

ཉེན་ 1 བསྐྱར་ཞིབ།

- ཟས་རིགས་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཚང་མར་ངེས་པར་དུ་ནིུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ (New York City Health Department) གིས་སྤྱད་པའི་ད་ལྟའི་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་ཚོག་མཚན་དགོས།
- འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ཟས་རིགས་བཟོ་ཚོང་ཞབས་ཞུ་དང་ཟས་རིགས་ལས་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲིག་འཇུགས་ཚང་མར་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་དབང་ཚད་ཡོད། རྟོག་ཞིབ་པ་ཚོས་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས་ས་ཆ་གང་རུང་ལ་ངེས་པར་དུ་ཉ་ཅུ་འཇུག་དགོས།
- ་ནིུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཕྲོད་བསྟེན་ཨང་རྟགས་ (New York City Health Code) གཞིར་བཟུང་ཟས་རིགས་ཞབས་ཞུའི་སྒྲིག་འཇུགས་གྱི་ཉ་ཅུ་རྟོག་བྱེད་མཁན་བ་ཚོར་ངེས་པར་དུ་ཟས་རིགས་སྤྱང་སྐྱོབ་ལག་འཁུར་དགོས།
- ཟས་རིགས་ནི་ཟ་ཚོག་པའི་རྒྱ་གང་རུང་དང་། འབྲུགས་པ། ཚང་ཡང་ན་སྤྱོད་ཚོང་བྱས་པའི་རྒྱས་རིགས་མིས་སྤྱོད་ཚོག་པ་ལ་གོ་དགོས།
- ཉེན་ཁ་ཡོད་ཐིང་པའི་ཟས་རིགས་ (Potentially Hazardous Foods, PHFs) རྗེ་ཕྱོད་སྐྱེ་ལྷན་ལུས་འཕེལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཟས་རིགས་ལ་གོ་དགོས།
- PHFs དཔེ་མཚན་ནང་གི་ཐུན་པ་དང་གཡོ་སྐྱར་བྱས་ཐེན་པའི་གྲིབ་པ་དང་། ལྷིམ་བྱའི་ཐོན་ཁུངས། འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་ཁུངས། ཉ་ཤ། ཉ་སྟག་རྩོ་ལྷ། འབྲས་བཙོས་མ། པེ་སི་ཤེ། ཐུན་མའི་རིགས། ཞི་ལོག་དང་སྐྱོག་པ་སྐྱུ་མ་ནང་ཡོད་པའི་ཉ་ལྷ།
- ཚ་གང་གི་ཉེན་ཁའི་ཚད་ཁྲུལ་ནི་ **41°F དང་ 140°F** བར་ཡིན། ཚད་དེ་གཉེས་བར་ལ་གཞོད་པ་ཅན་གྱི་ཕྱོད་སྐྱེ་ལྷན་ལུས་འཕེལ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
- ཟས་རིགས་ཚད་དྲུང་འཇལ་ཚད་ཚད་དྲུང་འཇལ་ཚས་རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་དག་ནི་ **ལྷགས་རིགས་གཉེས་ལྷན་གྱི་ཀླང་ཙ** (0°F རྗས་ 220°F) དང་། **ཚད་དྲུང་བཟོ་ལྷན་** དེ་བཞིན་ **ཐ་མི་སི་ཏར་** (ཨང་གངས་ཅན་) བཙམ་དེ་གསུམ་མི། **ཤལ་གྱིས་བཙོས་པའི་ཚད་དྲུང་འཇལ་ཚས་ཟས་རིགས་ཞབས་ཞུའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཁང་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཚོག་པ་ཁྲིགས་གྱི་གཏན་འབེབས་རེད།**
- ཤ་རིགས་ཨ་རིའི་ཞིང་ལས་སྐྱུ་ལང་ (United States Department of Agriculture, USDA) གིས་བཟག་དབྱུང་བྱས་པ་དེ་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་ **USDA གིས་བཟག་དབྱུང་བྱས་པའི་ཐམ་རྟགས་** ངེས་པར་དུ་དགོས།
