



འབྲུག་གི་གནས་ཚུལ་།

# TIBET INFORMATION OFFICE

Office of His Holiness the Dalai Lama  
FOR AUSTRALIA, NEW ZEALAND AND SOUTH EAST ASIA

ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལྟུང་། ༢༠༢༠/༡༢/༢༠༢༠-༢༡/༠༣

༡༣༧ །མཚན་མེད་ཨོ་སློང་དང་ཉི་ལུ་ཇི་ལེན་ཤེ་བོད་རིགས་མཐུན་ཚོགས་ཁག་གི་ཚོགས་གཙོ་དང་རྒྱན་ལས་སྐོར་རྒྱུ་ལ།

ཆེད་ལྷན་།

རྒྱ་ནག་ལྷ་ཉན་ནས་ངན་མཆེད་བྱུང་བའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དེང་སང་འཛམ་སྐྱིད་ཡུལ་གྱུ་གང་སར་རྒྱ་ཁྲབ་འགོ་སྐྱོད་འབྲེལ་སྤྲོད་སྤྱི་ཤིང་རང་དེ་གནས་ཡུལ་རྒྱུ་ཁབ་ཀྱང་ཇོ་ཉལ་གཉན་འཕྲུང་གི་གནས་བབ་འོག་ལྷན་བཞེན་བའི་དུས་སྐབས་འདིར། རང་དེ་བོད་མི་ཚོས་འབྲེལ་ཡོད་དུས་གཞུང་དང་མངའ་སྡེ་སོ་སོའི་བཀོད་ཁྲབ་ལས་སྐོར་ལེབས་བ་གཞིར་བཟུང་། སྤྱི་གཟུགས་འཕྲོད་བཞེས་ཨང་གི་དང་མོར་འཛོག་སྟེ་རང་དོན་རང་གཅེས་ཀྱིས་འཕུས་ཤོར་སྤྲོ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་གནང་བའི་ཞབས་བསྐྱེད་སྤྲོད་ཡང་འབྲུ་རྒྱ་དང་། ད་ལྟའི་བར་འདི་རྒྱ་གསུམ་རང་དེ་བོད་མིའི་ཁྲོད་དུ་ནད་འབྱུང་དེ་འགོ་སྐྱོད་འབྲེལ་དོགས་གཞི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཀྱང་གོ་ཚོས་མ་བྱུང་ཡང་། བོད་མིའི་སྤྱི་གཟུགས་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་ཉན་ནད་དུག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་འཕྲེལ་གསུ་གིས། སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ཉུ་གནས་བཞུགས་རང་དེ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་གནས་སྐྱོང་དང་ལྷག་བར་ནད་ཡམས་དེས་མནར་བའི་ནད་བའི་གནས་སྐྱོང་སྤོངས་བཅས་ཤེས་ཉོག་གསུ་རྒྱ་དང་། ད་དུང་ཚོགས་ཚུང་ནས་བོད་མི་རྣམས་ལ་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་གསོལ་སྐྱོན་སྤོང་རྒྱ་གསུ་གི་ཨེ་མེ་རྗེ་དང་ལམ་སྟོན་གཉན་འབེབས་བཅས་གནང་ཡོད་པ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིང་ལས་ཁུངས་ནས་བོད་རིགས་མཐུན་ཚོགས་ཁག་ལ་གསལ་བསྐྱེད་སྤྲོད་དགོས་ཀྱི་བཀོད་ཁྲབ་ལེབས་བ་ལྟར།

