

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༦ ཚེས་༡༤ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཉན་ COVID-19 ལས་ དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་པ།

གསལ་བསྐྱབས་ཀྱི་མཁའ་རྒྱ་ལུགས་སྐྱོད་པ་བསྟེན་འཛིན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་དང་སྐྱོད་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཡིན།
དུས་རྒྱུན་ལྟར་གསལ་བསྐྱབས་ནང་དོན་དང་ཕོ་འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་གནས་སྟངས། གཉིས་པ། འབྲུག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་
གསུམ་གཙུག་པོ་ས་བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས། གསུམ་པ། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན། བཞི་པ། བཀོད་ཁྲབ་ལས་
སྟོན་ཁག ལྟ་བུ། ལུགས་སྐྱོད་ལ་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ད་བར་ནང་གཞི་ཕོག་པ་གྲངས། ༤༣༧༩༩༥༠ ཉེས་ལ་བརྒྱད་དང་སུམ་འབུམ་བཞི་ཁྲི་དགུ་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ལྟ་བུ།

ནང་པ་འདས་ཕྱོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༧༡༦༢༠༡ ཉེས་ལ་འབུམ་ཆིག་ཁྲི་དགུ་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་མེད་ཅིག།

འབྲུག་བསྐྱེད་སོང་བ་མི་གྲངས། ༣༧༥༧༥༠༢ ཉེས་ལ་གསུམ་དང་བཞི་འབུམ་ལྔ་ཁྲི་བཞི་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་བུ་བུ།

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཅོམ། <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

གཉིས་པ། འབྲུག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གཙུག་པོ་ས་བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

༡༡ རྒྱ་གར་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནང་གཞི་ཕོག་པ་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས། ༣༦༦༩༧༦ ཉེས་ལ་འབུམ་གསུམ་དང་དྲུག་ཁྲི་དགུ་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ཞེ་དྲུག།

འབྲུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་གྲངས། ༡༩༧༣༣༧ ཉེས་ལ་ཆིག་འབུམ་དགུ་ཁྲི་བཞི་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་ཉེར་བཞི།

ད་ལྟ་ནང་མཉམ་བཞེན་པ་གྲངས། ༡༦༠༣༤༧ ཉེས་ལ་ཆིག་འབུམ་དྲུག་ཁྲི་སྟོང་མེད་སུམ་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་གྲུ་བཞི།

ནང་པ་འདས་ཕྱོངས་སོང་བ་གྲངས། ༡༢༣༣༢༧ ཉེས་ལ་ཆིག་ཁྲི་ཉིས་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་ལྔ་བུ་བུ།

མངའ་སྡེ་གྲངས་ཇི་ཅམ་ལ་ཁྲབ་གདལ་སོང་བའི་གྲངས། ༣༦ ཉེས་ལ་སུམ་ཅུ་ལྔ་བུ་བུ།

བོད་མི་འདུ་མྱོད་ཆེ་སའི་མངལ་ཁུལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལྟོ་ཞིབ།

ཉི་མཱ་ཅལ། ༡༤༤ (Himachal - Total Cases - 585, Death- 6, Recovered-372, Active-189)

ཇི་ལི། ༢༧༧༧ ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཉ་ཀ ༢༤༢༥ ལོ་རྒྱུས་ལ ༡༩༤༠ ལ་དྲགས། ༥༤༧ བཅས་ཀྱི་གར་ནང་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ ༡། ལྷ་རྒྱུ་རས་ཏྲ་ - ༥༡༤༩༥ ༢། ཇི་ལི། ༢༧༧༧ ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཉ་ཀ - ༢༡༤༤༩ ༣། ལྷ་རྒྱུ་རས་ཏྲ་ - ༦༡༠༩ ད་ལྟོ་ནང་གཞི་ཅང་གཅོད་བྱུང་ཞིང་ནང་མཉམ་བཞེན་པའི་གྲངས།

ནང་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་མི་གྲངས། As on 18th June 2020, 11.30 am