- དུ་བས་བཙོས་པའི་ཉ་ཤའི་རིགས་ངེས་པར་དུ་ **38°F ཡང་ན་དེ་ལས་ཉུང་བའི་འོག་** བཞག་ཏེ་ཕྱ་སྐྱེ་ལོ་ལོ་སི་ཤེ་ཤེ་ཨམ་ ལུ་ཏུ་ལི་ཨམ་འཕེལ་སྐྱེད་འགོག་ལུབ།
- ཉ་སྟག་ལེན་དུས་ངེས་པར་དུ་ **ཉ་སྟག་གི་རྟགས་** དགོས། རྟགས་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་ཡིག་སྤྱོད་ནང་ཐོན་རྒྱས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་རྒྱུ་མཐར་ **ཉེན་གངས་ 90** རེང་ཉར་དགོས།
- འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་རྒྱས་རིགས་ངེས་པར་དུ་སྐྱེ་སེལ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཉེན་ 9 རན་རྒྱུད་ལ་བཙོང་དགོས་པ་གསལ་བ་དང་། ཡང་ན་སྐྱེ་སེལ་ལ་སྐྱོན་བྱས་ཏེ་ཉེན་ 45 རན་རྒྱུད་ལ་བཙོང་དགོས།
- ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་ཚང་མ་རྗེན་པར་འདེགས་པ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་མ་སྤྱོད་སྤོན་ལ་གཙང་པ་བཟུ་དགོས།
- ལྷང་བཙོས་སྤྱོད་ཚས་ནང་ཡོད་པའི་ཚོང་ཟས་རིགས་ཚང་མ་བཟོ་ཚོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ལམ་སྟོན་བྱས་པ་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
- ་ནིུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གིས་ཚོག་མཚན་སྤྱད་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཟས་རིགས་སེལ་ཚོང་བཟོ་ལུས་ནང་རྒྱུ་མེད་ལུམ་སྐྱིལ་བཙོས་པའི་ཟས་རིགས་གང་རུང་བཟོ་མི་ཚོག་པ་དེ་ཁྲིམས་གྱི་གཏན་འབེབས་རེད།
- FIFO གོ་དོན་ནི་སྤོན་སྐབས་སྤོན་སྤྱོད་རེད། (First In First Out) FIFO ཐབས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚེད་གྱི་གོམ་པ་དང་པོ་ནི་སྤོན་སྐབས་ཀྱི་ཚས་གངས་འཁོད་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

- རྟེན་ལོག་གྲོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་ཨང་རྟགས་གཏན་འབེབས་ནང་ཟས་ཚོང་རིགས་ཚང་མ་ཞལ་ནས་**མིན་ཆེ་6** སྐང་ལ་བཞག་དགོས།
- **ཕན་ཚུན་གཙོག་པ་**མི་ཡོང་བའི་ཚུན་འགོག་ཆེད་དུ་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་ཟས་རྗེན་པའི་རིགས་ངེས་པར་དུ་ཟས་བཟོས་ཟེན་པའི་**འོག་ལ་**བཞག་དགོས།
- ཚད་དོད་གང་མོས་སྐྱེ་ལྷན་པ་རབ་འཕེལ་སྐྱེད་འགོར་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ།
- ཟས་གང་མའི་རིགས་ཚང་མ་ 41°F ཡང་ན་དེའི་འོག་ཏུ་གཏུག་ཡིན་ཀྱང་བཞག་དགོས། (དུ་བ་བཅོས་པའི་ཉ་མ་གཏོགས། དེ་རིགས་ 38°F ཡང་ན་དེའི་འོག་ཉར་དགོས།)
- དོས་ཁང་སྐྱམ་པོའི་ས་ཆར་སློག་འོད་གསལ་པོ་དང་རླུང་འགོ་ཡག་པོ་དགོས།
- རྩོད་ཟེན་པའི་ཚུའི་ཐེགས་འོག་ཏུ་ཟས་རིགས་ནམ་ཡང་ཉར་མི་ཅུང་།
- གསོག་ཉར་བྱས་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ངེས་པར་དུ་ཁབས་རྒྱག་ནས་གཞོད་འཚོ་ཅན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ཀྱིས་སྟོབ་མི་ཐུབ་པའི་རྩོད་ནང་དུ་ཉར་དགོས།
