



# བོད་གྱི་མདུན་སེལ།

# TIBETAN FRONTLINE

གསང་ལྷུང་གྱི་མི་ཚོ།  
A LIFE OF ESPIONAGE

ཚོས་ཕྱོགས།  
RELIGIOUS

འཇམ་པོར་བསྐྱབ་པ།  
GENTLE DELETION

སྐྱབ་སྐྱོབ་པ།  
THE PROTECTORS

# ཚོམ་སྒྲིག་པའི་ འཕྲིན།



དུས་དེབ་འདི་གཟིགས་བར་ཕེབས་པར་དགའ་བསུ་ལྷན་  
 ཡགསང་བ་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྡོད་སྤྱོད་ལ། སྤར་སྲོལ་གྱི་ཡུལ་  
 ཁམས་འདིར་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་རིང་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གཞུང་  
 དར་རྒྱས་བྱུང་། འཇམ་གླིང་གི་རི་བོ་ཆེས་མཐོ་ཤོས་ཡོད་  
 པའ་ "འཇམ་གླིང་གི་ཡང་ཚེ" ཞེས་གྲགས། དེ་ནི་དུས་ཀྱི་  
 འགྱུར་འགྲོས་ལ་མ་ཉེས་པར་རྩ་བའི་སྣ་ལྷན་དང་སྦྱིང་  
 བརྟན་བརྟན་པོར་སྤྱད་སྦྱོབ་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་  
 ཡིན། ཤོག་ངོས་འདི་དག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་བྱིད་ལ་བོད་ཀྱི་  
 ཤེས་རིག་གི་བཞག་པའི་གཏིང་ཟབ་པའི་ལོ་རྒྱུ་འཚོལ་  
 བར་གདན་འདྲེན་བྱ་བཞིན་ཡོད། སྤག་ངོས་སུ་ཆགས་པའི་  
 མཚོག་ཏུ་གྱུར་བའི་དགོན་སྡེ་རྣམས་དང་། རྒྱུ་གིས་བསྐྱོད་  
 པའི་དར་སྤྱོད་རྣམ་པར་བཀྲ་བ་དེ་དག་ལས་བོད་ཀྱི་ལོ་  
 རྒྱུས་མངོན། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རྒྱུ་རྒྱུན་ཁོད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་གཏམ་  
 རྒྱུད་དེ། འགྱུར་བ་མེད་པའི་སློ་སེམས་དང་། བྱང་བདེན།  
 བརྟན་པོ་བཅས་དང་ལྡན་པར་མ་ཟད། ལྷ་དང་འབྲེལ་བ་  
 ཟབ་མོ་ཡོད་པ་ཞིག་གོ།  
 བོད་བརྒྱུད་ནང་བཟུན་གྱི་སྦྱིང་པོ་ནི་ཚིག་གི་ལམ་ནས་  
 བརྗོད་པར་དགའ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་བརྗོད་བྱ་ལས་  
 འདས་པ་ཞིག་རེད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བཟུན་གྱི་སྦྱིང་སྲོལ་  
 ཀྱི་མཚོན་བྱེད་སྣ་ལྷན་འདི་ཡུལ་ཁམས་འདིས།

འཇམ་གླིང་གི་མི་ས་ཡ་མང་པོ་ལ་བྱུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་  
 ཤེས་རབ་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ཞིག་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཡོད། བྱམས་  
 སྦྱིང་རྗེའི་ཟབ་གནད་ནས་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་  
 བར་དུ། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གིས་མིའི་འཚོ་བའི་ཉམས་  
 རྒྱུད་གི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་སྦྱིན་བྱས། ང་ཚོ་དང་  
 མཉམ་དུ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལམ་བུར་ལྷགས་རོགས། དེར་  
 ཡུལ་སྡོད་སྤྱོད་རྣམས་དང་། དད་ལྡན་གྱི་ཉམས་ལེན་པ་  
 རྣམས་དང་མཇལ་འཕྲད། དེ་བཞིན་འཇམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་  
 བདེན་པ་འཚོལ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་  
 རིག་གཞུང་གི་མཛེས་པ་དུས་ནམ་ཡང་མི་ཉམས་པ་དེ་  
 དག་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པར་གྱིས།

བཟུན་འཛིན།  
 ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན།

# Editor's Message

Welcome to this special edition.

The mysterious land of Tibet, ancient region, Traditional culture has flourished for thousands of years. The world's highest mountain peak, known as "the roof of the world," The number one in the world, Tibet offers a unique window. A culture that preserves the principles, A core that remains despite the passage of time. Within these pages, we invite you to explore. The deep legacy of Tibetan civilization, Holy monasteries perched on the cliffs of sacred mountains, Vibrant prayer flags fluttering in the wind. A tale of Tibet, the winds of the Himalayas, Flexible, sincere, and unwavering, Connected to the divine.

The essence of Tibetan Buddhism cannot be confined to words. It has transcended expression.



" As the embodiment of Tibetan Buddhist spirit, this land has nurtured a tradition of wisdom that has influenced millions of people worldwide. From the intricate teachings of compassion to the practice of meditation, Tibetan culture offers profound insights into the human experience. Join us on this journey through the sacred, where landscapes, meetings with devoted practitioners, and the timeless beauty of a culture inspire seekers of truth from around the globe."

བསྟན་འཛིན།

**EDITOR-IN-CHIEF**

# ལེའུ་འདིའི་ནང་དུ།

## 04 དུས་ཚེན་དང་སྲོལ་རྒྱུན།

བོད་ཀྱི་དུས་ཚེན་ཁག་གིས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་ཤུལ་བཞག་དང་། གོམས་གཤིས། རྩོམ་སྐྱེད་སྤྱོད་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུན་བཟང་བཅས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གཟབ་རྒྱས་ལུགས་ལོན།

## 09 ལ་གོང་ས་ཏུ་ལའི་སྤྲེལ་མ།

དགུང་གྲངས་དགུ་བཅུར་ཕོབས་པའི་སྤྱི་ལོར་ལ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལ་ (GRAMMY) ལྷ་རེ་མི་རེལ་དབྱངས་གཟུངས་རྟོགས་ཐོབ་པ་དེས། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་གསུང་དབྱངས་དང་ལྷན་དུ་འཇམ་སྤོང་ཡོངས་ལ་བྲག་ཅེས་འབྲེལ་པ་རེད།

## 11 བོད་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་བཞིན་པ།

ཉེན་རྟོག་པའི་ལྷ་རྟོག་འོག་གི་བོད་ནང་གི་འཚོ་བ། གནས་ཚུལ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ལྷོད་ལྷོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

## 13 བོད་ཚོས་བསྐྱབས་པ།

བོད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཤུལ་བཞག་གཏོར་བཞིག་གཏོང་བ། ཨ་མདོའི་ས་ཆ་ཚ་གྲང་དར་བའི་རྫོང་ནང་གི་མདོན་མེད་ཀྱི་དཀར་ལ་ཞི་ཐབས་བྱེད་པ།

## 15 ཞི་འཇམ་གྱི་བསུབ་པ།

རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་བཙུགས་པའི་སྤོང་གསོའི་ནང་བོད་ཡིག་བེད་སྤོང་གཏོར་རྒྱུད་རིམ་བཞིན་མེད་པ་བཟོ་བཞིན་པ་རེད།

## 17 རྒྱ་དུ་ཡིག

བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་རྒྱ་དུ་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྐོར་གྱི་བཅོམ་སྐྱོད།

## 19 བཅོམ་བྱེད་པའི་བོད་མི།

བལ་ཡུལ་ནང་གི་བོད་མི་བཅོམ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ཉེད་ཀྱི་འཚོ་ཐབས་དང་ས་གནས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབར་དཀའ་ངལ་གཉིས་འཛོམས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱུར་ཡོད།

## 25 ཟས་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་ས་ཁམས་རྣམ་པ།



# IN THIS EPISODE

## **04** FESTIVALS AND TRADITIONS

TIBETAN FESTIVALS CELEBRATE THE CULTURAL HERITAGE, TRADITIONS, MUSIC, AND RELIGIOUS LEGACY OF TIBET

## **09** DALAI LAMA

THE DALAI LAMA, WHO HAS REACHED THE AGE OF NINETY, RECEIVED THE GRAMMY AWARD, WHICH ECHOED AROUND THE WORLD LIKE A REVERBERATION ALONGSIDE THE SOUND OF GREAT COMPASSION

## **11** TIBET IS BEING MONITORED

LIVING UNDER POLICE SURVEILLANCE IN TIBET: HOW IS INFORMATION CONTROLLED?

## **13** DESTROYED/RUINED DHARMA

DESTROYING TIBETAN RELIGIOUS HERITAGE; CALMING THE INVISIBLE DIFFICULTIES IN THE HARSH COUNTY OF AMDO"

## **15** GENTLE DELETION

CHINA IS GRADUALLY PHASING OUT TIBETAN LANGUAGE IN KINDERGARTEN EDUCATION

## **17** LANGUAGE

DISCUSSIONS ABOUT LANGUAGE AND CULTURE IN TIBETAN SCHOOLS

## **19** TIBETAN REFUGEES

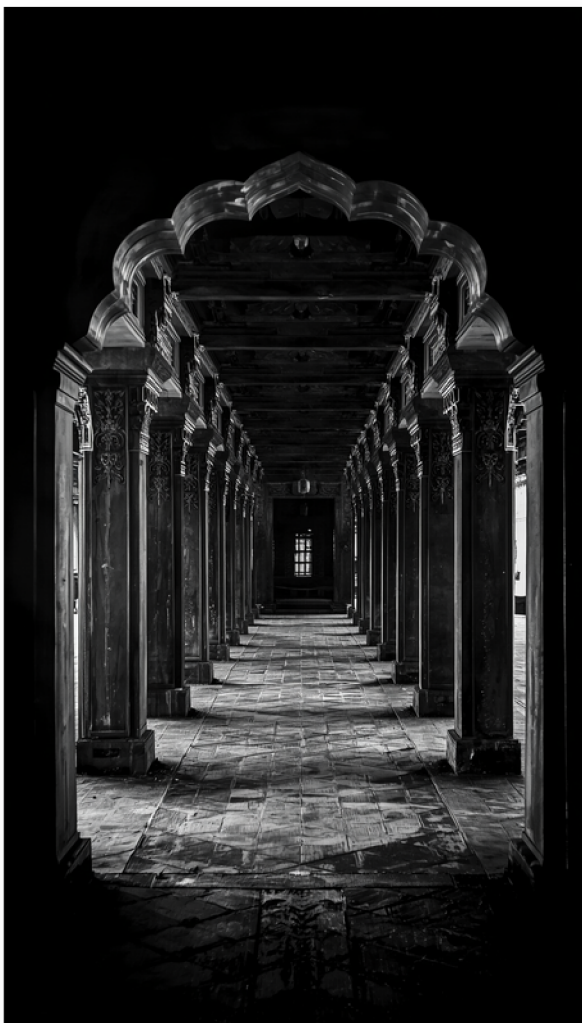
TIBETAN REFUGEES IN NEPAL ARE CAUGHT BETWEEN THEIR LIVELIHOOD AND LOCAL POLITICS