ཀྱི་གར་ནང་འབྱོར་མི་གྲངས་ ༦༩༧༤༦༨༩ ས་ཡ་དྲགས་དང་ཉེས་འབྲུག་བཞི་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་ལྟེ་བརྒྱད། ཤེས་དཔྱད་བར་ནང་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཟིན། འདི་ལྷོ་ཆེ་ས་ ༡༧ ཉེན་འབྱོར་མི་གྲངས་ ༡༧༥༧༡༩༩ ཆེག་འབྲུག་དྲུག་ཁྲི་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས། ཤེས་དཔྱད་བྱས་པ། <https://www.icmr.gov.in/> ཀྱི་གར་ནང་འབྱོར་གཞི་ཅང་དང་སྐྱེར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་བཞེས་མས་གྲངས་ ༤༥༩ ཡོད་འདུག https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID_Testing_Labs_17062020.pdf

༡༢ བལ་ཡུལ་ནང་གི་གནས་སྐབས།

འབྱོར་ནང་གཞི་ཅང་ཆོད་པ་མི་གྲངས། ༢༡༧༧ དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ། ༡༡༧༧ འདས་སྐྱོངས་སོང་བ། ༩༠ ད་ལྟོ་ནང་མཉམ་བཞེན་པ་མི་གྲངས། ༥༤༤༠ འབྱོར་ནང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་གྲངས། ༡༧༤༧༧༩ བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས།

༡༣ འབྲུག་ནང་གི་གནས་སྐབས།

འབྱོར་ནང་གཞི་ཅང་ཆོད་པ་མི་གྲངས། ༦༧ དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ། ༩༧ འདས་སྐྱོངས་སོང་བ། ༠ ད་ལྟོ་མཉམ་བཞེན་པ་ནང་པའི་གྲངས། ༧༩ བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས།

བལ་ཡུལ་དང་འབྲུག་ནང་ད་ཆ་བོད་མི་སྲུ་ལའང་ནང་གཞི་ཡོད་པ་བྱུང་མེན་འདུག་ཅེས་ལྟོ།

༡༤ བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྤངས།

བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་དུག་སྲུང་ལ་བོད་མི་གྲངས་༧ ། རྒྱུ་ས་པ་རང་ལོ་༥༩ རང་ལོ་༣༩ གང་གྲང་
 མེད་རང་ལོ་༣༣ རང་ལོ་༣༠ རང་ལོ་༥༥ རང་ལོ་༣༣ རང་ལོ་༣༡ ་ ལ་ནད་གཞི་སོགས་ཅུང་གཙོད་བྱུང་ཡོད་པའི་ནང་མི་
 ༣ ་ རྒྱུ་ས་མེད་རང་ལོ་༣༣ རང་ལོ་༣༠ རང་ལོ་༣༡ ་ རྟེན་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ས་སྤྱི་ལོའི་ནང་
 བོད་མི་གྲངས་༣ ་ རྒྱུ་ས་པ་རང་ལོ་༧༩ རང་ལོ་༣༩ རྒྱུ་ས་མེད་རང་ལོ་༣༤ ་ ལ་ནད་གཞི་སོགས་ཅུང་མི་༡ ་ རྒྱུ་ས་པ་རང་
 ལོ་༧༩ མོན་པ་དེ་རྒྱ་ཆ་༩ ཆེས་༡༠ ཉེན་ཤོད་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟར། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་སོགས་
 ལྟོ་འདོད་རྒྱ་སྤྱི་ལོའི་གཞི་ས་ཆགས་ནང་བོད་མི་གྲངས་༡ ་ རྒྱུ་ས་པ་རང་ལོ་༣༠ ་ ལ་ནད་གཞི་སོགས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་འདུག་
 པས་ཁྱོད་དུ་བར་རྒྱ་གར་ནང་བོད་མི་གྲངས་༣༩ ལ་ནད་གཞི་སོགས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཞིང་མི་གྲངས་༣ ཆེ་འདས་སོང་ཡོད་པ་
 དང་། མི་གྲངས་༡༣ རྟེན་བསྐྱེད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་༤ ནད་མནར་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་ལྟར། ནད་གཞི་
 སོགས་པའི་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་དང་ས་གནས་གསོ་རིག་སྤྲོད་པ། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ནས་
 འབྲེལ་བ་གནང་བཞིན་དུ་ལྟའི་ཆར་ནད་མནར་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མེད་
 པའི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལོན་བྱུང་ཡོད།

སྤྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་གནས་སྤངས།

སྤྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁང་ནས་ད་ཆ་བྱུང་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ་ཁུལ་དུ་ནད་ཡམས་འདིའི་གནས་སྤངས་ཇི་ལེགས་ཏུ་
 འཕྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་སྤྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་ནང་ནས་ནད་སོགས་གསར་པ་ཅུང་གཙོད་
 བྱུང་བ་ས་གནས་ནས་གནས་ཚུལ་འཕྲོད་མེད་སྟབས་གྲངས་སོ་གང་ཡིན་གཤམ་གསལ་སྤྱི་ལོའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་དུ་རྒྱུའི་ནང་
 གསལ་བ་སྤྲོད་ཡིན།

བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ <https://tibet.net/covid-19/>

བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུ་རྒྱ <https://tibetanhealth.org/>

གསུམ་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན།

འགོག་དབྱེ་བྱུང་འདོག་གི་གྲངས་ཐོ།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྡེ་ཚན་ནས་གནས་ཚུལ་བསྟུན་པ་གཞིར་བཟུང་ད་ལྟོའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་
ས་གནས་གྲངས་ ༣༥ (ཁྱོན་བོད་མི་གྲངས་ ༡༡༠༩ ཉེ་མི་གྲངས་ ༢༢) རང་བྱིས་དུ་བྱུར་བཀག་པར་གནས་བཞུག་ཡོད་པ་དང་
མི་གྲངས་ ༢༢༤ བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུག་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུར་བའི་བྱུར་བཀག་ཁང་པའི་ནང་གནས་བཞུག་ཡོད་པའི་
གནས་ཚུལ་ལྟ།

རྩ་ས་ཁུལ་དུ་ད་ལྟོའི་ཆར་བྱི་ནས་ཐེབས་མཁན་བོད་མི་རྣམས་འགོག་དབྱེ་བྱུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞག་བཞུག་ཡོད་ན་བོད་མིའི་
སྤྲིག་འཇུག་གིས་མ་ཐུན་རྒྱུར་བའི་དབྱུས་སྡེ་ལེན་ཁང་དུ་མི་གྲངས་ ༥༢ དང་གཤོང་གསེབ་དུ་མི་གྲངས་ ༣༡ ལེས་
རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་དུ་མི་གྲངས་ ༢ ལྟ་བུ་དང་སྤུང་ཅིས་ཁང་སོགས་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོ་དང་གཞན་རང་བྱིས་བཞུགས་
པ་མི་གྲངས་ ༡༤ བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༡༠༠ འགོག་དབྱེ་བྱུར་འཛོག་ཐོག་གནས་བཞུག་པ་ཡིན།

དབྱུས་དང་ས་གནས་སུ་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་ལས་རིམ།

རྩ་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུག་གཙོ་སྡེ་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་བདུན་
ཕྲག་འདྲིའི་ནང་མི་གྲངས་ ༡༤༤༢ ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་གནང་ཡོད་པ་དང་།

ཟླ་འདྲིའི་ཚེས་ ༢ རྩ་ས་ས་གནས་ཁག་ལ་སྤྲོད་ཞབས་བས་བྱིས་ཆར་གི་སློབ་ཁང་བསྐྱོད་མི་དགོས་པར་དེར་ཡོད་ཀྱས་
འཁོགས་སོགས་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་གནང་བ་ལས་བདུན་ཕྲག་འདྲིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་
གནས་གྲངས་ ༣༩ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་གྲངས་ ༩ རང་བྱིས་མི་གྲངས་ ༥༢༥༢ ལ་ (Above 60-4185, Vulnerable
group -1572) རྟག་རྟགས་ཡོད་མེད་དང་དམིགས་བསལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་མེད་འབྲེལ་འདྲིས་གནང་ཡོད། ཆབས་ཅིག་
གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྡེ་ཚན་ནས་ས་གནས་སུ་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་དང་ཡིག་ཆ་མཁོ་སྤྲོད་སོགས་
Passive surveillance ལས་དོན་གནང་བཞུག་ཡོད།

གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྲོད་འབྲེལ་སྡེ་ལ་ལྷན་སྐྱོད།

རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ ༣༩ རང་གི་འགོག་དབྱེ་བྱུར་འཛོག་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་བོད་མི་གྲངས་ ༤༢༢ དང་ས་
གནས་ཁག་ ༣༩ རང་ལོ་ན་ ༢༥ ཡན་བོད་མི་གྲངས་ ༣༢༠༩ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྲོད་རིམ་མེད་ཐོག་

བགོ་འགྲེམས་གནང་ཟིན་འདུག དེ་བཞིན་སྲི་རྒྱལ་སྐྱེ་ཆ་བ་དོན་གཅོད་གསུམ་བརྒྱད་ཁྱོད་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློན་
(Immune Booster Package) གྲངས་༣༧ སློག་ཐོག་བརྒྱད་བཏང་ཟིན།

ས་གནས་ལ་ནད་ཡམས་སློན་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྤེལ་བ།

- ✓ འདི་ནས་ལམ་སློན་གནང་བ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་དེ་ཚོར་མདོག་དམར་ཉམས་ཅན་ནང་
ཚུད་པ་རྣམས་ནས་བདུན་རེའི་ནང་གཞིས་ཆགས་སྲི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་སྤྱི་མཐུན་
གནང་བཞིན་ཡོད།
- བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་ད་ས་ཁུལ་དུ་སྲི་མི་འབྱོར་བ་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་༣༩ ལ་
རྫོང་གི་སློན་ཁང་གི་མ་ཐུན་འཇུག་འོག་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བཟླ་དབུད་བྱས་པས་མི་གྲངས་༣༩ སུ་ལའང་ནད་གཞི་
ཕོག་མེད་པར་འཕྲོད་རྒྱུ་ཡོད། ད་བར་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ནས་ཁྱོད་བོད་མི་གྲངས་༧༥༠
ཙམ་ལ་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་མེད་བཟླ་དབུད་བྱས་པས་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གྲངས་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་༣༩ ལ་
ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་པ་རེད།
- སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདི་གའི་ཚན་པས་སྤྱི་མཐུན་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁུ་གནས་བཞུགས་མི་
རྣམས་ ༩ ཁྱོད་མི་གྲངས་༡༠༣༧ ལས་མི་གྲངས་༤༥༠ གི་ལ་ཁ་བར་བརྒྱད་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་བའི་
འབྲེལ་འདྲིས་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ཅད་གཅོད་རྒྱུ་བ་རྣམས་ལ་ཁ་བར་ཐོག་འབྲེལ་
བ་གནང་ནས་གནས་སྟངས་དང་དཀའ་ངལ་གདོང་ལེན་གྱི་ཕྱོགས་ཐོག་སློབ་གསོ་ལམ་སློན་གནང་ཡོད། ནད་གཞི་
ཕོག་པ་མང་ཆེ་བར་མི་མང་ནས་ནད་གཞི་ཕོག་པའི་ནད་པ་དང་དེའི་བྱིམ་མི་རྣམས་ལ་བཟླ་སྟངས་ཐོག་དཀའ་ངལ་
འཕྲད་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་བརྒྱད་ཕོན་བྱུང་།
- ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སློན་ཁང་གི་སློན་པ་རྣམས་ལ་ཐབ་སྦྱོང་རིམ་བུ་གསུམ་པ་སྟེ་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ཆེད་
ལས་མཁས་དབང་གིས་གསུངས་པའི་གཏམ་བཤད་རྣམས་ཏུ་རྒྱུའི་ཐོག་ནས་ས་གནས་སློན་པ་རྣམས་ལ་ཐབ་སྦྱོང་
འབྲུལ་རྒྱུའི་སྐོ་འཇུགས་གནང་ཡོད།
- ཡང་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྟེན་ཚོགས་ནས་ཁ་རས་སྟོན་སྟངས་ཐོག་ལམ་སློན་གསར་བ་ཞིག་གནང་འདུག་པར་དེ་
བོད་བརྒྱུད་ཟིན་ནས་དོ་དེབ་དང་ཏུ་སོགས་ནད་སྤེལ་ཟིན།

