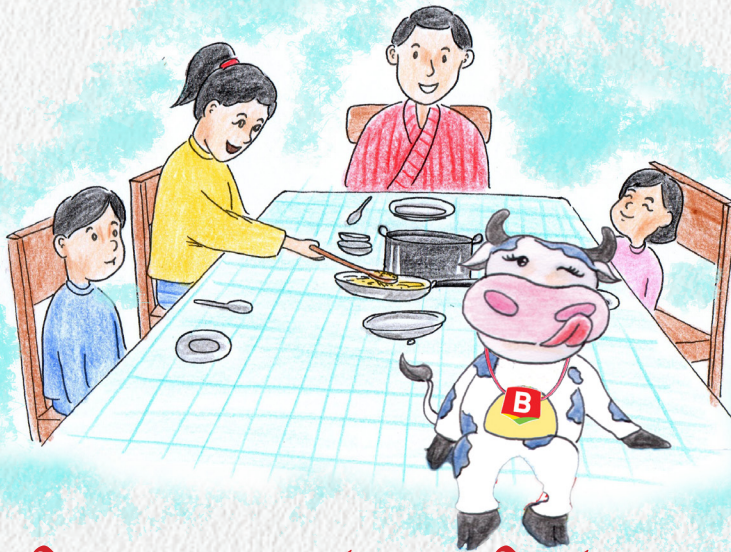


BRITANNIA™

Let's Cook  
for  
Ama



དམིགས་བསལ་ལོ་གསར་གྱི་དོན་ལས།

བེད་ཀ་ནི་ཡ་ཚོལ་སྐྱབ།

བདག་དབང་ཚིལ་བ།

དཔེ་བསྐྱུན་འབད་མི་འདི་ལས་གནང་བ་མེད་པར་ ལོག་སྟེ་གསར་བཏོན་འབད་ནི་དང་ བསག་བཞག་ནི་ མྱོག་རིག་དང་འཕྲུལ་རིག་ཐོག་ལས་ པར་བཏབ་ནི་དང་  
མྱོག་བཟུང་དང་སྐྱབ་བཟུང་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་འབད་མི་ཚོག།