## **25** THE CULINARY CULTURAL LANDSCAPE





# བོད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་གི་རིག་གཞུང་ཤུལ་བཞག་དང་མཛེས་སྒྱུ་



བོ་ཏ་ལ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཕོ་བྲང་མཐོ་ཤོས་དེ་ཡིན་ཞིང་། བོད་ཀྱི་ལྷ་  
 ས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཆགས་ཡོད། ཕོ་བྲང་འདི་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་  
 རང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྲོང་བཙུན་སྐུ་པོ་མཚོ་གཤིས་བཞེངས་པ་རེད།  
 འདི་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤྱི་ ༣༧༠༠ ལྷག་གི་མཐོ་ཚད་དུ་ཡོད་  
 པའི་དམར་པོ་རི་ཞེས་པའི་རི་རྩེར་གནས་ཡོད།  
 ཕོ་བྲང་འདིར་ཁང་མིག་ཁྲི་གསུམ་ལྷག་ཡོད་ལ། དེའི་ནང་དུ་སྐུ་  
 བརྟན་དང་། ཐང་ག། ཡུག་དཔེ་སོགས་རིག་ཐང་ཆེ་བའི་རིག་དངོས་  
 མང་པོ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད། ཕོ་བྲང་དཀར་པོ་དང་དམར་པོས་  
 བསྐོར་བའི་ཕོ་བྲང་གི་བཙོ་བཏོད་ནི་བོད་ཀྱི་བཙོ་རྩལ་གྱི་མཛེས་  
 སྒྱུ་མཚོན་བྱེད་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༥ ལོར་ཡུ་ནེ་སི་ཀོ་  
 (UNESCO) ཡིས་འཛམ་གླིང་རིག་གཞུང་ཤུལ་བཞག་གི་ཕོ་  
 གཞུང་དུ་བཅུག་ཡོད།

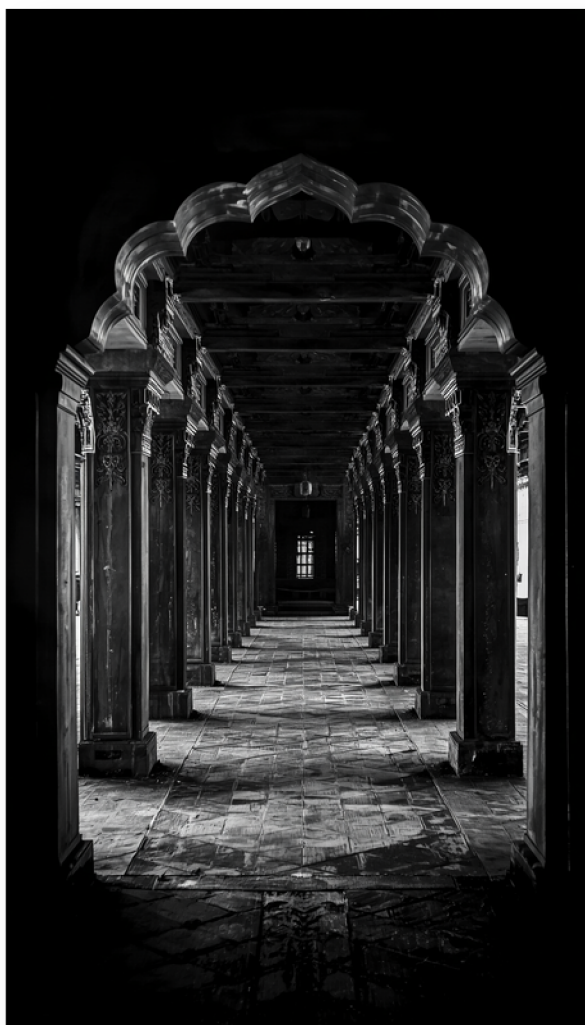




# THE CULTURAL HERITAGE AND BEAUTY OF THE TIBETAN PALACE

The Potala Palace is the world's highest palace, located in Lhasa city in Tibet. This palace was built in 7 Century by the Great King Songtsen Gampo. It stands on the top of a mountain called Marpo Ri, with an altitude of over 3700 meters above sea level.

The palace has more than thirteen thousand rooms, housing a vast collection of valuable cultural relics, including statues, thangkas, and manuscripts. The architecture of the palace, surrounded by the White and Red Palaces, is the epitome of Tibetan architectural beauty. In 1994, UNESCO included it in the list of World Cultural Heritage.





# དུས་ཚེན་དང་སྲོལ་རྒྱུན།

## བོད་ཀྱི་ལོ་གསར།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༦ ལོའི་ལྷོ་བ་གཉིས་པའི་ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ལུ་ནར་ལོ་གསར་འགོ་  
 ཚུགས་པ་དང་། ཚེས་ ༡༩ ཉིན་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
 གཉིས་བར་ལ་ཉིན་གཅིག་ལས་མེད་པས་དུས་སྟོན་གྱི་རྣམ་པ་གིན་དུ་སློ་  
 སེམས་འཁོལ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། བོད་མིའི་ཚེས་གལ་ཆེ་བའི་དུས་སྟོན་  
 བོ་ལོ་གསར་ཡིན་ཞིང་། བྱིམ་ཚང་རྣམས་ཀྱིས་བསང་གསོལ་དང་གསོལ་  
 བ་འདེབས་པ། རླུང་ཏྱ་བསྟོན་པ་སོགས་བྱེད་ཅིང་། དགོན་སྡེ་ཁག་དུ་དྲིལ་  
 བུ་དང་དུང་དཀར་གྱི་སྐྱབས་སྐྱོབ་གསལ་བསྐྱེད་ལ་བསུ་བ་བྱེད། ལྷ་ས་  
 ལྷོང་ཁྱེར་ཡོངས་རྫོགས་དུས་སྟོན་གྱི་སློང་གིས་ཁེངས་ཡོད།

# FESTIVALS AND TRADITIONS

## TIBETAN NEW YEAR (LOSAR)



The Lunar New Year in 2026 is from February 17th, and the Tibetan New Year (Losar) is from February 18th, with only one day between them, creating a continuous and vibrant festival atmosphere. Losar is the most important festival for Tibetans, with families burning incense and making prayers, pasting auspicious prayer flags, and monasteries ringing bells and conch shells to welcome the New Year. The entire city of Lhasa is filled with a festive atmosphere.





## SAGA DAWA

### Buddha's Birthday, Vesak Day

In Tibetan Buddhist calendars, the most auspicious month culminates on the full moon day of Saga Dawa Düchen, celebrated as the birth anniversary of Shakyamuni Buddha. It is believed that the benefits of virtuous deeds performed during this month are multiplied by a factor of 100 million. The main Saga Dawa Düchen in 2026 falls on May 31st.



## DAWA FESTIVAL

### Yangtse Horse Racing Festival

Yangtse Horse Racing Festival or Damu Festival is a historic cultural festival held for 5 days around Tibetan month four (usually June). It originated from military stories and religious traditions, featuring horse racing, yak racing, archery, and other activities.

སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པར། རང་གི་  
ནང་སེམས་ཀྱི་རིག་པ་གསལ་བ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།

བོད་ཀྱི་སྒྲོས་གར།

ནང་པའི་ཚོགས་གསལ་དམངས་ཁྲོད་སྒྲོས་གར་བར།

བོད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ནི་སྐུ་གཞས་དང་། ཞབས་བྲོ། སྒྲོས་གར། ཚོགས་  
བཅས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྐུ་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་  
ནི་དུས་རབས་མང་པོའི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དང་ནང་བའི་  
རིག་གཞུང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་ཚོན་མདངས་  
བཟང་བའི་ཚས་གོས་དང་། འབག་གྲོན་པར་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་  
དང་། དག་རྒྱུན། ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་བཅས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བརྗོད་  
ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ལོ་སྟོན་ལྷ་བུའི་དུས་སྟོན་སྐབས་སུ་ལྷ་མོ་  
འཐབ་སྲོལ་ཡོད།



བོད་ཀྱི་ཐང་གའི་རི་མོ།

བོད་དུ་འབྱུལ་བ་ཞུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་བལ་ཡུལ་གྱི་  
སྲོལ་རྒྱུན་ལ་མཚོགས་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན། སྲོལ་རྒྱུན་དུ་དེ་དག་དར་  
རས་སམ་རས་གཞིའི་སྟེང་ཚོན་ཅི་རིག་ཐང་ཆེ་བ་དང་རང་བྱུང་  
གི་ཚོན་མདངས་སྤྱད་དེ་བྲིས་པ་ཡིན། རི་མོ་འདི་དག་གིས་སྐྱ་མ་  
དང་། ལྷ་ཚོགས། དཀྱིལ་འཁོར། དེ་བཞིན་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་  
སྐྱང་བཅས་མཚོན་པར་བྱེད། དེང་སང་ཐང་གའི་བོད་ཀྱི་གསོན་  
ཉམས་ལྷན་པའི་རིག་གཞུང་རྒྱུ་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ལ། དགོན་སྡེ་དང་  
ལོ་སྟོན་ལྷ་བུའི་དུས་སྟོན་སྐབས་སུ་མངལ་ཁ་འཐོབ་རྒྱུ་ཡོད།



# MENTAL PEACE DOES NOT ARISE FROM EXTERNAL OBJECTS, BUT FROM THE CLARITY OF INNER AWARENESS

## Tibetan Opera

### From Buddhist rituals to folk dramas

Tibetan opera, known as Lhamo, is a traditional art form that blends song, dance, drama, and ritual, drawing from the folk and Buddhist cultures of many centuries. It features colorful costumes and masks, and tells stories of history, legend, and everyday life. Especially during festivals like Shoton.



## TIBETAN THANGKA PAINTINGS

The unique cultural art you experience while traveling in Tibet

Tibetan thangka paintings are a supreme form of paper art brought to Tibet in the 7th century by Princess Bhrikuti from Nepal. Traditionally, they are painted on silk or cotton cloth using precious and natural pigments. These paintings depict teachers, deities, mandalas, and visions of the Dharma. Today, thangkas are a living cultural art, displayed in temples and festivals, such as the Shoton Festival.

ལསྱི་འོ་ར་ལ་གོང་ས་ལསྱུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་  
Buddha Purnima (Vesak) ཐོག་གསུང་འཕྲིན་སྐུལ་བ།



THE DALAI LAMA

MESSAGE

On this auspicious occasion of Buddha Purnima — Vesak — which commemorates the birth, enlightenment, and *parinirvana* of Buddha Shakyamuni, I offer my heartfelt greetings and prayers to every member of our global Buddhist family.

This sacred day reminds us of the light that Shakyamuni Buddha brought into the world more than 2,500 years ago. Though the world has transformed beyond recognition since then, his teachings remain relevant today. His profound insight into dependent arising, and his call to harm no one and to help all beings, remain the most compassionate and practical guide for living in our troubled times.

Whenever I can, I encourage those who consider themselves followers of the Buddha to be 21st-century Buddhists: to discover what the teachings truly mean and to put them into practice. This entails listening and reading, reflecting deeply on what one has heard or read, and making oneself thoroughly familiar with it.

On this joyful celebration of the 2,570th Buddha Jayanti, I offer my greetings to all my Buddhist brothers and sisters. I pray that each of us, by bringing the Buddha's teachings into our own daily lives, may contribute to creating a happier and more peaceful world.

With my prayers and good wishes,

1st May 2026

# His Holiness the Dalai Lama delivers message on Buddha Purnima (Vesak)



THE DALAI LAMA

## MESSAGE

On this auspicious occasion of Buddha Purnima — Vesak — which commemorates the birth, enlightenment, and *parinirvana* of Buddha Shakyamuni, I offer my heartfelt greetings and prayers to every member of our global Buddhist family.

