


ས་བོན་ཀྱང་ཀྱང་།: མང་གྲ་རི་ལྷ་སྒྲིའི་ལྷུང།

A Tiny Seed: The Story of Wangari Maathai

 Nicola Rijdsdijk

 Maya Marshak

 འདབ་བྱུག Dabtruk, ལྷ་རིག་ལྷོང་ Patrick Dowd, རྒྱ་ཚང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། Chusang Sonam Rinchen

 3

 བོད་སྐད་ / English



གནའ་སྤྲོ་མོར། ཤར་ཨ་རྩི་རི་ཁའི་རི་བོ་ཁེ་ནི་ཡ་ཞེས་པའི་འདབ་ཀྱི་གྲོང་ཚོ་
ཞིག་ན། བུ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་གིས་མོ་རང་གི་ཨ་མའི་མཉམ་དུ་ཞིང་ཁ་ན་ལས་
ཀ་ལས་གི་ཡོད་པ་རེད། བུ་མོ་དེའི་མིང་ལ་ཕྱང་གླུ་རི་བེར་གི་རེད།

...

In a village on the slopes of Mount Kenya in East Africa, a little girl worked in the fields with her mother. Her name was Wangari.



ཕང་གླ་རི་ནམ་རྒྱན་ཕྱི་ལོག་ལ་འགོ་རྒྱར་དགའ་བོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཚང་གི་
ལྷུ་མ་རྩེ་ནང་གི་ལྷུང་དེ་དག་གི་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གིས་གཏུབས་ནས་ཞིབ་ཞིབ་
བཟོས་པ་དང་། མེ་ཏོག་གི་ས་བོན་རྒྱང་རྒྱང་དེ་ཚོ་ལྷུང་དྲོན་པོ་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་
གཏོར་བ་རེད།

...

Wangari loved being outside. In her family's food garden she broke up the soil with her machete. She pressed tiny seeds into the warm earth.



མོ་རང་དགའ་སའི་དུས་ཚོད་ནི་དགོང་དྲོ་ཉི་མ་རུབ་མ་ཐག་པའི་སྐབས་དེ་རེད།
ས་རུབ་སྟེ་མེ་ཏོག་དང་རྩི་ཤིང་སོགས་མཐོང་ཁག་པའི་སྐབས་སྟེ། བྱ་མོ་མང་གྲ་
རི་ཡིས་མོ་རང་ཕྱིར་ནང་ལ་ལོག་རན་པ་ཤེས་གི་ཡོད་ལ། མོས་ཞིང་ཚོགས་ཀྱི་
ལམ་ཁ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་ཚོ་བརྒྱད་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་དག་ལ་བརྒྱལ་དགོས་
ས་ཡོད་ན་བརྒྱལ་ནས་ཡུལ་ལ་ལོག་ཡོང་གི་རེད་པ་རེད།

...

Her favourite time of day was just after sunset.
When it got too dark to see the plants, Wangari
knew it was time to go home. She would follow the
narrow paths through the fields, crossing rivers as
she went.



བྱ་མོ་ཕྱང་གླ་རི་རིག་པ་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་ཡོད་ལ། མོ་རང་སློབ་གྲྭར་འགོ་རྒྱུར་
རེ་བ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མོའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མོ་རང་
ནང་ནས་བསྐྱད་དེ། ཁོང་གཉིས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུང་
གིན་ཡོད་པ་རེད། མོ་རང་ལོ་བདུན་ལ་སོན་སྐབས། མོའི་ཕུ་བོས་ཕ་མ་གཉིས་ལ་
ཕྱང་གླ་རི་སློབ་གྲྭར་འགོ་རྒྱུ་འཇུག་རོགས་ཞེས་ཞུ་བ་འཐེན་པ་རེད།

...

Wangari was a clever child and couldn't wait to go to school. But her mother and father wanted her to stay and help them at home. When she was seven years old, her big brother persuaded her parents to let her go to school.



མོ་རང་ནམ་རྒྱུ་སློབ་སློང་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་ལ། དེ་བ་ག་རེ་བསྐྱགས་པ་ཡིན་
ནའང་དེའི་ནང་ནས་དོན་དག་མང་པོ་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། མོ་རང་སློབ་གྲྭ་
ནས་སློབ་མ་རྩེ་ཕུལ་དུ་གྱུར་ནས། ཨ་མེ་རི་ཁའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཞིག་ལ་སློབ་
སློང་ལ་ཡོང་བར་སྐད་བཏང་བ་རེད། རྒྱ་རྒྱ་རི་བྲེལ་བ་ལངས་པ་དང་། མོས་
འཇམ་བུའི་སློབ་གྲྭ་སྐོར་སྐོར་ལས་ཀྱང་མང་བ་ཤེས་འདོད་བྱུང་བ་རེད།

...

She liked to learn! Wangari learnt more and more with every book she read. She did so well at school that she was invited to study in the United States of America. Wangari was excited! She wanted to know more about the world.



ཨ་མེ་རི་ཁའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་མོ་རང་གིས་ཤེས་བྱ་གསར་པ་མང་པོ་སླངས་
 པ་རེད། ཁོ་མོས་རྩི་ཤིང་གི་རིགས་དང་། དེ་དག་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འདེབ་
 དགོས་མིན་སླངས་པ་རེད། མོས་རང་ཉིད་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཆེན་པོ་ཆགས་
 པའང་སེམས་ལ་དྲན་ཡོད་ལ། ཕུ་བོ་དང་མཉམ་དུ་ཁེ་ནི་ཡའི་ནགས་ཚལ་ཡིད་
 དུ་འོངས་པ་དེ་དག་ནས་རྩི་མོ་རྩིས་པ་སོགས་དྲན་གི་ཡོད་པ་རེད།

...

