



འོད་མདངས་ཇི་ལྟར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་སམ།


༤༠% ལྷན་ཆེད་༤༠% ཡི་ཕ་མ་ཡང་ན་ནང་མི་ཚོས་“འོད་མདངས་”ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་དང་པོ་ཡིན།



1 བྱི་སྐུ་གུའི་པར་ཁ་ཤས་འཚོལ་རོགས།

 **མོ་ལ་ལྟུལ་མེད་པ།**
གལ་ཏེ་པར་དེ་མིག་དམར་པོས་བསྐྱར་བཅོ་བྱས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་ལུ་ལུ་ཀོ་ཀོ་རི་ཡ་མཐོང་མི་བྱུབ།

 **མགོ་ཐོག་དུ་**
བྱི་སྐུ་གུས་པར་ཆས་ལ་ཐད་ཀར་ལྷ་བཞིན་པའི་པར་འཚོལ་རོགས།

 **བྱི་སྐུ་གུས་པར་ཆས་ལ་ཐད་ཀར་ལྷ་བཞིན་པའི་པར་འཚོལ་རོགས།**
སློབ་འོད་པར་ལེན་སྐྱོད་དེ་པར་སྤངས་པའི་པར་འདེམས།

2 བསྐྱར་ཞིབ་པར་རིས་“འོད་མདངས།”

སློབ་མ་དཀར་པོ་འཇམ་གསེར་མེར་པོ་ཞིག་འཚོལ་རོགས། མིག་གཅིག་ནང་ལ་“འོད་མདངས་”དེ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཐོང་བར་ལྷོས། ལུ་ལུ་ཀོ་ཀོ་རི་ཡའི་འོད་མདངས་དེ་སྐབས་རེ་བྱི་ལའི་མིག་གི་འོད་མདངས་ལྷར་མཐོང་བྱུབ།

3 གལ་ཏེ་བྱི་སྐུ་གུས་“འོད་མདངས་”ཐེངས་གཅིག་མཐོང་ན། གལ་ཏེ་ཐེངས་གཉིས་མཐོང་ན།

སློབ་འགོག་དང་ཕ་མའི་བྱ་སྤྱོད་བྱི་སྐུ་གུས་ལྷ་གུའི་མིག་ཤེས་སྤང་སློབ་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས། གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་གྱི་ཆེད་དུ་
www.knowtheglow.org ལ་གཟིགས།