This sacred day reminds us of the light that Shakyamuni Buddha brought into the world more than 2,500 years ago. Though the world has transformed beyond recognition since then, his teachings remain relevant today. His profound insight into dependent arising, and his call to harm no one and to help all beings, remain the most compassionate and practical guide for living in our troubled times.

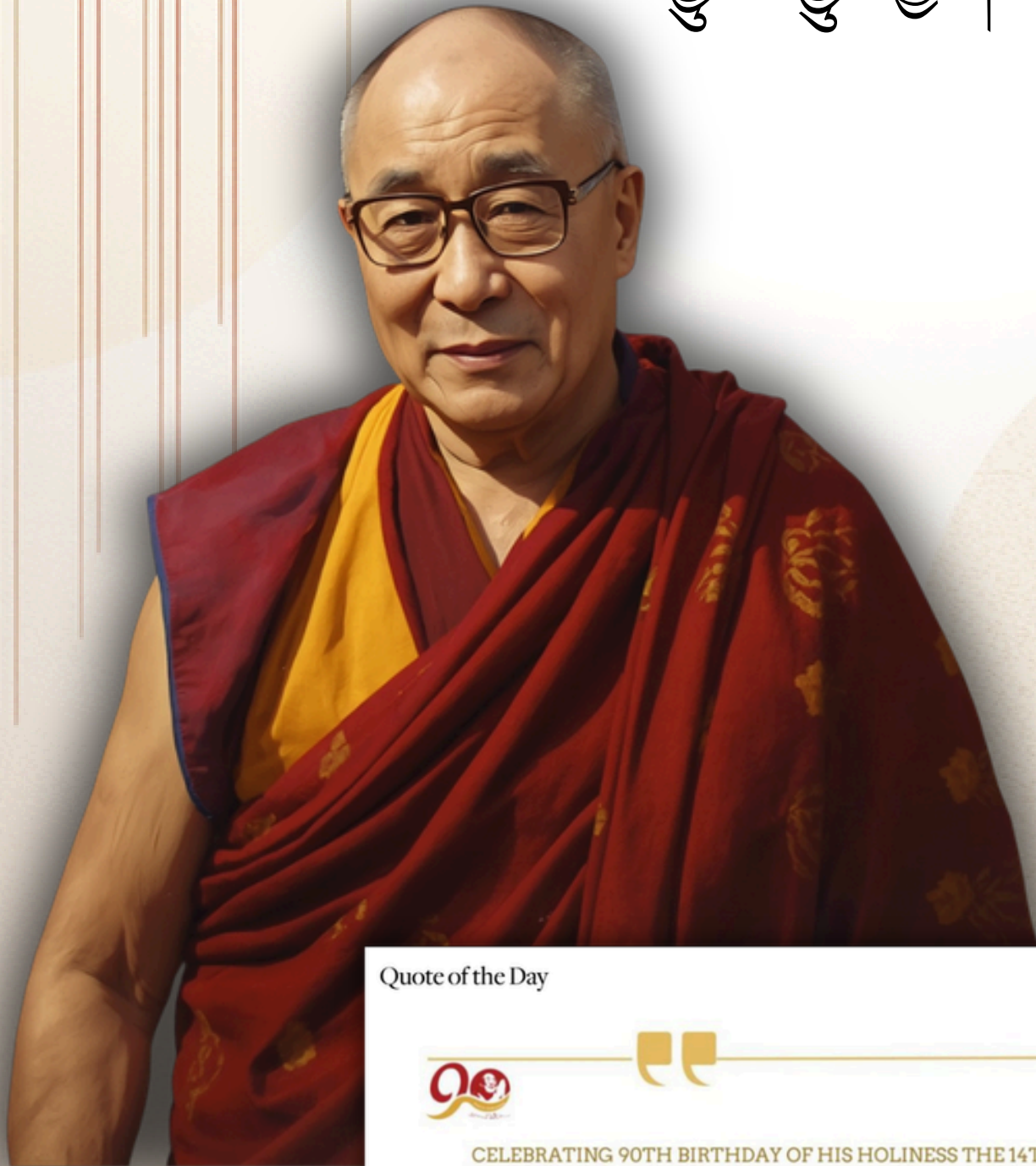
Whenever I can, I encourage those who consider themselves followers of the Buddha to be 21st-century Buddhists: to discover what the teachings truly mean and to put them into practice. This entails listening and reading, reflecting deeply on what one has heard or read, and making oneself thoroughly familiar with it.

On this joyful celebration of the 2,570th Buddha Jayanti, I offer my greetings to all my Buddhist brothers and sisters. I pray that each of us, by bringing the Buddha's teachings into our own daily lives, may contribute to creating a happier and more peaceful world.

With my prayers and good wishes,

1st May 2026

# འབྲུང་འབྲུར་གྱི་གལ་ཆེན་གྱི་སྐོར་གྱི་སློབ་གཏུག་



## Quote of the Day



CELEBRATING 90TH BIRTHDAY OF HIS HOLINESS THE 14TH DALAI LAMA

6 July 2025 - 5 July 2026

### Quote of the Day

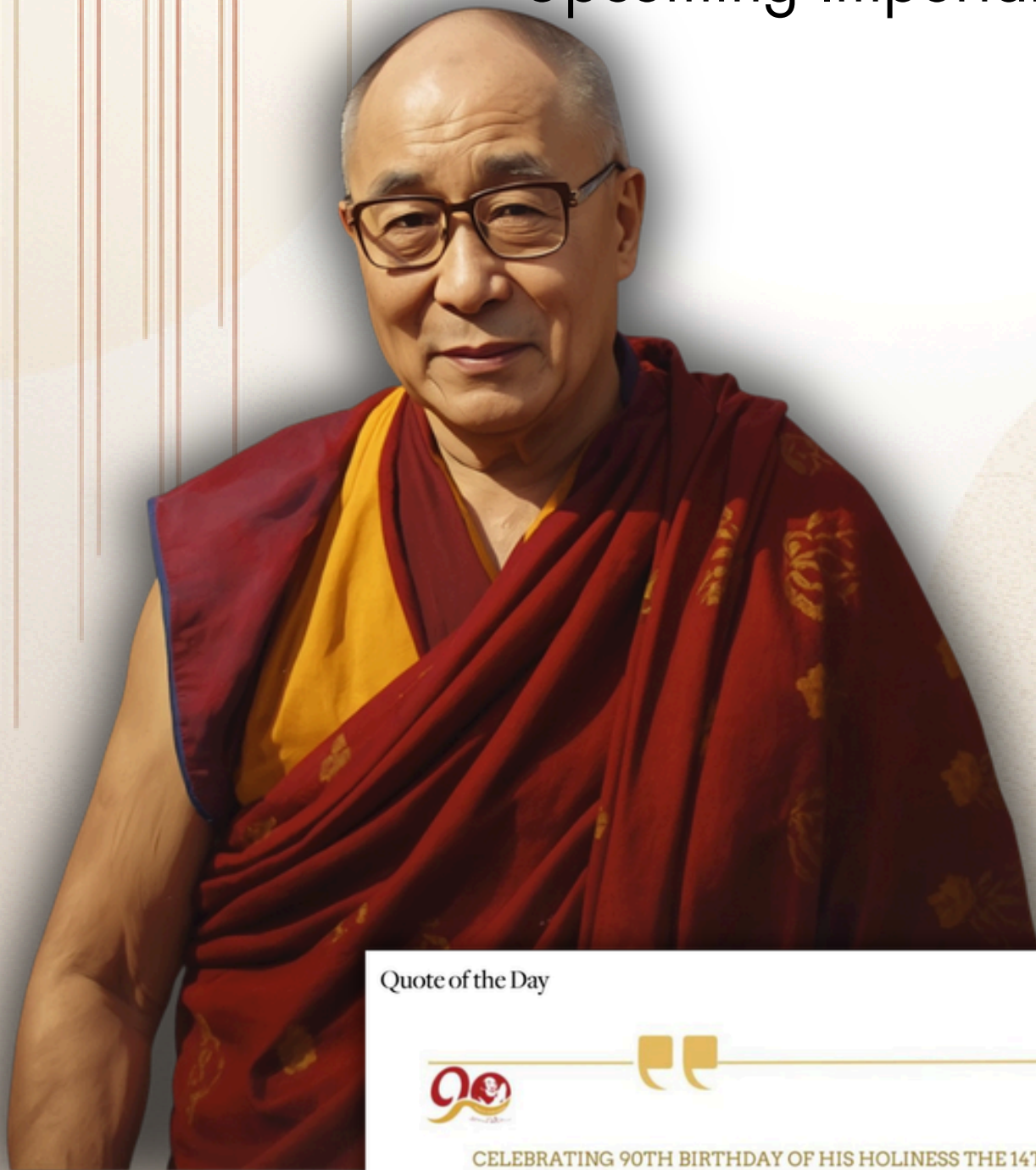
“Taking care of our planet is a matter of looking after our own home. We can no longer exploit the earth’s resources—the trees, water, air and minerals—with no care for the coming generations.  
I support young people’s protests at governments’ inaction over the climate crisis.”

By His Holiness the 14th Dalai Lama



for more info

# Upcoming Important Events



## Quote of the Day



CELEBRATING 90TH BIRTHDAY OF HIS HOLINESS THE 14TH DALAI LAMA

6 July 2025 - 5 July 2026

### Quote of the Day

“Taking care of our planet is a matter of looking after our own home. We can no longer exploit the earth’s resources—the trees, water, air and minerals—with no care for the coming generations.  
I support young people’s protests at governments’ inaction over the climate crisis.”

By His Holiness the 14th Dalai Lama



for more info



# ལགོང་ས་རྡུ་ལའི་སླ་མ།

དགུང་གངས་དགུ་བཅུར་ཕེབས་པའི་ལགོང་ས་རྡུ་ལའི་སླ་མ་མཚོག་ལ་གླི་རམ་མི་ (GRAMMY) གཟེངས་  
རྟགས་ཐོབ་པ་དེས་འཇམ་སྤིང་བྱོན་ཡོངས་ལ་བྱུགས་ཇེ་ཆེན་པོའི་སྟོན་གྲགས་དང་འབྲ་བར་སྐྱ་དབྱངས་གྱི་  
ལྷིང་སྐྱ་བཞིན་བྱུང་ཡོད།

བོད་གྱི་དབུ་མེད་སླ་མ་མཚོག་ལ་དགུང་གངས་དགུ་བཅུའི་འཕྲངས་སྐར་དང་བསྟན་ཏེ་ཐེངས་དང་  
པོར་གླི་རམ་མི་ (GRAMMY) གཟེངས་རྟགས་ཕུལ་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ 2023 ལྷོ་ 2 ཚེས་ 9 ཉིན་ཨ་རིའི་ནིུ་ཡོ་ཤ་གོང་ཁྲིར་དུ་  
བསྐྱུངས་པའི་གླི་རམ་མི་གཟེངས་རྟགས་སྤོད་པའི་སྟོན་འགྲོའི་མཛད་སྤོའི་ཐོག་གསལ་བསྐྱུགས་བྱས་པ་ཡིན། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་འདིས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོག་ནས་དཔར་སྐྱུག་བྱས་པའི་སྐོམ་སྐྱབ་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱ་བཞིན་ (AUDIOBOOK)  
དང་། གཏམ་རྒྱུད་བཤད་པའི་རིགས་སུ་གཟེངས་རྟགས་འདི་ཐོབ་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁ་འདི་ནི་སྐྱ་གཞས་དང་འབྲབ་སྟོན་མཛད་སྟོ་འགོ་འཇུགས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྲེལ་ ཨི་ གེ་ ཇི་ (BLAKE E. K. G.) དང་ལྷོ་  
ལོ་ ལྷ་རམི་ (BRUNO MARS) གཉིས་གར་སྟེགས་སུ་འཕོད་སྐབས་གསལ་བསྐྱུགས་བྱས་པ་ཡིན། འདི་ནི་ལོ་སྟོན་ཞེས་ཞི་བདེའི་  
གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མཁན་ཏ་ཤ་ཀོལ་ ཀར་མན་ (TAWAKKOL KARMAN) དང་། ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་བྲིམས་ཁང་གི་  
བྲིམས་དཔོན་གེ་ཏན་ཇི་ ལྷུའུ་ ཇི་ཀ་སོན་ (KETANJI BROWN JACKSON)། དེ་བཞིན་མ་ལ་ལ་ ཡུ་སུབ་ཇའེ་  
(MALALA YOUSAFZAI) ལྷ་བུའི་འཇམ་སྤིང་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྐྱ་གཞན་རྣམས་དང་ལགོང་ས་མཚོག་མཚུངས་བསྐྱར་  
མཛད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་རེད། འདི་ནི་སྐྱ་གཞས་ལས་བཀལ་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། བྱུང་ཆེ་བའི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་རུས་པ་ནམ་ཡང་མི་ཉམས་པ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།



# Dalai Lama

The Dalai Lama, who has reached the age of ninety, received the Grammy Award, which echoed around the world like a reverberation alongside the sound of great compassion

The supreme spiritual leader of Tibet, His Holiness the Dalai Lama, has been awarded the prestigious Grammy Award for the first time on the occasion of his 90th birthday. The announcement was made at the 68th Annual Grammy Awards pre-show on February 1, 2023, in New York, USA. This esteemed figure received the award for the audiobook category, narration, and storytelling for his book on meditation, which was published in his name.

This victory was announced at the beginning of the music and performance ceremony, as Blake E. K. G. and Bruno Mars took the stage. It is a moment that compares His Holiness with other world-renowned figures, such as Nobel Peace Prize winner Tawakkol Karman, US Supreme Court Justice Ketanji Brown Jackson, and Malala Yousafzai. This is a moment beyond music, recognizing the timeless power of wisdom in this inclusive era.

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་ནས་བཟུང་། ལོ་རྒྱུས་  
 ས་རྒྱ་ལའི་སློམ་མཚོག་གིས་འཛམ་  
 སྐྱིད་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་མཛད་རྗེས་ལ་  
 གཟི་བཙུན་ལྷན་པའི་རྩོམ་ཞིག་  
 བཞུང་ས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལོར་  
 འབྲུངས་པའི་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་  
 མཚོག་གིས། འཚོ་བ་མེད་པ་དང་ཞི་  
 བདེའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་གཞི་བཙུན་ནས་  
 དཔེ་དབ་ ༡༠༠ ལྷག་བརྩམས་  
 གནང་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་  
 འོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟུངས་རྟགས་  
 འབྲུལ་བཞུགས་གནང་ཡོད།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལོར་ཁོང་ལ་ཐོབ་པའི་  
 ལྷི་རམ་མི་ (GRAMMY)  
 གཟུངས་རྟགས་ཀྱི་བརྩམས་ཚོས་  
 དེས། སློམ་སྐབ་ཀྱི་བསམ་གཞིག་  
 དང་ཨུསྐད་རེ་སྣ་ཨ་བར་  
 (USTHAD RESNA ABAR)  
 ཀྱི་རོལ་དབྱངས་གཉིས་ཟུང་དུ་  
 འབྲེལ་ནས། བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེའི་  
 སྲོལ་རྒྱན་དང་དེང་རབས་མི་རྣམས་  
 ཀྱི་རིག་གཞུང་བར་ཟམ་པ་ལྷ་བུའི་  
 སྤེལ་མཐུད་བྱས་ཡོད།

ལོ་རྒྱུས་ས་རྒྱ་ལའི་སློམ་མཚོག་གིས་དགྲུང་གྲངས་དགྲུ་བཅུའི་འབྲུངས་སྐར་དང་བསྟན་ཏེ་གཟུངས་རྟགས་འདི་ཉིད་མིའི་རིགས་  
 ཡོངས་ལ་ཕུལ་གནང་མཛད་ཅིང་། ང་ཚོས་ཞི་བདེ་དང་བྱམས་བརྩེ་དར་སྤེལ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། འཛམ་སྐྱིད་འདི་ལ་གཅེས་  
 འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་འབོད་སྐུལ་གནང་ཡོད། དཀའ་ངལ་གྱི་དུས་སྐབས་དང་རྒྱ་ནག་གི་དབང་བསྐྱར་འོག་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་  
 སྤུག་བཟུལ་མྱོང་བཞིན་པའི་ཁྲོད་དུ། ཁོང་གི་སློམ་སྐབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་བསམ་གཞིག་དང་། མཐུན་སྦྲིལ། བྱམས་བརྩེའི་  
 གསར་བཞེ་བཅས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་སྦྱེད་སྤེལ་གནང་ཡོད།

Since 1959, His Holiness the Dalai Lama has added a shining monument to his legacy in the world. Born in 1935 as Tenzin Gyatso, he has authored over 100 books, basing his philosophy on non-violence and peace, and was awarded the Nobel Peace Prize in 1989.

The Grammy award he received in 2026 for his work combines meditative contemplation with the music of Ustad Resna Abar, bridging the traditions of Tibetan monasteries and the modern culture of the people.



The Dalai Lama, on the occasion of his 90th birthday, bestowed this award upon all of humanity, urging us to promote peace, compassion, or cherish our world. Amidst times of hardship and the suffering of the Tibetan people under Chinese rule, his meditation practice has inspired the power of reflection, unity, and a compassionate revolution.

# བོད་ནང་ཉེན་རྫོག་པའི་ལྷ་སྐྱུང་འོག་གནས་ཚུལ་ལ་ཇི་ ལྟར་དབང་བསྐྱར་བྱུང་བཞིན་ཡོད་དམ

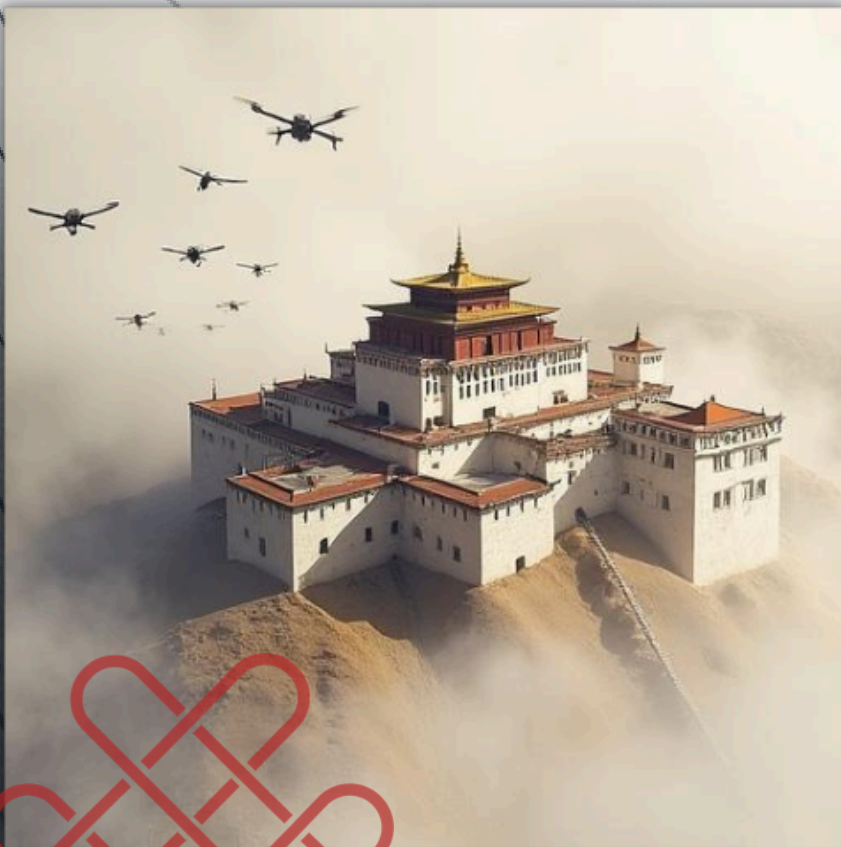
རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་  
དབང་བསྐྱར་བྱས་པ་དེས་གནས་ཚུལ་གྱི་  
གསལ་བ་ཏུ་ "ནག་ཁུང" (BLACK HOLE)  
ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་དང་། དེས་བོད་མིའི་  
འཐབ་ཚེད་ལ་བཀག་འགོག་དང་བོད་ཀྱི་  
བོ་རྩ་མེད་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥  
ལོར། འཛམ་གླིང་གི་ལྷ་ཞིབ་པ་ཚོས་རྒྱ་ནག་  
གི་གསར་འགོད་རང་དབང་གི་གནས་བབས་  
དེ་འཛམ་གླིང་གི་མཐའ་མར་བཞག་ཡོད་  
ཅིང་། བོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་  
སླག་པ་ཡོད།



བོད་ནི་བདེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་བཀག་རྒྱ་  
ཆེས་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་  
གྱུར་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལས་ཁུངས་  
ཁག་གིས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཐོབ་ཐང་གི་སྐྱར་  
གངས་ཐད་ལྷན་ཀོར་ (zero) བཟོས་ཡོད། ཕྱི་  
རྒྱལ་གྱི་གསར་འགོད་པ་རྣམས་ལ་དམ་  
བསྐྱུགས་ཆེན་པོ་དང་གཞུང་གི་དབང་བསྐྱུར་  
འོག་འཚོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ས་གནས་མི་དམངས་  
ཀྱིས་རང་དབང་གི་སློབ་སྐྱོད་ཆ་བཤད་  
མཁན་ལ་ཉེས་ཆད་ཚབས་ཆེན་གཏོང་བཞིན་  
ཡོད། དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་བཙོན་  
བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་གསང་  
ཐབས་ཀྱིས་ཕྱིར་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས། འཛམ་གླིང་  
གིས་བོད་ནང་གི་ཉེན་རྫོག་དངོས་ཡོད་གནས་  
སྐབས་མ་ཤེས་པར་གཞུང་གི་དྲིལ་བསྐྱེད་ཁོ་  
ནས་བྱུང་བཞིན་ཡོད།

# Living under police surveillance in Tibet: How is information controlled

The Chinese control over Tibetan media has created a 'black hole' of information, hindering the uprising and suppressing the Tibetan identity. In 2026, the world's observers placed China at the bottom of the Press Freedom Index, and Tibet is even worse off.



Tibet has become one of the regions with the most severe restrictions on truthful information. Human rights organizations are giving it a score of zero in terms of political rights. Foreign journalists face significant restrictions and government control. Local people are imposing harsh penalties on those who speak freely. Real news is smuggled out and comes out through the Tibetan exile community, so the world remains uninformed about the daily reality, and the state's narrative dominates.

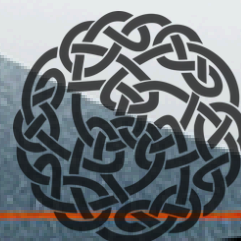




Basic communication within Tibet has been criminalized. Vague laws such as "separatism" and "threatening national security" are used to punish ordinary actions, leaving people outside the legal system and families in the dark. The fear of punishment has silenced society and fostered mistrust.

