TIBETAN FREEDOM

Regd. No. HPTIB00011/08/1/2008-TC

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༢ རབ་བྱུང་རི་ཟླའི་ཤིང་ལུག་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༣༠ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། | 11th November 2015

ལོ་ ༨ ཨང་། ༤༤ | དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་བདུན་རེའི་ལས་རིམ་གསར་ཤོག | Vol. 8 Issue 44 Price Rs. 1

དབུ་མའི་ལམ་ནི།

རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཡོངས་ལ་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྐྱོང་གི་གནས་བབ་ཚད་ལྡན་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་དགོས།

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་བཀའ་ཤག་གིས།

༧གོང་ས་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་དམ་པའི་མཚན་ཐོག་གི་གཟེངས་རྟགས་ཐོག་མ་དེ་གསོལ་སྩལ་མཛད་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༨ ཉིན་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཏ་མིལ་ན་དུ་ Tamil Nadu མངའ་སྡེའི་གྲོང་ཁྱེར་ཅེན་ནའི་ Chennai ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཚོང་ལས་བསླབ་གནས་ཁང་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་དམ་པ་སྐུ་ཞབས་ཨབ་དུལ་ཀ་ལམ་ Dr. A P J Abdul Kalam མཆོག་གི་མཚན་ཐོག་གི་རྗེས་དྲན་གཟེངས་རྟགས་གནང་ཐེངས་དང་པོ་དེ་གསོལ་སྩལ་མཛད་ཡོད། དེ་ཡང་སྐུ་ཞབས་ཨབ་དུལ་ཀ་ལམ་མཆོག་གིས་འབྱུང་འགྱུར་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་འཆར་སྣང་ལག་བསྟར་ལས་འགུལ་ཚོགས་ཚུང་ Abdul Kalam Vision India Movement དང་མ་དྲ་ས་སི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་པ་ Madras Management Association (MMA)ཐུན་མོང་གིས་མཛད་སྒོའི་གོ་སྒྲིག་གནང་ཐོག་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་དམ་པ་སྐུ་ཞབས་ཨབ་དུལ་ཀ་ལམ་མཆོག་གི་མཚན་ཐོག་གི་རྗེས་དྲན་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་རྒྱུའི་མཛད་སྒོར་སྐུ་མགྲོན་ཁག་གཅིག་གིས་གསུང་བཤད་གནང་གྲུབ་བསྟུན། ༧གོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་སྩལ་དོན། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྣང་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་སྐྱེས་བུ་མང་པོ་ཐོན་སའི་ཡུལ་འདིའི་ཉེ་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཨབ་དུལ་ཀ་ལམ་དམ་པ་ཁོང་ཉིད་འཚོ་ཞིང་བཞེས་པའི་རིང་ལ་དངོས་གནས་དྭང་གནས་མི་མང་གི་བདེ་རྩ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་གནང་བ་དང་། དེ་འདྲའི་ལམ་སྟོན་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་འདས་ཟིན་པའི་རྗེས་ལ་ཁོང་ཉིད་མཆོག་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་ནས་ཁོང་གི་མཛད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱེད་མཁན་ཁྲིད་རང་ཚོས་ཁོང་གི་རླབས་ཆེ་བའི་མཛད་པ་དེ་མུ་མཐུད་དེ་བསྐྱང་རྒྱུའི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ། དེ་འདྲའི་ལྟ་བསམ་ལྡན་པའི་བྱས་རྗེས་ཅན་གྱིས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པ་དེར་ངོས་འཛིན་གསལ་པོའི་ཐོག་ནས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་བསྔགས་བརྗོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་ཞིག་དེ་རིང་ནས་འགོ་འཛུགས་བྱས་ཡོད། དེ་རིང་ངོས་ཀྱིས་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པར་ད་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱིར་དམ་པ་ཁོང་འདས་ཟིན་ནའང་ང་ཚོས་དམ་པ་ཁོང་གི་སྙིང་སྟོབས་ལ་ཡི་རང་ཞུས་ཐོག་རྗེས་དྲན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། དེང་སྐབས་གོ་ལའི་ཁོར་ཡུག་གི་དཀའ་ངལ་འཛམ་གླིང་ཚང་མས་མྱོང་དགོས་སྐབས། གོ་ལ་འདི་ཁོ་ན་ང་ཚོའི་སྡོད་ཁང་ཡིན་པ་ལས་གཞན་མེད་པའི་བདེ་ལེན་ཞིག་སྤྲོད་བཞིན་ཡོད། འཕྲུལ་ཆས་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་ཕན་ཚུན་ད་ཅང་ཐག་ཉེ་པོ་བཟོས་ཡོད། དེ་བཞིན་གོ་ལའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་སྐབས་སྤུངས་ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་མ་རྟེན་པར་འཚོ་ཐབས་བྲལ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་གསལ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཚང་མ་ཁྲིམ་ཚང་གཅིག་ཆགས་ཡོད། ཅེས་སོགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་སྩལ།།

སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་བོད་མི་ཆེད་ལས་པར་པ་བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ལ་འཚམས་འདྲི་གནང་བ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༧ ཉིན་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་སྐྱོང་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་གསར་ཤོག་གྲགས་ཅན་ཨིན་ཌི་ཡེན་ཨེཀ་སི་པྲེས་སི་ (The Indian Express) ནང་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན། བོད་མི་པར་ལེན་གསར་འགོད་པ་བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་སུ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པར་དགའ་བསུའི་འཚམས་འདྲི་གནང་བའི་ནང་འཁོད་དོན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོའི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གསར་འགྱུར་ལས་རིགས་ཐོག་གཟེངས་སུ་འཐོན་པའི་གཟེངས་རྟགས་དེ་ཁྱེད་ལ་ཐོབ་པར་ངོས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། བོད་མི་གཞོན་སྐྱེས་ཁྲིད་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཆེས་མཐོའི་གཟེངས་རྟགས་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ་པ་མཐོང་སྐབས་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་དགའ་སྤོབས་སྐྱེ་བཞིན་འདུག དེ་ནི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཙམ་མ་ཟད། རྒྱལ་ཡོངས་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གིས་ཁྱེད་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་བ་ཞིག་རེད། ཐེངས་འདིར་ཁྱེད་ལ་གཟེངས་རྟགས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཐོབ་པ་ནི། དེ་སྔ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ནང་ཀ་ཤི་མིར་ཆུ་ལོག་གིས་གཙོས་དཀའ་ངལ་མང་དག་གཅིག་པར་ལེན་གྱིས་ལམ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོང་རྒྱུའི་ཆེད་སྙིང་སྟོབས་དང་ཚོད་སེམས་ལ་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པ་ཞིག་རེད། ངོས་རང་སྒེར་ལ་མཆོན་ནའང་རྡོར་གླིང་ཁུལ་ནས་བོད་མི་ཞིག་གིས་ཆེས་མཐོའི་གཟེངས་རྟགས་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ་པར་དམིགས་བསལ་དགའ་སྤོབས་བྱུང་། ཁྱེད་ལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པ་དེས་འབྱུང་འགྱུར་བོད་མི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་ལས་དོན་གང་ཅིའི་ཐད་འབད་འབུང་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ངེས་ཡིན། ཞེས་འཁོད་འདུག། སྤྱིར་འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༩ ཉིན་རྒྱ་གར་གསར་འགོད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པའི་གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་འདུག་པ་དང་། གཟེངས་རྟགས་འདི་ཁོང་ལ་ཐོབ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལོར་རྒྱ་གར་ཀ་ཤི་མིར་མངའ་སྡེའི་ནང་ཆུ་ལོག་གི་གོད་ཆག་ཤུགས་ཆེ་ཕོག་སྐབས་ཁོང་རང་ཉིད་ས་གནས་སུ་དངོས་སུ་བསྐྱོད་ནས་ཉིན་གྲངས་ ༡༣ རིང་པར་ལེན་གནང་བ་དེར་མང་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་བསྟོད་བརྗོད་ཧ་ཅང་ཐོབ་ཡོད། འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༦ ཉིན་བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ལ་རྒྱ་གར་སྲིད་འཛིན་སྐུ་ཞབས་པྲ་ནབ་མུ་ཀར་ཇི་མཆོག་གི་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་གཏན་འཁེལ་འདུག དེ་ཡང་བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ནི་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་རྡོར་གླིང་མངའ་ཁོངས་སོ་ན་ད་ Sonada ནས་ཡིན་འདུག་པ་དང་། ཆུང་དུས་ཡེ་ཤུའི་སློབ་གྲྭ་སན་ཇོ་སེབ་ནོར་ཐ་པོ་ཡིན་ཊི་ St. Joseph North Point School ཞེས་པ་དེར་སློབ་སྦྱོང་གནང་མྱོང་ཡོད་འདུག །

