ཇ་བཀའི་ཤོག་ཁྱབ།

1

ཕ་དཔལ་གྱི་ཁྱབས་གྲུ་གཎ་སྒྲིག་ཐུན་ཚོགས།

ཁྱབས་བཙོལ་བར་ལམ་སྟོན།

དེས་ཚུང་འདི་སྒོག་ནས་མཉམ་དུ་ཉར་དགོས།

ADMINISTRATION FOR CHILDREN & FAMILIES

ཁྱབས་བཙོལ་བའི་གཞིས་ཆགས་དང་འཕྲེལ་བའི་ལས་ཀྱང་།
ཕ་དཔལ་གྱི་ལས་དོན་གཎ་སྒྲིག་ལས་ཀྱང་།

Photo coutesy UNHCR

ཇ་ལས་ནང་བཏོ་གཞས་ཚོགས་ཀོག།

དམངས་གཞུང་གི་ཕན་རྒྱབ་ལས་ཁུངས། - www.ready.gov

ཧ་ཅིན་ཐི་ཨུས་དཀར་རྒྱུ། - www.redcross.org

གཙོ་ལས་ཁུངས། - www.disasterdistress.samhsa.gov/

ཕྱི་ཁོར་ཁ་ཡིག་ཀློག་ཐུབ་པ་ཡིན་པ། ཕྱི་ཁོར་ཁ་ཡིག་ཀློག་ཐུབ་ཀི་རིགས། ཆད་ཀ་ཕྱིན་ཅད་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ཀློག་ཐུབ་ཀི་རིགས། - 1-800-846-8517

ཁ

ཁ་ཏགས

གལ་སྲིད་མེ་སྐྱོན་དང་འཚོག་དེ་བཞིན་གཟུགས་བདེ་མིན་ཥ་དཔེར་ན། དགུགས་བཏང་མི་ཕྱབ་པ་དང་། དབུགས་ཀ་ཡང་ན་ཁག་བཀག་མི་ཕྱབ་པ་སོགས། ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཁད་ཚེ། **ཁ** ལ་པ་པར་བཏང་དགོས། ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གང་ཡིན་པ་གསལ་པོ་བཤད་ན། འཕེལ་ཡོད་ཉེན་རྩོགས་ལས་ཁུངས་དང་མེ་གསོད་ཐ་བག་ཡང་ན་སྐོར་སྐྱོད་ལྟར་བཅས་ནས་རོགས་རམ་ཞུ་ཕྱབ་ཀྱི་རེད། ཕྱིད་རང་ཚིན་སྐད་ཤེས་མིན་ལ་གཏོས་མེད་ཁོང་ཚོས་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེར་རྒྱུན་གནས་ཚུལ་ལྟར་མ་ཐག་ཕལ་དུ་བ་པར་གཏོང་དགོས།

མི་སྒེར་ཀྱི་ཇ་དྲག་གི་ཐེངས་རང་ལྟར་གནོད་འཚེ་དང་མི་ཡིས་བཟོས་པའི་དཀའ་ངལ་སོགས་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཇ་དྲག་ཡང་ཡོང་སྲིད། དཀའ་ངལ་དེ་ཚོས་གློག་དང་འཕེལ་ལམ་མཐུན་ཆེན་མེད་པ་བཟོས་སྲིད།

གཤིས་དུ་ཡོད་པ་ནམས་རང་ལྟར་གནོད་འཚེ/བཤ་ཆིག་གི་དབེ་རེད། དེ་དང་ལྷན་དུ་རང་ཉིད་ནས་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་ནང་མིར་གནོད་འཚེ་དེ་དག་ལྟར་སྐབས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱིད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཀྱང་ཡོད། ཆུ་ལོག་དང་ཤིང་ལྕར་མེ་སྐྱོན། ཚད་ལས་འགལ་བའི་ཚ་བ། ས་འགྱལ་སོགས་ཀྱི་རྣོར་ཏྲ་ཐག་འདིར་གཟིགས་རོགས། http://www.ready.gov/natural-disasters

ཁོར་ནི་ཇོ། འདི་ནི་ས་ལ་ཆུང་ཀུས་ཚེན་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་གནས་ནས་སྒྲིན་པ་ཕྱུགས་ཚེན་ཆུགས་ནས་ས་ལ་སྐེས་ཆུ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར། ཆུང་ཀུས་འདིས/གང་པ་ཚེན་པོ་ཡང་ཆ་མེད་བཏང་སྲིད།

