མྱུ་གུ་གཅིག་འདམ་ནས་ཉིན་མང་པོའི་རིང་ཐིག་ཤིང་གི་ཚད་འཇོལ། ལྟ་ཞིབ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོའི་མྱུ་གུ་རེ་རེར་བྲོ་བ་ལྟ་ཡི་ཡིན།   
མྱུ་གུ་དེ་དག་ལ་ལུས་ཟུངས་བཅུད་རྫས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན། མྱུ་གུ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་འཐུང་ཆུ་གཙང་མའི་ཁྲུས་དགོས།



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Name of the seed  ས་བོན་གྱི་མིང་། | 1) Seed without soaking  ༡༽ ས་བོན་ཆུའི་ནང་མི་བངས་སྔོན། | 2) Seed after soaking  ༢༽ ས་བོན་ཆུའི་ནང་བངས་རྗེས། | 3) germ on day .......  ༣༽ མྱུ་གུའི་ཉིན། ................ | 4) germ on day ...  ༤༽ མྱུ་གུའི་ཉིན། ................ | 5) germ on day ...  ༥༽ མྱུ་གུའི་ཉིན། ................ |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Measure the length of one germ on serveral days. **At the end** of the observations we will taste each type of germ. They are healthy and contain many vitamins. Keep them clean (drinking water only)