གནས་ཚུལ་སྙིང་བསྡུས།

བྷི་ཧཱར་མངའ་སྡེའི་སྲི་ཁྲབ་བློན་ཆེན་གསར་པར་འཚམས་འདྲི་མཛད་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༨ ཉིན་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་བྷི་ཧཱར་མངའ་སྡེའི་སྲི་ཁྲབ་བློན་ཆེན་སྐུ་ཞབས་ནི་ཏི་ཤི་ཀུ་མཱར་ (Nitish Kumar) མཆོག་སླར་ཡང་མངའ་སྡེའི་སྲི་ཁྲབ་བློན་ཆེན་དུ་འོས་འདེམས་བྱུང་བར་འཚམས་འདྲིའི་གསུང་འཕྲིན་སྩལ་བའི་ནང་འཁོད་དོན། ཐེངས་འདིར་སྐུ་ཉིད་མཆོག་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་ནི་འདས་པའི་ལོ་ ༡༠ ནང་སྐུ་ཉིད་ཀྱིས་དབུ་ཁྲིད་ལམ་སྟོན་འོག་བྷི་ཧཱར་མངའ་སྡེའི་མང་ཚོགས་རྣམས་ལ་ཡར་རྒྱས་བཏང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཡི་རང་སྤྲུགས་བརྗོད་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་ཞིག་མཚོན། དེ་སྔ་ངོས་རང་རྒྱལ་ས་པ་ཊ་ནར་བསྐྱོད་སྐབས་ཤིག་ལ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གནས་ས་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་ནའང་སློན་ལམ་རྒྱང་པས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དགོས་ན། དབུ་ཁྲིད་འཛིན་ཐང་ཅན་གྱིས་ལམ་སྟོན་འོག་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས། ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་སྐུ་ཉིད་མཆོག་གིས་ཐུགས་དྲན་གསོ་བའི་རེ་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐུ་ཉིད་མཆོག་ལ་འོས་བསྡུའི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་དེས་མང་ཚོགས་ཀྱི་རེ་འདུན་དེ་དག་སྐུ་ཉིད་མཆོག་གི་བསྒྲུབ་ཐུབ་རྒྱུ་རེད་བསམས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཞུ་བཞིན་ཡོད་པ་མཚོན་ཐུབ། ངོས་ཀྱིས་སྐུ་ཉིད་མཆོག་གི་སྐུའི་འཕྲོད་བཞེས་གང་ལེགས་ཐོག་བྷི་ཧཱར་མངའ་སྡེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་ལས་དོན་གང་ཅིའི་ཐད་རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིང་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་སྟེ། མང་ཚོགས་རྣམས་མུ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ལ་འགོད་ཐུབ་པའི་རེ་སྨོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་འཁོད་འདུག།

བཀའ་ཤག་གི་གལ་ཆེའི་འབོད་སྐུལ་གསལ་བསྒྲགས།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་ཛ་ས་མེག་གན་གཞུང་ལམ་དུ་བོད་མི་ཞིག་རྒྱ་གར་བས་བསད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ནི་ཧ་ཅང་ཐབས་སྡུག་དང་བློ་ཕམ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་ས་གནས་ཉིན་ཏོག་པས་ཉེས་ཅན་པ་གསུམ་འཕྲལ་མར་འཛིན་བཟུང་བཀག་བསྐྱིལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་བསྔགས་འོས་ཀྱི་གནས་ཡིན། དོན་རྐྱེན་དེ་བྱུང་རྗེས་མི་འགའ་རེས་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་དང་རྒྱ་གར་ཡུལ་མིའི་དབར་གྱི་མཐུན་ལམ་ལ་དོ་ཕོག་འགྲོ་གཞིའི་འཆལ་གཏམ་འདྲ་མིན་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱ་སོགས་ནང་སྤེལ་བཞིན་པ་དེར་མང་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་ཡིད་གཟབ་གནང་བ་དང་སྒྲུགས། སྒྲིག་འཛུགས་ཐོག་གནས་དགོས་པའི་འབོད་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་ཉེས་ཅན་པ་གསུམ་ཁྲིམས་ཐོག་ཡོད་སྐབས། ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལྟར་ཁྲིམས་གཞེར་གནང་རྒྱུ་རེད། ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་ཡོད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་བཀའ་ཤག་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༥ ཉིན།།

གོ་ཏ་ཊེར་འགྲེམས་སྟོན་གནང་བ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢ དང་ ༣ བཅས་ཉིན་གྲངས་གཉིས་རིང་གོ་ཏ་ཊེར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཆེན་དང་བསྟུན། ཕྱི་དྲིལ་འགྲེམས་སྟོན་ཚན་པས་བོད་དོན་སྐོར་པར་རིགས་འགྲེམས་སྟོན་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་ཐེངས་འདིའི་འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཆབས་ཆེན་གྱི་མཛད་ཁུར་གསུམ་དང་། འཕགས་བོད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ། ཞེས་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་པར་རིགས་འགྲེམས་སྟོན་གནང་ཡོད། འགྲེམས་སྟོན་སྐབས་ཕྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དོ་སྣང་དང་དགའ་མོས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་གནང་ཡོད། །

སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཛ་དྲག་གིས་སྲུང་སྐྱོབ་དགོས་པའི་ཉན་བརྡ་བཏང་གནང་འདུག