ཚུམ་ཞུག་དཔེ་བསྐྱུན།

བིག་མ་མ་ ༡༠༠༠༠༠༥

ཨའི་ཨེསི་བི་ཨེན་ ༢༧༥-༢༢༢༥༠-༢༥༩-༧-༩

སྐྱད་ཉིམ་བཟང་མོ།

སྐད་སྐྱར་རྒྱབ་མི། བུར་པ་རྒྱལ་མཚན།

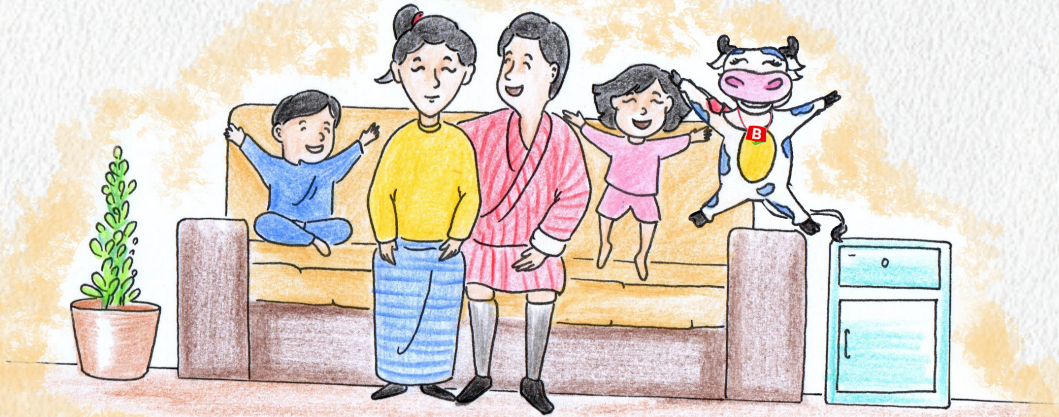
ལུན་དག་ཀུན་ལེགས་ཚེ་རིང།

པར་རིས་ཏེ་མགྲིན་རྩོམ།

བཟོ་བཀོད་པ་པར་མཁའ་འགྲོ།

བཟོ་བསྐྱུན་ཚུམ་ཞུག་པོ་གྲགས་ལྷན་སི།

༣ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། ངའི་ཉ་ཉི་མོ་ མིག་འཕྲུལ་ཅན་གྱི་བརྟོན་མ། ད་རིས་ ང་བཅས་ར་ འབྲུག་པའི་རང་ལྷགས་གྱི་ལོ་གསར་ཡིན།  
ང་བཅས་ག་ར་ སེམས་དག་འ་སློབ་བྱུང་སྟེ་ཡོད།



ད་རིས་ ང་བཅས་ ཉེ་མ་གི་སྟོན་ག་ཅི་ཟ་ནི་སྟོན། ཨ་པ་དབང་ཕྱུག་གིས་དྲིས་ཡི།  
ད་རིས་ལོ་གསར་འབད་མ་ལས་ དམིགས་བསལ་གྱི་བཞེས་སྟོན་ཅིག་མཚོག་སྐྱིག་སྐྱེད་དེ་འབད་གེ་སྟེ། ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་གྱིས་སྐྱབ་ཅི།  
ང་བཅས་བཟའ་ཚང་ག་ར་རུབ་ཉེ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་བཞེས་སྟོན་ཅིག་བཟོ་བ་ཅིན་ག་དེ་སྟེ་འོང། ང་གིས་བསམ་འཆར་བཀོད་ཡི།  
འདི་གནས་མེད་ས་མེད་བསམ་འཆར་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་སྟེ་ཉི་མོ། ད་རིས་ང་བཅས་བཟའ་ཚང་ག་ར་ཅིག་ཁར་སྟེ་བཞེས་སྟོན་འབད་གེ་སྟེ་བརྟུབ་ག།  
ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་གྱིས་སྐྱབ་ཅི།  
ཡི་ཡ་..... འཆི་མེད་དང་རྒྱལ་བ་གིས་སྐྱབ་བརྟུབ་ཅི།

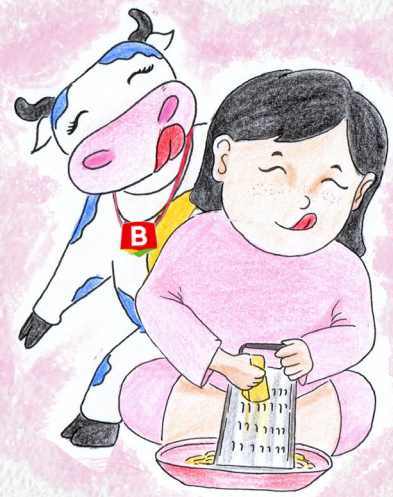
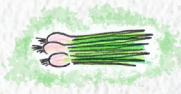


དེ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ག་ཅི་བཟོ་ནི་སློབ་སྟེ། ཨ་པ་  
 དབང་ཕྱུག་གིས་ངོས་ཡི།  
 རྒྱུ་དམར་པོ་གི་སྟོང་དང་ཅིག་ཁར་ ཨེ་མ་སྐམ་དར་  
 ཚེལ་དང་ སྐྱོང་རྟོག་དར་ཚེལ་བཟོ་བ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ།  
 འོང་? ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་སྐྱབ་ཅི།

