

TIBETAN

Table of Contents

目录

ཐུན་སྲིད་བྱུང་བའི་འདུས་ཁུལ།
Sustainable Communities
可持续社区

Page 3

བོ་སྐྱེ།
Architecture
建筑风格

Page 17

ཅི་ཤིང་རིག་པ།
Ethno-Botany
人文植物

Page 45

ཁ་ལག།
Food Ways
食品工艺

Page 65

རྗེས་སུ་ཡི་རང།
Acknowledgements
鸣谢

Page 93

ཐུན་མེད་ཐུབ་བའི་འདུས་ཁུལ་།

Sustainable Communities

可持续社区



ང་ཁྱེད།

Introduction

介绍

ཁྱེད་སྤྱིང་བྱལ་པོའི་འདུས་ཁུལ་ལས་གཞིས་བྱུང་བ་ལྗོངས་རྒྱུ་དང་ལྗོངས་འབྲིང་གཞིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བར་འཕེལ་བྱས་དང་གྲགས་ཀྱིན་ཐེད་ཐེབས་པ་མ་ཟད་བྱུང་པ་འདུས་ཁུལ་ལས་གྲགས་ཀྱིན་ཆེན་པོ་
ཐེབས་ཀྱི་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ང་ཚོས་ཀྱང་འབད་བརྩོན་སྤྱད་མེད་ཀྱི་ངང་ནས་སྐད་རིགས་གསུམ་གྱི་མཐུན་ཀྱིན་བསྐྱེད་ཅི་བྱལ་བྱས་ཀྱི་ཁྱེད་དག་པོ་དང་སྐད་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་སྐད་མཁན་
དག་ལས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་བྱལ་པོ་འབྱུང་ངེས་ཡིན།

The Sustainable Communities project examined the development and impact of the Chungba Primary and Middle schools and their relationship with the greater Chungba community. We created a trilingual presentation so that this information would be accessible to Tibetan, English, and Chinese readers.

可持续社区组成员研究了君坝小学和君坝中学的发展对当地社区的影响，以及学校同社区的联系。我们得出了一份调查报告，而这份研究成果会用藏，英，中三种语言呈现。

སློབ་ཆུང་།

Primary School

小学



བྱང་པ་སྤེ་བས་སློབ་གཞི་སློབ་པའི་རེ་བ་བཏོན་པས་སློབ་ཐང་རབ་རྒྱས་དང་བཟུང་གིས་རབ་རྒྱས་གཉིས་ཀྱིས་༡༩༩༩-ལོར་སློབ་ཆུང་འདུགས་པར་དངུལ་རྩ་འཛུགས་ཆེད་ཁེ་མེད་ཆོགས་པ་མ་གཅིག་བཅུགས་པ་རེད། ༡༠༠༠ལོར་སློབ་ཆུང་དངོས་སུ་བརྒྱན་འགོ་བཙུགས་པ་དང་༡༠༠༡ལོར་ཐོག་མར་སློབ་ཤེས་པ་རེད། སློབ་ཐང་དང་པོར་སློབ་མ་༡༡༠ཡོད་ལ་སློབ་ཐང་གི་སློབ་མ་༡༡ཙམ་ལས་མེད། ད་སྐབས་སློབ་ཆུང་དུ་ལོ་རེ་མ་དུག་ཡོད་ལ་སློབ་མ་ཁྲི་བཞི་བཅུ་ལྟ་ལྟོ་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ལ་སློབ་གྲྭ་ཁང་བ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ཅུ་ཁང་དང་སློབ་ཁང་༡ དེ་མཛོད་ཁང་༡ གཞུང་གིས་བཅོས་པའི་སློབ་ཁང་༡ དག་ནི་གྱི་སློབ་ཁང་བཅས་ཡོད། ཁང་བ་འདི་དག་ནི་ཅུ་ཁང་ཐང་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་བརྒྱན་ཡོད་ལ། ཅུ་ཁང་ཐང་ནི་ལུས་ཅུ་ལ་སོགས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཆོགས་ལ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད། བྱང་པ་སློབ་ཆུང་དང་སློབ་འབྲིང་གཉིས་སློབ་ར་གཅིག་དུ་ཡོད་ལ་ཟ་ཁང་གཅིག་བཀོལ་གྱི་ཡོད།

སློབ་ཆུང་དུ་ཡོད་སྐད་ཡིག་གི་ཁྲིད་ཐབས་དེར་གྲུབ་འབྲས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐོབ་ས་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་བཅུགས་པའི་ལོ་ཐོག་མ་ནས་བྱང་པ་སློབ་ཆུང་གིས་བོད་ཡིག་ལ་ལེ་ཐང་རྩོད་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོ་སྒྲངས་པ་རེད། བྱང་པ་སློབ་ཆུང་གིས་ཅུ་ཁང་ཐང་གི་སློབ་མ་གཞི་ཁག་སོགས་སུ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་ཟ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད་དོ།

In 1998, the community of Chungba, a rural township on the eastern edge of the Tibetan plateau, requested assistance in building a bilingual primary school for their children. Machik responded immediately with Pencho Rabgey offering his retirement savings as the seed funding. Construction of the Chungba Primary School was completed and the school opened in 2002. Whereas the previous school had 12 children, the new Chungba Primary School welcome 210 students at the boarding school. All the children's parents are farmers and nomads. The school includes the five original buildings, which now have student dorms, classrooms, and a library, the teachers' residence hall and a new classroom building funding by the education authorities. These buildings are all situated around a central courtyard used for socializing and outdoor activities. The primary school and middle school share a cafeteria and facilities building. Since the very first year, the Chungba Primary School students have placed first in Tibetan among the 53 schools in Litang County. Much of the success is based on bilingual teaching, the parent-teacher association, merit pay for teachers and various other practices. The Chungba Primary School continues demonstrating its success through state primary school tests year after year.

1998年，君坝这个坐落在西藏高原东边的小村子向外界发出了援助的请求，希望能为社区的孩子建造一所双语教学的学校。Machik第一时间伸出了援手。Pencho Rabgey提供了他的退休基金当作资金的种子。在2002年，学校建筑工程完工，小学正式开幕。以前学校只有12个学生，新的君坝寄宿小学开幕的时候迎来了210个学生。孩子的家长都是农民和游牧民。校园有五座新建筑，里面包含了学生宿舍、教室、和图书馆。教室楼和老师宿舍是由政府教育部提供的。这些建筑都围绕一个中心广场而建。在那儿，人们可以休息、聊天、参加室外活动。小学、中学共用一个的校园和食堂。君坝小学开幕以来，学生的藏语成绩在理塘县53所学校中名列榜首。双语教学的方式、老师的功绩报酬、家长协会以及其他政策都是成功的因素。每年君坝小学的学生在中国政府的小学考试都能取得很好的成绩。

སྒྲོབ་འབྲིང་།

Middle School

中学



བྱང་པ་སྒྲོབ་ཆུང་བཅུགས་པར་སྐར་མེད་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་སྐྱེས་པས། མ་གཅིག་གིས་སྒྲོབ་ཆུང་ལོ་རིམ་དུ་གྲག་པའི་སྒྲོབ་མ་ལ་དམའ་འབྲིང་གི་སྒྲོབ་གསོ་སྤོང་པར་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱར་ཐག་བཅད་དེ། བྱང་པ་དམའ་འབྲིང་༡༠༠༤ལོར་བསྐྱར་འགོ་བཙུགས་ཤིང་༡༠༠༩ལོའི་དབྱར་ཁར་གྲུབ་པ་རེད། བྱང་པ་དམའ་འབྲིང་བཅུགས་པ་ལ་བྱང་པ་ཡུལ་མིས་དགའ་བསུ་དྭ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་རེད། ལྷ་མཆན་ནི་དམའ་འབྲིང་དེ་ནི་རྫོང་ཡོངས་ཀྱི་དམའ་འབྲིང་སྒྲོབ་གྲྭ་གཉིས་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད་སྒྲོབ་འཛིན་དུ་བཅུགས་པའི་དམའ་འབྲིང་སྒྲོབ་གྲྭ་དང་པོ་ཡིན། བྱང་པའི་ཡུལ་མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཞིང་བ་དང་འབྲིག་པ། ཞིང་མ་འབྲིག་སོགས་ཡིན་པས་ཕ་མ་ཆོས་རང་གི་བུ་ཕུག་ཁྱིམ་དང་ཐག་ཉེན་འདོད། ལེ་ཐང་དུ་དམའ་འབྲིང་སྒྲོབ་གྲྭ་ལུང་བས་ལོ་སྤྱོད་མ་ནས་བྱང་པ་སྒྲོབ་འབྲིང་དུ་སྒྲུབ་གཞན་གྱི་སྒྲོབ་མ་བསྐྱེད་འགོ་བཙུགས། བྱང་པ་དམའ་འབྲིང་ནི་སྒྲོབ་ཆུང་དང་དབྱེ་བར་ཞག་སྤོང་སྒྲོབ་གྲྭ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལོ་རེ་རེར་ཆ་བ་བཅུད་རིང་དགེ་རྒན་དང་སྒྲོབ་མ་༤༠་ཙམ་ཞག་སྤོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལུས་ཅུལ་ཐང་དུ་སྒྲིག་ཆས་སྒྲུ་ཆོགས་འདྲུགས་སྒྲུ་བས་ཡོད་པ་དག་ཅུལ་སྒྲོང་དང་འཁྲབ་སྒྲོན་སོགས་བྱ་འགུལ་མང་པོར་བཀོལ་བ་རེད། སྒྲོབ་ཁང་དང་དགེ་རྒན་གྱི་གཞུང་ལས་ཁང་གཉིས་ཁང་བཅུགས་གཅིག་དུ་ཡོད་ལ་སྒྲོབ་འབྲིང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ཉེས་འཁུར་ཁང་གསར་བ་ཡང་དེ་རྩ་ཡོད། དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བོད་ཀྱི་དབྱིན་གསུམ་གྱི་དཔེ་ཆ་སྒྲ་མང་བསྐྱེས་ཡོད། སྒྲོབ་གྲྭའི་ཟ་ཁང་ནི་ཁང་བ་གཞན་ཞིག་དུ་ཡོད་པ་དང་སྒྲོབ་ཆུང་དང་སྒྲོབ་འབྲིང་གཉིས་ལ་ཉེན་གཅིག་དུ་བྱུན་བཞིན་ཟ་མ་ལས་ཀྱི་ཡོད།

བྱང་པ་དམའ་འབྲིང་གི་སྐབས་དང་པོའི་ལོ་རིམ་དུ་གྲག་པའི་སྒྲོབ་མ་༡༠༡༡ལོའི་ཆེ་བདུན་པར་མཐར་ཕྱིན་ལྷ་མཆན་ཞིང་། ལེ་ཐང་རྫོང་ཡོངས་སུ་མཐོ་འབྲིང་སྒྲོབ་གྲྭ་མེད་པས་མ་གཅིག་གིས་མཐར་ཕྱིན་སྒྲོབ་མ་༤༠་དེ་༡༠༡༡ལོའི་སྤྱི་ལོར་ཞིང་གཞན་གྱི་མཐོ་འབྲིང་དུ་མངགས་ཉེས་ཡོད་ལ། ལྷ་ཆེའི་བྲམས་ཐུན་ནས་ཀྱིས་རོགས་སྐྱོར་གནང་བར་སོར་བཅུ་སྤྱིང་ཁར་བུ་མ་ནས་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་ལྟ།

With the continued success of the Chungba Primary School, Machik made a commitment to provide a middle school education for the grade six graduates. Construction of the Chungba Middle School began in 2006 and was completed in the summer of 2008. The middle school is appreciated by the Chungba community because it is only the second middle school in the county and it is the only county middle school located in a rural area. Most parents in Chungba are farmers, nomads and semi-nomads and they wish for their children's school to be close to home. Since there are so few middle schools, last year the Chungba Middle School began admitting students from other townships.

The middle school, like the primary school, is a boarding school 10 months a year, providing both teacher and student accommodations to a maximum of 640 people. The various facilities are arranged around a central courtyard that the students use for playing sports, performances and so on. Classrooms and teachers' offices share one building that also contains the middle school library and the new computer lab. The library provides a variety of books in Tibetan, English, and Chinese. The school cafeteria is in a separate building and provides food four times a day to both the middle and primary school students.

The first grade nine students of the Chungba Middle School will graduate in July 2011. There is no high school in all of Litang County, and so, Machik is now seeking support to send all 60 graduates to high school in other counties in the autumn of 2011.



伴随着君坝小学的不断成熟和成功，Machik承诺为小学六年级的毕业生们继续提供中学教育。君坝中学从2006年开始动工，于2008年完工。作为君坝乡仅有的两所中学之一，和唯一一所坐落在农村地区的中学，君坝中学很受乡里人的欢迎。君坝乡大多数家长都是农牧民，他们都希望孩子德学效能离家近。由于中学的稀缺，去年君坝中学开始接收来自外乡的学生。

和君坝小学一样，君坝中学是一年开放十个月的寄宿制学校，最多能为640名老师和学生提供食宿。学校内有一个用于文体活动的中心广场，其他的基础设施都围绕着这个广场而建。教室、老师的办公室、图书馆和新的机房就在旁边的一栋楼内。图书馆中的书籍包括中文、英文和藏文。学校还有一栋独立的楼作为食堂，一天四次地为君坝中学和小学的学生提供就餐服务。

君坝中学的第一批学生将于2011年毕业。由于中国理塘县都没有高中，所以Machik正在向社会各界寻找支持把这60名学生在2011年的秋天送到其他县的高中去读书。

ཆུ་ལམ་གཞི།

Water Project

调水项目



མ་ཅིག་གི་འཐུང་ཆུ་ལམ་གཞི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་གྲོང་པ་སློབ་ཆུང་གི་སློབ་མ་ཚོར་གཙང་ཤིང་ཡུན་བརྟན་པའི་ཆུ་ཡོང་ཁོང་བསྐྱུན་ཆུ་དེ་ཡིན་ལ། ལམ་གཞི་འདི་༡༠༠༡ལོའི་ལོ་མགོར་ལམ་མགོ་བརྩམས་ཤིང་ལོ་དེའི་ལོ་རྒྱུ་ཚར་བ་རེད།

འཐུང་ཆུ་ལམ་གཞི་མ་སྐྱབ་གོང་གྲོང་པ་སློབ་ཆུང་གིས་བོས་དུ་ཆུ་བོ་ལ་བརྟན་ཞིང་ཆུ་བོ་དེར་ཆུ་མང་པོ་མི་འདུག་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཡོད་པས། མ་ཅིག་གིས་སྤྱི་ལེ་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཡུལ་ནས་དངས་གཙང་གི་ཆུ་མགོ་ཞིག་བཙལ་དེ་གནད་དོན་འདི་སེལ་བ་རེད། དེ་མ་ཆད་ཁུལ་སྤྱི་གཞུང་གིས་ཆུ་མགོ་འདི་ལ་དྲག་དཔུང་བྱས་ནས་ད་སྐབས་སུ་སྤྱི་གཞུང་གི་ཆུ་དེ་གྲོང་པ་སློབ་ཆུང་ལ་ཆུ་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༡༠༠༡ལོར་གྲོང་པ་སློབ་འབྲིང་གསར་དུ་བཙུགས་དུས་སུ་འཐུང་ཆུ་ལམ་ཆད་ཇེ་མང་དུ་སོང་པས། མ་ཅིག་གིས་སྒྲར་ཡང་སྤྱི་གཞུང་ལ་ལག་གཉིས་པ་ཁ་སྒྲིན་བྱས།

ལམ་གཞི་འདིས་ཡན་ཆེན་པོ་གོགས་ཡོད་མོད། གྲོང་པ་སྤྱི་བ་མང་ཆེ་གོས་ལ་ད་དུང་ཆུ་ཐག་རིང་དང་མི་གཙང་བ། དུས་ཚོགས་དང་གནམ་གཤིས་ལ་བསྐྱུན་ནས་རེག་བྱའི་མིན་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ཡོད་པས། མ་ཅིག་གིས་དཀའ་ཁག་འདི་དག་མི་འགྲུང་བར་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་འཆར་གཞི་ཡོད་དོ།

The initial objective of the Machik water project was to provide the students of the Chungba Primary School with a clean, reliable water supply. The project began in early 2003 and was completed later that year.

The Chungba School brought an influx of people into Weukheu, where the existing water supply was minimal. Machik solved this problem by finding a fresh mountain spring two kilometers away. They had the water tested and approved by local authorities in Dartsedo (Kangding) and constructed a gravity powered pipe system with underground cisterns that carries water through to the Chungba Primary School cisterns to this day.

When the Chungba Middle School was being constructed in 2008, Machik recognized that there would be an increased demand for water. Therefore, they added a second pipe system to meet the Chungba Middle School's needs.

Despite these great successes, a large portion of the Chungba community still lacks a reliable water source. Machik hopes to address these needs in the near future.

Machik的调水工程最初是为君坝小学学生提供稳定而干净的水源而建立的。该项目于2003年初动工，年底便完成了。君坝小学将人流聚集到了Weukheu这个水资源稀缺的地方，而Machik通过从两公里外找到的山泉解决了这个问题。他们将水样送到康定有关部门进行检测，并且通过了认证。随后，他们建了一个通过地下蓄水池向君坝小学送水的重力水压系统。当2008年君坝中学建立的时候，Machik组织认为水的需求量会增加。因此，他们又新引了一根水管来满足学校增加的用水需求。尽管完成了这些卓有成效的功绩，大部分君坝社区依然存在水资源缺乏的问题。Machik希望可以在不久的将来解决君坝地区水资源缺乏的难题。

དྲོད་འང་མ་ཅིའི་ཁང་།

Greenhouse

温室



༡༠༠༩ ལོར། བྱང་པ་སློབ་ཆུང་བཅུགས་རྗེས། སློབ་མའི་ཟ་མར་རོ་བཅུད་ཅན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དྲོད་ཁང་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་བཟོ་བཀོད་ཡང་ཡང་བྱས་རྗེས། མ་གཅིག་ཆོགས་པས་༡༠༠༩ ལོར་ དྲོད་ཁང་བཅུགས་པ། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། དྲོད་ཁང་གིས་ལོ་རེ་རེ་མི་མཐུན་དུ་སློབ་མ་ནམ་ལ་ཆོད་མ་ལྷ་མ་ལྷ་ཆོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད། དྲོད་ཁང་དེའི་གྲུབ་འབྲས་ནི་ལྷ་མི་ནམས་ཀྱི་རྒྱན་མི་ཆད་པ་དང་ནན་ཏན་གྱི་དོད་མ་དང་བྱལ་མི་ཐུབ་ཞིག་རེད། ༡༠༠༩ ལོར། བྱང་པ་སློབ་འབྲིང་དེ་སློབ་ཆུང་གི་འགྲམ་དུ་བཅུགས་པ། དེ་དང་བསྟན་ནས་སློབ་མ་ཡང་རྗེ་མང་དུ་སོང་པས། ཆོད་མའི་དགོས་མཁོ་ཡང་རྗེ་ཆེར་སོང་། མ་གཅིག་ཆོགས་པས་སེར་ལྷ་མེད་པའི་སློབ་དཔལ་གིས་རོགས་རམ་རྒྱུ་ཡིན། དྲོད་ཁང་གཉིས་པ་དེ་དེ་ལོར་འཇུགས་སློབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

When the Chungba Primary School was completed and opened in 2002, it was very clear that a new source of good nutrition was urgently needed for the students' meals. After much research and re-design of other greenhouses, Machik completed the CPS green house in 2003. Since then, the green house has consistently provided a variety of organic vegetables throughout the year to the students. The drive behind the greenhouse's success from its inception is due to consistent and caring local management by community members. When the Chungba Middle School was opened next door in 2008, the demand for organic local vegetables for the increased student population necessitated a second green house. With generous support from Machik donors, a second green house is being constructed this year.

