

CultureTalk Tibetan Language and Culture Video Transcripts:
<http://langmedia.fivecolleges.edu>
Eating Thug Pa

Amdo Dialect
Tibetan transcript:

༡༥ བྱེད་ཚོའི་སྡེ་བའི་ད་ཟ་མའི་རིགས་ ད་བོད་ཀྱི་ཁྱད་ཚུལ་ལྡན་པའི་ཟ་མ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་གཅིག་ཙམ་ཤོད་དང།

ལ། རེད། ད་སྤྱིར་གི་ཡིན་རྒྱ་ཡིན་ན་ད་དེད་ཚོའི་སྡེ་བའི་གནས་འདྲ་འདྲོའི་ཅི་རེད་ཟེར་ན་འཕྲོག་ཁྱུ་མ་མ་རེད་མོད། ཞིང་ཁྱུ་ལ་
རེད་ལ། ཞིང་ཁྱུ་ལ་ཡིན་པའི་ ད་དེ་ན་ཟོག་ལྷག་ར་ད་དེ་མང་པོ་མེད་གི་ལ།

༡༦ རེད།

ལ། ཟོག་ལྷག་དེ་མང་པོ་ཡོད་ནི་མ་རེད། དེ་ནས་ཚ་ས་དེ་ཟེར་བ་ཡོད་ནི་མ་རེད། རེད་དྲ་བྱིམ་ཚང་དེ་ཚོ་གཙོ་བོ་ཞིང་ལས་
ཡིན་པས་ཞིང་ལས་ལ་བསྟན་དགོས། དེ་ནས་བྱིམ་ཚང་དེར་ཟོག་ལྷག་ད་གཅིག་གསུམ་རེ་བཞི་རེ་ཡོད་ནི། དེ་དག་ད་གཙོ་བོ་
ད་རྒྱན་ལྡན་གི་སྟོན་ལས་ལས་པའི་སྐབས་སྟོན་ལས་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཟོག་ལྷག་དེ་ཡོད་ནི་རེད་མོད། ད་རྒྱན་ལྡན་དྲ་བྱིམ་ཚང་
གཅིག་ལ་བ་ལྟ་གཅིག། དེ་ནས་བོང་ལྟ་གཅིག། དྲིས་གཉིས། དེ་ལྟ་བུ། ཡང་ན་བ་ལྟ་གཉིས་རེ་གསུམ་རེ། དྲིས་གཅིག་དང་བོང་
ལྟ་གཅིག་སོགས་ལོག་རྒྱུ་ཉེད་དེ་ཚོ་རེད། ང་ཚོ་ཡིན་ན་རྒྱ་མ་ཡིན་ནི་མ་རེད། རི་མ་ཟེར་ནི་རེད། རི་མ་ཟེར་ན་ད་ཞིང་ར་དེ་
རི་མའོ་ར་དེ་ཅུ་དེ་ན་ཡོད་ནི་ཅན་གོ་དེ་རེད། དེས་རྒྱུན་གྱིས་ལག་སྦྱོར་འཕུལ་འཁོར་དེ་ཚོ་སོང་ནས་ཞིང་ལས་ལས་ས་མི་འགོ།
ལམ་མེད་གི་མོ་རེད། དེ་རྒྱུན་གྱིས་ང་ཚོའི་ས་ནས་ཟོག་ལས། ད་ནུ་རྩ་ཟེར་ནི་རེད་མོད། ལུ་རྩ་ཟེར་ན་ཅི་རེད་བཤད་ན་ད་བོང་
ལྟ་ཅན་པོ་ དྲིས་ཅན་པོ་དེ་ཚོའི་མང་ལ་ནུ་རྩ་ཟེར་ནི་རེད། དེ་དག་རྒྱུན་ལྡན་གི་སྟོན་ལས་ལས་པའི་སྐབས་སུ་ཤོག་ར་ཕྱིར་
འཁོར་སྡེ་བའི་ནང་འགྲུལ་ཡོང་བྱེད་པོ་དེ་ཅན་པོ་དེ་རེད། དེ་ཡིན་པ་དང་ད་རྒྱུན་ལྡན་གི་ང་ཚོའི་ས་ནས་ཟ་མ་འདྲ་ཡིན་ན་
རྫོང་ཐོག་ལ་ཐག་ཉེ་བས་ད་དེ་ན་རྒྱ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེས་རྒྱུན་གྱིས་ཟ་མ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ ད་ད་བར་ད་