ང་གིས་སྐྱོང་རྟོག་དར་ཚེལ་གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ། འདི་གི་ནང་ལས་ཡང་ ངེ་གི་དགའ་ཤོས་ བི་འི་ཀྱི་ནི་ཡ་ ཅི་མི་མང་སྲུ་ཅིག་སྐྱུག་སྟེ། འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་  
 གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ། འཚི་མེད་ཀྱིས་སྐྱབ་ཅི།  
 སྟེ་ཨེ་མ་སྐམ་གྱི་ཨེ་མ་དར་ཚེལ་འདི་ ཨ་མ་གི་དགའ་ཤོས་ཨིན་ཏེ། རྒྱལ་བ་གིས་སྐྱབ་ཅི།  
 ཡེ་ཡ་..... ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་དགའ་འཇུག་ཅིག་བཏོན་སྟེ། ང་གིས་ཨེ་མ་དར་ཚེལ་གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ།



ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་ རྒྱུ་དམར་པོ་ ལེ་མ་སྐྱམ་དམར་པོ་ སྒོང་རྟོག་ འདམ་མ་སྒོག་པ་ སྐྱ་  
 སྒོག་པ་ དར་ཚེ་ལ་ མར་ དེ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་དགའ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མི་ བིད་ཀྱི་ནི་ཡ་ཅི་སི་  
 ལ་སོགས་པའི་ རྩམ་སྦྱོར་རྒྱ་གར་ ཐབ་ཚང་ནང་གི་ སྟེགས་ཁྲི་གུར་བཏོན་ཡི།  
 དེ་ལས་ ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་ རྒྱལ་བ་འདི་ སྟོ་བཅུགས་བཅུགས་དང་ཅིག་འར་ ལ་མ་ལེ་  
 ཤེས་ཀྱིས་ ལེ་མ་སྐྱམ་དམར་པོ་འདི་བཏོན་ཡི།

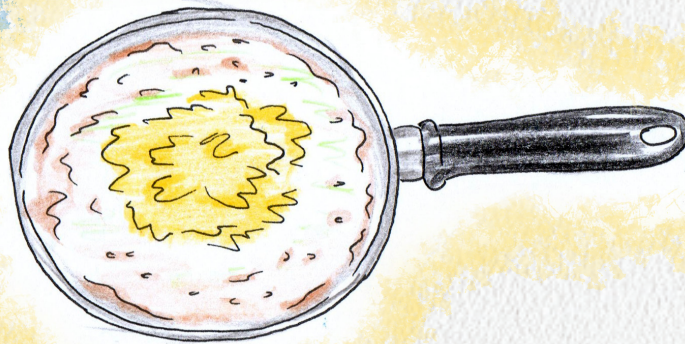


འཚིམ་དང་ རྩེད་ཀྱིས་ཅི་སི་འདི་རྒྱུང་ཀྱ་རྒྱུང་ཀྱ་སྟེ་བཏོན་མས་བརྟུབ་ག། ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་སྐྱབ་ཅི།  
 ང་འདི་ འ་ནི་འབད་ནི་འདི་ར་དགའ་བས་ས་ བིད་ཀྱི་ནི་ཡ་ཅི་སི་འདི་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་སྟེ་ རྒྱུང་ཀྱ་  
 བཏོན་རྒྱུགས་པས་བསྟེ། འཚིམ་དང་ཀྱིས་བགའ་ཡི།  
 འ་ནི་འདི་ ང་བཅས་གར་གིས་ཤེས་པ་སྟེ། ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་དཀོག་ཡི།  
 དེ་ལས་ ང་བཅས་གར་ ལྷུགས་སྟེ་བགའ་ཡི།

ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་ ཐབ་གྲུར་ལུ་ ཀ་ལ་བཀལ་ཞིན་མ་ལས་ རྟོད་ཅིག་ནང་ལུ་ སྒོང་རྟོག་རྒྱག་དགུམ་  
 ལྷུག་སྟེ་དགུག་ཡི། འདི་གི་ཕྱལ་ལས་ ཐབ་ཁར་བཀལ་མི་ཀ་ལ་ནང་ མར་ལྷུག་ དེལས་ དར་ཚེལ་དང་  
 ལྷ་ ཨ་ཕེ་རྩུ་ལྷུག་ཡི། དེལས་ ཁོ་གིས་དར་ཚེལ་གྲུར་ལུ་ སྒོང་རྟོག་དགུག་བཞག་མི་འདི་ལྷུག་སྟེ་ ད་རུང་  
 དགུག་བཞིན་ན་ མཐའན་མལྷུག་ཁར་ ཅིས་རྒྱང་གུ་སྟེ་བཏོག་ཡོད་མི་འདི་ལྷུག་ཡི།



