

འབྲེལ་ལམ།





འབྲེལ་ལམ།

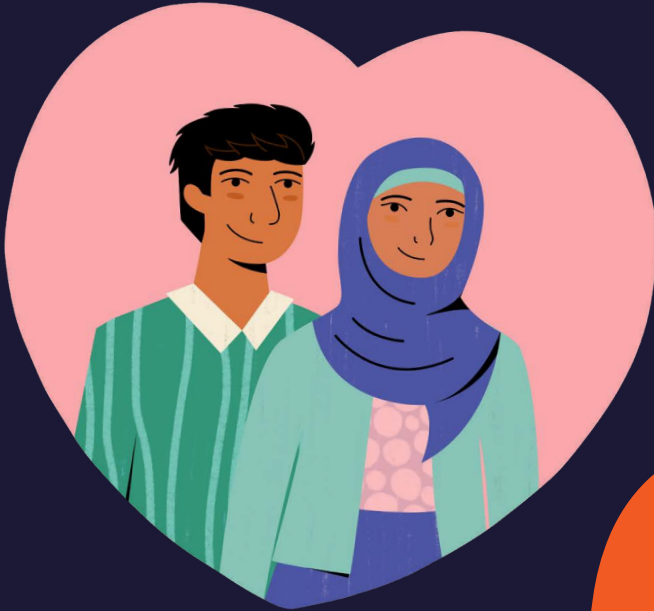


འབྲེལ་ལམ་ནི་མི་ཚེ་འཆུགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འབྲེལ་ལམ་ཚང་མ་གཅིག་པ་མ་རེད། འབྲེལ་ལམ་ཁ་གསལ་རྒྱན་རིང་པོ་གནས་ཐུབ་ཅིང་ཁ་གསལ་མཚམས་ཚད་ཀྱི་རེད། བྱིད་རང་གི་མི་གཅིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་མཚམས་བཞག་། དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་གྲོགས་པོ་ཆགས་སྲིད་པ་རེད། འདི་ཚོ་ཚང་མ་རྒྱན་ཐུབ་རེད།

འབྲེལ་ལམ་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད། དེ་དག་ནི་

- བྱང་མིའི་འབྲེལ་ལམ།
- གྲོགས་པོའི་འབྲེལ་ལམ།
- རྒྱུ་ལྡན་གྱི་འབྲེལ་ལམ།
- ལས་རོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ།
- བྱང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ།

ནང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ།



སྐབས་རེ་ཁྱེད་གྱིས་མི་གཞན་ཞིག་ལ་གྲོགས་པོ་ལས་ལྷག་པ་དགའ་གི་རེད། མི་དེ་དང་མཉམ་ཁུངས་ལྷན་སྐྱོང་ཚོད་མང་པོ་གཏོང་འདོད་པའམ་དེའི་སྐོར་མཚའ་གཞུགས་ཆེན་པོས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་འདོད་ཡོད་གི་རེད། སྐབས་རེ་མི་དེ་ལའང་ཁྱེད་དང་ཚོར་སྣང་གཅིག་པ་ཡོད་སྲིད་ལ་སྐབས་རེ་ཡོད་གི་མ་རེད།

ནང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་འབྲེལ་ལམ་དམིགས་བསལ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ཁྱེད་དང་གི་འོས་ནས་མི་གཅིག་ལ་དངོས་གནས་དགའ་བ་དང་། མི་དེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་ཁྱེད་ལ་དགའ་བའི་འབྲེལ་ལམ་ཞིག་རེད། རྩོགས་གཉིས་ཀས་ངེས་པར་དུ་ནང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་པར་མོས་མཐུན་ནམ་ཚོག་མཚན་ཡོད་དགོས་པ་རེད།

ནང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་གཤམ་གསལ་གྱི་གནས་སྐྱོངས་ནང་བྱུང་གི་རེད།

- བཅེ་དགའི་དུས་འདེབས་པའམ་ཕྱི་ལ་མཉམ་འགྲོ་བྱེད་པའི་མི་སྣའི་བར།
- ཡན་ཚུན་བཅེ་དུང་གི་འབྲེལ་ཐུག་ཡོད་མཁན་ནམ་། "ཞགས་པ་རྒྱག་མཁན་།"
- གཉེན་སྲིག་ཟེན་པའི་བཟའ་ཚང།
- མཚན་མ་མི་མཐུན་པའི་སྐྱོ་བོ།
- མཚན་མ་མཐུན་པའི་སྐྱོ་བོ།

འབྲེལ་ལམ་མི་འདྲ་བ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་མི་
 ཚོས། ཡན་ཚུན། དགའ་རོགས་བྱ་དང་། དགའ་
 རོགས་བྱ་མོ། རྒྱུ་སྐྱོན། རྒྱུ་རོགས་ཞེས་ཟེར་
 ཞིང་། དེབ་རྒྱུང་འདིའི་ནང་"ལྷ་བོ་"ཞེས་པའི་
 ཚིག་དེ་ལྟར་དེ་དགའ་རོགས་པོ་མོ་དང་། རྒྱུ་ག་སྐྱོ་
 སྐྱོན་མཚན་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ངས་མི་ཞིག་
 ལ་གྲོགས་པོ་ལས་སྟག་
 པ་དགའ་ན་ག་རེ་བྱེད་
 དགོས་སམ།



