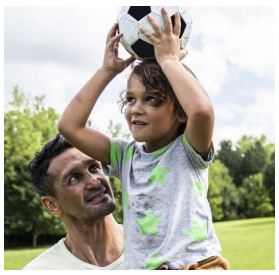

གཤམ་གསལ་གྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་བརྩམས་ཏེ་འགུལ་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་གཞུང་སྲུང་བརྩི་གནང་།
• སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཞབས་བྲོ་དང་། དྲག་རྩལ། ཐའེ་ཅི་སྦྱོང་བའམ། ཡོ་ག་རྩེ་བའམ། ཛོམ་སྦ་(Zumba)འཛིན་གྲྭར་འཛུལ་བ།
• རྐང་རྩེད་པོ་ལོ་དང་། soccer དབྱུག་རྩེད་པོ་ལོ། baseball དྲ་བའི་པོ་ལོ། བྱ་སྒྲོའི་པོ་ལོ། ཕིང་ཕང་པོ་ལོ། ལག་རྩེད་པོ་ལོ། དྲ་པོལ་སོགས་རང་གི་སྡེ་
ཁུལ་གྱི་ལུས་རྩལ་བྱེད་སྒོའི་ནང་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པ།
• རང་གི་ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཆུ་རྐྱལ་རྒྱག་པ་དང་། འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་བ། ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པ། རྐང་འཁོར་ཞོན་པའམ་ཡང་ན་སྤྱི་
གླིང་དུ་རྩེད་མོརྩེོ་ེ་བ།
• རང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རོལ་རྩེད་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་མ་ཟད་སོ་སོའིོི་གྲོགས་པོ་དང་ཁྱིམ་མི་རྣམས་མཉམ་དུ་རྩེད་མོརྩེོ་ེ་བར་བོས་དགོས། འདི་ནི་སྤྲོ་བག་
ཕེབས་པའི་ངང་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་ཞོར་རིག་གཞུང་སྲུང་བརྩི་བྱེད་སྟངས་ཤིག་རེད།

རྗེས་སུ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཞེ་ན།
• འགུལ་སྐྱོད་མང་ཙམ་བྱེད་རྒྱུ་ཕྱིས་ནམ་ཡང་དྲག་མེད།
• འགུལ་སྐྱོད་ཚད་གཞི་ཉུང་ཉུང་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། རིམ་པས་མང་དུ་གཏོང་དགོས་ལ། མི་གཞན་དག་ཀྱང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུར་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་
རྒྱུ་མ་བརྗེད།
• རང་གི་ས་གནས་གཞུང་གི་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་བཀོད་པའི་སྤྱི་གླིང་དང་། རྩེད་ཐང་། བྱེད་སྒོ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ཏེ་མཉམ་ཞུགས་བྱ་དགོས།
• རང་གི་སྨན་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣར་ལམ་སྟོན་ཞུ་དགོས།

NSW Health

༢༠༢༣ ལོའིོི་རིག་གཞུང་སྣ་མང་འཕྲོད་བསྟེན་བདུན་ཕྲག

July 2023 © NSW Health. SHPN (MHCS) 230629.

འགུལ་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་གཞུང་སྲུང་བརྩི།
འགུལ་སྐྱོད་ཚང་མ་གལ་ཆེར་བརྩི།

༢༠༢༣ ལོའིོི་རིག་གཞུང་སྣ་མང་འཕྲོད་བསྟེན་བདུན་ཕྲག་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་རང་སྐད་ཐོག་ནས་
མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ན། གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱར་ཕེབས། www.mhcs.health.nsw.gov.au

ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོའིོི་མཉམ་དུ་འགུལ་སྐྱོད་བྱས་ན། རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཕན་པ་མ་ཟད།
རང་གི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།
རང་གི་ལུས་པོ་འགུལ་སྐྱོད་བྱས་ན། གསོན་ཤུགས་རྒྱས་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་བ་མ་ཟད། སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།
དེས་གཅོང་ནད་དང་། འབྲས་ནད་ཀྱི་རིགས་ཁག་ཅིག་ཕོག་ཚད་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ།
དེས་གཅིན་སྙིའི་ནད་དང་། སྙིང་གི་ནད། སེམས་གཅོང་གི་ནད་སོགས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུར་ཡང་ཕན་གྱི་ཡོད།
གློག་སྐས་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་སྐས་འཛེགས་འཛེགས་ནས་འགྲོ་བ་དང་། ལས་ཀའམ་སློབ་གྲྭར་གོམ་པའམ་རྐང་འཁོར་བཞོན་ནས་འགྲོ་བ། བར་གསེང་གི་སྐབས་སུ་
རྐྱོང་ཤད་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ་ཆུང་ངུས་ཀྱང་། རང་གི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུབ།

ལུས་པོ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མས། རང་གི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་དུ་གནས་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts Tibetan