ཨ་པ་ ད་ལྟོ་བཞེས་སྒོ་འབད་སྒོང་པའི་སྐབས་ལུ་ རབ་ཅས་ ཨོམ་གུ་རམ་འཐུང་ག་? འཆི་  
 མེད་གྱིས་དྲིས་ཡི།  
 ཨོང་ འཐུང་...ཁྱེད་ར་ཆ་ལྷུབ་འཐུང། ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་སྟེ་ཅི།



འཆི་མེད་དང་རྒྱལ་བ་གིས་ ཀལ་ནང་ལུ་ ཅི་མི་འདི་བཞུ་འགྲོ་སར་བལྟ་སྟོན་ཅི།  
 ང་གིས་ ཅི་མི་འདི་བཞུ་སྟེ་ སྟོང་རྟོག་དར་ཚོལ་ གསེར་རུ་རུ་སྟེ་འགྲོ་སྟེ་ བོད་ར་མ་འདམ་ཅིག་སྟེ་བཏག་མི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་  
 དགའ་བས་ས། ཨ་པ་དབང་ལྷག་གིས་སྟེ་ཅི།  
 ད་འབད་ན་ འནི་ ཟ་དགོ་མནོ་སྟེ་འབད་ར་མ་རྒྱགས་མས། འཆི་མེད་ཀྱིས་སྟེ་ཅི།  
 གནམ་མེད་ས་མེད་ཞིམ་ཞིམ་ར་འདམ་སྟེ་མཐོང་མས། རྒྱལ་བ་གིས་སྟེ་ཅི།