བྱིད་རང་འཚོར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་མཉམ་ཏུ་མི་མང་པོ་ཐུག་འཕྲད་ཡོང་གི་རེད། དེ་ཡང་སློབ་གྲྭ་དང་།
 བར་མི། གྲོགས་པོ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ། སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱ་བཅས་བརྒྱུད་ནས་ཐུག་འཕྲད་ཡོང་གི་རེད།
 བྱིད་རང་མི་མང་པོ་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་དུས། མི་ཞིག་ལ་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཚོ་ལས་སྟག་པ་དགའ་འགོ་
 འཇུགས་སྲིད་པ་རེད། མི་དེ་ལ་དགའ་བུགས་ཆེ་ཅུ་ཕྱིན་ཏེ། དེ་ལ་བརྗེ་དུང་ཟབ་ཏུ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་སྲིད། དེ་ནི་
 འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། མིའི་མི་ཚེའི་བརྒྱུད་རིམ་མི་འདྲ་བའི་ནང་ཚོར་སྣང་འདི་སྟོབས་ལུ་ཡོང་གི་རེད།

བྱིད་རང་གིས་མི་ཞིག་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་དུས། བྱིད་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོར་སྣང་སྣ་
 ཚོགས་ཡོང་སྲིད།

- དགའ་སྣང་།
- སློབ་སྣང་།
- འཚོར་སྣང་།
- འཚབ་སྣང་།
- ཁོག་ནང་ཕྱེ་ལེབ་ཕྱིང་འདྲ། (འདི་ཕྱེ་མ་ལེབ་དོ་མ་ཞིག་མ་རེད། འདི་ནི་བྱིད་ཀྱིས་དགའ་སའི་མི་
 ཞིག་མཐོང་སྐབས་སྲིད་ཁོག་ནང་ལ་གཅིག་ཕྱིང་སྟོར་རྒྱག་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་རེད།)

བྱིད་རང་བརྗེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་རྒྱུར་སློབ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོང་སྲིད་ལ་སེམས་ལ་སྐྱེན་
 པོགས་ཡོང་སྟམ་པའི་སེམས་ཁལ་དང་ཞེད་སྣང་ཡོང་སྲིད། ཚོར་སྣང་དེ་འདྲ་བྱུང་བར་སྟོན་གང་ཡང་
 ཡོད་མ་རེད། བརྗེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་ནང་གོ་མ་པ་དང་པོ་སློབ་དུས་ཁག་པོ་ཡོང་སྲིད། འོན་ཀྱང་བརྗེ་
 དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་མ་བརྒྱགས་གོང་། ཕ་རོལ་པོས་བྱིད་རང་ལ་ཚོར་སྣང་ག་རེ་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་བྱ་
 རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གལ་ཏེ་ང་རང་། རང་དང་མཚན་མ་ མཐུན་པའི་མི་ཞིག་ལ་དགའ་ན་ག་ རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་གཞན་ཞིག་ལ་དགའ་ན་ག་
རེ་བྱེད་མ་རེད། དེ་བཞིན་ཁྱེད་རང་གི་མི་ཞིག་ལ་དགའ་ན་ག་ཅིག་ལ་
དགའ་ན་ཡང་བྱེད་མ་རེད། མི་རྣམས་རང་དང་མཚན་མ་མཐུན་པ་དང་།
མི་མཐུན་པ། མཐུན་མི་མཐུན་གཉིས་ཀ་ལ་དགའ་བ་ཡོང་གི་ཡིན་ཏེ། དེ་
ལྟར་བྱེད་མ་རེད། མི་སྲུང་གི་ཅིག་ལོ་ལོ་བཟེ་དུང་གི་ཚོར་སྣང་དང་འབྲེལ་ལམ་
ཀྱི་རིགས་གང་ཞིག་འཛིན་མིན་ཐད་དོ་གཞོན་དགོས་དོན་ཡོད་མ་རེད།
མི་གང་འདྲ་ཞིག་དང་ནང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་འཛིན་མིན་ནི་ཁྱེད་
རང་གི་འདོད་པ་རེད།

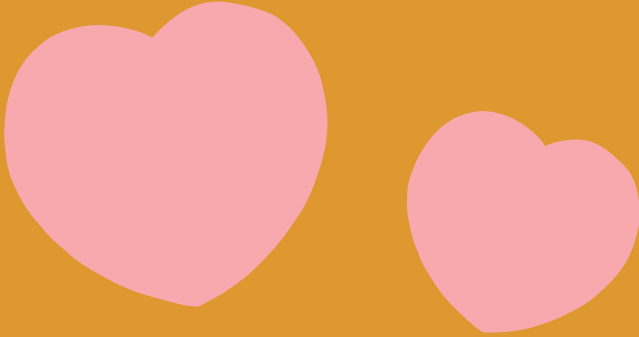


མི་དེའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ང་ལ་ དགའ་གི་ཨེ་ཡོད།

མི་གཞན་དེས་བྱེད་རང་ལ་གྲོགས་པོ་ལས་ལྷག་པ་
དགའ་གི་ཡོད་མེད་བཤད་ཁག་པོ་རེད། སྐབས་རེ་མི་
དེར་རང་གི་ཐད་ཚོར་སྣང་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་འདྲི་
བདེ་པོ་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་རེ་འདྲི་བདེ་པོ་ཡོད་
གི་མ་རེད། དེ་ལ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།

བྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་མི་དེར་རང་གི་ཚོར་སྣང་བཤད་ཐབས་བྱས་ན་འགྲིག། དེ་ནས་མི་དེའི་ངོས་ནས་
བྱེད་ལ་ཚོར་སྣང་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དྲིས། རང་གི་ཚོར་སྣང་བཤད་དུས་ཞེད་སྣང་དང་སེམས་འཚབ་
ཡོང་སྲིད་པ་རེད། དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་རེད། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་རང་གི་སེམས་ཚོར་བཤད་སྐྱབས་
མ་ཤེས་ན། འདིར་བཤད་སྐྱབས་ཁ་ཤས་བཞུད་ཡོད།

- ང་བྱེད་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་དངོས་གནས་དགའ་པོ་ཞེས་གཏམ་ཡོད།
- ང་བྱེད་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་གཏོང་རྒྱུར་དངོས་གནས་དགའ་པོ་ཡོད།
- ང་བྱེད་རང་ལ་དངོས་གནས་དགའ་པོ་ཡོད།



ཁོང་གིས་ང་ལ་དགའ་བ་ལྟག་དུག་དུག་ཅེས་བྱེད་དགོས་རེད།

ཁོང་གིས་རང་ལ་དགའ་བ་དང་རང་གིས་ཁོང་ལ་དགའ་བ་ན། དེ་ནི་ནང་མ་ཞེ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་
འཇུག་ས་མ་ཡག་ཤོས་རེད། མི་མང་པོར་གོ་མ་པ་གཉིས་པ་ནི། ཕྱི་ལ་མཉམ་འགྲོའི་དུས་འདབས་རྒྱ་
དེ་རེད།

དུས་འདབས་པ་ནི། ཡན་ཚུན་གྲོགས་པོ་ལས་ལྷག་པའི་དགའ་སྣང་ཡོད་པའི་མི་གཉིས་ཕྱི་ལ་མཉམ་
དུ་འགྲོ་བ་ལ་ཟེར་བ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཡན་ཚུན་རྒྱུས་མངའ་ཡག་པོ་ལོན་པའམ་མཉམ་དུ་དུས་
ཚོད་གཏོང་བུའ། མི་ཚོས་དུས་བཟང་ཏེ་ཕྱི་ལ་ཐེངས་མང་སོང་ནས་བཅེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་འཇུག་ས་
པའམ། དུས་འདབས་ཐེངས་ཁ་ཤས་བྱས་ཆེས་བཅེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་འཇུག་ས་སྲིད། ཡང་མི་ཁ་ཤས་
དུས་འདབས་ལ་ཐེངས་ཁ་ཤས་རང་ཕྱིན་ཆེས་ཡང་བསྐྱར་ཕྱི་ལ་མཉམ་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་
གྱི་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ན་འདྲིག་པ་རེད།

མི་གཞན་ཞིག་ལ་ཕྱི་ལ་མཉམ་འགྲོའི་དུས་འདབས་སེམས་འཚབ་ཡོང་སྲིད། དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་རེད།
བྱེད་རང་སེམས་འཚབ་ལངས་ན། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མེད་ཚོགས་དང་བཅས་ཏེ་མཉམ་དུ་ཕྱི་ལ་ཕྱིན་ན་
འགྲིག་མིན་དྲིས།

ངེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བྱེད་གྱིས་མི་གཞན་དེ་ལ་ཕྱི་ལ་མཉམ་འགྲོའི་བསམ་ཚུལ་བཤད་དུས། མི་དེས་
འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་བཤད་སྲིད་ལ། འགྲིག་ས་མ་རེད་ཅེས་ཀྱང་བཤད་སྲིད། དུས་འདབས་དུས་ལྡན་གྲོགས་
གཉིས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་མོས་མཐུན་ཡོད་དགོས།



ངས་དགའ་སའི་མིས་ང་ལ་ཚུར་མ་ དགའ་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

མཚམས་རེ། བྱེད་རང་གིས་མི་ཞིག་ལ་དགའ་ཡང་། མི་དེས་ཚུར་ཚོར་སྣང་
གཅིག་མཚུངས་སྟོན་གྱི་མེད་པ་ཡོང་གི་དུ། དེས་བྱེད་རང་གིས་མི་དེ་ལ་
དགའ་སྣང་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་པ་རོལ་པོས་བྱེད་ལ་མེད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་
རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་རང་སེམས་པ་སྟོ་གི་དུ་བྱེད། དེ་ཚུན་ལྡན་རེད།

བྱེད་རང་གིས་མི་དེ་ལ་དགའ་བ་ནང་བཞིན་མི་དེས་ཚུར་མ་དགའ་ན། བྱེད་
རང་གིས་ངོས་ན་མ་འགྲིག་པ་དང་མ་འཇུག་པ་གང་ཡང་མ་རེད། མི་དེ་བྱེད་
རང་ལ་ཉག་ཉག་འཚམས་པ་ཞིག་མིན་པ་རེད།

