

BRITANNIA

Let's Cook
for
Ama



གཟའ་ལྷོ་མ་ལུ་ཏུ་ལས་བཟུག་ནི།

A Britannia Initiative

བདག་དབང་མིལ་བུ།

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

ཚུམ་ཞུཀ་དཔེ་བསྐྱུན།

བིག་མ་མ་ ༡༠༠༠༠༠༥༩༩

ཨའི་ཨེསི་བི་ཨེན་ ༢༧༥ ༩༩༩༥༠ ༩༥༩ ༠ ༥

སྤྱང་ཉིམ་བཟང་མོ།

ཞུན་དག་ཀུན་ལེགས་ཚེ་རིང་།

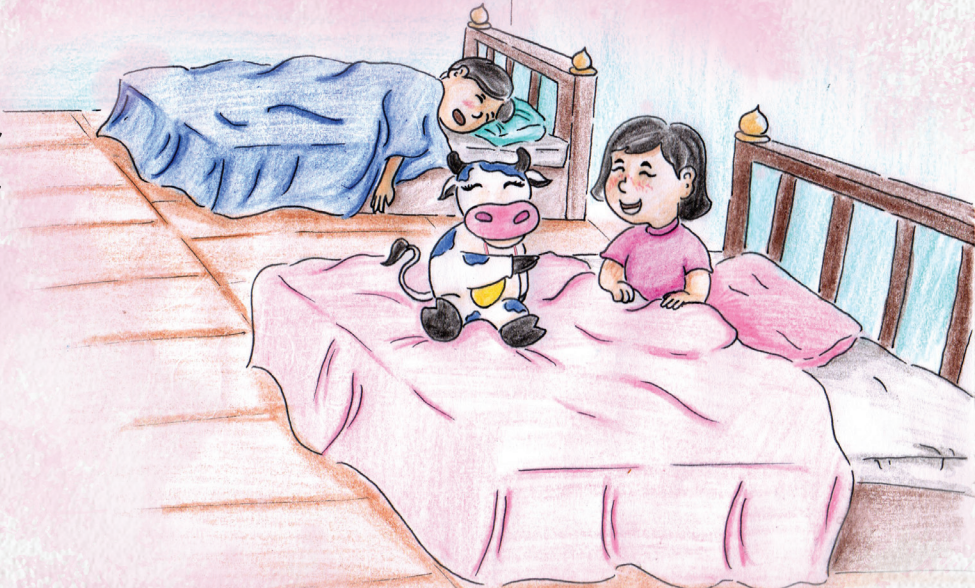
པར་རིས་ཉམ་གྲིན་རྟོ་ཚེ།

བཟོ་བཀོད་པ་བཞུ་མཁའ་འགྲོ།

བཟོ་བསྐྱུན་ཚུམ་ཞུཀ་པོ་གྲགས་ལྷན་སི།

ག་ནི་བ་དགའ་བའི་ གཟའ་ལྷན་གི་དྲོ་པ་ འཆི་མེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་ཡིན། འཆི་མེད་དང་འཆ་ལོ་གསུམ་འཆམ་ཉོག་ཉོག་ཡིན། མོ་
 གིས་ང་ལུ་ ཕྱི་བའི་སྒོ་ལས་ ཉི་མོ་ཟེར་འབོམ་ཡིན། ཨ་མི་འདི་རྒྱལ་བ་ཡིན་ འཆི་མེད་ཀྱི་ཕོ་ཆུང་ལ། ད་རིས་ འཆི་མེད་
 འདི་ ག་ཅི་འབད་ན་ན་ཡང་མ་ཤེས་པ་ཐལ་སོང་པ་བཟུམ་ཅིག་འདུག
 ག་ཅི་འབད་ཡི་འཆི་མེད། ང་གིས་མོ་ལུ་དྲི་ཡི།

