

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༢༥ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་ དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསལ་འཕྲོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་བཅུ་གསུམ་པ།

གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་མཁའ་སྐྱོད་ལུགས་སྐྱོད་པ་བསྐྱོད་འཛིན་ནམ་གྲོན་ལགས་དང་སྐྱོད་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཡིན།
དུས་རྒྱུན་ལྟར་གསལ་བསྒྲགས་ནང་དོན་དང་ཕོ་འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་གནས་སྟངས། གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་
གསུམ་གཙོ་ས་བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས། གསུམ་པ། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན། བཞི་པ། བྱགས་སྐྱོང་ལས་
སྟོན་བཅས།

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

ཁྱོད་ད་བར་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གྲངས། ༤༡༣༤༡༤༤ ། ཉམ་ལ་བརྒྱད་དང་སྟམ་འབྲུམ་བཞི་ཁྲི་དགུ་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་།
ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༤༧༣༧༤༧ ། ཉམ་ཞི་འབྲུམ་ཆེག་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་མེད་ཅིག་།

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

གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གཙོ་ས་བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

༡༡ རྒྱ་གར་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནད་གཞི་ཕོག་པ་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས། ༤༧༣༧༠༥ ། ཉམ་ཞི་འབྲུམ་བདུན་ཁྲི་སྟམ་སྟོང་ཆེག་བརྒྱ་བཅུ་མེད་ལྔ་།
བྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་གྲངས། ༣༧༡༤༤༤ ། ཉམ་ཞི་འབྲུམ་བདུན་ཁྲི་ཆེག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་བཅུ་གོ་དྲུག་།
ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བ་གྲངས། ༡༤༤༤༤ ། ཉམ་ཞི་འབྲུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་དགུ་བཅུ་གོ་བཞི་།
ད་ལྟོ་ནད་མཉམ་བཞིན་པ་གྲངས། ༡༤༤༤༤ ། ཉམ་ཞི་འབྲུམ་བརྒྱད་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་བཅུ་བཞི་།
མངའ་སྡེ་གྲངས་ཇི་ཅམ་ལ་ཁྱབ་གདལ་སོང་བའི་གྲངས། ༣༥ ། ཉམ་ཞི་འབྲུམ་སྟོང་ལྔ་།

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཅོལ། <https://www.mohfw.gov.in/> as on : 25 June 2020, 08:00 IST (GMT+5:30)

ཏྲགས་དམིགས་བསལ་མེད་ཅིང་ད་ཆ་བྱུང་བཀག་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། བདེ་སྐྱིད་སྲིད་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནས་
 ༡༽ བྱད་མེད་རང་ལོ་༣༧ ༽ ཁ་བཟས་ལ་སློབ་དང་རྩི་མ་ཚོར་བའི་ནད་ཏྲགས་ཕྱུང་མཛོན། Positive with mild symptoms
 ད་ཆ་ Covid Centre Self Isolation བྱེད་ནས་གནས་ཡོད་པ། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ཕྱི་ལོ་ནས་༣ ༽ སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༤༣ བྱད་
 མེད་རང་ལོ་༣༣ ༽ སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༤༣ སོན་པ་སློང་ཕྱུང་ལ་ལས་གཞན་ནད་ཏྲགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ། ད་ཆ་
 Covid ལྷན་ཁང་ནང་ཡོད་བཞེན་པ། གཞན་དུ་བྱད་མེད་རང་ལོ་༣༣ སོན་པར་ནད་ཏྲགས་ཕྱུང་མཛོན་བཞེན་ད་ཆ་བྱིམ་དུ་
 བྱུང་བཀག་ Home Isolation གནས་བཞེན་ཡོད་པ། རྒྱ་གར་སྡོ་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྔ་བཅུ་གསུམ་གཞིས་ཆགས་ནས་༡
 ༽ སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༣༡ ཡིན་པ། རྒྱ་ཏྲགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ། ད་ཆ་རྫོང་གི་ Covid Centre རང་ཡོད་པ། ཉེ་ཅོད་དར་
རྒྱས་སྲིད་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནས་༡ ༽ བྱད་མེད་རང་ལོ་༣༥ རྒྱ་ཏྲགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ། ད་ཆ་རྒྱ་གར་
 གཞུང་གི་ Covid Centre རང་ཡོད་པ། རྒྱ་གར་བྱང་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྔ་བཅུ་གསུམ་༡ ༽ བྱད་མེད་རང་ལོ་༡༩ རྒྱ་ཏྲགས་
 དམིགས་བསལ་མེད། ད་ཆ་རྫོང་གི་ Covid Centre རང་ཡོད་པ། རྒྱ་གར་སྡོ་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྔ་བཅུ་གསུམ་༡
གཞིས་ཆགས་ནས་༡ ༽ བྱད་མེད་རང་ལོ་༣༣ སོན་པ། རྒྱ་ཏྲགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ། ད་ཆ་རྫོང་གི་ Covid Centre
 རང་ཡོད་པ། བལ་ཡུལ་ནང་ནས་བོད་མི་༡ ༽ སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༤༣ སོན་པ། རྒྱ་ཏྲགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ། ད་ཆ་
 ཚོགས་སྡེའི་བྱུང་བཀག་ Institutional Quarantine རང་གནས་བཞེན་པ་བཅས་ནད་གཞི་སོགས་པ་པལ་ཆེ་བ་རྒྱལ་ནང་
 འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས་སོན་པའི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལོན་བྱུང་ཡོད།
 ད་བར་ཁྱོད་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གྲངས་༣༤ ལ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་སྤོད་བྱུང་ཞིང་མི་གྲངས་༣ ཚེ་འདས་སོང་
 ཡོད་པ་དང་། མི་གྲངས་༡༧ འགྲུལ་བཞུད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་༡༩ རྒྱ་མཚར་བཞེན་པའི་གནས་སྤངས་ལྷན་
 རྒྱུ་བཞེན་སོག་པའི་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་དང་དེ་བཞེན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
 སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པ་ནས་ཞལ་པར་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་གནང་ཞིང་ད་ཆ་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་པོའི་གནས་སྤངས་
 དམིགས་བསལ་ཇི་ཇི་ལེན་འདུག་ཀྱང་སེམས་ལ་རང་ཉིད་ནད་གཞི་སོག་པ་དང་འབྲེལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་མི་བྱ་སྤྱུག་སོག་
 སེམས་ཚབ་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་སློབ་གསོ་གནང་བྱུང་བ་བྱུང་།
 ཕྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་གནས་སྤངས།

འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་ནང་གི་རྒྱལ་ཁུལ་དུ་བོད་མི་ནད་གཞི་སོགས་པ་དམིགས་བསལ་བྱུང་མེད་པ་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་རྒྱུད་
གནས་ཚུལ་འཕྲོར་མེད་སྟབས་གྲངས་ཚོ་གང་ཡིན་གཤམ་གསལ་སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་ཉེ་སྤྱིའི་ནད་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན།

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཉེ་སྤྱིའི་ <https://tibet.net/covid-19/>

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཉེ་སྤྱིའི་ <https://tibetanhealth.org/>

གསུམ་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན།

འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོགས་གི་གྲངས་ཐོ།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཚོ་ཚོན་པའི་སྤྱི་ཚོན་ནས་གནས་ཚུལ་བསྟུས་པ་གཞིར་བཟུང་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་
ས་གནས་གྲངས་ ༣ ༣ དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་ ༧ ནང་ཁྱོན་བོད་མི་གྲངས་ ༡ ༣ ༤ ༧ ཉེ་སྤྱིའི་གྲངས་ ༤༠༠ རང་
ཁྱིམ་དུ་བྱུར་བཀག་ངང་གནས་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་ ༥ ༧ ༤ བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་ནས་མ་སྐྱོན་སྐྱུར་བའི་བྱུར་
བཀག་ཁང་པའི་ནད་གནས་བཞུགས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

རྫ་ས་ཁུལ་དུ་ད་ལྟའི་ཆར་སྤྱི་ནས་ཐེབས་མཁན་བོད་མི་རྣམས་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོགས་ཁང་དུ་བཞག་བཞུགས་ཡོད་ན་བོད་མིའི་
སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱིས་མ་སྐྱོན་སྐྱུར་བའི་དབྱུང་སྤེལ་ཁང་དུ་མི་གྲངས་ ༧ ༣ དང་ Gambir Ganj གཤོང་གསེབ་རྫིང་
པར་མི་གྲངས་ ༣ ༩ ཞེས་རབ་དགའ་ཚེས་སློབ་སྦྱིང་དུ་མི་གྲངས་ ༤ ཚོགས་སྡེ་སོ་སོ་དང་རང་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་
གྲངས་ ༣ ༩ བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༡ ༡ ༥ འགོག་དབྱེ་བྱུང་བཀག་སོག་གནས་བཞུགས་པ་ཡིན།

དབྱུང་དང་ས་གནས་སྤེལ་རྒྱགས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་ལས་རིམ།