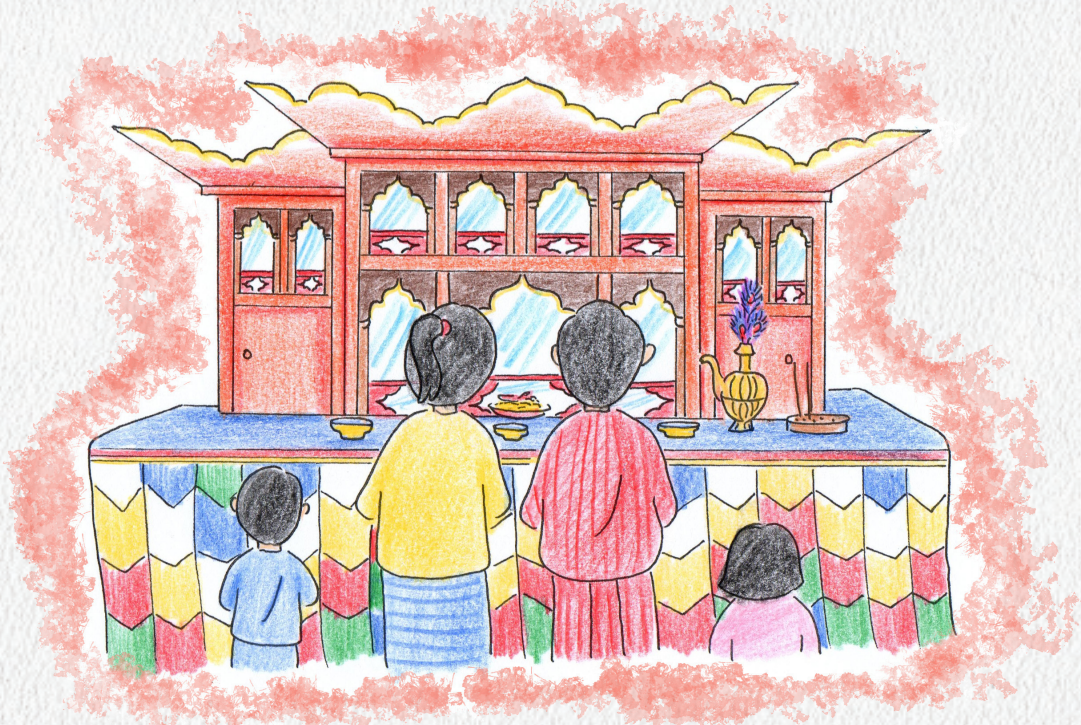
ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་འདི་ མོ་རའི་དགའ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མི་ ཨེ་མ་དར་ཚེལ་བཟོ་ནི་གི་གསུམ་སོང་ཡི། མོ་  
གིས་ ཨེ་མ་སྐྱམ་འདི་ ཀལ་ནང་ལྷུག་ཞིན་མ་ལས་ མར་དང་སྐྱོ་སྒྲོག་པ་ དར་ཚེལ་ དེལས་ ཅིསི་  
ཚུ་ལྷུག་པའི་མཐའ་མ་ ཚུ་དུ་མ་འདྲ་ཅིག་ལྷུག་སྟེ་ ཐབ་ཁར་བཀལ་ཡི།  
ཨེ་མ་སྐྱམ་གྱི་ ཨེ་མ་དར་ཚེལ་འདི་ར་ཞིམ་མས་ས། ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་སྟོབ་ཅི།  
ང་གིས་ཡང་ཨེ་མ་དར་ཚེལ་དགའ་བས་ཨ་མ། རྒྱལ་བ་གིས་སྟོབ་ཅི། ཨེ་མ་དར་ཚེལ་ཅིག་ཁར་  
འབད་མ་ད་ ང་གིས་ལྟོ་ཡང་ལེ་ཤ་ཟ་ཚུ་གས་པས།  
འདི་འདི་བདེན། ཨ་མ་དབང་ལྷུག་གིས་སྟོབ་ཅི། དེ་འབད་མ་ད་ ལྷོད་ཚུང་ཀྱང་མེད་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་  
སྟོད་པ་ད་ ཨེ་མ་དར་ཚེལ་ཟ་ར་མི་ཚུ་གས་བ་སྟེ།