ཉི་མོ་ ང་ཨ་མ་གི་སྒོ་ལས་མཚོ་བསམ་
 བཏང་སྟོན་ཡི། མོ་ཨ་རྟག་ར་ ང་བཅས་
 ལུ་གཅེས་སྟོང་འབད་ ལུ་འབད་དེ་ འུ་
 སྐྱུག་སྟོན་པ་མས། ང་གིས་ མོ་གི་དོན་
 ལས་ ག་ཅི་ཅིག་འབད་རྒྱུགས་པ་ཅིན་
 ཟེར་མཚོ་བསམ་བཏང་མས་ས་ ག་ཅི་
 ཅིག་འབད་མ་དག་ག་སྟོ།



ངགི་འབད་བ་ཅིན་ མོ་གི་དོན་ལས་ རྩོམ་ཇོ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ ཉལ་ཁྲི་གི་
 རྩ་བར་སྐྱེལ་ཞིན་ན་ མོ་རྟ་ལས་བརྩུག་པ་ཅིན་ག་དེ་སྟེ་འོང། རྩོད་པའི་
 ཨ་ཙོ་རྒྱལ་བ་དང་རྟ་པ་ལས་ ཆ་རོགས་ལེན་ནི་སྟེ། ཨེང་འདི་འཆར་
 གཞི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འོང་ནི་མས་ཉི་མོ། དེ་ལས་ འཆི་མེད་སྲ་ལང་སྟེ་
 མལ་ཆནང་ལས་ཐོན་ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ཙོ་རྒྱལ་བ་སྟོང་ནི།
 ཨ་ཙོ་ ང་བཅས་ ཨ་མ་རྟ་ལས་བརྩུག་ནི་གི་འཆར་གཞི་ཅིག་བརྩམ་དོ་
 འཁྲུ་ཤིག་ཨ་པ་ཅིག་ཁར་སྒོ་སྒྲུབ་པ་འཁྲུ་གོ། འཆི་མེད་ཀྱིས་སྐྱབ་ལུག།





དེ་ཅིག་གི་བར་ན་ ཡལ་དབང་ཕྱུག་ ཁང་མིག་ནང་ཐོན་འོང་ནི།
 ཡ་པ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཡ་མ་གི་དོན་ལས་ རྩ་མཛེས་བཟོ་སྟེ་ མོ་གི་ཉལ་ཁྲི་རྩ་
 བར་སྐྱེལ་ཞིན་མ་ལས་ མོ་རྟ་ལས་བརྩུག་ནི་སྟེ་ཡིན་ རྩུང་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ ཆ་
 རོགས་འབད་བྱིན་འོང་ག།
 འདི་ག་ནམ་མེད་ས་མེད་ འཆར་ག་ཞི་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མས་ཡ་ལུ། ཡ་མ་ ང་
 བཅས་ཆ་བྱབ་ག་ཅེས་སྐྱོང་འབད་དེ་ མོ་རའི་ལུ་ཚུ་འབད་དེ་ བདུན་ཕྱག་ཅིག་ར་
 བདེ་ལོམས་མེད་པར་སྟོན་ཡི། རྩུང་གིས་དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ མོ་སེམས་དག་འའོང།
 ཡལ་དབང་ཕྱུག་གིས་སྐབ་ལུ།
 ག་ཟེའ་ལྷན་ལུ་ཡ་མ་རྟ་ལས་བརྩུག་ནི། ཡ་མ་ ང་བཅས་ག་ར་ སྐྱོ་སྐྱང་གི་ཐོག་ལས་
 ཡར་འཚོང་མར་འཚོང་སྟེ་ སྐད་རྒྱབ་ཅི།