- མིས་བཟའ་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་འབྲུགས་པ་རྣམས་སྐྱགས་ཀྱི་དང་། ཤེལ་དམ། ཐོན་ཟས་རིགས་ཉར་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཅུང་།
- ཟས་རིགས་འབྲུགས་པ་ནང་ཐང་ཀར་ཉར་བ་ཡིན་ན། དེ་ནས་བྱུང་བའི་རླུང་རྣམས་ཡང་སེ་ཕྱིར་འདྲན་དགོས།
- "First Aid Choking" (དབུགས་འགག་འཕལ་སེལ་སྐྱེན་བཅོས་) གྱི་གུང་སྦྱར་པར་གཞི་ངེས་པར་དུ་ཆེད་དམིགས་གྱི་བཟའ་སའི་གནས་ལ་གསལ་པོ་མཐོང་ཐུབ་ (མངོན་གསལ་དོད་པོར་) སར་སྦྱར་དགོས།
- ཟས་རིགས་ཞབས་ཞུའི་སྟེ་ལག་གིས་ཆང་རིགས་ཚོང་གི་ཡོད་ན་དེ་དག་གིས་ "Alcohol and Pregnancy Warning" (ཆང་གིས་སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་ལ་བཟོས་པའི་ཉེན་ཁ།) ཡི་མཚན་རྟགས་ངེས་པར་དུ་སྦྱར་དགོས།
- "Wash Hands" (ལག་པ་ལུས།) མཚན་རྟགས་ལག་པ་བཀྲ་སའི་ས་ཆ་ལག་ལ་ངེས་པར་དུ་སྦྱར་དགོས།
- "No Smoking" (ལ་མག་འཐེན་མི་ཚོག) མཚན་རྟགས་ངེས་པར་དུ་མཐུན་སྟེན་སྦྱར་ཡུལ་རེ་རེར་སྦྱར་དགོས།

ཉེན་ 2 བསྐྱར་ཞིབ།

- ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན་པའི་ཉེན་ཁ་བཟོ་མཁན་གསུམ་ཡོད། ཕྱི་དངོས་དང་། རྒྱུ་སྐྱེ་དངོས་བཅས་གསུམ་མོ།
- ཕྱི་དངོས་པོའི་རིགས། (དབེར་ན་ཤེལ་གྱི་དུམ་བུ་དང་། ལྷགས་ཚུང་ཚུང་ལྟ་བུ།) ཟས་རིགས་ནང་ཡོད་ན་ཕྱི་དངོས་ལས་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡིན།
- གཞོན་པ་ཅན་གྱི་རྒྱས་རིགས་ (དབེར་ན་འབྲུ་སྐྱོད་དང་། གཙང་མ་བཟོ་ཆེད་ཀྱི་འཕྲུང་རྒྱུ། དེ་བཞིན་སྦྱོར་སྐྱོད་ལྟ་བུ།) ཟས་རིགས་ནང་ཡོད་ན་རྒྱས་རིགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཟེར།
- སྲིག་ལྷན་མ་རབ་ (དབེར་ན། སྲིན་དང་། གཉན་སྲིན། གཞན་རྟེན་སྲིན་བུ། ཉམ་སྤུ་སོགས་) ཟས་རིགས་ནང་ཡོད་ན་སྐྱེ་དངོས་ཉེན་ཁ་ཟེར།
- ཟས་རིགས་ལ་གཞོན་འཚོ་ཡོད་པའི་ (ནད་སྲེལ་བྱུང་བ་མཁན་) སྲིན་འཕྲུལ་ཡོད་ན་དེ་དག་ཉུག་ཏུ་མཐོང་སྐྱོད་དུ་དེ་དག་གཞོག་པ་ཆགས་མེད་པ་སྤྱང་། དེ་དག་གི་ཕྱི་དངོས་ནས་པ་དང་། གྲོ་བ་ཡང་ན་དྲི་མ་སོགས་ལ་འཕྲུར་བ་གང་ཡང་མེད།
- ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་ན་ཟས་རིགས་ནང་ཡོད་པའི་སྲིན་རིགས་མང་པོ་ཞིག་སྐར་མ་ 20 ནས་ 30 ལྟར་འཕྲུར་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- སྲིན་འཕེལ་སྐྱེད་ལ་རིམ་བཤམ་བཞི་ཡོད། **འགོར་དང་། འཕྲག་གཉན་ཚུགས། འཚོ་བཅས་**བཞི་རེད།
- སྲིན་འཕེལ་སྐྱེད་སྐྱུར་པོ་**འཕྲག་རིམ་གནས་སྐབས་**སུ་ཡོང་གི་ཡོད།
- སྲིན་འཕེལ་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་གྱི་རྒྱུན་དུག་ཟས་དང་། ལྷུ་མ་ཚོད་དུ་སྐྱོད་སྲིག་སྐྱོད་། གཞལ་ཚན། (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen, and Moisture, FATTOM).