གལ་ཏེ་བྱེད་གྱིས་དགའ་བ་ནང་བཞིན་མི་གཞན་དེས་ཚུར་མ་དགའ་ཚེ།
མི་དེའི་ཚོར་སྣང་ལ་བྱེད་རང་གིས་ངེས་པར་གུས་བརྩི་བྱེད་གོས། དེའི་དོན་
ནི། མི་དེས། ཡོང་ས་མ་རེད་ཟེར་དུས་དེ་ལ་ཉན་དགོས། དེ་ཡང་ཕྱི་ལ་མཉམ་
འགྲེའི་དུས་འདེབས་པ་དང་། དུས་ཚོད་མཉམ་དུ་གཏོང་བ། ཡང་ན་ཁ་པར་
བརྒྱུད་ཁ་བཏུང་བྱེད་ཚུ་བཅས་ཡོང་ས་མ་རེད་ཟེར་གྱི་དུ།

ང་རང་དུས་འདེབས་རྒྱུ་གྲ་སྒྲིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཕ་མ་ དང་ནང་མི་ཚོ་ལ་ཇི་ལྟར་བཤད་དགོས་རེད།

ཕ་མ་དང་ནང་མི་ཚོ་ལ་རང་ཉིད་དགའ་ཤོས་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་འགྲོའི་དུས་འདེབས་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་སྒྲིག་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་རྒྱུ་ལག་པོ་ཡོང་གིད། ཁོང་ཚོ་རྒྱུ་ལངས་པའམ་འཚོག་པ་ཟ་ཡོད་ལྷན་པའི་སེམས་ཁུལ་ཡོད་ཀྱིད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་བྱིད་རང་གཞན་དང་དུས་འདེབས་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད་ལྷན་པའི་སེམས་ཁུལ་ཡང་ཡོད་ཀྱིད། དེ་ཚོ་རྒྱུ་ལྷན་རེད།

ཕ་མ་དང་ནང་མི་ལ་རང་གི་བརྗེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་དང་དུས་འདེབས་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་བདེ་པོ་མ་བྱུང་ན་སྐྱོན་ཡོད་མ་རེད། གཤམ་དུ་ཕ་མ་དང་ནང་མིར་རང་གི་བརྗེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་དང་དུས་འདེབས་སྐོར་བཤད་དུས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པ་ཁ་ཤས་བཀོད་ཡོད།

- བྱིད་རང་གིས་སྐད་ཆ་འགོ་འཇུགས་སྤངས་མ་ཤེས་ཆེ། ཁོང་ཚོར་ལོ་ག་ཚོད་ཅམ་ལ་དགའ་ཤོས་སྒྲིག་ན་འོས་འཚམས་ཡིན་མེད་བསམ་ཚུལ་དྲིས་ན་འགྲིག། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁོང་ཚོས་བྱིད་རང་དགའ་ཤོས་སྒྲིག་པའི་དུས་ཚོད་ལ་སླེབས་པའི་དོས་འཇིག་བྱེད་མིན་ཤེས་ཐུབ།
- འོས་འཚམས་ཀྱི་དུས་ཚོད་འདེམས་པ། ཁོང་ཚོ་སེམས་པ་བྱིད་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་དེ་ཐབས་བྱས་ཡག་པོ་རེད།
- བྱིད་ཀྱིས་རང་གི་ཕ་མ་དང་ནང་མིའི་དུས་སྐབས་དང་མི་འདྲ་བའི་དུས་ཚད་བཞེས་སྤངས་ཐད་བསམ་སློབ་གཏང་གི་ཡོད་ཀྱིད་ལ། བྱིད་རང་གི་རེ་བ་དང་ཁོང་ཚོའི་སྒྲིག་ལམ་ཉག་ཉག་མ་མཚུངས་པ་ཡོད་ཀྱིད་ཀྱི་རེད། དེ་ལ་སྐྱོན་ཡོད་མ་རེད།





གལ་ཏེ་ཕ་མས་དགའ་རོགས་སྒྲིག་མ་བརྩུག་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཕ་མས་སོ་སོའི་སྤྱ་གུ་དགའ་རོགས་སྒྲིག་མ་བརྩུག་པར་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་།
དེའི་ཁོངས་གཤམ་གསལ་རྣམས་ཚུད།

- རང་གི་སྤྱ་གུ་དགའ་རོགས་སྒྲིག་རན་པར་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ།
- རང་གི་སྤྱ་གུ་མི་འོས་འཚམས་དང་འཕྲད་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ།
- ཁོང་ཚོ་གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་བར་དགའ་རོགས་སྒྲིག་རྒྱ་རྒྱུག་འཇུག་འདོད་བྱེད་པ།
- རིག་གཞུང་ངམ་ཚོས་ཀྱི་གོམས་ལྟེལ་དང་དད་མོས་ལ་འབྲེལ་ལམ་ཡོད་པ།

སྐབས་རེ་རང་གི་འདོད་པ་ནང་
བཞིན་དགའ་རོགས་སྒྲིག་མ་བརྩུག་
པ་ཡོང་སྲིད་ལ། དེ་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཆགས་
སྲིད། གལ་སྲིད་རང་གི་སེམས་ངལ་དང་འབྲེལ་ལམ་
སྐྱོར་མི་ཞིག་ལ་བཤད་འདོད་ཡོད་ན། ཁ་པར་ཨང་
1800 55 1800 (གཟའ་འཁོར་ཆ་ཚང་ལ་རྒྱ་
ཚོད་ 24 རིང་ཡོད།) བརྒྱུད་ Kids Helpline
ལ་ཁ་པར་བཏང་ན་འགྲིག

གལ་ཏེ་ཕ་མས་དགའ་རོགས་སྒྲིག་མ་བརྩུག་ན་བྱེད་ཐབས་འགའ་གཤམ་གསལ།

- རང་གི་ཕ་མར་དགའ་རོགས་སྒྲིག་མ་བརྩུག་དོན་ག་རེ་ཡིན་མིན་སྐད་ཆ་ཤོད།
- ཁོང་ཚོས་དགའ་རོགས་སྒྲིག་མ་བརྩུག་པའི་རྒྱ་མཚན་བསམ་ཤེས་ཐུབ་ཐབས་བྱས།
- ཁོང་ཚོར་དགའ་རོགས་སྒྲིག་རྒྱ་དེ་བྱེད་རང་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་སྟངས་ཤོད།

མི་གཞན་ཞིག་དང་དགའ་རོགས་མ་སྒྲིག་ན་འང་འགྲིག་པ་རེད། བྱེད་རང་གིས་དགའ་རོགས་མི་སྒྲིག་
པ་ལམ། གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་བར་སྤྱ་གུ་རྒྱུད་འདེམས་ཀ་བྱེད་སྲིད་ཅིང་། དེ་འདྲ་བྱས་ན་འང་འགྲིག་གི་
རེད།

ད་ནི་མོས་མཐུན་ཚོག་མཆན་
སྐོར་བཤད་དོ།

འཕྲིན་ལུགས་ལྟུང་།



མེག་པ།



འཕྲིན་ལུགས་ལྟུང་།

མོས་མཐུན་ཚོག་མཚན་ནི། མི་ཞིག་གིས་གཞན་ཞིག་ལ་འཕྲིག་སྲོད་ལྟ་བུའི་བྱ་བ་
བྱས་ཚོག་པའི་བཀའ་འཁོལ་སྲོད་པར་གོ་བ་རེད། དེའི་དོན་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་
གཤམ་གསལ་ལ་མོས་མཐུན་མཁོ་བ་སྟོན་གྱི་ཡོད།

- འོ་བྱེད་པ།
- འཐམ་འབྲུད་བྱེད་པ།
- ཟླ་བོའི་མཚན་མ་དང་། ལུ་མ། རྒྱུ་བ་བཅས་ལ་རེག་པ།
- ཁའམ། མོ་མཚན། ཡང་ན་རྒྱུ་བ་ནང་འཕྲིག་པ་སྲོད་པ།

འཕྲིག་སྲོད་གྱི་བྱ་བ་ཚང་མར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་མོས་མཐུན་དགོས་གྱི་ཡོད།
ཁྱེད་གྱིས་གཤམ་གསལ་བཤད་སྟངས་སྲུང་དེ་མོས་མཐུན་ཡོད་མེད་བལྟས་ཚོག

- རང་ལ་མ་བདེ་བ་མི་འདུག་གམ།
- རང་འདི་བྱེད་གྱི་ཡིན་པ།
- མཚམས་གཞན་དགོས་འདུག་གམ།

མོས་མཐུན་ལ་རེགས་གཉིས་ཡོད།

- དག་ཐོག་མོས་མཐུན།
- དག་ཐོག་མིན་པའི་མོས་མཐུན། (སྐབས་རེ་དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་གྱིས་མཚན་པའི་སྐད་
ཡིག་ཟེར།)

རང་གི་ཟླ་བོས་གཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་ནས་མོས་མཐུན་བྱེད།

- "ཡིན"ཞེས་བརྗོད་པ།
- "དེ་སྲིད་པོ་འདུག"ཅེས་བརྗོད་པ།
- ཁྱེད་རང་རྒྱུར་རང་དང་ཉེ་སར་འཐེན་པ།
- མགོ་ཕྱོག་ཕྱོག་བྱས་ཏེ་"མོས་མཐུན"ཡོད་པའི་བརྗོད་པ།

ཁྱེད་གྱི་ཟླ་བོས་མོས་མཐུན་མི་བྱེད་པ་བྱེད་མིད། གལ་ཏེ་ཁོང་གི་ངོས་ནས་མོས་
མཐུན་མེད་ན། གཤམ་གསལ་གྱི་བརྗོད་སྲིད།

- "མིན"ཞེས་བརྗོད་པ།
- "མཚམས་གཞན་རོགས"ཞེས་བརྗོད་པ།
- "རང་ཏེ་གོ་གི་མི་འདུག"ཅེས་བརྗོད་པ།
- མོས་མཐུན་ཡོད་པའི་ཞེས་འདྲི་དུས་ལན་གང་ཡང་རྒྱག་གི་མེད་པ།
- ཁྱེད་རང་པར་འབྲུད་རྒྱག་གཏོང་བ།
- ཁྱེད་ལ་རྒྱུ་བ་བཟུང་པའམ་ཁ་ཡར་གཞུས་སྲོད་པ།
- རང་གི་ལག་གཉིས་བྲང་ངོས་སུ་དམ་པོར་བཟུམས་ནས་སྲོད་པ།
- འགལ་སྲོད་མེད་པར་བརྟན་པོར་སྲོད་པ།

