



mamamundo

www.mamamundo.ch

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་
སྐྱེག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡོད།

Deutsch • Shqip • རྒྱ་མཚོ་ཡི་སྐད་ • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية
Español • Kurdi • Français • ትግርኛ • فارسی
ትግርኛ • ቋንቋዎቹ • Português

TIBETISCH • BERN

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡོད།



རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱད་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་བྱད་མེད་ཕུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཞིག་གིས་ཕུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་བྱད་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཕུ་གུ་སྐྱེ་སྐབས་ཕུ་གུ་ལ་
ཨ་མའི་འོ་མ་སྐྱེར་སྐབས་ཕུ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་སྐབས་ སོ་གས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱ་
དང་། དེལ་དྲི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོར་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྐྱོད་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་ནས་བརྒྱགས་པའི་སྐྱོད་སྐྱོད་ཆགས་པའི་སྐོར་དང་། ཕུ་གུ་སྐྱེ་
བར་གྱ་སྒྲིག་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བྱད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྐོར་ལ་བགོ་
སྐྱེད་དང་། ཡང་ན་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ཡུང་བ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ཡུགས་སོལ་དམིགས་
བསལ་བའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྦྱོར་བརྗེ་འགན་ ཚོག་གི་ཡོད།

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



འཛིན་གྲུའི་ཟླ་ཚེས་དང་དུས་ཚོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ཉིན་རྒྱབ་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲིའི་སྐབས་སུ་འཚོག་གིན་ཡོད། སྐབས་བབ་ཀྱི་འཛིན་གྲུའི་ཟླ་
ཚེས་མེགས་དྲ་ཚིགས་ལ་གཟིགས་ཚེགས་ལ་པོ་ཤེས་ཡོང་ངེས།



འཛིན་གྲུའི་རིན་པོ་དང་།

འཛིན་གྲུ་འདིའི་རིན་པོ་དེ་ནི་མི་སྐྱེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་སྣོན་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད། *

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དྲ།
མི་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དྲ།
མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ།	ལྟོ་དྲ།

* ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཐེབས་ཅུ་ཞིག་ཡོད།

༧) འཛིན་གྲུའི་དབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

www.mamamundo.ch

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

Français, English, Português	Rahel Küffer	079 158 14 61
Español (Spanisch)	Rosa Fierro	031 371 74 60
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 (Kurdisch)	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)	Deqa Samater	078 791 91 60
ትግርኛ (Tigrinja)	Sara Ghebray	076 503 16 71
ሉዊያውኛ (Amharisch)	Sara Ghebray	076 503 16 71



མ་མ་ལུན་དོན་མང་ཚོགས་ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་མཁན་
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན།



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch