

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཡུལ་ཚེས་༡༩ ཉིན་ཐོན་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་ལས་འཕོང་བསྐྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་  
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསུང་འཕྲོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་བཅུ་དྲུག་ལ།

གསལ་བསྐྱབས་ལྷ་ཡུལ་འཕོང་བསྐྱོད་ལས་ཁུངས་ལ་སྐྱོད་ཚོགས་ལགས་དང་ཕྱི་ལྷགས་སྐྱོད་ལ་བསྐྱོད་འཛིན་ཆུང་  
ལོན་ལགས། སྐྱོད་ལ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་བཅས་ཡིན།

ཐོག་མར་དཔལ་ལྷན་འཕོང་བསྐྱོད་ལས་ཁུངས་ལ་སྐྱོད་ཚོགས་ལགས་ནས་འདི་ག་སྐྱིལ་འཇུག་ནས་འཕྲོག་དབྱེ་བྱུང་  
འཛོག་ཁང་གི་མ་ཐུན་འགྱུར་སྐྱུར་བ་བཞིན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གཅོད་ས་ས་གནས་ཇ་དྲག་འཕོང་བསྐྱོད་ཚོགས་ཚུང་ནས་  
རྒྱ་ལགས་བཞེས་པའི་ཐོག་ས་གནས་སྤྱོད་ཡམས་ཁུངས་གདལ་བཀག་འཕྲོག་ཆེད་འབད་པ་སྣོད་མེད་གནང་ཡོད་ཅིང་ད་  
བར་ནད་འབྱུ་ཡོད་པ་ར་འཕོང་བྱུང་བ་བརྒྱ་ཆ་༩༩ ཟུར་འཛོག་ཁང་ནས་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་བོད་པའི་སྐྱི་ཚོགས་  
ནང་ནད་ཡམས་ཁུངས་གདལ་བཀག་འཕྲོག་ལ་འཕྲོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དེ་ལོན་ཏུ་གལ་གནད་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་  
ཡོད། དེར་ཉེན་འཕྲོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཆུང་ལས་ཀྱང་རང་ཉིད་དང་སྐྱི་ཚོགས། མི་རིགས་བཅས་  
ཚང་མའི་བདེ་ཅུང་དམིགས་རྒྱ་ལགས་བཞེས་ནས་བྱུར་བཀག་ཏུ་བཞུགས་རིང་ལས་སྣོན་ནང་གསལ་གནང་སྟོ་ཁག་སྣོད་  
གཡེང་མ་ཤོར་བར་གནང་དགོས་པའི་འཕོང་སྐྱུལ་ལྷུས་གནང་བ་དང་།

དོན་གནད་གཉིས་ལ། འཕོང་བསྐྱོད་ལས་ཁུངས་ནས་སྐྱི་རྒྱུ་ལས་འདི་དང་འབྲེལ་ལས་འཆར་ལས་དོན་མང་པོ་སྐྱེལ་  
ཡོད་ཅིང་དེའི་ནང་ནས་ཉེ་ཆར་ཉོན་སྐྱུར་རབ་རྒྱས་སྤོང་གཞིས་ཆགས་སྤྱོད་ས་གནས་ཀྱི་ཕན་བདེ་སྐྱོད་ཁང་སྐྱོད་ཞབས་ནས་  
འགན་གཅོ་བོ་བཞེས་ནས་ས་གནས་སྤྱོད་ནས་མེད་ཅིང་འཕྲོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཆུང་ལ་གཉན་  
རིམས་འདིའི་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་ཆེད་སྐྱོ་མིད་ནས་མཆིལ་གཤེད་བསྐྱུ་ལེན་གནང་འཕྲོ་བཅུགས་སྐྱབ་པ་བྱུང་  
ཡོད་ན་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི་ཚང་མར་བསྐྱབས་བརྗོད་ཡི་རངས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

གནད་དོན་གསུམ་ལ། འདི་ལྷའི་ཚེས་༡༥ ཉིན་བཞུགས་སྐར་དྲ་རམ་སྤྱོད་ལ་ཁུངས་དུ་བདེ་ལེགས་དང་བྱུང་འབྲེལ་ཐོག་འཕྲོག་  
དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཆུང་ལ་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་ཆེད་མིད་པ་ནས་མཆིལ་གཤེད་བསྐྱུ་  
ལེན་གནང་སྟོ་བཅུགས་སྐྱབ་བྱུང་ཡོད་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མར་སྐྱབས་ཇེ་ཆེ་ལྷ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དབྱུས་དང་ས་གནས་སྤྱོད་  
ཉོག་དབྱེབས་གཉན་རིམས་༡༩ ཁུངས་གདལ་བཀག་འཕྲོག་གི་ལས་དོན་ཆེད་བྱུར་སྐྱུ་མཉམ་འདེགས་གནང་མཁན་ལས་བྱེད་