དག་ཐོག་དང་དག་ཐོག་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཀའི་མོས་མཐུན་ཐོབ་ན། རང་གི་ཟླ་བོ་ལ་བདེ་སྐྱང་ཡོད་མེད་
ཤེས་བྱ་བ་པས་ཡག་པོ་རེད། གལ་ཏེ་རང་གི་ཟླ་བོ་ལ་བདེ་སྐྱང་མེད་པའམ། བདེ་སྐྱང་ཡོད་མེད་བཤད་
མ་ཤེས་ཚེ། ཁྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་མཚམས་གཞན་དགོས། ཁོང་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱུར་ད་དུང་འགྲུག་མེད་
པའམ་བསམ་སྒོ་འགྲུར་བ་སོང་བ་ཡིན་སྲིད། ཟླ་བོ་འཕྲིག་སྲོད་བྱེད་རྒྱུར་འགྲུག་མེད་པའམ། འཕྲིག་
སྲོད་བྱེད་འདོད་མེད་པ། ཡང་ན་བསམ་སྒོར་འགྲུར་བ་ཕྱིན་ཚེ། ཁྱེད་རང་གི་ངོས་ནས་ཁོང་མཚན་སྐྱར་
དན་པ་མི་འབྲུད་བ་བྱེད་དགོས།

མོས་མཐུན་ཚོག་མཚན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་འདི་ནས་ཐོབ་ཐུབ།
[www.fpns.org.au/know-your-health/
youth-sexual-health](http://www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

ཐེངས་དང་པོར་འཕྲིག་ སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།



རང་གི་ཟླ་བོ་དང་མཉམ་ཏུ་ཏུས་ཚོད་སྐྱེལ་རྒྱ་དེ་སྐྱིད་སྣང་དང་སློབ་སྦྲང་ལྟན་པ་ཞིག་རེད། དགའ་རོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ནང་དགའ་རོལ་བྱེད་ས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། འཕྲིག་སློབ་ལ་རོལ་རྒྱ་དེ་དེའི་ནང་གི་གཅིག་རེད། འཕྲིག་སློབ་ནི་དགའ་རོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་མི་ཚེའི་ནང་བྱང་བའི་རང་བྱུང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད།

ཐེངས་དང་པོར་འཕྲིག་སློབ་བྱེད་ཏུས་ཚོར་སྣང་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་སྲིད་པ་དཔེར་ན།

- སྐྱིད་པོ།
- སེམས་འཚབ།
- བཤད་མི་ཤེས་པ།
- རྩོ་སྣང།

ཚོར་སྣང་འདྲི་ལྟར་བྱུང་བ་དེ་ཡོངས་ལྷ་རྒྱ་ལྟན་ལྟར་རེད། བྱིད་རང་གིས་རང་གི་ཟླ་བོ་ལ་སེ་སེར་ཚོར་སྣང་ག་ཤེ་བྱུང་བ་དེ་བཤད་ན་འགྲིག་བྱེད་རང་གིས་རང་ཉིད་འཕྲིག་སློབ་ལ་རོལ་རན་པར་ཐག་གཅོད་སྲིད་ལ་མ་རན་པར་ཡང་ཐག་གཅོད་སྲིད། འཕྲིག་སློབ་ལ་རོལ་རན་པར་ཐག་གཅོད་བྱས་རྗེས། ཡང་ངེས་གཏན་མ་བྱུང་བས་བསམ་སློབ་འཁྲུང་བ་བཏང་ན་འདྲ་འགྲིག་གི་རེད།

ཐེངས་དང་པོ་འཕྲིག་སློབ་ལ་མ་རོལ་གོང་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད། བྱིད་རང་གི་སེམས་ལ། འཕྲིག་སློབ་ལ་རོལ་རན་པ་ངས་ཇི་ལྟར་ཤེས་ཀྱི་རེད་དེ་སྲིད། འཕྲིག་སློབ་ལ་རོལ་རན་པའི་རྟགས་འགའ་ནི་གཤམ་གསལ།

- རང་གི་ཟླ་བོ་དང་མཉམ་ཏུ་འཕྲིག་པ་སློབ་རྒྱུར་བདེ་སྣང་ཡོད་པ།
- རང་གི་ཟླ་བོ་དང་མཉམ་ཏུ་འཕྲིག་པ་སློབ་དགོས་པའི་གཞོན་པུགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་མ་བྱུང་བ།
- འཕྲིག་སློབ་དེ་བྱིད་རང་གི་འདོད་པར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ།
- རང་གི་ཟླ་བོ་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཕྲིག་སློབ་ལག་བསྟར་སྐོར་བཤད་རྒྱུར་བདེ་སྣང་ཡོད་པ།
- རང་སླེར་དང་། རང་གི་རིག་གཞུང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་གཞིར་བཟུང་འཕྲིག་སློབ་ལ་རོལ་རྒྱུར་བདེ་སྣང་ཡོད་པ།

བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཕྲིག་སློབ་སྐོར་གནས་ཚུལ་
རྒྱས་པ་ཤེས་འདོད་ན། འདི་ནས་བརྗེད་ཐུབ།
www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health



གཤམ་གསལ་ཡོད་དུས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འཕྲིག་སློབ་རེད།