- ༡) ས་གནས་བོད་རིགས་མཐུན་ཚོགས་ཁག་ནས་སོ་སོའི་ཁྲབ་ཁོངས་བོད་མི་སྤྱི་ཤིང་རིགས་ལ་ནད་ཡམས་འདི་ཕོག་བའམ་དེའི་རྒྱུ་ལྱིས་འདས་མོངས་སུ་འགྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཆེ་འཕྲེལ་དུ་ནད་པ་དེ་དང་དེའི་ནད་མིའི་གནས་ཚུལ་བཅས་འདི་ག་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ལ་མཁོ་གཏོང་ཡོད་བ་ལྟར་དང་།
- ༢) བོད་ཀྱི་སྐོར་ཅིས་ཁང་གི་སྐོར་རམས་བ་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་གནང་བའི་སྤྱི་ཉན་ནད་དུག་གི་སྤོང་འགོག་དང་། ཉིན་གངས་ ༡༤ ཟུང་བཀར་ཟེན་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གསོ་ཆེད་གསོ་རིགས་གསོལ་སྐྱོན་སྤོང་རྒྱ་གསུ་གི་རེ་ཏུ་མིག་དང་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆའི་ངོ་བུ་ལྟས། ལུས་ཟུངས་རྒྱས་གསོའི་ཆེད་གསོ་རིག་གསོལ་སྐྱོན་གཉན་འབེབས་ཟེན་བ་འབྲེལ་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུ་གི་ངོ་བུ་ལྟས་བཅས་མཉམ་དུ་ཆབ་འབྲེལ་ཞུས་ཡོད་ན་དེ་དོན་མང་ཚོགས་ལ་གསལ་བསྐྱེད་སྤྲོད་གནང་ཡོད་བ་ལྟར།
- ༣) བོད་མིའི་སྤྱི་གཟུགས་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནད་ཡམས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་ནས་ལམ་སྟོན་ནད་གསལ་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་གསོལ་སྐྱོན་མཁོ་མཁོ་རྣམས་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་འོག་དེ་བ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སྐོར་བ་དེ་བསྐོ་གཞག་གནང་འདུག་བ་ལྟར། རང་དེ་ཨོ་སློང་དང་ཉི་ལུ་ཇི་ལེན་ཤེ་ལུ་དུ་སིད་ཉིར་གནས་བཞུགས་སྐོར་བ་བསྐོར་འཛིན་དག་སྐོར་ལགས་བསྐོར་གཞག་ཞལ་བཞེས་གནང་འདུག་པར་སྤོང་འཕྲེལ་ཁྲབ་དང་ཞལ་བར་ཨང་གངས་བཅས་གཞག་གསལ་ལྟར་དེ་དོན་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་མཐུན་གནང་སྤོང་འཕྲེལ་ཡོད་བ་ལྟར་དང་བཅས། ཨོ་སི་ཤོ་ཡི་ཡ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ནས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༢ ལ། །།

སྐོར་བ་བསྐོར་འཛིན་དག་སྐོར་ལགས། 0840042332  
སྤྱི་ཤིང་ཁྲབ་སྤྲོད་ ngadoln@yahoo.com  
ངོ་བུ་ལྟས། ༡། སྤྱི་ཤིང་ལས་ཁུངས། ༢། འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས། ༣། སྐོར་བ་བསྐོར་འཛིན་དག་སྐོར་ལགས།



8/13 NAPIER CLOSE, DEAKIN ACT 2600 AUSTRALIA

༡༡། བོད་ཀྱི་སློབ་ཚིག་ཁང་གི་སློབ་རམས་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ཞུས་པའི་སྐབས་ལྷན་དུ་ Covid-19 གཉན་རིམས་ཀྱི་སློབ་འཁོག་དང་ཉིན་གྲངས་  
 ༡༩ ཏུས་བཀག་ཟིན་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གསོ་ཆེད་གསོ་རིག་གསོལ་སློབ་སྦྱོང་སྤྱོད་ཀྱི་གསུང་།

ཨང་།	སློབ་མིང་།	ཐུན་གྲངས།	ཐོ་རེངས།	ཞོགས་པ།	ཉིན་རྒྱུག་།	དགོང་རྫོ།	ཉིན་གྲངས།
༡	ཚངས་ལྷ་དང་ཨར་ལྷ་གང་རུང་།	༡	༦:༠༠ - ༧:༠༠	---	---	---	༡༡
༢	ལྷ་བདུད། ལྷ་ཤེལ་༣༧ ལྷ་འོད་མཚོན་བརྒྱུད་གང་རུང་།	༡	---	༡༠:༠༠-༡༡:༠༠	---	---	༡༡
༣	(སྤང་༡༣༩༡+༣) འཚིག་གསོས། ལྷ་གང་༣༥ གང་རུང་།	---	---	---	༣:༠༠-༤:༠༠	---	༡༡
༤	ཨར་ཚེས། བི་མ་ལ། བསེལ་བརྒྱུད་༡༥ གང་རུང་།	---	---	---	---	༦:༠༠-༧:༠༠	༡༡
༥	རིན་ཆེན་མང་སྐྱོར་ཆེན་མོ།	༡	༦:༠༠	---	---	---	ཉིན་ ༥ བར།
༦	རིན་ཆེན་གང་སྐྱོར་ཆེན་མོ།	༡	༦:༠༠	---	---	---	ཉིན་ ༡༠ བར།
༧	རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕལ།	༡	༦:༠༠	---	---	---	ཉིན་ ༡༩ བར།
༨	མ་ཉི་རིལ་བྲ།	༣ མམ་ ༥	སྤོ་རིག་གསོལ་སློབ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱ།				༡༩
༩	རྒྱུ་ཇ་དང་འཕྲུལ་ཐང་གང་རུང་།	སྤོ་རྣམས་དགོང་མོ་བར་བར་ལ་མཚོན་རྒྱ།				༡༩	