- གལ་སྲིད་ཕྱེད་རང་ལྟད་ས་དེར་ཆུང་ཀུས་ཀྱི་ཉེན་བརྡ་བཏང་ཡོད་ན། ངེས་པར་དུ་སྐྱབས་གནས་ཤིག་འཚོལ།
- ཁང་པའི་འོག་ཐོག་དེར་སྐེའུ/ཁྱང་དང་སྐོའི་འགྱམ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ལྟོད་དགོས།
- གནོད་ཆེན་མང་ཆེ་བ་ས་རྡོ་ཥོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པར་རྒྱན་སོ་སོའི་མགོ་ངེས་པར་དུ་སྐྱོབས་དགོས།

སྐེའུ/ཁྱང་སྟེངས་འདི་བཤག་ནས་ཕྱིམ་མཚོས་ཚོར་ཕྱེད་རང་ལ"དཀའ་ངལ་མེད་པ་ངོ་སྤྲོད་ཐེད་དགོས།

OK

སྐེའུ་ཁུང་སྟེངས་འདི་བཞག་ནས་ཕྱིམ་མཚོས་ཚོར་ཕྱིད་རང་ལ་རོགས་སྐྱོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད།

HELP

ས་འགྱུལ་ལམ་ས་ཡོམ། སྤོ་བྱར་དུ་ས་ཡོམ་ཡོམ་བྱས་པར་ས་ཡོམ་མམ་ས་འགྱུལ་ཟེར། ས་འགྱུལ་སྐབས་ས་རིར་ཁ་གས་པ་དང་ཁང་པ་ལོགས་པ་སོགས་ཡོང་སྲིད། 3

- གལ་སྲིད་ཕྱིད་རང་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཡོད་ན་ཕྱལ་དུ་ས་རར་སྡད་དགོས། འདི་ནས་རྒྱ་ཅོག་མཁྱེགས་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་འགལ་ནས་ས་འགྱུལ་མཚམས་མ་བཞག་བར་འདིར་གཏན་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཕྱིད་རང་ཁང་པའི་ཕྱིར་ཡོད་ན། ས་འགྱུལ་མཚམས་མ་བཞག་བར་ཐོག་ལེབས་མ་སའི་ས་ཆར་སྡད་དགོས། ཁང་རྩེག་དང་གློག་ཤིང། དེ་བཞིན་གློག་སྐྱད་བཅས་ཀྱི་ཉེ་ཁྱིས་ལུ་སྡད་རྒྱུ་མེད།

ཏུ་རེ་ཁནཿ རླུང་ཚུབས་འདི་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ཕོད་ཟླུང་དང་ཆར་ཤུགས་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀ་ཟླབས་ཀྱང་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་ཟླུང་དང་ཚུ་ལོག་གིས་ཁང་པར་གནོད་སྐྱོན་བཏང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།

- གལ་སྲིད་ཕྱིད་རང་གིས་ཏུ་རེ་ཁན་ཡོང་སྲིད་པའི་ཉེན་ཚབས་མཐོང་ན་ཟླུང་འཕྲིན་དང་བརྟན་འཕྲིན་དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་སོགས་ལུ་ཕྱེ་གློག་གིས་གང་ཕྱིད་བཏོན་པར་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།
- ནང་དུ་སྡད། ཡིན་ནའང་སྐེའུ་ཁུང་དང་སྐོའི་ཁྱིས་ལུ་སྡད་རྒྱུ་མེད།
- འཕེལ་ཡོད་ས་གནས་དཔོན་རིགས་ནས་ཁང་པར་སྟོང་པོ་བཟོ་དགོས་པའི་བཀོད་ཁྱབ་བཏང་ན་དེས་པར་དུ་སྟོང་པ་བཟོས་དགོས།

དགུན་ཁའི་ཟླུང་ཚུབས་དང་ཆེས་གྲང་མོ། གང་ས་མང་པོ་བབས་ནས་ཚ་ཏོད་ཏུ་ཅང་དམའ་པོ་ཆགས་པ་དང་ཟླུང་ཤུགས་ཆེན་པོ་དེ་བཞིན་འཁྱུགས་པ་རྒྱུགས་པ་བཅས་ལ་ཟེར།

- འདི་འད�་ཟླུང་ཚུབས་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཁང་པའི་ནང་ལ་སྡད་དགོས
- ཁྱོན་ཆས་སྐམ་པ་ཁྱོན་དགོས། གོས་ལོག་ཟོན་པས་གཟུགས་པོའི་ཚ་ཏོད་ཉམས་སྲིད།
- ཟླང་འཕོར་ངེས་པར་དུ་བཏང་དགོས་ལྟང་ན་མ་ཏོགས་བཏང་རྒྱུ་མེད། ལམ་ཁར་འཁྱུགས་པ་རྒྱུགས་པའི་རྒྱན་ཁྱིས་ཟླང་འཕོར་ཏུང་ཁ་ཕོར་སྲིད།
- ཁང་པའི་ནང་ངོད་སྐྱན་ཚེད་ལྷགས་ཐབ་བེད་སྟོད་བྱ་རྒྱུ་མེད།