- རང་དང་རང་གི་ལྷན་ཤིང་མེས་མཐུན་ཡོད་པ།
- གཤམ་གསལ་སློབ་འགོག་ཆེད་འབྲིགས་ཤུབས་ལེད་སློབ་བྱེད་པ།
 - འཕྲིག་སློབ་བརྒྱུད་དེ་འགོ་བའི་གཉན་རིམས། (STIs)
 - འདོད་པ་མེད་པར་ལྷུ་གུ་འཁོར་བ།



བརྗེ་དུང་གི་འབྲེལ་ལམ་ནང་གི་ འགལ་ཟླ།



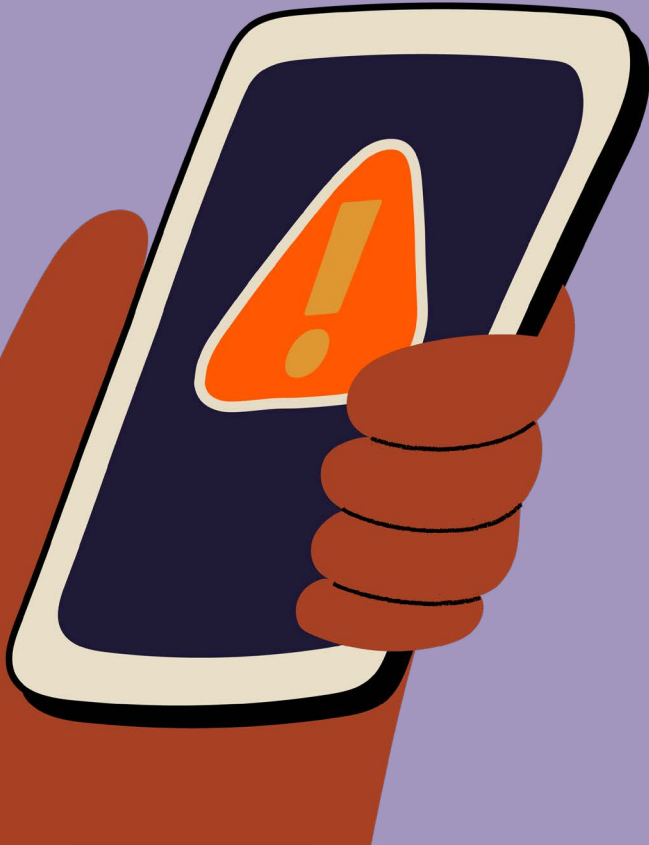
འབྲེལ་ལམ་ཚང་མའི་ནང་འདོད་པ་མི་མཐུན་པ་དང་ཚོད་སྲིད་ཡོང་གི་རེད། དེ་ནི་རྒྱན་ཐུན་རེད། གནད་དོན་ཁ་ཤས་ཐོག་བྱེད་དང་བྱེད་ཀྱི་ཟླ་བོ་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ན་འབྲིག་གི་རེད། མི་ཚང་མར་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་ཐ་དད་ཡོད་པས། ཟླ་བོ་ཡིན་ཅུང་རྟག་པར་འདོད་པ་མཐུན་དགོས་མེད། སྐབས་རེ་འདོད་པ་མ་ཐུན་པ་དེ་རྒྱན་ཐུན་རེད།

རང་གི་ཟླ་བོ་དང་འདོད་པ་མ་ཐུན་པའམ་ཚོད་པ་བྱུང་དུས། བྱེད་འོས་པ་འགའ་གཤམ་གསལ།

- གཉིས་ཀ་ཞི་ལྟོད་ཆགས་མེས་ཚོད་སྲིད་གི་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤོད།
- རང་གི་ཟླ་བོ་ལ་གདོང་དང་གདོང་ཐུག་སྟེ་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་ལས། འཕྱིན་བྱུང་གཏོང་བ་དང་། ལྷི་ཚོགས་དྲ་ལམ་དུ་ཚོད་པ་རྒྱག་པའི་རིགས་མ་བྱེད།
- ཚོད་གཞིའི་ཐད་རང་གི་ཟླ་བོའི་ལྟ་སྤངས་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་ཐོངས།
- ཚོད་གཞིའི་ཐད་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་རང་དང་རང་གི་ཟླ་བོ་གཉིས་མོས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཅིག་ཡོང་བ་བྱིས།

འགལ་ཟླ་ཆེར་ཕྱིན་ཏེ་འབྲེལ་ལམ་བདེ་ཐང་མིན་པ་ཆགས་པའི་དུས་སྐབས་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། བདེ་ཐང་གི་འབྲེལ་ལམ་མིན་པའི་མངོན་རྟགས་ཀྱི་སྐོར་རྒྱས་པ་འདི་ནས་བརྗེད་ཐུབ། www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

དྲ་ལམ་གྱི་རྩོད་གྲོགས་ལྟར་།



དེ། དྲ་ལམ་གྱི་རྩོད་གྲོགས་ལྟར་གནད་འགག་ཅིག་དེ།

དྲ་ལམ་རྩོད་གྲོགས་ལྟར་ཟེར་བ་ནི། ཚུད་སྐྱོད་དྲ་ལམ་མཐུན་ལམ་ལུགས་ལྟར་བར་ཟེར། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དྲ་ལམ་གྱི་རྩོད་གྲོགས་དེས་མི་དང་མིའི་བར་འཛིང་མོ་དོ་མ་ཡང་སྐྱོད་སྲིད། འདིའི་རིགས་རང་དང་རང་གི་རྒྱ་ཚོ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱོགས་པོ། བར་མིའི་བར་དུ་ཡོང་སྲིད་པ་དེ།

