16005

སྟབས་མ་བདེཝ་ཡོད་པ་ཅིན

༩༡༡ནང་འགྲུལ་འཕྲིན་
གཏང་།

 བྱང་ཁོག་ན་ནི།

 བུང་སུབ་ནི་ ཡང་ན་བུང་ཐུང་སུ་འབད་གཏང་ནི།

 གློ་བུར་ནད་ཕོག།

 ཁྱོད་རང་ ཡང་ན་མི་གཞན་ལུ་གནོད་པའི་མནོ་བསམ་གཏང་ནི།

འདི་བཟུམ་མའི་མནོ་བསམ་ཡོད་
པ་ཅིན་ ཁྱོད་རའི་གསོ་བའི་ཞབས་
ཏོག་བྱིན་མི་ལུ་

འགྲུལ་འཕྲིན་གཏང་།
(ཁྱོད་ལུ་བརྡ་རྟགས་གཅིག་རྐྱངམ་
ཅིག་དགོ།)
ཁྱོད་རའི་གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་བྱིན་མི་འབད་སར་
ལྷོད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ༩༡༡ནང་ འགྲུལ་འཕྲིན་
གཏང་ ཡང་ན་ གློ་བུར་སྨན་བཅོས་ཁང་ནང་སོང་།

 ཁྲག་འཐོན་ནི། དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནང་ བར་ཤབ་རློནམ་བང་ནི་ ཡང་ན་ ཁྲག་སྒོང་རྡོག་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ ཡང་ན་ དེ་ལས་སྦོམ་སྦེ་འཐོན་ནི།

 དྲག་མ་བཏུབ་པའི་བཅད་ཤུལ།མི།

 རྐངམ་དམརཔོ་ ཡང་ན་ སྦོ་སྟེ་ ན་ཟུག་རྐྱབ་ནི་ ཡང་ན་ ལགཔ་དཀྲོག་པའི་སྐབས་ ཚ་དྲོད་རན་ཏོག་ཏོ་ཡོདཔ།

 དྲོད་ཚད ༡༠༠.༤°F ཡང་ན་ ༩༦.༨°F ལས་ དམའ།

 སྨན་བཟའ་འདི་འབད་རུང་ དྲག་མ་བཏུབ་པའི་མགུ་ཏོ་ན་ནི་ ཡང་ན་ མགུ་ཏོ་ན་སྟེ་ མིག་ཏོ་མཐོང་ནི་ལུ་ འགྱུར་བ་འོང་ནི།

ཁྱོད་རའི་མི་
ཚེ་ཉེན་སྲུང་
འབད།

ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་ཞིནམ་ལས་ གཉེན་བརྡའི་བརྡ་
རྟགས་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད།

༩༡༡ལུ་སླབ་ནི་
ཡང་ན་ཁྱོད་རའི་
གསོ་བའི་ཞབས་
ཏོག་བྱིན་མི་ལུ།

“ང་ _____________ ལུ་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཡི། (སྤྱི་ཚེས་)
ང་ལུ་ _________________ ཡོདཔ།.”

(དམིགས་བསལ་གྱི་བརྡ་རྟགས)

ལས་རིམ་འདི་ མེརག་གི་མ་དངུལ་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མེརག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ འབད་ཡོད། ཡུ་ནའི་ཀྲེས་ཨེསི་ཀྲེས་དང་ ཀེ་ན་དྲའི་ཕྱི་ཁར་སྡོད་མི་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ གི་དོན་ལུ་ ཨམ་སྲུའི་དོན་ལུ་མེརག་ཟེར་མི་འདི་ ཨེམ་ཨེས་
དྲི་ཟེར་གོ་འོང་།
ཀེན་ཝི་ལུ་ ལག་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་འདི་ སྐད་སྒྱུར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ འབད་མི་ལུ་ ཨ་ཧོན་གྱིས་ བཀའ་དྲིན་ཆེ།
©༢༠༢༣ ཨ་ཧོན། པར་དབང་ཧྲིལ་བུམ་བདག་དབང་ཡོད། ནདཔ་གི་ཤེས་ཡོན་དོན་ལུ་ པར་བསྐྲུན་གྱངས་ཁ་ལེ་ཤ་འབད་ཆོག། གཞན་ པར་ལོག་བཏབ་ནི་དོན་ལུ་ permissions@awhonn.org ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

མང་པོའིོི་མོ་དང་ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་མི་ཚུ་གཅིག་ལས་བཅུད་དག་གིས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མི་འབད་དགོཔ་བྱེད་སྟེ་
འདི་མཐུད་ལུ་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་མེད། དངོས་གནས་སྐྱེས་ཚར་ཞིནམ་ལས་ལོ་གཅིག་ནང་སྟེང་གི་རུང་
ནད་པ་རེ་རེ་ལུ་སྤྱོད་ལུང་དཀའ་ངལ་འབྱོར་ཚུགས། ཨ་ལོ་སྐྱེས་ ཚར་ཞིནམ་ལས་ འདི་ལས་བརྟེན་པའི་ཉེན་
བརྡའི་བརྡ་རྟགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ དང་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན་ཚུ་ཤེས་པ་ཅིན་ འདི་གིས་ཁྱོད་རའི་མི་
ཚེ་ཉེན་སྲུང་འབད་ ཚུགས།

ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་ཞིནམ་ལས་ ཉེན་བརྡའི་བརྡའི་རྟགས་འཐོན་མི་ཚུ་ ད་ལྟོ་ལས་ སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་མ་ལེན་པ་ཅིན་ མི་ཚེ་ལུ་ཉེན་ཁ་འོང་། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན:
• བྱང་ཁོ་་ན་ནི། བུང་སུབ་ནི་ ཡང་ན་བུང་ཐུང་སུ་འབད་གཏང་ནི། (བུང་བདའ་མ་བཟུན་པའི་དཀའ་ངལ)
འདི་ ཁྱོད་རའི་གློཝ་ནང་ ཁྲག་ཁྱེག་ཆག་ནི་ ཡང་ན་སྙིང་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོདཔ་ཨིན།
• གློ་བུར་ནད་ཕོག་འདི་ ཁྱོད་ལུ་ ཨི་ཀེམ་ཤེཡ་ཟེར་མི་གནས་སྟངས་ཡོདཔ་ཨིན།
• ཁྱོད་རང་ ཡང་ན་མི་གཞན་ལུ་གནོད་པའི་མནོ་བསམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་ བའི་ཤུལ་ལུ་ ཁྱོད་
ལུ་སེམས་ནད་ཐོབ་ཡོདཔ་ཨིན།
• ཁྲག་འཐོན་ནི་(ཤུགས་སྦེ་འཐོན་ནི)དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོདོ་གཅིག་ནང་ བར་ཤབ་རློནམ་ བང་ནི་ ཡང་ན་ ཁྲག་
སྒོང་རྡོག་གི་དབྱིབས་དང་ དེ་ལས་སྦོམ་ཁྱེག་ཆག་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ ལུ་ སྐྱེས་གནས་ཁྲག་འབབ་ཡོདཔ་ཨིན།
• དྲག་མ་བཏུབ་པའི་བཅད་ཤུལ། མོ་མཚན་འོག་ལུ་ བཅད་ཡོད་མི་རྨ་འདི་ དམརཔོ་ མངམ་ ཡང་ན་
རྣག་འཐོན་ནི། མོ་མཚན་སྤེད་འགྱོ་མི་ ཡང་ན་ གཤག་བཅོས་ འབད་སའི་ས་སྒོའི་རྨ་མངམ་འཐོན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་འབུ་ནད་འཐོབ་ཡོདཔ་ཨིན།

• ཁྱོད་རའི་རྐངམ་སྒྱིད་ཐག་གི་ས་སྒོ་ནང་ དམརཔོ། སྦོ། དྲོད་འབར་ ཡང་ན་ ན་བ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁྲག་
ཁྱེག་ཆག་ཡོདཔ་ཨིན
• བསིལ་དྲོད་༡༠༠.༤ཕེ་རེན་སེལ་ཤེད་ ཡང་ན་འདི་ལས་ ལྷག། ཡང་ན་ ཕེ་རེན་སེལ་ཤེད་ ༩༦.༨
ཡང་ན་འདི་ལས་ཉུངམ། མོ་མཚན་གྱི་ཁྲག་གི་དྲི་ངན་ ཡང་ན་ ཁྲག་འཐོན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་འབུ་ནད་
འཐོབ་ཡོདཔ་ཨིན།
• མགུ་ཏོ་ན་ནི་(ཤུགས་སྦེ་ན་ནི)། མིག་ཏོ་མཐོང་ནི་ལུ་འགྱུར་བ་ ཡང་ན་ ཁྱོད་རའི་ ཕོཝ་སྟོད་གཡས་
ཁ་ཐུག་ལུ་ན་མི་འདི་ ཁྱོད་ལུ་ཁྲག་ཤུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ ཡང་ན་ ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་ཞིནམ་ལས་ ཁྲག་
ཤུགས་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་ཐོབ་ཡོདཔ་ཨིན།

ཁྱོད་རའི་རང་གཤིས་ལུ་

བློ་གཏད།
ཁྱོད་ར་གཟུགས་བདེ་ཏོག་ཏོ་མེད་

ཡང་ན་དྲི་བ་ ཡང་ན་སེམས་མ་བདེ་

བ་ཅིན་ ཨ་ རྟགས་རང་ སྨན་བཅོས་

ཀྱི་གྲོགས་རམ་འཚོལ།

16005

ཁ་སྐད་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ནང་བྲིས་ཡོད་;
ལག་སྤྲོད་ཡིག་ཆ་ཕབས་ལེན་འབད་
ནི་འི་ དོན་ལུ་ འདི་ཁར་ཨེབ།