



## Kev Nyob Nyab Xeeb Thaum Muaj Dej Nyab

Dej Nyab yog ib qhov kev puas tsuaj uas muaj tas li thiab poob nyiaj txhiag tshaj plaws. Qhov ua rau muaj dej nyab yog vim yog muaj hnag los loj heev lossis los tsis paub tu ntau lub sibhawm lossis ntau hnuv, ua rau dej ntub av. Dej nyab muaj los ntawm tej dej phwj los ntawm cov kwj deg lossis qhov av qis.

Koom Haum Maim Npuaj Liab Asmeslibcas muaj lus qhia hauv qab no rau koj thiab tus koj hlub kom ntsib kev nyab xeeb thaum muaj dej nyab ntawm qhov chaw koj nyob:

### Tsim Tus Qauv Kev Npaj

Kev tsim tus qauv ua kev npaj ua ntej yog qib thawj ntawm kev npaj tsev neeg kom npaj txhij thaum muaj dej nyab.

- **Tsis Daim Qauv Kev Sib Qhia:** Kev hu xov tooj mus rau tus nyob deb yog qhov yooj yim dua tom qab uas muaj kev puas tsuaj tas, yog li koj yuav tau nrhia ib tus neeg tus xov tooj tau ua tus pab koj. Nej txhua tus puas tau qhia nej tej xov tooj chaw nyob rau tus uas hais ntawv nws thiaj li yuav muab tau cov lus mus ra lwm tus. Qhia nej daim qauv kev sib qhia rau tus neeg hais los no. Yog muaj tej yam xwm txheej me, nco qab ntsoov nqa cov neeg muab kev pab cuam daws xwm txheej tus uas nyob ze koj li xov tooj.
- **Xaiv Chaw Sib Ntsib Tom Qab Kev Puas Tsuj:** Muab qhov chaw ze tsev yog muaj xwm txheej me. Muab qhov chaw deb koj zej zog yog koj rov mus rau koj lub tsev tsis tau lawm. Tsis tas li xwb koj yuav tsum paub txoj kev tawm tom chaw hauj lwm, tsev kawm ntawv lossis chaw tu neeg.
- **Nrhia Txoj Kev Tawm:** Nrhia ob txoj kev tawm hauv ib cha nyob twg hauv koj tsev thiab paub txog koj zej zog txoj kev tawm.
- **Muab Kev Tawm Rau Koj Cov Tsi:** Nyob rau thaum muaj kev puas tsuaj yuav tsis tau muaj cai saib xyuas cov tsi, yog li no koj yuav tau hais kom koj tsev



neeg, phoojywg, chaw tu tsiaj, cov neeg kho tsiaj tuaj pab cuam koj cov tsiaj thaum muaj xwm txheej. (Xa paub ntxiv, caw saib Tus Qauv Kev Pab Tsiaj )

- **Muaj Kev Tawm Rau Koj:** Yog koj muaj tej yam ua koj xav kom lwm tus pab koj, koj yuav tsum qhia rau koj cov neeg zej zog, phooj ywg lossis kws tij paub tuaj pab koj thaum muaj xwm txheej.
- **Kawm thiab Xyaum Koj Tus Qauv Kev Npaj**

### **Npaj Ib Lub Hnab**

Npaj khoom siv kom txaus rau txhua tus hauv koj tsev neeg kom kav txog li peb hnub. Npaj tej khoom rau tsiaj, rau me nyuam, cov laus thiab cov neeg uas pab tsis tau tus kheej. Npaj ib lub hnab rau hauv tsev, chaw hauj lwm thiab hauv tsheb.

- **Khoom Noj Tsis Txawj Lwj:** Ntim khoom xws li dej cawv, khoom noj nyob tai koom poom lossis batawj.
- **Ib Taub Dej Hauv Rau Ib Tus Neeg Rau Ib Hnub**
- **Khoom Kho Mob Thiab Tshuaj**
- **Teeb Nyem, Betawlij lossis Lub Nloog Xov Tooj Cua, Khoom Tseem Ceeb thiab Ntawv Qhia Kev:** Hais txog betawlij, khoom kaw qhib nkev, khoom qhib koom poom, kab kes qhib, rauj, pa nrhig, riam, ntaub nplaum thiab hnab rau khoom povtsheg.
- **Khaub Ncaws thiab Khau Rau:** Khoom tiv hnag
- **Khoom Siv Tus Kheej thiab Khoom Muab Kev Nyiam Huv:** Ntim cov ntawv tseem ceeb, khoom muab kev nyiam huv thiab khoom nqa yooj yim xws li ntawv nyeem thiab khoom ua si.
- **Nqa Nyiaj Ntsuab Nrog Cev**
- **Xov Tooj Ntawm Cov Neeg Pab Cuam Thaum Muaj Xwm Txheej**



## Yuav Tsum Paub

Kawm kev pab tiv thaiv tus kheej thiab mus kawm pab lwm tus ua ntej, lub sij hawm thiab tom qab muaj av qeeg.

## Nyob Rau Sij Hawm Dej Nyab

- Nloog xov tooj cua 740 AM lossis 88.5 FM hais txog lus qhia thaum muaj xwm txheej thiab kev tawm, thiab kev npaj tus tawm raws li lus ceeb toom. Thaum muaj ceeb toom tias yuav muaj dej nyab ntawm nej lub zos, khia mus rau qhov siab thiab nyob twj ywm.
- Nyob kom deb ntawm cov dej nyab. Yog tias koj mus rau tej qhov dej txij hauv caug, nres, saib ib ceeb tsam thiab xaiv mus lwm txoj. Cov dej tob li no tuaj yeem ua rau koj tog thiab tshoob tau koj.
- Yog koj tab tom tsav tsheb los ntsib txoj kev muaj dej nyab, saib ib cheeb tsam ntawv thiab mus lwm txoj. Yog dej nyab koj thiab lub tsheb thaum koj tseem tsa nyob rau tom kev, dej nce siab zuj zus, tawm hauv koj lub tsheb thiab khia mus rau qhov chaw siab. Dej tuaj yeem nyab tsheb thiab tshob tau tsheb mus.

## Tom Qab Dej Nyab Tas

- Rov qab mus tsev tau yuav tsum yog tub ceev xwm qhia tias muaj kev nyab xeeb lawm. Ua ntej yuav mus rau hauv tsev, saib seb puas muaj tej xaim hluav taws xob tu, xaim nkev tu, lub tsev tawg lossis lwm yam kev puas ntshoog.
- Yog tias koj hnov tswv lossis tswv nkev lossis hnov suab dim pa cua, khia tawm mus tam siv thiab hu qhia rau tub ceev xwm tua hluav taws.
- Yog tias cov xaiv hluav taws xob tu thiab poob rau av, tsis tshob mus tsuj dej lossis tshob kom.
- Nyob rau lub sij hawm tu lub tsev, hnav cev khaub ncaws kom ti thaiv tau yus, rau hnav looj tes thiab rau khau looj ya.
- Xyuas seb koj cov khoom noj thiab dej hauv puas tseem zoo noj. Tsis txhob siv cov khoom noj uas dej nyab ntub lawm, xws li khoom nyob tais koom poom, taub



dej hauv, tej ya thiab taub mis me nyuam yaus. Yog koj tsis ntsheeg siab, muab pov tsheg!

- Tsis txhob siv cov dej uas tsis hu coj los ntsuas tais diav, txhuam hniag, ua noj hauv, ntsuav tes, ua dej txias lossis ua mis rau me nyuam. Hu qhia tsev saib xyuas kev noj qab hauv huv hais txog kev yuav tuaj nrhaub cov dej lossis tua kab mob ntawm cov dej tom qab muaj dej nyab.