- གཉན་སྲིན་ཟས་རིགས་ནང་འཕེལ་སྐྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་ཡིན་ན་ཡང་། གལ་ཏེ་གཉན་སྲིན་ཟས་རིགས་ནང་ཡོད་ན་མི་ལ་འགོ་བྱུང་།
- མཚེན་པའི་གཉན་ཚད་ཀ་པ་དང་ནོ་རོ་གཉན་སྲིན་གཉེས་ཟས་རིགས་ནས་བྱུང་བའི་གཉན་སྲིན་དུག་མ་གཉེས་རེད། གཉན་སྲིན་དེ་དག་མི་ཞིག་གིས་ཟས་ལོག་ནང་དུ་གཉོང་བའམ་ཡང་ན་ནད་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་གི་གཞོག་གཅིན་འདྲེས་པའི་ཚུ་འཕྲུང་ན་འགོ་གི་ཡོད་པ་ལས་ལྷོད་སྐྱོད་བེད་སྐྱོད་བྱས་པའི་རྒྱུ་ལ་ལག་པ་གཙང་མ་ལྷུས་ན་མི་འགོ་བའི་སྲིན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།
- ཀླ་གི་ལ། སི་པ་ར་ལི་ས། དེ་ཡང་ཕག་ཤའི་ནད་དེ་སྤྱིར་བཏང་ཕག་ཤ་ཡག་པོ་བཅོས་མེད་པའི་ཟས་ནང་དུ་སྐྱེས་པའི་གཞན་རྟེན་འབྲུ་སྲིན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཤ་དུག་གི་ནད་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་ཕག་ཤའི་རིགས་དྲོད་ཚད་ 150°F ལ་སྐར་ཆ་15 རིང་བཅོ་དགོས།
- ལྷ་ནི་ས་གི་སིམ་པ་ལེག་སིན་ཟས་རིགས་ནང་སྐྱེས་པའི་གཞན་རྟེན་འབྲུ་སྲིན་ཞིག་རེད། དེ་མཚོ་ལས་བྱུང་བའི་ཉ་རིགས་ནང་ཡོད།
- སལ་ཚོན་ཅི་ལ་ ཨན་ཏར་ཏེ་ཏེ་ས་ནི་སྤྱིར་བཏང་བྱ་ཤའི་མ་བཅོས་པའི་རིགས་དང་སྐོང་རྒྱུ་དང་ཉེན་པའི་རིགས་ནང་དུ་པའི་སྲིན་རེད།
- ང་ཚོས་ཀོ་ལོ་སི་ཏེ་ཏེ་ཨམ་ པར་ལྷེ་ལི་ཇན་སྲིན་སྤྱིར་བཏང་མོ་བཅོས་པ་དང་། **སྤྱིར་བཏང་མོ་བཅོས་པ། ཟས་རིགས་སྲིན་ནས་མ་བཅོས་པ་བྱས་ནས་སྲིག་ལྷན་སྲིན་དེ་འཕེལ་སྐྱེད་འགོག་ཐུབ།**
- སི་ཏེ་ལྷེ་ལོ་ག་སི་ ཨོ་ཏུ་ནི་རྒྱན་དུ་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་མིས་མཉམ་དུ་འཕྲུར་འགོ་བའི་སྲིན་ཞིག་རེད།
- སི་ཏེ་ལྷེ་ལོ་ག་སི་ ཨོ་ཏུ་ལྷེ་ལོ་ག་སི་ ཨོ་ཏུ་རྒྱན་བྱས་ནས་ཟས་རིགས་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཞིག་རེད། དེ་སྐོར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་དང་། བཟའ་ཚོགས་ཚོགས་གི་ཟ་མའི་རིགས་ལ་ལག་པ་རྒྱུན་པ་བེད་སྐྱོད་མ་བྱས་ན་སྲིན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།
- འགོ་ནད་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་གི་ལས་མི་ནད་པ་ཞིག་ཟས་རིགས་ལག་འཆང་བྱས་ནས་ལྷུ་སྲེལ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ན་ལས་མི་དེ་དག་སྐྱེས་ཡོངས་སུ་མ་བྱུང་བར་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཅུང་།