当2002年君坝小学落成并招生的时候，人们很清晰地认识到学校对食物营养新来源的迫切需求。经过一系列的调查和设计，Machik最终于2003年建成了君坝小学的蔬菜大棚。从此，蔬菜大棚开始年复一年地为学生们提供源源不断的各种新鲜蔬菜。蔬菜大棚从一开始就运作成功，是由于一直以来当地社区居民的有效管理当君坝中学2008年开幕的时候，学校对于新鲜蔬菜的需求量随着学生的增加日益增多，因此，再建立一间蔬菜大棚变得更为迫切。由于Machik捐资者的慷慨解囊，第二间蔬菜大棚于今年成功落成。

དཔེ་མཛོད་ཁང་།

Library

图书馆



༡༠༠༥ལོར། མ་ཅིག་གིས་གྲུང་པ་སློབ་ཆུང་ལ་སྐད་རིགས་གསུམ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ཞིག་བསྐྱུན་པ་རེད། ༡༠༠༩ལོར། གྲུང་པ་སློབ་འབྲིང་བཅུགས་པ་དང་དགེ་སློབ་ཡོངས་ལ་སྐད་རིགས་གསུམ་ཕྱན་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གཞན་ཞིག་དགོས་མཁོ་བྱུང་བ་རེད། དཔེ་མཛོད་ཁང་གསར་བ་དེར་བོད་ཡིག་གྲྭ་ཡིག་དང་དབྱིན་ཡིག་གི་དཔེ་ཆ་ཡོད། སློབ་གྲར་དཔེ་ཆ་གཞན་མང་པོ་དགོས་ཡང་། འོན་ཀྱང་སློབ་ཡོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བོད་ཀྱི་ཚིམ་ཡིག་གྲྭ་འཕྲིན་ལྷན་པུན་དང་ཆོས་མཛོད་མེགས་དང་། བོད་ལྗེ་སྐྱོད་ཆེ་བའི་ལག་ཅུ་གྱི་སྐོར་དང་ས་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆ་མེགས་ཡོད། དཔེ་ཆ་མང་པོ་ནི་བོད་ཡིག་ཡིན་པ་དང་སློབ་མ་ཆོར་མ་སྐད་ཀྱི་ཞུ་བྱ་གྱི་ཆ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ཡོད།

In 2005, Machik opened a trilingual library for the children of the Chungba Primary School. With the opening of the Chungba Middle School in 2008, a new trilingual library was needed for the older students and their teachers. The new library houses books in Tibetan, Chinese, and English. Although there is still a need for more books, the CMS library has a variety ranging from Tibetan literature to Chinese classical poetry to dictionaries to *Pride and Prejudice*. The books cover a range of topics from practical vocational manuals to National Geographic children's books. The majority of the books are in the Tibetan language, providing the students with reading material in their mother tongue.

2005年，Machik在君坝小学新建了一间拥有中、藏、英三种语言藏书的图书馆。2008年君坝中学招生的时候，师生们迫切需要一间新的适宜中学生的三种语言藏书并存的图书馆。现在，虽然图书馆已经建立起来，并拥有从藏族文学，中国古典诗歌，字典，到《傲慢与偏见》等的藏书，但是，那里仍需要更多的读物。图书馆的读物内容广泛丰富，包括从实用的专业书本到《国家地理》杂志的青少年版等。图书馆的多数图书为藏语读物，这给孩子们提供了更多接受母语教育的机会。

食堂



2008年，学校新建了一个联合的餐厅。君坝小学第一间学生餐厅为小学生们在2002到2008年提供就餐服务。但是，由于越来越多的孩子来这里上学，学校的食堂不能再容纳那么多的学生，因此，学生们只能在外就餐。新建的食堂解决了这一问题。它可以为君坝小学和君坝中学500多名学生同时提供就餐。此外，它还可以再容纳100名学生就餐。学校食堂为学生们提供一日三餐，晚饭是传统的蒸馍。Machik长期致力于为学生们提供健康、有营养的食物；因此，他们在学校里修建了一间蔬菜大棚，让学生们一年四季都可以吃到新鲜的蔬菜。同时，他们还专门教导教工去制作一些平衡营养的饮食。2010年的夏天，Pamela Leonard 博士教授给学校教工Lhamo制作国际标准硬奶酪的方法，以此来丰富学生们的饮食。

ན་ཁང་།

Dorms

宿舍



མ་གཅིག་གིས་བྱང་པ་སློབ་ཚུང་དང་བྱང་པ་དམའ་འབྲིང་བཙུགས་པ་དང་། སློབ་མ་༦༠༠་ལ་ཉལ་ཁང་ཡོད་ལ་དགེ་ཆན་དང་ལས་བཟོ་བ་༥༠་ལ་སློབ་ཁང་ཡོད། སློབ་གཉིས་ཀྱིས་གོས་བྱ་ཁང་དང་ཁྱུས་ཁང་། སློབ་ཁང་སོགས་ཐུན་མེད་དུ་བཞུགས་བཞིན། སློབ་མའི་ཉལ་ཁང་དུ་མལ་ཁྲི་ཉིས་བཅེགས་བཞག་ཡོད་ལ་བྱང་པ་མའི་ཉལ་ཁང་སོ་སོར་ཕྱེས་ཡོད། ཉལ་ཁང་ནང་དུ་དོད་རྩེ་མེད་ཀྱི་དགུན་དུས་སུ་སློབ་མ་ཚོར་བལ་བཟོས་ཉལ་གོས་དྲན་མི་སློབ་ཀྱི་ཡོད།

Machik constructed the Chungba Primary School and the Chungba Middle School schools with dormitories to house 600 students and also residences to house 50 teachers and staff. Both schools share the facilities building which has laundry, showers and toilets. The students' rooms have bunk beds and the dorms are divided between girls and boys. Though the rooms are not heated in winter, the children receive warm woolen blankets in the winter.

由Machik组织建立的君坝小学和君坝中学拥有可提供600名学生和50名教职工住宿的宿舍。两所学校共享洗衣房、盥洗室和厕所等设施。宿舍分男、女生宿舍，床铺为上下铺。尽管，冬天宿舍内有暖气，但学校还会是发放羊毛毯子给学生御寒。

电脑室



这个机房完工于2008年，是君坝中学的重要特征。在这个迅速变化的社会体制下，在不久的将来，这些学生都需要电脑技术。对此，在machik 支持者的慷慨捐助下，学校购买了28台电脑。第一年，他们对电脑有了基本的熟悉。在第二个学期，这些孩子接受了一个来自安多的老师对电脑的藏语介绍。现在君坝中学正在找一个新的藏语电脑老师。在2010年的春天，这个学校第一次链接上了因特网。

ཚོང་ཁང་།

Shops

商店



བྱང་པ་ཞང་གི་ཚོང་ཁང་ལས་སྒྲིག་གནས་གཙོ་བོ་ནི་བཞི་བུད་ཀྱི་ཡིན་ལ། གྲོང་བ་འདི་རྒྱ་བྱང་པ་སློབ་ཆུང་དང་དམའ་འབྲིང་གཉིས་པ་ཅུག་ས་ཡོད། གྲོང་འདིར་སྤྱོད་ཆད་ཚོང་ཁང་
ཉུང་ཤས་ཡོད་མོད་སློབ་གྲྭ་གཉིས་པ་ཅུག་ས་ཆེ་མི་གྲངས་ཅེ་མང་དུ་སོང་བ་དང་བསྐྱེད་ས་ཆའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་སོང་བ་དང་ཚོང་ཁང་མང་པོ་གསར་དུ་ཕྱེས་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་དུ་སློབ་
ཆའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སློབ་གྲྭ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཚོང་ཁང་མང་པོ་ཞིག་སློབ་གྲྭའི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁང་བ་རྒྱང་བའི་ནང་དུ་ཡོད་ལ། ཚོང་ཁང་ཁ་གསལ་ཏུ་
སྤང་འགྲམ་གྱི་བྱང་པ་སློབ་འབྲིང་གི་འོག་དུ་ཡོད། ཚོང་ཁང་འདི་དག་གི་ཁང་རྒྱ་ཐང་ཀར་དུ་སློབ་གྲྭའི་འགྲོ་སོང་ལ་བཞག་ལ་བཞིན་ཡོད། ཚོང་ཁང་འདི་དག་གི་ཡོང་སྒྲིག་གཙོ་བོ་ནི་འགྲམ་དུ་སྤྱོད་
པའི་བྱང་པ་དགེ་ཆན་དང་སློབ་མ་རེད། ཚོང་ཁང་དུ་རྒྱན་མ་ཁོའི་དངོས་པོ་དང་ཟས་རིགས། གྱིན་གོས་སོགས་བཙོང་རྒྱ་ཡོད་ལ། འཕུལ་ན་ཞིག་གསོ་དང་ཟ་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཡོད་པ་མ་ཟད་བག་
ཟས་ཚོང་ཁང་གསར་བཞིག་ཀྱང་ཡོད།

The main commercial area of Chungba Township is in the hamlet of Weukheu where the Chungba Primary School and Chungba Middle School are both located. Though there were stores in Weukheu before, the increased population brought by the two schools has stimulated the local economy, and so, more stores have opened. There is now a strong economic tie between the schools and the local community. Many shops are located in older buildings across from the school and some of the shops are located street-side beneath the Chungba Middle School. The rent from these shops goes directly to defray some of the operation costs of the school. The shops benefit from the location near the students and teachers who live at the school. The shops provide sundries, food, clothing, motorcycle repair services and there are a few small restaurants as well as a new bakery.

君坝主要的商业区域是一个名叫Weukheu的村庄，也就是君坝小学和君坝中学的所在地。虽然以前Weukheu地区就有商店，但是随着君坝学校所带来的人口刺激了当地的经济，现在越来越多的商店出现在那一区域。由此，我们不难看出当地经济与学校的联系。一些商店被开在君坝学校对面的老房子里，一些商店就新开在君坝中学的旁边，而这些商店的租金被直接用来修缮学校的设施。商店通过学校老师和学生的消费实现盈利。通常，这些商店销售干货、食物和衣服，有的还提供摩托汽修。那里还有几家小饭店和一家新开的烘焙坊。

བོད་ཁྱེད།

Architecture

建筑风格





Introduction

介绍

Our project was a study of the structure and uses of the Tibetan home. To research our project, we visited many houses in and around Chungba. Our group took pictures, drew floorplans, and interviewed homeowners to compile our project.

我们组研究了藏房的建筑结构和用途。我们参观了君坝地区的各处房屋和整个君坝社区，同时，拍摄并描绘了各处房屋的构造。希望这些简介对于读者能有所帮助。

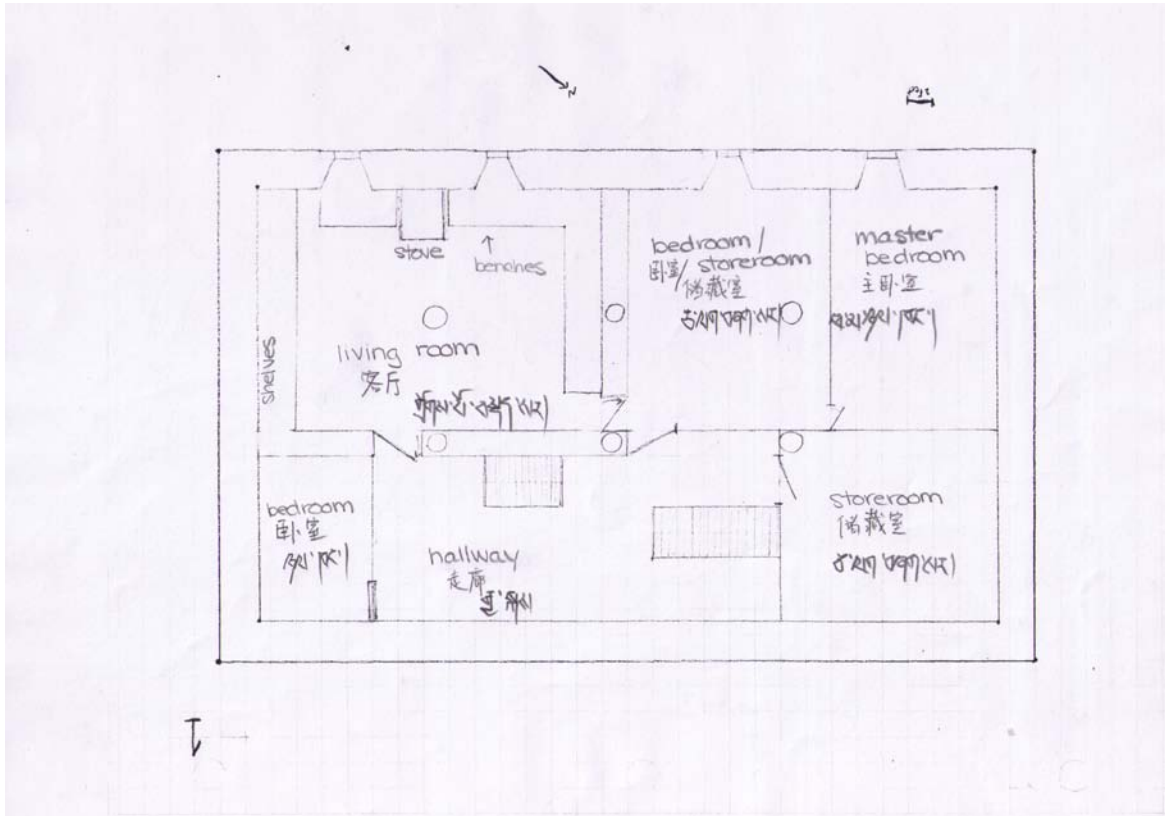
地面层



ཐོག་ཕྱི་ལོ་

First Floor

一楼



1. འདི་འདྲི་མིང་ལ་ཐབ་ཀ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ནི་ཟ་མ་ལས་ས་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཇ་ཁང་ཡང་ཟེར་ཆོག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདི་གཞན་གྱི་ཇ་ཁང་དང་མི་འདྲ་བོ་དོ་མི་རིགས་ཀྱི་ཇ་ཁང་དང་མཐུན་ཁང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་ཡོད། ཐབ་ཀ་ནི་གྲུ་བཞི་མ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་ནང་དུ་ནི་ཆེན་པོ་གསུམ་བཞག་ནས་དེའི་ཐོག་དུ་ཟ་མ་ལས་བ་ཡིན།

Living room

1. འདི་ནི་འབྲེལ་ཁང་ཡིན། རང་གི་བྲིས་ཆང་ལ་མཐུན་པོ་ཐོན་དུས་སུ་གནས་འདི་ནི་ཟ་མ་ཟ་ས་དང་འདྲག་ས་ཡིན། རང་གི་བྲིས་ལ་མཐུན་པོ་མེད་དུས་ཁང་ལ་འདི་ན་རྒྱན་ལྷན་དུ་མི་འདྲག་མཁན་མེད།

2. Shelves

འདི་འདྲི་ཐོག་དུ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གནའ་རབས་ཀྱི་ཅ་ལག་མང་པོ་བསྐྱགས་ཡོད། ཅ་ལག་འདི་ཆང་མས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་ཆོ་གས་ཀྱང་མཆོན་ཡོད། འདི་ནི་སྒྲོར་མོ་བྲིས་ཆང་གི་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པའི་ཅ་ལག་ཅིག་ཡིན།

1. This is called the [stove of] earthen hearth. It is where food is prepared. It could simply be called the kitchen, but it is different from kitchens in Han Chinese homes because Tibetan kitchens and living rooms are together to make it easier to look after guests. The hearth is four-sided, with 3 stones set in the center on which to cook.
2. This is a living room where Tibetan people receive guests. Whenever guests come they will be taken to the living room, but family members rarely spend much time in the living room.
3. This is a cabinet [shelves] in which are arranged traditional Tibetan household implements, some of the most

important things in a Tibetan home. These are arranged to be particularly attractive and pleasing to the eye.

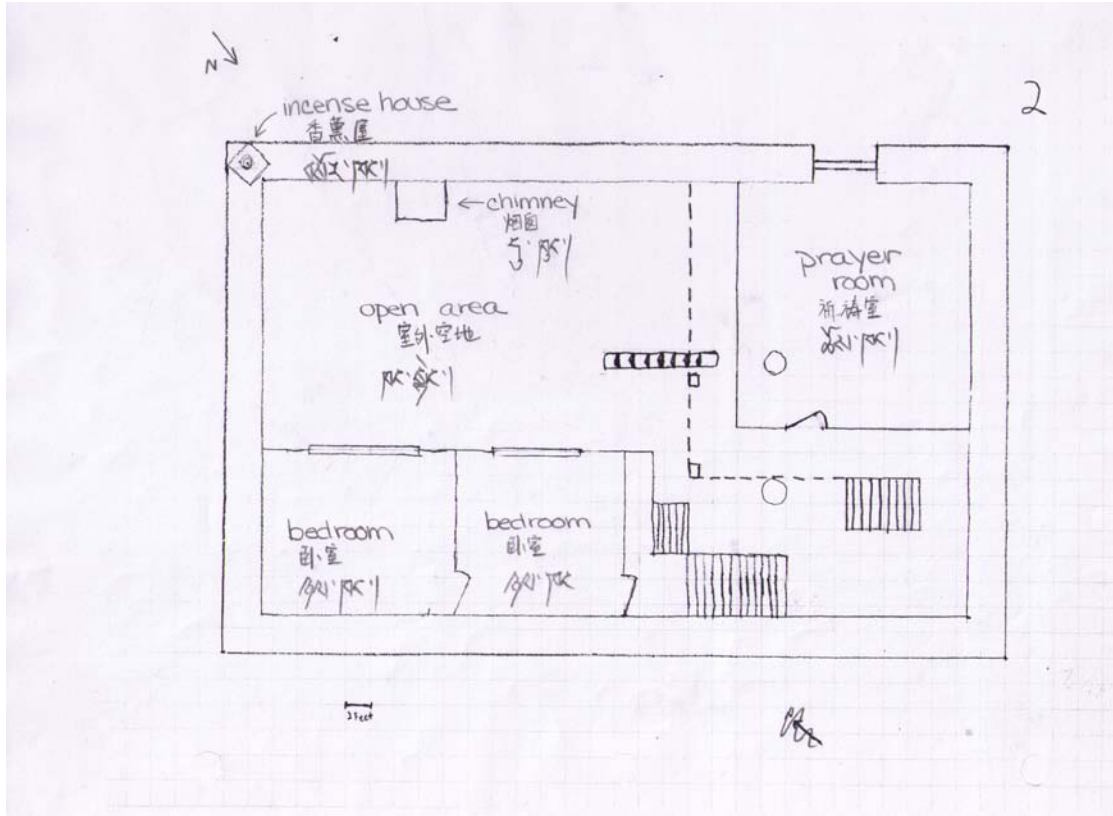
4. This is a storeroom in which rice, grain and other household goods are kept. Tibetan people's livelihoods depend on agricultural animal husbandry. The average household has at least a dozen of so cows, so Tibetan people like to keep their milk, yogurt and butter in the storeroom.

1. 这是炉灶，是做饭的地方，可以简称为厨房。但是，同汉式厨房不同的是，藏式厨房是与客厅相连的，以此来达到接待客人更为方便的目的。炉灶是四边形的，其上放三块大石头，人们在上面做饭。
2. 这是客厅，是藏族人接待客人的地方。一旦家中有人来造访，就会在这里迎接客人。但没有客人来的时候，客厅通常是闲置的。
3. 这是橱柜，里面摆放着藏式传统的物品，是藏式房屋内部陈设重要的一部分。而且，这些摆设极夺人眼球。
4. 这是储藏室，里面贮藏着粮食和许多家常用品。由于藏族人过着游牧生活，一般家里最少养着十几头牛。因此，藏民通常把牛生产的牛奶、酸奶和酥油等放在储藏室里。
5. 这是储藏室旁边的一间卧室。通常是家中来了远房亲戚或朋友等居住的地方，里面装潢得非常舒适。

ཐོག་ཕྱི་གཤིས་པ།

Second Floor

二楼



1. ཆོས་ཁང་། (མཆོད་ཁང་) བོད་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཆོས་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་བྱིས་ཆང་རེ་རེ་ལ་ཆོས་ཁང་རེ་ཡོད། བདག་གིས་ཤེས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཆོས་ཁང་ནི་ལྷ་དང་ཐང་གཤེད་མིན་མཁའ་ཁྲ་སོགས་བཞུགས་སའི་གནས་གཙོ་བོ་ཡིན། ཆོས་ཁང་ནང་ནང་ལ་གཙང་མ་བྱེད་དགོས་པ་དང་གང་རུང་དུ་ཆོས་ཁང་ནང་དུ་འགྲོ་མི་རུང་བ་ཡིན། ཆོས་ཁང་ནང་ནས་དུ་བ་དང་ཆང་སོགས་འཕུང་མི་ཆོག་ལ། དེར་ལལ་ཆེར་མིང་བཏགས་པ་ལ་བརྟེན་ན་འང་ཤེས་བྱུང་ཆོས་ནི་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ཀྱི་ལོ་དང་གནས་འདྲི་ལྷ་སྐྱ་རྣམས་པ་བཞུགས་སའི་ཁང་བ་ཡིན་པས་ན་ཆོས་ཁང་ནི་ཟེར།

2. གསང་ཁང་། གསང་ཁང་ནི་བོད་ཁང་གི་སྒྲིང་ན་ཡོད། དེའི་མིང་ལ་གསང་ཁང་ནི་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་བོད་པ་ཆོ་ཆེན་དུས་དང་ཉིན་བཟང་སྐལ་བཟང་གི་དུས་ལ་དེའི་ནང་ལ་གསང་བཏང་བ་ཡིན།

- For Tibetan people Buddhism is something they cannot do without, so each house has a prayer room [or shrine room] that contains Buddhist statues, tongka paintings, and scriptures, as well as a place for Lamas and monks to stay. In the shrine room, unclean things are forbidden, and there is no smoking or drinking.
- The incense house [songkhong] in Tibetan houses is located on the top floor. It is called the incense house because during the New Year celebrations or when there are significant days of commemoration, we burn incense here.
- When there is a fire in the kitchen stove the smoke goes out the chimney [on the roof], the bigger the chimney the more smoke it can take out. The top of the chimney is covered with mud [i.e. sealed with the same mud mortar as the roof itself] in order to keep the rain from leaking into the house.