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢ ཉིན་རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་ཨ་སམ་མངའ་སྡེའི་གྲོང་ཁྱེར་གོ་ཧ་ཏི་རུ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ལྔ་པ་དབུ་འབྱེད་ཀྱི་མཛད་སྒོར་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་མཐོ་སྒང་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འཇིག་སླ་བ་དེ་སྲུང་སྐྱོབ་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ཀྱི་རྒྱུག་ཆུར་ཆུ་རགས་བརྒྱབ་དང་རྒྱག་བཞིན་པ་དེས་རྒྱུག་ཆུ་དེར་རྟེན་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་མི་འབོར་དུང་ཕྱུར་མང་པོའི་འཚོ་བར་གནོད་སྐྱོན་ཤུགས་ཆེ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་ནན་བརྗོད་གནང་འདུག སྐབས་དེར་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་གསུང་དོན། ཡར་ཀླུངས་གཙང་པོ་ནི་རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་དང་ཨ་སམ་ཁུལ་གྱི་མི་མང་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་རྟེན་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད། མཁས་དབང་ཁག་གིས་གསུང་དོན་ལྟར་ན། ཡར་ཀླུངས་གཙང་པོའི་ཆུ་ཚད་ནི་འདས་ལོའི་ནང་དུ་ཅང་དམའ་རུ་ཕྱིན་ཡོད། དེས་རྐྱེན་པས་ས་ཁུལ་དེ་དག་གི་སྡོད་བཅུད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཞིང་པ་དང་ཉ་པ་སོགས་གཙང་པོ་དེར་འཚོ་རྟེན་བྱེད་བཞིན་པའི་མི་མང་དུ་ཅང་མང་པོའི་འཚོ་བར་དོ་ཁག་འགྲོ་ངེས་རེད། མཐོ་སྒང་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཏོར་བཤིག་བཏང་བ་དེས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐོག་མ་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱུག་ཆུར་འཚོ་རྟེན་བྱེད་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ལ་ཐེབས་རྒྱུ་རེད། བོད་ཀྱི་རྒྱུག་ཆུ་དག་ལ་རྒྱ་ནག་གིས་ཆུ་རགས་བརྒྱབ་པར་བརྟེན་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་བཟོ་བཞིན་པའི་གནད་དོན་ཐོག་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་ནས་འབོད་སྐུལ་ཞུས་དང་ཞུ་མུས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་ཞུ་འབོད་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཡ་ལན་རྩ་བ་ནས་མ་བྱས་པའི་ཁར་བོད་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་ལས་བྱེད་པས་འཛིན་བཟུང་བཀག་སྐྱིལ་གྱིས་མཚོན་སུན་གཙེར་བཟོས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་ཆ་ཆུ་རགས་དེ་དག་གིས་རྐྱེན་པས་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་ལྷག་པར་རྒྱུག་ཆུ་དེ་དག་ལ་འཚོ་བཞིན་པའི་མི་མང་ས་ཡ་མང་པོར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་པ་ཁྲུངས་སྐྱིལ་རསྲིད་བྱུང་ཡོད། བཙན་བྱོལ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་གིས་ཡར་ཀླུངས་གཙང་པོའི་ཐོག་ཆུ་རགས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པའི་བདེན་པ་དག་སྐྱེལ་བྱས་པ་བརྒྱུད་འཐབ་རྩོད་བྱས་པ་དེར། ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཡར་ཀླུངས་གཙང་པོའི་ཐོག་ཆུ་རགས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པ་དེར་ངོས་ལེན་བྱས་ཡོད། རྒྱ་གར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཐོག་མཁས་པ་ཚོས་རྒྱ་ནག་གིས་ཡར་ཀླུངས་གཙང་པོའི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་རྒྱ་ནག་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་མཐོང་བཞིན་ཡོད། གང་ཡིན་བརྗོད་ན། རྒྱ་ནག་གི་ས་ཆ་གནད་འགག་ཆེ་བ་ཁག་གི་ནང་དེང་སྐབས་འབྱུང་ཆུའི་དཀའ་ངལ་ཤུགས་ཆེ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། དེ་དངོས་འབྲེལ་རེད། མཐོ་སྒང་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནི་ཁྲིམ་མཆིས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་གི་མི་མང་གི་འཚོ་གནས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངས་འཛམ་གླིང་མི་མང་ཚོར་མཐོ་སྒང་བོད་ཀྱི་འཁྲུགས་རོམ་ཞུར་ཚད་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ནས་མ་འོངས་པར་འབྱུང་ཆུ་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱུ་ཡིན་པས་འཇིག་སླ་བའི་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་གནང་རོགས་ཞེས་འབོད་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་སོགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་བ་དང་ཆབས་ཅིག སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པའི་སྐུ་ཚབ་རྣམས་ལ་བོད་དོན་ཐོག་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་གཞུང་མང་གཉིས་ཀྱིས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་རིང་༧གོང་ས་མཆོག་དང་བོད་མི་རྣམས་ལ་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་རྒྱ་ཆེ་གནང་དང་གནང་མུས་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་ཞུས་པ་དང་སྦྲགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ ༧གོང་ས་མཆོག་རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་གྱི་ས་ཁུལ་བརྒྱུད་ནས་བྲོས་བྱོལ་དུ་༧ཞབས་སོར་འཁོད་སྐབས་ས་གནས་མང་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེ་ཞུས་པར་བསྔགས་བརྗོད་དང་ལྷན་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སོགས་གསུང་བཤད་གནང་ཡོད།།

སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཞོན་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་བྱང་ཨ་རིར་ཕྱོགས་ཕེབས་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།

༄༅། །དཔལ་ལྡན་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཞོན་མཆོག་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཕེབས་བྱོན་གྱིས་ཏྲེ་ནེའི་སི་ Tennessee མངའ་སྡེར་ Memphis པདྨ་དཀར་པོའི་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་མགྲོན་འབོད་བྱུང་དོན་བཞིན།

ཕྱི་ཚེས་ ༢༠ ཉིན་ཕེབས་འབྱོར་གྱིས་ཉིན་གསུམ་རིང་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་དང་། ཟུར་དུ་མཛད་འཆར་རིགས་གཅིག་དང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ནང་ཆོས་དང་། བོད་དོན་སྐོར་བཅས་ལ་དྲི་བ་དྲི་ལན་གྱིས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཡིད་དབང་མགུ་བར་བྱུང་ཡོད། ཕྱི་ཚེས་ ༢༦ ཉིན་ནེའུ་ཨོར་ལན་ New Orleans དུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་གནང་མཁན་རིགས་གཅིག་ནས་མགྲོན་འབོད་གནང་དོན་བཞིན་ཕེབས་འབྱོར་གྱིས་ཉིན་གསུམ་རིང་དགེ་རྒན་ཟུར་པ་རིགས་གཅིག་དང་། ནང་ཆོས་དོན་གཉེར་ཅན་ཁག་གཅིག དེ་བཞིན་བོད་དོན་ལ་ཐུགས་སྣང་གནང་མཁན་ཁག་གཅིག་སོ་སོར་ཐུག་འཕྲད་ཀྱིས་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་མཛད་འཕྲིན་དང་། དེ་བཞིན་ནང་ཆོས་སྐོར། བོད་ནང་གི་གནས་སྟངས་སྐོར། བོད་མིང་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་སྐོར་བཅས་ངོ་སྤྲོད་གནང་ཡོད། ཕྱི་ཚེས་ ༣༠ ཉིན་ནེའུ་ཡོག་ New York དུ་ཕེབས་འབྱོར་གྱིས་ཉིན་གསུམ་རིང་དེར་བོད་མི་རྣམས་ལ་གསུང་བཤད་དང་། དེ་བཞིན་རེས་གཟའ་ཉི་མའི་སློབ་གྲྭར་ཆེད་ཕེབས་ཀྱིས་དགེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་བཅས་ལ་གསུང་བཤད་དང་དྲི་བར་ལན་འདེབས། དེ་རྗེས་ཚོས་ཚོགས་དང་། བོད་ཀྱི་ཐེབས་རྩ་ཁང་། ནེའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་ཚོགས་ཁང་ New York City hall བཅས་སུ་འཚམས་འདྲི་གཟིགས་སྐོར་བཅས་ཞུས་པ་དང་། ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༣ ཉིན་ནེའུ་ཡོག་ནས་ཕེབས་ཐོན་གྱིས་ཚེས་ ༤ ཉིན་ལྷོ་ཡིར་དང་། ཚེས་ ༦ ལ་དྷ་སར་ཕེབས་འབྱོར་བྱུང་བ་བཅས།།

ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཁག་གཅིག་རྒྱ་ནག་ཏུ་གཞུང་འབྲེལ་འཚམས་གཟིགས།

༄༅། །ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་གཙོ་ཟུར་པ་༧གོང་ས་མཆོག་དང་ཐུགས་འདྲིས་ཧ་ཅང་ཆེ་བའི་གྲོགས་མོ། བོད་དོན་ཐོག་ཡུན་རིང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ལྷུམ་སྐུ་ནན་སེ་པེ་ལོ་སི་ Nancy Pelosi མཆོག་གིས་དབུ་ཁྲིད་འོག་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་འཐུས་མི་ཁག་གཅིག་རྒྱ་ནག་ཏུ་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཁོར་ཡུག ཨར་རྒྱ་ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་འཇགས། དྲ་རྒྱའི་གསང་གནས་བདག་སྲུང་བྱ་རྒྱུ། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ། མཁའ་རླུང་འབགས་བཙོག་འགོག་ཐབས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་ནག་དཔོན་རིགས་དང་ལྷན་གོ་བསྡུར་གནང་ཆེད་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༥ ཉིན་ཕེབས་ཐོན་གནང་འདུག དེ་ཡང་ལྷུམ་སྐུ་པེ་ལོ་སི་མཆོག་གིས་གསུང་དོན། ཐེངས་འདིར་ཨ་རིའི་གཞུང་གི་སྐུ་ཚབ་རྣམ་པས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཕེབས་ནས་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་དང་གོ་ལའི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་འགྲོ་སྤྱིའི་འཚོ་གནས་ལ་ཉེན་ཚབས་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པ་དེར་གདོང་ལེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་སྟངས་དང་དྲ་རྒྱའི་གསང་གནས་སྲུང་སྐྱོབ། ཕྱོགས་མཚུངས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་བདེ་འཇགས་དང་བརྟན་ཞིང་གི་གནད་དོན་སྐོར་རྒྱ་ནག་དཔོན་རིགས་ཚོ་དང་ལྷན་གྲོས་བསྡུར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། སྐུ་ཚབ་རྣམ་པས་རྒྱ་ནག་ཏུ་གཞུང་འབྲེལ་འཚམས་གཟིགས་སྐབས་རྒྱ་ནག་གི་ས་གནས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་དང་སློབ་ཕྲུག གཞན་ཡང་མང་ཚོགས་རྣམས་དང་ཐུག་འཕྲད་གནང་རྒྱུ་ཡིན་འདུག དེ་ཡང་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་ཆུང་ནང་སྐུ་ཞབས་ཇིམ་མེག་གོ་ཝན་ Congressman Jim Mcgovern མཆོག་དང་། ལྷུམ་སྐུ་བེ་ཊེ་མེག་ཀོ་ལམ་མཆོག Congresswoman Betty McCollum ཊི་མོ་ཐི་ཝལ་སི་ Timothy Walz མཆོག་སོགས་ཡོད་འདུག །

ཤེས་རིག་བཀའ་བློན་མཆོག་ཐེ་ལེན་དུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་ཕེབས་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།

༄༅། །བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་བཀའ་བློན་དངོས་གྲུབ་ཚེ་རིང་མཆོག་ལ་ཐེ་ལེན་རྒྱལ་ས་བྷེང་ཀོག་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཨེ་ཤེ་ཡའི་འཕྲུལ་རིག་སྦྱོང་བརྡར་བསླབ་གནས་ཁང་ Asian Institute of Technology (AIT) གིས་མགྲོན་འབོད་ལྟར་ཆེད་ཕེབས་ཀྱིས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༨ ནས་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡ བར་བསླབ་གནས་ཁང་དེར་གཟིགས་སྐོར་དུ་ཕེབས་འདུག དེ་ཡང་བཀའ་བློན་མཆོག་ཨེ་ཤེ་ཡའི་འཕྲུལ་རིག་བསླབ་གནས་ཁང་དུ་ཕེབས་འབྱོར་སྐབས་བསླབ་གནས་ཁང་དེའི་གཙོ་འཛིན་ Worsack Kanok Nukulchai མཆོག་གིས་གཙོས་གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་དང་ལས་བྱེད་བགྲེས་པ་ཁག་གཅིག་གིས་ཕེབས་བསུའི་སྣེ་ལེན་ཞུས་འདུག སྐབས་དེར་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་འབྱུང་འགྱུར་ཡང་བསླབ་གནས་ཁང་འདི་ནས་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སློབ་འཛུགས་སོགས་ཀྱི་ཐོག་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་བརྒྱུད་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་གོང་མཐོར་གཏོང་ཆེད་སློབ་གཉེར་དང་། ཟབ་སྦྱོང་། ཉམས་ཞིབ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་ཡོང་བའི་འབོད་སྐུལ་ཞུས་པ་བཞིན། བསླབ་གནས་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་མཆོག་ནས་གང་ཐུབ་རོགས་སྐྱོར་གནང་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་ཀྱང་གནང་འདུག དེ་བཞིན་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ ༢༢ ནས་ཡིན་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཐོན་པའི་སློབ་མ་ཁག་གཅིག་དང་ཐུགས་འཕྲད་གནང་ཡོད་པ་མ་ཟད། བསླབ་གནས་ཁང་དེའི་ཉམས་ཞིབ་ཚན་པའི་འགན་འཛིན་གཞོན་པ་དང་། གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་དེའི་ངེས་སྟོན་པ་དང་ལྷན་ཡང་མཇལ་འཕྲད་གནང་འདུག །

དབུས་འོས་བསྡུ་ལས་ཁང་གི་གསལ་བསྒྲགས།

༄༅། མཚུངས་མེད་ས་གནས་འོས་བསྡུ་འགན་འཛིན་མཆོག་ལ།

ཆེད་ཞུ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་སྐྱོང་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༦ པའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྡུ་ཆེན་མོའི་སྐབས་ཀྱི་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་སྐྱེལ་སྒྲིག་གསལ་ཆ་ཚང་ཞིབ་པ་དང་། སྔོན་འགྲོའི་འོས་བསྡུའི་ལས་རིམ་ཡང་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ནས་དངོས་གཞིའི་འོས་བསྡུ་ཆེན་མོའི་སྐབས་ཁྲབ་ཁོངས་ས་གནས་སུ་དེ་ཐུ་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་སྐྱེལ་ཞུ་མ་ཐུབ་དང་། རང་ལོ་ ༡༨ ཉིན་ཡུ་ཡོན་པ་རེ་ཐུང་འདུག་པ་དེབ་སྐྱེལ་དུ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་འཕར་མ་ཞིག་གནང་སྐྱོང་ཞུ་མཁན་ཡོང་འདུག་པ་དེ་དག་གི་ཆེད་སྣང་ཡང་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་སྐྱེལ་དུས་ཚོད་གཉིས་པ་ཞིག་འབུལ་རྒྱུ་དགེ་མཚན་ལ་དགོངས་ཏེ་གཤམ་གསལ་ལྟར་གནང་འཐབས་ཞུ་པ་ཡིན།