At the American university Wangari learnt many new things. She studied plants and how they grow. And she remembered how she grew: playing games with her brothers in the shade of the trees in the beautiful Kenyan forests.



མོ་རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་ཅི་ཙམ་མང་པོ་བྱས་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ཁེ་
ནི་ཡའི་མི་རྣམས་ལ་བརྟེན་བཅེ་བའི་ཟབ་ལ་འགོ་བཙུག་པ་ཤེས་གྱིན་ཡོད་ལ། ག་
ཚོད་མང་པོ་སྦྱངས་ན་དེ་ཚོད་གྱིས་ཤར་ཨ་རྩི་རི་ཁའི་ས་ཆ་ལྷག་པར་དུ་ཡིད་ལ་
འཁོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

...

The more she learnt, the more she realised that she loved the people of Kenya. She wanted them to be happy and free. The more she learnt, the more she remembered her African home.



མོས་སློབ་གྲྭ་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཚར་པ་དང་ཕ་ཡུལ་ཁེ་ནི་ཡ་ལ་ལོག་ཡོང་བ་
 རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱིར་འབྱོར་དུས་མེད་ཕ་ཡུལ་ཁེ་ནི་ཡ་ལ་འགྱུར་བསྐྱད་ཡོད་པ་
 རེད། སྐར་གྱི་ས་ཆ་ཚང་མ་མོ་འདེབས་གྱི་ས་ཆར་བསྐྱར་ནས་ཞིང་ཁ་ཆེན་པོ་
 དག་གིས་ཁེངས་བསྐྱད་ཡོད་ལ། བུད་མེད་རྣམས་ལ་མེ་ཤིང་འཕུ་རུ་འགོ་སའི་
 རྒྱལ་ཚལ་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་ཚང་མ་སྤྱང་པོ་ཆགས་པ་དང་བྱིས་པ་མང་
 པོས་ལྷོགས་སློམ་ཕྱོད་གི་ཡོད་པ་རེད།

...

When she had finished her studies, she returned to
 Kenya. But her country had changed. Huge farms
 stretched across the land. Women had no wood to
 make cooking fires. The people were poor and the
 children were hungry.



ད་ནི་ཕྱང་གླ་རི་ཡིས་མོ་རང་གི་ལས་འགན་ཅི་ཡིན་པ་དང་། མོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་
 དགོས་པ་ཤེས་པ་རེད། མོས་བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་ས་བོན་བཏབ་ནས་ནགས་
 འདེབས་སྟངས་བསྐྱབས་ཤིང་། བྱུང་མེད་ཚང་མས་མེ་ཤིང་བཙོང་ནས་སོ་སོའི་
 རང་མི་གསོ་བྱ་བ་ལ་བྱུང་བ་དང་། ཚང་མ་དགའ་སྟོབས་ལྡན་པ་རེད། འདི་ལྟར། བང་
 ག་རི་ཡིས་བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་སློབ་སྟོབས་དང་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་
 བརྟུག་པ་རེད།

...

Wangari knew what to do. She taught the women
 how to plant trees from seeds. The women sold the
 trees and used the money to look after their
 families. The women were very happy. Wangari had
 helped them to feel powerful and strong.



དུས་ཚོད་རིམ་པས་ཕྱིན་པ་དང་། ཤིང་སྣོང་གསར་པ་དེ་དག་སྐྱེས་ནས་ནགས་
ཚལ་ཆགས་པ་དང་། གཙང་བོ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱར་ཡང་བཞུར་མགོ་བཙུགས་པ་
རེད། སྐང་གྲུ་རི་ཡི་སློབ་གསོ་དེ་ཨ་རྩི་རི་ཁའི་ས་ཆ་གང་སར་བྱུང་ཅིང་། དེང་
སང་ཨ་རྩི་རི་ཀའི་ལུང་པར། སྐང་གྲུ་རི་ཡི་ས་བོན་ལས་ཤིང་ནགས་ས་ཡ་མང་
པོ་སྐྱེས་ཡོད་པ་རེད།

...

As time passed, the new trees grew into forests, and the rivers started flowing again. Wangari's message spread across Africa. Today, millions of trees have grown from Wangari's seeds.



ཕྱང་གླུ་རི་ཡིས་འབད་བཟོན་ཆེན་པོ་བྱས་པ་དང་། འཇམ་བུའི་གླིང་གི་མི་ཚང་
མས་དོ་སྣང་བྱུང་བས་མི་ཚད། མོ་ལ་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་གཟེངས་རྟགས་ཤིག་
ཡུལ་གནང་བ་རེད། མོ་ནི་ཨ་རྒྱུ་རི་ཀའི་ལྷང་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་ནང་ནས་དགའ་
རྟགས་དེ་ཐོབ་མཁན་ཨང་དང་པོ་ཆགས་པ་རེད།

...

Wangari had worked hard. People all over the world took notice, and gave her a famous prize. It is called the Nobel Peace Prize, and she was the first African woman ever to receive it.



༢༠༡༡ ལོར་ཕང་གླུ་རི་གྲོངས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་གིང་སྤོང་
སྤྱིང་རྗེ་མོ་རེ་མཐོང་དུས་མོ་རང་ཡིད་ལ་དྲན་ཐུབ་གི་ཡོད་རེད།

...

Wangari died in 2011, but we can think of her every time we see a beautiful tree.