ང་བཅས་ར་ ལྷོད་ཀྱི་དགའ་ཤོས་ ཀེ་བ་དར་ཚེལ་དང་ཅིག་ཁར་ ལྷུང་ལེ་བཟོ་
 བཤེན། ཡལ་དབང་ལྷུག་གིས་བཤད་ཅི།
 ལྷུང་ལེ་ཡ། ག་ཅི་སྣོ་འཛི་འདི། རྒྱལ་བ་གིས་བཤད་ཅི།
 ལྷུང་ལེ་འདི་ འབྲུག་གི་དབུས་རྩོགས་ཁ་མུག་ལས་ཐོན་མི་ ལྷོ་ལྷེ་གི་སྤེ་བཟོ་མི་
 རང་ལྷུགས་ཀྱི་ལྷུང་ལེ་བ་ཡིན། ལྷུང་ཐང་གི་མི་རྒྱ་གིས་ རྩོ་མཛེར་སྤེ་ ལྷུང་ལེ་
 ཟ་འོང། ཡལ་དབང་ལྷུག་གིས་བཤད་ཅི།



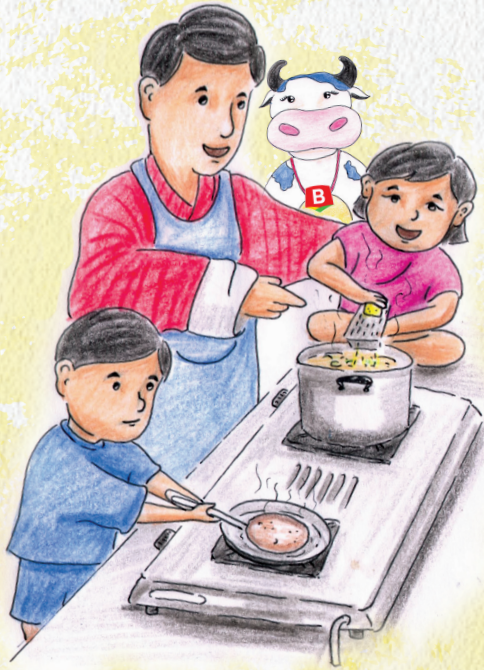
ང་གིས་ ལྷུང་ལེ་བ་དགའ་སྤེ། རྒྱལ་བ་གིས་
 བཤད་ཅི།
 ང་གིས་ དར་ཚེལ་ལེ་ཤ་ལྷུགས་མི་ ཀེ་བ་
 དར་ཚེལ་དགའ། ཉི་ཉི་ཟེར་བགའ་ནི།



ཨཔ་དབང་ལྷུག་གིས་ རྩིས་སྒྲོར་ཚུ་གར་ ཐབ་ཚང་གི་ཁྲི་སྟེགས་
 གྱར་བཏོན་ལུག། ལྷོ་ཕྱེ་དང་ཨོམ་ སྒྲོང་རྩོད་དང་ཀེ་བ་ ཨོམ་ཉོན་མ་
 དང་མར་ དེལ་ས་ ང་བཅས་ཀྱི་དགའ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མི་ བྲིར་གྱི་
 བྲི་ཡ་དར་ཚེལ་ཚུ་བཏོན་ལུག།

ཨཔ་དབང་ལྷུག་གིས་ རྩིས་བ་འདི་ ལྷོ་ཕྱེ་དང་ཚུ་ དེལ་ས་སྒྲོང་རྩོད་ཚུ་སྐྱ་བཞེ་རྒྱབ་ཏེ་
 ལྷུར་ལེབ་བཟོ་ནི་གི་ སྐྱར་ཟས་འདི་ག་སྐྱིག་འབད་བཅུག།
 ལེགས་ཤོམ་སྟེ་དཀྱུག་ཞིན་ན་ ལྷོ་ཕྱེ་གི་སྐྱར་ཟས་འདི་ རྩིས་ཐག་ཐ་སྟེ་བཟོ་སྐྱ་དེ།
 ཨཔ་དབང་ལྷུག་གིས་བཤད་ཅི།
 དེལ་ས་ ཁོ་གིས་འཚེམ་མེད་འདི་ དར་ཚེལ་རྒྱུ་ལྷོ་ཕྱེ་དང་སྐྱ་བཞེ་ ཁོར་གིས་
 ཀེ་བ་པགས་ཀོ་ལྷུབས་ནི་འགོ་བཅུགས།
 ང་གིས་འ་ནི་དར་ཚེལ་འདི་དགའ་བས་ས། འཚེམ་མེད་ཀྱིས་བཤད་ཅི། ཚ་ངར་བཏོན་
 དར་ཚེལ་ཀོག་ཏོ་ཅིག་ལ་ནང་བཅུགས་སྟེ།