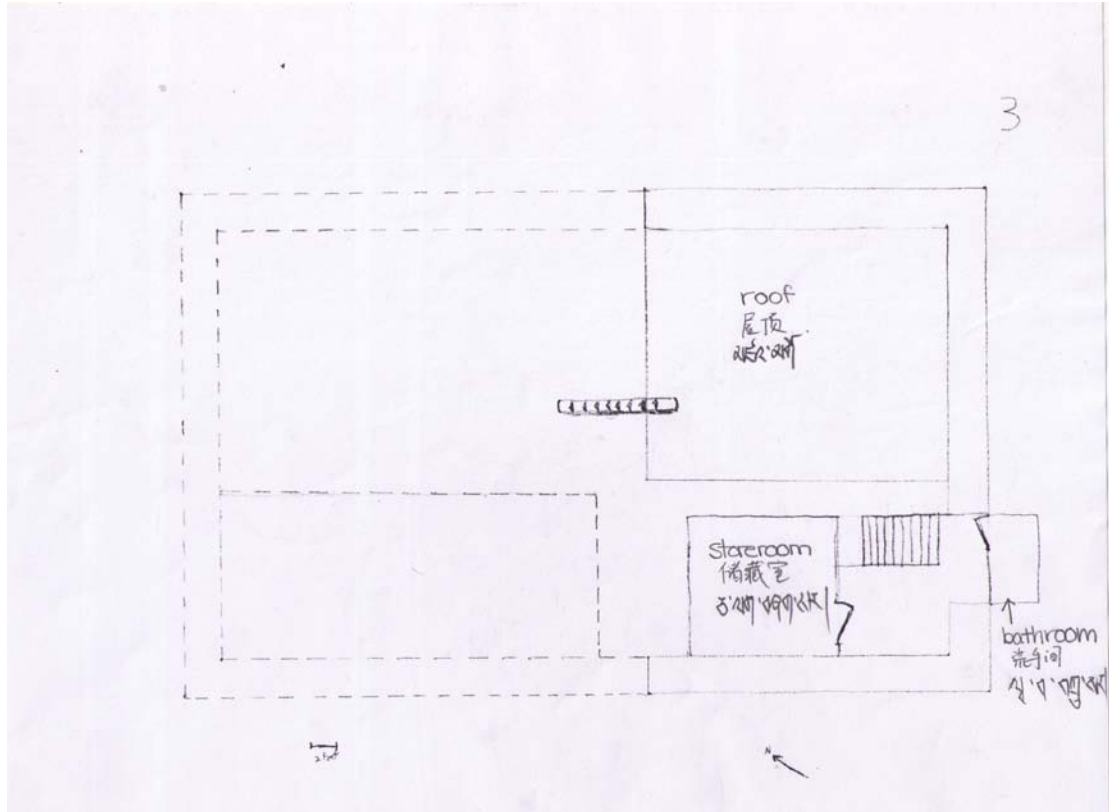
4. The top floor and roof can be used to store hay and barley, etc. In summer, it can be used to dry hay. There are also bedrooms on the top floor. In summer, it is hot inside the house, so people can go up on the terrace and watch TV or look at the moon and stars.

1. 藏传佛教对于每一个藏族人而言，都是生命中不可或缺的一部分。因此，每家每户都会在自家设立一间祈祷室。通常，祈祷室里会摆放佛像，唐卡和经文。同时，祈祷室也是来做法事的喇嘛和僧侣居住的地方。在祈祷室里，任何不洁的事都被禁止去做，包括：吸烟和喝酒。
2. 香薰屋在藏屋的顶层。称其为香薰屋是因为过年或是过各种节日的时候，那里就会焚香。
3. 当人们生火做饭的时候，烟就会顺着烟囱释放到户外。如果烟囱越粗，能排放的烟就越多。其上覆盖有泥土，如果下雨的话，可防止雨水倒流进屋子。

ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ།

Third Floor

三楼



1. བདག་གི་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ནི་མཛེ་མཛེ་ལ་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཆོ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཡིན།
2. སྤྲོད་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ནི་བདག་གི་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ནི་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཆོ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཡིན།
3. ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ནི་མཛེ་མཛེ་ལ་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཆོ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཡིན།
4. མཛེ་མཛེ་ལ་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཆོ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཐོག་ཕྱི་གཤམ་པ་ཡིན།

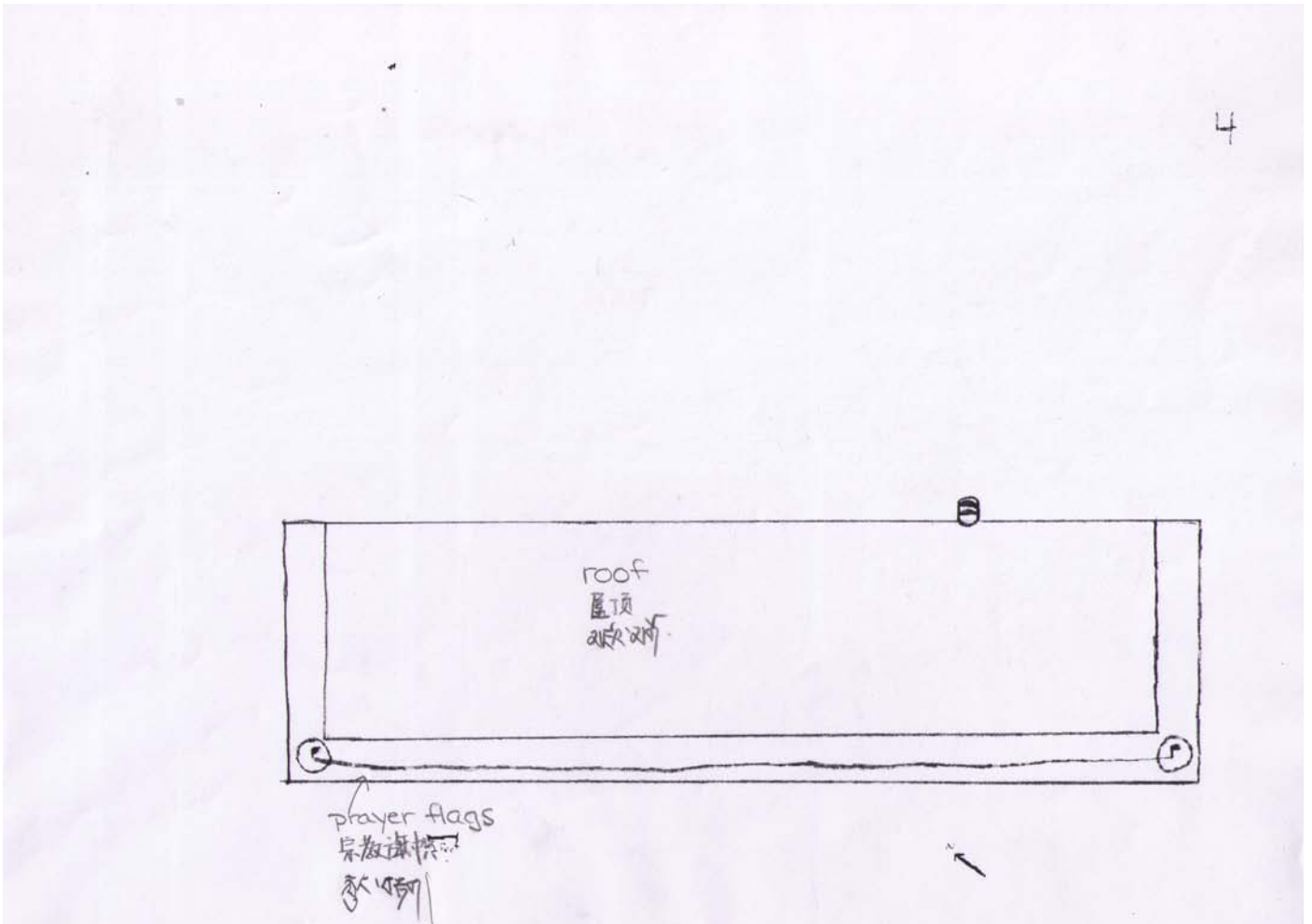
1. The storeroom on the top floor is the place where we Tibetan people keep useful things like tents [as well as grain and butter].
2. The toilet is located between the first and second floors. The reason it is placed up so high is to prevent thieves from breaking in through the outhouse.
3. The log ladder steps are for climbing onto the roof. Our Tibetan ladders are very convenient, several are always on hand.
4. In autumn the roof of the house can be used for drying barley, etc.

1. 屋顶是藏族人存放放牧用的物品的地方，例如：帐篷、谷物和酥油等。
2. 洗手间建在二楼和三楼之间。之所以设立在这么高的地方，是为了防止小偷从此进入房子。
3. 梯子通向屋顶的路径。藏式楼梯使用起来非常方便，可以随时移动。
4. 屋顶是藏房的最高层。到了秋天，屋顶可以用来晒青稞。

ཁང་པའི་བློན་

Roof

屋顶



ཁང་པ།

House

楼房



- ༡ ཁང་ཁྲིང་གི་དར་རྒྱུག་ནི་ (Roof Prayer Flags Tibetan Custom) བོད་མིའི་གོམས་སྲོལ་ལམ་སྲོལ་རྒྱན་ཞིག་རེད།
- ༢ ཐོག་བརྩེགས་གསུམ་པ་ (The upper floors shrine room) ནི་མཆོད་ཁང་།
- ༣ ཐོག་བརྩེགས་གཉིས་པ་ (Second floor) ནི་སྐྱ་མགོན་བསྐྱེད་ས་དང་བྱིམ་མི་ཆོ་འདུག་ས་དང་ཉལ་ས་ད་དུང་ཁ་ལག་བཟའ་ས་བཅས་རེད།
- ༤ ཐོག་བརྩེགས་དང་པོ་ (First floor) ནི་ཕྱགས་རིགས་དང་དངོས་པོ་འཛོག་ས་རེད།
- ༥ སྤུ་ཁྲུང་སྤང་གི་སྤྱོད་པ་ནི་གཅིག་ནས་མི་གཞན་གྱིས་བཟུས་ན་སྤྱིང་ཆེ་བ་དང་གཉིས་ནི་བོད་མིའི་གོམས་སྲོལ་ཞིག་མཆོན།
- ༦ ཁོང་ནི་གྲང་མི་ཆོས་ཟ་མ་ (Food) སྒྲུབ་ཀྱི་རེད།

1. The prayer flags on the roof of the houses are a Tibetan tradition.
2. The third floor is the altar room.
3. The second floor has a guest room, a family room, bedrooms, and a kitchen.
4. The first floor is for livestock and to store things.
5. The wooden design above the window is especially beautiful and a Tibetan tradition.
6. The wood is used by the local people for cooking.

1. 将藏旗插在屋顶上是藏族的一种传统。
2. 第三层楼是祈祷室。
3. 第二层楼是一间接客室，一间家庭室，卧室和一间厨房。
4. 牲畜和杂物被放置于第一层楼
5. 窗户上的木头设计是传统藏族设计，非常美丽。
6. 藏族人用木材生火做饭。

楼房布局



君坝藏房的外部都是用石头砌成的，那是因为牢固的石房能抵挡冬天的寒冷，也可以从窗户引入光线。每家房子大概有三层左右，大部分用石头和泥巴混合砌成的。一楼是拴家畜的地方，二楼是仓库和卧室。三楼木架上存放干草的地方，屋顶为平地，是远望的好去处。一座藏房有若干个窗户，上面刻着精美的条纹，从前面看十分漂亮。为供应水，房子离水源近是非常必要的，因此，藏房大多会建在山脚离水源近的地方。

院子



སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་པ་ལོ་དུས་སུ། མི་རྒྱུ་མཉེན་གྱི་རྒྱ་དང་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སོགས་པ་སྒྲིལ་ནས་གཉིས་ཐོག་ལ་གཞག་པ་ཡིན། དེ་པའི་ཐོག་ལ་བྱིད་དུ་མང་པོ་གཞག་ཡོད། དེར་འཛོག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།
གལ་ཏེ་རྒྱ་སོགས་སྒྲིལ་མེད་ན། དེ་ཐོག་ལ་གཞག་ནས་རྒྱ་དང་གཡུག་ནས་རྒྱ་སོགས་སྒྲིལ་པ་ཡིན། ད་དུང་ར་པ་ནང་ལ་མེ་ཏིག་ལྷུ་ར་ཡོད།

君坝的房子都有院子。平常一个院子的楼房（包括屋顶）共有三个层。看院子的大小通过看柱子。如果一个院子比较大的话，柱子也比较多。秋天到了，人们就会把谷物晒干了等放在二层楼里。院子里还有些花园。

ཐོག་ཕྱི་དང་པོ།

Ground Floor

地面层



འདི་ནི་མཛོ་དང་མཛོ་མང་སྐྱེས་འདོགས་ས་རེད། དེང་སྐབས་ནི་ (HORSE)ལ་སྐྱེས་ཀྱི་འགྲིམ་འབྲུལ་ཡི་བྱད་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཡོད་པ་ནི་སྐྱེས་སྐྱེས་འཁོར་ལོ་ཡིན་པ་སེ། སྐྱེས་སྐྱེས་འཁོར་ལོ་སྐྱེས་ཀྱང་ཁང་པ་དེའི་ནང་ལ་འཛོལ་ཆོག།

This could be called the “home” of the family’s domestic animals. The family’s animals are put up in the ground floor at night [during the winter], and a cow is tied to each wooden post. Each family can have many animals of many different kinds, so they can tie them up here. To the side of the picture there is a tractor tire. People in Chungba like to keep their motorcycles locked up on the ground floor to keep them from being stolen.

这可以说是家畜的“家”。自家养的牲畜，晚上会拴在这里。每一个木柱会拴一头牛。每家都会有很多各种各样的家畜，因此，把它们拴在那里。在照片中，柱子旁边是一个摩托车轮胎。君坝人喜欢把摩托车放在里面，这样可以防偷盗。

བར་ཤུར།

Hallway

门厅



༡ འདིན་མེ་ཁང་དང་མཛོད་ཁང་སོགས་ཀྱི་ཕྱིང་ན་ཡོད། དེ་འདྲ་སྒོང་བ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ནི་ཉི་མོ་གཏོང་དང་སྤུ་ཐོག་ལ་འགྲོ་སའི་སྐྱེས་དེ་བཙུགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་རོལ་ལ། མེ་འགྲོ་ས་དང་ད་དུང་ཁ་ལག་བཀྲ་ས་སོགས་ཀྱང་ཡོད། དེ་ལ་རང་འབབ་ཆུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཉི་མོ་སྒོང་བ་དུན་ལོའི་སྤུ་ཐོག་སུ་འཛུགས་སྐྱབས་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་སྒོན་ལ་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་དངོས་པོ་གཞན་པ་འཛོགས་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་ནས་དང་གྲོ་རྩ་མ་པ་སོགས་འཛོགས་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེའི་རྒྱ་ཁྱི་ཁྱི་སྒྲིང་ཅ་ལག་འཛོགས་ཡང་ཡིན། དེའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་རྒྱ་རྒྱུག་ས་ཡིན། གཙང་མ་མེད་པའི་རྒྱ་དེ་མི་ནམས་ཀྱིས་དེའི་རྒྱུག་རྩིས་ཁ་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་བ། དེའི་མིང་ལ་ཆུ་ཟེར་རེད།

This photo was taken outside the kitchen-living room, the sink is placed here because it is between the second and third floors. Tibetan people are farmers and herders and most of their work is manual labor, they work hard and are busy every day. For convenience the sink is specially placed by the door so that people can clean up quickly. In the foreground are water pipes; each and every family in Chungba installed new running water in 2007, the advantageous result of economic development. The world is developing, the nation is developing, and following this Tibetan areas are continuously developing too. Before there was running water, each family had to carry water from far away. In the background of the photograph is a storeroom, with barley, wheat, and tsampa kept inside, as well as household utensils for daily use. The sink is located next to the faucet, and there is a drain for waste water. These new facilities were put in place to improve living conditions in the Tibetan home.

这个图片是在厨房和客厅的外面拍摄的。水盆摆放在那里是因为它在二楼和三楼之间。藏族人过的是农牧生活，大多做的是体力劳动，每天都过着忙碌的生活。为了方便，专门把其摆放在门前，那样就可以以最快的速度洗漱自己。前面的那是自来水。自从2007年开始，家家户户都新通了自来水，这是经济发展所带来的好处。世界在发展，国家在发展，藏族地区也在不断发展。没有通自来水之前，每家都要去很远的地方打水。旁边的那个门通向一间仓库，里面存放着青稞、麦子、糌粑，还有日常的家具。自来水龙头旁边是水沟，把脏水和其它的东西倒在里面，还可以用来冲水。为了居住更方便，人们做出了这样的设计，藏房真是一幢奇妙的房子。

ཀ་བ་ལྗེ་བ།

Main Post

主轴



དཀྱིལ་ཀ་ནི་ཁང་བ་བཟོ་སྐབས་དེའི་ནང་གི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་ཀ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དཀྱིལ་ཀ་ནི་ཆེ་ཞིང་སྣང་ལ། ཁང་དཀྱིལ་དུ་བཅུག་སྡོད། མི་ནམས་ཀྱིས་མཛེས་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་དེའི་ཐོག་ལ་དཀར་སེ་དམར་ལྗང་གི་རི་མོ་མཛེས་སྒྲུག་ལྟ་བུ་ཤིག་བྲིས་ཡོད། གལ་ཏེ་ལོ་གསར་སོགས་དུས་ཚོད་བཟང་པོ་དུས་ལ། ཆང་མས་བཀྲ་ཤིས་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་དུས་ཐོག་ལ་འདྲེགས་ཤིང་། དེ་ནི་ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱ་དང་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡུན་སྐུ་ཆོག་སའི་མཆོན་ཏྲགས་ཡིན། ཅན་གཞིན་ནམས་ཀྱང་དགའ་སྤྱོད་ཁེངས་ནས་དེ་ལ་བསྐྱར་ནས་ཞབས་བྲོ་འབྲབ་བོ། ། བྲིས་ཆང་ལ་ལེས་དེའི་ཐོག་ལ་རང་པར་སྐར་བ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཆན་གཅིག་ནི་རང་གི་དུས་རྒྱུན་དུ་པར་དེ་རིག་དུས་མཛེས་པོའི་འདས་དོན་བྲན་པ་དང་། གཞན་ལ་རང་གི་མཛེས་པ་ཡང་སྟོན་འདྲིད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

The center post of the Tibetan house is the most important post in the construction of the house, it is both big and thick, and placed in the very center of the house. In order to make the room more beautiful, people usually decorate it with brightly colored painted designs, elegant and beautiful. On the New Year or other special occasions, a khata is wrapped around the central pillar to express wishes for good luck, health and happiness. At those times, young and old will gather together to dance around the post. Some families will also hang their photographs on the center post, to bring back special memories or show lovely pictures of the family.

中心支柱是建造藏房最重要的一个支柱，它大而粗，且在房子的中心。为了美化房屋，人们经常在它上面描绘五彩鲜艳的图画，精致而美丽。如果碰到新年或其他重要的节日，就会把哈达挂上面，以示幸福安康，吉祥如意。届时，老老少少都会绕着它跳起象征吉祥的舞蹈。有些家庭会把自家的照片挂上面，用来勾起对过往美好生活的回忆，或是欣赏一下家人的美照。

བང་བྱི་བཀོད་ལོ་མ།

Shelf Display

櫥柜展示



འདྲ་པར་འདི་ནི་བོད་མའི་བཟའ་བུ་དང་སྐྱབས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཡོ་བྱད་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། སྤང་ན་བསྐྱུགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་བོ་ཁྲ་ཡིན། བོ་ཁྲ་ནི་སྤྱོད་ཆ་དུ་ལེན་ས་དང་མཛོ་མོ་སོགས་ཀྱི་འེ་མ་བཞེ་སའི་སྤྱོད་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། དེའི་འོག་གི་ཟངས་བེ་དེ་ནི་ཆུ་བྲུག་ས་དང་ད་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆ་ཞིག་གི་ནམ་པར་གྱུར་འདུག། བོ་ཁྲ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་བྱི་ཐོག་ལ་བཞག་ནས་རྒྱ་ཆ་ཆ་ཞིག་གི་དངོས་པོ་ཡིན། བོ་ཁྲ་ཆ་གཅིག་ལ་སྒྲོར་ལྟ་བུ་ནས་དུག་བརྒྱ་ལྟ་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་བཟང་ངན་གྱི་བྱད་པར་ཡོད། དེ་བས་རིན་ཐོང་ཡང་མཐོ་དམའ་ཡོད། ཟངས་དཀར་ནི་ཆ་གཅིག་ལ་སྒྲོར་དུག་སྤང་ནས་བདུན་སྒྲོང་ཡིན། ལ་གཅིག་ལ་སྒྲོར་སུམ་སྒྲོང་ལྟ་ཡིན། བྱི་དེ་ནི་ཟངས་དཀར་དང་བོ་ཁྲ་སོགས་འཛོགས་ཡིན། མདུན་དུ་ཤིང་གི་པ་ཏུ་དེ་ནི་དངོས་པོ་སོགས་ས་ལ་མི་ལྟང་བའི་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་ཡིན། སྤང་ལ་རི་མོ་བྲིས་པ་དེ་ནི་བཞུས་ན་མི་ལ་མཛོངས་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནོ། །

The objects in this photograph are important tools for eating, drinking, and household use. At the top are vessels of copper and silver. In the past, people used them for carrying water and for milking cows. The copper pots below were used for pouring water, and now in modern times they are used as display pieces. The silver and copperware are also put in the Tibetan cabinet for display; one of these vessels is probably worth 500-600 yuan. Of course, there are differences of quality and price. The large copper pots at the bottom of the photo probably cost around 6-7000 yuan for a pair, or around 3000 each. This Tibetan cabinet is the special place for keeping different kinds of display pieces. The ornately figured shelf at the front is designed both to keep the objects from falling out and to be beautiful, as well. All the painting surrounding the cabinet is also designed to make the home beautiful.

