



mamamundo

www.mamamundo.ch

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་
སྒྲིག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡིད།

Deutsch • Shqip • ཐམ་ཁྱེ • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية
Español • Kurdî • Français • ትግሪኛ • فارسی
ትግሪኛ • ቋንቋዎቹ • Português

TIBETISCH • BERN

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡིད།



རྒྱལ་སྤྱིའི་བུད་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་ཕུ་གུ་སྐྱེ་ བར་གྱ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་མ་ཡུལ་དང་ཁ་བུལ་བའི་བུད་མེད་ཕུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་གཡོག་མ་ཞིག་གིས་ཕུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་བུད་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཕུ་གུ་སྐྱེ་སྤངས་ཕུ་གུ་ལ་
ཨ་མའི་འོ་མ་སྟེར་སྤངས་ཕུ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྟོང་སྤངས་ སྒྲིག་གི་གནས་ཚུལ་སྟོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱུ་
དང་། དེ་ལ་དྲི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྦྱོར་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་གཞུགས་པའི་སྟོང་སྟོང་ཆགས་པའི་སྟོར་དང་། ཕུ་གུ་སྐྱེ་
བར་གྱ་སྒྲིག་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བུད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྟོར་ལ་བགོ་
སྟེང་དང་། ཡང་ན་བུད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ལུང་པ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ལུགས་སྟོལ་དམིགས་
བསལ་བའི་སྟོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྦྱོར་བརྗེ་རེ་གནང་ ཆོག་གི་ཡོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ལ་ཐེངས་བདུན་ཡོད། སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱ་བ་ལྷ་བ་ནས་ཁྱ་བ་དགུ་བའི་བར་འཛིན་གྲུར་
མཉམ་ཞུགས་གནང་བྱེད་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



འཛིན་གྲུ་འི་ཟླ་ཆེས་དང་དུས་ཚོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ཉིན་རྒྱབ་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲེ་སྐབས་སུ་འཛོག་གིན་ཡོད། སྐབས་བབ་ཀྱི་འཛིན་གྲུ་འི་ཟླ་
ཆེས་མེགས་དྲ་ཆོགས་ལ་གཟིགས་ཆོགས་ལ་པོ་ཤེས་ཡོང་ངེས།



འཛིན་གྲུ་འི་རིན་གོང་།

འཛིན་གྲུ་འདི་འི་རིན་གོང་ནི་མི་སྒྲེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་སྟོས་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད། *

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ། ལྟོར།

མི་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ། ལྟོར།

མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ། ལྟོར།

བྱིད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་སྤངས་འཛོག་གིས་ཐད་གར་གྲོར་༡༥༠ མ་མ་སྟེན་ཏེ་ལ་སྤྱོད་ངེས།

* ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ་ཐེགས་ཆུ་ཞིག་ཡོད།



ས་གནས་སྤྲན་ནང་གི་འཛིན་གྱི་ཁ་བྱང་།

Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

www.zentrum5.ch



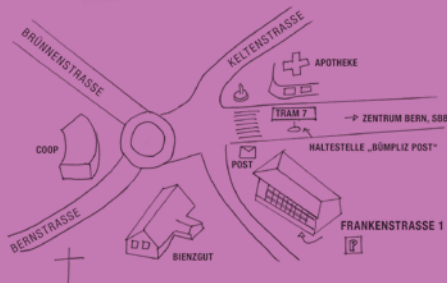
Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

མངའ་སྡེ་སྤྲན་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་རྒྱ།

www.mamamundo.ch



༧) འཛིན་གྲུའི་དབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

www.mamamundo.ch

དེམིན་ན་སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་སྐད་སྐྱེལ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

Français, English, Português	Doris Wyssmüller	079 158 14 61
Español (Spanisch)	Eugenia Gäumann	077 435 57 37
Shqip (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Hayat Ismail	076 519 38 00
فارسی (Farsi)	Parvin Hemmati	078 601 99 24
Kurdi (Kurdish)	Selda Yalcin	076 442 33 08
தமிழ் (Tamilisch)	Nanthini Murugaverl	079 397 38 77
བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetisch)	Pema Sonam	076 681 30 34
Soomaali (Somalisch)	Khadija Jamaac	079 838 55 53
ትግሪኛ (Tigrinja)	Sara Ghebray	076 503 16 71
ሐንዳሽታንኛ (Amharisch)	Sara Ghebray	076 503 16 71



མ་མ་མུན་དོ་ནི་མང་ཚོ་གས་ལ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་མཁན་
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོ་གས་པ་ཞིག་ཡིན།



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch