

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཡུལ་ ཚེས་༣༠ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཇུག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་སྒྲིག་པ་བསྟན་  
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསལ་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་བཅོ་བརྒྱད་པ།

གསལ་བསྒྲགས་ལྷ་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ལགས་དང་སྤྱི་ལུགས་སྒྲིག་པ་བསྟན་  
འཛིན་རྣམ་པོན་ལགས། སྒྲིག་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་དང་  
འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤད་གནང་བའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་དེ་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་ལུགས་འཛིན་དང་རྒྱ་སྤྱི་ལུགས་ཐེབས་མཁན་  
མི་གངས་མང་དུ་བྱིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ས་གནས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་  
ཀྱིས་སྤྱི་མི་ཐེབས་མཁན་གང་ཞིག་སོ་སོའི་ནང་དུ་ཁང་མིག་དང་གསང་སྤོང་བྱུང་བའི་ཆ་རྒྱུ་ཚང་མིན་ས་གནས་  
འགོ་འཛིན་ནས་ཞིབ་ཚད་གནང་བའི་རྗེས་རང་བྱིན་དུ་བྱུང་བཀག་ཉར་བའི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་  
མཁན་ཉེ་དུ་འགོ་འཛིན་ལྟེ་མི་ཐེབས་མཁན་རྣམས་དབུས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཇུག་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ལགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
དགོས་པ་དང་། ས་གནས་མི་མང་རྣམས་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་རྒྱལ་གཞིར་ལུས་པའི་ཐོག་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་  
ཁང་དུ་དེས་བར་བཞུགས་དགོས་པ་ཡིན། དོན་ཚོགས་གཉིས་པ་དེ། དེ་སྤྱི་མངའ་སྡེའི་གཞུང་ནས་སྤྱི་ལུགས་ཐེབས་མཁན་ཁོངས་  
ནས་ས་དམག་དང་རྒྱ་དམག་གནས་དམག་གང་གི་དམག་མི་ཡིན་ཆེ་རང་བྱིན་དུ་བྱུང་བཀག་ཉར་བའི་ལུགས་དགོས་པའི་ལམ་  
སྟོན་གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་བ་ལྟར་ལུས་ཡོད་ཅིང་། ཁ་ཉིན་སྤྱི་ཚེས་༢༧ ཉིན་ཀླུ་ཚོང་ནས་གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་བའི་ནང་  
དམག་མི་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་བ་ལྟར་འདི་ནས་དོན་ལྟར་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་  
དམག་མི་ཐེབས་མཁན་རྣམས་ལྷན་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་འདུག་པ་དེ་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
ལོད། ཡང་སྤྱི་ལོངས་ནས་མི་མང་ལ་ལྷན་ལྷན་གནང་དོན་ལེ། དེང་སྤོང་སྤྱི་ལུགས་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་ལྷན་གཞིན་སྤྱི་ལུགས་དང་སྤོང་སྤྱི་ལུགས་མང་པོ་ཅིག་གཞུང་མཁུག་སྐབས་ཚུལ་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་ལུགས་ལྷན་ལྷན་  
མང་པོ་འདུག་པས་དེ་རིགས་ད་ལྟའི་དུས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
འཇུག་ཀྱི་མཁུག་འདུང་འོག་ལྷན་འཛོག་ཁང་གི་སྤྱི་གཞིན་གནང་ཡོད་ཅིང་དེར་གཞིགས་ཉོགས་འགན་འཁུར་གནང་མཁན་

རྣམས་ལ་གཞི་རྒྱུ་ལས་མང་པོ་ཡོད་པའི་སྟེང་ས་གནས་ལ་མི་འདྲ་མིན་དང་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཡོང་བཞིན་མི་ཚང་  
 མའི་འདོད་པ་བསྐོར་ཐུབ་རྒྱ་དཀའ་ཡང་རྩོམ་རྩལ་ལྟ་བུ་སྤྲོད་པའི་འདོད་སྤྱུལ་ཞུས་གནང་  
 ཡོད། ད་ཆ་རྩོམ་སྐོར་བ་སྐྱེས་འོས་པ་གཅིག་ལ་ད་བར་བོད་མིའི་གཞི་ས་ཆགས་ཁག་ནང་གཉན་རིམས་འདིའི་ནད་འབྱ་  
 ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མང་ཆེ་བ་ཟུར་འཛོག་ཁང་ནས་ཐོན་ཡོད་པས་འདི་ས་གཞི་ས་ཆགས་ནང་གི་མི་རྣམས་ལ་ཁྲབ་  
 གདལ་མ་ཕྱིན་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པས་ཚང་མས་འདིའི་ཐོག་འགན་འཁུར་དོན་གནང་དགོས་པ་དང་ཟུར་  
 འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ནས་ཀྱང་བྱེད་འོས་པ་མི་འོས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་ཡོད་པ་ལྟར་ཕྱག་བསྟར་གནང་རོགས་  
 ཞུས། ཡང་ཕྱི་མི་ཐེབས་མཁན་ཁག་ཅིག་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་སྡོན་ཚུད་ནས་བརྗེ་ལན་གང་ཡང་མེད་  
 པར་ཐེབས་ནས་ད་ཟུར་འཛོག་ཁང་གང་དུ་འགོ་དགོས་མེད་བཀའ་འདྲི་གནང་མཁན་འདུག ཡང་མི་ཁག་ཅིག་ས་གནས་སུ་  
 བརྗེ་ལན་ཅིའང་མེད་པར་ཁ་ཁུ་སིམ་སིམ་ས་གནས་ནང་འཇུག་མཁན་འདུག་པས་དེ་རིགས་རྩ་བ་ནས་མ་གནང་རོགས།  
 སྡོན་ཚུད་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་ལས་ཁུངས། དེ་བཞིན་རྩ་བ་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་ལ་འབྲེལ་བ་  
 གནང་ནས་ངེས་པར་དུ་ཟུར་འཛོག་ཁང་ནང་བཞུགས་དགོས་པའི་ནན་སྐུལ་ཞུས་གནང་། དེ་དང་སྤྲུགས་ས་གནས་ཁ་ཐོར་མ་  
 གཏོགས་དེ་མིན་གཞི་ས་ཆགས་ཁག་དུ་འཇུག་སྐོར་རྒྱལ་སྐོར་ནས་ཕྱི་མི་ཐེབས་མཁན་རྣམས་ལ་དོད་པ་དམ་བསྐྱབས་གནང་  
 བཞིན་ཡོད་པ་དེ་སྤྲོད་པའི་སྤྱུ་མཐུན་གནང་རོགས་ཞུས། མཐའ་དོན་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་གྱི་རྩ་བ་གི་དུས་ཚོད་འདིར་མི་རེ་རོ་རེ་  
 རོས་ནས་འགན་འཁུར་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་དང་། ཡང་སོ་སོར་ནད་རྟགས་མངོན་པ་རིགས་འབྱུང་ཆེ་སྤྲོས་གསང་  
 མ་གནང་བར་སྡོན་ཚུད་ནས་སྤོང་པར་འབྲེལ་གཏུགས་གནང་ཡས་གཅོས་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འགོག་དང་སྡོན་  
 འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས་པའི་ནན་སྐུལ་ཞུས་གནང་ཡོད།

**གཉིས་པ།** ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུན་སྤོང་བ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
 ཁོང་གནས་སྤངས་ཅི་ཆགས་ཐད་འབྲེལ་བཞེད་གནང་དོན། འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་  
 གཞི་ས་ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་ཐོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༤ བྱུང་། དེ་ཡང་ད་ས་ཁུལ་ནས་མི་༡ ། སྤྱི་ས་པ་རང་ལོ་༣༥ །  
 ལ་ནད་གཞི་ཐོག་པ་རྩད་གཅོད་བྱུང་འདུག་ཅིང་ཁོང་ཉིད་ལ་དམིགས་བསམ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མིན་འདུག་ལ་ད་ཆ་ཡོལ་  
 སྤོང་ཁང་ནང་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་ཞུ། དེ་ནས་ལ་དུགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༣ ། སྤྱད་མེད་རང་ལོ་  
 ༤༠ བྱུང་མེད་རང་ལོ་༥༠ ། ཁོང་གཉིས་ཆ་བཞག་ན་སྤོང་ཁང་ལ་ནད་གཞི་རྒྱུ་ཏུ་ཕྱི་ན་པ་ལས་ནད་འགོས་པའི་གནས་  
 ཚུལ་འདུག་ལ་ཁོང་གཉིས་ཀར་ནད་གཞི་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་ལས་དམིགས་བསམ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ཅིང་ད་ཆ་ས་

གནས་ཀྱི་ SNM ལྷན་ཁང་ནང་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས། དེ་ནས་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱུ་སྤིང་གཞིས་ཆགས་  
ནས་མི་གྲངས་༡ ༼ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ༽ ཁོང་རང་ལ་ད་ལྟོ་བཞུགས་ཅིམས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ནང་ཉམས་མེད་ཀྱང་སློབ་  
གཞན་གྱི་ནང་གཞི་ཡོད་པས་ད་ཆ་མོན་ལྷོ་སྤྱན་ཁང་ནང་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་ལྷན་ ད་བར་ཁྱོད་རྒྱ་གར་  
དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གྲངས་༢༠ ལ་ནང་གཞི་སོག་པ་ར་སྲོད་བྱུང་ཞིང་མི་གྲངས་༣ ཆེ་འདས་སོང་ཡོད་པ་དང་། མི་  
གྲངས་༦༠ ནལ་སྤྱིད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་༤ ནང་མཁར་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་ལྷན་ ད་བར་ནང་གཞི་སོག་  
པའི་མི་གྲངས་༤༤ ལས་དགུང་ལོ་བཅུ་ལོ་ལྷོ་དེ་༤༣༥༥༥ དང་དགུང་ལོ་ཆུང་ལོ་དེ་༣༡༥༡༤ གཞན་ཞུས་རང་  
ལོ་༥༡ ནས་རང་ལོ་༤༤ བར་ཡིན་འདུག ནང་གཞི་སོག་པའི་མི་ཞུས་ ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུངས་གསོ་  
རིག་གསོ་བཅོས་སྤྱོད་ལས་དང་དེ་བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་  
པའི་ངོས་ནས་གནས་སྤངས་བརྒྱུད་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་རིགས་གནང་བྱུང་བ་བྱུང་།

འདས་པའི་བདུན་སྟག་ཅིག་གི་ནང་དབུས་དང་ས་གནས་ཀྱི་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུངས་གི་བྱུང་ཐོན་ལྷན་ དང་ལོ་འགོ་ག་དབྱེ་  
བྱུང་འཛོག་དང་འབྲེལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྡེ་ཚན་ནས་གནས་ཚུལ་བསྟུས་ལེན་བྱུང་བ་གཞིར་  
བརྒྱུད་བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་གྲངས་༣༠ དང་བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་གྲངས་༣ བཅས་ནང་ཁྱོད་བོད་  
མི་གྲངས་༤༡༤ ཉེ་མི་གྲངས་༣༠༥ རང་བྱིས་དུ་བྱུང་བཀག་འདུག་གནས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་༥༡༥ བོད་མིའི་སྤྱི་ག་  
འཇུགས་ནས་མ་སྟུན་རྒྱུ་སྤྱི་བའི་བྱུང་བཀག་ཁང་པའི་ནང་གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྷན་ དེའི་ནང་ནས་རྫ་ས་  
ཁུངས་དུ་མི་གྲངས་༤༡ འགོ་ག་དབྱེ་བྱུང་བཀག་ཏུ་བཞུགས་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་ལྷན་ལྷན་

གཉིས་པ་དབུས་དང་ས་གནས་སྤྱི་ནང་ཉམས་ཡོད་མེད་བཟླ་ཞིབ་གནང་ཐད་རྫ་ས་ཁུངས་དུ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་  
བཞིན་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་གཙོ་སྡེ་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་སྡེ་ག་བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་༡༤༡༤  
༼ སྤྱི་ག་འཇུགས་ལས་བྱེད་གྲངས་༤༥༤ རྫ་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་མི་གྲངས་༣༡༥ གནས་ཚུངས་ཡུལ་༤༠ དགའ་གཤོང་ག་ཚང་༡༥  
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ༤༤ བོད་ཀྱི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་། ༣༤༤ གངས་སྤྱིད་ཁུངས་ལོ་ན་བཅུ་པ་སོགས་ཉེ་ཆ་བས་ཆེ་བའི་མི་གྲངས་༥༥  
གང་སྤྱིད་རྒྱལ་སྤྱོད་ནས་འཇུག་མཁུན་མི་གྲངས་༤༥༥ ༽ ལ་ནང་ཉམས་ཡོད་མེད་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་གནང་བའི་སྡེ་ག་  
བཟླ་ཞིབ་གནང་ཡོད་ལ་དེའི་ནང་དམིགས་བསལ་ནང་ཉམས་ཐོན་པ་སྤྱི་བྱུང་མེད།

གཞན་ལས་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ས་གནས་གྲངས་༥༥ བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་༡ བཅས་ཁྱོད་མི་  
གྲངས་༥༥༥ ལ་ (ལོ་ན་༤༠ ཡན་མི་གྲངས་ - ༥༥༤༥ ཉེ་ཆ་བས་ཆེ་བ་མི་གྲངས་ - ༡༥༥༥) ཞལ་བར་བརྒྱུད་ནང་

ཉམས་ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དཔྱད་གནང་ཐུབ་པ་རྒྱུ་ཡོད། གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྒྲིལ་དང་འབྲེལ་རྒྱ་གར་ནང་གི་  
 ས་གནས་ཁག་༣༣ རང་གི་འགོ་བོད་ལྷན་ལཱ་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་པོད་མི་གྲངས་༡༣༧༧ དང་རྒྱ་གར་ནང་ས་  
 གནས་ཁག་༣༩ དང་བལ་ཡུལ་ནང་བཅས་ནང་ལོ་ན་༦༥ ཡན་པོད་མི་གྲངས་༩༥༡༣ རྩི་རྒྱལ་དུ་བཏང་བྱིན་པ་བསྐྱོམས་  
 ༩༧༩ (བདུན་ཕྱག་འདྲིའི་ནང་སྲུང་སིར་གྲངས་༣༧༠)གཞན་ཡང་འཕྲོད་ལས་པ་དང་དངས་ཞབས་གྲངས་༧༩༧ ལྷ་གཉན་  
 རང་གཞི་ཡོད་པ་མི་གྲངས་༧༥༧ བཅས་ཁྱོན་ད་བར་མི་གྲངས་༡༣༧༧༦ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྒྲིལ་རིན་  
 མེད་ཐོག་སྤུལ་བྱིན། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཁག་ལ་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་སྡོན་འགོ་བོད་ཆེད་ལས་དོན་སྤེལ་བའི་ཁོངས་སྤྱ  
 ས་གནས་པལ་མོ་ཆེར་བདུན་ཕྱག་འདྲིའི་ནང་གཞིས་ཆགས་སྤྱི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་སྤྱ་མ་སྤྱད་  
 གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་བདུན་ཕྱག་འདྲིའི་ནང་རྟ་ས་ཁུལ་དུ་སྤྱི་མི་འཕྲོར་བ་འགོ་བོད་ལྷན་ལཱ་ཁང་དུ་བཞུགས་  
 མཁལ་༡༡༣ ། རྩི་ཆེས་༣༣ ལ་མི་༣༠ ཆེས་༣༧ ཉིན་མི་གྲངས་༥༧ ཆེས་༣༧ ཉིན་མི་གྲངས་༣༥ ད་ཉིན་ཆེས་༣༠ ལ་མི་  
 ༡༡ བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་༡༡༣ ་ དེའི་ནང་ནས་མི་༡ ལ་ནད་འབྱུ་ཡོད་པ་ཐོན་པ་དང་། ད་ཉིན་མི་གྲངས་༡༡ གྱི་བཟླ་  
 དཔྱད་སྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་  
 ༣༥ རང་འགོ་བོད་ལྷན་ལཱ་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁལ་མི་གྲངས་༣༧༥ ལ་ཞལ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྤངས་  
 རྒྱུད་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་མི་གྲངས་བཞི་ཀ་ལ་ཞལ་པར་བརྒྱུད་  
 འབྲེལ་འདྲིས་གནང་ཐུབ་འདུག

**གསུམ་ལ།** མི་མང་ལ་སྤྱད་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ད། བདུན་ཕྱག་འདྲིའི་ནང་རྒྱ་གར་དབྱུས་གཞུང་ནང་སྤྲིད་ལས་  
 ཁུངས་ནས་སློབ་རིམ་པ་གསུམ་པ་སྤེལ་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱབས་གནང་བའི་དོན་ཚན་རྣམས་འགྲེལ་བཙོན་གནང་  
 ཡོད། ཞིབ་སླ་རྒྱ་གར་དབྱུས་གཞུང་གི་གཞུང་འབྲེལ་བ་རྒྱ་འདྲིའི་ཐོག་ [https://static.mygov.in/rest/s3fs-](https://static.mygov.in/rest/s3fs-public/mygov_159603117951307401.pdf)  
[public/mygov\\_159603117951307401.pdf](https://static.mygov.in/rest/s3fs-public/mygov_159603117951307401.pdf) གཟིགས་སྤྱད། དེ་དང་འབྲེལ་སྒྲིལ་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་བོད་ཀྱི་  
 གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་གཉན་རིམས་སྤྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་དཔྱད་བཟླ་བ་ཉམས་དང་བཅས་ཐབས་གསུངས་པ་ལས་སྐབས་སྤྱ་བབ་  
 གཉན་རིམས་ཀོ་མེད་༡༩ འདི་བཞིན་སྤྲིའི་འདུག་སློབ་སྤྱད་ལྟེ་ཁ་མིག་སྒྲ་ན་བ་ཚུ་སོ་དང་བཤང་ལམ་བཅས་དུག་ལས་ཁ་དང་  
 ལྷ་གཉིས་ནི་བརྒྱུད་ལམ་ལམ་འདུག་སློབ་གཏོ་བོད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཁ་དང་སྤྱ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་གཤེས་པར་བསྐྱམ་པ་སྤྱེ་ཁ་  
 དང་སྤར་འགོ་བྱེད་ཁ་རས་གྱོན་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་ཚང་མས་སྡོན་འགོ་བོད་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཁ་རས་གྱོན་