གཤན་དུ་ཡོད་པའི་དཔེར་བརྗེད་ཆུས་ **མེས་བཙོས་པའི**་*གནོད་འཚེ་རེད།*
དེ་དང་ལྡན་དུ་རང་ཉིད་ནས་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་རང་མིར་གནོད་འཚེ་དེ་དག་སྐབས་སྦྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་སྟོན་ཀྱང་ཡོད། གཞན་ཡང་རྒྱལ་ཕན་གྱི་བཙོ་གྲར་ཆྱེན་བན་དང་།
དམག་འཕྲུགས་སྐབས་བློག་བེད་ཕྱོད་ཁེད་མི་ཚོག་པའི་བཀའ་ཆུ། དེ་བཞིན་འཇིགས་རྒྱལ་རིང་ལུགས་པའི་གནོད་སྐྱོན་སོགས་ཡོད་པས། དེ་དག་སྐོར་ཏུ་ཐག་འབྲིད་གཅིག།

http://www.ready.gov/accidental-emergencies

ཇས་སྟོར་གྱི་ཉེན་གཡོཇས་སྟོར་ཁ་ཤས་ནོར་ནས་གློད་པ་ཡིན་ན། ཁང་པ་དང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཚབས་ཆེའི་ཉེན་ཁ་ཕོགས་ཐིད། དཔེར་ན་ཇས་འགས་ཐིད་ལ། ཡང་སྐབས་རེ་སོ་སོས་ཇས་མ་མཐོང་བ་དང་དྲི་མ་མ་ཁ་བ་ཡོང་ཐིད།

- གཅེ་བྱ་དགོས་མེན་ཐང་ཆུང་འཕྱིན་ཉན་ཀྱུ་དང་བརླན་འཕྱིན་དང་དྲ་ཀུ་སོགས་ལྷ་གླིག་བྱ་དགོས།
- འཕྲེལ་ཡོད་ས་གནས་ལས་ལྷང་ནས་ཁང་པ་སོགས་སྟོང་པ་བཙོས་དགོས་པའི་སྐོད་ལྷབ་གནང་ན་ངེས་པར་དུ་སྟོང་པ་བཙོ་དགོས།
- གལ་ཏེ་ནང་དུ་ལྷད་དགོས་པའི་བཀོད་ལྷབ་བཏང་ན། ཐོ་དང་ཁྲེའུ་ལྷང་ཡོངས་ཟོགས་ཀྱབ་ནས་ལྷད་དགོས་པ་མ་ཟད། ཆེག་པ་དང་ཐོ་སོགས་ཐུ་བར་ཐོང་ཡོད་ཚོ་ངེས་པར་དུ་ཀྱང་དགོས།

ཕྱིམ་དུ་མེ་སྐྱོན། ཨ་རི་བ་ཚོར་ཉིན་ལྟར་མེ་སྐྱོན་ལྷད་ཀྱི་ཡོད། མེ་ཤ་ཅང་ཆྱུར་པའི་ཐོག་ལྷབ་ཀྱི་ཡོད་དུས་ལྷེད་རང་ཕྱིར་ཐོན་ཀྱུར་སྐར་ཆགས་གཅིག་ལས་མེད་པའང་ཐིད།

- དུ་བ་ངོས་འཛིན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་སྐད་རྒྱགས་མ་ཐག ཕལ་དུ་ཕྱིར་ཐོན་དགོས།
- གལ་ཏེ་དུ་བ་ཡོད་ན། རང་ཉིད་དུ་བའི་འོག་ལ་ཁོག་པོ་རྒྱག་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དགོས།
- གལ་ཐིང་ལྷེད་རང་ཀི་ཁོས་ལོག་ལ་མེ་ཐོག་པ་ཡིན་ན།
  རང་ཉིད་ཀྱི་མདོང་ལག་པས་བཀག་ནས་ཁ་ཤས་ཉལ་ནས་མི་མ་ཤི་བར་འབབ་སྒྲིལ་བཏང་དགོས། དེ་རྗེས་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།
- གལ་ཐིང་ལྷེད་རང་ཕྱིར་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན། ཐོ་དང་ཁྲེའུ་ལྷང་ནས་ཀྱུབ་ནས་དུ་བ་འཕྲལ་བའི་བར་སྟོང་ཡོངས་ཟོགས་བཀག་ཁྲེ་ལྷད་མར།
  (ཀ) ལ་ཁ་བར་བཏང་ནས་རང་ཉིད་ས་གནས་གང་དུ་ཡོད་མེད་ངོ་སྤྲོད་བྱ་དགོས།

