

བྱིས་རང་ལ་ཐོབ་ཐང་གང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

དེབ་ཚུང་འདིའི་ནང་བྱིས་ཀྱིས་ཨ་རིའི་ནང་ལས་ཀ་བྱིན་སྐབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལག་རྒྱུན་བྱས་ཡོད།
རྒྱལ་ཡོངས་མི་སུ་ལྟོག་ཚེང་ཐེང་འདོན་ཁ་པར་1-888-373-7888(ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)ཡིན།





ཁྱེད་རང་ལ་ཐོབ་ཐང་གང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

ཨ་རིར་ཕྱིན་པའི་རིང་ཁྱེད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པར་ང་ཚོར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་གལ་སྲིད་གནས་ཚུལ་ངན་པ་དང་འཕྲད་ཆེ་བྱེད་ལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་བཞིན་དེའི་ཐད་རོགས་རམ་ཐོབ་གཏེ་རེད།

ཁྱེད་ལ་གཤམ་གསལ་ཐོབ་ཐང་ཁག་ཡོད།

- གྲང་གཞག་སློབ་གསལ་ཐོབ་ཐང།
- དབྱེ་འབྲེད་མེད་པ།
- ཆགས་སྲིད་གྱི་སྲུང་གཙོ་མེད་པ་དང་། ཆགས་སྲིད་ཆེད་བཅོན་དབང་མི་ཡོད་པ།
- ལས་ཀ་གྲེད་ལུལ་བདེ་ཐང་དང་བདེ་འཇགས་ཡིན་པ།
- ལས་ཚོགས་དང་། ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས། ངལ་རྩལ་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པར་རོགས་རམ་བྱ་བ།
- བཅོན་དབང་གྲེད་ལུལ་གྱི་ལས་གནས་དང་ཁ་བལ་བ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་དྲང་གཞག་མེད་པར་གཞི་རྒྱ་བུས་ན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་བྱ་སྐྱོད་ཚོང་ཐེར་འདོན་ཁ་བར་
1-888-373-7888 (ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)ལ་འབྲེལ་གཏུག་དང་། ཡང་ན་ཁ་བར་ཨང་གྲངས་233733

(ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)སྟེང་ HELP ཞེས་འཕྲིན་ཐུང་བསྐྱར་བ། ཡང་ན་
NHTRC@POLARISPROJECT.ORG སྟེང་སློབ་འཕྲིན་གཏོང་དགོས།

སྤོང་བརྟན་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་པ་ཚོས་ག་དུས་ཀྱང་སྐད་རིགས་ཉེས་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྟེང་ནས་ཁྱེད་ལ་
རོགས་རམ་བྱེད་གྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་མིང་གསལ་ཚོག་པ་དང་རང་ཉེད་དོ་སྦྱོང་མ་བྱས་ཀྱང་ཚོགས།
ཞིབ་མ་WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORGནས་རྟོགས་ཐུབ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་སློབ་ཕྲེང་ཉེན་ཁ་འཕྲད་ཆེ་911(ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)ལ་ཁ་བར་བཏང་ནས་ཉེན་རྟོག་མི་
སྤེལ་ཁྱེད་ལ་ཇོ་བུ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། ཁྱེད་གང་དུ་ཡོད་པ། ཁ་བར་ཨང་གྲངས་བཅས་བཤད་དགོས། ཁྱེད་
ཀྱིས་དབྱིན་སྐད་མི་ཤེས་ཚེ་སྐད་སྐྱར་དགོས་ཞེས་ཅི་ལ་འདོན་དགོས། ཉེན་རྟོག་མི་སྤེལ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་བ་
ཚུང་འདི་བསྟན་ནས་ཁྱེད་ལ་དབང་ཡོད་བརྟན་སྟོང་ག་རེ་བྱས་པ་དང་དཀའ་ལྷག་ག་རེ་བྱུང་བ་ཁོ་ཚོར་བཤད་
དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་A-3 G-5, H, J, NATO-7, དང་། ཡང་ན་B-1 ཁྱིམ་ལས་བྱེད་མཁན་གཞིས་ཆགས་མ་ ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག་ལྷན་ལས། ལམ་ཡིག་གི་ཚེད་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྐབས་དེབ་རྒྱུ་འདྲི་བྱེད་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ལ་ལམ་ཡིག་རག་པར་དོན་གཅོད་ལས་སྡེ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་དེབ་རྒྱུ་དེ་རག་ནས་བཟུགས་ཤིང་དོན་ཉེ་གས་ ཡོད་པ་ལག་ཟེག་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དེབ་རྒྱུ་དེ་རག་མེད་ཚེ་དོན་གཅོད་ལས་སྡེ་དེ་ཡིས་དེབ་རྒྱུ་ འདྲི་ཉིད་ལ་སྤྱད་ནས་ནང་དོན་ཐད་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ཁྱེད་ལ་དེབ་རྒྱུ་འདྲིའི་ཐད་ཡོད་པའི་དྲི་ བ་གང་རུང་ལ་ལན་རྒྱག་དགོས།

ལམ་ཡིག་གི་གནས་བབ་ལ་མ་རྟོགས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལག

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་དོན་རྒྱུ་ལྷན་ལས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱུང་ཚེ། དེ་ལྟར་སྲིད་གཞུང་ལས་ཁུངས་སམ། ལས་ ཚོགས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ལམ་འཇུགས་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྤྱི་ལམ་ འཇུགས་གཞན་དག་ལ་ཡར་ལྷན་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དབྱིབས་སྐད་མི་ཤེས་ཚོ་སྐད་སྐྱོར་དགོས་པའི་རེ་བ་ འདོན་ཚོག

1 ཁྱེད་ལ་དང་གཞན་གི་སྤྱོད་ཐོབ་ཐང་ལྟའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་གང་བྱས་ལ་སྤྱོད་ཐོབ་ཐང་ལྟའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལུང་མཐའ་ཡང་དབྱས་གཞུང་གི་ཁྱིམ་ལས་ཡིག་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྤྱོད་ ཚ་དམའ་ཤོས་དེ་ཐོབ་ཐང་ལྟའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དབྱས་གཞུང་གི་ད་ལྟོ་གཏན་འབེབས་སྤྱོད་ཚ་དམའ་ཤོས་ནི་ www.dol.gov/whd/minimumwage.htm འདྲི་ནས་ཤེས་ཐུབ།
- གཤམ་གྱི་གནས་སྤངས་འོག་ཁྱེད་ལ་དབྱས་གཞུང་གི་གཏན་འབེབས་སྤྱོད་ཚ་དམའ་ཤོས་ལས་མང་ཚམ་ཐོབ་ ཐང་ལྟའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
 - ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཚ་དམའ་ཤོས་མཐོ་ཚམ་ཡིན་པའི་མངའ་སྡེ་དང་གྲོང་ཁྱེར། ཡང་ན་རྫོང་ཞིག་ཏུ་ལས་ ཀ་བྱེད་ཚོག
 - ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་གན་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་ལམ་ཡིག་གི་ཆ་རྒྱུན་ལས་ཚོད་མཐོ་བའི་སྤྱོད་ཚ་ལེན་ཐང་ལྟའི་ཐོབ་ ཐང་ཡོད།
- ཁྱེད་ཀྱིས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ནང་རྒྱ་ཚོད་བཞི་བཅུ་བཞུ་ནས་ལས་ཀ་བྱས་ཡོད་ཚེ། ཁྱེད་ལ་ལས་ལུན་ བཞུ་བའི་དུས་ཚོད་རིང་རྒྱན་ལས་ཀའི་རིང་གི་རྒྱ་ཚོད་རིང་སྤྱོད་ཚ་ལས་ལྷན་གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་ཐོབ་ སྲིད། དཔེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱན་ལས་སྤྱོད་ཚ་རིང་ཨ་སྒོར་༡༠ ཡིན་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་རིང་ རྒྱ་ཚོད་༥༠ བཞུ་བའི་ལས་ཀའི་དུས་ལུན་གྱི་རྒྱ་ཚོད་རིང་ཨ་སྒོར་༡༥ རེ་སྤྱོད་དགོས།