照片里的器物是藏族同胞们饮食起居的重要工具。最上面展现的是银铜器，它是以前人们用来挑水和挤奶的重要工具。下面的铜器以前是用来倒水的，现在则是一种展示品。银铜器也是放在藏柜中的装饰品，一个银铜器大概要500—600元钱。当然，它们也有质量和价格的差别。照片最下方大的铜器一对大概6000—7000元左右，一个大概3000元左右。这个藏柜是专门放铜器等各种展示品的地方。前面那个突起的窗纹是为了纺织物品掉落和美观而设计的。周围各种的绘画都是为了使家变得更美丽而设计的。

ཀླབ་ཀྱག་ནང་མོ།

Bench

长凳



ཁྱིམ་ནང་ལ་ས་གདན་སྟགས་མང་པོ་ཡོད། ད་དུང་ཅོག་ཅེ་སྟགས་མང་པོ་ཡོད། ཏ་ཅང་མངའ་སྡུག་པ་ཞིག་མཁྱེན་པོ་སྟགས་ཡོང་དུས། ས་གདན་ཐོག་ལ་བསྐྱད་ནས་ཟ་སྟགས་འཐུང་བ་ཡིན། ཁྱིམ་ནང་ལ་
ཏ་ཅང་མངའ་སྡུག་པ་ཞིག་ཡིན།

Carpets are placed over wooden seats in the living room for guests to sit, drink tea, and eat. They make the home beautiful.

这里有许多地毯。把它们都摆在木板凳上，有客人的话就可以坐在上面喝茶，吃东西。家里非常漂亮！

སྒྲུབ་ཁང་།

Windows

窗户



དེའི་མིང་ལ་སྒྲུབ་ཁང་ཟེར། བོད་ལ་སྒྲུབ་ཁང་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོག་མ་ཉེག་ཡོད། སྒྲུབ་ཁང་གི་ཆུང་དེ་བྱིམ་ཆང་གིས་རང་མོས་སྒྲུབ་བཟོ་ཆོག སྒྲུབ་ཁང་ཐོག་ཏུ་རི་མོ་ཡང་རང་མོས་སྒྲུབ་འབྲི་ཆོག གཞན་གྱི་སྒྲུབ་ཁང་ལ་ཕ་ཁྱ་ཡང་ཟེར། ཁྱོད་པའི་སྒྲུབ་ཁང་ལ་སྒྲུབ་ཁང་ཟེར།

This is a window. In a Tibetan house the windows are often distinctive [that is, different from other houses]. The size of the windows in a Tibetan house is not standardized, and each household can decide what design and color the windows should be.

这是窗户。藏房的窗户通常各不相同。藏房的窗户大小没有什么规定，自家人可以决定是否涂抹以及涂抹何种颜色。这就是有关于藏房窗户的一点简介。

ཁང་སྒྲེང་།

Rooftop

顶楼平台



འདིའི་མིང་ལ་ཁང་སྒྲེང་ཟེར། འདྲ་པར་ནང་དུ་ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ་དུ་སྐར་ཟེར། འདི་ནི་དུ་བ་འགྲོ་ས་ཡིན། བོད་ཀྱི་ཐབ་ཁ་ནི་ཐབ་ཁ་གཞན་པ་དང་མི་འདྲ་བས་དུ་སྐར་མེད་ན་གྲིམ་ལ་དུ་བ་མང་པོ་
འབྱེད་ནི་རེད། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་མང་བོ་མཁས་པ་ཚང་མས་དུ་སྐར་ཟེར་བ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས། དེའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་བསང་ཁུང་ཞིག་ཡིན། བསང་ཁུང་བརྒྱབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བོད་
མི་ནམས་ཀྱི་ཉིན་བཟང་སྐལ་བཟང་དང་ལོ་གསར་དུས་སྟོན་སོགས་ལ་བསང་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་བཞུངས་པ་ཡིན། དེའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་མཆོད་ཁང་རེད། དེའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་རྩ་སྐད་ཐང་ཁ་སོགས་
མང་པོ་བཞག་ཡོད་པ་རེད།

This is the third floor or roof top terrace of a Tibetan house. The large object in the middle of the photograph is the chimney. The Tibetan hearth is different from those of other ethnicities, it produces a lot of smoke. To pull the smoke out of the house, Tibetan people make this kind of chimney. Beside the chimney is the incense house, which is used to burn incense during New Year celebrations or special events.

这是藏房的第三楼，或者叫屋顶楼层。图片中大的那个就是烟囱。藏族人的炉灶和其他民族的炉灶并不相同，它产生的烟非常多。为了把烟排到屋外去，藏族人制作了这样的烟囱。烟囱旁边是香薰炉，当过春节或其它特殊节日的时候，为了庆祝，就会在里面生烟。

ལྷ་རྒྱུ

Prayer Flags

祈祷旗



༡. འདི་ནི་ཚོང་ཁང་ནང་ཡིན་པ་དང་དེ་དག་ནི་ཚོས་དམ་པ་ཡིན། འདི་འཛོག་སྐབས་གོ་རིམ་བཞིན་ལེགས་པོར་བསྐྱེགས་ནས་འཛོག་དགོས། སྒྱུར་ན་རས་སེར་པོས་བརྒྱུ་ཡོད་པ་དང་མགོ་ལ་དམ་པའི་ཨ་གངས་བྱིས་ཡོད། ཚོང་ཁང་ཞིག་ནང་འདི་ཡོད་ན་ཏ་ཅང་བཟང་།



༡. འདི་ཡང་ཚོང་ནང་དུ་འཛོག་ཆུད་ལྷ་ཡིན། ཟངས་ཀྱི་རྩ་དང་གསེར་གྱི་རྩ། དེ་མིན་ས་ཡི་བཟོས་པའི་རྩ་སོགས་མི་འདྲ་པ་མང་། འདི་དག་ཀྱང་བཞུགས་སྐབས་མི་འདྲ་པ་གོ་རིམ་ཡོད།

བོད་ཁང་འཛུགས་སྐྱོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ།

Process of Building a Tibetan house

藏房建筑过程

བོད་མིས་ཐོག་མར་ཁང་པ་ཞིག་འཛུགས་སྐྱོན་བྱེད་སྐབས། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཆ་མང་པོ་བུ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་ཏེ། དཔེ་བཞག་ན། རྟོ་དང་གིང་ཆ། ས་རྒྱ་བཟང་པོ་དང་འཛུགས་སྐྱོན་གྱི་ཅ་ལག་སྟོན་ལོ་གཅིག་སྟོན་ཆོན་ནས་བུ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རྟོ་བཟོ་དང་གིང་བཟོར་བྱང་བའི་ལག་རྩལ་པ་གདན་དངས་ཆེས། རྟོ་བཟོ་ལགས་པོ་ཞིག་སྤྱི་བཀོད་འདོན་པར་བསྐོས་གིང་། གཟུང་སྐར་བཟང་པོ་གདམས་གིང་ཆ་མང་གཞིའི་རི་མོར་འབྲེལ། སྤྱི་བཀོད་འདོན་པས་ལས་བཀོས་བཞིན་ཕྱར་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་ལས་པ་ཡིན། ལས་མཁན་གཙོ་བོ་རང་གི་ཉི་དྲུ་དང་ལྷ་བ་ལས་གཞན། བྱིས་མཆོས་ཀྱི་ལས་རྟོགས་པ་འང་ཡོད། དེའི་དུས་ཀྱི་བཟང་འདུང་ལ་གཙོ་བོ་ཞི་དང་འེ་མ། མར་དང་རྩམ་པ། སྡོ་ཆ་ལ་སྟོན་སྟོད་པ་རེད། བོད་ཁང་གསར་བཞིག་འཛུགས་སྐྱོན་བྱེད་ན། ཉིན་བཅོ་ལྔ་ལས་མས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དགོས་ལ། ཁང་པ་འགྲུབ་ཆེས་ཐོག་མར་ནང་དུ་སྟོད་ཅིང་སྟོར་མོ་ཡོད་དུས་ནང་ཁུལ་སྒྲིག་བཟོ་བྱེད་པ་རེད།

བོད་ཀྱི་ཁང་པ་ལ་ཐོག་བརྟེན་གསལ་བཞི་ཡོད་ཅིང་རེ་རེར་བྱན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་འོག་ཁང་དུ་རྟོ་ཞོར་ལྷག་གསུམ་སྟོན་གྱི་འདུག་གནས་ཡོད་པ་དང་། གདུང་མའི་སྟེང་དུ་བྱུགས་ཁེམ་དང་སྟེ་སྟོན་གསལ་བཞི་ཡོད། དེའི་སྟེང་ནི་མཛོས་པར་བརྒྱན་པའི་མགོན་ཁང་དང་ཐབ་ཆང་ཡིན་ལ། མགོན་ཁང་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཆ་མང་པོ་བུ་གསུམ་འདུག་པར་མ་ཟད། ཉལ་ཁང་དང་མཛོད་ཁང་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ཐོག་བརྟེན་གསལ་པོ་ནི་སྟེང་ཁང་ཡིན་ལ། དབྱར་དུས་རྩ་སྐུ་པ་འཇམ་ཆར་འགོག་པའི་རུས་པ་ལྡན་ཞོ།

གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར། བོད་ཀྱི་ཁང་པ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་ཏེ། མི་རིགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་མཆོད་ཁང་ཡོད་པ་དང་། བཀའ་མི་ཆར་བའི་ཁྱད་ཆོས་དང་བྱིས་མི་ཆར་བའི་མཛོས་སྒྲིག་ཡོད་ཏོ།

Tibetans begin the house building process at least a year before actually breaking ground on the project. Preparations include collecting building materials such as stones, logs, and fine soil for use as mortar, and procuring machinery required for the construction. Hiring experienced workers, carpenters and stonemasons is also crucial to the construction process. Construction is commenced on one of the auspicious days on the Tibetan calendar. When the construction starts the foreman is in charge of the division of labor and supervising the whole construction. The majority of the workers are hired labor and relatives and sometimes neighbors will come and help in turns (you help I help). While construction is underway, the host or owner is responsible for preparing food such as yoghurt, barley, milk, bread, and vegetables for the volunteers and paid workers. It takes at least 15 days to build a Tibetan house. After the house is built people will move in first and then try to collect money to decorate the inside.

A normal Tibetan house has four floors, each floor has a special use. The first floor is for housing the domestic animals, such as cows, horses, sheep. Axes, hoes, and spades are organized on the ceiling of the first floor. On the second floor is the family activity center in the family living room and kitchen and that room is beautifully decorated. In the living room there is a display of Tibetan traditional decorations such as cooking pots and pottery. There are also small rooms on the second floor such as bedrooms and storerooms. The third floor is a clean open area. In summertime people will bring grass to this floor to dry. The top floor is for keeping the grass from rain.

From old days to now the Tibetan house has had historical meanings; it has had a prayer room which is especially unique from other cultures. The Tibetan house has complete uniqueness and beauty.

藏族人造房子要做很多准备。先要准备建筑材料，例如石头、木料、又细又好的土以及建筑工具。早在一年前，藏族人开始做好充分的准备了。造房子要请有经验的木匠和石匠，并请一个优秀的石匠做总指挥。

选一个吉祥的日子画地基。开工的时候，总指挥要指挥一天的工作，给大家分工。做工的主要人物是打工的和自己的亲戚，还有邻居之间的互相帮助。建房子的过程中主人要准备酸奶、牛奶、酥油、糌粑、蔬菜等食物来请帮工的人吃。建一个藏房至少要15天左右。房子建好以后，人先住进去，再攒钱装修内部。

藏族的房子有四层，每一层有不同的特点。最底下是牲畜棚，有牛马羊。一层的天花板上整齐地插着锄头、斧头、铲子。第二层是装修得非常漂亮的客厅，也是厨房。在客厅展示有藏族传统的装饰品。二层还分有很多小房间，例如，卧室，仓库等。第三层是干净的楼顶。到了夏天。人们会背草到楼上晒干。最高层是为晒草的一层挡雨。

从古至今，藏族房子是非常有历史意义的。房子里有一个和其他民族不同的颂佛念经的房间。藏族的房子有说也说不完的特点，写也写不完的美丽。

新旧楼房对比

Old houses:

Based on Lhamo's visit to the oldest house observations of the old house in Hegendo (Lhamo's see how house design in Chungba has changed:

1. From the oldest house we can see that old designed for defense against attacks. The only protected by three things: a hole next to the door chute overhead for pouring down rocks or boiling pour water on the door if attackers try to use fire
2. Windows in both old houses were rare, quite other small holes in the masonry for light and of the Hegendo house, there seemed to be a small open courtyard in the center of the house for light and ventilation.
3. Old houses have open hearths [note that there are names for specific parts of the hearth that we have on video]; as a result, the interior of the kitchen-living room is deeply blackened by smoke and the ceiling is shiny with creosote. In contrast to new houses, there is no painted decoration in the old house.
4. All partition walls in the old house are made of wood paneling (note the contrast with the sawn boards and tongue-and-groove log slabs in a new house). All the woodwork in an old house is hewn rather than sawn, and joined. Thus, for example, floors are made of long joists, hewn flat, between which there are fitted short puncheon boards (contrast with the long boards of new flooring). This old flooring technique is also found in older rooms of newer houses [see example of bedroom in Rimbon house].
5. Stairs in old houses were ladders hewn out of single large logs, a technique that is still used in the upper floors of new houses where grass and grain are dried and stored. These older log stairs were simple to make with an axe and drawknife (for the long smoothed off top) in contrast to the sawn board stringer-and-riser steps used in the main floors of new houses, referred to as "Chinese stairs."

These differences between the old and new houses are largely a function of new construction techniques, but also reflect both social stability (from fort to home) and increased prosperity. Still, the continuities of house design are clear: the basic functional divisions of the house layout remain the same, with animals kept on the ground floor, the kitchen-living room and bedrooms on the second floor, agricultural space on the upper floor, along with sacred space: prayer room, tsaza [clay Buddhist sculptures?], incense house (sang khang), prayer flags—all sacred spaces kept at the highest part of the house. In our observation, the layout of the house interior in old and new houses is largely the same, and the arrangement of the kitchen-living room (jiakhang) is the same: the position of the hearth/stove, L-shaped couch, ornamental display of housewares



(pots, plates) in cupboards and cabinets, even the position of the television is consistent in old and new houses. There are some small differences, such as the placement of the symbol of abundance (dots of barley flour) during Losar, which used to be all around the jiakhang but is now limited to the masonry wall behind the stove, but on the whole there seems to be a consistent traditional pattern still in use.

New Houses:

Based on our own observations of houses built over the last 25 years, houses in Chungba Township have maintained the same basic traditional design, but have become larger, with significant changes in the interior and exterior elements of the house that reflect broader social and technological changes.

Some of these new elements include: "Chinese stairs" replacing the traditional single hewn log stairs;

sawed beams and planks replacing hewn (axe and drawknife) timbers; more and larger windows (the current pattern seems to be 4 windows on main floor south face); more brightly decorated interiors, particularly the kitchen-living room; puncheon floors have been replaced with long flooring; in the upstairs living areas, it seems that wood paneling has been replaced with tongue-and-groove log slab siding on newer additions/renovations.

The traditional hearth was an open fire pit with a stone or adobe stove for holding pots and kettles; this was probably first replaced with masonry tile-faced stoves (Chinese style), and over the last three years by Chinese-made metal stoves purchased from Litang.

Electricity was available in houses outside the main settlement of Wuhe beginning eight years ago; running water through pipes over the last two years (based on interview in Rimbon 8/1/2010). Before houses had electricity and running water people used oil lamps (a cotton wick inside a metal tube) and torches that burned pine pitch for light. Water was held in cisterns made of hollowed logs with a wooden bottom sealed with pine pitch.

Current renovations include: replacement of traditional wooden windows by mass manufactured metal clad double-pane sliding glass windows; enclosing open terraces on the top floor (sometimes with polycarbonate greenhouse roofing); renovation of lower floor into finished storage space instead of livestock wintering pen [Note: all these were observed in Uncle Ah Jia's house: he was a truck driver and is the local leader, and



in Chungba [place name?], and on our own maternal aunt's house; name of family?), we can

houses were like small forts, with many features entrance to the house is the front door, which is for aiming a gun or spear against an intruder, a water on attackers, and a slot over the door to to break in.

small and unglazed; older houses seem to have ventilation, usually high up on the wall. In the case



his house is at the entrance to the community and is its center, with heavy equipment as well as the local grassroots health clinic]. Finally, in an interview in Rimbon, we learned that new houses now sometimes divide the kitchen from the living room.

These new developments suggest that house design is beginning to reflect economic trends away from agriculture and toward consumerism, as productive spaces are being transformed into living and storage space. Those living spaces are becoming more comfortable, with a premium placed



on warmth (e.g. manufactured insulated windows and metal stoves), light, cleanliness (e.g. chimneys for smoke, finished flooring), and labor saving devices. The separation of kitchen from living room also suggests a developing sense of privacy that further separates production from the basic house design. Do houses now have more separate bedrooms than in the past? Is there now more emphasis on interior decoration than exterior, and does that suggest an “inward turn” away from public display (plainer windows, painted living rooms?) toward private space?



君坝建筑改变小览

老藏房:

通过Lhamo到君坝最古老的藏房的拜访，以及我们自己对Hegendo内的老藏房的观察，可以看出君坝地区的建筑设计发生了变化：

1. 我们可以发现老的藏房就像小型碉堡一样，有很多设计元素是用来防御别人的攻击的。藏房的唯一出入口就是前门，由三个设计来防护：门的旁边有一个小孔可以令枪管和标枪通过；上方有一条渠，可以用来朝敌人丢石头或者泼滚烫的开水；门的上方还有一个水槽，当敌人火攻时用于洒水灭火。
2. 老藏房内很少有窗户，即使有也是又小又不透风的窗子；更古老的藏房在石匠屋内的墙上会有小孔，用于采光和通风，通常位于高处。在Hegendo的房子的中心位置有一个小的露天院子，用于采光和通风。
3. 老藏房内都有敞开式的壁炉，所以，厨房兼客厅的房间内都被壁炉的烟熏得很黑，而屋顶由于长年积累杂酚所以会显得有油光。和新式藏房比起来，老藏房内没有图画类的装饰。
4. 老藏房内的隔墙都是由木条拼接而成的。屋子内所有的木头都是用斧子劈开并且拼接而成的，而非用锯子锯开。比如地板就是由长的木头砍平之后拼接起来，拼接处有短的支柱塞入接口中。这种铺地板的方法在新藏房内较早的房间也可以看到。
5. 老房子内的楼梯都是由单根大的圆木砍出来的，在新的房子的上面（用于储存晒干谷物和草的地方）也可以看到。这些老的木头楼梯可以用斧头和跑刀很方便地制作出来，和用锯子锯出来的一阶一阶的楼梯，也就是汉式楼梯，有很大的不同。

君坝地区藏式老房子和新房子的不同主要在于建筑技巧的不同，但同时也反映出社会变得更加稳定而且人们生活水准更高了。不过，房子设计的几个一脉相承的元素还是很清楚的：房子的基本布局没有改变，动物们使用底楼，厨房兼客厅在二楼，楼上存放农作物的地方，以及祈祷室Tsaza，藏香室，藏经旗——所有神圣的房间都被放在屋子最高的地方。在我们的观察中，新老房子的内部布局基本相同，厨房兼客厅内的布局也基本相同：壁炉的位置，L形的沙发，装饰性的锅碗同样摆在壁橱和柜子内，甚至连电视的位置在新老房子内都相同。但是，仍有一些小的不同点，比如在Losar期间摆放代表物产丰饶的青稞面粉的位置。从前，人们把它撒在整个厨房兼客厅内，如今只在炉子后面的石匠墙附近，但是整体来看屋子内仍采用传统的布局方式。

新藏房:

通过我们对君坝内近25年里面建造起来的房子的观察，这里的房子保持了统一的基本传统设计，但是，它们变得更大，而且在房子的内部和外部的一些元素发生了巨大的变化。这些变化反映出社会和技术性的变化。其中的一些元素包括：汉式楼梯取代了传统的单根圆木楼梯；锯子锯的横梁和锯子锯的木板取代了斧头劈的木头；更多更大的窗户；采光更好装饰更鲜艳的内部，尤其是厨房兼客厅的房间；旧式的地板也被长而整齐的地板取代，在楼上的居住区域内，原来的地板也被新式交叉拼接的圆木板取代。