ཀར་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་གྱི་དུག་ལས་སྲོན་འགོག

གནོད་འཚེའི་དུས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིམ་ཚང་དུ་ཐོག་མེད་པའང་འགྱུར་ཐིད།
ཤོག་ངོས་འདིས་ཐོག་མེད་པའི་དུས་ཀུ་དོ་གོ་ཉར་ཐབས་དང་ཁ་ལག་བཙོ་ཐབས་ཁག་ཅིག་ཡིས་ཀར་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་གྱི་དུག་ཤོར་ཕྱིད་པ་ཡིན་ཐུབས། རང་ཉིད་ནས་སྦྱང་ཐོབ་བྱ་ཐུངས་ཐོབ་ཡིན།

ཀན་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་ནི་ང་ཚོས་མཐོང་ཆུ་དང་དྲི་མ་ཁ་ཆུ། དེ་བཞིན་ཕྱོ་བ་ཆོང་ཆུ་མེད་པའི་སོལ་ཆངས་ཤིག་བ། ཕལ་ཆངས་ཤ་ཅང་ཆེན་ཅིག་ཡིན། ཕལ་ལ་ཆངས་ཤ་ཅང་ཉུང་ཕྱན་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་ཤ་ཅང་ཉུང་ཕྱན་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཡང་ཡོད། ཕལ་ཆངས་བདེ་ནི་ཁ་ཤས་ཐུ་ཚ་ཡག་ཅིག་ཡིན། ཕལ་ཆངས་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཁ་ཅིག་ལ་ཆ་ཤས་ཡ་ཡ་ཡོད།

- ཁང་པ་ཚ་བོ་བཟོ་ཆེད་ལྷགས་ཐབ་ཆ་བ་ནས་བེད་སྟོད་བྱ་ཆུ་མེད།
- ཁང་པའི་ནང་ལ་ས་ལ་བ་དང་ལྷགས་ཁྲའི་ཐབ་ཀྱི་ཁྲེངས་ཁ་ལག ཆ་བ་ནས་བཟོ་ཆུ་མེད།
- ཁང་པའི་ནང་དང་ཆང་འགོར་འཛིགས་ས་སོགས་ཀྱི་ནང་སྟོ་འཕྲིར་ཚོག་པའི་སྐམ་ཐྲག་ཆ་བ་ནས་བེད་སྟོད་བྱ་ཆུ་མེད།
  ཐོ་འཕྲེར་ཚོག་པའི་སྐམ་ཐྲག་ནི་ཐྲག་མེད་པའི་སྐབས་ས་ཐྲག་གི་འཕྲལ་ཆས་ཁ་ཤས་རྡོ་ལྷམ་ཆུད་བེད་སྟོད་ཐུབ་པ་བཟོ་མཁན་གྱི་འཕྲལ་ཆས་རེད།
- སྐམ་ཐྲག་ནི་ཕྱི་ཕྱོགས་དང་ཁྲེའུ་ལྷང་ཁགས་ཁ་ལས་ཀྱང་རིང་སར་གཅིག་ཏུ་བེད་སྟོད་བྱ་དགོས།
- དུ་ལྷང་མེད་པར་མེ་ཆ་བ་ནས་བཏང་ཆུ་མེད།
- ཕྱེད་རང་གི་ཕྱིམ་ཚང་ནང་ཀར་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་དང་དུ་བ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་མཁན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཆ་མེས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྟོད་ཡོད་པ་དགོས།

ཀར་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་གྱི་དུག་ཤོར་བའི་ཉམས་མཚོན།

མགོ་ན་བ། དཀའ་ལས་ཁ་བ། དཀྱགས་ལེན་ཁག་པ། མགོ་ཡུར་ཁོར་བ། ཞེ་མེར་ལངས་བ་བཅས་ཡིན།

གལ་སྲིད་ཕྱེད་རང་ལ་ཀར་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་གྱི་དུག་ཤོར་འདུག་བསམ་ན།

ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ཏེ་ཁ་ཆུང་གཙང་མའི་དཀྱགས་ལེན་དགོས་པ་དང་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས།

ཀར་བོན་འཚོ་ཆུང་ཕྱན་འོས་འཛིན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་དང་དུ་བ་ངོས་འཛིན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་གཉིས་སྐབས་རེ་ཁ་ཁག་དང་སྐབས་རེ་གཅིག་གི་ནང་མཉམ་དུ་ཡོང་སྲིད།
ཕྱེད་རང་གི་ཕྱིམ་ཚང་དུ་འཕྲུལ་ཆས་གང་འདྲ་ཡོད་པ་ངེས་པར་དུ་ཤེས་པ་དགོས།