- གཙམ་ཤའི་ (དབེར་ན། ཉམ་བག་གླར་) རིགས་ལྟ་བུ་དེས་པར་དུ་ཚདྲོད་ཚད་ཉུང་མཐར་ 158°F ལ་བཙོས་ནས་ *E. coli* 0157:H7 རྒྱུ་འབྱུང་མེད་པ་བཟོས་དགོས།
- སྤ་སྲིན་སོ་ལོ་སྤྱི་ལོ་ཨམ་ ལྷ་ཏུ་ལི་ཨམ་ལྷགས་གིང་གི་གཡའ་དུག་རྒྱུན་རེད། དེ་ནང་གི་གིང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཟས་དང་། དུ་བས་བཙོས་པའི་ཉ་ག། ལྷུ་མ་ནང་ཡོད་པའི་སྐྱོག་པ། ལྷུང་མེད་ (ལྷུང་མེད་) རྒྱུ་འབྱུང་མེད་པའི་ཉ་གས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།
- སི་ལོ་ལྷོ་རོ་ལི་དེ་ཟས་དུག་དུས་ཚོད་དང་ཚདྲོད་ལོག་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཉེ་མ་ཏུ་མཐན་གྱི་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཉ་གའི་རིགས་ལ་ཤས་བཟས་ནས་བྱུང་གི་ཡོད། (དབེར་ན། ཉ་ཏུ་ན། ཟ་ལོ་བའི་མཚོ་ཉ། ལྷོ་ལྷོ་ཉ། མ་ཉེ་མ་ཉ། ཉ་ཚོན་པོ།)
- གཙོག་པ་ཆགས་མེད་པ་བྱ་སྤྱོད་གང་ཅུང་ཞིག་གི་རྒྱུ་ལ་ལག་པ་གཙང་དག་དེས་པར་དུ་བཟུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དབེར་ན། ལས་ཀ་མ་བྱས་ཚུན་དང་། ཟས་རིགས་རྒྱུན་པར་ལག་པ་འཆང་བ། གསང་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་བྱས་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་པ། ཉམ་སྤྱོད་རྒྱག་པ། ཐ་མ་འཐེན་པ། ཟས་བཟས་པ། རྒྱ་འབྲུང་བ། འབྲུང་འབྲུང་གཏོང་རྒྱུ་དེས་པར་དུ་ལ་པ་བཟུ་དགོས།
- རྒྱུ་ཡོག་གོང་ལྷེར་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཚབ་རྟགས་གཏན་འབེབས་ནང་དུ་ལག་པ་བཟུ་སའི་རྒྱ་འབྲོ་ཟས་རིགས་བཟོ་སའི་གནས་ནས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ 25 རྒྱུ་ཚུད་དང་གསང་སྤྱོད་ཚང་མའི་ནང་དང་ཉ་འབྲུམ་ལ་ལས་སྤོ་པོར་སྤོབ་ཐུབ་སར་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
- ལག་པ་བཟུ་སའི་རྒྱ་འབྲོའི་གནས་ལ་དེས་པར་དུ་ཡི་ཙོ་དང་། ཚ་བྱང་གཉེས་ཐུན་གྱི་རྒྱ་ལའི་རྒྱ་སྤྱོད་དོར་ཐུབ་པའི་གཙང་ཤོག་ཡང་ན་ལག་པ་སྐྱུ་པོ་བཟོ་ཆས་དང་ "Wash Hands" (ལག་པ་ལུས།) མཚོན་རྟགས་སྤོགས་དགོས།
- རྒྱུ་ཡོག་གོང་ལྷེར་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཚབ་རྟགས་གཏན་འབེབས་ནང་ཟས་རིགས་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཚོས་སྤོ་ལོག་དང་། བང་གཏན་དང་གོས་གཙང་མ་གྱིན་དགོས་པ་ལས། དཔུང་པ་དང་ལག་པར་རྒྱན་ཚའི་རིགས་གྱིན་མེ་ཅུང་། (ཆང་སའི་སྐྱོག་ཐག་དང་སྐན་བཙོས་ལག་གཏུབ་མ་གཏོགས།) ཟས་རིགས་ལས་ཀ་བྱེད་བྱེད་མཁན་ཚོས་མཚོའི་བྱུག་རྒྱུ་རིགས་སྤྱོད་མ་དགོས་པ་བྱེད་དགོས།

ཞེན་ 4 བསྐྱར་ཞིབ།

