

# ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཡུལ་ཚེས་༠༩ ཉིན་བོད་མིའི་སྐྱེག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་ དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསལ་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་བཙུན་ལྟ་བུ་ལ།

གསལ་བསྐྱབས་ཀྱི་མཁའ་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཕྱུག་ཚོགས་ལགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སྐྱོན་པ་བསྟེན་འཛིན་བཙུན་  
འགྲུས་ལགས། སྐྱོན་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཙོ་བོ་བཅས་ཡིན།

གསལ་བསྐྱབས་ནང་དོན་དོན་ཚན་དང་ཕོ་འཇམ་གྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་གནས་སྟངས། གཉིས་ལ། འཇུག་རྒྱ་བལ་འགྲུག་  
གསུམ་གཙོ་བོ་བཙུན་གྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས། གསུམ་ལ། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན། བཞི་ལ། ཐུགས་སྐྱོད་དོགས་  
སེལ་བཅས།

## དང་པོ། འཇམ་གྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོན་ད་བར་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གྲངས། ༡༡༦༦༩༢༥༩ ཉམ་ལ་བརྟུན་ཅིག་དང་ལྷག་འབྲམ་ལྷག་ཁྱི་དགུ་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བརྟུང་དགུ།  
ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༥༣༩༩༠༦ ཉམ་ལ་འབྲམ་སུམ་ཁྱི་དགུ་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བརྟུ་མེད་ལྷག།

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཙུན། <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Last update: 8 July 2020, 05:30 GMT+5:30

## གཉིས་ལ། འཇུག་རྒྱ་བལ་འགྲུག་གསུམ་གཙོ་བོ་བཙུན་གྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

### ༡། རྒྱ་གར་ནད་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོན་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་རྒྱུ་བ་མི་གྲངས། ༢༦༢༣༩༦ ཉམ་ལ་འབྲམ་ལྷག་ཁྱི་དགུ་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་དགུ་བརྟུ་མོ་ལྷག།  
འགྲུ་སྐྱེད་རྒྱུ་བ་གྲངས། ༩༢༦༣༢༢ ཉམ་ལ་འབྲམ་བདུན་ཁྱི་དགུ་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་དོན་བདུན།  
ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བ་གྲངས། ༣༡༡༣༩ ཉམ་ལ་འབྲམ་ཁྱི་དགུ་སྟོང་ཆིག་བརྒྱ་ཉི་ལུ་ཅ་དགུ།  
ད་ལྟ་ནད་མཉར་བཞིན་པ་གྲངས། ༣༦༩༢༤༩ ཉམ་ལ་འབྲམ་ལྷག་ཁྱི་དགུ་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་བརྟུ་ཅ་ལྷག།  
མངའ་སྡེ་གྲངས་ཇི་ཅམ་ལ་ཁྲུབ་གདལ་སོང་བའི་གྲངས། ༣༥ ཉམ་ལ་འབྲམ་ལྷག་ཁྱི་དགུ་སྟོང་ལྷག།

བོད་མི་འདུས་སྐྱོད་ཆེ་སའི་མངའ་སྲུང་གི་གནས་སྟངས་ལྟར།

ཉི་མཱ་ཅལ། ༢༥༧ (Himachal - Total Cases -1101, Death- 11, Recovered-833, Active-257)

ལྷོ་ལི། ༢༣༤༥༩ ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཏ་ཏ་ ༡༦༥༣༡ མོ་ཏི་ཤ ༡༤༣༩ ལ་དུགས། ༢༠༤ བཅས་ཀྱི་གར་ནང་ཚབས་ཆེ་  
ཤོས་ ༡༡ ལྷོ་ལྷོ་རས་ཏ་ - ༤༡༠༥༤ ཤ། ལྷོ་ལི། ༢༣༥༤༩ ཤ། ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཏ་ཏ་ ༡༦༥༣༡ ཤ། ཏ་མི་ལ་རྒྱ་ཏུ། -  
༤༦༤༥༩ ༥། ཏེ་ལ་རྒྱ་གྲུ་ག། ༡༡༤༩༩ བཅས་ད་ལྷོ་ནང་གཞི་ཅད་གཅོད་བྱུང་ཞིང་ནང་མནར་བཞིན་བའི་གྲངས།

ནང་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་མི་གྲངས། ཀྱི་གར་ནང་ཁྱོད་མི་གྲངས་ ༡༠༧༤༠༩༣༩ ཤ། ཡ་བཅུ་དང་བདུན་འབྲུམ་བཞི་  
ཁྱོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བརྒྱ་ལྷན་ལྷན་གཉིས། 1,07,40,832 TOTAL SAMPLES TESTED UP TO JULY 08, 2020)

ལ་ད་བར་ནང་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཟེའ། འདི་ལྷོ་ཆེས་ཤི་ ཉིན་ཁྱོད་མི་གྲངས་ ༢༦༧༠༦༡ ཤ། ཉིས་འབྲུམ་ལྷན་ཁྱོད་བརྒྱ་  
མེད་ལྷན་ལྷན་གཉིས། 267061 SAMPLES TESTED ON JULY 08, 2020 ཤ། བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཤིང་། <https://www.icmr.gov.in/> ཀྱི་

གར་ནང་ཁྱོད་གཞི་ཡོད་དང་སྐྱོད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་བསྐྱོམས་གྲངས་ ༡༡༣༩ ཡོད་འདུག ཤ། གཞི་ཡོད་ ༤༠༥ དང་སྐྱོད་ ༣༩༧ ཤ།  
[https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID\\_Testing\\_Labs\\_08072020.pdf](https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID_Testing_Labs_08072020.pdf)

### ༩༡༣ བལ་ཡུལ་ནང་གི་ཡུལ་མིའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནང་གཞི་ཅད་ཚོད་པ་མི་གྲངས། ༡༦༤༩༩ འགྲུ་བྱུང་བ། ༧༧༥ འདས་གྲོངས་སོང་བ། ༣༥ ད་ལྷོ་ནང་མནར་  
བཞིན་བའི་གྲངས། ༤༦༣༦ ཁྱོད་ནང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཤིང་གྲངས། ༢༦༦༤༥༧ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

### ༩༡༣ འབྲུག་ནང་གི་ཡུལ་མིའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནང་གཞི་ཅད་ཚོད་པ་མི་གྲངས། ༤༠ འགྲུ་བྱུང་བ། ༥༥ འདས་གྲོངས་སོང་བ། ༠ ད་ལྷོ་མནར་བཞིན་བའི་  
གྲངས། ༢༥ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

**༡༤ བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།**

བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞི་ས་ཆགས་ཏུ་ནང་གཞི་སྟོན་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས་ ༧ བྱུང་།  
དེ་ཡང་ལ་དགས་བསོད་ནམས་སྤིང་གཞི་ས་ཆགས་ནས་༡ ཉ་བྱུང་མེད་རང་ལོ་༡༤ རང་ལོ་༡༥ ཉ་ལ་ནང་གཞི་སྟོན་པ་ར་རྒྱུད་  
གཙོད་བྱུང་འདུག་ཅིང་ཁོང་གཉིས་ལ་དམིགས་བསལ་ནང་ཉུགས་གང་ཡང་མིན་འདུག་ལ་ད་ཆ་ཀོ་མི་ཏུ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་གསོ་  
བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ། ར་ས་ཁུལ་ནས་མི་གྲངས་༡ ཉ་བྱུང་མེད་རང་ལོ་༡༥ ཉ་ཁོང་ལ་དམིགས་བསལ་ནང་ཉུགས་མེད་  
ཅིང་ད་ཆ་ཀོ་མི་ཏུ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་ཡོད་པ། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་སྤྱི་མི་ནས་གྲངས་༤ ཉ་བྱུང་མེད་རང་ལོ་༡༤ རང་ལོ་༡༥ རང་ལོ་༡༤  
སྤྱི་ས་པ་རང་ལོ་༡༥ ཉ་ཁོང་བཞི་ཀར་ནང་ཉུགས་ཅུང་མངོན་པ་ལས་དམིགས་བསལ་རྩ་དྲག་གང་ཡང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་  
བརྒྱུད་ལོན་བྱུང་ཞིང་ད་ཆ་ཁོང་བཞི་ཀ་ཁང་གི་ལུང་བཀག་ Home Isolation རོག་གནས་བཞིན་ཡོད་པ།  
ད་བར་ཁྱོད་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གྲངས་༤༠ ལ་ནང་གཞི་སྟོན་པ་ར་ཕྲོད་བྱུང་ཞིང་མི་གྲངས་༡ ཆེ་འདས་སོང་  
ཡོད་པ་དང་། མི་གྲངས་༤ ན རྩལ་སྤྱེད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་༡༥ ནང་མཉམ་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྷན་ལྷན་  
གཞི་སྟོན་པའི་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་ནས་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་ལུས་གསོའི་སྒྲུབ་སྤུལ་ཡས་  
དང་དེ་བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པ་ནས་གནས་སྟངས་སོགས་ཞུས་པར་  
བརྒྱུད་རྒྱུད་ལོན་འབྲེལ་བ་གནང་བཞིན་ཡོད།

**སྤྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་གནས་སྟངས།**

འདས་པའི་བདུན་སྟག་ནང་སྤྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁང་ནས་དེ་གའི་ས་ཁུལ་དུ་བོད་མི་ནང་གཞི་སྟོན་པའི་མིང་ཐོ་  
དམིགས་བསལ་འབྲོར་མེད་པས་ད་ལྟའི་ཆར་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཕྲུགས་ཏུ་རྒྱུའི་རོག་གསལ་བའི་གྲངས་ཐོ་དེ་རང་ཡིན་ཞེས་  
ལྟ།

**གསུམ་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན།**

**འགོག་དབྱེ་རྒྱུར་འཛོག་གི་གྲངས་ཐོ།**

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁང་གི་འཕྲུགས་པ་གཞིར་བརྒྱུད་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་  
ས་གནས་གྲངས་ ༣ ན དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་ ༣ ནང་ཁྱོད་བོད་མི་གྲངས་ ༤༥ ན ཉེ་མི་གྲངས་ ༥༤ རང་



འཕྲོད་ལས་པ་དང་འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་དང་དངས་ཞབས་བཅས་ཁྲིན་བོད་མིའི་འདུས་སྡོད་ས་གནས་ཁག་༡༡ རང་ཡོད་  
 པའི་འཕྲོད་ལས་པ་བསྐྱོམས་མི་གྲངས་༡༩༧༧ ། སྤྲོད་པ། ༤ སྤྲོད་ཞབས། ༤༥ འཕྲོད་ལས་པ། ༡༩ སོའི་སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་ཁག་འགན་  
 འཛིན་སོགས་གཞན་མི་གྲངས། ༡༤ དངས་ཞབས་གྲངས། ༡༡ ། ལ་བྱ་ལམ་ཐོག་ནས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ དང་འབྲེལ་  
 པའི་ཐོག་ཟབ་སྐྱོང་རིམ་པ་གསུམ་པ་དེ་གནང་བྱེད། ཟབ་འབྲིད་གནང་མཁམ་ཨ་རིར་གནས་བཞུགས་ཕྱི་ལུགས་སྤྲོད་པ་ཐུབ་  
 བསྟན་རྒྱལ་མཚན་ལགས་དང་སྤྲོད་པ་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་བཅས།

### ས་གནས་ལ་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྦྲེལ་བ།

- ✓ འདི་ག་དབུས་ལས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་དེ་ཚོན་མདོག་དམར་  
 ཉགས་ཅན་ནང་ཚུད་པ་རྣམས་ནས་བདུན་རེའི་ནང་གཞིས་ཆགས་ཕྱི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་  
 སྤྲོད་ཐུབ་པའི་ལམ་སྟོན་ཡོད།
- བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་དུས་ཁྲུལ་དུ་ཕྱི་མི་འབྱོར་བ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁམ་མི་གྲངས་༡༩ ལ་  
 རྫོང་གི་སྤྲོད་ཁང་གི་མ་ཐུན་འགྱུར་ལོག་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་བྱས་པས་མི་གྲངས་༡༩ སྤྲོད་ལའང་ནད་གཞི་  
 ཐོག་མེད་པར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད།
- སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་ ༣༠ རང་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་དུ་བཞུགས་  
 མཁམ་མི་གྲངས་༧༡༩ ལས་མི་གྲངས་༥༤༠ ལ་ཁ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྟངས་རྒྱུད་ལོན་དང་སྟོབ་  
 གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་མི་གྲངས་གཉིས་མ་གཏོགས་གཞན་ཚང་མར་ཞལ་  
 པར་བརྒྱུད་འབྲེལ་འབྲིས་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་།
- འཕྲོད་བསྟེན་སྟོབ་གསོ་ཚན་པའི་ངོས་ནས་བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
 བཟུ་སྐྱོགས་ངན་པ་མ་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་དང་དེར་གདོང་ལེན་བྱེད་སྐྱོགས་ཐོག་བརྟན་ཐུང་བོད་བསྐྱུར་ཞུས་ནས་  
 འབྲེལ་ཡོད་བྱ་རྒྱའི་ནང་འདོན་སྦྲེལ་བྱེད་པ།