༡༽ དངོས་གཞིའི་འོས་བསྡུའི་ཆེན་མོའི་དུས་ཚེས་ལས་རིམ་ལྟར་ ༢༠༡༦།༠༣།༢༠ ཉིན་ཡིན་པ་དེའི་ཉིན་བོད་ཀྱི་ཆབ་འབབས་སུ་ཞིག་རང་ལོ་ ༡༨ ཉིན་ལ་ཡོན་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དེ་སྔོན་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་བསྐྱལ་མ་ཐུབ་པ་ཡོད་རིགས། དེ་དག་གིས་སོ་སོའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོའི་དབྱ་ཁྲལ་འབུལ་འབབ་ཆ་ཚང་ཕུལ་ཟིན་ཡོད་མེད་ཞིབ་རྒྱུ།

༢༽ ས་གནས་འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་གྱིས་ཁྲབ་ཁོངས་ཡོངས་ལ་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱུའི་སྐབས་གཉིས་པ་དགོངས་བཞེས་གནང་སྐོར་དང་། ཁྲབ་ཁོངས་མི་མང་འོས་འཐེན་དེབ་འགོད་ཆ་རྐྱེན་ཚང་བ་ཡོད་རིགས་ནས་དེབ་སྐྱེལ་བྱེད་དགོས་པའི་བརྡ་ཁྱབ་མ་ལེན་པ་འགྱུར་མེད་པ་ཁྲབ་ཁོངས་སོ་སོ་ནས་འགན་འཁུར་གྱིས་འཐུས་ཚང་ཞུ་དགོས་རྒྱུ།

༣༽ མཐའ་མའི་འོས་འཐེན་མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་ ༢༠༡༦ ༡ ༢༠ ནས་མཇུག་བསྒྲིལ་ཞུ་དགོས།

༤༽ ས་གནས་སོ་སོའི་ཁོངས་སུ་འོས་འཐེན་པའི་དེབ་སྐྱེལ་གསར་པ་ཚོལ་ཁ་ཚོས་རྒྱུན་ཐོག་ཁྲབ་ཁོངས་འདྲེན་མེད་ཇི་ཙམ་གྱི་གྲངས་ཐོ་ཁ་གསལ་སྙིང་བསྡུས་ཤིག་འདི་གར་གང་ཟླ་སྐྲོག་འཕྲིན་སོགས་བརྒྱུད་སྙན་གསན་ཞུ་དགོས་རྒྱུ། ཞིབ་ཆའི་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་རྣམ་འཛར་ (ཀ) ནང་གསལ་ལྟར་ཐོབ་ཁྲབ་ཁོངས་བཅས་ཆ་ཚང་འཛོལ་མེད་ཞིབ་བཀག་གིས་ ༢༠༡༦།༠༢།༡༥ འབྱོར་མེད་འབྱུལ་འབུལ་བཅས་ཀྱི་གསལ་བསྒྲགས་སུ།

དབུས་འོས་བསྡུ་ལས་ཁང་ནས་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༠༤ ལ།།

སྣར་ཇོ་ལ་རྒྱལ་སའི་ནང་བོད་ཁང་གསར་པའི་དབུ་འབྱེད་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།

༄༅། །ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་རྩོམ་པ་པོ་གྲགས་ཅན་དང་། ཚན་རིག་གི་གསར་འགོད་པ། དེ་བཞིན་འཇོན་ས་མཆོག་དང་བྲག་ས་འཛིན་ད་ཅང་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་སྐུ་ཞབས་ཊེ་ནི་ཡེལ་གོལ་མེན་ Dr. Daniel Goleman མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༦ ཉིན་ལྷོ་ཨ་མེ་རི་ཁཱ་ཡ་ལི་ཏིན་ཨ་མེ་རི་ཀ་ཞེས་པའི་ལྷ་སིལ་ Brazil ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་སུ་པོ་ལོའི་ནང་ Sao Paulo City བོད་ཁང་གསར་པ་དབུ་འབྱེད་གནང་འདུག དེ་ཡང་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོའི་ཐོག་འཐུས་རམས་པ་ལྷུམ་སྐུ་ཨེ་ལི་ས་ཀོ་ཛ་ས་ Dr. Elisa Kozasa ལགས་ཀྱིས་སྐུ་ཞབས་ཊེ་ནི་ཡེལ་གོལ་མེན་མཆོག་མང་ཚོགས་ལ་ངོ་སྤྲོད་གནང་ཡོད། ལྷུམ་སྐུ་ཨེ་ལི་ས་ཀོ་ཛ་ས་ལགས་ནི་ཀླད་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་དང་སེམས་དང་སྒོམ་བསྒོམ་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་མིའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་འདུག་པ་མ་ཟད། སྣར་སིལ་བོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལྟ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཡིན་འདུག སྐབས་དེར་སྐུ་ཞབས་ཊེ་ནི་ཡེལ་གོལ་མེན་མཆོག་གིས་མང་ཚོགས་རྣམས་ལ་འཇོན་ས་མཆོག་གི་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་བདེ་ཐབས་ལ་ལྟ་བའི་ཐུགས་ཀྱི་འཆར་སྣང་སྐོར་གསུང་བཤད་གནང་འདུག་པ་མ་ཟད། ཁོང་གིས་བརྩེ་བ་བཞི་དེ་འབྲེལ་གྱི་དེབ་གཅིག་ཀྱང་འདིའི་ཕྱི་ཟླ་ ༦ ནང་འཇོན་ས་མཆོག་དགུང་གྲངས་ ༨༠ ཕེབས་སྐབས་དང་བསྟུན་པར་བཏོན་གནང་འདུག་པ་དང་། དེབ་དེ་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་ ༡༧ ནང་ཕབ་སྒྱུར་གནང་འདུག སྤྱིར་སྐུ་ཞབས་ཊེ་ནི་ཡེལ་ཁོང་གིས་དེ་སྔ། སྙིང་ཚོར་ལ་བརྟེན་པའི་རྣམ་དཔྱོད། Emotional Intelligence ཅེས་པའི་དཔེ་དེབ་གཅིག་བརྩམས་རྗེས་ད་ཅང་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་བྱུང་འདུག གཞན་ཡང་མཛད་སྒོའི་སྐབས་སྤྱི་ཨ་རིའི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཆེ་དབང་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ཀྱིས་ཚོགས་བཅར་བ་ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲི་ཞུས་པ་དང་སྒྲགས་བོད་ཁང་གསར་པའི་དགོས་དམིགས་དང་ལས་དོན་གནང་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ངོ་སྤྲོད་གནང་འདུག ཕྱོགས་མཚུངས་སྐབས་དེར་གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་སྐུ་ཞབས་ལི་ཡ་ཊེ་སི་ཀིན་ Prof. Lia Diskin ལགས་ཀྱིས་འདས་པའི་དུས་ཡུན་ནང་བོད་ཁང་གསར་རྒྱག་ཆེད་འབད་བརྩོན་གང་གནང་ཡོད་སྐོར་དང་། ད་ཆ་ལས་དོན་དངོས་སུ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་མཐོང་སྐབས་ད་ཅང་དགའ་ཚོར་བྱུང་ཡོད་སྐོར་སོགས་གསུངས། ཁོང་མོ་ནི་པ་ལ་སི་ཨ་ཐི་ནི་མཐུན་ཚོགས། Palas Athena Association ཞེས་པ་དེ་འཛུགས་མཁན་གཙོ་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བོད་ཁང་གི་སློབ་སྟོན་པ་ཡང་ཡིན་འདུག དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོའི་སྐབས་ཤེས་ཡོན་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་སོགས་ཁྲིན་མི་གྲངས་བརྒྱ་ཙམ་ཕེབས་འདུག །

