



༩༩། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ རེས་གཟའ་པ་སངས་
 ཉིན། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་
 གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ ༩༥ གནང་སྐབས། བོད་ནང་འགོ་བ་མིའི་
 ཐོབ་ཐང་རྩི་ཞན་རྩི་སྤྲུག་ཏུ་འགོ་བཞུགས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་རྩོམ་
 སྐད་འབོད་གྱི་ལས་འགུལ་སྐབས་མཇུག་རིམ་གཤམ་གསལ།



- ༡༡།༠༠ རི་ནི་མ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་མདུན་ཐང་ཏུ་ལྷན་འཛུགས་གནང་རྒྱ།
- ༡༡།༣༠ བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲུལ་རྒྱ། དེ་རེས་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཅ་དོན་ཆེད་རང་གི་ལུས་སྟོན་ལོངས་སྟོན་
 དང་བཅས་པ་སྒྲོས་བཏང་གནང་མཁན་རྒྱལ་གཅིས་དཔའ་ལོ་དང་དཔའ་ལོ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྐར་མ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ངག་བཅད་
 བྱ་ངན་གནང་རྒྱ།
- ༡༡།༥༠ བོད་རིགས་མི་མང་ཚོགས་གཙོ་མཆོམས་མདའ་ལོར་བུ་མཆོག་ནས་མཇུག་སྒྲོ་དབུ་འཇུགས་ཀྱི་གསུང་བཤད།
- ༡༡།༥༠ མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁབ་འགན་འཛིན་མཆོག་ལ་འབྲུལ་རྒྱའི་ཞུ་གཏུག་
 ཐུག་ཐེས་དེ་ལྷགས་སྟོན་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༠༥ སྐད་འབོད་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༣༠ གསར་འགོད་གསལ་བསྐྲགས་ལྷགས་སྟོན་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༣༠ སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཙོད་སྐྱོ་རོ་འཆི་མེད་རིག་འཛིན་མཆོག་ནས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༥༥ སྐད་འབོད་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༠༠ ལུ་རོབ་སྤྱི་འཐུས་སྤྱི་རོ་ཟམ་མདོ་བྱམས་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༡༥ བོད་དོན་ཆེད་དུ་ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་གནང་མཁན་རྣམ་པར་དགའ་བསུའི་སྟེ་ལེན་ཞུ་རྒྱ།
 ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་དེ་བཞུགས་གནས་ཏུ་རིག་བོད་རིགས་མི་མང་ཚོགས་རྒྱུང་ནས་གོ་སྤྱིག་གནང་།
- ༡༣།༣༠ སྐད་འབོད་གནང་རྒྱ།
- ༡༣།༥༥ སུད་བོད་མཐུན་གྲོགས་ཚོགས་པའི་བརྒྱུད་ལམ་འགན་འཛིན་ ། Dr. Uwe Meya ་ མཆོག་ནས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱ།
- ༡༥།༥༥ སྐད་འབོད་གནང་རྒྱ།
- ༡༥།༡༠ སུད་སི་བོད་ཀྱི་བྱེད་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཞིན་ལུས་སྤྱི་འབྲུར་ལྷན་ཁང་གསར་ལོར་འཛུགས་མཆོག་ནས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱ།
- ༡༥།༣༠ སྐད་འབོད་གནང་རྒྱ།
- ༡༥།༣༥ ལ་རྒྱལ་པའི་ཞབས་བཏན་དང་བདེན་ཆེག་སྟོན་ལམ་འདོན་གནང་རྒྱ།
- ༡༥།༥༠ ཐུགས་རྩི་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད།
- ༡༥།༠༠ མཐུག་སྤྱིལ་གནང་རྒྱ།



ཐུགས་སྦྲང་དགོས་པའི་གནད་དོན།

དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ནང་རྒྱ་ནག་གི་འབྲེལ་ཕྱིན་ཉན་ནས་མཆེད་པའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་འོག་གོང་གསལ་ལས་འགྲུལ་དེ་བཞིན་ས་གནས་ཅི་ནི་ཕར་སུད་སི་གཞུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟན་ཁང་གི་ཆ་རྒྱུན་དང་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་སྟེ་གཤམ་འཁོད་བཞིན་གོ་སློག་ཁུ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་ན། དེ་དོན་དགོངས་འཇགས་ཡོང་བ་འཆཛམ།

- ཆམ་ནད་དང་ཆ་བ་སོགས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱིར་ལུས་ཁམས་ཡག་པོ་མེད་པ་ཆོས་དེ་ཉིན་མཉམ་ཁུགས་མ་གནང་རོགས་གནང་།
- ད་ལྟོ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དང་འབྲེལ་མི་མང་ལྟན་འདྲེས་སྐབས་མཉམ་ཁུགས་གནང་མཁན་དབར་བར་ཐག་།
「Social Distancing」 དགོས་པའི་སློག་ཁྲིམས་ཡོད་པ་དེ་བྱུག་བསྟར་གནང་དགོས།
- ཁ་རས་「face mask」 དང་ལག་སྟོང་སེལ་བྱེད་「hand sanitizer」 སོགས་བེད་སྤྱོད་གནང་དགོས།
- མཉམ་ཁུགས་གནང་མཁན་རྣམ་པའི་མཆན་གཞུང་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།