### བཞི་པ། ཐུགས་སྤྲོད་དོགས་སེལ།

- རང་པ་དུག་སྐྱོད་སོང་རྗེས་བྱིས་དུ་ཕྱིར་ལོག་རྗེས་རང་བྱིས་དུ་ཉིན་གྲངས་༧་་་༡༤ པར་བྱུར་བཞག་དུ་བཞུགས་

- དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རྣམས་བཞུགས་གཤམ་ཆེ་བ་དང་། དྲག་སྐྱེད་སོང་བའི་མི་རྣམས་ལ་མི་མང་ནས་དབྱེ་འབྲེད་མ་གནང་རོགས་པའི་གནང་།
- བད་ཡམས་སློབ་འགོ་གཤམ་དོན་ལ་ཚོལ་མཁུ་སློབ་པ་དང་སློབ་ཞབས། འཕྲོད་ལས་པ། གཙང་བཟོ་བ་དང་དངས་སྐངས་ལས་མི། དེ་བཞིན་རྒྱུ་ར་བཀག་གཟེགས་ཉོགས་ལས་མི་རྣམས་ལ་དབྱེ་འབྲེད་དང་གཟེགས་སྐངས་རན་པའི་རིགས་མ་གནང་རྒྱུ་འདི་སྐྱེལ།
- རྒྱ་གར་དབུས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གྲིམ་ཚང་ལྟ་སྐྱོད་ཚན་པ་ནས་བདུན་པ་འདིའི་ནང་ལས་སློབ་སྤེལ་བ་ཞབས།  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/UpdatedClinicalManagementProtocolforCOVID19dated03072020.pdf>  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/MentalHealthIssuesCOVID19NIMHANS.pdf>
- དེའི་རྗེས་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུ་འདི་འཕར་དང་སློབ་པ་བསྟེན་འཛིན་བཟོན་འབྲུས་ལགས་ནས་མི་མང་ནང་དོགས་པ་ཞབས།  
 ཅིག་འདུག་པ་དེ་སེལ་སྐྱོད་མྱི་ལུགས་སློབ་པས་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད།  
 དེ་ཡང་ཁ་རས་ལུན་རིང་གྲོན་ན་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་ Oxygen དེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་དང་དེ་བཞིན་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཐད་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་སྐོར་དོགས་འདི་ལྷུས་པའི་ལན་དུ། མྱི་ལུགས་སློབ་པས། དེ་ཡང་ཁ་རས་ལ་ལྷུང་བར་ཡོད། ཁ་རས་དེ་ནི་རྩ་ལ་རྩ་བཙག་རྒྱག་པ་བཞིན་ནད་འབྱུ་སོགས་བཙག་པའམ་བཀག་ནས་དབུགས་གཙང་མ་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་དེ་གཏོང་ལེན་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་པས་གཤམ་ཉེ་མི་སོ་སོར་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཐད་དཀའ་ངལ་མེད་ན་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་རག་ཡས་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡས་དེ་འདྲའི་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཁ་མེད། འོན་ཀྱང་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་ཡས་དེ་གྲིས་པ་ལོ་རྒྱུང་དང་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་གྲིས་དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་མི་རྣམས་ནས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་ཡིན།
- ཉོག་དབྱེ་བས་གཉན་རིམས་༡༩ དེ་མཁུ་རྒྱུ་བརྒྱུད་ནས་ཁུབ་གདལ་འགྲོ་ཡོད་པའི་སྐོར། ཅ་བའི་ན་ཚ་འདི་མཆིལ་མའི་རྩལ་ཕྱན་ Droplets བརྒྱུད་ནས་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་གཉན་འཁེལ་རེད། ད་ཆ་ཉམས་ཞིབ་པ་མང་པོ་ཅིག་གིས་མཁུ་རྒྱུ་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་གཉན་འཁེལ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མེད་འདུག ཅ་བའི་མི་མང་འདུ་ཚོགས་དེ་འདྲའི་ནང་སྐད་ལུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དེ་འདྲ་འབྱུང་ཆེ་དེའི་སྐབས་མཁུ་རྒྱུ་བརྒྱུད་ནས་ནད་འབྱུ་འགོས་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཆར་གཉན་འཁེལ་བ་དེ་ནད་འབྱུ་དེ་མཆིལ་མའི་རྩལ་ཕྱན་བརྒྱུད་འགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས།