Technological surveillance in Tibet has created numerous monitoring methods, with security cameras monitoring individuals and China's Great Firewall overseeing internet activities. Random mobile phone inspections, particularly those involving internet connections, and self-censorship driven by fear have silenced Tibetans, proving that surveillance has surpassed conventional law enforcement.

China not only restricts news in Tibet but also attempts to alter the cultural and religious identity of Tibet. Religious traditions are being replaced with oaths of loyalty to the party. State media disseminates propaganda to erase historical truths. This news blackout violates human rights, obstructs international accountability, and poses a risk of concealing dangerous situations. Tibetans are resisting and preserving their history.





# Destroying Tibetan religious heritage; calming the invisible difficulties in the harsh county of Amdo



## The sacred site of the Lama's retreat, Drakdzong Dzong, has been destroyed

The destruction of a 99-foot statue of Buddha by officials in Labrang County illustrates a broader trend of demolishing religious symbols. The protests have resulted in the arrest, beating, and use as witnesses against the protesting monks.

## The love that has arisen and the myriad condensed uses of love's destruction

In Dkar Mdzhes and Tibetan areas, the Chinese government has destroyed hundreds of Buddhist stupas and a statue of Padmasambhava, leading to repression, arrest, and cultural eradication.

# བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྒྱུན།

བོད་ནང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དར་ཆ་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ་དེས་རིག་གནས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས་ལྷ་རྟོག་དང་བསམ་ཚུལ་བཟོད་པར་བཀག་སྡོམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་ཅུ་བཏང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དབང་ཆ་མེད་པར་བཟོས་ཡོད།

## རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་གནས་སྟངས།

ལས་འགུལ་དང་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གིས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ལན་འདེབས་བྱེད་ཚད་ཞན་པོ་ཡོད་ཅིང་། དཔལ་འབྱོར་དང་ས་ཆའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་གྱིས་ཕྱི་འབྲེལ་གྱི་ཁུ་སིམ་མེར་བསྐྱད་ཡོད།



## རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་དང་སྐྱབས་འགོམས་བཟོད་སྲོལ་དང་མཐུན་སྤྱིལ་ལ་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ།

བོད་ཀྱིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ས་ཚོགས་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ་དེས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་དང་རིག་གནས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་དེ་བས་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་མཚོན་ཡོད། བོད་པའི་མཚོད་རྟོག་དང་སྐྱུ་འདྲ་རྣམས་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་དམག་འཁྲུག་འདིས་བོད་ཀྱི་ཤུལ་བཞག་རིག་གནས་ལ་འགྲན་སྐོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



## The impact on Tibetan society

Forcing the destruction of religious flags in Tibet has impacted cultural identity, strengthening restrictions on monitoring and expressing opinions, and rendering society powerless.

## International silence

While campaigns and news outlets have reported the news, there has been a weak response to the international Tibet issue, with foreign relations quietly sitting due to economic and territorial geopolitical interests.



## Broad context, promoting restraint and integration

The destruction of religious sites by Tibet represents a broader pattern of state control and cultural assimilation. The demolition of Buddhist stupas and statues, and this cultural warfare for survival, challenges Tibet's cultural heritage.





# GENTLE DELETION



## CHINA IS GRADUALLY PHASING OUT TIBETAN LANGUAGE IN KINDERGARTEN EDUCATION

China's policy of using Mandarin instead of Tibetan in preschools in Tibet targets children as young as three years old, as Human Rights Watch reported in a May 2026 report. This policy undermines cultural identity and silences children's native language.

Critics have termed this the "unified language for children's program" and accuse China of forcibly integrating. Since 2021, Tibetan has been replaced by Mandarin in preschools, erasing cultural ties and suppressing the Tibetan language. Parents are helpless as their children are being taught to forget their heritage.



In schools in Tibet, Tibetan language and culture are being erased through forced teaching of Chinese. Children are stopping speaking Tibetan at home, with one mother reporting that her four-year-old is confused by simple Tibetan words. In classrooms, they are taught to love China, communist songs, and revolutionary history, while Tibetan Buddhist culture and language are being replaced by Chinese traditions.



བོད་ནང་གི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་བོད་སྐད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་རྒྱ་སྐད་  
 (སློབ་སྦྱོང་) བཀོལ་སློབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། རིག་  
 བཞུགས་ཀྱི་ཚུལ་ལག་ལ་ཐོར་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། རང་  
 གི་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཤུལ་བཞག་དང་ཁ་གྲུལ་བའི་བྱིས་  
 པ་ཚོར་རང་གི་ཕ་མ་དང་སློབ་སློམ་མེ་མོ་ཚོ་དང་མཉམ་ཏུ་  
 སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་དགའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། སྐད་  
 ཡིག་འདི་ཉིད་བརྒྱུགས་པ་དེས་རིག་བཞུགས་ཀྱི་འབྲེལ་  
 ལམ་རྣམས་རྩ་མེད་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།  
 བྱིས་པ་ཚོས་གཞན་འབོད་གསོལ་འདེབས་སློན་ལམ་  
 དང་། སྐད་གཏམ། བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་བཅས་ལ་གོ་བ་  
 ལོན་ཐབས་མེད་པ་བཅོས་ཏེ། མི་རབས་བར་ཀྱི་དྲི་  
 བག་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད།



ཕྱི་ལོ་ 2026 ལོར། རྒྱ་གཞི་གཞུང་གིས་རྒྱ་སྐད་ (སློབ་སྦྱོང་) དར་ཁྲུབ་ལ་འགོ་བརྩམས་ལུ་འབྲེལ་ལའང་ཉེས་ཆད་གཅོད་  
 པའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཤིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པས། བོད་རིགས་དགེ་རྒྱལ་རྣམས་བཙོན་འཇུག་གི་ཉེན་ཁའི་ནང་ལྷུང་ཡོད། འདིས་  
 བོད་ཀྱི་རིག་བཞུགས་ཉམས་སྐྱད་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། བྱིས་པ་ཚོས་བོད་སྐད་བོར་ནས་རྒྱ་སྐད་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འགྲོ་  
 བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་སྐད་གཉིས་སློབ་གྲྭ་དང་རྒྱལ་སློབ་ལྷན་ཁྲིམས་བོད་ཀྱི་རིག་བཞུགས་ཤུལ་བཞག་སྐད་སློབ་བྱེད་  
 དགོས་པའི་འབོད་སྐྱུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཐབས་ལུས་ཀྱི་ཐེ་གཏོགས་ཤིག་མ་བྱུང་ཚེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་བཞུགས་རྣམས་རྩ་  
 མེད་དུ་སློན་ནས་དཔེ་དབང་དང་འགྲུལ་སློན་ཁང་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་སྐྱབས་སྐྱོང་ཞེན་ཁ་ཡོད། ད་ནི་དུས་ཚོད་ཇོ་ཇོ་བཤམ་པོ་ཆགས་ཡོད།



In schools in Tibet, Mandarin is replacing Tibetan, leading to cultural fragmentation. Children who are disconnected from their own heritage struggle to communicate with their parents and grandparents. The loss of this language is erasing cultural connections, making it impossible for children to understand ancient prayers, stories, and Tibetan traditions, thus widening the generational gap.



In 2026, China introduced a law that punishes anyone who hinders Mandarin, putting Tibetan teachers at risk of imprisonment. This is causing the decline of Tibetan culture, with children abandoning the Tibetan language in favor of Mandarin. Human rights organizations are calling for the protection of Tibet's cultural heritage through bilingual schools and international oversight. If no intervention occurs, Tibet's language and culture may disappear and be relegated to books and museums. Time is running out.

# བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་སྐད་ཡིག་ དང་ལམ་སློལ་སྐྱོར་གྱི་གྲོས་བསྟུར།

བོད་པའི་བྱིས་པའི་སློབ་གསལ་སྐྱོར་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་  
སྤོང་སྤོང་ལྷན་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད། ལྷན་པར་དུ་འགོ་  
བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྷ་ཞིབ་ཚོགས་པས་ཞིབ་པའི་སྐྱོར་ཐོ་  
ཞིག་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཤིང་ཚུན་སྤོང་དེ་བས་ཇོ་བོ་དུ་  
སྤོང་ཡོད། སྐྱོར་ཐོ་དེའི་ནང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་སློབ་  
གྲྭ་ཁག་བརྒྱུད་ནས་བོད་པའི་བྱིས་པའི་སློབ་ལམ་དང་  
བསམ་གློ་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་ཐབས་  
བྱུང་གྱི་ཡོད་པའི་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

འདི་ལ་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་སློབ་བྱས་ཟེར། འཇམ་སྤིང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་ཡོད་པའི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ ཚུན་ལེན་པ་དང་། མཁས་དབང་།  
བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདིར་གློ་འཚབ་ཆེན་པོ་བྱུང་གྱི་ཡོད། སློབ་བྱས་འདི་དག་གིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
རིག་གཞུང་། བོད་མིའི་དོ་བོ་བཅས་གནས་ཐུབ་མིན་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པར་ཁོང་ཚོས་ཡིད་ཆེད་བྱུང་གྱི་ཡོད།

## སློབ་རྒྱུ་ཁག་གི་ནང་རྒྱ་སྐད་དོ་སློབ་དང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ བཞིན་ཡོད།



འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྷ་ཞིབ་ཚོགས་པའི་སྐྱོན་  
ཐོ་“བྱིས་པ་རྒྱུ་ཤོས་ནས་འགོ་འདུགས་པ་”ཞེས་  
པའི་ནང་། རྒྱ་ནག་གི་དབྱིང་ཚོས་བྱ་བཅོལ་  
ཁང་ནས་བརྒྱུད་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་རྒྱ་  
སྐད་གཙོ་བོར་སྤོང་དགོས་པའི་བཅའ་བཀའ་གཏོང་  
བཞིན་ཡོད་པ་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད། “སྐད་  
གཉིས་སློབ་གསལ་འཚར་གཞི”ཟེར་བ་འདིས་  
སློབ་ཁྲིད་ཐམས་ཅད་རྒྱ་སྐད་ཐོག་བྱེད་དགོས་པའི་  
ལམ་ལུགས་བཟོས་ཏེ། བོད་ཡིག་རྒྱུ་དུ་སྐྱར་  
བཞིན་ཡོད། སྐྱོན་བརྗོད་གནང་མཁའ་ཚོས་སློབ་  
བྱས་འདིས་བྱིས་པའི་བསམ་གློ་འཚར་ལོངས་བྱུང་  
པའི་གལ་ཆེའི་དུས་སྐབས་སུ། བོད་མིའི་ཐུན་མོང་  
མ་ཡིན་པའི་དོ་བོ་ཅུ་མང་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པའི་  
ཚུན་སྤོང་བྱུང་གྱི་ཡོད།

# Discussions about language and culture in Tibetan schools

There is much international discussion regarding Tibetan children's education. The debate intensified after the publication of a detailed report by Human Rights Watch, which alleges that the Chinese government is using schools to alter the behavior and thinking of Tibetan children to conform to Chinese norms. This is known as cultural assimilation. Human rights activists, scholars, and many

Tibetans around the world are deeply concerned. They believe that these policies threaten the survival of Tibetan language, unique culture, and overall identity.