- ལྷན་དུ་སེམས་ཞུས་པ་དང་། དངངས་སྐྱབས་སྐྱེས་པ་བཅས་མ་ཡིན་པར་ཞི་བདེ་བཀའ་སྲོལ་དང་གནས་དགོས།
- ཟས་སྐྱ་མི་རུང་བ་ནི། ཐག་ཤིང་། ར་ཤིང་། ཉིག་ཚལ་རིགས། མ་འཚོས་འཚིག་དང་རྗེན་ཟས་རིགས་བཅས་ཡིན།
- བརྒྱུད་བསྐྱོང་དགོས་པ་ནི། འཚིག་ལ། ཆང་རག་མང་ཐལ། དཀར་མང་རྩལ་ཅན་བཅས་ཡིན།
- རེས་པར་དུ་རིམས་སྤང་ནག་པོ་དགུ་སྐྱོར་དང་རིམས་ཀྱི་སྤང་འཁོར་གཉིས་ལམ་སྐྱོན་ལྟར་མ་བརྗེད་སྐྱེ་ལ་འདོགས་དགོས།

འཛ་བཤུས། སློབ་ཚིག་ཁང་སྐྱོང་འགན་འཁུར་མཚོན་ག

## ལུས་རྒྱུངས་ལུས་གསོའི་ཆེད་གསོ་རིག་སྤྲོད་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་དེ་འབྲུལ་རྒྱུ་ལྡེ་ཆ་རྒྱུན།

༡། འདས་པའི་ཉིན་གྲངས་ ༡༤ རང་རྒྱུ་ཡམས་དེ་འཕོས་ཟེན་པའི་ནད་པ་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་ཐུག་བྱུང་བའི་གང་ཟག་  
༡༥། ཁང་བྱིམ་རྒྱུར་བཀག་ (Quarantine) རང་བཞུགས་པའི་མི་གང་ཞིག་ལ་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ནད་  
ཡམས་དེ་འཕོས་ཁྲབ་སོང་བའི་ས་གནས་སུ་འབྲུལ་བཞུགས་ཀྱིས་གང་ཞིག་གཤམ་གསལ་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་  
རྣམས་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་འབྲུལ་རྒྱ།

- ལོ་ན་༤༠ བརྒལ་བ་སྟེན་ཚོད་རྣམས་པ་དང་།
- ལྷག་གཤེད་ནད་གཞི་ཡོད་པ།
- གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ།
- དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ།
- འཕོག་སྤང་གི་ལུས་པ་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་གང་ཡང་འབྱུང་། (Immunodeficiency)
- TMS ཚོགས་མི་ཡིན་པ་དང་ཉམས་ཐག་ཡང་ཐོབ་རྣམས།

གོང་འཕོད་ཆ་རྒྱུན་ཚང་བའི་གང་ཟག་གང་ཞིག་ལ་གལ་ཉེ་སྤྲོད་དེ་མཚོན་འདོད་ཡོད་ཅིང་དགོས་མཁོ་མཆིས་ཆེ་ས་  
གནས་སུ་གསོ་རིག་སྤྲོད་པ་ཆེད་ལས་ལ་འབོད་སྐྱེལ་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་དེར་འབྲེལ་བ་ཞུ་དགོས། ས་གནས་འབྲེལ་མ་ཐུང་སྤྲོད་  
བས་གལ་ཉེ་ས་གནས་དེ་ནས་སྤྲོད་མཁོ་སྤོད་གནང་བྱུང་ཆེ་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་མིན་སྤྲོད་སུ་ལ་མཁོ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཚན་དང་སྤྲོད་  
ཐོག་ཁ་བྱང་བཅས་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་རྒྱུ་དཔེ་གཤེད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་ལ་གཏོང་གནང་དགོས་པ་  
ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནད་ཀྱི་ནད་འབྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་གནས་ལྷག་པ་ལྟར་ཡོད་པས་འདི་ནས་འབྲུལ་མར་གཏོང་ཐབས་མི་འདུག་  
ཀྱང་ཐབས་ཤེས་ཡོད་དགུ་ཅལ་དཀྱིག་གིས་སྤྲོད་གཏོང་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྲོད་པའི་དང་སྤྲོད་པ་བཅས་ཀྱི་འགོ་གོན་དོ་བདག་སོ་  
སོ་ནས་འབྲུལ་དགོས་པ་དེ་དོན་ལམ་སྟོན་དུ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འབྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ ༣ ཚེས་