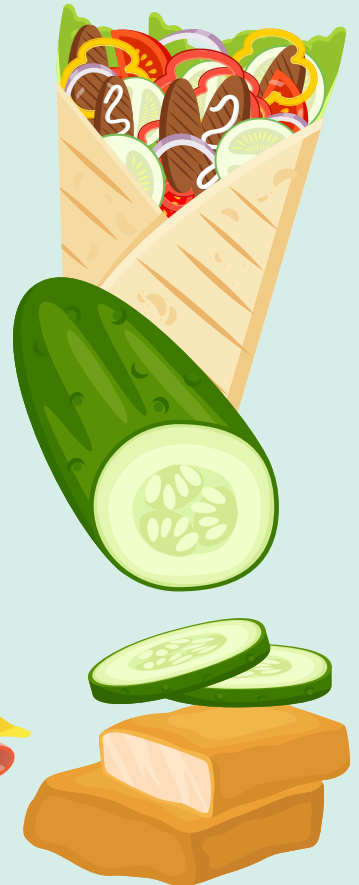
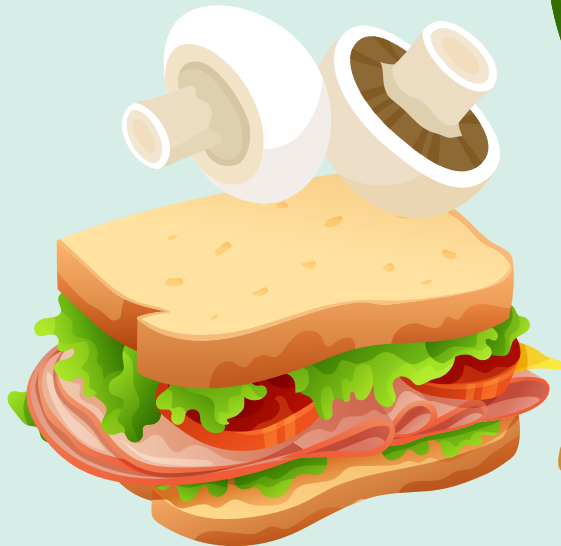
བྱ་གཤམ་དང་ཚལ་ལུག་དང་གྲུ་མ་གྲ།

ཨ་མ་ཁ་གྲོ་ལུང་ལུག་དང་ཁི་ར།

རྒྱ་མ་ཚལ་རིགས་སྒྲིལ་མ་དང་སྒྲིལ་དཀར་དང་ཚལ། དེའི་ནང་དུ་ཚུད་པ།

སྒྲིལ་དཀར། གཅིག་གིས་ཟ་ཡས་ འདྲང་ངེས། རྫོང་། ག། (སྒྲང་ག།)

ཚལ་ལྷ་ཁ། 3: དཔེར་ན། ལུང་ལུག་ཁི་ར། མ་ལོ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་



## ཞོར་ཟས་བསམ་ཚུལ་ཁག

མེན་ཏྲག་མོས་པ་ཟ་ཐེངས། 1

ཚལ་རིགས་རིང་པོར་བཟུབས་པ། (དཔེར་ན། ལུང་ལུག་དང་ཁི་ར།)

འབྲིག་སྒྲོང་རྒྱུང་རྒྱུང་། 1 (200g) རྫོང་བ་བསྒྲུན་མེད་པའི་ཞོ

ཐུག་སྒྲིལ་ ཅན་གྱི་  
ཅན་པའི་རིགས་མ་  
སྒྲིགས་རྒྱུའི་འབད་བཙོན་  
གནང་རོགས།



## བཟུང་བྱ།

རྒྱ་ནི་ཁྱིད་ཀྱི་ཐུ་གུའི་བཟུང་བྱ་ཡག་ཤོས་དེ་རེད། ཉིན་ལྷན་ཁྱེད་  
ཀྱི་ཐུ་གུའི་ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་སྒྲིགས་སྒྲོང་ནང་དུ་རྒྱ་འཐུང་ཁྱེད་  
ཀྱི་འབྲིམ་དམ་ངེས་པར་དུ་སྒྲིགས་དགོས།

བཟུང་བྱ་མངར་མོ་  
དེ་རིགས་མ་སྒྲིགས་  
རྒྱུའི་འབད་བཙོན་  
གནང་རོགས།

རྒྱ་ཆ་འདི་ནི་ Maribyrnong City Council གྱིས་ (བོད་དཔྱིན་ཤན་རྒྱུར་གྱི་རྒྱུང་གཏམ་དུས་ཚོད་ལས་གཞི) ཡི་ཆ་ཤས་ཤིག་གི་ཚུལ་དུ་གསལ་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།

Victorian Department of Health (ཕྱིག་རྒྱུ་རིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་) གྱིས་རྒྱུ་རྒྱུར་གནང་ཡོད།

རྒྱ་ཆ་འདིའི་ནང་དོན་ནི་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྒྲོང་གི་ཆེད་དུ་ཁོ་ན་ཡིན་པ་ལས། ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པས་སྒྲོང་པའི་མི་སྒྲེར་གྱི་བསྐབ་བྱའི་ཚབ་བྱེད་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་མེད། རྒྱ་ཆ་འདིའི་  
ནང་ཚུད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོང་པ་པོ་སྒྲུ་ཅུང་གི་ལུས་པོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོད་སྒྲོན་བྱུང་ཆོ། Maribyrnong City Council ལ་འགན་འཁུན་གང་ཡང་མེད།