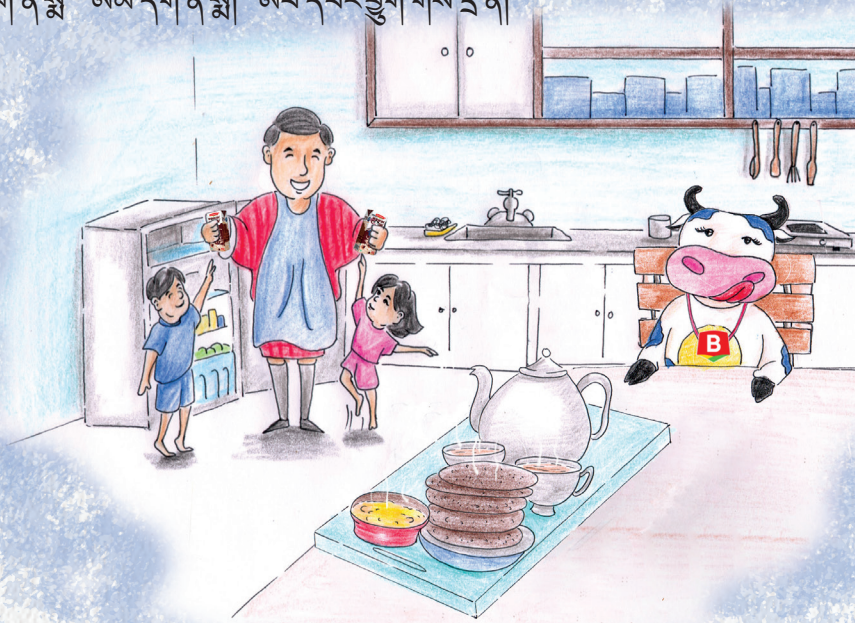
ཡལ་དབང་ཕྱུག་གིས་ མར་ལྷུག་སྟེ་ ཀ་ལ་ཚ་རྩོམ་བཟོ་མི་ནང་ སྐྱར་རྩམ་འདི་ལྷུག་
 སྟེ་ བྱར་ལེ་འདི་བཅོད། རྒྱལ་བ་གིས་ བྱར་ལེ་འདི་ ཤོ་སྟོ་མས་སྟེ་འཚོ་ནི་གི་དོན་
 ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཅོད་ནི། དེ་ལས་ ཡལ་དབང་ཕྱུག་གིས་ ཀེ་བ་བཏོག་མི་འདི་
 ཀ་ལ་རྩམ་ནང་ལྷུག་ཞིན་མ་ལས་རྒྱ་ལྷུག་ ཚ་ལྷུག་ མར་ལྷུག་སྟེ་བཅོད་ནི།
 དར་ཚོལ་ལྷུག་ནི་རན་ཚི་རྒྱག་ག། འཚི་མེད་ཀྱིས་དྲི་ཡི།
 ཀེ་བ་འདི་འཚོ་སོ་རྒྱག་ རྩོད་ར་དར་ཚོལ་ལྷུག་ད། ཡལ་དབང་ཕྱུག་གིས་བཤད་ཅི་
 འཚི་མེད་ཀྱིས་ དར་ཚོལ་རྒྱུ་སྟེ་བཏོག་མི་འདི་ ཀ་ལ་ནང་ལྷུག་ནི།