བཞི་པ། གནས་ལུས་གཞུང་གི་གཤམ་ཆེད་ལས་སྟོན་དང་ཆེད་ལས་སྟོན་པའི་ལས་སྟོན།

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidetoaddressstigmaassociatedwithCOVID19.pdf>

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/ClinicalManagementProtocolforCOVID19.pdf>

སྟོན་པ་བཙུག་འགྲུས་ལས་མི་མང་ལ་ལས་སྟོན་གཙོ་བོ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསུམ་ནས་འགོ་གདུག་ལྷུ་ལྷུ་འཛོག་ཁང་གི་མ་ཐུན་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་ཡོད་པ་བཞིན་འགོ་ལས་དང་གཙོ་བོ་འགོ་གདུག་ལྷུ་ལྷུ་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་བོད་མི་དོ་བདག་ནས་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ལྷུ་ལྷུ་བཀག་ཏུ་ཡག་པོ་བཞུགས་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་བ་དང་། ཆབས་ཅིག་འགོ་གདུག་ལྷུ་ལྷུ་འཛོག་ཁང་དུ་ཡག་པོ་མ་བཞུགས་ཆེ་བོད་མི་གཅིག་ནས་གཉིས་བྱས་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་ལྷུགས་ཆེ་ཕྱིན་ཆེ་ས་གནས་སྟོན་ཁང་དང་ཆེད་ལས་པའི་མ་ཐུན་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་གཞིགས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲུད་ཉེན་ཡོད་པས་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་དང་དོ་འཁུར་ནན་པོ་གནང་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྲུལ་ཞུས་པ་སྟེ་དུས་ཚོད་འདིར་གཤམ་ཆེ་དོན་ཆེན། རྒྱ་གཞུང་གི་འོད་ཀ་མ་གཏོགས་གཞན་འགྲུས་བཞུང་མ་གནང་རྒྱུའི་འོད་སྐུལ་དང་ལྷུག་པར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ལྷི་ཡི་སོགས་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཁག་ནང་རྒྱ་གཞུང་གི་ཆགས་ཡོད་པས་བོད་མི་རྣམས་རྒྱལ་ས་དེ་ཚོའི་བརྒྱུད་འགྲིམ་འགྲུལ་ལ་དེས་པར་འཇོམ་དགོས་པའི་ལས་སྟོན་གནང་།

ལྷུ་ལྷུ་ ཐུགས་སྦྱང་།

- བད་ཡམས་འདི་དེ་ཆ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁྲབ་གདལ་ཕྱིན་འགོ་རྒྱུགས་པས་བོད་མི་གན་བགྲེས་དང་ལྷུ་གྲུ་རྒྱུང་བ་རྣམས་ལ་ཁྲིམ་ཚང་ནས་དམིགས་བསལ་ཐུགས་སྦྱང་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་དང་།
- དེ་བཞིན་རྒྱུན་དུ་བད་གཞི་སྤྱི་བའི་རིགས་ཡོད་པ་རྣམས་སྟོན་ཁང་དུ་བཞུག་དབྱུང་ཆེད་ཐེབས་དགོས་བྱུང་ཆེ་སྟོན་འགོ་གདུག་ཐབས་ལས་གང་གཟབ་གཟབ་བསྟེན་དགོས་པའི་དྲན་སྐུལ་ཞུ་བ་དང་།
- ད་ཆ་དབྱུང་ཁ་ཆ་བ་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་ཡིན་དུས་འབྲུག་རྒྱ་བརྒྱུང་བ་དང་། རྒྱུང་འཁོར་དང་གང་གྲོག་འོག་ལྷུན་རིང་སྟོན་པ། དེ་བཞིན་ཆར་དུས་འགོ་རྒྱུགས་བཞིན་པའི་གནམ་གཤེས་འགྲུར་བ་ཕྱིན་བཞིན་པའི་དུས་ཚོད་འདིར་མི་རྣམས་ཚང་མས་རྫོན་པ་སོགས་འབྲུང་ན་ཆམས་ནད་ཕོག་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས།