旧式的壁炉是一个由石头围起来的开放的火堆，上面可以放锅子和壶。这个大概是最早由汉族式的壁炉取代，最近三年内又变成了从理塘过来的汉族人做的金属壁炉。

八年前开始在Wuhe外的主要居住区开始有电可以使用，两年前开始有自来水。在那之前人们用油灯和火炬来照明，用有木头底的空心圆木来储水。

最近的改变包括：用新的批量化生产的金属制、可滑动的窗户来代替旧的木质窗户；把屋顶原本露天的部分遮蔽起来；底楼由牲畜的窝改建成为储物室。一次在Rimbon的采访中我们了解到，有些新房子现在把厨房和客厅分开了。

这些新的改变告诉我们现在的房子设计反映了经济潮流正在由农业经济转化为消费经济，因为原来用于农作的空间现在被转变为生活和储物的空间。现在的生活空间变得更舒适，对温暖、采光、卫生、节省劳动力的设施的注重也越来越多。厨房和客厅的分离也表现出一种对隐私的需求，同时这种需求进一步把农作和基本房子设计分离开来。现在的房子是不是会有更多的卧室？现在对屋子内部的装饰是否多于外部的装饰？那是否意味着人们现在更加注重房子的内部而非简单的外部展示？

采访记录

42

མཆན་འགྲེལ་རེའུ་མིག་།

Glossary

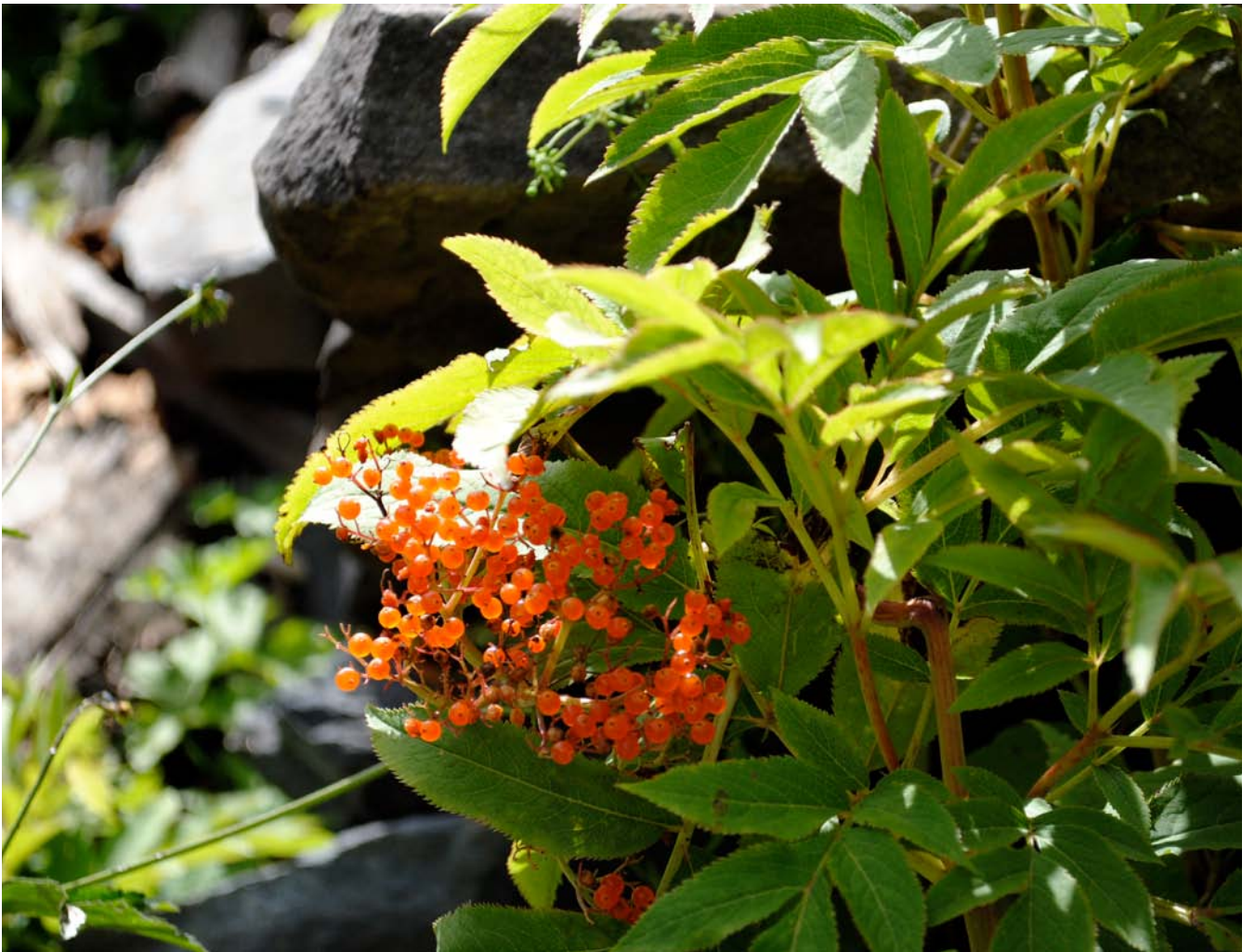
词汇表

སྐར་ཁུང་།	Window	窗子
ཁང་ལྗང་།	Top floor	楼上
མཆོད་ཁང་།	Prayer room	念经房
ཉལ་ཁང་།	Bedroom	卧室
དུ་སྐར།	Chimney	烟囱
རྩ་མཛོད།	Storeroom	仓库
རྩ་སྐལ།	Stairs	楼梯
སྐལ།	Log stairs	梯子
ཀ་བ།	Post	柱子
གདུང་མ།	Beam	上梁
ཞེང་ཆེ་ཞེང་ཆུང་།	Joist	横梁
གྲུ་ལེབ།	Floor	地板
རྩོ།	Stone	石头
མེས།	Foundation	地基
བཤམས་སྡོམ།	Cabinet	碗柜
བཟོ་སྡེ།	Architecture	建筑
མྱ།	Door	门
གཞིས།	Roof	屋顶
བསྐྱེད་ཁང་།	Living room	客厅
ཐབ་ཀ།	Hearth	灶台
རྩྭ་ས་ཐབ།	Stove	铁炉
སྡོད་ཁང་།	Bathroom	厕所
བྱིས་སྡོད་ཁང་།	Furniture	家具
ཙག་ཙ།	Table	桌子
གདན་ཁྲི།	Couch	沙发
རྩ་མ།	Pottery	陶器
རྩ་སྐལ།	Hay loft	晒草房
བསང་ཁང་།	Incense room	香薰房
ཐག་ཁྲི།	Loom	织布机
ཁང་པ།	House	房子
པད་ལྷག	Molding	屋檐
བོད་ཁྲི།	Tibetan mastiff	藏獒

ཅི་ཤེང་རིག་པ།

Ethno-Botany

人文植物



རྩ་མཐུན།

Introduction

介绍

འཚོས་ཕྱང་པར་ལྟེན་ངོས་ཅི་ཆར་ཤོད་སྟེན་ཤོད་པ་ལོ་སྟོང་སྟོང་ལུས།
 འཚོས་མ་དོང་མི་ཚོ་ལ་དྲི་བ་ཤོད་པ་དང་ཤེས་པ་ཚོད་དང་ལྱིར་འགྲོ་ནས་གོང་པའི་ཤེས་པ་ཚོ་ཕྱི་གས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས།
 འཚོས་སྟེན་ངོས་མང་པོའི་སྟོར་ལ་སྟོང་བསྟེན་པ་ལས་ཀྱང་། འཚོའི་ལམ་ཁྱེད་མཁན་ཤེས་པ་ཡིན་པ་ལས་འཚོས་གཙོ་བོ་ཟུ་ཆོག་པའི་དང་པོ་མཆར་ཅན་གྱི་སྟེན་ངོས་ལ་སྟོང་བསྟེན་པ་ལས་པ་ཡིན།
 འཚོས་མ་ཤོངས་པར་མི་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་གཤོག་དུག་འཚོས་ལ་འཚོ་བ་ནང་ཕྱུ་བ་སྟེན་དུ་བཤད་པ་དང་། སྟེན་ངོས་མི་ཤོད་པ་མང་ཅན་ལི་གཤི་སྟེད་དུ་འབྱེད་པ་ན་བསམ།
 འཚོད་དྲུང་ལོན་ཆན་པའི་མི་ཚོར་སྟེན་ལ་སྟེད་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྟེན་ཀྱི་མ་པོས་ཕྱུ་ཆ་ཡིན་པའི་སྟེན་ངོས་དཔེ་ཞིབ་པ་ལས་ཤེས་ཀྱི་གཤོག་དུག་ཏུ་བསྐྱས།



We studied the use of plants in Chungba. We gathered our information by interviewing local adults and going on walks with local children. We learned about many types of plants; however, because our guides in the field were young, their largest realm of knowledge was composed of edible fruit plants. Thus, we mostly focused on plants that can be consumed and those with which you can play. We hope that in the future other people will be able to expand on our work and add more plants to our book. We have also included an analysis of our interviews with older people who discussed medicinal plants and incense. By talking to various local people such as the barefoot doctor, we found that much of the knowledge passed down to other generations is being lost and the names and uses of various plants are being forgotten. By creating a written document in three languages, we hope to preserve the local knowledge and help kids learn English, Chinese, and Tibetan.

我们在君坝了解到了许多有关于植物的知识。我们通过采访当地居民，和当地的孩子一起远足来获取信息。我们了解到许多种类的植物；然而，由于我们的向导是个孩子，我们所了解到的大多是可食用的和有趣的植物。我们希望在未来，有更多的人可以拓展我们的书，并加入更多植物。

同时，我们采访了当地的长者，询问了他们药用植物和熏香。这些采访也收录在本书中。

通过和当地居民的交谈，例如赤脚医生，我们发现许多植物的名字和用途在一代代的传承中，逐渐被人们遗忘，渐渐流失。

我们希望通过这本由英，中，藏三种语言组成的书，来保存我们所了解到的知识，以便后人查阅。



ཨ་མ་ནི་མེ་ནི།

Amanini

阿曼尼尼（音译）



ཨ་མ་ནི་མེ་ནི་སྐོན་ཅི་རིགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ལ་གཞུང་ཉ་གཅིག་ལས་མེད་ཅིང་དབྱིབས་གྲུ་བཞི་ཡིན། རིང་ཆད་ཆིད་ཅེ་ཙམ་ཡོད་ལ་མདོག་མེད་མར་གྱི་མེ་ཏོག་རྒྱུ་པོ་སྤྲོས། ལོ་མ་ཉ་ཅང་སྤྲོ་མོ་ཡིན་ལ་
ཐོག་ཏུ་སྤྲུ་གཟུགས་སྒྲེས་ཡོད། དེ་ནི་བྱང་པ་ལུང་པའི་ཆུ་བོ་དང་ཆིད་ཀྱི་ཙམ་དང་། ལམ་དང་བར་བར་ཐག་ཆིད་ཀྱི་ཙམ་དུ་ཡོད། ལོ་མ་གཅང་ཤིག་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆབ་ཏུ་བཀོལ་ཆོག་ལ་ལོ་མ་འཛིབ་ན་བྲོ་བ་
མངར་མོ་ཡོད་ཀྱང་ལོ་མ་ཟ་མི་རུང་།

Amanimi is an herb. This single stalk plant has a square-shaped stem. It is about .6 meters tall and has purple cone-shaped flowers that grow up the whole stalk. The leaves are soft and hairy. It grows in Chungba Valley ten meters from the river and two meters from the road. The leaves can be used as toilet paper and as tissues. The flowers can be sucked on for a sweet flavor, but the leaves are inedible.

阿曼尼尼（音译） 是一种草药：约0.6米高；茎直立，方形；其茎上长有紫色锥形花朵，可被吮吸，其味甘甜；叶子软而多毛，不可食用，可用作手纸或餐巾。生长于君坝地区距河流10米，离道路两米远的地方。

ཁུང་མ།

Turnip

萝卜



ཁུང་མ་ནི་རྩ་ལྡན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན། རིང་ཆད་ལ་ཆེད་ཕྱིད་ཀ་ཙམ་ཡོད་ལ། གཞུང་དྲ་ཕྱོད་ཐོག་དུ་སྡོམ་དོག་གི་ལོ་མ་ཆེན་པོ་སྟེས་ཡོད། དང་ཐད་ཀྱི་ས་འོག་ནས་རྒྱུ་དབྱེ་བས་ཀྱི་ཙ་བ་སྟེས་ལ། དེའི་དབྱུས་སུ་ཙ་བ་ཕྱོམ་རྒྱུ་ཆུང་བ་ཞིག་སྟེས་ཡོད། དེ་ནི་བྱུང་པ་ལུང་པའི་ཞིང་སྟོ་མས་པོར་འདེབས་པ་ཡིན། ང་ཆེའི་མཐོང་པའི་ཞིང་དེ་ཆུང་པོ་དང་བར་ཐག་ཆེད་ཀྱི་ཙམ་ན་ཡོད། སྟོན་སྟུང་དབྱུས་ཙ་བ་གསོན་པོ་ཟས་སུ་སྟུང་ཆོག་ལ། གྲོ་བ་བག་ལེབ་དང་འདྲ་བར་བཤད། བ་རྒྱུང་ཡང་འདི་ཟ་རྒྱུ་དགའ་པོ་ཡོད།

Turnip is an herb. It is approximately half a meter tall and has large, green leaves with thin stems. Directly underground grows a large, oval bulb with a thin single root protruding from the middle. It is cultivated in the flat fields of Chungba Valley. The fields we found were five meters from the river. Once harvested, it is eaten raw after peeling the bulb. It is said to taste like bread. Cows eat it as well.

萝卜是一种草药：大约半米高；细茎，其上涨有较大的绿色叶子；长有椭圆形肥大根部，中间凸起，剥皮后可食用，味如面包，可直接饲喂奶牛。比较广泛种植于君坝地区，我们在距离河流5米远处发现这种植物。

ནས།

Barley

青稞



ནས་ནི་འབྲུ་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་རྩ་ཡི་རིགས་ཤིག་དེ། གཞུང་དྲ་རིང་ལ་ཞིང་སྒྲུབ་པའི་ལོ་མ་ཡིད་ཅིང་ཅེ་མོ་རུ་འབྲུ་སྐྱེས་པ་རེད། ནས་ནི་བྱང་པ་ལུང་བའི་ནང་དུ་ཁུ་དང་ཕྱིད་པ་ཡི་བར་ཐག་གི་ཐང་
སྐྱེས་པར་བཏབས་ཡིད། ནས་ཀྱི་ཆང་བཟོ་བ་དང་རྩིས་ནས་རྩམ་པ་བཟོ་བ་རེད།

Barley is a grain. It is a member of the grass family. This one meter tall stalk has long, thin leaves and a feathery grain growing at the top. It is cultivated in flat fields in Chungba Valley five meters from the river. Once harvested, it is used to make beer and ground up and roasted to make zamba.

青稞是一种谷物，是草本植物植物的一员：茎高1米左右；其叶细长；羽状青稞粒生长于其顶部；青稞丰收后可制作成青稞酒，干燥、烘焙等过程后制成糌粑。通常生长于均把地区离河流五米的地方。

ཁལ།

Kla

珂榭（音译）



ཁལ་ནི་སྤོང་བྱང་གི་རིགས་ཡིན། དེའི་རིང་ཚད་ནི་མིད་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ་དང་། ལོ་མ་རྒྱུད་རྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཡལ་ག་ཕྱ་བྱ་ཡོད། དེ་ལ་མདོག་དམར་ཞིང་རྒྱུད་པའི་གིང་འབྲས་ཡོད། དེ་ནི་བྱང་པ་
ལུང་པའི་ལམ་འགྲམ་དང་། རྒྱ་བོ་དང་མིད་ཀྱི་ཚམ་གྱི་ཚད་ན་ཡོད། གིང་འབྲས་དེ་བྲིས་ཆོག།

Kla is a shrub. It is two and a half meters tall and has thin branches with many little leaves. It has small, red berries. It can be found in Chungba Valley along the roadside ten meters from the river. The berries can be eaten.

珂榭(音译)是一种灌木：高2.5米；枝干较细；叶子细密；果实为红色小梅子，可食用。通常生长于君坝地区沿道路距离河流10米远的地方。

དཀོ

Dakho

达枸（音译）



ཏཾཁོ་ནི་རྩ་མཉམ་རིགས་ཤིག་ཡིན། རིང་ཚད་ལ་ཕྱིད་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ཡོད་ལ་རྩ་མོར་སྒོར་དབྱེབས་དང་འབྲར་གཤིས་ཅན་གྱི་ཤིང་འབྲས་དམར་པོ་ཚོམ་བྱ་ཡོད། རྩིང་བར་སྒོག་ལེ་དབྱེབས་ཅན་གྱི་ལོ་མ་འབྲར་འཐོར་མང་པོ་ཡོད། ལྗུན་པར་འབྲར་གཤིས་གྱི་ཤིང་འབྲས་དེ་གཏོང་ལ་བསྐྱུ་ནས་པགས་ནད་བཅོས་ཚོག།

Dakho is a small herb about half a meter tall with circular clusters of small soft, translucent red berries found at the top of the plant. The leaves are staggered at the base of the plant and have saw-like edges. It is most commonly used to treat skin diseases by crushing the berries and rubbing them berries on your skin.

达枸（音译）是一种草药：高约半米；其叶交叉，有锯齿边缘；果实生长于其顶部，小而粘稠，可涂在面部，以治疗皮肤疾病。

བེ་བྲོན་གཡེར་མ།

Sichuan Pepper

花椒



གཡེར་མ་ནི་རིང་ཚད་ལ་ཡལ་ཆེར་ཆེད་གཉིས་ཙམ་དང་ཞིང་ལ་ཆེད་གཅིག་ཙམ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཐུང་རིགས་ཤིག་ཡིན། རྩ་བོ་དང་ཆེད་ཀྱི་ཙམ་གྱི་བར་ཐག་དང་། ལམ་དང་ཆེད་གཉིས་ཙམ་དུ་སྐྱེས་ཡོད། ཡལ་གཉིས་དུ་ཆོར་མ་ཆུང་ཆུང་དང་ལྗང་མདོག་གི་ལོ་མ་ཡོད་ལ། མདོག་དམར་ནག་གི་ཤིང་འབྲས་ཆོམ་དུ་གཉིས་ནས་བཞི་རེ་ཡོད། གཙོ་བོ་བྲོ་ཚུ་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་པའི་རྩས་པ་ཡོད་པས་སོན་བ་སོགས་ལ་ཡང་ཡན་པ་རེད། ཤིང་འབྲས་འདི་དག་རྒྱན་པར་འབྲས་ནས་ཉི་མར་སྐྱུ་པ་དང་ཡང་ན་ཕྱེ་མར་འཐག་པ་རེད།

The Sichuan Pepper is an approximately 2 meters tall and 1 meter wide shrub. We found this specimen about 10 meters from the river and 2 meters from the road. On the woody branches there are small sharp thorns, small green leaves, and small pink berries that grow in clumps of two to four. It is most commonly used as a spice, but it also has numbing properties; therefore, it is also used for curing toothaches. The berries are normally picked and dried for use, but are sometimes ground.

花椒是一种灌木：高约两米，宽一米；其树枝上长有皮刺；其叶小而绿；果实为粉红色，2-4个为一组，丛生；果实干燥、有时碾碎后，可作为调味料，性味辛麻，可治疗牙痛。我们在君坝地区距离河流10米远，距道路2米远的地方发现该植株。

ཟེ་མོ་དེ་མ།

Zemohina

沙果



ཟེ་མོ་དེ་མ་ནི་འབྲི་ཤིང་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། དང་པོ་ཤིང་འབྲས་དམར་པོ་ཡིན་ལ་སྐྱོན་པའི་དྲིས་སུ་མདོག་དམར་སྐྱག་དུ་འགྱུར་བ་རེད། ཟེ་མོ་དེ་མ་ལ་མདོག་ལྗང་ཞིང་ཆུང་ལ་ཉེ་སྡོ་པའི་ལོ་མ་ཡོད། གཤམ་སྤྱོད་གཙོ་བོ་ནི་ཤིས་འབྲས་ཞིམ་པོ་དེ་བས་སུ་བ་བ་དེ་ལོ།

Zemohima is a woody vine with small red berries that turn purple when ripe. The zemohima also has small, green leaves with pointed tips. The main use of this plant is to eat the tasty berries.