རོལ་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་ཟབ་སྦྱོང་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༦ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༩ བར་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་གནང་ཐོག་དྷ་ས་བོད་ཀྱི་ཟློས་གར་ཚོགས་པའི་ནང་བོད་ཁྲིམས་གཉིས་དང་

བལ་ཡུལ་བཅས་ཀྱི་གཞུང་ཉིན་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དགེ་ཁག་གཅིག་ལ་རོལ་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༩ ཉིན་གྱི་ཕྱེད་ཡོལ་ཆུ་ཚོད་ ༡ ཐོག་ཟབ་སྦྱོང་མཇུག་བསྒྲིལ་གྱི་མཛད་སྒོར་ཤེས་རིག་བཀའ་བློན་དངོས་གྲུབ་ཚེ་རིང་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་གནང་དོན། དེ་རིང་མཇུག་བསྒྲིལ་མཛད་སྒོའི་སྐབས་སུ་ད་ལྟ་གོང་དུ་ཤེས་ཡོན་འགན་འཛིན་དང་འཕྲུལ་སྟོན་འགན་འཛིན། དེ་བཞིན་སློབ་གར་གྱི་དབུ་འཛིན་རྣམ་པར་གནང་འགག་མི་རྒྱུ། བྱང་རིམ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཞིབ་ཕྱག་བསྐྱངས་པར་བརྟེན། ངས་བསྐྱར་ཟླ་མང་པོ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག ཡོན་ཏན། ཟབ་སྦྱོང་འདིའི་ཟབ་སྦྱོང་འདི་གཞན་ལ་འཇིལ་བ་ཞིག་བྱུང་འདུག་བསམས་པ་ཞིག་དང་མོང་། ད་ལྟ་ཆེའི་འཕྲབ་ཚོད་ནང་རིག་གཞུང་ཉམས་པ་ལ་སྐྱར་གསོ་དང་མི་ཉམས་གོང་སྤེལ་ཆ་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོའི་ལས་འགན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ར་བརྟེན་རིག་གཞུང་གཅེས་སྐྱོང་དུ་རྒྱུ་དེ་སྲིད་བོད་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན་རུང་། དེ་སྤྱི་པའི་ལས་འགན་དེ་རེ་རེར་ནས་ཁྲུང་དུ་མི་གནོད་པར་སྤྱི་པའི་ལས་འགན་དེ་མི་སྒེར་སོ་སོར་ཕུད་རུ་བྱ་མཐུན་འདེགས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སོ་སོའི་རིག་གཞུང་འདི་མི་ཉམས་གོང་སྤེལ་ཆེད་དུ་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཡོད་ཀྱང་བསམས་པའི་ཐོག་ནས་འགན་འཁུར་ཐེག་ཅེ་ཆགས་ཡོད་སྐབས། སོ་སོའི་ལས་འགན་འདི་སྐོར་གུ་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་ཡིན་ནང་ཕྱུ་གུར་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད་པ་ཙམ་མིན་པར་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་བོད་སྐྱེ་པའི་ལས་དོན་ཐོག་ཞབས་འདེགས་ཞུ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་རུང་། དེང་སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་གང་དུ་ཕྱིན་ནའང་གླིང་གར་གྱི་རིག་གཞུང་དེ་ས་སྐྱོར་དུ་ཡོད་དགོས་ཐུབ་པ་དང་། བློ་སྐྱིད་སྐྱིད་ཆགས་རྒྱུ། བདེ་ལྷན་དམིགས་བསལ་སྤྱོད་རྒྱུ། སློབ་གསོའི་སྲིད་ཇུས་སོགས་ནས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་སྐབས། ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་འདི་བཟོ་ཕྱད་མེད་པར་གཙང་མ་རང་ཉར་ཐུབ་དགོས། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་འདིའི་ཐོག་དམིགས་བསལ་ངོ་སྣང་གནང་རོགས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ཞེས་སོགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་།།

ས་མིག་གསལ་བསྒྲགས།

༄༅། །བོད་མིའི་དྲང་བླང་འཐུད་བསྐྱེན་ཚོགས་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་ཁག་གི་ནང་གཤམ་གསལ་ས་སྟོང་ཡོད་ན། རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དེ་ཐོག་ཞུགས་འདོད་ཡོད་ན་འཚང་སྙན་ཞུ་སྐབས་ཚང་དགོས་པའི་ཆ་རྐྱེན་གཤམ་གསལ།

ཨང་།	ལས་འགན།	དགོས་ངེས་ཤེས་ཚད།	ལས་སྟེང་།	ས་མིག་གྲངས།	ས་གནས།	མཐའ་མའི་ཡིག་ཆ་འབུལ་དུས།
༡	སྨན་སྦྱོར།	དམའ་མཐར་ (Diploma in Pharmacy) All India recognized		༡	མོན་དང་བདེ་སྐྱིད་གླིང་།	༢༠༡༥།༡༢།༡༥
༢	སྨན་ཞབས།	དམའ་མཐར་ General Nurse and Midwifery	ལོ་གཅིག	༢	བསྟན་སྐྱོང་། མོན་དང་ལྷུན་དར།	༢༠༡༥།༡༢།༡༥

དགོས་ངེས་ཆ་རྐྱེན་གཞན།

༡། དང་བླངས་དབུ་དང་ལ་ ༢༠༡༥ བར་གཙང་ཕྱུལ་ཞུས་པའི་ལག་དེབ་ཀྱི་ངོ་བཤུས།

༢། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཁྲིམས་མཐུན་གནས་སྡོད་ཆོག་པའི་སྤྱན་བསྡུས་ལག་དེབ་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་དང་ཡོད་དང་འདྲ་པར་ཅན། མཐའ་མ་བཅས་ཀྱི་ངོ་བཤུས།

༣། སྨན་པ་ཚད་ལྡན་ནས་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ལས་འགན་འཁྱེར་ཐུབ་པའི་ངོས་སྦྱོར་རྗེས།

༤། རང་ཉིད་གཏན་སྡོད་ཏུ་ཡུལ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་རྒྱུན་དུ་ཏུ་སྤྱོད་ཉེས་སྤྱོད་མེད་པའི་ངོས་སྦྱོར།

༥། ལས་སྦྱོང་ངོས་སྦྱོར།

གོང་གསལ་ཡིག་ཆའི་སྟེང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གནས་རིམ་ཐུང་འབྲེལ་དུང་ཚེ་ཡན་ཞིག་གི་དག་མཚན་དང་ལས་དམ་པ་ལ་འཕྲོད་དགོས། དོ་བདག་མོ་སོར་འབྲེལ་ཞུ་བའི་སྐད་ཁ་ཕྱུང་དང་། སྐྱོང་འཛིན་ Email ID, ཕྱུར་འཕྲིན་ Fax དེ་བཞིན་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་སོགས་འཚང་སྙན་ནང་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོས་པ་དང་། ཡིག་ཆ་ཅི་མ་རྣམས་འབྲོར་ཐོ་བོ་འགོད་བཅར་སྐབས་མིག་སྟོན་དགོས། ཆ་རྐྱེན་ཚང་བའི་ཞུ་སྙན་ཡུལ་མཁན་རྣམས་ལ་འདེམས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཚོས་ཆ་སྐབས་མཚམས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྒྲགས་སུ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༦ ལ།།

༼འཚང་སྙན་འབུལ་ཡུལ།༽
Secretary,
Department of Health, CTA, Gangchen Kyishong, Dharamsala 176215, Distt Kangra H.P, 176215