- ལྷོན་འགོག་ཚུལ་དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཟས་སྦྱོད་བསྟེན་ཚུལ་དང་འབྲེལ། ལྷོ་ལྷོ་སྦྱོང་ལ་མ་ཉི་རིལ་བུ་སོགས་ཤིན་ཏུ་སྐྱབས་རིགས་བསྟེན་པ། ཉིན་དགུང་ཚུ་བསྐོལ་དོད་འཇམ་ཡང་ཡང་བསྟེན་པ། རིམ་སྤྱང་རིལ་བུ་བཅང་པ། སོ་སོའི་གཟུགས་ཁམས་ལ་འཕྲོད་པའི་གསོ་རིག་སྐོན་ཇའི་རིགས་བསྟེན་པ། ལྷ་དགོང་སྦོས་སྣ་དང་བདུག་རྗེས་བདུག་པ་སོགས་གནང་དགོས།
- ས་གནས་ཀྱི་གནམ་གཤེས་དང་བསྟུན་ཆོ་གངས་སྟོམ་པོ་ཡོད་སར་གསུམ་གཅོང་རྣམས་ལ་འབྲས་ཐུག་དང་གོ་ཐོག་སྣ་མོ། འུ་རུས་ཁྱ་བ། བའོ་དོད་འཇམ་བསྟེན་ཆེ་དེས་ལུས་བྱངས་གསོ་ཞིང་རྒྱང་ཁ་གཞོན་པར་པན་ཐོགས་ཡོད། ཟས་སྦྱོད་དང་སྐོན་བསྟེན་སྐབས་ས་གནས་སུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོན་པ་ལས་ལམ་སྟོན་ལྷ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།
- རད་གཞི་ཐོག་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་ལྷ་རྒྱ་ད། རད་གཞི་ཐོག་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ནང་སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་ཚབ་སྦྱེ་དེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་སེམས་ཚབ་དང་དངངས་སྐྱབ་རྒྱུ་བསྟེན་པས་ནད་གཞི་དྲག་བསྐྱེད་ལ་དུས་འགོར་སྲིད་པས་སེམས་ཚབ་དང་དངངས་སྐྱབ་མ་སྦྱེས་པར་བཟང་སྤོགས་ཀྱི་བསམ་སྦོ་གཏོང་བའི་སྦོ་ནས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཆེ་ནད་གཞི་དྲག་བསྐྱེད་མགྲོགས་སུ་ར་ཐོན་དེས་ཡིན་པས་འབྲེལ་ཡོད་ནས་དེ་ལྟར་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐྱལ་ལྷ།
- རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་ནད་གཞི་ཐོག་པ་དང་དེའི་ནང་མི། དེ་བཞིན་སྐོན་པ་དང་སྐོན་ཁབས། འཕྲོད་ལས་པ་སུ་ལའང་སྦྱི་ཚོགས་ནང་དབྱེ་འབྱེད་ལྟ་བུའི་རྣམ་འགྲུར་སྦོན་མཁན་རེ་མང་དུ་འགོ་བཞེན་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག་ན་མི་མང་ནས་དེ་ལྟར་མ་གནང་བའི་རེ་སྐྱལ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། འདིས་ནད་གཞི་ཁྲབ་གདལ་སྦོན་འགོག་དང་དོ་བདག་གི་སེམས་ཚོར། དེ་བཞིན་སྦོན་འགོག་སྐོན་བཅོས་སོགས་ལའང་འཇུས་འོར་དུས་འགྲངས་འགོ་ཉིན་ཆེ། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བོད་པའི་སྦྱི་ཚོགས་ནང་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་ཆེ་རུང་འགོ་ཉིན་ཡོད་པས་ཚང་མས་ནད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི་རྣམས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་མ་གནང་བར་སོ་སོའི་དོས་ནས་གང་ཐུབ་སྦོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་བསྟེན་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་དེ་དོན་མི་མང་ལ་འབོད་སྐྱལ་ནན་པོ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། འདི་དག་དང་བཅས་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་༡༢ པ་དེ་མཇུག་སྦྱིལ་རྒྱ་ཡིན།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལྷོན་རྒྱས་ཚང་མ་ཐུགས་ལུག་གནང་དགོས།།

གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྤྱོད་བསྟེན་གཤམ་གསལ་བྱ་རྒྱའི་ཐོག་གཟིགས་ཐུབ།

https://www.facebook.com/watch/live/?v=1586433098185645&ref=watch_permalink