沙果是一种藤蔓植物：其叶小而顶端尖细；生有小的红色果实，成熟后为紫色，可食用。

ཀུན་སེ།

Gensi

枸杞



ཀུན་སེན་མི་སྤྱོད་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ་རིང་ཚད་ལ་ཡལ་ཆེར་མིན་ཀ་ཙམ་ཡོད་ལ་ཤིང་འབྲས་ཡོད། དང་པོ་ཤིང་འབྲས་མདོག་ཟུང་ཁུ་ཡིན་ལ་སྒྲིན་ཀ་སྒྲིན་དུས་སྤྱོད་མདོག་དམར་པོར་འགྱུར་ལ་ཁ་ཟས་སུ་སྤྱོད་ཆོག་འདིའི་ལོ་མ་ལ་ཕྱི་མོ་གསུམ་ཡོད་ལ་གཟུགས་དབྱིབས་ལག་པ་དང་འདྲ། སྤྱོད་བོ་འདི་ཡལ་ཆེར་བྱུང་པ་ལྷང་བའི་ཆུ་བོ་དང་མིན་པའི་བར་ཐག་དུ་སྒྲིས་ཡོད།

Gensi is a tree that is roughly three meters tall and bears fruit. Initially green, these fruits turn red as they ripen in the fall, and become edible. Gensi's leaves are three-fingered and shaped like hands. Gensi grows roughly five meters from the river in Chungba Valley.

枸杞是一种树木：大约三米高；其叶有三个叶尖，形如手掌；果实为绿色，秋天成熟后为红色，可食用。生长于君坝地区距河流5米远处。

ལོ་མ།

Loma

菱玛（音译）



ལོ་མ་ནི་ཤིང་ལྗང་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ་རིང་ཚད་ལ་ཆེད་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ཡིད། ཡལ་ག་ལ་མཉེན་ཆ་ལྡན་ནིང་དེའི་སྤང་དུ་ལོ་མ་སྤབ་མོ་ཡིད། ཤིང་འདི་དག་བྱང་པ་ལུང་པའི་རྒྱ་བོ་འགྲམ་ངོགས་སུ་
ཆོས་བྱ་ཆོས་བྱར་སྦྲེས་ཡིད། ཡལ་གའི་སྤང་གི་ལོ་མ་བཏོགས་ནས་སེལ་བའི་བཟོ་བ་རེད། ལས་ཀ་འདི་གཙོ་བོ་སྦྲེས་པས་སྦྱབ་པ་ཡིན་མོད། དང་སྐབས་ལག་ཅུ་ལ་འདི་གས་མཁན་ཇི་ཅུང་དུ་འགོ་བཞིན་ཡིད།

Loma is an eight foot tall tree. It has strong, flexible branches with long, thin leaves. It grows in bunches along the river in Chungba Valley. The branches are stripped of leaves and woven together to make baskets. This is primarily done by men; however, the practice is becoming antiquated

菱玛（音译）是一种树木：高约8英尺；其叶细长；长有强韧的树枝，可用于编织，通常由男性完成，但这项技艺正逐渐流传。通常丛生于君坝地区的河岸。

ཁྲ་མང་།

Dandelions

蒲公英



ཁྲ་མང་ནི་རྩ་སྒྲན་ཞིག་ཡིན། རིང་ཚད་ལ་མིང་གཅིག་ཙམ་ཡོད་པ་དང་ཕྱ་ཞིང་རིང་བའི་གཞུང་ཉེ་ཉིང་བ་རུ་ལོ་མ་སྒྲིས་ཡོད། འདི་ལ་མེ་ཏོག་སེར་བོ་ཡོད་ལ་དེ་དག་ས་བོན་ཚོམ་བྱུར་འགྱུར་བ་རེད། ས་བོན་འདི་དག་གཞུང་གི་ངོས་སུ་དམ་པོར་འབྱར་མེད་པས་སྒྲན་ཁ་རྒྱུང་གིས་ཁྲ་འགྲོ་བ་རེད། བྱང་པའི་བྱིས་པ་ཚོས་ས་བོན་འདི་དག་ལ་ཕུ་བཏབས་ནས་ཅེད་མི་ཅི་བ་རེད། རྩ་སྒྲན་འདི་བྱང་པ་ལུང་བའི་ཆུའི་ཐག་ཉེ་ན་སྒྲི་ཡོད།

Dandelions are white flowers with clustered seed balls at the top. These seeds are very light and barely attached to the stem, so they are dispersed by the wind. The leaves grow from the bottom of the tall, thin stem. This plant is usually found in fields in Chungba Valley next to the river. The primary usage is recreational, as kids love to blow the seeds off the flower.

蒲公英是一种花：茎细；叶子从底部至顶部生长于枝干上；种子生长于顶部，与枝干连接不紧密，易随风飘走，以此传种。通常生长于君坝地区的河畔。

ལེའི་པ་ཁན་ཟེ།

Leibakanaze

苍耳



ལེའི་པ་ཁན་ཟེན་གྱི་ཤིང་ཐུང་རིགས་ཤིག་ཡིན། རིང་ཆད་ལ་ཕྱིད་གཅིག་དང་ཐུང་ཀ་ཙམ་ཡོད་ལ་ཞང་ཆད་ལ་ཕྱིད་གཅིག་ཙམ་ཡོད། ཐུང་པ་ལུང་པའི་ཆུ་བོ་དང་ཕྱིད་བཞི་ཙམ་གྱི་བར་ཐག་དུ་སྟེན་ཡོད། འདི་ལ་ཤིང་འབྲས་རིལ་བུ་ལྡང་མདོ་ཅི་ནིན་པའི་ཙམ་ཡོད་ལ་ཅིད་མི་ཅི་བྱེད་དུ་བཀོལ་བ་རེད། ཤིང་འབྲས་མིའི་ཐོག་དུ་འཕངས་ན་གྱིན་གོས་དང་དབུ་སྐྱ་སྟོགས་སུ་འབྱར་བ་རེད།

Leibakanze is a bush. Found in Chungba Valley four meters from the river, this plant produces spiky green balls that serve recreation purposes. When thrown at people, the balls stick to clothing or hair by means of microscopic hooks on the ends of the spikes. Leibakanze are approximately 1.5 meters tall and 1 meter wide.

苍耳是一种灌木：大约1.5米高，1米宽；其果实为绿色，有细小尖状钩子，状如小球，可做游戏工具，向人投掷，可钩挂在衣服或头发上。我们在君坝地区距离河流4米处找到了这种植物。

མེ་ཏྲག།

Wishbone Flower

夏堇



XXX འདི་ལ་ཟུར་ཅན་གྱི་མེ་ཏྲག་ཁམ་མདོག་སྒྲིས་ཡོད་ལ་མེ་ཏྲག་གི་མགོ་ཐུར་དུ་སྒྲེགས་ཡོད། ཅིང་མི་ཅི་དུས་མེ་ཏྲག་གཉིས་མཉམ་དུ་མཐུད་པ་དང་དེ་ནས་ཤོད་གྱིས་ཐེན་རྒྱས། མེ་ཏྲག་ལ་སྒྲིན་སོང་མེད་པ་དེར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་ཡིན། མེ་ཏྲག་འདི་ནི་བླང་པ་རྒྱ་བོའི་ཉེ་འགམ་དུ་སྒྲིས་ཡོད།

Wishbone flower is a yellow and brown square flower that grows towards the ground on climbing vines. For entertainment, two flowers can be hooked together and then pulled apart. Whoever pulls the flower that does not break is the winner. It is found in Chungba Valley along the river.

“夏堇”是一种黄棕色的，开花时为方形口的花，生长于藤蔓上。可作为娱乐游戏，两朵花可以相互拉扯。扯断对方花且自己的花无损伤的一方即为胜者。此花生长于君坝地区河岸旁。



Edelweiss

火绒草



ཁ་ནི་བོད་ཀྱི་མཐོ་སྒང་གི་ཚུ་ཐང་དུ་སྐྱེ་པའི་ཚུ་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་མེ་ཆ་ལ་བཀོལ་ཆོག་པ་རེད། ཡུལ་མི་ཚོས་མེ་ཏྲག་གི་དྲིལ་གྱི་བལ་དང་འབྲ་བ་དག་བཏུས་ནས་སྐྱོ་མ་པོར་བཟོ་བ་དང་། དེ་ནས་སྐྱེ་གཅིག་ཏུ་གྱི་ཁ་ཡོད་པའི་ཀོ་ཁུག་ཏུ་འཛོལ་ལ། ཀོ་ཁུག་ཏུ་མེ་དྲོ་ཞིག་ཀྱང་མཉམ་དུ་བཞག་ཡོད། ཁ་ནི་མེ་དྲོ་དང་གྱི་ཁ་གཉིས་བདེ་བར་བརྟན་ནས་མེ་འབུད་པར་བཀོལ་བ་རེད། མེ་ཆ་ཅེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ནི་དེང་དུས་བོད་ཀྱི་མཚན་རྟགས་ལྟ་བུ་དང་སྐྱེ་ཆ་ལ་གྱི་བརྗོད་བྱར་གྱུར་ཡོད། འོ་སྤྱི་བོད་པའི་སྐྱེ་ཆ་ལ་བཞུགས་པའི་གནས་ཤིག་གིས་མིང་ལ་མེ་ཆ་ཞེས་བཏགས་འདུག་ལ། ཁོང་ཚོས་སྐྱོ་ལ་ཏུར་དུ་བཞུགས་སྐྱོན་བྱས་པ་མ་ཟད་ནི་འཕྲོ་ཡོག་ཏུ་འང་བཞུགས་སྐྱོན་བྱེད་ཅིས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཚུ་སྐྱེ་འདི་ལ་ཡན་ཆེ་བ་མ་ཟད་མཚན་རྟགས་རང་བཞིན་ཡང་ཡོད།

Tra, Tibetan Edelweiss (Asteraceae). It is an herb that grows in the grasslands of the Tibetan plateau. It is used in Machak. The locals collect the inner flowers, the soft cottony part, dry them and put the material in a leather pouch, the bottom of which has a dull blade. A piece of flint is also carried in the pouch. The Edelweiss is used as a fire starter with the spark produced by the flint and the blade.

Tra是一种藏族地区的火绒草，被用于Machak。人们收集这种植物，干燥后，将它们被放置于皮质的底部有钝刀的袋子里。人们干燥中间的较软的脂粉部分，把它和火石一起来生火。如今，这种植物生火的方式很现代化。藏式网上艺术馆“kick start”，在博尔德和纽约用现代化的方式对藏族艺术进行讨论和展出。因此，“machak”成为了一种具有实际和象征意义的词汇。

སྒོང་བལ།

Spanish Moss

寄生藤



སྒོང་བལ་ནི་སྒོང་བོའི་ཡལ་ག་ངོས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་། འཇམ་ཞིང་མཉེན་པས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཆོག་པར་མ་ཟད། དགུན་དུས་རྒྱང་འབྲིལ་གྱི་ཆབ་བྱས་ཆོག་ལ། བྱིས་པའི་གཙུན་སྐྱོན་དང་གཙང་ཤོག་ཡང་བྱས་ཆོག་དཔེར་ན། དཀར་ཡེལ་སྤགས་བྱིས་ཀྱང་ཆོག་

Towee looks like Spanish Moss. It is used for socks in the winter, baby diapers, wiping your nose, and, if dried, for washing dishes. Usually, it is used when slightly moist, for then it is soft.

寄生藤形似铁兰。通常，其湿软的部分可被使用，冬天可被用作袜子、婴儿尿布或者擦鼻涕的布。如若干燥，可用来洗碗。

Interviews

Our first interview was with a woman named Apen. We focused primarily on medicinal plants, about which she had a basic understanding; however, she did not know many details or many names. She learned about these plants from her father, who knows even more about them. There is no formal guide for the plants, and other than the barefoot doctor, who focuses on very simple, primarily western medicine, the nearest doctor is three hours away in Litan. There are schools dedicated to Tibetan medicine, which teach how to examine all elements of the body and mind, a practice also used in Chinese medicine. To become fully trained takes over twenty years.



One example of a medicinal plant, the name of which she did not know, is found in the mountains and can be put on a wound to help stop bleeding. She also knew of a plant that called Thu, which is Tibetan for poison. The plant is dug up and used for colds. She uses the round, white root, which can also be picked, dried, and sold in Chinese markets for a large profit. It is, however, hard to find and cannot easily be cultivated, making it difficult to be turned into a profitable industry. Many plants found in Tibet are sold to the Chinese medicinal market. Some of the plants sold are not actually used in traditional Tibetan medicine, but are collected and sold, because they are used for Chinese medicine. Some towns, like Dartsedo, regularly produce plants for the Chinese market. Chungba, however, does not because Chungba does not have anyone with the right education and training to do so, even though the areas does contain the resources.

She does not store most medicinal plants, but instead picks them fresh when needed. Occasionally she will keep a small handful of certain commonly used ones. She uses a combination of Tibetan and international medicine and expressed no preference for one over the other. She just uses whatever works best for each circumstance. For example, she would use Tibetan medicine for dizziness. She also knows people who use Tibetan medicine for liver and kidney problems.

We also asked about the use of incense. She said she gets her incense from a monk who makes all the incense for Chungba. He is the only person in Chungba who knows how to make it. He uses sage and juniper, in addition to other ingredients that she did not know, all of which he collects himself. He is not currently training anyone, not because he is not willing to teach, but because there is a lack of interest in incense. Unless he finds someone to train, the knowledge of incense in Chungba will die with him.

When asked about the plants that grow at a higher altitude and the plants that yaks and cows eat, she named a few flowers, including Amanimi and explained that what the cows eat has a dramatic effect on the quality of the milk. In the winter when the cows eat grain, they produce almost no milk.

Another plant she told us about was headache plant, which grows at higher altitude and is used to make the traditional paper. The paper is long-lasting because insects do not eat it, nor do any other animals. It is toxic if it is consumed or read for too long.

The second interview took place with a family who had invited us into their house for a meal. We talked with 3 women residents of Higendo. In this interview, we focused on the incense that was burned when we arrived in the house. Other than the incense purchased from the monk, they use two types of incense.

One is made from fresh plants, like roots that are dug up and burned. It is only found in the summer, and the plants can be found in the grasslands. Both men and women collect the plants, and children learn where to find them between the ages of 10 and 12.

The other kind of incense comes from a tree called Hoopa. The wood is dried, chopped into little pieces, and burned. This process takes one month. The men chop down the tree, and the women prepare the woodchips. The trees are the size of a peach tree, and one tree can supply a family for three years.

The burning of incense is mandatory for religious festivals and when monks come to visit. It can also be burned when friends come to visit. To burn the incense, they first burn coal and put it in a bucket, and then they put in incense.

Although the trees are only eight or nine kilometers from their house, the roads are of such bad quality that the trees are difficult to transport. They therefore usually just buy incense in Litan because it is easier to do so.



采访记录

我们的第一个采访对象是一个叫Apen的妇女。我们主要讨论了她拥有基本了解的药用植物，但是她不知道很多细节或者植物的名字。她是从她的父亲那里学到的这些植物，所以，她的父亲了解更多。这些植物没有一个正式的使用指南。除了使用最基础西药的赤脚医生，最近的医生也在三小时车程以外的理塘县。有些学校致力于藏药学习。同使用中药一样，学校教授如何检验身体和精神的所有部分。全部教程需要花20多年才能完成。

有一种Apen不知道名的药用植物能在山上发现，可用于给伤口止血。她还知道有一种叫做Thu的在藏语中意为毒药的植物，挖出来后可用于治疗感冒。她将这种植物圆而白的根晒干后在中国国内市场上买了好价钱。但是，因为这种植物很难种植养活，所以不能变成一个赚钱的行当。许多在西藏发现的草药都被买到了国内医药市场。有些植物并未用于传统藏药，而是被收集并当作中药买。像康定这种城镇一直为国内市场提供草药。但是，君坝却没能做这生意。不是因为君坝没有受过教育和训练的人，只是君坝地区没有资源。

Apen并不贮藏草药，而是即采即用。有时她会留一些经常用的草药。她混用藏药和国际药品，而且没有特别的偏好。她只是根据不同的情况，用最合适的药。比如说，她会用藏药来治疗晕眩。她还知道有些藏药被用于治疗费肺部和肝脏问题。

我们也询问了关于香薰的使用。据她说她的香薰是从一个制香薰的僧侣那里得来的。这个僧侣为全君坝地区制造香薰，也是唯一一个知道怎么制造的人。他用他自己收集的鼠尾草和杜松子混合一些Apen也不知道的成分制造香薰。他现在并没有培训任何接班人。不是他不愿意教授，而是没有人感兴趣。除非他找到一个愿意学的人，否则制造香薰的技巧将会随他的过世而失传。

当我们问及一些长在高纬度的牦牛和奶牛常吃的植物时，她报了一些花的名字，比如阿曼尼尼（音译），并且解释了奶牛所吃的植物对产奶量的重大影响。在冬天，当奶牛吃谷物的时候，它们基本不产奶。

她还告诉了我们一种生长在高纬度的用于制造传统纸张的头疼植物。这种植物做出来的纸很耐用，因为虫子和动物都不能吃它。如果长期使用或者食用的话，是会中毒的。

我们在一家邀请我们过去吃饭的家庭里进行了第二次采访。我们与三个来自Higendo的妇女交谈了。这次我们着重问她们回家就烧的香薰。除了僧侣给的那种香薰，她们还使用另外两种香薰。

一种由像树根一样需要挖出来再烧的新鲜植物制成的。这种植物只能夏天的时候在草丛里被发现。男人女人都会采集植物。孩子在10到12岁的时候学习怎么发现这些植物。

另一种香薰是由一种叫Hoopa的长得像桃树的树制成的。木头被晒干后，把它们切成小片来烧。男人把树砍到后，由女人准备木片。这个过程要用一个月。但是一棵树可以供应一家用三年。

宗教节日和僧侣来访时，烧香薰是必须的。朋友来访时，也可以少香薰。烧香薰的时候，将燃烧的炭块放入桶里，然后再放香薰。

虽然树离他们家只有8到9公里的距离，但是由于较差的路况，搬运就成了问题。所以，为了图方便，他们一般都在理塘县买香薰。

མཆན་འགྲེལ་རེའུ་མིག་།

Glossary

词汇表

གཞུང་ན།	Stalk/Stem	茎
མེ་ཉེག་	Flower	花朵
ལོ་མ།	Leaves	树叶
ཟ་རུང་བ།	Edible	可食用的
ཚ་སྒྲིན།	Herb	草药
ཚི་ཁིང་།	Plant	植株
ཚ་བ།	Root	跟
ཞིང་ཁ།	Field	田地
ལུང་པ།	Valley	山谷
འབྲེ་རིགས།	Grain	谷物
ཅ།	Grass	草
སྐྱེས།	Grows	生长
ཆུ་པོ།	River	河流
ཁིང་འབྲས།	Berries	浆果
ཡལ་ག་	Branches	树枝
ཁིང་བྱང་།	Shrub	灌木
ཟ་མི་རུང་བ།	Inedible	不可食用的
ཆོར་མ།	Thorns	刺
བྲོ་རྩ་ས།	Spice	香料
སྐྱིན།	Ripen	成熟
ཁིང་ཉེག་།	Fruit	水果
ཁིང་སྒོང་།	Tree	树木
ས་པོན།	Seed	种子
མེ་ཉེག་གི་འདབ་མ།	Petal	花瓣

ཁ་ཕག་།

Food Ways

食品工艺



介绍

食品工艺小组研究了君坝的食品是如何被生产和使用的。我们所采访的村民既种植农作物也饲养牛羊用作日常肉类何如制品。我们先从介绍和讨论青稞这一君坝最重要的农作物开始。青稞的种植是藏族历法中的基本事项。我们了解到，君坝一年中重要的节假日是与青稞生产的主要活动相关联的。青稞产品不仅用于宗教用途，还可供任何动物食用。首先，将青稞烘烤后研磨成粉。将青稞粉倒入碗中，与茶和乳制品（酥油和干酪）混合制成传统主食——糌粑。其次重要的谷物——小麦，和青稞的种植过程和时间相似，用于制作干面包和馍馍。馍馍是一种用肉类或者土豆，甚至甜糌粑做馅儿的饺子。豆子、土豆和各种各样的蔬菜丰富了君坝农作物的品种。牦牛和奶牛也是君坝的主要食品。牦牛通常在君坝山谷的高原草地放养，而奶牛则放养在离家近的山谷中。奶牛与牦牛的杂交中——犏牛，则夏天放养在高山草地上，冬天放养在山谷里。这些动物既为人们产牛奶，叶蝉肉食。藏族家庭必须合理分配他们在草原住帐篷的时间和在山谷住家里的时间，以此来平衡这种混合农业经济的需要。夏天是产乳制品的高峰期，很多家庭与牦牛和犏牛待在高山草地上。等到冬天的时候，人们带着犏牛和奶牛回到山谷的家中，而牦牛仍然留在草地牧场。冬天积累的肥料会被用于农作物种植，而无需额外的化学肥料。君坝也有不种植农作物，带着牧群长期生活在草原帐篷里的全职游牧民。这些人没有被我们列入采访对象。