**"MANDARIN IS BEING INTRODUCED IN PRIMARY SCHOOLS."**



Human Rights Watch's report "Starting the Youngest" details how Chinese leaders are imposing Mandarin as the primary language in Tibetan schools, starting from kindergarten. The "Bilingual Education Plan" mandates that all instruction must be in Mandarin, sidelining Tibetan. Critics argue that this is eroding cultural identity, particularly during a crucial developmental period.



## Following the curriculum but with personal attachment

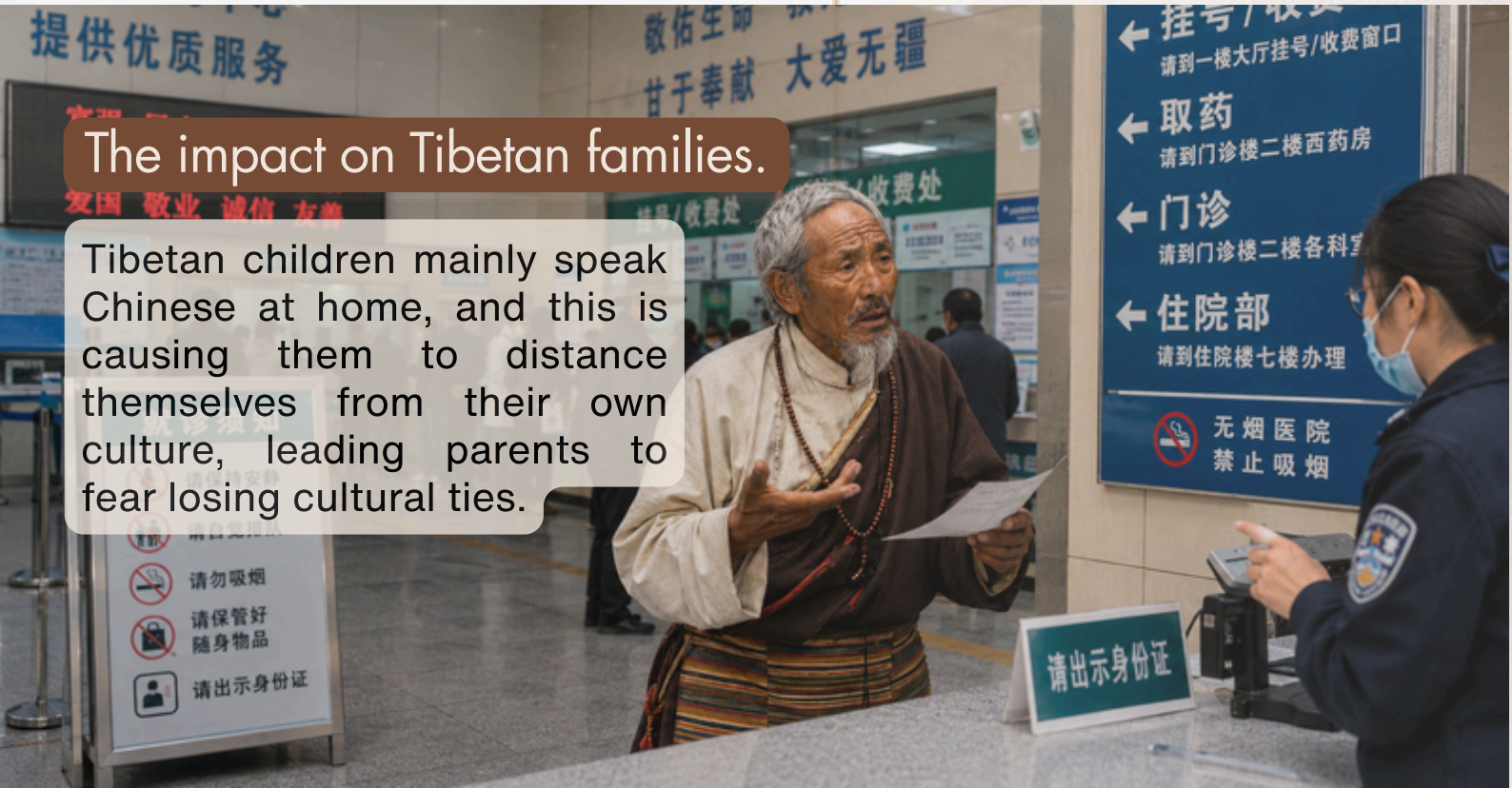
Education in Tibet is being redirected to foster patriotism towards China. Children are being taught communist values, patriotic songs, and Chinese military history, while traditional Tibetan practices and Buddhism are being ignored.

## China's response and protection

The Chinese government's promotion of language teaching benefits the future of Tibetan children, promotes ethnic unity, and fosters harmony.

## The impact on Tibetan families.

Tibetan children mainly speak Chinese at home, and this is causing them to distance themselves from their own culture, leading parents to fear losing cultural ties.



## Responsibilities of a Boarding School

Over the past decade in Tibet, the Chinese government has established a network of boarding schools that separate children from their families and cultural heritage. Independent Tibetan schools have been closed, seen as obstacles to national unity by the authorities. The policy has affected nearly one million children.

## International concern for human rights

Human rights organizations are warning that China may violate international agreements by restricting the Tibetan language. Activists are calling for bilingual education, but China insists on language unification for national unity, creating a cultural and ideological conflict.

# བལ་ཡུལ་ནང་གི་བོད་མིའི་སྐྱབས་བཙུན་བཙུན་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་ཐབས་ དང་ས་གནས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་གཞི་སྒྲིག་གི་བར་དུ་རྒྱུད་དེ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ བཞིན་ཡོད།



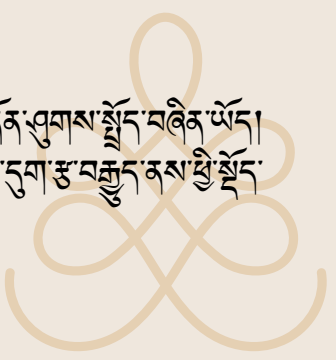
བལ་ཡུལ་ནང་གི་བོད་མིའི་སྐྱབས་བཙུན་བཙུན་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་མི་མཐུན་པའི་དཀའ་ངལ་དང་། ཁྲིམས་  
ལུགས་ཀྱི་ངམ་བརྟན་མེད་པ། དེ་བཞིན་ས་གནས་དེའི་ཆབ་  
སྲིད་ཀྱི་གནས་བབ་དབང་གིས་རྒྱུན་དུ་འཛིགས་སྐྱུལ་གྱི་  
འོག་ཏུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ས་གནས་དེར་  
རྒྱ་ནག་གི་དབང་ལུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན།  
ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འོག་མ་གཏུག་གིས་བལ་ཡུལ་གཞུང་ལ་བོད་  
མི་སྐྱབས་བཙུན་བཙུན་པོ་རང་ཉིད་དག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་པའི་  
འབོད་སྐྱེལ་བྱས་ཡོད།

## བརྟན་གྱི་མེད་པའི་སྤྱི་ ཚོགས།

བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མིའི་སྐྱབས་བཙུན་བཙུན་པོ་ ༡༢,༥༧༠  
ཙམ་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོ་ནས་བཟུང་སྐྱབས་  
བཙུན་ལག་འཁྲུང་སྤོང་རྒྱ་མཚམས་ཆད་པར་བརྟེན། བོད་  
མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་ལག་འཁྲུང་མེད་པར་  
ལུས་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྷ་ཞིབ་ཚོགས་པའི་སྐྱོན་  
ཐོ་ལྟར་ན། བོད་མི་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥ ལས་ཉུང་བར་ལག་  
འཁྲུང་ཡོད་པ་རེད། འདིས་ཁོང་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་དང་།  
ལས་ཀ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་བཅས་ལ་བཀག་དྲོག་བཟོ་  
བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། འདི་ནི་རྒྱ་ནག་གི་གཞོན་ལུགས་ཆེ་  
རུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཁོར་ཕུག་ཅིག་གི་ནང་གུང་བཞིན་ཡོད།

### རྒྱ་ནག་གི་གཞོན་ལུགས་སྤོང་ཐབས་ཀྱི་ལག་དེབ།

རྒྱ་ནག་གིས་ཕྱི་འབྲེལ་དང་། ལྷ་ཞིབ་ནན་པོ། ས་མཚམས་དོ་དམ་བཅས་ཀྱི་སློན་སྐྱོན་བོད་མིའི་ལས་འགྲུལ་ཁག་ལ་གཞོན་ལུགས་སྤོང་བཞིན་ཡོད།  
འདིའི་ནང་ “རྒྱ་ནག་གཅིག་གི” སྤོང་བྱས་ལ་བརྟེན་སྲུང་བྱེད་དུ་བཅུག་རྒྱུ་དང་། ས་མཚམས་དམ་དག་བྱེད་རྒྱ། དེ་བཞིན་དུག་ཅུ་བརྒྱུད་ནས་སྤོང་  
བོད་མི་ཚོར་དམིགས་འབེན་བཟོ་རྒྱུ་བཅས་རྒྱུ་ཡོད།



# Tibetan refugees in Nepal are caught between their livelihood and local politics



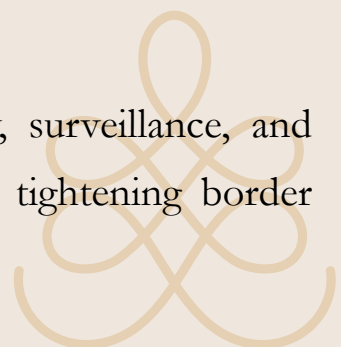
Tibetan refugees in Nepal face inhumane difficulties, lack of legal certainty, and must live under threat due to the political situation in the region. The US House Appropriations Subcommittee has called on Nepal to protect these Tibetans as Chinese influence over them grows.

## UNSTABLE SOCIETY

There are 12,540 Tibetan refugees in Nepal, but since 1990, the issuance of refugee identification cards has been stopped, leaving many without documents. According to a report by Human Rights Watch, less than 25% have valid documents, which hinders education, employment, and services, and is happening amid increasing Chinese pressure.

## CHINA'S PRESSURE PLAYBOOK

China is exerting pressure on Tibetan activities through diplomacy, surveillance, and border control. These include adhering to the "One China" policy, tightening border control, and targeting Tibetans abroad with "Dutsa"





# LIFE UNDER RESTRICTIONS

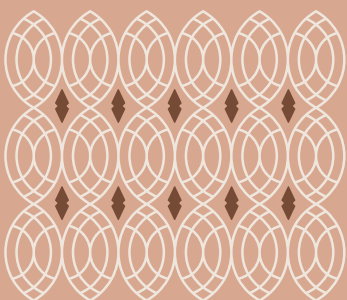
Tibetans in Nepal face significant restrictions on their social lives, including surveillance, arrests, and travel restrictions. The 2026 Parliamentary Report highlights Nepal's reluctance to recognize them and the growing influence of China, which exacerbates their vulnerable situation and challenges protective efforts.

# US POLICY AND FINANCIAL AID

The United States is focusing on registering Tibetan refugees in Nepal rather than returning them to areas of danger, and is urging the protection of Tibetan culture. At the same time, the United States continues to support Tibetan projects. This helps protect human needs and rights, even in the face of external pressure.

# THE ESSENCE OF THE REPORT

In 2027, the report viewed Tibetan refugees in Nepal as a site for human rights monitoring in South Asia. The report identified three key issues: Tibetan refugees are living without legal protection, China is downplaying the Tibetan issue, and Nepal is struggling to balance autonomy and external pressure. The main question is: Will Tibetan refugees be recognized as a group in need of protection, or will they be left to bear the burden in the Nepal-China relationship?