༸གོང་ས་མཆོག་གིས་དབུལ་ཕྱུག་བར་ཁྱད་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་མཛད་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༩ རེས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན་བཞུགས་སྒར་ཕོ་བྲང་ནང་དུ་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ཝ་ཤིང་ཊོན་ཌི་སི་རུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཁེ་ལས་སྒྲིག་འཛུགས་ American Enterprise Institute གྱི་སློབ་སྟོན་ཚན་པས་གོ་སྒྲིག་འོག་ལས་རིགས་འདྲ་མིན་གཉེར་མཁན་གྱི་མི་སྣ་ ༣༨ དང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་སྐྱོང་བློ་བཟང་སེངྒེ་མཆོག་བཅས་མཇལ་འཕྲོད་གནང་བ་མ་ཟད། ཧ་སའི་ཁེ་ལས་ཚོང་པའི་ཚོགས་མི་ཚང་འཛོམས་ཐོག ༸གོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་སྩལ་དོན། བོད་མི་ཚོས་སྔ་མོ་ནས་འཕགས་ཡུལ། ཞེས་རྒྱ་གར་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་སའི་གནས་ཤིག་ལ་རྩེ་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་ངོས་རང་ལ་མཚོན་ན། འདས་པའི་ལོ་ ༥༧ ཙམ་ལ་ང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གནས་ཚང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཅེས་ཐོག་མར་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཀའ་སློབ་སྩལ་བསྟུན། ཁེ་ལས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཚན་པའི་འགན་འཛིན་སྐུ་ཞབས་ཨར་ཐར་རྦྲུ་རུག་ Arthur Brooks ལགས་ཀྱིས་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ཁེ་ལས་པའི་ལས་དོན་དང་དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས། དབུལ་ཕོངས་ལས་སྐྱོབ་ཐབས་སོགས་བརྗོད་གཞི་དེ་དག་སྐོར་རིམ་བཞིན་བགྲོ་གླེང་གནང་རྒྱུ་ཡིན་སྐོར་སོགས་གསལ་བཤད་ཞུས་པ་དང་སྦྲགས། ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་༸གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་འོག་མི་ཚེའི་ནང་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་དང་། ལས་དོན་གང་ཅིར་བློ་རྩེ་གཅིག་གཏད་དགོས་པ། དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་སོགས་དོན་གྱི་སྙིང་པོར་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱུང་སྐོར་གསུངས། སྐབས་དེར་༸གོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་སྩལ་དོན། ང་ཚོ་ཚང་མ་བདེ་སྡུག་གི་ཚོར་བ་མྱོང་མཁན་སྲོག་ཆགས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སྲོག་ཆགས་ཚང་མས་

རང་གི་སྲོག་ལ་གཅེས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཀླད་པའི་ཚད་གཞི་ཆེ་ཆུང་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་དང་སྲོག་ཆགས་གཞན་དབར་རྣམ་དཔྱོད་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ཡོད། མི་རྣམས་སྲོག་ཆགས་གཞན་དང་བསྡུར་བ་ཡིན་ན་རྣམ་དཔྱོད་ཡག་ཤོས་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རྣམ་དཔྱོད་བཀོལ་ནས་འཛམ་གླིང་ནང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ། ང་ཚོ་ཚང་མས་མི་ཚེ་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྡུག་པོ་སུས་ཀྱང་མི་འདོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་རང་གིས་བཟོས་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ཇི་ལྟར་སེལ་རྒྱུ་ཡིན་མིན་ཐོག་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། དཀའ་ངལ་དེ་དག་བྱམས་བརྩེའི་བསམ་པ་ལས་བྱུང་བ་མིན། ཞེ་སྡང་དང་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བློ་སོགས་ཆགས་སྡང་ཉོན་མོངས་ལ་བརྟེན་ཁ་འཕྱིན་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་བྱུང་ཡོད། ང་ཚོར་རྣམ་དཔྱོད་ཡོད་སྐབས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལ་ཕྱོགས་མང་པོའི་གནས་ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ལྟ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཁྲོ་དང་ཞེ་སྡང་གི་བློས་སེམས་ཀྱི་ཞི་དཀྲུག་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན། ནང་མིའི་ནང་ལ་མཚོན་ནའང་ཞི་བདེ་བག་ཕེབས་མེད་པ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་འགྲོ་བ་མི་རིགས་སྤྱིའི་བདེ་དོན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཐེར་འབུམ་བདུན་ཡོད་པ་ཚང་མར་སེམས་ཁུར་བྱེད་དགོས། དེང་སྐབས་དངོས་པོའི་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ཡར་རྒྱས་ད་ཅང་ཚད་མཐོ་པོར་བསླེབས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ང་ཚོ་འདིར་སྐད་ཆ་ཤོད་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་ས་གནས་གཞན་དུ་གྲི་དང་མཚོན་སོགས་ཐོགས་ནས་མི་གསོད་ཁྲག་སྲུར་གྱི་བྱ་བ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད། ཁག་གཅིག་ཆོས་ཀྱི་མིང་འཁྱེར་ནས་གསོད་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་བློ་འཁོར་ཤོར་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།

ངོས་ཀྱིས་ཨ་རིའི་ནང་གྲོང་ཁྱེར་འགའ་ཤས་མིང་ལ་བྱམས་བརྩེ་དང་སྙིང་རྗེའི་གྲོང་། ཞེས་མིང་བཏགས་ནས་ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་སྤེལ་བཞིན་འདུག རྒྱ་གར་བ་ཚོས་ཀྱང་མིག་དཔེ་ལྟ་དགོས་པ་འདུག དེ་སྔ་ངོས་ཀྱིས་ཚོང་པ་ཟེར་དུས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་གཞན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཁེ་སང་རྒྱང་རྒྱང་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་བསམ་བློ་འཁོར་བཞིན་འདུག འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྱམས་པ་དང་བརྩེ་བ་སོགས་ངེས་པར་དུ་དགོས། དངུལ་རྐྱང་པས་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་མི་ཐུབ། དབུལ་ཕྱུག་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་གྲོད་ཁོག་གི་ཚད་གཞི་གཅིག་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལག་མཛུབ་ཡང་བཅུ་ལས་མེད། དེར་བརྟེན་དབུལ་ཕྱུག་དབར་གྱི་ཁྱད་པར་ཉ་ཅང་ཡོད་པ་དེ་དག་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས། ང་ཚོས་ཉམ་ཐག་དབུལ་ཕོངས་འོག་དཀའ་སྡུག་མྱོང་བཞིན་པ་རྣམས་དཀའ་ངལ་ལས་སྐྱོབ་ཐབས་བྱེད་དགོས། རྒྱ་གར་ནང་དེང་སྐབས་གྲོང་གསེབ་ནས་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་ནང་གནས་སྤོ་བྱེད་མཁན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་གྲོང་གསེབ་ཁག་གི་ནང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་བྱུང་བ་ཞིག་ཕལ་ཆེར་རེད། དེར་བརྟེན་གྲོང་གསེབ་ཁག་ཏུ་ཡར་རྒྱས་ངེས་པར་དུ་གཏོང་དགོས། འབྱོར་ལྡན་ཚོས་གནང་ཐུབ་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱར་རྒྱུ་དེ་རེད། སྐྱོ་པོ་ཚོས་སྙིང་སྟོབས་མ་ཞུམ་པར་འབད་བརྩོན་ཏུར་ཐག་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་སེམས་ནང་མི་བཟོད་པ་སྐྱེ་ནས་སེམས་ངལ་གྱིས་ཁེངས་ནས་བརྡུང་ན་ཕན་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་ནས་འཛམ་གླིང་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་ཞིག་སྐྲུན་ཐུབ་རྒྱུ་མ་ཟད། འབད་བརྩོན་བྱས་པ་ཡིན་ན། དབུལ་ཕྱུག་བར་ཁྱད་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ཐུབ་པ་དང་། བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་སྐྲུན་ཐུབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ངོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངོས་ཀྱི་མི་རབས་འདིའི་རིང་དུ་ལམ་ཁག་པོ་རེད།

བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དེ་གཞི་རིམ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་རིམ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་ཐུབ་པ་དགོས། དེ་མིན་འགྱུར་བ་དེ་གཞི་རིམ་ནས་མིན་པར་སྟེང་ནས་མར་གཞུང་དང་སྒྲིག་འཛུགས་སོགས་ཀྱིས་བཙན་འགལ་བྱས་ཚེ་ཕྱུགས་འཕེར་ཞིག་མི་ཡོང་། སེམས་ནང་རེ་བ་ཞིག་མེད་ན། མི་ཚེ་ཚུད་གཟོན་དུ་འགྲོ་ཉན་ཡོད། དཀོན་མཆོག་ལ་སྨོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་མེད། གང་ཡིན་བརྗོད་ན་དཀོན་མཆོག་གིས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་བཟོས་མེད། དཀའ་ངལ་དེ་དག་ང་ཚོས་བཟོས་སྐབས་སེལ་ཐབས་ཡང་ང་ཚོས་བྱེད་དགོས། ཞེས་བཀའ་སློབ་སྩལ། ཐེངས་འདིའི་བགྲོ་གླེང་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་ཨོ་ཊི་ཤ་མངའ་སྡེའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་སྐུ་ཞབས་ཛེ་པན་ཌ་ Jay Panda མཆོག་སོགས་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་ཙམ་མ་ཟད། ཛ་མཁན་དང་ཚེམ་བཟོ་བ། དེ་བཞིན་ཕྱི་འབྲེལ་སྲིད་བྱུས་ལམ་སྟོན་པ་སོགས་ལས་རིགས་འདྲ་མིན་ནས་རྒྱ་གར་བ་དང་ཕྱི་རྒྱལ། དེ་བཞིན་རང་རིགས་སོགས་ལྷན་འཛོམས་བྱུང་འདུག །

རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་འབྲེལ་མཐུད་ཁང་གིས་ཨེ་ཤ་ཡ་ས་ཁུལ་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ ༥ ཚོགས་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༨ ཉིན་ད་ས་མེག་ལོ་ཌན་ཧེ་རར་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ནོར་བུ་མགྲིན་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁང་གིས་གོ་སྒྲིག་འོག་ཨེ་ཤི་ཡ་ས་ཁུལ་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ ༥ དབུ་འཛུགས་གནང་སོང་། དེ་ཡང་གོང་ཚེས་ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་ ༡༠ ཐོག་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་བློ་བཟང་སེངྒེ་མཆོག་དང་། ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བདེ་སྐྱིད་ཆོས་དབྱངས་མཆོག དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་དང་ཨ་རི། ཨིན་ཇི། ཐའི་ལན། བྷང་ལ་དེ་ཤི། ལྷོ་ཧྲིན་ཨ་མི་རི་ཁ། ཀེན་ཡཱ། མ་ལེ་ཤི་ཡ། ཕི་ལི་པིན། ཨོ་ཊ་ལི་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་བཅུ་ནས་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་ཁག་བཅུ་བཞིའི་ཚོགས་བཅར་བ་གྲངས་ ༥༠ ཙམ་མཉམ་ཞུགས་ཐོག་བོད་དོན་འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁང་གིས་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ནས་བོད་དོན་ལས་འགུལ་སྤེལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བ་གང་དང་གང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐད་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་བོད་ཨིན་ཐོག་ཡོད་པའི་ ༼བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ཐབས་བྱུས་སྔོན་པོ།༽ ཞེས་པ་དེ་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་དང་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་རྣམ་གཉིས་ནས་དབུ་འབྱེད་གནང་གྲུབ་མཚམས་སྲིད་སྐྱོང་བློ་བཟང་སེངྒེ་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་གནང་དོན། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་རྣམས་ད་ཅང་རྩ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་རྒྱུ་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་མཐོང་དང་མིང་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཁོང་ཚོར་འབུལ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། མ་སྨྱུལ་དང་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་དེར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། མི་འབོར་གྱི་ཐོག་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་བོད་མི་ས་ཡ་དྲུག་རེད། རྒྱ་ནག་མི་འབོར་ས་ཡ་ཆིག་སྟོང་གསུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད། རྒྱ་རིགས་ས་ཡ་ཆིག་སྟོང་གཉིས་བརྒྱ་ཡོད་སྐབས། ང་ཚོ་བོད་པ་མི་འབོར་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད་ཀྱང་། འབོད་སྒྲ་དང་དམིགས་ཡུལ་དེ་དག་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ་ཚོས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་ཐུབ་པ་གནང་བ་དེ། ཁོང་ཚོས་སྐུ་ལས་བསྒྲིན་པའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་བརྟེན། ངས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་བཀའ་ཤག་གི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཟེར་དུས་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་རེ་བ་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་བརྗོད་ན། ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་བོད་མི་རྣམས་རྒྱ་གཞུང་གི་བཙན་བཟུང་འོག་ཡོད་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཏོར་བཤིག་དང་། རིག་གཞུང་རྩ་མེད་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་དེ་དག་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ཁྱབ་ཐུབ་པ་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འདི་བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་བསྟི་གནས་ཤིག་ཡིན་སྐབས། དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱུ་ད་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་དབུ་མའི་ལམ་ལ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་ཁ་ཤས་མོས་མཐུན་མེད་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོས་པ་དང་། ག་རེ་ཡིན་མིན་ཕྱི་ལ་གསལ་བཤད་གནང་དགོས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་དང་། ལྷག་པར་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་གསལ་བསྒྲགས་གནང་དགོས་པ་དེ་ད་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཅེས་སོ་ཊ་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་། །

TIBETAN FREEDOM

སྤྱི་ཁྱབ་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ངག་དབང་ཐོགས་མེད།
གསར་འགོད་པ། བསོད་ནམས་མཚོ་མོ།
གསར་འགོད་པ། ཡེ་ཤེས་ཀུན་གྲགས།
གསར་འགོད་པ། བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས།
འགྲེམས་སྤེལ་པ། བསྟན་འཛིན་རབ་དགའ།
ཀམ་པུ་ཊར་འཕྲུག་མཁན། བསོད་ནམས་མཚོ་མོ།

ཕྱི་དྲིལ་སྣར་ཐང་པར་ཁང་དུ་དཔར་སྐྲུན་ཞུས།
Publisher: Secretary, DIIR,
Printer: Narthang Press,
Owner: DIIR, CTA, Gangchen Kyishong,
Dharamshala-176215 H.P., INDIA
Place of Publication: CTA, Gangkyi,
Dharamshala-176215 H.P., INDIA
Name of Editor: Nagwang Thogmed
Subscription Address: DIIR, CTA, Gangkyi,
Dharamshala-176215 H.P., INDIA
Tel:+91-1892-222457/222510
Email: tibfreedom@tibet.net
Website: www.bod.asia
Regd. No. HPTIB00011/08/1/2008-TC