



**७७।** **འཛིན་མིའི་དང་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ཁྲུང་ཁོངས་མ་དང་བྱིས་པའི་ལས་གཞི་ལོག་སྤྱ་གྲུ་གསར་སྐྱེས་རྒྱུས་ལ་ལེགས་གསོ་མཚོན་བྱེད་བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ (Baby Bag)**  
**འགྲེམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན།**

- ༡ རང་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་བྱིས་པ་གསར་སྐྱེས་རྒྱུས་ལ་དུས་ཐོག་ལེགས་གསོ་མཚོན་བྱེད་བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ (Baby Bag) བཟོ་འགྲེམས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
- ༢ བྱིས་པ་གསར་སྐྱེས་རེ་ལ་ལེགས་གསོ་མཚོན་བྱེད་བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་གཅིག་ལས་ཐོབ་ཐང་མེད། འོན་ཀྱང་བྱིས་ཚང་གཅིག་ལ་བྱིས་པ་མཚེ་སྤྱོད་སྐྱེས་པར་བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་གཉིས་ལྷ་སྤོད་ཚོགས།
- ༣ བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ལྷ་སྤོད་བྱེད་མི་རྒྱུས་ལ་ཉམས་སྲུང་སོ་སོའི་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོད་ཁང་ལས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་སུ་གཤམ་གསལ་གནད་དོན་ཁག་དེས་པར་དུ་འབྲུལ་དགོས།
  - སྤྱ་གྲུའི་པ་མ་གཉིས་སམ་གང་རུང་གི་མིང་དང་། དབྱ་ཁལ་ལག་དེབ་ཀྱི་ཨང་གྲངས་འབྲུལ་དགོས།
  - སྤོན་ཚུད་ནས་སྤྱ་གྲུ་བཅའ་དུས་ཚོད་དཔག་ (EDD) རོབ་ཅེས་འབྲུལ་དགོས།
  - བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ཐོབ་ཇེས་སྤྱ་གྲུའི་མིང་དང་། སྤྱ་གྲུའི་སྐྱེས་ཚེས་ལག་འབྲེར་དོ་བཟུས་འབྲུལ་དགོས།
- ༣ འབྲུལ་ཡོད་ས་གནས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་གཤམ་གསལ་དུས་བཀག་ནང་ཚུད་གྲངས་ཐོ་ Google sheet རང་ཞིབ་གནས་སྤོང་འབྲུལ་དགོས་པ་མ་རྒྱུང་ཚེ་བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ལྷ་སྤོད་མི་ཚོགས།

བྱིས་པ་བཅའ་དུས། (Expected Date of Delivery)	འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་གྲངས་ཐོ་འབྲེར་ཚེས།
ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༣༡	ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༥ འགྲུངས་མེད།
ཕྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡	ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༥ འགྲུངས་མེད།
ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༣༡	ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ འགྲུངས་མེད།
ཕྱི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༡	ཕྱི་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༥ འགྲུངས་མེད།

- ༤ ས་གནས་སུ་བཅའ་དངོས་དུས་ཐོག་འབྲེར་སྤྱད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་གྲངས་ཐོ་དུས་བཀག་ནང་ཚུད་མ་འབྲེར་ཐབས་མེད་ཡིན་ན། ཚང་མས་དམ་དོན་ལྟར་པོ་དགོས་སྒྲུ་དང་། ས་གནས་སོ་སོ་ནས་བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ལྷ་སའལ་ཡོད་མེད་སྤོན་ཚུད་ནས་བརྟེན་ལན་འཕྲོད་པ་བྱས་ཏེ་གྲངས་ཐོ་བསྐྱུ་འབྲུལ་འབྲེར་མཚམས། འདི་ནས་ཅ་དངོས་རྒྱུས་ཁུངས་སོ་སོར་དུས་ཐོག་སྤྱོད་བརྒྱུད་གཏོང་སྒྲུ་ཡིན། ཅ་དངོས་བཟོ་འགྲེམས་ཐོག་པའི་གྲངས་ཐོ་རྒྱུས་ལ་བཟུན་སྤྱོད་གཅིག་ནང་ཚུད་ Google sheet རང་ཁ་སྤོང་ཐོག་པ་བྱས་དགོས།
- ༥ བྱིས་པའི་ཁྲུང་མ་ནང་དུ་ཚང་དགོས་པའི་དངོས་ཆས་གཏན་འབེབས་ལྷིས་པ་གཤམ་གསལ་ལ།



Item in Baby Bag	
ཨང་།	དངོས་ཆས་མིང་།
༡	Water Proof Mattress
༢	Cotton Sheet
༣	Blanket
༤	Diaper (New Born/Active pamper)
༥	Himalayan Baby Kit
༦	Bib
༧	Finger Tooth Brush
༨	Sipper
༩	Hooded Towel
༡༠	Wipes
༡༡	Baby Carrier
༡༢	Nail Cutter
༡༣	Coconut Oil
༡༤	Motherly Diaper Bag
༡༥	Nasal Aspirator
༡༦	Saline Solution
༡༧	Thermometer
༡༨	Shapes Learning Toy
༡༩	3 Story Book (Tibetans )
༢༠	Number Board
༢༡	Ring Toy

༦༡ གྲིས་པའི་ཁྱུག་མ་ལུ་སློང་སྐབས་པ་མས་ངོས་ནས་གཤམ་གསལ་བྱ་གཏུའི་གནས་བསྐྱུས་འགྲུབ་ཤོག་ལུང་འཛུང་། ༡ དེས་པར་དུ་སློང་དགོས།

ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན་འདི་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༡༠ ཚེས་ ༢ རྣམ་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་ལྷ་རྒྱ་དང་ཆབས་ཅིག་དེ་ལྟའི་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ཁག་རང་བཞིན་རྣམ་མེད་སོང་བ་ཡིན། འབྲུང་འབྲུང་བསྐྱུར་བཅོས་དགོས་གལ་མཆིས་ཆེ་བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་འཛིན་སློང་ཚོགས་ཚུང་ནས་སྐབས་དུས་སོ་སོར་ཐག་གཅོད་ཡོང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན་དུ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༢༦ ལ།



ལྷ་ཡིག་ཆེན་མོ།