བརྗོད་པ། དེབ་རྒྱུ་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་ཨ་རི་ལ་འབྲེལ་ཏེ་མ་འོངས་པ་ཡང་བཟོ་སྐྱོར་བྱེད་འོས།



བན་སྟོན། རྒྱུ་རང་ཨ་རིའི་ནང་སྔོན་ཡུལ་དང་བསྐྱུན་ཨ་རིའི་གནས་སྔོན་བྱེད་པའི་རིང་རྒྱུད་ལ་འཕྲོད་
 བསྐྱེན་འགན་སྲུང་དགོས་གཤམ་ཆགས་སྲིད་ལ། འཕྲོད་བསྐྱེན་འགན་སྲུང་གི་འགོ་གྲོན་ཇི་དམའ་གཏོང་
 ཆེད་རྒྱུད་ལ་ཉོར་སྲིད་རོགས་རམ་ཐོབ་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་ཚོང་སྲིད།

- ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་དབུལ་འབབ་ལས་སྒྲོར་མོ་འཐེན་ཚོ་དེ་ལ་གཙོག་འཕྲི་ཟེར། ཁྱེད་ཀྱི་དབུལ་འབབ་
 ལས་གཙོག་འཕྲི་ག་ཚོད་བྱས་པ་ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ལ་ངེས་པར་དུ་གསལ་ལོ་བྱེད་དགོས།
- གཙོག་འཕྲི་བྱས་ཇི་སྲིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་ནི་ཁྱིམ་ཐོག་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྐྱེ་ཆ་ལས་ཉུང་ཚོ་གཙོག་འཕྲི་
 དེ་ཁྱིམ་འགལ་ཆགས་སྲིད། ལས་ལྟ་དང་། བདེ་འཇགས་མཁོ་ཆས། ཉེར་མཁོའི་ཡོ་བྱེད། དགོས་མཁོའི་ཅ་
 དངོས། འཚོ་བའི་མཁོ་ཆས། ཡང་ན་གསར་འཇུག་འདུ་སྐོང་གི་འགོ་གྲོན་ནི་སྤྱིར་བཏང་ལས་བདག་གིས་
 གཙོག་འཕྲི་མི་བྱེད་ལ། ལམ་ཡིག་རིགས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཐོབ་མཁན་ཚོར་ངེས་པར་དུ་སྐྱེ་མི་ལེན་པར་སྔོན་
 གནས་མཁོ་སྔོན་བྱེད་དགོས།
- ཁྱིམ་མཐུན་གྱི་གཙོག་འཕྲི་ནི་རྒྱུད་ཀྱིས་བདམ་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་འགན་ལེན་དང་། ལས་ཚོགས་ཀྱི་
 ཚོགས་སྐྱོད་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པའི་སྐྱེ་ཆ། ཡང་ན་སོ་སོའི་ཕྱ་གུའི་འཚོ་དོང་དང་། ཁ་བལ་བའི་བཟའ་ཚང་ལ་
 ལུན་གསལ། ཡང་ན་ཚོང་རྒྱུ་བ་བཅས་ལས་ཁྱིམ་ཁང་གིས་བཀའ་རྒྱ་ཡོད་ཚེ་ལས་བདག་གིས་དེ་དག་
 ཆེད་གཙོག་འཕྲི་བྱེད་ཚོག། ཨ་རིའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག་
 ཡོད་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཚོས་དབུས་གཞུང་དང་མངའ་སྡེ་ལ་ཡོང་འབབ་དང་ལས་སྐྱེའི་དབུ་ཁྲུལ་འཇམ་
 དགོས་པ་དང་། ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་ཆག་ཡང་མེད། ཡོང་འབབ་དབུ་ཁྲུལ་ནི་རྒྱུད་
 ཀྱི་དབུལ་འབབ་ལས་ཐང་ཀར་འཐེན་ཉར་བྱེད་པར་རྒྱུད་དང་ལས་བདག་མོས་མཐུན་ཡོང་སྲིད། སྤྱིར་
 བཏང་ལས་བདག་གིས་ལས་སྐྱེའི་དབུ་ཁྲུལ་ཉེ་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་དོན་དང་སྤུན་བཅས་བདག་སྐྱོང་དབུ་ཁྲུལ་
 བྱི་ཐང་ཀར་རྒྱུད་ཀྱི་དབུལ་འབབ་ལས་འཐེན་ཉར་བྱེད་ཚོག།

2 རྒྱུད་ལ་དབུ་འབྱེད་མི་ཡོང་བའི་ཐོབ་ཐང་ལག

- ལས་བདག་གིས་ལས་ཀའི་སྤྱི་ལོ་ཚོད་(ལོ་ན་༤༠ དང་ཡང་ན་དེ་ལས་ཀན་པ)དང་། རྒྱུས་ལོ་མོ་
 རིགས་རུས། ཡོང་སའི་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས། ཤ་མདོག་ཚོས་ལུགས། རིགས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་(ཁྱིམ་རྒྱུད་
 ཀྱི་ན་ཚའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུད།) དབང་བོ་སྤྱོད་ཅན་ཡིན་པ་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་། བརྟམ་སྔོན་བྱེད་
 པ་ནི་ཁྱིམ་འགལ་ཡིན།

བད་སྟོན། ཨ་རིལ་འགོ་ཁར་བྱི་མི་གནས་སྟོན་གྱི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་ཡང་ན་བྱི་མི་གནས་སྟོན་ལས་མི་
 ཟུར་པའི་མདུན་ནས་བསྐབ་བྱ་ལེན་དགོས། ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་མི་སྐྱེར་པའམ་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་མིང་དང་
 ཁ་པར་ཨང་གངས་སྟོན་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཨ་རིལ་སྟོན་པའི་རིང་གནད་དོན་དང་འབྲུང་པའམ་རི་
 བ་ཡོད་ཚེ་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཚོགས།



- ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་བུད་མེད་ཡིན་པའམ་སྐྱུམ་མ་ཡིན་པ། བྱིས་པ་གཉེར་བཞིན་པ། ཡང་ན་མངལ་
 ཆགས་རྒྱ་ཡིན་པ་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་ཉ་ཉེངས་འཛིན་མི་ཚོགས།

3 ཁྱེད་ལ་ཆགས་སེད་ཀྱི་སྲུན་གཅེར་དང་ཆགས་སེད་ཚད་བཅན་དབང་མི་ཡོང་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཆགས་སེད་ཀྱི་སྲུན་གཅེར་བྱེད་པ་ནི་ཁྱིམ་མེས་འགལ་ཡིན། ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ལ་
 སོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་སེད་ཀྱི་གཏམ་བཤེད་བྱེད་མི་ཚོགས།
- ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཆགས་སེད་ཀྱི་བཅན་དབང་བྱེད་པ་ནི་ཁྱིམ་མེས་འགལ་ཡིན། དེའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྟུ།
 - ཆགས་སེད་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་འཇུག་པ།
 - ཆགས་སེད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་སྤོང་སྟེ་ཁྱེད་ལ་རེག་པ།
 - བཅན་དབང་དང་སྐྱ་བོད། གཡོ་ཐབས་བཞོལ་ནས་ཆགས་སེད་ཀྱི་བྱ་སྟོན་སྟེལ་འཇུག་པ་བཅས་
 འདུས་ཡོད།

4 ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་ཡུལ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

ཨ་རིའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ཁྱེད་ལ་བདེ་འཇགས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་
 གཤམ་གསལ་ཚང་དགོས།

- རྒྱུད་བཅར། ཁྱེད་ལ་ཉེན་ཁ་ཅི་ཡོད་དང་གཞོན་སྟོན་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐབས། ལས་ཡུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་
 དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དོ་སྟོན་དང་རྒྱུད་བཅར་བྱ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། རྒྱུད་བཅར་དེ་ནི་
 དེས་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉ་གོ་བའི་སྐད་དང་ཐ་སྐད་ནང་བྱེད་དགོས།
- རྒྱུད་ཁང་། གལ་ཏེ་ལས་བདག་གིས་རྒྱུད་ཁང་མཁོ་སྟོན་བྱེད་ཚེ་དེ་ནི་གཙང་མ་དང་བདེ་འཇགས་ཡིན་
 དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་དུས་ཚོད་མིན་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་རང་རྒྱུད་ཁང་ནས་བྱི་ལ་འབྱུང་འབྱུང་བྱེད་
 ཚོགས།