ད་ཡར་སྟོན་གི་ང་རྒྱུད་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཟ་མ་དེ་ད་བར་དེ་འདྲ་མང་པོ་ལས་གི་མེད་གི་ ཡིན་ན་ཡང་ད་ངའི་སེམས་ན་ཡོད་
པ་ ད་སྤྱིར་དུས་ཚོད་འདི་འདྲ་འདི་ལ་ ད་བར་དྲ་དྲུང་སྤྱིར་འཁོར་ནས་ ལྷུ་གི་ཟ་མ་ནང་ནས་ད་དྲུང་ཡང་ཟས་ན་འདོད་
ནི་ཞིག་ཡོད་ནི་དེ་ཅི་རེད་ཟེར་ན་ ང་ཚོའི་ཟེར་ན་ཚོག་རྒྱ་སྤྱིར་རྒྱ་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད། དེ་རྒྱུན་ལྡན་གི་ནམ་ཚོད་ཟ་ཐུབ་
ནི་རེད་ཟེར་ན་ ཁྱོད་དེ་རིང་ཟོག་རྩི་སོང་ ཟོག་ལྷུ་ར་དེ་འདྲ་འཚོའུ་སོང་ནས་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་ན་ད་ལྷུ་ལ་དུ་ ད་དཔེ་བཞག་པ་
ཡིན་ན་གནས་འདྲ་དེ་བབས་པ་དང་ཆར་བ་ ཡང་ན་དགུན་ཁ་ཁ་བ་བབས་པ་སོགས་ཡིན་ན་ ད་ལུང་བོ་འདྲོ་ཅུ་བཅུག་པའི་
ཚེད་དུ་དེ་ཟ། ཟ་མ་དེ་ཅི་འདྲ་ལས་ནི་རེད་ཟེར་ན་རྩམ་པ་དེ་འདྲ་དེ་ ལུང་བོ་འདྲོ་ཅུ་བཅུག་པ་དེ་ ཨོ་ དེ་ཅག་པོ་དེ་ག་རེད།
ང་ཚོའི་ཟེར་བ་ལ་ཐུག་པ་ཟེར་བ་དེ་རེད། ཐུག་པ་དེ་ཇི་འདྲ་ལས་པ་རེད་ཟེར་ན་ ད་ང་ཚོའི་ཁོན་ཐོག་དེ་སྤོང་ དཀར་ཡོལ་
ནང་ཤ་རྒྱུག་ནས་དེ་ནང་རྒྱ་འདྲ་རྒྱུག་ དེས་རྩིས་ཚ་བཏབ་ནས་ དེ་ནས་སྤོང་དེས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་འདྲ་དེ་ལེབ་ལེབ་བྱས་ནས་དཀར་
ཡོལ་ཁར་འདི་འདྲ་གང་གི་བཅུག་ནས། དེ་ལྟར་ཁོན་ཐོག་གི་སྤོང་གཅིག་རེ་ཡང་ན་གཉིས་རེ་དེ་འདྲ་བཞག་དང་ནས་ད་སྐར་
མ་ཡང་ན་དུས་ཚོད་གཅིག་བཞག་ན་ད་ཤ་འདྲ་དེ་ཉ་ཅང་ཚོས་བསྐྱད་ཡོད། ཁོན་ཐོག་གི་བྱེད་ངང་ཚང་མ་ཚོས་ཡོད་པ་ཞིག་

རེད། དེ་ནས་ཟ་མ་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ལྷན་ཐོག་དེ་ཅམ་པོ་དེ་ཚོ་ནང་ལ་འདྲེས་ཅུ་བཅུག་ནང་ན། དེ་ལ་ཐུག་པ་ཟེར། དེ་ཡི་ལྷན་
ཀྱི་དོད་དེ་རྒྱུད་གི་བཅུག་ཐུབ་པ་དང་ཡང་ན་སྟོབས་ཤུགས་འདྲ་རེ་མ་གསོ་ཁ་རྩ་བ་སོགས་ཡོད། དེ་ཐུག་པ་རེད།

English translation:

A: Types of food in your village... can you introduce types of distinctive Tibetan food that you have [in your village]?

B: Yes. In general, my village is not located in a nomadic area; it is in a farming area. There is not much livestock in farming areas.

A: Right.

B: There is not much livestock. There is no such a thing called grassland. Therefore, the families have to depend on farming. The families have two or three, sometimes four domestic animals. Those animals are normally used for harvesting purposes during the harvesting season. Generally one family has, for example, one bull, one donkey, and two mules. Or like two or three bulls, one mule and one donkey for plowing. We are not in an irrigable area, but in a non-irrigable area. For non-irrigable areas, the farming lands are on mountainsides. Therefore walking tractors also cannot be driven there to do farming activities, as there is not road. Consequently, the animals in my area, we called them *nwa rta*¹, *nwa rta* are like donkeys and mules, they are called *nwa rta*. They are used for transporting the hand-cut wheat bundles back to the village during the harvesting period. Therefore, generally the food in my area... since we are close to the county seat, there are many Chinese people, so many types of food... nowadays...

We do not make many types of food nowadays that we had when I was a kid; however, the one in my mind, even in the current time...when I think back these days, what I still want to eat is... we call it garlic sauce. Normally when we eat it is... let's say you went to herd today, you are returning to home from herding, for example, it is raining or snowing outside, so we eat it to warm up the body quickly. How we make it is that we use *tsamba*² and... for warming up the body... oh... that's another one... We call it *thug pa*, how we make *thug pa* is that we use steamers, we put meat and water in the bowls, then we add salt in it, and we cover the bowls with thin dough. Then we put them, like two or three of them, on the steamer, then we build fire in the stove, it has to be steamed for around one hour, after that the meat and everything will be cooked, even the cover dough will also be cooked. We mix the cover with the thing in the bowls when we eat it. That's *thug pa*, which can immediately warm up people, and can generate energy for people, that's *thug pa*.

¹farming animals
² roasted barley flour

About CultureTalk: CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use every day. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants. Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.

© 2013 Five College Center for the Study of World Languages and Five Colleges, Incorporated