

ཉུས་ལུགས་ཤོན་ཚུང་གནང་རོགས།
ENERGY SAVING TIPS



མཚན་འགྲུབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕྲོ་སྐྱོད་ལྷན་པོ།

TESI ENVIRONMENTAL AWARENESS MOVEMENT
 Ratoe Chuwar House
 Kharadanda Road, Gangkyi
 Dharamsala, HP, 176215, INDIA

Tesi Wisdom Series

ཉུས་ལུགས་ཤོན་ཚུང་གནང་རོགས།

- ✘ དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་གཞི་ནས་སློབ་སྦྱོར་ཚུ་དང་། དེ་ཡང་སློབ་ལུགས་ཤོན་ཚུང་ཐུབ་པའི་ཤེས་ཏོག་རིགས་ཤིག་སྤྱོད་གནང་རོགས།
- ✘ རྒྱར་མ་ཐུ་ལས་མང་བ་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཕེབས་དགོས་ཚེ་སློབ་གསོ་དུ་དང་། རྒྱུ་རང་གིས་ཤེས་ཏོག་ཉེ་སྐབས་སློབ་ལུགས་འཛུལ་འཚམས་ཅན་གྱི་ཤེས་ཏོག་ཉེ་རོགས་གནང་།
- ✘ ཞལ་ལག་པ་ལྟ་སྐབས་སྤོད་ཆས་གང་ཚུང་ཚུང་ལེད་སྤྱོད་གནང་ཚུ་དང་། རྒྱངས་གཞིན་སློབ་ཆས་ཤིག་སྤྱོད་གནང་ན་ཉུས་ལུགས་ཤོན་ཚུང་ལྷོད་ཐུབ།
- ✘ རྩོད་ཆས་དང་། ཤིང་ཏོག་ཚལ་དང་དེ་བཞིན་ཅན་ཅིག་རིགས་ཚུ་གང་མོས་ཚུ་བཤལ་གནང་ཚུ་དང་། ཚུ་དེ་ཡང་བསྐྱར་ཅི་ཤིང་སོགས་ལ་ཤིང་སྤྱོད་ལྷོད་ཆོག།
- ✘ རྒྱུ་རང་གིས་འབྲུག་སྐྱམ་ཁ་མ་ཕྱེས་གོང་ནས་གང་ཞིག་ལེན་དགོས་པ་ཡིད་ལ་དྲན་པ་གནང་རོགས།
- ✘ ཟས་རིགས་གང་ཞིག་འབྲུག་སྐྱམ་ནང་དུ་མ་རྒྱུག་གོང་། རང་བཞིན་གྱིས་གང་དུ་འབྲུག་དགོས།

- ✘ ཉེ་ཆ་རྒྱག་སྐབས་བསྐྱར་བཞེ་ལྷན་པའི་རྒྱག་སྤོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་ཉེ་དགོས་ལ། དེ་བཞིན་བསྐྱར་བཞེ་ལྷན་པའི་ཤོག་ལུ། ཤེས་ཤོར། ཉེ་ཡང་སོགས་ཤིག་སྤྱོད་གནང་རོགས་གནང་།
- ✘ ཚལ་སོགས་ཉེ་སྐབས་རང་གི་སྤོང་ཕད་འབྲེར་ཏེ་འབྲིག་ཤོག་ཤིག་སྤོད་མ་གནང་རོགས།
- ✘ ཚོགས་དང་བསའ་གསོལ་སོགས་མཛད་སྤྱོད་གང་ཞིག་ཏུ་ཕེབས་ཀྱང་འབྲིག་ཤོར་ཤིང་སྤོད་གནང་བ་ལས་རང་གི་བཞེས་ཤོར་སྐྱམས་པ་ལོགས།
- ✘ རྒྱུ་དུ་ཟས་རིགས་ཉེ་སྐབས་འབྲིག་ཤོག་ནང་དུ་ཐུམ་སྐྱེལ་མ་བྱས་པའམ། འབྲིག་ཤོག་གང་ཉེ་ནང་དུ་ཐུམ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་ཟས་རིགས་ཉེ་རོགས་གནང་།
- ✘ རྒྱུ་རང་གིས་ཁ་ལག་ཐུམ་སྐྱེལ་གནང་སྐབས་བསྐྱར་སྤོད་ལྷན་པའི་རྒྱག་སྤོད་ཤིག་སྤོད་གནང་རོགས།
- ✘ གཙང་ཕྱིས་ཤོག་ལུ་དང་། ལག་ཕྱིས་ཤོག་ལུ་ཚབ་ལ་ལ་ཅོར་དང་ལག་རས་སོགས་ཤིག་སྤོད་གནང་རོགས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཤོག་བཞེས་དངོས་རིགས་དེ་ཚོ་བཞེས་ཤིང་ཤིང་སྤོད་མང་པོ་བཅད་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཉུས་ལུགས་ཤིག་སྤོད་དང་། ཚུ་དང་མཁའ་རྒྱུང་སོགས་ཀྱང་བཙོག་པ་བཞེས་གོ་ཡོད།