- གསང་སྤྱོད། གསང་སྤྱོད་ནི་གཙང་མ་དང་འགྲོ་སྐབས་བདེ་ས་ཞིག་ཏུ་ཡོད་དགོས། གསང་སྤྱོད་ནང་འགྲོ་དགོས་བྱུང་ཚེ་ལས་བདག་གིས་འགྲོ་འཇུག་དགོས།
- འཐུང་ཚུ་གཙང་མ། བྱུང་ལ་འཐུང་ཚུ་གཙང་མ་རག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- འདག་ཇས་དང་ཚུ་གཙང་མ། བྱུང་ལ་འདག་ཇས་དང་ཚུ་བཀོལ་ནས་དགོས་མཁོ་ལྟར་ལག་པ་བཟུ་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ལ། དམིགས་བསལ་དུག་ཇས་དང་ཇས་སྐྱར་བརྒྱབ་པའི་སྤྱོ་ཚོད་དང་ཤིང་རྟོག་སོགས་དུག་ཇས་དང་ཇས་སྐྱར་གྱི་རིགས་ལ་ལག་པ་འཆང་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན།
- རྩ་བུ་སྤྱན་བཅོས། བྱུང་ལ་འགྲོ་གྲོན་ཡོངས་སུ་བཏང་སྲིད་པས། ལས་བདག་ལ་གང་མཚོགས་བྱེད་ཀྱི་ཚུས་སྐྱོན་ནམ་ན་ཚ་བཤད་དགོས་པ་དང་། ལས་བདག་གིས་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། བྱུང་རང་གིས་སྤྱན་བའི་ལས་ཁུངས་དང་། སྤྱན་བཅོས་ཁང་། སྤྱན་ཁང་བཅས་སུ་བྱེད་ཀྱི་ཚུས་སྐྱོན་ནམ་ན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆའི་པར་སྟོན་དགོས་པའི་འབོད་སྐུལ་ལུ་ཚོག།

གལ་ཏེ་བྱུང་གིས་འབྲུག་སོང་བྱེད་ཀྱི་དུག་ཇས་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ཇས་སྐྱར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་པ་ཡིན་ཚེ་།

- བྱུང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཇས་སྐྱར་ག་རེ་ཡིན་པ་དང་དེ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ལ། ལས་བདག་གིས་བྱུང་ལ་ཇས་སྐྱར་གྱི་སྤོང་བརྟེན་རིང་གི་སྐྱ་ཆ་སྤོང་དགོས།
- དུག་ཇས་གང་ལ་གཏོར་བ་དང་ག་དུས་གཏོར་བ་ལས་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་བཤད་དགོས་པ་དང་། ལྟབས་མ་ལེགས་པའི་དུག་ཕོག་རྒྱར་གཡོལ་ཆེད་དུག་ཇས་གཏོར་བའི་ས་ཁུལ་དུ་ག་དུས་འགྲོ་ཚོག་མིན་བྱེད་ལ་བཤད་དགོས། དེ་མིན་དུག་ཇས་གཏོར་སར་འགྲོ་མི་རུང།

༥ བྱུང་ལ་ལས་ཚོགས་དང་། བྱི་མི་གཞིས་ཆགས། ངལ་རྩོལ་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་ནས་རོགས་རམ་ལུ་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- དམིགས་བསལ་གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་བྱེད་རང་ལས་རོགས་ཚོའི་གས་སུ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཏེ་ལས་བདག་ལ་སྐྱོ་སྐྱོ་ལེ་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཆ་རྒྱུན་ལྡོག་བཟང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་རེ་བ་འདོན་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ལས་མི་མང་ཆེ་ཤོས་ལ་ད་རུང་ལས་ཀ་བྱེད་སར་ལས་ཚོགས་བཅུགས་པ་དང་། མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པ། རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

བདེ་སྤོང་། ལས་བདག་དང་། གན་རྒྱ་འཛོག་མཁན། ལས་མི་འདུ་སྐོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ལུགས་བསྐྱབ་བྱ་ནི་ཕྱོགས་སུ་སྤུང་སྲིད་པས། སྤོང་གྱི་ཁྱིམ་ཚུངས་པའི་མདུན་ནས་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོས།

- རྟེན་རང་ལས་ཀ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་ཡོངས་བསྐྱགས་གཏམ་བཤད་དང་། མཉམ་འཛོམས། ཁྲིམ་སྐོར་བཅས་སུ་འབྲུག་ཏེ་རྟེན་རང་གི་ལས་ཀའི་ས་གནས་སུ་སླ་ཕོགས་ཇི་མཐོང་གཏོང་རྒྱུའམ་ལས་ཀའི་ཚ་རྒྱུ་བཟང་དུ་གཏོང་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཚོགས།
- ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་མ་རྟོས་པར་རྟེན་ལ་ཐོབ་ཐང་དེ་ཡོད། རྟེན་གྱིས་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སུ་སྤྱད་པར་ལས་བདག་གིས་དེ་ལ་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་མི་ཚོགས།

༤ དབང་ཡོད་བྱེད་ཚེ་ལས་གནས་དང་ཁ་བྲལ་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- གལ་ཏེ་རྟེན་ལ་དབང་ཡོད་བྱས་ཚེ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་སོ་སོའི་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ལས་བདག་གིས་དབང་ཡོད་བྱས་ཚེ་རྟེན་རང་ལས་ཀ་དེར་སྤོང་དགོས་དོན་མེད།
- གལ་ཏེ་རྟེན་རང་ལས་བདག་དང་བྲལ་ན་ལས་ཡིག་གི་གནས་བབ་རུས་མེད་དུ་འགྱུར་ནའང་། ལས་ཡིག་གི་གནས་བབ་བམ་ལས་བདག་བརྗེ་བྱུང་བའི་ཀྱང་། དེ་ལྟར་བྱེད་པར་རྟེན་རང་ཨ་རི་ནས་ཐོན་དགོས་ཀྱང་མིན། རྟེན་གྱི་ལས་ཡིག་གི་གནས་བབ་རུས་མེད་དུ་གྱུར་ནའང་དབང་ཡོད་ཅན་གྱི་ལས་བདག་དང་ཁ་བྲལ་རྗེས་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཡོད།
- རྟེན་གྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སམ། ལས་བདག་དང་ཁ་བྲལ་རྗེས་སུ་ལས་བདག་དངོས་སུ་ཁྲིམས་ལ་གཏུག་ཚོགས། རྟེན་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་གལ་ཏེ་ལས་བདག་གིས་འཁོར་ལན་སློག་ཚེ་དེ་ནི་ཁྲིམས་ལུགས་རྒྱུ་རྗེས་ལ་གཏོང་བ་ཞིག་རེད།

རྟེན་གྱི་གཞིས་སྐྱོས་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་པའི་ཐོབ་ཐང་འཕམ་མ་ཁག

A-3, G-5, NATO-7, B-1 ཁྲིམ་ལས་བྱེད་མཁན།

- ལས་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཨ་རིའི་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀའི་གན་རྒྱ་འཛོགས་དགོས།
- གན་རྒྱའི་ནང་ཁྲིམ་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་ཚུ་ཚོད་རེར་སླ་ཆ་ག་ཚོད་ཡིན་པ་ངེས་པར་དུ་གསལ་བོ་འགོད་དགོས་ལ། རྟེན་གྱི་ཚུ་ཚོད་རེའི་སླ་ཆ་ནི་ངེས་པར་དུ་ཨ་རིའི་དབུས་གཞུང་དང་། མངའ་སྡེ། ཡང་ན་ས་གནས་ཁྲིམས་ལུགས་ནང་བཀོད་པའི་སླ་ཆ་དམའ་ཤོས་དག་ལས་མཐོ་ཤོས་དེ་ཡིན་དགོས།
- ལས་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་རྟེན་གྱིས་ཏ་གོ་བའི་སྐད་ཡིག་ནང་གན་རྒྱ་འཛོགས་དགོས། རྟེན་གྱིས་གན་རྒྱའི་ནང་དོན་རྒྱུས་ཤོས་དགོས་པ་དང་མ་ཤེས་བཞིན་དུ་ཡིག་ཆར་མིང་ཉགས་འགོད་མི་འོས།