རྫ་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་བཞུགས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་གཙོ་སྡེ་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་སོག་བདུན་
ཕྱག་འདྲིའི་ནང་མི་གྲངས་ ༡ ༧ ༣ ལ་ནད་རྒྱགས་ཡོད་མེད་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོ་སྤྱི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་གི་ལས་ཁུངས་སོ་
སོ་དང་། དེ་བཞུགས་གྲངས་སྤྱིད་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་། བོད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་། གནས་ཚུང་དང་དགའ་གདོང་གྲུ་ཚང་སོགས་
ཚོགས་སྡེ་སོ་སོའི་ལས་ཀྱི་དུ་ཀྱིས་འགའ་འཁྲུང་བའི་སོག་ཚབ་ཡོད་མེད་སོགས་བརྟག་དབྱུང་གནང་ཡོད་པ་དང་།

བདུན་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལོ་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་ ༣༥ ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༤༤༤༠ ལ་ (ལོ་ན་ ༤༠ ཡན་མི་གྲངས་ - ༤༩༡༥ ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་མི་གྲངས་ - ༡༧༤༥) ཞལ་བར་བརྒྱད་ནད་ཉུགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་གནང་བ་སྐྱབ་པ་བྱུང་ ཡོད། དེ་བཞིན་བོད་མི་ནད་གཞི་སོགས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་གྲངས་སོ་དང་ཡིག་ཆ་ཁག་བཅས་མཁོ་སྐྱབ་གནང་བཞིན་ཡོད།

གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྒྲིག་དང་འབྲེལ་བ།

རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ ༣༣ ནང་གི་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་བོད་མི་གྲངས་ ༡༠༤༤ དང་ས་ གནས་ཁག་ ༣༧ ནང་ལོ་ན་ ༤༥ ཡན་བོད་མི་གྲངས་ ༧༣༥༣ ལ་ད་བར་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྒྲིག་རིན་མེད་ མོག་བཤོ་འབྲེམས་གནང་བེད་འདུག ཨ་རི་སོགས་མི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་སྒྲིག་བཏང་བྱུང་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ལྟར་

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

- ✓ འདི་ནས་ལས་སློབ་གནང་བ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་དེ་ཚོན་མདོག་དམར་ཉུགས་ཅན་ནང་ རྩོད་པ་རྣམས་ནས་བདུན་ལོའི་ནང་གཞིས་ཆགས་སྤེལ་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་སྐྱེས་ལྟར་ གནང་བཞིན་ཡོད།
- བདུན་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལོ་ནང་ད་ས་ལྟར་དུ་མི་འབྱོར་བ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་ ༤༠ ལ་ རྫོང་གི་སྒྲིག་ཁང་གི་མ་ལུན་འགྲུབ་འོག་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་མི་གྲངས་ ༡ ལ་ནད་གཞི་སོགས་ར་ འཛོལ་བྱུང་ཞིང་ལྷག་མ་མི་གྲངས་ ༣༩ ལ་ནད་གཞི་སོགས་མེད་པ་ར་འཛོལ་བྱུང་ཡོད།
- སེམས་ཁམས་འཛོལ་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་འདི་གའི་ཚན་པས་སྐྱེས་ལྟར་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་པ་ རྣམས་དང་དམིགས་སྐྱེས་བཀར་ནས་ནད་གཞི་སོགས་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ཁ་བར་སོགས་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྟངས་རྒྱུད་ ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལས་སྒྲིག་གནང་ཡོད།
- བདུན་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལོ་ནང་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་སློབ་སྒྲིག་སྒྲིག་པས་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་ ༡༩ གཞོང་ལེན་ཐད་སྐྱེས་ ལས་གནང་མཁན་སྒྲིག་པ་དང་། སྒྲིག་ཞབས། འཛོལ་ལས་པ་རྣམས་ལ་བར་ཆད་སེལ་བའི་གཞོང་ལེན་ལས་སྒྲིག་ཞིག་ གནང་ཡོད་པ་དང་།

བཞི་པ། ཐུགས་སྐྱང་ལམ་སྟོན།

སྐྱོན་པ་བསྟོན་འཛིན་ཀླུ་མཁོ་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ།