གལ་སྲིད་རྒྱུན་ངན་འདུ་ཐུང་ཚེ།

ནང་མི་ཚོར་ཆས་སྒོས་ཐུང་ཡོད་མེད་རྟག་དཔྱད་བྱེད།

- གལ་སྲིད་མི་གཅིག་ཁྲག་མང་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ན། ཁྲག་ཐོན་ཤུགས་ཆུང་ཟུ་བཏང་ཆེད་རྩ་ཁ་དེར་གཞོན་ནས་གཟུགས་པོ་ཡར་འགྱོག་དགོས།
- མི་འདི་ཞི་འཇམ་ངང་བཙན་པོ་ཞིག་ཏུ་འཇོགས་དགོས།
- མི་དེ་དྲོ་བོ་བཞག་དགོས།
- *(ཀ)* ལ་རོགས་རམ་ཚེད་ཁ་པར་གཏོང་།

རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བདག་གཅེས་ཐུ་ཐྱོགས།

- ཆུང་འཕྲིན་དང་བརླན་འཕྲིན་དུ་རྒྱ་སོགས་ནས་གསར་འགྱུར་ཁན་རྒྱ་དང་ཕྱ་གློག་ཐུ་དགོས།
- མེ་སྒྲོན་ཆུང་ཚགས་ཐུང་ན་ཕྱོ་འཁྱེར་ཆོག་པའི་མེ་གསོང་འཁྱལ་ཆས་ཀྱི་གསོང་དགོས།
- རྒྱུན་དན་མ་ཐུང་གོང་ནས་ཆུ་དང་གློག་དེ་བཞིན་སོལ་ཆུངས་སོགས་གསང་ལྷངས་ངེས་པར་དུ་ཐུངས་དགོས།
  - རྒྱུན་དན་སོགས་ཐུང་རྐབས་ཆུའི་ནང་དུའང་བཙོག་གིས་ཕོགས་སྲིད།
    འཕྲལ་ཡོད་ལས་ཁྱོངས་ནས་གང་པའི་ནང་གི་འཕྲང་ཆུ་བེད་སྒྲོད་ཁྲིད་ཚོག་པའི་རྩོད་ཁྱབ་མ་བཏང་བར་ཆུ་བེད་སྒྲོད་ཐུ་ཆུ་མེད།
  - གལ་སྲིད་གློག་ལ་མེ་རྩགས་འདུ་མཐོང་ན་གློག་ཤིང་དང་གློག་གི་ཐུང་ཁྱེངས་རང་ནས་གློག་གསང་དགོས།
  - གལ་སྲིད་ཆང་ཐབ་ཕུ་ཤོར་བ་ཡིན་ན་འགས་ཐོར་ཐུང་སྲིད། ཆང་ཐབ་ནས་ཕུ་ཤོར་རྐབས་དེ་མ་རྩོ་ང་ཐུལ་བ་ཕྱ་ཏུ་ཞིག་ཡོད་ལ།
    རྐབས་རེ་ཤུ་རྒྱབ་པ་ཕྱ་ཏེའི་རྐང་ཕྱ་གོ་སྲིད། དེ་འདུ་ཐུང་རྐབས་ཕད་མར་ཐོ་དང་ཁེའུ་ཁྱེངས་ཕྱིར་ཐོན་དགོས།
    རང་གི་ཁྱིམ་མཚོས་སར་ནས་ཆང་ཐབ་ལས་ཁྱེངས་ཀུ་འཕེལ་བ་ཐུ་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་ཆང་ཐབ་གསང་པ་ཡིན་ན།
    འཕྲལ་ཡོད་ལས་ཁྱེངས་ནས་མ་རྟོགས་ཐར་མི་ཚོ

ཐ་ཁྲིག་ཐུ་ཕྱོགས།

རྒྱུན་ངན་རིགས་མ་ཐུང་གོང་ནས་སོ་སོས་ཐ་ཁྲིག་དགོས།
སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་ནང་མི་ཚོས་ཀ་རེ་ཐུ་དགོས་མིན་དང་རོགས་རམ་མ་མེད་པར་གང་དུ་ཐུང་དགོས་པ་སོགས་ཤེས་ཆུ་ཅ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
གཤན་ཀྱི་ཤོག་ངོས་ཚོས་ཁྱེད་རང་ཐ་ཁྲིག་དང་བཙན་པོ་གང་འདུ་ཐུང་དགོས་མིན་ངོ་སྤྲོད་ཐུ་ཡི་རེད།