A-3, G-5, NATO-7, B-1 ཁྲིམ་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་ཚ་རྒྱུ་འཕམ་མ།

གན་རྒྱའི་ནང་ཉུང་མཐའ་ཡང་གཤམ་གསལ་རྒྱུད་དགོས།

- ལས་བདག་གིས་ཨ་རིའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཡོད་དོ་ཚོགས་སྲུང་བརྗེ་བྱ་རྒྱའི་མོས་མཐུན་དགོས།
- སླ་ཆ་སྤོང་བའི་དུས་ཚེས་དང་སྤོང་སྡངས། ལས་ཀའི་འོས་འགན། བརྒྱུ་ཕྱིན་པའི་ལས་ཀའི་ཚུ་ཚོད་ཀྱི་ལ་གྲངས། དུས་ཚེན། རྟེན་དགོངས། བྱང་གསེང་སྐོར་བཅས་འགོད་དགོས།

- ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་སྲོད་ལག་ཁྱུར་དང་། ལས་ཀའི་གན་རྒྱ། ཡང་ན་སྐར་གྱི་རྒྱ་རྒྱས་བདག་ཉར་མི་བྱེད་པའི་མོས་མཐུན་བྱེད་དགོས།

H-2A འགྲུལ་སེལ་ཞིང་ལས་པའི་ལམ་ཡིག

- ཁྱེད་ཀྱིས་ངལ་ཚོལ་བ་འདུ་སྐོང་བྱེད་མཁན་ལ་ནམ་ཡང་སླ་ཆ་སྤོང་མི་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ཉ་གོ་བའི་རྒྱུ་ཡིག་ནང་ལས་ཀའི་གན་རྒྱའི་ཡི་གེ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་དགོས་ལ། དེའི་ནང་ངེས་པར་དུ་སླ་ཆ་དང་། ལས་ཀའི་དུས་ཡུན། རྒྱ་ཚོད་ཁ་གངས། ཁེ་སྲོགས་(འགྲིམ་འགྲུལ་དང་། སྤོང་གནས། ཟས་དང་སྤོང་ཆས་བཅས་འདུ)དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སླ་ཆ་ལས་གཅོག་འཕྲི་ག་རེ་བྱས་པའང་གསལ་བོར་འགོད་དགོས།
- ལས་ཀའི་ཐོན་འབྲས་ཀྱི་ཁ་གངས་བརྩིས་ནས་སླ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ནའང་ཁྱེད་ལ་དང་གཞག་གི་སླ་ཆ་ཐོབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་ལས་ཀར་ཡོང་ས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་བར་ཡར་མར་འགྲུལ་སྤོང་དང་ཉེན་རེའི་ཟས་དོད་སྤོང་དགོས་ལ། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་གན་རྒྱའི་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀ་ཚར་རྒྱས་འོས་འཚམས་ཀྱི་དངུལ་འབབ་གུན་གསལ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་གན་རྒྱ་ཡོངས་སུ་རྩོགས་སྐབས་ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་ལྷན་ལོག་པའི་འགྲིམ་འགྲུལ་དང་ཟས་དོད་ཀྱང་སྤོང་དགོས། གཤམ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སླ་སྲོགས་ལས་འགོ་གོན་ཕུང་ཚེ་ཨ་རེའི་སླ་ཆ་ཉུང་ཤོས་ལས་ཀྱང་ཉུང་བ་ཡིན་ན་ལས་བདག་གིས་ལས་ཀའི་བདུན་ཕྱག་དང་བོ་ནས་ལས་ཀའི་ཆེད་དུ་ཡོང་སྐབས་ཀྱི་ལམ་གྲོན་དང་ལམ་ཡིག་སྐབས་པའི་འགོ་གོན་ཕྱིར་སློག་བྱེད་ཐིང། ལས་བདག་གིས་མཁོ་སྤོང་བྱས་པའི་སྤོང་གནས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་བར་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ནི་ལས་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་སླ་ཆ་གང་ཡང་མི་ལེན་པར་མཐུན་རྒྱུར་སྐྱར་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱིས་H-2A ལམ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་བྱས་པའི་གུན་གསལ་ཆེད་ཨ་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་དོན་དང་སླན་བཅོས་ལྷ་སྲོད་གི་དཔྱ་ཁུལ་འཇལ་མི་དགོས།
- སྤྱིར་བཏང་། ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་ལ་ལས་ཀ་སྤོང་པའི་རྒྱ་ཚོད་ཀྱི་བཟོ་མས་གངས་དེ། ཉུང་མཐར་ལས་ཀ་གན་རྒྱའི་དུས་ཡུན་རིང་གི་ལས་ཀའི་ཉེན་མོའི་ཁ་གངས་ཀྱི་བཞི་ཆ་གསུམ་ཡིན་དགོས།

H-2B འགྲུལ་སེལ་ཞིང་ལས་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག

- ཁྱེད་ཀྱིས་ངལ་ཚོལ་བ་འདུ་སྐོང་བྱེད་མཁན་ལ་ནམ་ཡང་སླ་ཆ་སྤོང་མི་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ཉ་གོ་བའི་རྒྱུ་ཡིག་ནང་ལས་ཀའི་གན་རྒྱའི་ཡི་གེ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་དགོས་ལ། དེའི་ནང་ངེས་པར་དུ་སླ་ཆ་དང་། ལས་ཀའི་དུས་ཡུན། རྒྱ་ཚོད་ཁ་གངས། ཁེ་སྲོགས་(འགྲིམ་འགྲུལ་དང་། སྤོང་གནས། ཟས་དང་སྤོང་ཆས་བཅས་འདུ)དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སླ་ཆ་ལས་གཅོག་འཕྲི་ག་རེ་བྱས་པའང་གསལ་བོར་འགོད་དགོས།
- སྤྱིར་བཏང་། ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་ལ་ལས་ཀ་སྤོང་པའི་རྒྱ་ཚོད་ཀྱི་བཟོ་མས་གངས་དེ། ཉུང་མཐར་བདུན་ཕྱག་ཉེ་ལྷག་རིང་གི་ལས་ཀའི་ཉེན་མོའི་ཁ་གངས་ཀྱི་བཞི་ཆ་གསུམ་ཡིན་དགོས།



བདེ་སྲོན། ལས་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་ལྟར་སློང་ཆ་སྲོད་དགོས་ལ། ཨ་རིའི་ནང་ལས་བདག་རྣམས་ཀྱིས་བདུན་ཕྲག་གཉིས་འདི་ནང་སློང་ཆ་སྲོད་ཡོད།

- ལས་ཀའི་ཐོན་འབྲས་ཀྱི་ཁ་གངས་བཅེས་ནས་སློང་ཆ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ནའང་ཁྱེད་ལ་དང་གཞག་གི་སློང་ཆ་ཐོབ་རྒྱུ་འདི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་གན་རྒྱའི་དུས་ཡུན་གྱི་ལྷན་འཇུག་མཚམས་སུ་ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་ལ་ནང་ཁྱེད་དང་ཕྱི་རྒྱུ་ལ་ནས་ལས་ཀར་ཡོང་བའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ལམ་གྲོན་དང་། ད་དུང་པ་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་གི་ཕེད་འགྲུལ་ལམ་གྲོན་དེས་པར་སྲོད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་གན་རྒྱ་མཚུགས་ལའམ་ལས་བདག་གིས་རྒྱ་མཚུགས་གང་ཅུང་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ཡུན་མ་གཅོད་བའི་སྲོད་ལ་ཕྱིར་འབྲུག་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་སློང་ཆ་དེ་དག་སྲོད་དགོས་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སློང་ཆ་ལས་འགོ་གྲོན་ཕྱི་རྒྱུ་ཚོ་ཨ་རིའི་སློང་ཆའི་ཉུང་མཐའ་ལས་ཉུང་བ་འདུག་ན་ལས་བདག་གིས་ལས་ཀའི་བདུན་ཕྲག་དང་པོ་ནས་ཁྱེད་རང་ཚུར་ལས་ཀར་ཡོང་བའི་ལམ་གྲོན་དང་ལམ་ཡིག་གི་འགོ་གྲོན་གུན་གསལ་བྱེད་དགོས།

