




# བདེ་ཐང་གི་གུང་ཚོགས་ སྐྱམ་ཚུང་ཐབས་མཚོག་...

འཕྲོད་བསྟེན་ཉན་པའི་གུང་ཚོགས་སྐྱམ་ཚུང་གི་འཕུལ་སྐྱིལ་  
ཞིག་བཟོ་སྐབས། བྱི་ལོ་འཕྲོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ཤིག་  
དང་། འཚར་ལོངས་ཀྱི་ཟས་རིགས་ཤིག་དེ་བཞིན་འཕྲོ་  
བའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཚུད་ཡོད་པ་གནང་དགོས།

 **འཕྲོ་སྐྱོད་** ཟས་རིགས་རིགས་ནང་དུ་བག་ལེབ་དང་བཟའ་འབྲུའི་ཕྱི་ཚན་ལག་  
ཚུད་ཡོད། འཕྲོ་སྐྱོད་ཟས་རིགས་རིགས་ནང་ས་ཚུད་སྤོང་པོ་ལག་ནང་དུ་ཡོད་པ་  
དེ་དག་གིས་འཕྲོ་སྐྱོད་དང་། བང་རྒྱུག་ཞབས་ཤིན་ཅིང་མོ་ཅི་དུས་ལྷན་འདྲུགས་  
མཁོ་སྤོད་བྱེད་པ་དང་སྐྱེ་བྱུང་ཡོད་དུས་དོ་སྣང་སྤོད་ལུབ་པའི་ཆེད་དུ་རིགས་  
རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

 **འཚར་ལོངས་** ཀྱི་ཟས་རིགས་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཤ་དང་། ཤ་ལས་གཞན་པའི་  
གངས་ག་རིགས། དེ་བཞིན་ཉིན་རེའི་ཐོར་ཟས་རིགས་ཚུད་ཡོད། འཚར་ལོངས་  
ཀྱི་ཟས་རིགས་ནང་དུ་སྤྲི་དཀར་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ལུས་ལྡན་ཅུས་པ་དང་ཤ་  
གནད་སྤེལ་འབྲེལ་ལ་མན་པ་དང་། དཀར་རྒྱས་ཀྱིས་སོ་དང་ཅུས་པ་ལ་མན་པ།  
ལྷགས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྷན་ལོང་བ་ལ་མན་ཀྱི་ཡོད།

 **འཕྲོ་བའི་** ཟས་རིགས་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཤིང་རྟོག་དང་ཕྱོ་ཚལ་རིགས་ཚུད་ཡོད།  
འཕྲོ་བའི་ཟས་རིགས་ནང་ལུས་རྒྱུང་རྒྱས་དང་གཉེན་རྒྱས་རིགས་ཡོད་  
པ་དེ་དག་གིས་པགས་པའི་མདངས་དང་། སྤྲི་སྐྱུ་ཞལ་ལེན་མོ་ལུས་ལྡན། དེ་  
བཞིན་ནང་རིགས་འགོག་ཆེད་མན་ཀྱི་ཡོད།

# བསམ་སྒྲོ་གསར་པ།

## གུང་ཚོགས་སྐྱམ་ཚུང་གི་བསམ་སྒྲོ།

- གུང་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མ།
- ཕྱོ་ཚལ་གྱི་ཕྱག་བཀའ་ལེན་ལྷན་ཟུགས་ལ་ཟས་སྤྲི་  
ལར་ (དཔེར་ན། ཚུ་ཀི་ནི། མ་ཤོམ་དང་གུང་ལ་  
ཕྱག)
- འབྲས་ལེབ་རེལ་རེལ་ལྷ་ཤི།
- ཕྱོ་ཚལ་གྱི་དུལ་པ་དང་ལྷ་ར་དང་ཉན་ཤིང་  
ལུབ་ཤོ།
- ཚད་ཤ་སྐྱེན་ཡོད་པའི་བག་ལྷོག
- བྱིས་དུ་བཟོས་པའི་ཕི་རྟོ།
- འབྲས། པེ་ས་ཀ། བྱིས་སྐྱོ། ཡང་ན་ཤོ་ཤོ་ལི་གུང་  
ཚོ།
- ཚལ་གྱི་དུལ་པ་དང་དམོག་ཟས།
- ཚལ་རིགས་རྒྱུ་མ།
- ལྷ་ལ་སྤེལ་དང་ལི་ཀ་བག་ལེབ་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུག


## འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉན་པའི་གུང་ཚོགས་ཤིག་འདོམས།

- ཕྱོ་ཚལ་དང་ཤིང་རྟོག་རིགས་ནུས་དུས་དང་མཐུན་པ་འདོམས།
- འབྲུགས་པ་བཟོས་པའི་ཤིང་རྟོག་དང་ཕྱོ་ཚལ་རིགས་དེ་དག་སོས་པ་དང་འདྲ་བའི་འཚོ་བཅུད་ཡོད།
- རིན་གོང་ལེ་ལོར་འཚོང་བའི་སྐབས་སུ་སྤེལ་ཉེ་བུས་ཉེ་དུལ་སྤེལ་འཚོག་གིས།
- གུང་ཚོགས་སྐྱམ་ཚུང་གུང་མོར་ཉར་ཆེད་འབྲུགས་པ་བཟོས་པའི་ཆུད་ཤེལ་དམ་ / འབྲུགས་པ་དུས་ལྷ་ཞིག་  
རྒྱུགས།
- ཟས་ཚོ་ཤོད་རིགས་དཔེར་ན་ཐང་དང་། ཀ་རི། ས་ལི་གི་ཉི་ལ་སོགས་པའི་ཆེད་དུ་ཚོསྤོད་ལེད་སྤོད་ཐོངས།
- ཆུད་ཤེལ་དམ་ཞིག་ཉར་ནས་དེའི་ནང་དུ་ཀ་ལའི་ལུ་རྒྱུགས།



# དའི་བདེ་ཐང་གི་གུང་ཚོགས་

ཕྱོ་བ་སོས་པའི་རིགས་ཀྱི་རྟོག་ལ་ཆ་འཕྲིན་ཁང་ག།

 [freshtastes@act.gov.au](mailto:freshtastes@act.gov.au)  [health.act.gov.au/freshtastes](http://health.act.gov.au/freshtastes)