གནས་ཚུལ་ཁྲུངས་བཅོམ། <https://www.mygov.in/corona-data/covid19-statewise-status> as on : 16 July 2020, 08:00 IST (GMT+5:30)

ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱད་མི་གྲངས། རྒྱ་གར་ནད་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༡༩༧ ༣༩༩ ༩༠། ས་ཡ་བརྒྱ་གཉིས་བདུན་འབྲུམ་སྐུམ་ཁྲི་དགུ་  
སྟོང་བཞི་བརྒྱ་དགུ་བརྗེ། ལ་ད་བར་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱད་ཟིན། འདི་རྒྱའི་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ཁྱོན་མི་གྲངས་  
༩༩༩ ༤༩༩ ཉུམ་འབྲུམ་ཉིས་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་བརྒྱ་དུ་ཉེ་བུ་ཆ་དྲུག་ཉེ་བུ་བརྟག་དབྱད་བྱས་པ། <https://www.icmr.gov.in/> རྒྱ་གར་ནད་  
ཁྱོན་གཞུང་དང་སྐྱེ་བུ་བརྟག་དབྱད་ཁང་བསྐྱོམས་གྲངས་ ༡༩༩ ༩ ཡོད་འདུག། ཉུམ་ཁྲུང་། ༤༩ དང་སྐྱེ་བུ་ ༩༠།  
[https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID\\_Testing\\_Labs\\_15072020.pdf](https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID_Testing_Labs_15072020.pdf)

### བལ་ཡུལ་ནད་གི་ཡུལ་མིའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོན་ནད་གཞི་ཅད་ཚོད་པ་མི་གྲངས། ༡༧ ༡༧༧ འབྲུག་རྒྱུད་བྱང་བ། ༡༡༠༩༥ འདས་གྲོངས་སོང་བ། ༩༩ ད་ལྟ་ནད་མཚར་  
བཞིན་པ་མི་གྲངས། ༩༠༥༩ ཁྱོན་ནད་པ་བརྟག་དབྱད་བྱས་པ་གྲངས། ༩༩ ༤༩༩ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

གནས་ཚུལ་ཁྲུངས་བཅོམ། <https://covidnepal.org/> As on 16th July 2020, 10.30 am

### འབྲུག་ནད་གི་ཡུལ་མིའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོན་ནད་གཞི་ཅད་ཚོད་པ་མི་གྲངས། ༤༩ འབྲུག་རྒྱུད་བྱང་བ། ༧༤ འདས་གྲོངས་སོང་བ། ༠ ད་ལྟ་མཚར་བཞིན་པ་ནད་  
པའི་གྲངས། ༩ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

གནས་ཚུལ་ཁྲུངས་བཅོམ། <https://www.gov.bt/covid19/> As on 16th July 2020, 10.30 am

### དེ་རྗེས་སྐྱེས་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་བཅའ་སྲོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་གནས་སྟངས་ཇི་ཆགས་ཐད་འགྲེལ་ བརྗོད་གནང་དོན།

འདས་པའི་བདུན་སྐབས་ཅིག་གི་ནད་རྒྱ་གར་ནད་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས་ ༩  
བྱུང་། དེ་ཡང་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་སྐྱེད་གཞིས་ཆགས་ནས་ ༩ ཉུང་མེད་རང་ལོ་ ༩༩ རང་ལོ་ ༩༡ ཉེ་བུ་ནད་གཞི་སོག་པ་ཅད་གཅོད་  
བྱུང་འདུག་ཅིང་ཁོང་གཉིས་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མིན་འདུག་ལ་ད་ཆ་མོན་ལྷོ་ས་གནས་སྐྱེན་ཁང་ནད་  
གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟ།  
ད་བར་ཁྱོན་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནད་བོད་མི་གྲངས་ ༩༩ ལ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་ཕྱོད་བྱུང་ཁིང་མི་གྲངས་ ༩ ཆེ་འདས་སོང་  
ཡོད་པ་དང་། མི་གྲངས་ ༩༩ འབྲུག་རྒྱུད་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་ ༡༩ ནད་མཚར་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟ། ནད་  
གཞི་སོག་པའི་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་རྒྱུང་ནས་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་སྐྱེན་སྤུལ་ཡས་དང་དེ་བཞིན་