J-1 བརྗེ་འཕྲིན་གཞིགས་སྟོར་ལམ་ཡིག

- ཁྱེད་ཀྱི་ཚོགས་མཆན་ཐོབ་པའི་DS-2019 རང་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འཕྲིན་དུས་ཚོས་དང་། བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་ལས་འཕྲིན་གྱི་སྲིད་བདག་གི་མིང་། བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་ལས་འཕྲིན་དངོས་སུ་སློང་ཆ་ལས་འཕྲིན་གྱི་མིང་བཅས་ཡོད།
- ཁྱེད་ཀྱི་སྲིད་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་འགོ་གྲོན་དང་། ཆ་རྒྱུ། བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་ལས་འཕྲིན་དེའི་ཚང་གཞི་བཅས་གསལ་བཤད་ཁ་གསལ་བྱེད་དགོས།

དབྱུང་ཁའི་ལས་ཀའི་འགྲུལ་སྲོད།

- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྲོད་ནས་ལས་ཀ་སློང་ཆ་ལ་གསལ་བཅོས་མེད་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱི་སྲིད་བདག་གིས་ཁྱེད་རང་ཨ་རིར་སློང་ཆ་མཚམས་ལས་ཀ་འཚོལ་རོགས་བྱེད་དགོས།

དངོས་སྲོད་ངམ་སྲོད་བཅས།

- ཁྱེད་ཀྱི་སྲིད་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཁྱེད་ལ་ངོ་མཁུག་པའམ་ཁ་བར་བརྒྱུད། ཡང་ན་དྲ་ལམ་པར་ཆས་



བདེ་སྤོམ། བྱིས་ལོ་མཉམ་སྦྲེལ་སྤྱི་སྤྱོད་ལག་ཁྲམ་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡིག་ཚག་ཞུ་དག་བདེ་
 འཇགས་ཡིན་པར་བཞག་སྟེ་ག་དུས་ཀྱང་ལེན་བྱས་པ་བྱེད་དགོས་ལ། ལས་བདག་གིས་བྱིས་སྤྱོད་
 ལག་ཁྲམ་འབྲེལ་བ་ནི་ཁྲིམས་འགལ་ཡིན།

བརྒྱུད་ནས་བཅར་འདྲི་བྱེད་དགོས།

- བྱིས་སྤྱོད་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་དངོས་སྤྱོད་དམ་སྤྱོད་བཅས་བའི་གོ་སྐྱོག་འཆར་གཞི་(DS-7002)
 ཞིག་ལྟར་ལ་སྤོད་དགོས་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་བྱིས་ལ་ཡོང་འབབ་ག་ཚོད་ཅིག་རེག་སྤོད་པ་འབྲི་དགོས་
 པ་མ་ཟད། ལས་གཞི་དེའི་སྤོད་བཅར་དམིགས་འབེན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་མདོར་བསྐྱུས་འཕོད་
 དགོས་ལ། བྱིས་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་བདུན་ཕྱག་རེར་ཚུ་ཚོད་ཟླ་རིང་གི་ལས་ཀ་སྤོད་དགོས།
- བྱིས་སྤྱོད་བདག་གིས་ཡིག་ཐོག་གི་གསལ་བསྐྱེད་ཤིག་ལྟར་ལ་སྤོད་དགོས་པ་དང་། དེའི་ནང་འགྲོ་གྲོན་
 དང་སྐ་རེན་ག་ཚོད་ཅིག་བྱིས་སྤོད་དགོས་པ་དང་། ཨ་རིའི་ནང་འཚོ་སྤོད་བྱེད་པར་འགྲོ་སྤོད་ག་ཚོད་
 ཡོད་པའི་རགས་རྗེས་བཅས་འཕོད་དགོས།
- བྱིས་སྤྱོད་བདག་གིས་བྱིས་ལ་སྐྱེན་བཅས་འགན་སྲུང་ཡོད་པ་ལག་ཐོག་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། དེ་ནི་བྱིས་
 བདག་གིས་མཐོ་སྤོད་བྱེད་དགོས་པའམ་འགྲོ་གྲོན་གཏོང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད།

བྱ་རྒྱུ་

- བྱིས་སྤྱོད་ལེན་ཚང་གིས་བྱིས་རང་མཐོ་འབྲིང་དམ་དེའི་ཡན་གྱི་སློབ་གྲྭར་ཚུད་པ་དང་ཞུགས་པར་ངེས་
 པར་དུ་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འཛིན་གྲྭ་དེ་དག་གི་འགྲོ་གྲོན་ཨ་སློར་༥༠༠ བར་སྤོད་དགོས།
- བྱིས་སྤོད་ཉི་མ་རེ་ལ་མང་མཐར་ཚུ་ཚོད་༡༠ ལས་ལྷག་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་བདུན་ཕྱག་རེའི་
 ལས་ཀའི་དུས་ཡུན་ནི་ཚུ་ཚོད་༤༥ བཞག་མི་རུང་།
- བྱིས་སྤོད་ལམ་སྤོད་པས་རྒྱུན་པར་བྱིས་དང་བྱིས་སྤོད་ལེན་ཚང་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དགོས།

བན་སྟོན། རྒྱ་རང་ལམ་ལ་མ་བུད་པའི་སྟོན་དུ་ཡིག་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཚང་མ་པར་ལོག་བྱུག་དགོས། དམིགས་པ་བསལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་བསྟོན་ལམ་གྱི་རང་དང་། ཨ་རིའི་ལམ་ཡིག་ རྒྱ་དྲུག་ལམ་ཀའི་གན་བྱ། རོ་མ་འཛིན་གྱི་ ཡིག་ཆ་གཞན་དག་པར་ལོག་བྱུག་དགོས། པར་ལོག་བསྐྱབ་པའི་ཡིག་ཆ་འཚེགས་རང་གི་བྱུག་ལབ་ རང་གི་ཡིད་རྟོན་རུང་བའི་མི་ཞིག་ལ་བཅོལ་དགོས་པ་དང་། གཞན་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་དུ་ཨ་རིར་ཁྱེད་དགོས།

“M” གྱི་ནང་དོན་ནི་ རྒྱ་རང་ཨ་རིའི་ནང་ རང་ལམ་འགའ་ཞིག་ལ་ འཇུལ་ཚོག་ཅེས་པ་ ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་དེ་ཙམ་ ཨང་གི་གང་ཞིག་གིས་ ཡོད་ཚེ་དེ་ཨ་རིའི་ རང་ཡོང་གྱི་སྟོན་ལུ་ རང་ལམ་གྱི་ཚོད་བསྐྱབ་ ཚོག་པ་དེ་ཡིན།

མིང་དང་ཕྱོད་ རྒྱ་རང་ཨ་རིའི་ རྒྱ་དྲུག་ལམ་ཡིག་གང་ནས་ཐོབ་པ། རྒྱ་དྲུག་སྟོན་ཚོག་

“R” གྱི་ནང་དོན་ནི་ རྒྱ་རང་ཕྱི་བསྟོན་ལམ་གྱི་རང་དང་། “Class” རྗེ་ལམ་ཡིག་གི་རིགས་ཡིན།

“Expiration Date” རྗེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ ལམ་ཡིག་སྤྱད་ནས་ཨ་རིའི་ནང་ འཇུལ་ཚོག་པའི་ཉིན་མཐའ་མ་དེ་ སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་ཨ་རིའི་ནང་དུས་ ལུན་ག་ཚོད་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་ འབྲེལ་བ་གང་མེད།