གཤམ་གསལ་གྱི་རྟོགས་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དྲ་ལམ་རྩོད་གྲོགས་གི་རིགས་འགའ་ཞིག་ཤེས་དེས།

- རང་གི་རྒྱ་ཚོ་དང་འབྲུག་འཛིང་ཤོར་རྗེས། དྲ་ལམ་གྱི་རང་གི་གནས་བབས་"མི་རྒྱུང་"ལ་འབྲུག་བ་བཏང་བ།
- མི་ཞིག་གིས་མི་གཞན་ཞིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་དུ་སེམས་ལ་གཞོན་གཞིའི་མཚན་འབྲི་བ།

དྲ་ལམ་གྱི་རྩོད་གྲོགས་བྱུང་དུས་བྱེད་སྤངས་འགའ་གཤམ་གསལ།

- དེ་ལ་ཡ་ལན་མི་བྱེད་པ།
- རྒྱལ་ཁབ་ཤིག་རིང་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་སྤྱོད་མཚམས་འཛོག་པ།
- མི་དངོས་དང་ཐུག་ཕྱེ་རྒྱུ་ཆ་ཤོད་པ། མི་ཚོས་མི་དངོས་ལྷན་སྐྱེས་དུས་ཚུ་བ་ནས་མི་ཤོད་པ་དེ་འདྲ། དྲ་ལམ་དུ་ཤོད་སྲིད་པ་དེ།
- དྲ་ལམ་རྩོད་གྲོགས་གིས་རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་གྱི་འདུག་ལ། རོགས་རམ་འཚོལ། དེ་ཡང་དེའི་སྐོར་རང་གི་ཕ་མའམ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ས་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་འམ། ཅང་གུང་ས་ 1800 55 1800 བརྒྱུད་བྱིས་པར་རོགས་འདེགས་ཁང་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་རང་གི་ཚོར་སྣང་སྐོར་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད།

གལ་མེད་ཚོད་རང་སེམས་སྦྱག་གིས་མནར་བའམ་ཁ་བྲལ་བར་གཏོང་ལེན་
 བྱེད་དཀའ་ན། རྩོལ་ཐུབ་ཀྱི་ལྷོགས་པོའམ་ནང་མི། ཡང་ན་སློབ་ཚོན་པ་ཞིག་ལ་
 དེའི་སློབ་བཤད་ན་ལེགས།



ཕ་ཡི་ངས་བྱེད་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་བོད་འདོད་
 འདུག་ངེད་གཉིས་སང་ཉིན་འཛིན་གྲུ་ལྷོལ་རྗེས་
 ཐུག་ཐུབ་བམ།



ཡ། ཡོང་ང།

རང་གི་ཚོར་སྣང་སློབ་ཚོན་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་ན།
 གཤམ་གསལ་ཁག་ལ་འབྲེལ་ལམ་བྱས་ན་འགྲིག།

- ཨང་གྲངས་ 1800 55 1800 བརྒྱད་ Kids Helpline (བྱིས་པར་ཚོགས་
 འདེགས་ཁང་) ལ་ཁ་པར་ཐོངས། (བདུན་གཅིག་གི་རྒྱ་ཚོད་ 24 རིང་ཡོད།)
- ཨང་གྲངས་ 1800 650 890 བརྒྱད་ eheadspace ལ་ཁ་པར་གཏོང་བའམ།
 དྲུག་འདིར་ www.eheadspace.org.au ཕེབས།
- དྲུག་ www.reachout.com ཕེབས་ཏེ་ Reachout ལ་འབྲེལ་ལམ་གནང།

གནས་ཚུལ་དེ་བས་མང་བ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲིན་སྒྲོན་གྱི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་མང་དུ་ཤེས་འདོད་ན། གཤམ་གསལ་ཁག་ལ་ཕེབས།

- དྭ་ཚུ་འདི་ www.fpnsw.org.au/know-your-health ལ་ཕེབས་ཏེ་ Know Your Health (རང་གི་བདེ་ཐབས་ཤེས་པ་) གནང།
- དྭ་ཚུ་ www.bodytalk.org.au འདི་ལ་ཕེབས།
- དྭ་ཚུ་ www.headspace.org.au འདི་ལ་ཕེབས།
- ཨང་གྲངས་ 1300 658 886 བརྒྱུད་ Family Planning Australia Talkline ལ་ཁ་པར་ཐོངས། (གཟའ་ཟླ་བ་ནས་པ་སངས་བར། ཚུ་ཚོད་ལྔ་དྲོ་ ས་ པ་ནས་ཕྱི་དྲོ་ ས་ པ་བར།)

རང་སྐད་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་གྱི་ཡིན་ན། སྐད་སྒྱུར་དང་ཡིག་སྒྱུར་ཞབས་ཀྱི་ཁབ་(TIS)གི་ཨང་གྲངས་ 131 450 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། Family Planning Australia