ཁྱེད་རང་ཐུང་སའི་ས་ཁུལ་དེར་གནོད་འཚེ་གང་ཞོགས་ཤེན་ཆེ་ཤོས་ཡོད་མིན་ཚུད་སྤྲོད་ཐུ་དགོས། དེ་དག་ལ་དོང་ལེན་ཐུ་ཕྱོགས་ཐང་ཐ་ཁྲིག་དགོས།
སོ་སོའི་ནང་མི་ཚོར་གནོད་འཚེ་ཐུང་བའི་སྐབས་དང་ཐོན་ཤེས་ས་གང་ཁྱེད་དགོས་མིན་ཐུ་ཡི་རེད།
ཚང་མས་ཕྱིར་ཐོན་ས་དང་མེ་གསོད་སྒྲོ་འཁྱེར་ཡོ་ཚས་གང་དུ་ཡོད་པ་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

གལ་སྲིད་གནོད་འཚེ་ཞིག་ཐུང་སྐབས་ཁྱེད་རང་དང་ནང་མི་ཁ་ཐལ་བ་ཡིན་ན། ས་ཆ་གང་དུ་ཕྱགས་ཕད་ཁྱེད་དགོས་མིན་ཐོན་ནས་ཐག་གཅོད་ཐུ་དགོས།
ས་ཆ་འདིའི་མིང་དེར་འཕྲིས།:_____

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ནང་ལ་ཐུང་ཕྱབ་ཐབས་མེད་ན། ཀོག་ས་པོ་འམ་ཐུན་ཀེ། ཡང་ན་ཐྲི་ཁང་བདག་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་ཐོད་ས་ཀྱ་ཐྲི་དགོས། ཁོང་ཚོའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འདིར་འཕྲིས
མིང་། _____ཁ་པར་ཨང་གྲངས། _____ཁ་ཐུང་། _____

གནོད་འཚེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྩེས་ས་ཇ་དྲག་ཐོད་ཁྱིམ་འཛུགས་ཀྱི་རེད། གསར་འགྱུར་ཆུང་ལམ་དང་མིའི་འགྲམ་ནས་ཐོད་ཁྱིམ་དེ་འདུ་ཞིག་ཏུ་ཁྱེད་རང་འགྲོ་དགོས་མིན་ཚུད་ཐུ་ཐྱེད།

གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་འདུ་ཐུང་ཚེ། ཇ་དྲག་ཀེན་ཐྲོས་པ་ཚོས་ཕལ་མར་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་རམ་ཐུད་ཕྱག་ཆུ་ཟས་པོ་རེད།
ཐྲོས་པ་དེ་ཏུས་ཁྱེད་རང་གིས་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་ནང་མི་ཚོར་ཁུང་ཕར་ཀྱེན་བཞི་ཙམ་རིང་གཅེས་ཐྲོང་ཕྱག་པའི་ཐ་ཁྲིག་དགོས།

གླ་སྒྲིག་བྱ་ཡོད་གས།

ནང་ལ་ཌ་དྲ་ཀ་ཚེད་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཅ་དངོས་ནམས་བླུགས་ས་ཞིག་བཟོ་དགོས།

ནང་གི་ས་ཆ་གཅིག་ལ་ཌ་དྲ་ཀ་གི་ཅ་དངོས་དེ་དག་དགོས།

- ☐ དགོས་ངེས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཡོ་ཆས། (རྨ་དཀྲིས། གཤན་འཇོགས། རྨ་སྨན། ཇེམ་ཙེ། རྣམ་ཚུང། རས་སག་དང། གཤན་འགོག་གི་སྨན་བཅས།)

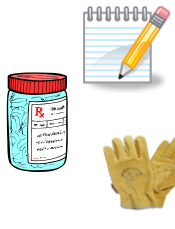
- ☐ གླིང་སྨན་དགོས་པ་འམ་ཡང་ན་ལག་པས་སྐོར་རྒྱུའི་རླུང་འཕྲིན། (གླིང་མེད་པ་འདུ་བྱུང་ཆོ།)

- ☐ གླིག་ཞུ་དང་གླིག་སྨན།

- ☐ ཞེན་གྱོལས་རོགས་རམ་འཚོལ་ཆེད་ཕྱི།

- ☐ ཐྱུར་ཐག

- ☐ ཡིག་ཐུ་དང་གླིག་སྨན།
- ☐ ཁྱེན་ཐེག་ཁ་ཤས།
- ☐ ཁ་ཤས་ཀྱི་ཅ་དངོས།
- ☐ ཕྱུག་ཁ་ལ་ཤ།
- ☐ ཕྱུག་ལས་ཀྱི་ཅ་ཁ་ཤས། ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས།
- ☐ ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས། ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས། ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས།
- ☐ ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས། ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས། ཁ་ཤས་ཀ་ཅ་ཁ་ཤས།
- ☐ ལག་ཐེ