མེ

དུས་རྒྱུན་དུ་སྒྲིག་ཆས་དངོས་རིགས་ཀྱི་ཚབ་ལ་གང་ལུབ་ཅི་རྒྱས་ཀྱིས་ལག་
ཆས་དངོས་རིགས་ལེད་སྤྱོད་གནང་རོགས། སྒྲིག་ཆས་དངོས་རིགས་
ནི། དཔེར་ན། འཕྲུབ་འཁོར། རྩལ་རྒྱུང་ཐལ་འཕུག་ སྲེ་སྦྲོར་ཡོ་
ཆས། ཚ་སྒྲིག་ ལྷུང་ཏེ། རྒྱ་ཚེ་པོ་བཟོ་བྱེད་སོགས།

མེ

ཞལ་ལག་གྲུབ་རྗེས་བཞེས་མེར་ལྷག་པ་ནི་པོད་མིའི་གནའ་སྲོལ་བཟང་
པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱ་ཡང་གོ་རྒྱུ་བྱེད་ལུགས་ལས་བཞེས་མེར་ལྷག་རྒྱུར་
ངོ་ཚོམ་གནང་།

མེ

དགུན་དུས་སྤྱི་ཉེན་མོར་གྱོན་གོས་ངོ་ཚོམ་དང་མཚན་མོར་ཉལ་ཆས་
མཐུག་ཚམ་གྱོན་ཏེ། རྫོད་གཏོང་ཡོ་ཆས་སམ་ཚ་སྒྲིག་ལེད་སྤྱོད་གང་
ཉུང་གནང་རྒྱ་དང་། རྟེན་འཁུར་ནས་ཉེ་ལོད་ཕོག་གང་ལུབ་གནང་ན་དགོ་
མཚན་ཆེ། དབྱར་དུས་ཉེ་ལོད་ཐད་ཀར་མི་སོག་ཕྱིར་རྟེན་འཁུར་གི་ཤེལ་
ཡོལ་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་། མཚན་མོར་གང་སྟོམ་སྒྲིག་ཆས་སམ་
གང་སྒྲིག་གི་ཚབ་ལ་རྒྱུང་འཁོར་ལེད་སྤྱོད་གནང་རོགས།

མེ

སྐལ་འཁོར་ནང་དུ་ཕྱི་ལོ་སྐབས་གང་ལུབ་ཀྱིས་མཉམ་ཕྱེ་བས་གནང་རྒྱ་
དང་། ལྷུང་ན་ས་གནས་དེ་གའི་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལེན་ནང་དུ་ཕྱི་ལོ་སྐབས་རྒྱ་
དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་དང་འཁོར་བཞིན་པ་དང་། ཡག་ཤོས་ནི་ལམ་ཐག་ཉེ་
སར་ཞབས་ཐང་དུ་ཕྱི་ལོ་སྐབས་པ་དེ་ཡིན།

གཤམ་སྤྱི་དུ་ཨ་རི་(USA)ནས་ང་ཚོར་རོགས་རམ་གནང་
འདོད་ཡོད་ཚེ་གཞུགས་གསལ་གྱི་ཁ་བུང་བརྒྱུད་རོགས་རམ་
གནང་ན་གཞུང་ཁྲལ་ལས་ཚག་ཡང་ཡོད་པས་དགོངས་
འདུགས་འཚལ།

Funds can be made available directly to
TEAM, India or if you live in US and want
to make tax-deductible contribution you
can send check or money order to:

“For TEAM”,
C/O Tibet Justice Center
2288 Fulton Street, Suite 312
Berkeley, CA, 94704, USA
Phone: 510-486-0588 Fax: 510-548-3785

For Further Information, please contact:

TESI ENVIRONMENTAL AWARENESS MOVEMENT
Ratoe Chuwar House
Kharadanda Road, Gangkyi
Dharamsala, HP, 176215, INDIA
Phone: 0091-1892-228178
Mobile: 0091-98161-64364
www.ecotibet.org
ecotibet@ecotibet.org

Tesi Environmental Awareness Movement (TEAM)
is a newly established non-profit, non-governmental
organization set up with a mission to revive the ecological
consciousness of the Tibetan people by rekindling their
traditional ecological values and by introducing them to
modern, pro-nature ways of living.

TEAM aims to connect the ecological aspect of Tibetan
spirituality with modern concepts of reform ecology and
return as many Tibetans into stewards of Mother Nature.

TEAM aims to achieve these goals by: teaching school age
Tibetans the foundations of ecological awareness;
reminding adults their ecological-ethnic roots and
exposing them to alternative, modern, eco-friendly
lifestyles; guiding the monks and nuns on how to be
engaged spiritual practitioners; and to become an organic
seed source, a consultant body and a support system for
the Tibetan organic farmers.

“ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལ་རྒྱར། འགོ་བ་མིའི་ཁྲད་ནོར་
རྣམས་ལ་ཕྱི་སྤྱོད་མི་བྱེད་པའི་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་འདྲམ་
སྤིང་ས་སྤྱོད་གི་ཞི་བདེ་དང་སྲོག་ཆགས་རྣམས་རྒྱན་
གནས་མི་ཐུབ་པའི་ཉེན་ཁ་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། རང་བུང་
གི་བཀོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་བདག་འབྲས་བཅུད་ནོར་
རྣམས་ཀྱི་གཏོར་བཅོམ་ནི། མི་ཤེས་པ་དང་། འདོད་
རྩམས། སྲོག་ཆགས་ལ་ཕྱི་མཐོང་མེད་པ་བཅས་ལས་
བུང་བ་ཞིག་རེད།”

ཎོ་གོང་ས་མཚོ་ག་གི་བཀའ་སློབ་ལས་རྒྱུར་འདོན་གྲུས།