- བད་ཡམས་འདི་ད་ཆ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁྱབ་གདལ་གྱི་འགོ་ཚུགས་པས་བད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་སྟོན་འགོ་ག་ཆེད་ས་གནས་སུ་འགོ་ག་དགེ་ལུང་འཛོག་ཁང་བཙུགས་ཡོད་པས་འགོ་ག་དགེ་ལུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཀླུ་མཁོ་ལགས་ཐུགས་འགན་ཆེན་པོ་བཞེས་དགོས་པ་དང་དེ་བཞིན་འགོ་ག་དགེ་ལུང་འཛོག་ཁང་དུ་དོ་དམ་གྱི་དམ་ཁན་འབྲེལ་ཡོད་ལས་གྲུབ་ཀླུ་མཁོ་ལགས་འབྲེལ་དགོས་ནས་ལུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་པ་ལས་རང་བྱིན་དུ་ལོག་པ་དང་གྱི་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་ན་ནང་འབྲུ་འགོ་ས་ཁྱབ་གྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ཚང་མས་འགན་མཉམ་འཁུར་བཞེས་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་བ་དང་། གལ་ཏེ་ས་གནས་སུ་འགོ་ག་དགེ་ལུང་འཛོག་གི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆེ་ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་གྲུབ་འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་ཞུ།
- དེ་བཞིན་རྒྱ་དུ་བད་གཞི་སྤྱི་བའི་རིགས་དང་བྱུང་མེད་སྐྱུ་དང་དེ་བཞིན་གྱིས་པར་སྟོན་འགོ་ག་ཁབ་རྒྱབ་དགོས་སོགས་སྐྱོན་ཁང་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་ཆེ་རེས་པར་དུ་སྟོན་འགོ་ག་ཐབས་ལམ་ཀླུ་མཁོ་ལགས་ཐུགས་འགན་ཆེན་པོ་དང་།
- བདུན་སྐབས་འདི་ནས་འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འགོ་ག་དགེ་ལུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་སུ་ལ་ཡང་དེ་སྤྱི་ཆ་རྒྱུན་ཀླུ་མཁོ་ལགས་མི་དགོས་པར་གྱི་མི་འགོ་ག་དགེ་ལུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཚང་མར་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྐྱོན་དེ་རིན་མེད་ཐོག་སྤུལ་བཞིན་ཡོད། བོད་མི་རེ་གཉིས་ནས་སྐྱོན་ཆ་ཚང་མ་མཚོན་པར་ཚུད་ཐོས་སུ་བཏང་བ་དེ་འདྲ་གོ་ཐོས་འདུག་ན་སྐྱོན་ཀླུ་མཁོ་ལགས་ཚུད་ཐོས་སུ་མ་བཏང་བར་ཆ་ཚང་བསྟེན་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་དེ་དོན་དགོངས་འཇགས་ཡོང་བ་དང་། ཆབས་ཅིག་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྐྱོན་དང་མཉམ་པན་བསྐྱེད་འགོངས་ཤོག་སྤུལ་ཡོད་ན་འགོངས་ཤོག་རེས་པར་བཀའ་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
- ས་གནས་སུ་ངོ་བོ་འཛོལ་བསྟེན་ཚོགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་བཞིན་ཅི་སྟེ་ས་གནས་སུ་བོད་མི་སུ་ལ་འདྲ་བཞི་པོ་ག་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་མ་ཐག་ས་གནས་འཛོལ་བསྟེན་ཚོགས་རྒྱུ་ཡོད་པའི་གསོ་རིག་སྐྱོན་པའམ་ས་གནས་སུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོན་པ་དང་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་བད་གཞི་པོ་ག་པའི་བོད་མི་དེར་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྐྱོན་དེ་རེས་པར་བསྐྱར་ཐུབ་པ་གནང་དགོས་གལ་ཆེ། བད་གཞི་པོ་ག་པའི་བོད་མི་ཀླུ་མཁོ་ལགས་ལ་དགོས་རེས་ཆ་རྒྱུན་ཚང་བ་

ནམས་ལ་པོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ནས་སྐྱེན་ཅིན་མེད་ཤུལ་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་དོན་ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི་
ནམས་ལ་རེ་སྐྱུལ་ཞུ་བ་དང་།

➤ ནད་གཞི་ཐོག་པ་ནམས་ལ་དམིགས་བསལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། ཞེ་སྐྱེད་དང་དངངས་སྐྱེག་མ་གནང་། ཐུགས་སེམས་སྣོད་སྣོད་
ངང་གསོ་

བཅོས་ཀྱི་སྐྱེན་ནམས་དུས་ཐོག་བསྟེན་གལ་ཆེ་བ་དང་། ཞལ་ལག་དུས་ཐོག་དང་གཉིད་འདེང་རེས་ཁྲག་རྒྱ། ལྷ་
དགོང་སྐྱེན་གླ་དང་སྣོལ་མའི་ག་རྒྱུངས་སྤྲུགས་སོགས་གསོལ་འདེབས་ཞལ་འདོན་གང་མང་གསོག་འདོན་གནང་རྒྱ།