# The protectors



The source region of the Yarlung Tsangpo River, located within the Tibet Autonomous Region, is known as the water storage reservoir of Asia. In this area, Tibetan nomads are fighting against climate change while protecting the vital rivers that supply water to millions of people in China and Southeast Asia.

## The Importance of Sanjiangyuan

The three-headed source rivers are of great importance to many countries, but the threat of climate change is rapidly increasing. On this issue, China is sharing water and weather information with neighboring countries such as Vietnam and Cambodia, and jointly managing the flow of the river.

## How Tibetan nomads began to protect their land

In 1990, Tibetan nomads began working to protect wildlife. Afterward, the government established a national natural reserve, but this forced many nomads to relocate and face hardships. Despite these challenges, the nomads and local organizations collaborated to protect both the natural environment and culture.

# འབྲོག་པ་ནས་ཁོར་ཕུག་སྲུང་སྐྱོབ་པའི་བར།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོར་བོད་མི་རྣམས་ཁོར་ཕུག་སྲུང་སྐྱོབ་པར་བསྐོ་བཞག་བྱས་པ་མ་ཟད། རང་རྒྱུ་ཐོན་ཁུངས་སྲུང་སྐྱོབ་གྱི་ལས་ཀ་དེས་བརྟན་ལྷིང་གི་  
 འཚོ་བའི་རྩིས་གཞི་ཞིག་ཀྱང་སྤྲད་ཡོད། ལས་དོན་འདིའི་ནང་སྐྱེས་པ་ཕལ་ཆེ་བས་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་ནའང་། བོད་རིགས་བྱང་མིང་ཚོས་ཀྱང་  
 ཚོར་ལས་གཉེར་བ་དང་ཁོ་ལས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་བརྒྱུ། འདྲ་མཉམ་གྱིས་ཁོར་ཕུག་སྲུང་སྐྱོབ་གྱི་ལས་དོན་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་  
 ཡོད།

## གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཐད་ བོད་རིགས་བྱང་མིང་ཚོས་སྐྱེ་བྲིད་ བྱེད་བཞིན་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོར། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
 གྱིས་གཙང་གསུམ་ཆུ་མགོའི་བྱང་མིང་ཁོར་  
 ཕུག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་བྱེད་བྱས་པ་  
 བརྒྱུ། བོད་རིགས་བྱང་མིང་ཚོར་ཁོར་ཕུག་  
 སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་སྐྱེ་བྲིད་པར་  
 འགྱུར་རྒྱུ་གསེབ་སྐྱོད་སྲོང་བཅར་སྲུང་དེ།  
 ཁོར་ཚོར་རྣམས་པ་སྤྱིད་པའི་མཐུན་རྒྱུན་བསྐྱར་  
 ཡོད།



## ཁོར་ཚོའི་འབད་བརྩོན་གྱི་འབྲས་བུ།

བོད་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། གཞུང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་པ་བཅས་གྱི་མཉམ་ལས་བརྒྱུ། གཙང་པོ་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་ཆུ་མགོའི་ས་ཁུལ་དེ་དག་ལེགས་  
 འགྲུབ་ལྡན་པའི་སྐོར་སྲུང་སྐྱོབ་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ས་ཆ་དང་། རྒྱ་ རི་སྐྱེས་སྐོང་ཆགས་བཅས་ལ་གོང་འཕེལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་།  
 འདིས་བོད་རིགས་འབྲོག་པ་ཚོའི་སྐོང་སྤྱོད་གྱི་འཚོ་བའི་བར་སྤོང་དང་འཚོ་བ་སྐོང་སྤྱོད་སྲུང་སྐྱོབ་སྲུང་སྐྱོབ་སྲུང་སྐྱོབ་སྲུང་སྐྱོབ་སྲུང་སྐྱོབ་  
 འབྲས་ལོག་རྒྱུ་ཡོད།

## འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཐོབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག

བོད་རིགས་འབྲོག་པ་ཚོས་རང་རྒྱུ་ཁོར་ཕུག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཉམས་སྲུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ས་ཁུལ་རྣམས་རང་རྒྱུ་སྲུང་སྐྱོབ་  
 ས་ཁུལ་དུ་བསྐྱར་བ་དང་། ས་གནས་མི་མང་ལ་བདག་དབང་སྲུང་སྐྱོབ་བརྒྱུ། འདི་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཐོན་ཁུངས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ལས་ལུགས་གལ་  
 ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་མིག་དཔེ་སྤོན་བཞིན་ཡོད།

# From herder to environmental protector

In 2016, Tibetans were designated as environmental protectors, and the work of natural resource conservation provided a stable livelihood. While most of the men participated in this work, Tibetan women were able to join the environmental protection efforts equally by engaging in business and establishing new ventures.

## Tibetan women leading the way on climate change

In 2020, the international community supported the Women's Environmental Protection Network of the Three-River Source, training Tibetan women to become environmental protectors and leaders in their society, thereby empowering them.



## Their hard work's results

Through the cooperation of Tibetan society, government, and international organizations, the region of the three major rivers' sources has been successfully protected, resulting in the development of land, water, and wildlife. However, this has led to the loss of traditional living spaces and lifestyles of Tibetan nomads, which is a very significant consequence.

## A world lesson

Tibetan nomads are conserving nature, and by turning struggling areas into natural reserves and giving local people control, they are showing the world that this is the most important system for protecting the earth's resources.



# ཚུ་ལམ་གྱི་བཀག་འགོ་བཤེད་ཆེན་པོ།

## འགྲོ་གྲོལ་ཆེན་པོ་དགོས་པའི་ཁོར་ཕུག་སྤུང་སྐྱོབ་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག

རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ནང་ཨ་སྐོར་ཐེང་འབུམ་ ༡༦༧ རིན་ཐང་ལྷན་པའི་ཚུ་སྐོག་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག་སྤེལ་བཞེན་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ཚུ་མཚོན་ཆེན་པོ་ལྷན་དང་སྐོག་ལྷགས་མེག་གྲུ་མེ་ཏི་ ༦༠,༠༠༠ (གྲི་གྲུ་མེ་ཏི་ ༦༠) འདོན་པའི་རྒྱུ་པ་རྒྱུད་ཡོད་ཅིང་། འདིས་ས་གནས་གྱི་ཁོར་ཕུག་དང་ཆབ་སྲིད་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞེན་ཡོད། ས་ཡོམ་གྱི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་ཆགས་པའི་ལས་གཞི་འདིས་སྤྱི་ལམ་སྐྱོབ་སྐྱོར་གྱི་ལ་འཇུགས་སྐྱེལ་བྱེད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་དང་བྱང་ལ་དེལ་གཉིས་གྱི་ཚུ་སྐྱོད་རྒྱུད་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལས་དང་ཉ་ལས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་གྱི་ཡོད། དེ་ཅིང་གཞུང་གིས་གསང་བྱས་ཏེ་གསལ་པོ་བཟོ་བཞེན་མེད་པས། ཚུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱོངས་ཐང་སྐོ་འཚབ་ཇི་ཆེར་འགྲོ་བཞེན་ཡོད།

རྒྱ་ནག་གིས་ཡར་ལུང་གཙང་པོའི་སྤོང་ཚུ་རྒྱལ་སྐྱོད་བཞེན་པ་དེས་ཚུ་སྐྱོད་རྒྱུད་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་ལ་འཇུགས་སྐྱེལ་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞེན་ཡོད། འདིས་ས་རྩལ་ཚུ་ཆེན་རྣམས་བཀག་འགོ་བཤེད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་གར་དང་བྱང་ལ་དེལ་གཉིས་གྱི་ཞིང་ལས་དང་ས་འོག་རྒྱུ་ལ་གསོག་འཇོག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་། ཚུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱོངས་གྱི་ལམ་ལུགས་ལེན་དེས་ཟས་རིགས་བདེ་འཇགས་དང་། ཞིང་རྒྱུ་ཉ་ལས་བཅས་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་སྤྱོད་པ་མ་ཟད། ལས་གཞི་འདི་ཉིད་སྤོ་ཨ་ཤིའི་ཉམ་ཐག་པའི་མི་འབོར་ལ་ཆབ་སྲིད་གྱི་ལྷགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལྷན་པའི་ཁོར་ཕུག་གི་ཉེན་ཁ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།



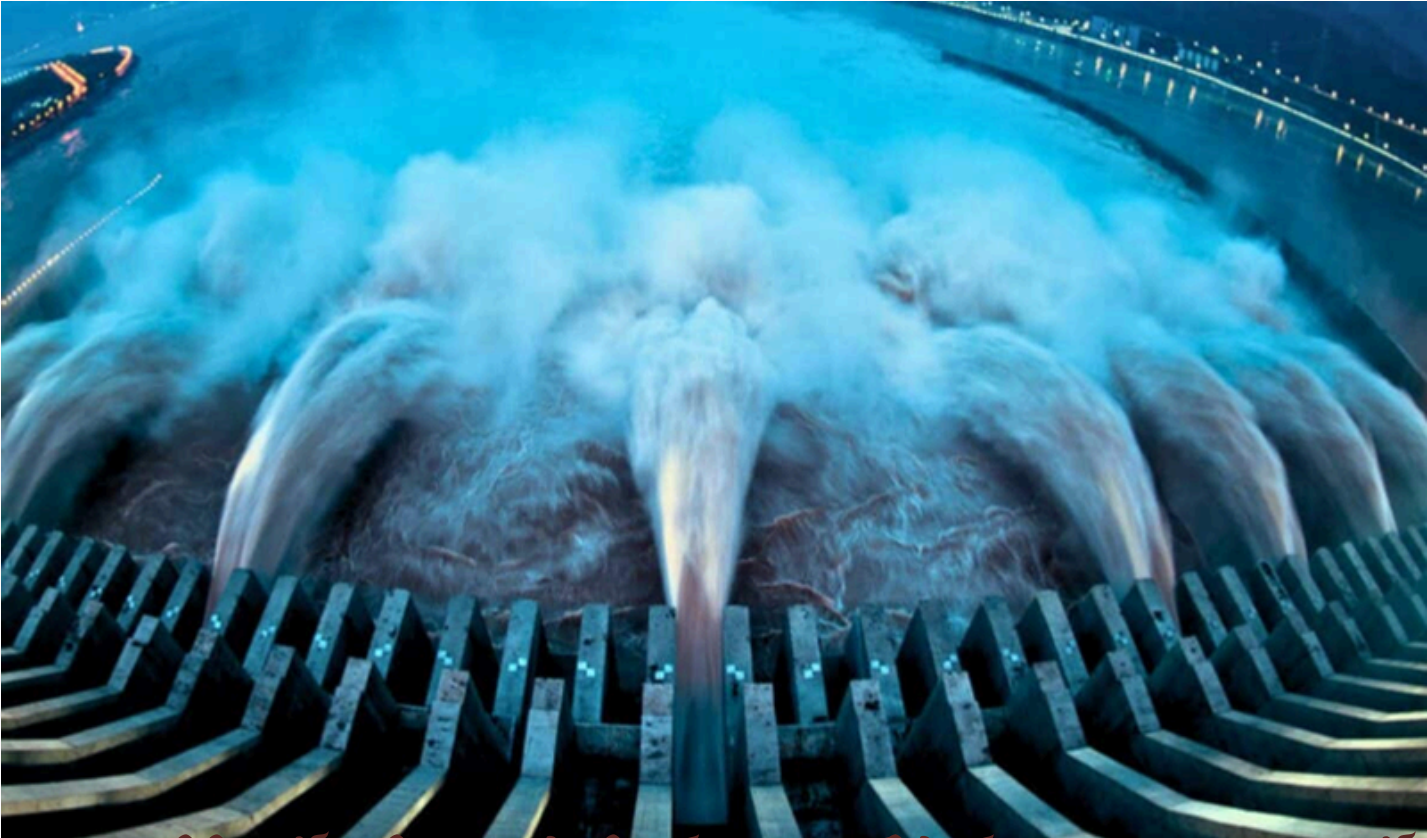
# Major water obstruction

## An environmentally friendly project with high costs

China's hydroelectric development project in Tibet, valued at \$167 billion, includes five dams and a 60 gigawatt power capacity, posing significant environmental and local political risks. Located in a seismically active zone, it threatens ecological stability and harms downstream agriculture and fisheries in India and Bangladesh. Beijing's lack of transparency has fueled growing concerns over water usage.