ནས།

Barley

青稞

ནས་ནི་གྲོང་པའི་མི་རྒྱུས་ཀྱི་བཟའ་ཆས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། བོད་ཆུ་དང་པོར་ཁོང་མོ་ལ་ལུང་འཛོག་ཅིང་། བོད་ཆུ་གཉིས་པ་ནས་བཞི་བའི་བར། ལོ་དྲིག་གི་སྐྱེ་འཕེལ་ལེགས་པས་ཆུ་གཏོང་མི་དགོས་ལ། སྤྱི་མ་འབས་རྩིས་ རིམ་གྱིས་འབྲས་བུ་ཆགས་པ་རེད། དུས་དེར་ཡུར་མ་ཡུར་བ་རེད། བོད་ཆུ་བདུན་པ་ནས་དགུ་པའི་བར་སྟོན་བསྟུ་བའི་དུས་སྐབས་ཡིན་པས། མི་རྒྱུས་དགའ་སྟོའི་ངང་རང་གི་ཁོང་ཁར་སོང་ནས་ལོ་དྲིག་བར་བསྟུ་བྱེད་པ་དང་། ཉི་འོད་ཡོག་དུ། རྒྱུ་བྲག་ས་རྩིས་ཉིན་གསུམ་ལ་བསྐྱམས་ཤིང་རྩེ་རྩིས། ཁྲིལ་ཆགས་སུ་སྒྲག་དྲིག་ར་བདར་བྱེད་པ་དང་སྟོགས་མ་སྟོ་ཕྱགས་ལ་སྟེར་བ་རེད། འབྲུ་རིགས་རྒྱུས་སྟེན་འགྲུག་ཁྲག་མར་སྒྲུག་ནས་འབྲུ་ཁང་དུ་ཉར་ཁོང་། དགོས་མཁོ་བྱེད་དུས་ཐད་ཀར་བཅོས་ནས་སྟེད་པ་རེད། བོད་ཆུ་དགུ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་བར་དུ། མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཐོག་ཁང་གི་ལུང་རྒྱུས་ཁོང་ཐོག་དུ་སྟེལ་བ་ཡིན། སྟོན་ཆད་ལས་ཀ་འདྲི་བོད་ཆུ་བཅུ་གཉིས་པའི་སྟོན་ལ་སྒྲབ་ཆར་དགོས་པས། ད་ལྟ་ཡང་དེ་ལྟར་སྒྲབ་མཁན་མང་ལ་ནས་ཆུ་ལ་སྒྲངས་ནས་སྟོ་ཕྱགས་ལ་སྟེར་སྟེལ་ཡོད། དུས་ཆེན་གཙོ་བོ་འམ་ལོ་སེར་གྱི་སྐབས་སུ། རི་སུལ་གྱི་གྲོང་ཆེད་རྒྱུ་སྟེལ་ཆུའི་དབང་གིས་སོ་སོའི་བྲ་འགལ་ཀྱང་མི་འདྲ། ཡིན་ཡང་། འགྱུར་སྟེན་ཆེ་བའི་རྒྱུ་སྟེལ་དང་ལས་ཀ་འདྲི་དབང་གིས་རིང་ན་ བདུན་གཉིས་ལས་མི་འགོར། དེའི་རྩིས་སུ་ལོ་གཅིག་གི་ངལ་རྩིས་ཀྱི་འགོ་རྩིས་པ་རེད། ལོ་སེར་གྱི་ནངས་མོར་སྟེན་མ་རྒྱུས་ཆུ་ལེན་དུ་འགྲོ་ཞིང་། འབྲས་དང་རྩམ་པ། གྲོ་སྟོགས་ཁྱེར་ནས་ཆུ་འགྲམ་གྱི་རྩི་ཐོག་དུ་འཛོག་པ་དང་། སྟེན་པ་རྒྱུས་རི་འདབས་སུ་སོང་ནས་བསང་ཡུང་ཅིང་སྟག་སྟེལ་བ་དང་། བཀ་གིས་པའི་ཁ་གཡང་འབོད་པ་རེད། ཆུ་དང་པོའི་སྟོ་སྟེད་ཅིས་པའི་དུས་ཆེན་དེར། མི་རྒྱུས་དགའ་སྟོའི་ངང་ལྷན་དུ་བསྟུང་དེ་རྩམ་པ་དང་ཞོ་ ཞོག་ ཞོག་དང་སྐྱམ་ག་སྟོགས་བཟའ་བ་རེད། རྒྱུ་བྲག་ས་རྩིས་ མི་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་ལེགས་ཡོངས་པའི་དེ་ན་ འབྲེལ་གྱི་སྟོན་མོ་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱུ་ཁོང་མང་ཆེ་བ་རི་འདབས་སུ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུ་ཀྱི་རིང་ཆད་ལ་ཆེ་ གཅིག་ལས་མས་ཡོད་ཅིང་། བསྐྱུ་ན་སྟོ་སྟེད་ཆུ་དུ་འབྲུག་པས་མཛོས་སྟེག་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་། འདིས་ནས་འབྲེག་རིམ་ལ་ཉི་བའི་དུས་ཆོག་ས་ཡང་མཛོད་པ་རེད།

རྒྱུ་སྐྱམ་པོར་གྱུར་རྩིས། རྒྱུ་བཅོ་བའི་སྟེད་དུ་པོར་བགང་ཅམ་སྟེགས་ནས་རྩི་མོ་རས་ཀྱི་སྟེབས་པའི་ དུགས་ཤིང་གིས་ཡང་ཡང་དུགས་པ་དང་། སྐར་མ་གཉིས་ནས་ཐུ་ཅམ་འགོར་རྩིས། རྒྱུ་སྟེལ་སུ་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ནི་རྩམ་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྩྭ་ཆ་ཡིན།

HOLIDAYS (as part of BARLEY)

དུས་ཆེན། གྲོང་སྡེ་མི་འདབ་པ་ལ་ལོ་གསར་གྱི་དུས་སྐབས་ཡང་མི་འདྲ། ཡིན་ནའང་སྟོན་རྩིས་ཀྱི་བྱེད་པ་ཆེས་ཆེ་ན་ཡང་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཅམ་ལས་མེད། འོད་ཆད་དང་ལས་ཀ་ལས་ཆར་མེད་པའི་རྩྭ་མཚན་ཡང་། ལོ་གསར་རྩིས་ཀྱི་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཅམ་འགོར་རྩིས། ལོ་གཅིག་གི་ལས་འགན་མགོ་འཛུགས་སོ། ། ལོ་གསར་ཆོས་གཞིག་ཞིགས་པ་ཆོས་ཆུ་ལེན་པ་དང་། དུ་རྒྱུས་སྟེན་མི་རྒྱུས་བསང་རྩིས་སྟོགས་ཁྱེར་ནས་བསང་བྱེད་འགྲོ་ལ། ཆུ་དང་ཆུ་མ་ལ་དགའ་བ་དང་བཀ་གིས་སྟེན་འབྲུན་ཡོད། ཆུ་དང་པོར་སྟོ་སྟེད་ཞིས་པའི་དུས་ཆེན་ཡོད་ལ། མི་རྒྱུས་ཀྱིས་རྩམ་པ་དང་བག་ལ། ཐོག་ས་སྟོགས་ཟས་ནས་དགའ་སྟོ་ཆེན་པོ་སྟེན། སྟོན་ཐོག་ཞིས་པའི་དུས་ཆེན་ཡོད་པ་དང་འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ནས་སྟོན་ཁར་ལོ་དྲིག་ལེན་ཆར་རྩིས། མི་རྒྱུས་ལ་དགའ་སྟོས་ཁོངས།

Note to editor: things in parenthesis need to be verified in Tibetan text, and put there if not present, and then parenthesis can be erased. They are points that were conveyed orally as the text was being written, but may or may not actually exist in the Tibetan text.

Barley

Growing Barley

Barley is a main food for the Chungba people. There are twelve months in the Tibetan calendar. In the first month, people break up the manure piles in the fields to make fertilizer. They then plow the fields and plant the seeds. From the second month to the fourth month, the barley seeds germinate and the barley begins to grow. This is a very good season for barley growth, and people do not need to water the barley crop. As the barley sprouts become “ears,” the barley grains begin to form. During this period, the only thing the farmers need to do is weed the fields. From the seventh to the ninth months, people begin to harvest the barley with liveliness.


Harvesting Barley

Sometimes, families help each other with the barley harvest. [Barley is cut bunch by bunch and leaned into stacks to dry under the sun for about three days.]Then the plants are taken back to the house, and threshed on the rooftop threshing floor. In order to thresh the grain, stalks are beaten on the edge of a suspended wooden box that has a screened bottom. The grains fall into the box and then the box is shaken so the husks fall through the screen. Then the farmers pull out any stones by hand, The stalks are used as animal feed [in the winter]. When the stalks are beaten on the edge of a box, the grain falls into the box, which is a screen on the bottom. From here, the grain is stored either [in plastic bags or in a large, wooden box] in the storeroom. It is roasted, then it is milled bit by bit when the family wants to eat it.

Wintertime

[Nowadays, from the ninth month to the twelfth month, manure is removed from the ground floor of the house to small piles in the fields. Before, this job was done only in the twelfth month, and some people still do it this way. Some barley is mixed with water and used to feed the domestic animals].

Barley and the Holiday Calendar

The Losar (New Year's) celebration is at a slightly different time in each valley because it depends on the weather in each valley. About two weeks after Losar, farmers begin to cultivate for the coming year's crop. At dawn on the first morning of the new year, fireworks are set off, then women carry a bucket of water [and place it next to a stone that has grains of rice, barley, and wheat]. Also, the men and boys of Chungba go to the foot of the mountain. They mix butter and barley together put in a fire [as an offering to “qiu shan.”The smell is very fragrant. This offering shows their love] for their lama and for Buddhism. When the barley sprouts, there is a holiday called “green happiness.” People will eat tsamba, wheat, potatoes, yak meat, and other foods outside next to their barley crops. [After the harvest, there is another important festival called “” is to celebrate the fact that the families now have lots of barley.]

青稞是君坝人的主食。藏历一年有十二个月。一月里给田地施肥和耕地，然后把粮食的种子播种在地里。藏历2至4月期间，庄稼长穗并越长越大。在庄稼生长的这个好时节，田地里不用灌溉浇水。随着青稞发芽长麦穗，然后慢慢结果实。这时人们做的也就是锄草工作。在藏历七月到九月间庄稼开始成熟了，人们心中充满着喜悦的心情到自己的田地里去收割庄稼。

收割的季节是最热闹的，人们互相帮着一起在田地里收割。在阳光下，青稞被人们截成段，晒干三天。然后，他们把青稞从田地里收起拉到家里的场院摊开打成粮食，剩下的青稞植株可以用来喂牲畜。把打出来的粮食放到一种工具里进行摇动以至于把碎小的石子、土粒从粮食中分离出来，再把粮食装在塑料袋或放到一个大木箱里，放到粮食仓库里。在食用粮食时可以直接把粮食炒熟后吃。

藏历9至12月，人们从储藏室把牲畜的粪便移走并切割成一小块一小块，到田里施肥。从前，这件工作只在12月完成，至今，也有不少人这么去做。同时，青稞也被掺水用于喂牲畜。

重要节日或新年之时，乡村里更具山谷天气的不同，活动有所不同。而且，这个时期的特点是气氛再大也不过是两周，这都是因为变化无常的天气和人们未完成的工作。新年过后两星期后是一年劳动的开头。新年的早上女人们去打水，同时，还会带上大米、青稞和麦子，并把它们放到河滨的石头上；男人们会去山脚下，把青稞和酥油焚如火中，产生一种奇妙的香味。这是一种拜山的仪式，向神和佛祖们祈祷吉祥和平安。在一月有一个叫sngo skyod 的节日，在这一天时，人们开心的坐在一起吃着糌粑、酸奶、土豆和牦牛肉等。青稞丰收后，人们会过另一个重要的节日“dentok”，这个节日是用来庆祝青稞丰收的。



ནས་ཞིང་ནི་མང་ཆེ་བར་དེའི་ལུང་འདབས་ལ་ཡིད་པ་དང་། ཏ་ལམ་འདམ་པ་པ་སྒྱུས་དུས་ས་མང་ཡང་མང་ལོ་སྔོ་ཡང་སྔོ། ངོ་མ་མཛེས་སྒྱུག་ཟུན་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་རེད། དེ་
ནས་ངས་པ་ལ་ཡུན་རིང་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡང་མཆོན་ཡིད།

The barley fields are usually planted at the bases of the mountains. When the barley grows to about 1 meter in height, the fields become very green. It is very beautiful at this time of year. This also represents the approaching of the harvest season.

青稞田一般种植在山脚下。青稞长到1米左右时，看上去一片绿油油的，非常美丽。这也表明丰收的季节就要来临。



ནས་སྐམ་ཚར་རྗེས། ནས་བཞོ་བའི་སྡོད་ནང་དུ་ཉ་ལམ་ཡོར་བ་གཅིག་ཙམ་སྒྲིག་ནས་བཞོ་བ་དང་། སྐར་མ་གཉིས་ནས་ཁྲ་འགོར་རྗེས། ནས་ཚོས་པ་དང་། བསྐྱད་དུ་ཡོས་ཟེར།
དེ་ནི་ཙམ་པ་བཞོ་བྱེད་གྱི་སྒྲུ་ཆ་རེད།

After the barley grains are sun-dried, about a bowl's worth of grain is put in a flat pot used for frying bread. Then the people will use a stick that is covered on one side with a cloth to mix the grain while it roasts. After two to five minutes of this, the grain becomes "yu." This is the main way to make tsamba.

青稞晒干后，将其放置在专门煎炸锅盔的平底锅里，一次大约放入一碗左右。用一根一头包着布的木棍搅拌，2至5分钟后，青稞变成了“yu”。这是制作糌粑的必要过程。



ཁུ་བསྐྱར་རམ་འཆུག་ནི་རྩམ་པ་བྱེད་དགོས་པའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། མི་ནམས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཡོས་དེ་ཁུར་ནས་ཁུ་བསྐྱར་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཡོས་ཁུག་མའི་ནང་དུ་སྒྲུག་ནས་ཁུ་བསྐྱར་བཞག་ནས་གཏོང་ན། ཁུ་ཤུགས་ཀྱིས་ཁུ་བསྐྱར་འོག་གི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བ་དང་། ནང་གི་གཞུ་ནང་ལོ་དྲི་ཆེན་པོ་དེ་ཡང་འཁོར་བ་དང་། དེའི་ནང་ལ་ཁུག་མ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཡོས་ཅུང་སྒྲུག་ནས་མངགས་ན་དྲིའི་འོག་ལ་འཐག་ནས་རྩམ་པ་རུ་འགྱུར་རོ། །

The water mill is an important place that is involved in the tsamba-making process. People bring yu to the mill. By diverting the river so that water flows underneath the mill and moves a water wheel, the grinding stone inside the mill moves as well. The yu falls slowly from a sack above into the center of the grinding wheel, and is gradually milled into tsamba.

磨坊是制作糌粑的重要场所。人们把“yu”拿到磨坊里，用水渠把水引入磨坊下面，推动水车，磨房里的石磨也随着转动。“yu”从石磨上方倒放的袋子里缓缓倾倒入石磨中，逐渐研磨成糌粑。



གཡོན། རྩིས་པའི་ནས། གཡམས། ཅུམ་པ།

Left: Roasted barley grains. Right: Tsamba

左：烘焙好的青稞。右：糌粑。



འདི་ནི་གཏོར་མའི་ཆ་ཤེས་ཡིན་ཏེ། བོད་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཐུན་པའི་དངོས་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་བྲིམ་མཆོས་དང་དགོན་པ་ནང་ནས་སྤྲོན་འདུན་ཞུ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཟེན། གཏོར་མ་ནི་ཅུམ་པ་དང་ཀར། མར་གསུམ་གྱི་མཉམ་བསྐྱེད་པའི་ཡིན་ཞིང་། དབྱིན་ཁྲི་མང་ཉུང་གིས་གཟིགས་ཆུ་ཐིགས་དང་འབྲ། གཏོར་མ་ནི་དམར་བོ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆར་རྩིས་ན་ཟ་ན་ཡང་ཆགསོ། །

These are the remnants of a *dorma*, a Tibetan Buddhist spiritual offering that is made at local monasteries or at homes by families. To make one, tsamba mixed with butter and sugar is shaped into a 2.5-inch-high offering that resembles a very firm teardrop with a flat bottom. *Dorma* always have red food coloring on the sides, and may be eaten after the offering has been made.

这是一种藏传佛教叫做 *dorma* 的小碎片，，被用于家中祈祷或寺庙。*Dorma* 是2.5英寸左右、平底的状如泪珠的糌粑与黄油和糖的混合物。*Dorma* 通常被制作成红色，经过宗教用途后可食用。



ནས་ཆང་གི་སྐྱབ་ཚུལ། ཐོག་མར་ནས་བཅོས་པ་དང་། རྫོད་པའི་གནས་སུ་བཞག་དང་། ཉལ་ཕུལ་འགའ་ཞིག་གིས་བཀྟལ། ཉི་མ་གཉིས་ནས་གསུམ་འགོར་རྗེས་བཅོས་གིང་།
 ཐོབ་པའི་ཁུ་བཞིན་ནས་ཆང་ཡིན། མཐར་མར་མི་དགོས་པའི་ནས་ནི་ཆང་སྐྱབ་བརྒྱུད་པའི་ལུད་ཡིན་ཞིང་། སྒོག་ཆགས་ཀྱི་བེ་མ་ཡིན།

To make barley beer, barley grains are boiled, left to sit for one to three days in a warm place while covered with cotton “clothes.” After sitting, it is boiled again and the vapor is condensed into a liquor. This is the waste from this process, softened barley mash that is used as animal feed.

青稞酒的制作：先将青稞煮熟，随后放置于温暖的地方，盖上几床棉被，1-3天后，即可再次煮沸，得到的水蒸气即为青稞酒。这是青稞酒的废料，可供动物食用。

ག

Wheat

麦子



བོད་ནམས་ཀྱིས་ཕྱེ་རྒྱུ་ཞིང་གོར་བྱེད།

Woman kneading wheat flour *polu* dough.

藏族妇女在揉面，用来制作馍馍。



བོད་ནམས་ཀྱིས་ཕྱེ་རྒྱུ་ཞིང་གོར་བྱེད།

Wheat bread fried in butter.

用牦牛酥油煎炸的麦子锅盔



ཆངས་ཆགས་ནང་གི་ནས་ཕྱེར་སྒྲུབ་པའི་གོར།

Wheat flour *polus* in a steamer.

蒸笼里的麦子面馍馍

ཞིག་ཞིག་།

Potatoes

土豆

ཁ དབྱིད་ཀྱི་དུས་སུ། ཞིང་མི་བ་དང་། ཞིག་ཞིག་གི་ས་བོན་རྒྱུ་ལ་རེ་བཞིན་འཕྲོ་སྤྲོས་པ་དང་། སྤུ་ཆེར་ཆུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རྩིས་ལ་ཞིག་ཞིག་གི་ལྷ་མོ་ཐོག་ཏེ་བྱང་ནས་མེ་ཏྲག་གར་བ་དང་། ས་འོག་ལ་ཡང་མི་མཐུན་དུ་ས་བོན་གཅིག་ལ་འབྲས་བུ་འགར་ཙམ་ཐོགས་པ་དང་། སྤོན་ཁེ་དུས་སུ་བརྟེན་ནས་ཟ་ཆོག་ཞིག་ཞིག་ཆེ་བོ་དང་བཟང་བོ་མཉམ་དུ་ཁུར་མར་བཅུག་པ་དང་། ཁང་པའི་འགྲམ་དུ་སྤྲོ་གཅིག་ནས་གཉིས་ཙམ་ཡོད་པའི་དུང་ནང་དུ་སྤྲོས་། ལྷ་ཕྱི་མར་ཡར་ལེན་ནས་ས་བོན་བྱུང་དགོས། ཞིག་ཞིག་མིག་མིག་ཞིས་པ་ནི་ཞིག་ཞིག་ཆང་ནང་དུ་བཅོས་ནས་མཉམ་དུ་བཞག་པ་དང་། ཆ་མར་སྤགས་སྤྲོག་ནས། གྲི་ཕྱི་ནང་དུ་བཅུག་ནས་ཐབ་ཁའི་དྲོད་མེའི་ནང་དུ་བཞག་དགོས་པ་དང་། སྐར་མ་སུམ་བཅུ་ཙམ་འགོར་ན་འགྲིག་གོ། །

During the springtime, the farmers plant the potato seeds one by one. Around the fifth and sixth months, the leaves and flowers start to bloom and the potatoes start to grow underground.

In the fall, the potatoes are ready to be harvested and eaten. The big and healthy potatoes are put in a bag and placed in a 1-2 meter-deep hole near the house. These are the seed potatoes for the next year's planting.

Potato *polu* filling is made with boiled potatoes, salt, and butter. The filling is placed in a flour dough, and steamed on the stove for approximately thirty minutes. Then it is ready to be eaten.

