

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Food Safety and Housekeeping - 4
BHUTANESE

<p>ཨ་མ་ལི་གིས་ མོ་དང་མོ་རའི་བུ་ཚོ་གཉིས་ གཟུགས་ལམས་ལུ་ཕན་པའི་སྟོ་བཟའ་དགོས་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཉིན་མ་ཤེས་ལུག། ཨ་མི་རི་ཀ་ལུ་ གཟུགས་ལམས་ལུ་གཞོན་མི་ སྟོ་དེ་འཇམ་ཏོག་ཏོ་འཐོབ་ཚུགས་པ་ལས་ཉམས་བཏག་དེ་ཡོད་པ་མས། ལི་གི་བཟའ་ཚང་འདི་ཚུ་ ཚོད་བསྐྱེ་ཤིང་འབྲས་ཉམ་པ་མ་འདྲུལ་ལེ་ཤ་མཐའ་མ་ཚོད་ ཤ་དང་བཅུད་ཅན་གཟུགས་ལམས་ལུ་ཕན་པའི་སྟོ་འདི་ཚུ་བཟའ་དེ་ཡོད་པ་མས།</p>	<p>Mrs. Li has found out how important it is to choose healthy foods for herself and her daughter. In America, it is very easy to eat too much unhealthy food and get fat. The Li's make sure to eat a lot of vegetables and fruits, and some meat and starchy foods. They are very careful not to eat too much salt, oil, sugar, or fat.</p>
<p>ཨ་མ་ལི་གི་མོ་རའི་བུ་ཚོ་ལུ་ བསིས་ཚུད་གུ་རམ་ཡོད་པ་མིའི་ཚུ་འདི་ཚུ་ ལེ་ཤ་འབྲུང་མི་བཅུག་དེ་ཡོད་པ་མས། འདི་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་འི་ཚོ་སོགས་ལུ་གཞོན་པ་བཀའ་ལྷན་ཡིན། འདི་བ་འདི་ཚུ་འབྲུང་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རའི་གཟུགས་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚོད་གོང་ཡང་འཇམ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།</p>	<p>She also makes sure her daughter does not drink too much soda pop or other drinks with sugar. It is very bad for children's teeth. It is better for them, and much less expensive, to drink water instead.</p>
<p>སྐབས་བཅོམ་བཟའ་གསུམ་གྱི་ ཁོང་རའི་སྡོད་གནས་གསལ་ལམ་ ཨ་མི་རི་ཀ་ནང་ ག་དེ་སྟེ་སྡོད་དགོས་ཡིན་ན་ཉ་གོམ་ལུག། དེ་ལས་གཟུགས་ལམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ནི་དང་ ན་བ་ཅིན་ག་ཅི་འབད་དགོས་ཡིན་ན་གི་སྟོར་ལས་ཡང་ཉ་དགོས་མ་ཚོད་ ཁོང་ཉེ་མ་སྡོད་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་མ་འདྲུལ་སྟེ་ཡོད་མི་ ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁྲིམས་ལུགས་འདི་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་བཟི་བཀའ་འབད་དགོས་ཡིན་ན་ཉེ་སྟོར་ལས་ཉ་དགོ་ལུག།</p>	<p>The three refugee families have learned a lot about living in their new home, America. They have learned how to stay healthy, what to do if they do get sick, and how to follow laws in America that may be different from the country where they lived before.</p>
<p>རྒྱུད་ལུ་འདྲི་བ་གཞན་དང་གནས་ཚུལ་རེ་དགོས་ཡོད་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རའི་སྟོན་ལམ་འབད་མི་ ཞི་ཆ་ལེས་སྟེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབྲབ་གནང། རྒྱུད་ཚུ་ན་ལུ་བྱོན་པ་ལེགས་སོ་ལྷ་ནི་དང་ རྒྱུད་དང་རྒྱུད་རའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་གི་མི་ཚོ་གསལ་ལམ་དེ་ ཨ་མི་རི་ཀ་ནང་ ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་ལེགས་ཤོམ་དགའ་ཏོག་ཏོ་དང་སྤྱིད་ཏོད་ཏོ་འོང་བའི་སྟོན་ལམ་ཡོད།</p>	<p>If you have any questions, or need further information, please contact your case worker. You are welcome here, and we want your new life in America to be a safe, successful and happy one for you and your family.</p>