“Annotation” རང་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ ལམ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ ཚུལ་ལ་སྟོན་འགོད་ཡིད་དེ། དཔེར་ བ་སྟོན་ལུག་གི་ལམ་ཡིག་ཡིན་ན་ རྒྱ་དྲུག་ SEVIS ཨང་གཤམ་དང་ སྟོན་གྱི་མིང་འདི་ཙམ་འགོད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་གཞིས་སྟོན་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག་

གཞིས་སྟོན་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག་ནི་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མི་སྐྱེར་པ་ལ་དམིགས་པ་བསལ་གྱི་ལམ་ཀ་དང་སྟོན་སྟོང་། ཡང་ན་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ལམ་གཞི་ཞིག་ཏུ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པར་ཨ་རིའི་ནང་འཇུལ་ཚོག་པའི་ཚོག་མཚན་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱ་དྲུག་ཀྱིས་དེས་པར་དུ་ཕྱི་བྱུག་པ་ཡོད་པའི་ཨ་རིའི་གཞུང་ཚབ་ཁང་དམ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་ལམ་ཡིག་དེ་ལྷོད་དགོས། རྒྱ་དྲུག་ལ་ཕྱི་མི་གཞིས་སྟོན་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག་རག་རྒྱས་ཨ་རིར་བསྟོན་ཚོག་ལ་ཡིག་ཆ་དེ་འགག་སྟེ་ཕྱི་མི་གཞིས་སྟོན་མཁམས་སྟེ་ལ་སྟོན་དགོས་ལ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ ལམ་ཡིག་དུས་ཚོད་རྒྱུགས་པ་ཡིན་ན་ཨ་རིར་མ་འཇུལ་བའི་སྟོན་ལ་ལམ་ཡིག་གསར་པ་ཞིག་ལྷོད་དགོས།



རྒྱ་རང་ཨ་རིའི་ནང་ཡོང་བཅུག་རྗེས། ཕྱི་མི་གཞིས་སྟོན་མཁམས་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ ཕྱི་བསྟོན་ལམ་གྱི་ལོ་ལོ་སྟེང་དམ་ཕྱག་བསྐྱབ་ནས་ཡར་འཇུལ་བའི་ཚོས་གཤམས་ དང་། འཇུལ་ཞུགས་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས། ཚོས་གཤམས་འདིའི་བར་ཅས་“admit until” འགོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་རིའི་མི་སེར་དང་ཕྱི་མི་གཞིས་སྟོན་མཁམས་ ལས་ཁུངས་ལྟ་ཨ་རིའི་ནང་སྟོན་པའི་དུས་ལུན་པར་འགྲུང་བྱས་མེད་ཚེ་ཁྱེད་ཀྱི་I-94 རྟེན་གཉིས་ “admit until” ཟེར་བའི་ཚོས་གཤམས་སྟོན་ལ་ཨ་རི་ནས་ཐོན་དགོས་ལ། རྒྱ་དྲུག་རང་གི་I-94 ཟེར་ཐོ་ལ་ <https://i94.cbp.dhs.gov> ལུ་བརྟེན་ཚོག་



བརྗེས་ཀྱི་ ལས་བདག་གིས་ཁྱེད་ལ་འོས་འཚམས་མ་ཡིན་པའི་འཆམ་གཏམ་སྒྲིལ་བའམ་བྱ་ལས་
 སྒྲིལ་བ་ཐོགས་ལ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ། ལྷན་པས་དེའི་མིག་མཐོང་དཔང་པོ་དག་གི་མིང་དང་ཁ་པར་ཨང་
 བྲངས་འབྲི་དགོས།

མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་།

མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་ནང་གྲོང་རེག་མཁན་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་དང་ཞབས་ཀྱི་ཐོབ་རྒྱུའི་ཁེ་དབང་ཡོད་ལ། རྒྱུ་ཚོགས་ཁེ་དབང་
 ལ་ཤས་ཤིག་ཐོབ་མེད་པ་ཡིན། མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་ནི་བྱིས་པ་ཚོང་རྒྱུར་གྱིས་འབྲིག་སྐྱོད་ཆེད་བཅན་དབང་བྱེད་པ་
 དང་། མི་དར་མ་ནི་བཅན་ཤུགས་དང་། སྲུ་བྱིད་བྱེད་པ། ཞེད་སྐང་སྐོང་བ། མི་བྱེད་ཀ་མེད་བཅོས་ཏེ་ཚོང་རྒྱུར་
 འབྲིག་སྐྱོད་ནང་བསྐུལ་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བཤུ་གཞིག་བྱེད་མཁན་གྱི་གས་སུ་ངལ་རྩོལ་བ་སྐོག་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་
 དང་། ཚོང་ལས་འབྲིག་སྐྱོད་ནང་གི་མཐུད་སྐྱོར་བ་དང་ཉོ་མཁན་བཅས་ཡོད་ལ། ཁོ་ཚོ་ནི་དབུས་གཞུང་དང་
 མངའ་སྡེའི་མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་ལ་ངོ་རྒོལ་གྱི་བྲིམས་ལུགས་ལྟར་བྲིམས་ལ་སྐྱོར་མིན། ངལ་རྩོལ་བ་སྐོག་ཁྲིད་བྱེད་
 མཁན་དང་ཆགས་སྡེད་ལས་མི་སྐོག་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་ནི་ཉེས་ཅན་ལྟར་བྲིམས་བཤེར་བྱས་ནས་མང་པོ་ཞིག་གིས་
 དམངས་གྲོང་འགན་འཁུར་ཡང་ལུང་ལུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གཤམ་གསལ་དག་ནི་མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་གི་ཉུགས་མཚན་ལག་
 ཡིན།

འཇིགས་སྐྱོད་སྐུལ་བ་དང་ཞེད་སྐང་།

མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་བ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་འཇིགས་སྐྱོད་དང་ཐབས་ལམ་གཞན་བཀོལ་
 རྣམས་བྱེད་དང་གཞན་དག་སྐྱོད་སྐྱོང་ཆེན་པོ་བཅོས་ནས་བྲོས་མི་བྱུང་པར་བྱེད་པ། དཔེར་ན།

- གཙང་རྒྱུད་དང་གཟུགས་པོར་མནར་གཅོད། ཡང་ན་ཆགས་སྡེད་ཀྱི་དབང་ཡོད་བྱེད་པ།
- གཙང་རྒྱུད་དང་གཟུགས་པོར་མནར་གཅོད། ཡང་ན་ཆགས་སྡེད་ཀྱི་དབང་ཡོད་བྱེད་རྒྱུའི་འཇིགས་སྐྱོད་
 ལྐུལ་བ།

- ལས་མི་རྣམས་ལས་ཀ་བྱེད་སའམ་ཁང་པའི་ནང་སློབ་ལྷན་གསུམ་བརྒྱུད་ལས་འཛོག་པའམ་ཕྱི་ལ་འགྲོ་མི་ཐུབ་པར་བྱེད་པ།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བོས་ཐབས་བྱེད་པའམ་བརྟན་སློང་བྱས་པར་འཁང་ར་བྱེད་པ། ཡང་ན་གཞུང་འཛིན་པར་ཡར་ལྷུ་བྱེད་པ། ཡང་ན་རོགས་རམ་བཅས་ཚེ་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མི་ལ་གཞོན་འཛོལ་བྱེད་འཛིགས་སྤང་སྐྱེལ་བ།
- གལ་ཏེ་རོགས་རམ་བཅས་ཚེ་ཁྱེད་རང་ཕྱིར་འབྲུང་དང་འཛིན་བཟུང་བྱེད་སྲིད་ཅེས་ཞེད་སྤང་སློང་བ།
- བོས་ཐབས་བྱེད་པའམ་གཞུང་འཛིན་ཡར་ལྷུ་བྱེད་པ། རོགས་རམ་འཛོལ་མཁན་གྱི་ལས་མི་གཞན་དག་ལ་གཞོན་འཛོལ་བྱེད་འཛིགས་སྤང་སྐྱེལ་བ་དང་། ཡང་ན་བོས་བྱོལ་དུ་འགྲོ་མཁན་རྣམས་བཅས་ནས་རྟེན་ཐུབ་པ་དང་ཕྱིར་འབྲུང་ཡོང་བྱེད་འཛིགས་སྤང་སྐྱེལ་བ་བཅས་སོ།།