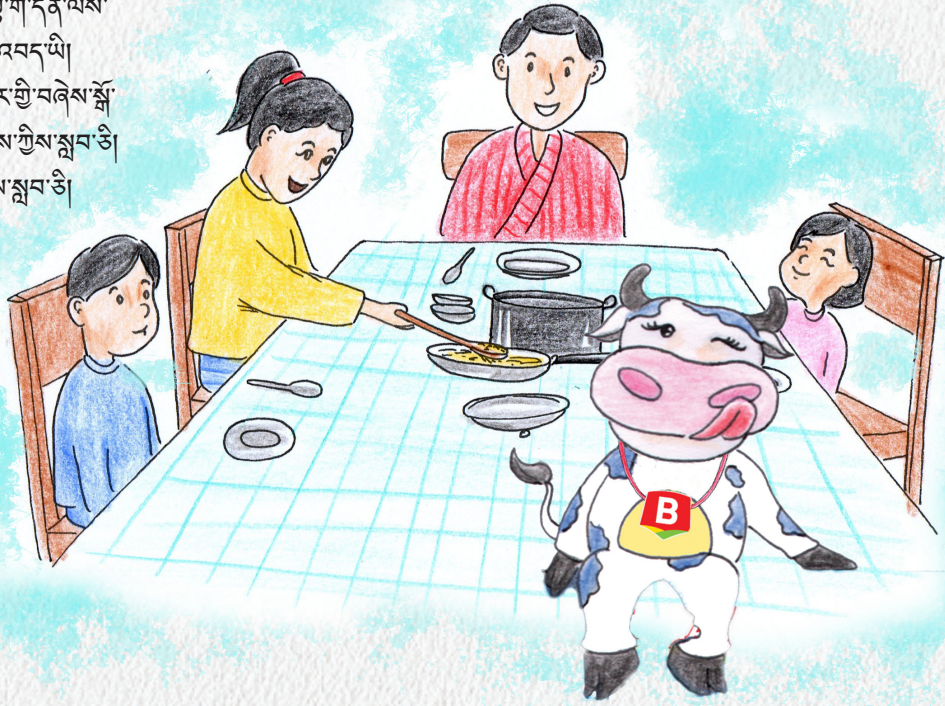


ངསྟོམ་འགྲོལ་ད་ ངགིས་ཡང་ ཨེ་མ་དར་ཚེལ་ཟ་འོང་  
སྟེ། འཚིམེད་ཀྱིས་སྐད་བརྒྱབ་སྟེ་སྟབ་ཅི།  
ཨིན་ལྷོ་ འདི་ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བཞེས་སྟོ་  
ཨིན། ང་བཅས་ར་འབྲུག་མི་ཅིག་འབདཝ་ལས་ འདི་ཟ་  
ཅི་ཤེས་པ་རྒྱུ་མ་ཅིག་གི་མི་བཏུབ་ བཟོ་ཡང་ཤེས་དགོ་  
སྟེ། ཨ་པ་དབང་ལྷུག་གིས་སྟབ་ཅི།  
འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་བཞེས་སྟོ་མཉེགས་ཏུག་ཅིག་ཡང་  
ཨིན་ཏེ། ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་སྟབ་ཅི། འན་ ཏུས་ཡུན་  
སྐར་མ་རྩ་དེ་ཅིག་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ར་ ག་སྟོག་སོང་ཡི།  
ཡི་ཡ་.....ང་བཅས་ག་ར་སྐད་བརྒྱབ་ཅི།



ཉེམ་གི་བཞེས་སློའ་འདི་རྒྱུད་ཞིན་མ་ལས་ མཚོན་གཤམ་ནང་ ལྷོ་ཕུད་ ཕུལ་ནི་འདི་གྲ་སྒྲིག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ག་ར་ ཅིག་ཁར་སླེ་མཚོན་གཤམ་འགྲོ་སླེ་  
ལྷོ་ཕུད་འདི་ཕུལ་སླེ་ ལོ་གསར་ལ་འདི་ནང་ ག་ར་ལེགས་ཤོམ་འབྲུང་བཅུག་ཟེར་བའི་ སློན་ལམ་བཏབ་ཅི།  
ད་འབདན་ ཉེམ་འེ་སློའ་ཞི་གི་དུས་ཚོད་རན་ཡི། ཨ་པ་དབང་ཕུག་གིས་སླབ་ཅི།  
ཡི་ཡ་..... འཆི་མེད་དང་རྒྱལ་བ་གིས་སྐད་བརྒྱབ་ཅི།

འཚིམེད་དང་རྒྱལ་བ་གིས་ ཉེ་མའི་ལྷོ་གི་དོན་ལས་  
སྤྲེགས་ཁྲི་བཟོ་ནི་ལུ་ ཆརོགས་འབད་ཡི།  
ད་འབདན་ ད་བཅས་ག་ར་ ལོ་གསར་ལྷི་བཞེས་སློ་  
འདི་ སློ་བ་སྤྲེད་དེ་བཟ་གོ། ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྲེབ་ཅི།  
ཨོན་མས་ ཟ་གོ། འཚིམེད་ཀྱིས་སྤྲེབ་ཅི།



བཟའ་ཚང་འདི་གིས་ རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་ ལོ་གསར་པ་ཚེས་པའི་ ལོ་གསར་ལྷི་དུས་སྤོན་འདི་ བཟའ་ཚང་ག་ར་འཛོམས་ཉེ་ དམིགས་བསལ་ལོ་གསར་ལྷི་ ཉེ་  
མའི་བཞེས་སློ་འདི་ ཅིག་ཁར་འབད་དེ་ སློ་བ་སྤོན་ཡི།



# BRING HOME THE WORLD OF BRITANNIA DAIRY



\*T&C APPLY