ཡས་དང་། དེ་བཞིན་མི་དང་མིའི་དབར་རྒྱུ་ཐག་འཛོག་ཡས། ལག་ས་ཡང་སེ་འཁྱུ་རྒྱ་སོགས་དེས་པར་གནང་དགོས་པའི་  
 བན་སྐྱེལ་ཞུས། དེ་རྗེས་ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་བསྟན་འཛིན་རྣམས་ལྷོན་པའི་ཉེ་ཆར་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་ཁ་རས་ N-95  
 དབུགས་འགོའི་བྱ་གཞི་ཡོད་པ་དེ་མི་མང་དུས་མས་ཀྱོན་མི་ཉེན་པར་གདམས་པའི་གསལ་བསྐྱབས་སྤེལ་བ་རྣམས་གསལ་  
 བཤད་ཞུས། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ N-95 ཁ་རས་དེ་ཕྱི་ནས་རྒྱུང་ལེན་པའི་སྐབས་གཉན་སྲིན་སོགས་ཕྱི་ནས་ཡོང་མ་ཐུབ་པར་སྤྱད་  
 སྟོབ་ཤེད་ཐུབ་ཀྱང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་ནད་འབྱུང་མ་གཉན་སྲིན་ཡོད་ཆེ་དེ་དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་བའི་སྐབས་ཕྱིར་ཐོན་གྱི་ཡོད་  
 པས་དེས་ཉེ་འཁོར་མི་གཞན་ལ་འགོས་ཐུབ་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་མི་མང་དུས་མས་སོ་སོའི་ནད་ལ་རས་  
 ཆས་བཅོས་པའི་ཁ་རས་དང་། ཡང་སློན་ཁང་ནང་སློན་ཞབས་པས་བཤགས་ལས་སྐབས་བེད་སྟོན་ཤེད་བཞིན་པའི་ཁ་རས་  
 དེ་ཀྱོན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་། དེ་བཞིན་ཁ་རས་ཀྱོན་སྤངས་དང་ཕྱུད་སྤངས། ཁ་རས་བསྐྱར་དུ་བེད་སྟོན་ཚོག་མིན་  
 སོགས་ལམ་སྟོན་ཞིབ་སླ་གནང་། མཐའ་དོན་གཉན་རིམས་ནད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་འཇུག་གིས་ནད་མི་མང་པོ་ཅིག་རྗེ་ཐ་  
 ལས་གྲུབ་པའི་ཐ་མ་ཁ་དུ་བ་འཐེན་བཞིན་ཡོད་པས་དེ་ནི་ནད་ཡམས་འདི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ་ཐ་མ་ཁའི་དུ་བས་  
 གཟུགས་པོའི་ནད་གི་སྟོ་བར་གཞོན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཤེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་དེས་གཟུགས་པོའི་ལུས་རྒྱངས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པར་  
 ཤེད་ནས་ནད་འགོག་སྤྱད་སྟོབ་མ་ལག་གི་རྒྱས་པ་ཞན་དུ་བཏང་ནས་ད་ལྟའི་གཉན་རིམས་འདི་ལྟ་བུར་འཐབ་པར་འགོག་  
 རྒྱུན་ཤེད་གྱི་ཡོད། ཐ་མ་ཁ་འཐེན་མཁན་མི་རྣམས་ལ་གཉན་རིམས་འདི་འགོས་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་ལ་ནད་དེ་འགོས་པའི་རྗེས་སུ་  
 སྟོ་བར་ཕོག་ཐུག་གིས་ཉེན་ཚབས་ཀྱང་ཞེ་དྲག་ཆེ་བ་ཡོད་པས་རྗེ་ཐ་ལས་གྲུབ་པའི་ཐ་མ་ཁའི་རིགས་ཅུ་ནས་སྟོང་ཐབས་  
 གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐྱེལ་ཞུས་གནང་ཡོད། འདི་འབྲེལ་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་ལམ་སྟོན་སྤེལ་བ་དེ་ཉེ་ཐག་འདིའི་  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/COVID19PandemicandTobaccoUseinIndia.pdf> ཐོག་གཟིགས་སྟོག་ཐུབ་གྱི་ཡོད་པ་  
 གསུངས་ནས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༡༩ པ་དེ་མཇུག་སྤེལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་རོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ན་ཚོག་ནས་གཟིགས་ཐུབ།།  
<https://www.facebook.com/watch/live/?v=859921864537220&ref=search>

<https://youtu.be/e1W5L6PvIUw>

\*\*\*\*\*