བྱ་ལོན།

མི་བྱ་སྒྲིག་ཚོང་པ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ངལ་རྩལ་དང་། ཞབས་ཀྱི་ཡང་ན་ཚོང་ལས་འབྲིག་སློང་(སྤང་ཚོང་)ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་ལོན་འཇལ་དགོས་པའི་སྐང་བྱ་འདོན་སྲིད། དོན་རྒྱུན་ཁ་ཤས་ཁྱོད་བྱ་ལོན་དེ་ནི་མི་བྱ་སྒྲིག་ཚོང་བས་བཟོས་ཏེ་ཁྱེད་ཚོའི་སྤེང་དུ་བཀལ་ཡོད། བྱ་ལོན་བེད་སྤྱད་ནས་ཁྱེད་ལ་སྤུ་མཐུད་ངལ་རྩལ་དང་། ཞབས་ཀྱི་ཚོང་ལས་འབྲིག་སློང་སྤེལ་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་ཁ་བྲལ་མི་འཇུག་པ་ནི་ཁྱིམ་འགལ་ཡིན། མི་བྱ་སྒྲིག་ཚོང་བས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ལོན་སྤེང་གཡོ་བྱ་བྱས་ཏེ་ཡོངས་སུ་འཇལ་ཁག་པོ་བཟོ་བ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱ་ལོན་འཇལ་མ་ཚར་བར་མི་བྱ་སྒྲིག་ཚོང་བའི་ཞབས་ཀྱི་ནང་སྤྱོད་དགོས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱ་ལོན་གྱི་སྤེང་གཡོ་བྱ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁྱོད་དུ་གཤམ་གསལ་རྣམས་ཡོད།

- བྱ་ལོན་གཡམ་ནས་ཕྱིར་འཇལ་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ནང་ཕྱིར་འཇལ་ཐབས་མེད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། བྱ་ལོན་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ལས་བཀལ་བར་བྱེད་པ།
- དེ་ཐོན་མོས་མཐུན་བྱས་མེད་པའི་བྱ་ལོན་ངོས་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་པའམ་མོས་མཐུན་བྱས་པའི་བྱ་ལོན་ལས་ལྷག་པ་མོས་མཐུན་བྱེད་བཅུག་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ནི་བྱ་ལོན་འཇལ་བའི་ཕྱོགས་སུ་བཀོལ་མི་འཇུག་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ལོན་འཇལ་བར་མི་བྱ་སྒྲིག་ཚོང་བའི་ཞབས་ཀྱི་ནང་དུས་ཡུན་ག་ཚོད་ལ་སྤྱོད་དགོས་མིན་གསལ་བོར་མི་བཤད་པ།
- བྱ་ལོན་ཐོག་འགྲུལ་འགྲུལ་དང་། སྤྱོད་ཁང་། བཟའ་བཏུང་གི་འགྲོ་གྲོན་ཁ་སྤོང་བྱེད་པ་དང་། ཐོན་ལ་མོས་མཐུན་བྱས་མེད་པའི་བྱ་ལོན་སྤེང་སྤྱོད་ཀ་སྤོན་པ།
- སྒྲིག་ཁྱིམ་ལ་མ་བརྩིས་པ་དང་། ཡོང་འབབ་འདྲང་ཚོད་ཅིག་བཟོ་མ་ཐུབ་པ། ངལ་རྩལ་དང་ཞབས་ཀྱི་ཡང་ན་ཚོང་ལས་འབྲིག་སློང་ཉག་ཉག་མ་བྱས་པར་བསྐྱད་ནས། ཉེས་ཚད་ངམ་དུལ་ཚད་གཙོད་པ།

སྐྱིག་ཁྲིམས་དང་སྤངས་འཛིན།

མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་པ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱིག་ཁྲིམས་སྤྱད་ནས་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ་
ཁྱེད་དང་གཞན་དག་ལ་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་བ་དང་། བདེ་སྲུག་ལྷན་འབྲམ། རོགས་རམ་འཚོལ་རྒྱ་ལག་པོ་བཟོ་སྲིད།
དཔེར་ན།

- ལས་ཀ་བྱེད་ས་དང་ཁ་བྲལ་མི་རུང་བའི་སྐྱིག་གཞི་བཟོ་བ་དང་། ཡང་ན་ལས་ཀ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་གང་
དུ་སོང་ཚོག་མེན་ཐད་སྐྱིག་ཁྲིམས་ནན་མོ་བཟོ་བ།
- སྐྱིག་ཁྲིམས་བཟོས་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཕྱི་སྲོད་ལག་ཁྲུང་དང་། ལམ་ཡིག་སྐྱེས་ཚེས་ལས་ཁྲུང་། ཡང་ན་
ངོས་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་གཞན་དག་ཉར་མི་ཚོག་པ་བྱེད་པ།
- འོས་འཚམས་ཀྱི་བཟའ་བུ་དང་། གཉིད། ལྷན་བཅོས་ལྷ་སྲོད་མེད་པར་བྱེད་པ།
- ཡང་ན་ནང་མི་དང་ལས་མི་གཞན། ཚོང་མགོན། ཡང་ན་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མི་སྣ་སྟེ། དཔེར་ན་ཁྲིམས་དོན་དང་
སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་མི་བར་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱ་སྡོན་འགོག་དང་། དམ་དྲག་ཉ་རྟོག་བྱེད་པ།

གཡོ་ཁྲམ་དང་རྒྱན།

མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་པ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གཡོ་ཁྲམ་དང་རྒྱན་བཤད་སྲིད། དཔེར་ན།

- ལས་ཀའི་ངོ་བོ་དང་། ལས་ཀའི་དུས་ཚོད། ལས་ཀ་བྱེད་ས་དང་སྲོད་སའི་ཆ་རྒྱུན། ལྷ་ཚའི་ཐད་ལས་ལེན་
རྒྱན་མ་བྱེད་པ།
- ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་ལས་ལེན་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་རིང་པོའི་རིང་ཆ་རྒྱུན་བཅོག་པོའི་འོག་ལས་ཀ་
བྱེད་དུ་འཇུག་པ། ཡང་ན་ལས་ལེན་བྱས་པ་ལས་སྤྱི་ཆ་ཉུང་བ་སྤྱོད་པ།
- ཡང་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་ལས་ལེན་བྱས་ནས་ཁྱེད་ལ་ངལ་ཚོལ་དང་། ཞབས་ཞུའི་རིགས་གཞན་ཞིག་
གསལ་ཡང་ན་ཚོང་ལས་འཕྲིག་སྲོད་སྟེ་འཇུག་པ། ལྷན་ཞབས་སོབ་སྟོན་གྱི་ལས་ཀ་ལས་ལེན་བྱས་ཏེ་གན་
གོག་ལྷ་སྲོད་དང་། ཡང་བྱིས་པར་ལྷ་སྲོད་ལས་ཀ་ལས་ལེན་བྱས་ནས་གཅེར་བུའི་ཞབས་སྤོའམ་ཚོང་ལས་
འཕྲིག་སྲོད་(སྤང་ཚོང་)ནང་མི་ཞུགས་ཀ་མེད་བཟོ་བ།
- ཁྱེད་ལ་ཐོབ་ཐང་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རོགས་རམ་བཅོལ་ན་ཁྱེད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བྱིར་
སྲོད་བྱེད་རྒྱ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ།
- ཡང་ན་ཁྱེད་ལ་མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བའི་ངོ་བོ་རྒྱན་མ་བཤད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་བཅོན་ཤུགས་དབང་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡར་ལྷན་བྱས་ན་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བྱིར་འབྱུང་བྱེད་སྲིད་དམ།