China's Brahmaputra Dam is posing a significant threat to downstream countries. It is causing critical siltation to be blocked, affecting the agricultural and groundwater reserves of India and Bangladesh. Alternatively, water usage practices could jeopardize food security, irrigation, and fisheries, and this project could become a major environmental threat with significant political implications for the vulnerable populations of South Asia.

རོལ་ཤར་གསར་འགྱུར་ལས་ཁང་གི་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བ་ལྟར་ན།  
 རྩེ་ལ་དེའདྲར་ཚུ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུལ་ཁབ་གཞན་དག་གིས་ཚུ་རྒྱུན་གྱི་བའི་  
 ཐད་སློབ་འཆོལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ནག་གིས་ཨ་སྐོར་ཐེར་  
 འབུམ་ ༡༦.༧ རིན་ཐང་ལྷན་པའི་ཡམ་ལུང་གཙང་པོའི་རྒྱ་སློབ་ལས་  
 གཞིའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་གང་ཡང་རྒྱལ་གྱི་མི་མང་པོར་སྐྱོན་བརྗོད་  
 བྱེད་བཞིན་ཡོད། གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱལ་འདིར་རིམ་པ་ལྷ་ལྷན་གྱི་  
 བཀག་འགོག་ར་བ་ཡོད་པ་དང་སློབ་ཤུགས་ཀྱི་ལོ་ལྟེ་ཉེ་ས་ལ་ ༤༠  
 (མིག་གྲ་ལྟེ་ ༤༠,༠༠༠) འདོན་པའི་རྩལ་པ་ཡོད་པ་དེས། ཨ་རིའི་  
 སྤྱི་འཛིན་གཞིན་པས་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་བ་ལྟར། སོ་ནམ་ཞིང་  
 ལས་དང་ཉ་ལས་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་སྤྱིད་པ་མ་ཟད། ཚུ་རྒྱུན་ལའང་ཚོད་  
 འཛིན་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། རྒྱ་ནག་གིས་རྒྱའི་འགོ་ཁྲུང་ས་ལ་ཚོད་  
 འཛིན་བྱས་པ་དེས་ས་ཁུལ་གྱི་ཆབ་སྤྱིད་ཐད་དོགས་པ་ཟ་གཞི་བཟོས་  
 ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་གར་དང་རྩེ་ལ་དེའདྲ་གཉིས་ཀའི་ཟས་རིགས་བདེ་  
 འཇགས་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་སྤྱིད། འི་ལུ་སི་མིག་གསར་འགྱུར་གྱིས་མཚུབ་  
 སློན་བྱས་དོན་ལྟར་ན། ལས་གཞི་འདི་ཉིད་རྩལ་རྒྱ་ལྡང་བྱ་ཡིན་པའི་  
 སློབ་ཤུགས་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་ནའང་། དོན་དངོས་ཐོག་སློབ་ཤུགས་ལོ་ལྟེ་  
 འབོར་ས་ལ་མང་པོར་ཤུགས་རྒྱུན་ངན་པ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ས་ཀྱི་ཡོད།



“གལ་ཏེ་རྒྱ་འདི་ཉིད་མཚོན་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཆེ། མི་འབོར་ས་ལ་མང་པོར་ཆེ་སློབ་ལ་ཉེན་ཁ་འཕྲད་རྒྱུ་རེད། ང་ཚོས་  
 དེས་པར་དུ་མཉམ་ལས་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་སློབ་ཚུ་འདི་ཉིད་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས།”

According to the router's report, Bangladesh and other countries along the river are raising concerns over the reduced water flow and China's lack of explanation regarding the \$16.7 billion Brahmaputra hydropower project. The massive dam has a five-tiered barrier and a capacity of 60 million kilowatts, which, as Vice President of the United States explained, poses a threat to agriculture and fisheries and may control the water flow. China's control over the water source has generated geopolitical suspicions, potentially endangering the food security of both India and Bangladesh. Newsweek has pointed out that despite the claims of green energy, the project has a significant impact on millions of people in South Asia.



**If water becomes a weapon, the lives of millions of people will be at risk. We must work together to protect the lifeline of our planet.**

# ཟས་རིགས་རིག་ གནས་ཀྱི་ས་ ཁམས་རྣམ་པ།



བོད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་ས་བབ་མཐོ་བའི་གནས་གཤིས་ཀྱིས་  
 གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད། མོག་མོག་དང་། ཐུག་པ། བོད་ཇ་བཅས་ནི་བོད་  
 མིའི་གཙོ་བོའི་བཟའ་བུར་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཇ་བསྐྱབས་མ་ནི་བོད་མིའི་  
 འཚོ་བའི་ནང་གི་བུར་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེས་གང་ངར་ཆེ་བའི་  
 གནས་གཤིས་ནང་ལུས་པོར་དོད་ཁོལ་སྤྲིན་གྱི་ཡོད།  
 འབྲོག་ལས་ཀྱི་འཚོ་བ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་གཞི་རྩ་གལ་ཆེན་ཞིག་  
 རེད། ཐུགས་ལས་དང་འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་ནི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོར་  
 རྒྱན་སྐྱོང་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོད་ཁུལ་གྱི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་  
 ད་ལྟའང་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱངས་འདི་ཉིད་ལག་ལེན་བསྟར་  
 བཞིན་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་བཟའ་བུར་དང་། སྲོན་གོས། སྡོད་ཁང་བཅས་  
 ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་མཛེས་ཆོས་མཚོན་གྱི་ཡོད།





# The culinary cultural landscape

Tibetan cuisine is characterized by its high altitude climate. Momo, thukpa, and Tibetan tea are the main staple foods of Tibetans. Butter tea is an important drink in Tibetan life, providing warmth in the cold climate.

Nomadic life is a crucial foundation of Tibetan culture. Livestock and nomadic life have continued for centuries, and many Tibetan areas still practice the traditional way of life. Their food, clothing, and housing represent the beauty of Tibetan culture.



# སློབ་པ་པོའི་བསྟོན་བྱེད།

བོད་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་རེད།  
 ང་ཚོས་མི་པོ་ཚོའི་རྩ་ནས་ལྷུང་འཛིན་གྲུས་པའི་རིག་གནས་འདི་  
 ཉིད་འཇམ་སྤིང་གི་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ས་བྱུང་འདིར་དར་ཞིང་  
 རྒྱས་ཡོད། བོད་མིའི་སེམས་ཁོང་དུ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་དང་སྤིང་  
 རྗེའི་ལྷ་བ་གཉིས་གཏིང་ཟབ་མོར་བྱུག་ཡོད།

ང་ནི་བོད་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། ང་ཚོའི་  
 ས་མས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར། ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར་མཚོད་མེ་སྤར་  
 བ་དང་སྟོན་ལམ་རྒྱུག་གི་ཡོད། འདི་ནི་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཆ་ལས་  
 གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། མིས་པོ་ནས་བརྒྱུད་པའི་སྟོན་རྒྱུན་འདི་དག་  
 ནི་ང་ཚོའི་སྟོན་རྩ་རྒྱ་བྱ་ཡིན།

བོད་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ནང་འབྲོག་པའི་རིག་གནས་ནི་ཉ་ཅང་  
 གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོས་གཡུག་དང་ལུག་གསོ་སྦྱོང་གྲུས་ཏེ་  
 འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་རྩ་ཐང་སྤེང་གི་སྤྱོད་ཀྱིས་བརྒྱུལ་  
 བའི་དུས་ཚོད་དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྩུང་གཞི་ཡིན།  
 ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འདི་ཉིད་མ་འོངས་པའི་མི་  
 རབས་གསལ་པ་ཚོར་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་ང་ཚོའི་ལས་  
 འགན་རེད།



“མིས་པོ་ནས་བརྒྱུད་པའི་སྟོན་རྒྱུན་འདི་དག་ནི་  
 ང་ཚོའི་སྟོན་རྩ་རྒྱ་བྱ་ཡིན། སྟོན་རྒྱུན་འདི་དག་མ་  
 འོངས་པའི་མི་རབས་ཚོར་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ང་  
 ཚོའི་ལས་འགན་རེད།”



# Discussing a Reader

The Tibetan way of life is vast and profound. The culture we have inherited from our ancestors has flourished in this highest region of the world. Deeply ingrained in the hearts of the Tibetan people is the Buddhist philosophy and the compassionate view.

I come from a small village in Tibet. As instructed by our parents, we light candles and pray every day. This is an important part of our life. These ancestral traditions are like our lifeblood.

In the Tibetan way of life, nomadic culture is very important. We make a living by raising yaks and sheep. The time we spent in black tents on the grassland is the foundation of our wisdom.

We must pass on this Tibetan culture to our future generations. This is our responsibility.



***Our ancestral traditions are like our lifeblood. It is our responsibility to pass them on.***



# ཡུལ་སྐོར་སྤོ་འཆམ།



འགྲུལ་བཞུད་དང་འཛོལ་རྩམ་པ།

བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་མཛེས་སྡེ་དུས་ཉི་འཛམ་གླིང་གི་ས་  
 བབ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་ཆགས་ཡོད། གངས་རི་དཀར་པོ་  
 དང་། སྤུ་ལྷེ་གྲི་མཚོ་ཅིང་། ལྗང་མདོག་གི་རོང་མ་འབྲོག་  
 བཅས་ཀྱིས་བོད་མཐོ་སྐང་གི་རང་བྱུང་གི་མཛེས་ཚོས་གྲུབ་པར་  
 གྱུས་ཡོད། གངས་རི་པོ་ཆེ་དང་། མ་ཕམ་གཡུ་མཚོ། གནམ་  
 མཚོ་བཅས་ཉི་བོད་མིའི་གནས་མཚོག་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་པ་མ་  
 ཟད། འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་གང་ས་ནས་ཡོང་བའི་ཡུལ་སྐོར་བ་  
 མང་པོའི་ཡིད་དབང་འབྲོག་སའི་གནས་ཤིག་ཀྱང་རེད།

# TRAVELLING



Tibet's natural scenery is located in the world's highest region. White snow mountains, blue lakes, and green valleys have created the natural beauty of the Tibetan plateau. Mount Kailash, Lake Manasarovar, and Lake Namtso are sacred places for Tibetan people and are also places that attract many global travelers.

བོད་ཀྱི་མདུན་མ།

TIBETAN  
FRONTLINE

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ།

PRESERVE TIBETAN CULTURE

TRANSLATED BY -  
TENZIN MINLAY

[WWW.TIBETANFRONTLINE.COM](http://WWW.TIBETANFRONTLINE.COM)