➤ ནད་གཞི་འདི་ཐོག་པའི་མི་བརྒྱ་ཆ་༥༠ ཅམ་ལ་ནད་ཉགས་མེད་པ་དང་ནད་ཉགས་རྩུང་མངོན་མཁམ་ཡིན་པས་རང་
ཉིད་ནས་མི་གཞན་སྤུ་ལའང་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཆོད་དཀའ་བས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་སྣོན་འགོག་གི་ལམ་སྟོན་ཏེ་
ཁ་རས་གྲོན་ཡས་དང་། ལག་པ་ཡང་སེ་འཁྲུ་ཡས། དེ་བཞིན་མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་ཡས། གཞན་ཡང་སྤྱོད་
སྟོ་སྟོང་ལ་མ་ཉི་རིལ་བྱ་སོགས་བྱིན་རྒྱབས་རིགས་བསྟེན་པ། ཉིན་དགུང་ཚུ་བསྐོལ་བྱོད་འཇམ་ཡང་ཡང་བསྟེན་པ།
རིམས་སྤྱང་རིལ་བྱ་བཅང་བ། སོ་སོའི་ག་རྒྱུགས་ཁམས་ལ་འཕྲོད་པའི་གསོ་རིག་སྐྱེན་ངའི་རིགས་བསྟེན་པ། ལྷ་
དགོང་སྣོས་སྤྱ་དང་བདུག་རྗེས་བདུག་པ་སོགས་སྣོན་འགོག་ཐབས་ལམ་ནམས་སྣོད་གཡེང་དུ་མ་ཤོར་བར་བསྟེན་
རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

➤ ཅ་བའི་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་མིའི་གངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་སྤྱ་བཅུ་ལྷག་དག་བསྐྱེད་འགོ་ཡི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཡིན་ཡང་
རང་ཉིད་ལུས་པོ་ཐང་པོ་ཡོད་ནས་དག་བསྐྱེད་འགོ་བྱུང་རང་ཉིད་ནས་སྤྱང་མེད་དུ་ཉེར་ལེན་གྱིས་མི་གཞན་གྱིས་
འཁོགས་དང་གྱིས་བར་ནད་གཞི་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བས་རང་གཅིག་བྱ་མིན་པར་གཞན་གྱིས་
མཆེས་དང་དེ་ལས་མཆེད་ལས་ཡུལ་མི་དང་མི་རིགས་ལ་ཐུགས་བསམ་དང་འགན་བཞེས་ནས་ནད་ཡམས་འདིར་
གདོང་ལེན་ཆེད་འགན་མཉམ་འཁུར་གནང་རོགས་ཅེས་རེ་སྐྱུལ་ཞུ།

➤ མཐའ་དོན། ཡ་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དབུས་ཆོས་རྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཕྱེ་བའི་གླ་ཆེན་
ནམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་སྣོ་གསུམ་གཟིགས་པ་ཆེན་པོས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་རྒྱ་ཆེ་གནང་བ་
ནམས་ང་ཆོ་ཆང་མས་ཡིད་ལ་བཞག་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཅུར་འཁུར་མཉམ་ལེན་དང་དམིགས་
བཀའ་དུས་རབས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་འཛིག་པ་འདི་ལ་ཆང་མས་འགན་མཉམ་བཞེས་ཀྱིས་གདོང་ལེན་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བ་

ལྷ་བ་དང་སྐྱུག་སྐྱེ། བད་ཡམས་འདི་ལ་གདོང་ལེན་གནང་མཁན་སྐོན་བ་དང་སྐོན་ཞབས། འཕྲོད་ལས་དང་འབྲེལ་
ཡོད་ལས་བྱེད། ལྷག་པར་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱལ་བད་དུ་བཞུགས་པའི་བོད་རིགས་སྐོན་བ་དང་སྐོན་ཞབས་གཙོས་འབྲེལ་
ཡོད་འཕྲོད་ལས་ལས་བྱེད་ཚང་མར་བསྐྱབས་བརྩོད་དང་ཡི་རང་དང་སྐྱུག་སྐྱེ་ཆེ་ཆེ་ལྷ་བ་དང་སྐྱུག་སྐྱེ་གསར་འགོད་
ཐེངས་༡༣ པ་དེ་མཚུག་སྤྱི་ལྗོངས་ཡིན།

སྐྱུག་སྐྱེ་ཆེ་ཆེ། ལྷན་རྒྱས་ཚང་མ་སྐྱུག་སྐྱེ་གནང་དགོས།

གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཀྱི་སྐྱབས་ཆ་ཚང་གཤམ་གྱི་དོ་དམ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube རོག་གཞིགས་སྐྱབས་ཀྱི་ཡོད།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/1483751851809355>

<https://www.youtube.com/watch?v=tksjvwkxY-E>