བཅོན་ཤུགས་དབང་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡར་ལྷན་བྱེད་མཁན་སྲུང་སྲོབ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་ཡོད། ཁྱེད་ལ་ཕྱི་མི་
གཞིས་ཆགས་གནས་བབ་ཐད་སྤངས་འཚོབ་ཡོད་ན་འང་རོགས་རམ་འཚོལ་བར་སྐྱག་མི་འོས། ལས་བདག་ལ་
ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པའི་ཁྲིམས་ཚོད་པ་ཞིག་བཅོལ་ཏེ་སྤོ་འདྲི་ཚོག

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ནི་མི་ལུ་སློག་ཚོང་དང་། བཅོན་གཡིམ་དང་ཆགས་སྲིད་དབང་ཡོད་ནད་ཏུ་འདུ་བའི་
 ཚབས་ཚེད་ནག་ཉེས་གཞན་ཞིག་གི་གྲོང་རེག་མཁན་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་རྗེད་ཚོ་ཁྱེད་ལ་ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་
 གནས་སྐྱབས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་མིན། དཔེར་ན་“T” (མི་ལུ་སློག་ཚོང་གི་གྲོང་རེག་མཁན)དང་།
 ཡང་ན་“U” (མི་ལུ་སློག་ཚོང་ངམ་ཚབས་ཚེད་ནག་ཉེས་གཞན་པའི་གྲོང་རེག་མཁན) ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་མ་
 ཡིན་པའི་གནས་བབ་བམ་ཡང་ན་གནས་སྐབས་རིང་ཨ་རིའི་ནང་སྲོད་ཚོག་པའི་ཚོག་མཆན་སྲོད་སྲིད་དེ། ཕྱི་མི་
 གཞིས་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་རིགས་དེ་དག་ནི་གྲོང་རེག་མཁན་རྣམས་སྤང་སྦྱོབ་བྱེད་པར་ཆེད་ཏུ་བཞོས་པ་ཡིན།
 ཨ་རིའི་ནང་མང་པོ་ཞིག་ནི་T དང་ཡང་ན་U ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབས་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་
 དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཚོར་དེའི་སྐོར་བཤད་དགོས་པ་ཡོད་མིན།

མི་ལུ་སློག་ཚོང་བའི་གྲོང་རེག་མཁན་ལ་ཞབས་ཞུའི་རིགས་ག་རེ་ཐོབ་ཐུབ།

- མི་ལུ་སློག་ཚོང་བའི་གྲོང་རེག་མཁན་རྣམས་ལ་ཨ་རིའི་ནང་དཔུས་གཞུང་ངམ་མངའ་སྡེའི་ལས་གཞིའི་
 རན་ཁེ་ཕན་དང་། ཞབས་ཞུ་ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ངལ་སེལ་རོགས་རམ་ཐོབ་འོས་པ་ཡིན་ལ། སློག་
 འཇུགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་དེ་དག་ཐོབ་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། ཞབས་ཞུའི་ཁོངས་སུ་
 རྒྱན་བཅོས་དང་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན། སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་བདག་སྦྱོང་། སྲོད་ཁང་། ཕྱི་མི་གཞིས་ཆགས་
 ཐད་ཁྲིམས་དོན་རོགས་རམ། ཁྲིམས་དོན་གྱི་རོགས་སྦྱོར་གཞན། ལས་ཀ་འཚོལ་བར་གཞོགས་འདེགས། ཕྱི་
 འབངས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བཅས་ཡོད།

བདེ་སྤོམ། ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་དག་ཐོ་འགོད་བྱས་ནས་ཉར་ན་བཟང་། འབྲི་དེབ་ཅིག་གི་
 སྲིད་ཏུ་ལས་ཀ་ལས་པའི་ཚོས་གྲངས་དང་ཉིན་དེར་དུས་ཚོད་ག་ཚོད་ལ་ལས་ཀ་བྱས་པ། དུས་ཚོད་ག་ཚོད་
 ཀྱི་སྤྲོ་ཆ་སྤྲོད་པ། དུལ་འབབ་སྤྲོད་པའི་ཚོས་གྲངས། དུལ་འབབ་ལས་ཅི་ཅམ་གཅོག་འཕྲི་བྱས་པ། དེ་
 ལྟར་གཅོག་འཕྲི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་འགོད་དགོས།

བདུན་རེའི་ལས་ཀའི་ཐོ་འགོད་དཔེ་མཚན།

ལས་མི།		ཉ་སྐུལ་བ།	
ཚོས་གྲངས།	བྱེད་ལས།	རྒྱ་ཚོད།	དུལ་འབབ།
		སྤྲོ་བས་དུས། _____ ཐོན་དུས། _____ བསྐྲུན། _____	
		སྤྲོ་བས་དུས། _____ ཐོན་དུས། _____ བསྐྲུན། _____	

གཤམ་གྱི་དྲ་རྒྱ་ལག་གི་སྟེང་ཐེབས་ཏེ་གནས་ཚུལ་མང་ཙམ་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་དགོས།

གཤམ་གྱི་དྲ་རྒྱ་རྣམས་དབྱིན་ཡིག་ནང་ཡོད།

- ལམ་ཡིག་སྟུན་ལྷུ་ལོ་རིམ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་རིའི་ལམ་ཡིག་སྟུན། usvisas.state.gov
- མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་གི་སྟུན། www.state.gov/j/tip
- J-1 ལམ་ཡིག་སྟེ་བརྗེ་རེས་ལས་གཞི། j1visa.state.gov
- ཁྱེད་ཀྱི་མི་རིགས་དང་ཤ་མདོག། ཚོས་ལུགས། བོ་མོ་(མངལ་སྐྱུལ་པའང་འདུ།) ཡོང་ཁུངས་རྒྱལ་ཁབ། ལོ་ཚོང་(༤༠ དང་དེ་ལས་ཤུག་པ།)། དབང་བོ་སྟོན་ཅན་ནམ་རིགས་རྩས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ཏེ། ལས་ཀར་དབྱེ་འབྲེལ་མེད་པ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ཡོད་པ་དང་། ད་བྱེད་བྱེད་འབྲེལ་པའི་ནག་ཉེས་འཇུགས་རྒྱུའི་སྟུན། www.eeoc.gov
- ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྟུན་དང་། ཡང་ན་བདེ་འཇགས་མིན་པར་བསམས་ཚེ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་སྟངས། www.osha.gov
- ལས་བདག་གི་ས་ནས་ཁྱེད་ལ་སྤྲད་མེད་པའི་སྐྱ་ཆ་ཇི་ལྟར་ལེན་དགོས། webapps.dol.gov/wow
- ཁྱེད་ལ་དང་གཞག་གི་སྐྱ་ཆ་ཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་། དེའི་ནང་སྐྱ་ཆའི་ཐད་ལྷུ་གུག་བྱེད་སྟངས། www.dol.gov/WHD/immigration
- ཁྱེད་ཀྱི་མི་ལེན་གྱི་གནས་བབས་ལ་གཞི་བྱས་ནས་དབྱེ་འབྲེལ་མེད་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་། དབྱེ་འབྲེལ་བྱས་པར་ལྷུ་གུག་བྱེད་སྟངས། www.justice.gov/crt/filing-charge
- ཁྱེད་རང་ལས་མི་གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སྐྱ་ཆ་དང་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཆ་རྒྱུ་ཇི་ལྟར་ལེགས་སྲུ་གཏོང་བའི་ཐོབ་ཐང་དང་། ཉེས་འཇུགས་བྱེད་སྟངས། www.nlr.gov
- ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་། འོས་འགན། འཕྲོད་བསྟེན་འགན་སྲུང་ཆག་ཡང་གི་སྟུན། localhelp.healthcare.gov

དེབ་ཚུང་འདི་ནི་སྤྱི་འབངས་ཁྲིམས་ཡིག་110-457 ལྟེ་༢༠༠༩ ལོའི་ William Wilberforce མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་གྲུང་རིག་མཁན་སྤྱི་བཟང་ཚོང་ཁྲིམས་ཡིག་གི་དོན་ཚན་༢༠༢ གཞིར་བཟུང་བསྐྱོད་པ་ཡིན།