- ལག་པས་ཐེར་མའི་རིགས་བྲུ་སྒངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ནི་ཐོན་ལ་ལྷན། དེ་ནས་ཚུ་གཤམ་དང་། གཙང་སེལ། མཐའ་མར་རྒྱང་གིས་སྐྱམ་དགོས།
- བོད་སྨྱོད་ཐེངས་རེ་གཏོང་རིན་བཞིན་དུ་བཏུབ་པའི་པང་ལེབ་བྲུས་ནས་ཚུ་གཤམ་བརྒྱབ་སྟེ་གཙང་སེལ་བཟོ་དགོས།
- ཚུ་ཚ་པོས་གཙང་མ་བཟོ་ཆེད། མྱོད་ཆས་རྒྱུ་མས་ 170°F རྒྱུ་ནང་དུ་ཉུར་མཐར་སྐར་ཆ་ 30 རིང་ཐིམ་པ་བྱེད་དགོས།
- 50 PPM ཁོ་ལོ་རེན་-གཞི་བཞག་གི་གཙང་བཟོའི་རྒྱུ་ཚུ་བཟོ་ཆེད། མོང་སི་ ½ ཡོད་པའི་བི་ལི་ཆེ་རྒྱུ་ཚུ་སྟེ་ལོན་ 1 དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་དགོས།
- 50 PPM ཡོད་པའི་གཙང་བཟོའི་རྒྱུ་ཚུ་ནང་མྱོད་ཆས་རིགས་ཉུང་མཐར་སྐར་མ་ 1 གཅིག་གི་རིང་ཐིམ་དགོས།
- 100 PPM ཁོ་ལོ་རེན་-གཞི་བཞག་གི་གཙང་བཟོའི་རྒྱུ་ཚུ་བཟོ་ཆེད། མོང་སི་གཅིག་ཡོད་པའི་བི་ལི་ཆེ་རྒྱུ་ཚུ་སྟེ་ལོན་ 1 དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་དགོས།
- 100 PPM གཙང་བཟོས་རྒྱུ་སྒྲིར་བཏང་ལ་ལ་དང། ཟེགས་འཛོམ་དེ་བཞིན་སྐྱགས་ཆེད་དུ་བོད་སྨྱོད་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- ལ་ལ་ཕྱིས་ཡག་རས་ 50 PPM གཙང་བཟོ་རྒྱུ་ཚུ་ནང་བཞག་དགོས།
- རྒྱུ་ཚུ་རིགས་ཀྱིས་གཙང་མ་བཟོ་སྐབས། རྒྱུ་ཚུ་འི་ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་སྐྱེད་པའི་དཔལ་ལྷན་ཡོ་བྱེད་ཀྱིས་དཔལ་ལྷན་པ་བྱེད་དགོས།
- ཚོང་ཤག་ 20 ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་བཟོ་ཆོང་བྱེད་ལུས་ཀྱི་གནས་ལ་གསང་སྨྱོད་ངེས་པར་དུ་མཁོ་སྨྱོད་བྱེད་དགོས།
- གཞོན་ལྷན་སྐྱོག་ཆགས་སྒངས་འཛིན་གང་ཚང་ནང་ཐབས་རྒྱས་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་རྩོགས་བཀག་གཏོང་བ་དང་། ཕྱིར་འཕྱད་པ། ཚ་མེད་བཟོ་རྒྱུ་དེ་གསུམ་རེད།
- ཚོ་ཚོ་ཡོད་པའི་ཟ་ཁང་ལ་ཟས་མེད་ན་དེ་དག་གནས་སྡོད་ཀྱི་རེད།
- ཚོ་ཚོ་ཁང་པའི་ནང་དུ་མི་ལྷང་ཚུང་ཚུང་དཔེར་ན་སྐོར་བཞི་བྱེད་ཀྱི་ཁུ་ཀའི་ཚོང་ལྷ་བྱ་བརྒྱུད་ནས་ནང་དུ་སྐྱེབས་ཀྱི་ཡོད།
- ཟས་རིགས་བཟོ་ཆོང་བྱེད་ལུས་དུ་ཚོ་ཚོའི་གཙོག་པ་སོས་པ་ཡོད་ན་ཉེན་ཚབ་ཆེ་བའི་བརྒྱུ་བཞག་རེད།
- འབྲུ་སྨྱན་དང་ཚོ་ཚོའི་སྐྱེན་རིགས་ཚོག་མཆན་ལག་འཁྱུར་ཡོད་པའི་གཞོན་འཚོ་ཅན་གྱི་སྐྱོག་ཆགས་མེད་པ་བཟོ་མཁན་གྱི་མི་སྐྱས་ལག་བསྐྱར་བྱེད་དགོས།
- རྒྱུ་མ་དང་ལྷ་ལྷ་མ་སོགས་མེད་པ་བཟོ་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་ནི་འབྲུད་རྒྱུ་ཚུ་བྱེད་སྨྱོད་བྱས་ནས་གཙང་སེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།