ཤུལ་ཐར་ཞིན་བཞི་འདང་བའི་ཁ་ལག་དང་ཚུ་ངེས་པར་དུ་དགོས།

- མི་རེར་ཞིན་རེར་ཚུ་གི་ཡོན་རེ་དགོས།
- ང་ཚོར་མི___ཡོད་པས་ནང་མི་ཚོར་ཞིན་བཞིའི་རིང་ཚུ་གི་ཡོན___དགོས།

གལ་ཆེའི་ཡིག་ཆ་ཁག

སོ་སོའི་གལ་ཆེའི་ཡིག་ཆ་ཁག་གི་པར་ཡོད་མེད་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། ཐུང་ན་དེ་དག་ཚང་མ་ས་ཆ་གཅིག་ལ་འཛིགས་དགོས།

གལ་ས་ཁྱེད་ཕྱེད་རང་ནང་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་ཐུང་ན་གཤམ་གྱི་ཡིག་ཆ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་ཕྱེར་དགོས།

- ☐ ཁྱེས་ཆོས་ལག་འཕྲེར་རམ་ ཁོམ་ཤོག་ཨང།
- ☐ ཕྱི་ཁྱོད་ལག་འཕྲེར། ཆང་ས་འགོར་ལག་འཕྲེར། འདུ་པར་ཡོད་པའི་ངོ་སྤྲོད་ལག་འཕྲེར་གཞན་ཁག
- ☐ ཐྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ།
- ☐ ཞེན་ཐུང་ཡིག་ཆ།
- ☐ དཏུལ་ཁང་གི་ཡིག་ཆ་ཁག་གི་འདུ་ཤུས་ནམས།
- ☐ ཐྲོད་ལེན་ཚོད་གན་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དང་གཏན་མའི་ཡིག་ཆའི་འདུ་ཤུས།
- ☐ ཅེ་འཆར་ཁལ་ཕྱིར་ལོག་གི་ཡིག་ཆ།
- ☐ ཐོན་འགོག་ཁབ་རྒྱབ་པ་ཚོའི་ཐོ་གཞུང་།
- ☐ གཞན་ཡིག་ཆ་ཁག (ཐོ་བཀོས་བྱེད།)_____

_____

གལ་ཆེའི་མིང་དང་ཁ་བར་ཨང་གྲངས།

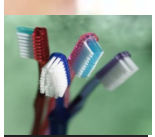
- ནང་གི་ཁ་བར་ཨང་གྲངས་དང་ནང་མིའི་ལག་འཁྱེར་ཁ་བར་གྱི་ཨང་གྲངས།_____
_____
- ལས་ཀ།_____
- སྨན་ཉོ་ས།_____
- བྱ་བཅོལ་ཁང་།_____
- སློབ་གྲྭ།_____
- ཁང་བདག་གམ་ཁང་པའི་འབྱུ་ལོན་འཛལ་ཡུལ་ཚོང་ལས་ཁང་།_____
- ཁྱིམ་ཚང་དང་_____
- ཆང་ས་འགོར་ཉེན་སྲུང་།_____
- གླིག་གི་ཚོང་ལས་ཁང་།_____
- ལོག་ཆང་ས་ཚོང་ལས་ཁང་།_____
- ཆུའི་ཚོང་ལས་ཁང་།_____
- གོང་ཁྱེར་གྱི་གནས་ཚུལ།_____
- ཐྲི་ཐྲོད་ཆང་ས་འགོར་དང་འགྲོ་རྒྱུད་ཀྱི་གནས་ཚུལ།_____
- ཚོས་ཐྲོག་ཀྱི་འཛིལ་མཐུད་བྱ་ས།_____
- ཐུན་ཉེ།_____
- གྲོང་ས་པོ།_____
- གཤིས་ཆགས་ལས་དོན་འཛིལ་མཐུད་པ།_____
- ཁྱིམས་རྩོད་པ།_____

བྱ་སྒྲིག་བྱ་ཐོག།

འགྲོ་དགོས་ཐུང་ཚེ་ཕ་དྲག་གི་ཅ་དངོས་ཤིག་བཟོ་དགོས།

གལ་ཁྱིད་ཕྱིད་རང་ནང་ནས་འགྲོ་དགོས་ཐུང་ན་ངེས་པར་དུ་དགོས་པའི་ཕ་དྲག་གི་ཅ་དངོས་རྣམས་བྱ་སྒྲིག་དགོས།