➤ སྤོ་བ་གསུམ་པ་དེ་མོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ནད་ཉམས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ནད་འབྱུང་འགོ་ས་པའི་བརྟུག་དབྱུང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་དུས་ཁག་ཅིག་གིས་དེའི་ཐོག་སྤྱུགས་དོགས་གནང་མཁན་འདུག་ཐད། སྤོ་བ་པའི་ངོས་ནས་གསུངས་དོན། ཚུ་བའི་གཉན་རིམས་འདི་ཐོག་པའི་ནང་ནས་དཔེར་ན་ཨ་རིའི་ནང་ཡིན་ན་ནད་ཉམས་མ་ཐོན་པའི་ནད་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཙམ་དང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་སྤྱི་ལི་ནང་ལ་ཡིན་ན་ནད་ཉམས་མེད་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ ༧༠ ་་་ ༧༠ ནང་ཡིན་པ་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་མོད་རིགས་ནང་ལ་འང་ནད་གཞི་འགོ་ས་ཡོད་ཀྱང་ནད་ཉམས་དམིགས་བསལ་མེད་དུས་བརྟུག་དབྱུང་ནོར་ཡིན་པའི་སྤྱུགས་དོགས་གནང་མཁན་ཡང་འདུག་པས་དེ་ནད་གཞིའི་ངོ་མོ་དེ་ནད་གཞི་ཐོག་པ་གང་ཞིག་ནད་ཉམས་ཚབས་ཆེན་མ་ཐོག་པ་དང་མང་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་དྲག་བསྐྱེད་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དངོས་བདེན་བདེན་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་རེད་ཅེས་གསུངས།

➤ ཡང་ཁག་ཅིག་གིས་ནད་འབྱུང་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ནད་ཉམས་མེད་པའི་ནད་པ་དེས་མི་གཞན་ལ་ནད་འགོ་སྤུབ་ཀྱི་མེད་པ་གསུངས་ཐད། དེ་ནི་བདེན་པ་མིན་ཞིང་ཚུ་བའི་ནད་ཉམས་ཡོད་པ་ལས་ནད་ཉམས་མེད་པ་རྣམས་གྱིས་ནད་འགོ་སྤུབ་ཅུང་བ་ཡོད་སྟེ། འོན་ཀྱང་དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་དམིགས་བསལ་གནང་མེད་པས་དེས་འགོ་སྤུབ་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་བ་དཀའ། དེ་ཡིན་དུས་མང་ཚོགས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་ཏུ་རྒྱུ་འགོ་སྤུབ་འགོ་སྤུབ་འཕམ་བསྟན་པ་རྣམས་དེས་པར་བསྟེན་དགོས་པའི་འཕོད་སྤྱུལ་ཞུས་གནང།

➤ མཐའ་དོན་འཕྲོད་བསྟེན་དུང་འཕར་མཚོག་ནས་སྤྱི་ཡང་མང་ཚོགས་ལ་རང་དོན་དང་ལྷག་པར་སྤྱི་དོན་ལ་དམིགས་ནས་ད་ལན་ནད་ཡམས་སྤུབ་གདལ་བཀག་འགོ་གཞི་ཆེད་མི་ཚང་མ་མོ་མོའི་ངོས་ནས་གཟབ་གཟབ་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ། དེ་མིན་སྟོན་གཡེང་རྣམ་གཡེང་སོང་ཆེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲད་ངེས་ཡིན་པས་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་དང་སྟོན་འགོ་གཟབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་དགོས་པའི་དྲན་སྤྱུལ་སྤྱི་ཞུས་པ་བཅས་གསར་འགོད་ཐེངས་ ༡༥ པ་དེ་མཇུག་སྤྱི་ལ་གནང་ཡོད།

གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐྱབས་ལྷན་ཆ་ཚང་གཤམ་གྱི་ངོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ཐོག་གཟིགས་སྤུབ་ཀྱི་ཡོད།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/920403918466429>

<https://youtu.be/TrZ5BiAy2i8>

\*\*\*\*\*