བལྟ་མས་ཡལ་ དར་ཚོལ་བཟུ་འགྱུ་དེས། སྟོ་སྐྱང་གི་གོ་ལས་
 སྐད་རྒྱུ་སྟེ་བཅོད་ནི།
 ལྷིང་གི་ནི་ཡ་དར་ཚོལ་འདི་ འཕྲི་འབད་ནི་འདི་གི་ར་དག་འ་སེ་
 དར་ཚོལ་འདི་མཚུག་པ་ར་བཟུ་འགྱུ་སྟེ་ ཀེ་བ་དར་ཚོལ་གི་ཚོས་
 ག་ཞི་ར་མ་འདྲུལ་འཕྲོན་ཏེ་ རྩོམ་ཞིམ་རྩོད་ཏེ་འཕྲོན་འོང་བ་སྟེ།



ཀེ་བ་དང་ཚེ་ལ་འདི་ ཞིམ་ཞིམ་ར་འདྲམ་སྤྲོ་མཐོང་མས། རྒྱལ་བ་གིས་བཤད་ནི། ཡཔ་དབང་ཕྱུག་གིས་ ཨེ་
 མ་རྟོན་མ་བཏོག་བཞག་མི་འདི་སྤྱུག་མི་དང་འབྲེལ་ ཀལ་རྒྱུ་མ་ནང་དགོག་ནི། དེ་ལས་ ཡཔ་དབང་ཕྱུག་
 གིས་ ཨེ་མ་དང་ཁོ་ར་གི་དོན་ལས་ ཨོ་ཇ་ཅིག་བཀོལ་ནི།
 རྩོད་གཉིས་ག་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ། རྩུ་ལེ་དང་ཅིག་ཁར་ ར་དགོ་ནི་སྤྲོ། ཨོ་མ་དགོ་ནི་སྤྲོ། ཡཔ་དབང་ཕྱུག་གིས་དི་ནི།

ང་བཅས་ལུ་ ཅོ་གོ་ལེག་དང་ཅིག་ཁར་ཨོ་མ་དགུག་
 འབད་མི་བྱིན་འོང་ག། ཨེ་ལོ་གིས་དི་ནི།
 བཏུབ་དབའི་ ད་རིས་འདི་ རྩོད་གཉིས་ལུ་ འདི་
 ཐོབ་ཐངས་ར་ཡོད། ཡཔ་དབང་ཕྱུག་གིས་བཤད་ཅི།



སྐྱར་སྐྱར་སི་..... རྒྱལ་བ་དང་འཆི་མེད་ཀྱིས་སྐྱད་རྒྱབ་ནི།

གཤམ་མེད་ས་མེད་བཀྱིན་ཆེ། ག་ཅི་དེ་ཉ་ལས་སི་སི་མས། ཞིམ་ཞིམ་ར་བཏམ་སྤེ་མཐོང་མ་མས། ཨ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བཤད་ཅི། རྒྱུད་

གཉིས་ཀྱིས་ དེ་གི་དོན་ལས་ རྫོ་མཇར་བཟོ་སྤེ། དེ་གི་ཉལ་ཁྲི་ཁར་ར་ འབག་འོང་ནི་གི་དོན་ལས་ དེ་རྒྱུན་ཚོད་ཉ་སག་ལོང་མི་འདི་
ཡིད་ཆེས་ར་སྤྲེད་མི་རྒྱལ་ས་པས་དབའི་ད།





འཆིམེད་དང་རྒྱལ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ ཁོང་གི་ཨ་མ་གི་དོན་ལས་ གཟའ་ལྷན་གི་སྐར་ལྷོ་སེ་
 ལས་ཅིམ་འདི་ འ་ནི་འབད་ འཆར་གཞི་བརྩམ་ཅུག།
 འ་ནི་བཟའ་ཚང་འདི་གིས་ གཟའ་ལྷན་གི་རྩོ་པ་ དེ་སླེ་དགའ་ཉོག་ཉོ་སླེ་ སློ་བ་སློན་ས་
 བལྟ་སྟེ་ དེ་གི་སེམས་ཁར་ དགའ་སློབ་ཚད་མེད་པ་ཅིག་འབྱུང་ཡི།



BRING HOME THE WORLD OF BRITANNIA DAIRY



*T&C APPLY