བདུན་སྟོན་འདི་ལྟར་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་ ༣༥ བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་ ༡ བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༧༥༥༣ ལ་  
 (ལོ་ན་ ༤༠ ཡན་མི་གྲངས་ - ༥༥༥༠ ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་མི་གྲངས་ - ༡༧༠༣) ཞལ་བར་བརྒྱད་ནད་ཉུགས་ཡོད་མེད་བཟླ་  
 དབྱེད་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་བོད་མི་ནད་གཞི་ཕོག་པ་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་ཚོ་དང་ཡིག་ཆ་ཁག་བཅས་མཁོ་སྦྱོར་  
 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་ ༡༣༧༧ དང་རྒྱ་  
 གར་ནང་ས་གནས་ཁག་ ༣༤ དང་བལ་ཡུལ་ནང་བཅས་ནང་ལོ་ན་ ༤༥ ཡན་བོད་མི་གྲངས་ ༤༧༣༦ གྱི་རྒྱལ་དུ་བཏང་བྱིན་  
 པ་བསྐྱོམས་ ༥༣༠ གཞན་ཡང་འཕྲོད་ལས་པ་དང་དངས་ཞབས་གྲངས་ ༧༧༧ རྒྱ་གཞན་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གྲངས་ ༧༥༧  
 བཅས་ཁྱོན་ད་བར་མི་གྲངས་ ༡༣༣༣༡ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྒྲིག་རིན་མེད་ཐོག་སྤུལ་བྱེད།

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

- ✓ འདི་ག་དབུས་ལས་ནས་ལམ་སྒྲོན་གནང་བ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་དེ་ཚོན་མདོག་དམར་  
 ཉུགས་ཅན་ནད་ཚུད་པ་རྣམས་ནས་བདུན་རེའི་ནད་གཞིས་ཆགས་སྒྱི་ནད་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་  
 ལུ་མ་ཐུང་གནང་བཞིན་ཡོད།
- བདུན་སྟོན་འདི་ལྟར་རྒྱ་གར་དུ་གྱི་མི་འབྱོར་བ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་ ༤༧ ལ་  
 རྫོང་གི་སྒྲིག་ཁང་གི་མ་ཐུན་འགྲུར་འོག་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་བྱས་པས་མི་གྲངས་ ༤༧ ལུ་ལའང་ནད་གཞི་  
 ཕོག་མེད་པར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད།
- སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་ ༣༤ ནང་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་  
 མཁན་མི་གྲངས་ ༥༠༥ ལ་ཞལ་བར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྐྱེད་རྒྱུད་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྒྲོན་གནང་  
 ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཕོག་པའི་མི་གྲངས་གཉིས་གཉིས་པོར་ཞལ་བར་བརྒྱད་འབྲེལ་འདྲིས་གནང་ཐུབ་པ་  
 བྱུང་།



བྱད་དང་དེ་བཞིན་ཆེད་ལས་པའི་མ་ཐུན་འགྲུར་སྒྲོར་སྒྲོད་ལ་རག་ལུས་ཅིང་རྒྱ་གར་ནང་བཟླ་བ་དབྱུང་ཁང་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཡིན་པ་དང་ཡང་ན་གཞུང་གིས་མཚོག་མཚན་སྒྲོད་པའི་བཟླ་བ་དབྱུང་ཁང་ཞིག་དགོས་ཤེས་རེད། ཉེ་ཆར་འཕྲོད་བཟླ་བ་ལས་ཁུངས་དང་བདེ་ལེགས་སྤོང་ཁང་རྒྱུ་འབྲེལ་ཐོག་བཞུགས་སྐྱར་ཁུལ་གྱི་བོད་མི་རྣམས་བཟླ་བ་དབྱུང་ཁང་མིང་པ་ནས་མཆིལ་གཤེར་བརྟུ་ལེན་གནང་ཡས་དེ་རྗེས་གྱི་སྤོང་ཁང་ནས་མ་ཐུན་འགྲུར་ཚོག་མཚན་གནང་ཡོད་པ་རེད། མཆིལ་གཤེར་ལེན་བྱས་པ་དེ་མཐར་རྗེས་གྱི་བཟླ་བ་དབྱུང་ཁང་ནང་དུ་བཟླ་བ་དབྱུང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ཉེན་རྗེས་གྱི་སྤོང་ཁང་ནས་མ་ཐུན་འགྲུར་ག་ཚད་སྒྲོར་སྒྲོད་གནང་བ་ལ་གཞིགས་ནས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་པའི་ལམ་སྟོན་གསལ་བཤད་གནང་བ་དང་སྤྲུགས་གསར་འགོད་ཐེངས་༡༦ པ་དེ་མཇུག་སྐྱིལ་གནང་ཡོད།

གསར་འགོད་གསལ་བསྐྲུགས་ཆ་ཚང་གསལ་གསལ་འོ་དེ་བ་ཐང་གཏོང་གི་བྱ་ཆོག་ནས་གཟིགས་ཐུབ།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/1173133903058003>

<https://www.youtube.com/watch?v=XC2A-yx9eXY>

\*\*\*\*\*