

བྱིད་ལ་རོགས་པ་དགོས་སྐབས་རོགས་རམ་བྲལ་སྤོངས། — བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྦྱིང་རམ་འདེགས་བྱེད་པ།

ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ (ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་-༡༩) གྱི་སློབ་ལྷན་ཁྲུབ་གཏུག་དང་བྱུར་བཀག་གི་དམིགས་འཇུག་ལྟར་བསྐྱབས་སྐྱོབ་བྱས་པའི་ཕྱི་ལོ་འདིར། བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་པའི་ཕྱི་ལོ་འདིར། བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་པའི་ཕྱི་ལོ་འདིར། བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་པའི་ཕྱི་ལོ་འདིར།

རིན་མེད་ ༢༧/༧ ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ།

བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ་གྲོགས་ཤིང་གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་འདུག་གི་ཆ་འདྲིན་དང་སློབ་སྦྱོང་། <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> ཐོག་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ་སྦྱང་རོགས་རམ་བྲལ་སྤོངས་ཞོག།

ཞབས་ཏུ་འདི་ནི་དམིགས་བཀག་དང་མི་རྒྱུས་ལ་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་-༡༩ ཞོད་རོགས་པ་བྱེད་ཆེད་འཆར་འགོད་བྱས་པ་དང་། དེ་ནི་ཨིན་སྐད་ལས་སྤྱོད་པའི་སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་ཡང་ཐོབ་རུང་ཡོད།

མི་རྒྱུ་ཡིང་འོག་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཏུ་འཕམ་མ།

ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡི་ཡའི་གཞུང་གིས་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་-༡༩ དམ་བསྐྱབས་སྐྱོབ་གཉན་རིམས་མཚར་བའི་ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡའི་མི་སེམས་ཆེད་མི་རྒྱུ་ཡིང་རམ་འདེགས་སྦྱོང་པའི་སེམས་ཁམས་གསོ་དཔྱད་ཆོག་མཁན་མཚར་མ་ ༡༠ མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཞབས་ཏུ་འདི་དག་སྦྱོང་བྱེད་པར་བྱིད་ཀྱི་སྦྱོང་པའི་ལྷན་སྐྱོང་ཆ་ལྡན། རི་ལི་ཉི་ལྷ་ཡང་ཐོབ་རུང་ཡོད། དེས་ན། བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་པར་བརྒྱུད་ནས་བྱིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ར་བཟོ་ཆོག།

བྱེད་པའི་ཁ་ཕར་རམ་འདེགས།

ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱིས་དེའི་ལྷན་ཚུངས་ལོ་མང་པོ་འདྲིན་ཡོད། ཁ་ཕར་དང་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ་དག་གི་ཆ་འདྲིན་དང་སློབ་སྦྱོང་། དེ་བཞིན་རིན་མེད་དང་འགྲོ་བཞིན་དམའ་པོ་དག་གི་ཆེད། [ཉེ་ལུ་ཉེ་ལུ་](#) སྦྱང་བསྦྱོང་། གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་ཉེ་ལུ་ཉེ་ལུ་སྦྱང་འཁོད་པའི་ཞབས་ཏུ་གང་ཡང་སྦྱང་སྦྱོང་མཁུང་བྱེད་འདོད་པ་དང་བྱིད་ཀྱིས་ཨིན་སྐད་ལས་ཀྱི་མི་དུ་བ། བྱིད་ཀྱིས་ ༡༣༡ ༧༧༠ ཐོག་སྐད་སྐྱུར་དང་ཡིག་སྐྱུར་ཞབས་ཏུ་ཡུལ་ཁ་ཕར་གཏོང་ཆོག།

བྱིད་ཉིད་བྱིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་སྐད་སྐྱུར་བཞིག་གི་སྦྱང་སྦྱོང་མཁུང་བྱེད་པ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་བྱིད་ལ་བྱིད་ཀྱིས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་འདོད་པའི་ཚོགས་པའི་མིང་དང་ཁ་ཕར་ཨུང་གྲངས་སྐད་ཆ་འདྲི་བ་ཡིན། བཀོལ་སྦྱོང་པ་ཡིས་བྱིད་དང་སྐད་སྐྱུར་བ་གཉིས་ཚོགས་པའི་སྦྱང་སྦྱོང་མཁུང་བྱེད་སྐབས་བྱེད་པའི་སྦྱང་སྦྱོང་། སྐད་སྐྱུར་དང་ཡིག་སྐྱུར་ཞབས་ཏུ་ཉིན་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ ༢༧ དང་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལ་ཉིན་བདུན་ཐོབ་རུང་ཡོད། དེའི་རིན་དོད་ནི་སེམས་ཉེ་འཁོར་དུ་ཁ་ཕར་གཏོང་བའི་རིན་དོད་དང་མཚུངས་པ་ཡིན།

ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྦྱོང་ལས་མི་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེད་རོགས་པ་བྱ།

མི་ལོག་ཤིང་ཚོགས་སྡེ་ཡིས་ཀླན་གསོ་སྦྱོང་ལས་མི་འཛུགས་པའི་ང་ཚོའི་མུན་འཐབ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་མི་དག་གི་ཆེད་དམིགས་བཀག་རམ་འདེགས་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དགོས་མཁོའི་བྱ་ལམ་ (རི་ཨི་ཨིན།) ནི་བྱེད་པའི་གྲུ་གྲུལ་འམ་ཉིར་སྦྱོང་མཚོད་བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་རུང་ཡོད།

སི་མལ་ཡིང་མ་ཡིན་ཡིས་ཀྱང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྦྱོང་ལས་མི་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེད་དེ་དག་གི་དམིགས་བསལ་ཉིར་སྦྱོང་སྦྱང་རིན་མེད་སྦྱོང་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཇི་བྱེད་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རོགས་རམ།

གལ་ཏེ་བྱིད་དམ་བྱིད་ཀྱིས་ངོ་ཤེས་པ་སུ་ཞིག་དཀའ་སྤྱད་ནང་ཡོད་ན། བྱིད་ཀྱིས་ལེམས་ལེན་ (༡༣ ༡༡ ༡༧) དང་བྱིས་པའི་རོགས་རམ་ཨུང་གྲངས་ (༡༣༠༠ ༧༧ ༡༣༠༠) བརྒྱུད་ནས་ལས་མི་ང་སློབ་སྦྱོང་དང་རོགས་རམ་བྲལ་སྤོངས་ཞོག། སུ་མེ་ཏོ་ཏོ་ལོ་ལོ་གཞུང་ཞབས་ཏུ་ཡང་ཐོབ་རུང་ཡོད། (༡༣༠༠ ༧༧༧ ༧༧༧)