- ☐ སྨན་ཆས། (སྨན་ཤོག་དང་སྨན།)
- ☐ སྨན་བཅོས་དང་འཛིལ་བའི་ཅ་དངོས།
- ☐ ལག་འཁྱེར་ཁ་བར་དང་གློག་སྨན།
- ☐ ས་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འཛིལ་བའི་ཅ་དངོས། (ཟོ་འཕྲས། ས་སྨན། སྨ་ཤད།)
- ☐ མིག་ཤེལ། འཕྲད་ཤེལ། ས་ཚབས།
- ☐ གོམས་པ་རྒྱབ་བདེ་བའི་ལྷམ།
- ☐ གོས་ལོག་བརྗེ་ལེན།
- ☐ ཚར་ལེབས།
- ☐ ཕྱུ་ཀུའི་རྩེད་ཆས།
- ☐ ཏན་པ་དང་། དེབ། ཨ་ལས་པེ་ཀོ་སོགས།
- ☐ ལག་དཏུལ་དང་དཏུལ་དེབ།
- ☐ གལ་ཆེའི་ཡིག་ཆ་ཁག
- ☐ ཕྲེ་མིག



མ་འཐུར་དང་ཕྱུ་ཀུ་ཁུང་ཆུང་ཆོའི་དམིགས་བསལ་ཅ་དངོས།

- ☐ འོ་མའི་ཤེས་དམ།
- ☐ ཆས་གཏན།
- ☐ ཕྱུ་ཀུའི་འོ་རྩམ། ཕྱུ་ཀུའི་ཁ་ལག ཕྱུ་ཀུའི་རྐེ་གཏན།
- ☐ ཐུབས་བདེ་ཨར་ཅོལ།
- ☐ གང་ཟིགས་བླུག་སྟོང།
- ☐ ཕྱུ་ཀུའི་ཆ་སྨན།
- ☐ ཕྱུ་ཀུའི་ཚ་བའི་སྨན་དང་ཁས།
- ☐ ཚ་བ་ཕྱ་ཆས།
- ☐ འཇིབ་རྡོག
- ☐ ཕྱུ་ཀུའི་ཉལ་ཆས།
- ☐ ལག་པ་གཙང་བཟོ་བྱེད་སྨན།

ནང་མི་རེ་རེའི་ནོ་ཚ་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དགོས།

ནང་མི་རེ་རེའི་ནོ་ཚ་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འདིར་བཀོད་ནས་ཁ་ཆད་གཅིག་པ་འཛིགས་པ་ཡིན་ན།
ཕ་དྲུག་རྒྱབས་ཕྱིད་རང་ངམ་ཕྱིད་རང་གི་ནང་མི་ཆུ་ཐུང་ལ་སྨན་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་བའི་རོགས་རམ་དགོས་མེད། གནས་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཕན་ཕྲོག་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད།

- མིང་།: _____
- སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་།: _____
- ཁ་པར་ཨང་གྲངས།: _____
- གོང་ཚན་ཞེན་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཨང་གྲངས། : _____
  _____

ཟས་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས།: _____
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས།: _____
_____
ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མུས་ཡིན་མིན།: _____
_____

- མིང་།: _____
- སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་།: _____
- ཁ་པར་ཨང་གྲངས།: _____
- གོང་ཚན་ཞེན་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཨང་གྲངས། : _____
  _____

ཟས་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས།: _____
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས།: _____
_____
ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མུས་ཡིན་མིན།: _____
_____

- མིང་།: _____
- སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་།: _____
- ཁ་པར་ཨང་གྲངས།: _____
- གོང་ཚན་ཞེན་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཨང་གྲངས། : _____
  _____

ཟས་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས།: _____
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས།: _____
_____
ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མུས་ཡིན་མིན།: _____
_____

ནང་མི་རེ་རེའི་ནོ་ཚ་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དགོས།

- མིང་།: _____
- སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་།: _____
- ཁ་པར་ཨང་གྲངས།: _____
- གོང་ཚན་ཞེན་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཨང་གྲངས། : _____
  _____

ཟས་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས།: _____
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས།: _____
_____
ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མུས་ཡིན་མིན།: _____
_____
_____

- མིང་།: _____
- སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་།: _____
- ཁ་པར་ཨང་གྲངས།: _____
- གོང་ཚན་ཞེན་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཨང་གྲངས། : _____
  _____

ཟས་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས།: _____
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས།: _____
_____
ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མུས་ཡིན་མིན།: _____
_____
_____

- མིང་།: _____
- སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་།: _____
- ཁ་པར་ཨང་གྲངས།: _____
- གོང་ཚན་ཞེན་ས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཨང་གྲངས། : _____
  _____

ཟས་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས།: _____
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས།: _____
_____
ད་ལྟ་སྨན་བཅོས་བྱེད་མུས་ཡིན་མིན།: _____
_____
_____