春季的时候，农民们会把土豆种子一颗颗播种到地里。在藏历五、六月，草长莺飞，鲜花怒放，土豆在土里也开始生长。

秋季来临，土豆就可以收获了。大而肥壮的土豆被放到袋子里，埋入挖好的洞里（通常离家里很近）。这些土豆会在来年被用作种子。

土豆馍馍的馅料：煮熟的土豆，盐巴和酥油。将馅料放入面团中间，放入炉灶中蒸30分钟即可食用。





བྱིམ་ཚང་གི་ལྗུ་མ་ར་ནང་གི་ཞོག་ཞོག་ཞིང་ཁ།
A potato patch in a family's vegetable garden.
家庭蔬菜园的土豆田



ཞོག་ཞོག་ཕོ་ལོ།
Potato filling for *polu*.
馍馍的土豆馅

ལྷན་མ།

Peas

豌豆

ལྷན་མ་བོག་མར་ས་གནི་ནང་དུ་བཏབ་དགོས་པ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་ཚོན་ས་འོག་དུ་སྤྱོད་ནས། དབྱར་དུས་ལོ་མ་རྒྱུས་ནས་མེ་ཏྲིག་བཞད་པ་དང་། ལྷ་ལམ་རྒྱ་བརྒྱད་པ་འམ་དགུ་ནང་དུ་སྤྱོད་ནས་ཟ་ཆོག་ལྷན་མ་ཟོག་བྲིན་པ་དང་། རྩོན་ཆད་ཟ་མ་དགོན་པའི་སྐབས་སུ་མི་ཡིས་ཟ་བ་སོགས་ཡིད།

First, the peas are planted in the field. Then the field is plowed to make sure the peas are fully buried. In the summer, the leaves grow, and the pea flowers bloom. From the eighth month to the ninth month, the peas are ripe. Peas are stored whole in the storeroom, and can be eaten in the following year. Peas are considered to be a kind of grain, and people grind them into flour to feed animals. In the past, there was less food than there is today, so people also ate pea flour.

首先，把豌豆的种子播种到地里，再犁地，使种子埋入地里。夏天，树叶茂盛，鲜花怒放。在藏历8,9月的时候，豆子成熟，于是人们将其收割。豆子会被放入储藏室，这样，它们就可以逐渐被吃掉。豆子被认为是一种庄稼，人们把豆子磨成粉喂给动物食用。过去，当人们的饭桌上的食物并不丰盛的时候，人们也吃豆子。



ལྷན་མ་ནི་མི་ནམས་ཀྱིས་ཟ་ཆོག་པ་མ་ཟད། ད་དུང་སྤྲོག་ཆགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཟ་ཆོག་

Peas are farmed for both animal and human consumption.

种的豆子被用于人和动物食用。

མངོ་མོ་དང་བ་གཉིས་ལ་བྱུང་པ་ཡིད། ལྷ་མཚན་ནི་མངོ་མོ་དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་ལ་འཆོ་སྦངས་མི་འདྲ་བ་རེད་ཡིད། བན་དུས་བཞི་རིང་བའི་བྱིས་ལ་འཆོ་བ་ཡིན། མངོ་མོ་དགུན་ཁ་རིང་ལ་འཆོ་བ་དང་དབྱར་ཁ་ཆེ་བའི་ལོ་ལྷོ་ལ་འཆོ་བ་ཡིན། དབྱར་ཁ་འབྱོག་པའི་ལོ་ལྷོ་ལ་འཆོ་བ་ཡིན། དཔྱིད་ཁ་དང་པོར་ལྷ་མཚན་སྐྱོ་མགོ་བཅུགས་ཏེ་མངོ་མོ་ལ་བེའུ་བཅས་ལ། བེའུ་བཅས་ལྷོ་མཉེན་གཉིས་གསལ་གྱི་ལྷོ་ལ་བེའུ་གང་སར་འགྲོ་ཐུབ། བྱིས་ཆང་རེ་ལ་འབྲོག་པ་རེ་ཡིད་ན། ཆས་ཉུང་རུང་མངོ་མོ་ལྷན་བཅའི་བར་ཡིད། ཆས་མང་ན་བཅུ་ནས་སུ་མ་ཅུ་བར་ཡིད། མངོ་མོ་མང་ཉུང་དང་ལྷ་མཚན་སྐྱོ་མགོ་ལྷོ་ལ་འབྲུང་ཆད་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཡིད། དབྱར་ཁ་འོ་མ་མང་བའི་ལྷ་མཚན་ནི་དབྱར་ཁ་ལྷོ་ལ་འཆོ་སྦངས་པས་རེད། དགུན་ཁ་ཅུང་ཉུང་བ་དང་ལྷ་མཚན་ནི་ལྷོ་དེ་འདྲ་བ་ལྷོ་ལ་འཆོ་བ་ཡིན།

ཉིན་རེ་ལ་འོ་མ་ཐོན་ཆད་ནི་མངོ་མོ་རེ་ལ་ལྷ་མ་གཉིས་སྟུག་ཡིད་པ་དང་མངོ་མོ་ཁྲི་འདྲ་མང་ན་འོ་མ་ཐོན་ཆད་དེ་འདྲ་མང་བ་ཡིན། གཞན་མར་དང་ཞོ་སྟགས་ཡིད་ཆད་ཀྱང་མང་། མངོ་མོ་དང་བ་སྟགས་འཆོ་བར་མང་ཉུང་ཡིད། བྱིས་ཆང་རེ་ལ་མངོ་མོ་མང་ལ་བ་ཅུང་ཉུང་། རེ་རེ་ལ་བ་མང་བ་དང་མངོ་མོ་ཉུང་བ་སྟགས་ཡིད། ལོ་རེ་ལ་མར་དང་ཆུར་བ་ལྷ་མ་བཅུ་ནས་ཉིས་བཅུ་ཞུག་ཅམ་བཅོང་ཐུབ། རོག་བཅོང་བའི་དུས་ཆོད་ཞོག་ཡིད་བའི་ནི་སྟོན་མཐུག་ཡིན། དེ་དག་གསལ་བའོ་བ་ཡིན། དགུན་ཁ་ཐོན་དུས་ཟས་ཆོག་གོ།

There is a big difference between tzomo and female cows. This is because tzomo are herded in different places throughout the year, whereas cows remain in the valley. During the summer, when the grass is growing, tzomo reach their peak milk production. In the spring, tzomo give birth, and the offspring are able to walk after just three days.

母犏牛和奶牛之间有很大的差别。这是因为母犏牛一年四季有不同的放牧方式，而奶牛通常会呆在家中。夏天，当水草丰盛的时候，母犏牛的产奶量也会达到峰值。立春之际，母犏牛会开始产崽，小牛犊在两三天后才能行走。



མངོ་དང་གཡག་སྟགས་ལྷན་པའི་འབྲོག་པའི་བྱིས་ཆང་ཕྱི་ལ་ཕལ་སྤང་ཆུ་ལ་ཡོང་བྱས་ནས་འཆོ་བ་རོ་ལ་བཞིན་ཡིད།

Cows.

奶牛



མཛོ་དང་གཡག་སྟགས་ལྟན་པའི་འབྲོག་པའི་བྱིས་ཚང་ཕྱི་ལ་ཕལ་སྔོང་ཚུལ་ཡོང་བྱས་ནས་འཆོ་བ་རོལ་བཞིན་ཡོད།

Tzo and yak outside a herdersman's black tent.

犏牛和牦牛徘徊在游牧人家的帐篷外。



འབྲོག་པ་ཞིག་གིས་འོ་མ་བཞོ།

A woman milking a tzomo (female tzo).

一位牧民正在挤母犏牛奶。



འཛིང་མའི་མར་གཉིས་ལ་བཞོལ་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཁོར། བཞོལ་བྱེད་པའི་འཛིང་མར་ལ་མར་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ཐོབ་པ་དང་།

A cream separator. Cream is separated out and can be made into butter, clotted cream, etc. The remainder of the milk, which is now skimmed, can be made into yogurt, which can further be processed into casein.

奶油分离器。分离出来的奶油可以被制成酥油，凝固的奶油等。剩下的牛奶，可以被用来制成酸。之后，又可制成奶渣。



ཞོ།

Yogurt.

藏地酸奶



ཁྱ་ར་བོད་སེའི་ཁྱ་ར། ཉི་ལོག་ཏུ་བཞག་པ་དང་ཁྱ་ར་གྱིས་སྤྲོམ་མོར་འགྱུར།

Casein, or “Tibetan cheese,” is formed by sun-drying yogurt until it crystallizes.

曲拉，“藏地奶酪”，放置于阳光下晒干直到结晶。



འཕྲུལ།

Cream.

奶油



བོད་དམངས་ནམས་ཀྱི་འོ་མར་ནང་དུ་མར་ཆགས་པ་སྐྱབ་ཤེད་པ་དང་།

A man kneading butter from cream.

藏民在揉搓奶油，以此制作酥油。



མར་ནི་ཤོད་མི་རྣམས་ཀྱི་གཙའ་ཆེ་པའི་པམ་ཆས་ཤིག་ཡིན། ཁོ་ཚོ་རྒྱ་དུ་མར་བྱ་མཛུ་པུ་ག་མ་ཏུས་ཤིང་གཞན་ལ་ཉེ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོར་མོ་ལོན་གྱིས་ཡོད།

Butter is a substantial source of income for many Tibetan families, who sell it in 25-kg (55 lb) sacks.

酥油是藏地居民的重要收入之一，通常，藏民把25公斤（55英镑）酥油打包销售。



མཛོ་གཞོ་ར་ནི་བོད་ཀྱི་མོག་ཆངས་ཞིག་ཡིན།

Yak meat filling for *polu*, steamed Tibetan dumplings.

牦牛肉馍馍——蒸的藏式饺子。

སྨོ་ཆལ་ལྷུ་མ་ར།

Vegetable Garden

蔬菜园

གྲོང་པའི་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཆོད་ར་ཁྱིམ་གྱི་ཉེ་སར་སྤྱོད་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཆོད་དཀར་དང་ཡང་ཆོད་པ། ལའ་སེར་དང་ལ་ཕྱག་གྲི་མ་གྱི་དང་སྨོ་མ་ར་ཨ། ཀའ་སྨོ་གས་འདེབས་པ་དང་། ཆོད་དཀར་དང་ཡང་ཆོད་གཉིས་བདུན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ས་བཟའ་ཆོག་པ་དང་། ཞོག་ཞོག་དང་ལའ་སེར་ཡང་དེ་དང་འདྲ་ཡང་། ལའ་སེར་གཏོང་ཆད་ལ་མི་གཅིག་ལྟ་གྱི་ཡོད་པའི་ས་དོང་དུ་ཉར་ཞིང་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲིལ་པ་རེད། སྨོ་མ་ར་ཨ་སྨོ་ཕྱགས་ཀྱི་གཟན་ཆས་ས་སྤྱོད་པ་དང་ཆོད་རེགས་གཞན་རྒྱུས་གཅི་པོ་མིས་བཟའ་བ་ཡིན། དུས་རྒྱུ་མི་རྒྱུས་ཀྱི་རང་གི་ས་པོ་ཉར་བ་དང་སྤྱོད་རེར་ཁྱིམ་ཆང་གཞན་གྱི་ས་པོ་ཉར་བ་རྒྱུ་ཡིད་པ་རེད། བཟའ་ཆས་ཀྱི་སྨོ་མ་ར་ཨ་དང་བཞིན་ལ་ཁ་སྨོ་ཕྱགས་ཡོད་པ་རེད།

༡༥ ཉེན་མཁའི་དངོས་ཆས།

གྲོང་པའི་མི་རྒྱུས་ཀྱི་ཉེན་མཁའི་དངོས་ཆས་མང་པོ་ཉོས་པ། མི་རྒྱུས་ཀྱི་འགྲོ་སྲིད་ཆེ་སྲིད་བ་དང་། བསྐྱར་ནས་བཟའ་ཆས་མང་པོ་ཞིག་ཉོས་ཡོད་པ་རེད། གྲོང་པའི་མི་རྒྱུས་ཀྱི་ཉོ་བའི་མང་གཞིའི་བཟའ་ཆས་གཅི་པོ་ལ་ཨ་དང་འདྲས། རྒྱ་དང་སྤྱོད་པ། མི་ཆལ་དཀར་པོ་དང་ཞིས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་པ་རེད། བཏུང་རེགས་ཀྱི་དུས་རྒྱུས་མཁྱེན་པོ་རྒྱུས་ལ་འཕུང་དུ་འདྲེག་པ་རེད།

People in Chungba keep vegetable gardens near their homes. In the vegetable garden are the following: cabbage, bok choy, baby bok choy, onions, carrots, turnips, radishes, squash, and Chinese garlic chives. Cabbages and onions are grown year-round, and can be harvested two weeks after they are planted. Carrots are planted and harvested on the same schedule as potatoes, and may be buried for up to 8 months in a meter-deep hole to preserve them. Besides turnips, which are used mainly as a food source for livestock, all of the vegetables planted in the garden are eaten by the family. Farmers save their own seeds from all their crops, but sometimes exchange seeds with other farmers, since it is believed that crossbreeding makes a stronger variety.

君坝的人们会把自家的蔬菜大棚建在离自己房子不远的地方。通常，人们在蔬菜大棚里种白菜，青菜，小青菜，洋葱，胡萝卜，白萝卜，西葫芦，茼蒿和韭菜。君坝人一年都种植白菜和洋葱，而且这两种蔬菜在种下去两周后即可收获。土豆和胡萝卜的种植规律基本相同，不过，胡萝卜会被人们储藏在1米多深的洞里，以备后续使用。除了茼蒿主要被用来喂给动物之外，其它种在蔬菜大棚里的蔬菜会主要供人食用。通常，农民们会自己贮藏自家的种子，但有时，他们也会和其他农户交换种子，这种交叉种植的方式可以增加食物的多样性。



ཁྱིམ་ཆང་གི་ཆོད་མའི་ཁང་བ།

A family's vegetable patch.

家庭蔬菜棚



འག་ལོག

A turnip.

萝卜



མོད་ཀ

A squash.

西葫芦

Purchased Items

日常用品

ཁྱིང་པའི་མི་རྒྱལ་གྱི་ཉོན་ཐབས་ཀྱི་དངོས་ཤེས་མང་པོ་ཅོས་པ། མི་རྒྱལ་གྱི་འགྲོ་སྟངས་ཆེ་རྒྱ་སྟངས་པ་དང་། དུས་རྒྱུས་པ་བཟུང་ཆས་མང་པོ་ཞིག་ཉོས་པོ་དང་། ཁྱིང་པའི་མི་རྒྱལ་གྱི་ཉོ་བའི་རྒྱ་དགའི་པ་བཟུང་ཆས་གཙོ་བོ་ལ་ད་
དང་འབྲས། ཁྱིང་པའི་མི་རྒྱལ་གྱི་ཉོ་བའི་རྒྱ་དགའི་པ་བཟུང་ཆས་གཙོ་བོ་ལ་ད་

君坝地区的人们会购买许多日常用品。随着君坝地区人们可支配支出的增加，人们购买了越来越多种类的食物。君坝地区人们购买的基本食品包括：茶，大米，白面粉，蔬菜油，花菜，西瓜，菠菜，芹菜，绿豆，青椒，生姜，辣椒。同时，饮料也会在特殊的节日被人们购买，用来给客人饮用。

མཆན་འགྲེལ་རེའུ་མིག་།

Glossary

词汇表

ཀླ་ཤུ།
 ཉམ།
 ཉམ་ཆང་།
 ཀུ་བ།
 མཐོ་སྒང་།
 རྒྱ་རྩེ་ལ་བ།
 ཀལ་ག།
 མར།
 ལ་མེར།
 རྒྱ་མ།
 ཕྱིར་དྲན་རང་བཞིན་ལྡན་པ།
 འཕྱར་ར།
 རྩིས་འགྱུར་ལྟར་།
 ཆོད་དཀར།
 རྩིས་མ།
 བ་
 འབྲ།
 ཞིང་ལས།
 རྒྱ་འདྲེས་རྩིས་ལྟར་།
 སེར་ལོག།
 བོ་རྩིས།
 རྩིས་སྒྱུགས།
 ལྷ་མ་ཤེས་ཆེ་བ།
 ཆོན་པོར་འགྱུར་བ།
 འབྲི་
 རྒྱར་ན།
 ལྟ།
 ལྟ་རྒྱུག་པ།
 ས་ཞིང་།
 ཕྱི།
 སེལ་ཉོག།
 བསྐྱེག།

Apple
 Barley
 Barley Beer
 Boil
 Bone
 Breed
 Yak
 Butter
 Carrot
 Casein
 Ceremonial
 Cheese
 Chemical Fertilizer
 Chinese Cabbage
 Clotted Cream
 Cow
 Crop
 Cross-breed
 Cucumber
 Dairy
 Domestic Animal
 Dry
 Fatten
 Female Yak
 Ferment
 Fertilize
 Fertilizer
 Field
 Flour

苹果
 青稞
 青稞酒
 煮
 骨骼
 繁殖
 公牛
 奶油
 胡萝卜
 奶子
 纪念意义的
 奶酪
 化学肥料
 白菜
 凝固的奶油
 奶牛
 庄稼
 杂交
 黄瓜
 奶品
 家畜
 干燥
 变肥壮
 母牦牛
 酵母
 施肥
 肥料
 田地
 面粉

ཕྱ་ཐང་།	Fruit	水果
ཕྱ་ཏྲིག་	Fry	煎炸
ཕྱ་སྒྲིན།	Fur	毛
ཕྱ་།	Grain	谷物
འཐག་པ།	Grass	绿草
སྒྲིས་པ།	Grassland	草地
སྒྲིན་ལེན་པ།	Grind	磨
	Grow	生长
ཕུགས་འཚོལ།	Harvest	丰收
ར་ཚེ།	Herd (n.)	一群
ད།	Herd (v.)	放牧
ཕྱན་ལེན་པ།	Horn	犄角
ཕྱན།	Horse	马
ར་མ།	Husk (n.)	壳
གཡག	Husk (v.)	去壳
སྒྲིག་པ།	Leather	皮
འོ་མ་བཞོ་བ།	Male Yak	公牦牛
འོ་མ།	Manure	粪便
གོ་རེ།	Milk (n.)	牛奶
བསྐྱོ་བ།	Milk (v.)	挤奶
འབྲོག་པ།	Mill (n.)	磨坊
ཅོང་།	Momo / Polu	馍馍
སྒྲིལ་འདྲན་བྱེད་པའི་སྒོག་ཆགས།	Nomadic	游牧的
སྒན་ཕྱེ།	Onion	洋葱
འཆར་གཞི།	Pack Animal	供运输的动物
སྒན་མ།	Pea Flour	豆子粉
ཕག	Peak	最高值
མཐོ་སྒྲང་།	Peas	豆子
ཅི་ཤིང་།	Pig	猪
འདྲེབས་འཛུགས།	Plain	草原
ར་མ།	Plant (n.)	植物
གག་ལུ	Plant/sow (v.)	播种
	Plateau	高原
	Plow	

ཞོག་ཞོག་།	Potato	刨
ཉར་ཆགས།	Preserve	土豆
	Pumpkin	保存
	Radish	南瓜
	Ride	白萝卜
	Ripe	骑
	Roast	收割
ལ་ཕྱག་དཀར་པོ།	Rope	烤
བཞིན་པ།	Salt	绳子
ཞིང་འབྲག་པ།	Schedule	盐
བསྐྱེག་པ།	Seed	计划
རྩ་མ།	Slaughter	种子
ཟ།	Sow	屠宰
འཆར་གཞི།	Sprout	播种
ས་བོན།	Squash	苗
འོ་མ་གཅོད་པ།	Stalk	西葫芦
འདྲེབས་འཛུགས།	Steam	秸秆
ཞ་ལ།	Sugar	蒸
ཆོད་ལོག་	Tail	糖
སོག་མ།	Tent	尾巴
ཆོད་པ།	Tsamba	帐篷
ཀ་ར།	Tzo	糌粑
ཞུ་བ།	Tzomo	犏牛
ཐྱུ་ཀྱར་	Turnip	母犏牛
ཅམ་པ།	Udders	萝卜
མཛོ་	Vapor	乳房
མཛོ་མོ།	Vegetable	水蒸气
བག་ལོག་།	Vegetable Oil	蔬菜
ཆུང་།	Water (v.)	蔬菜油
ཆ་ལ།	Wean	浇灌
ཆུང་ཆོད་།	Weed (n.)	断奶
འབྲ།	Weed (v.)	杂草
གཡག་།	Weigh	除草
ཞོ།	Wheat	称重
	Whey	大麦
	Yak	乳浆
	Yogurt	牦牛

རྗེས་སུ་ཡི་རང་།

Acknowledgements

鸣谢

ཐུན་སྲིད་བྱུང་བའི་འདུས་ཁུལ་།

Sustainable Communities

可持续社区



ང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ལས་བྱ་བྱེད་པའི་པོད་ཀྱི་སློབ་མ་ནམས་ནི་བཀྲ་ཤིས་དང་ཚེ་རིང་ལྷ་མོ། བསྟན་ལྷ་བཅས་ཡིན་ནོ།།

These are the Tibetan students with whom we worked. Their names, in order from left to right, are Lhashi, Tsering Lhamo, and Tenlha.

和我们一起工作的藏族学生从左到右依次是：扎西，才让拉毛，旦拉。

བཞེ་སྒྲུག།

Architecture

建筑风格

ཅི་ཤེད་རིག་པ།

Ethno-Botany

人文植物



From left to right: Hannah, Andrew, Zirendengzhu, Hengchu, Tserenima,

Gomba, Qingmeizhongma

BELOW PUT THE PICTURE OF SEBASTIAN AND CAMERON IN CHENGDU

ADD A SPECIAL THANKS TO MARA, RICKY AND TSE BHA

ཁ་ལག།

Food Ways

食品工艺

