

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཁྲུང་ཚེས་༣ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཇུག་པ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་ COVID-19 ལས་
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་པ་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གསུམ་པ།

གསལ་བསྐྱེད་པ་ལྷ་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་དག་དབང་བསྟེན་འཛིན་ལགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སྒྲན་པ་
བསྟེན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལགས། བོད་ལུགས་སྒྲན་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཇུག་པ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་དག་དབང་བསྟེན་འཛིན་ལགས་ནས་དོན་ཚོགས་
གསུམ་ཀྱི་ཐོག་མི་མང་ལ་ལམ་སྟོན་དང་རེ་སྐུལ་ཞུས་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འགོག་གི་ཐབས་
ལམ་གསུམ་ཡོད་པ་སྟེ་དང་པོ་ཕྱི་མི་ཐེབས་མཁའ་རྣམས་འགོག་དེའི་ལུང་འཛིན་ཁང་དུ་འཛོག་རྒྱ། གཉིས་པ་དེ་མི་རེ་དོ་རེ་
ནས་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་བསྟེན་རྒྱ། གསུམ་པ་དེ་ནད་པ་དང་དངོས་སུ་འབྱེད་ལྷན་གྱི་ལུང་བའི་མི་རྣམས་དོས་འཛིན་གྱིས་
ལུང་འཛོག་གནང་རྒྱ་དེ་ཡིན། ད་ཆ་སྤྱི་ཚོགས་ནད་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་འགོ་བའི་དུས་འདིར་ནད་པ་དང་དངོས་
སུ་འབྱེད་ལྷན་གྱི་ལུང་བའི་མི་རྣམས་དོས་འཛིན་གྱ་རྒྱ། (Contact Tracing) དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། འདི་ག་བོད་
མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཇུག་པ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་
གནས་ཇ་དྲག་ཚོགས་ཚུང་གིས་འགན་བཞེས་པའི་ཐོག་ས་གནས་སུ་ནད་པ་ཐོན་པ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་འདས་པའི་ཉིན་ལས་
ནད་སུ་དང་སུ་འབྲེལ་ལྷན་གྱི་ལུང་བའི་མིའི་མིང་དང་འབྲེལ་མ་ལུང་ཁ་བར་ཨང་གྲངས་བཅས་ཅན་གཅོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་
དེའི་ཐོག་མི་མང་དོས་ནས་འཇུག་མཉམ་བཞེས་ཀྱིས་མ་ལུན་འགྲུར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གནང་དོགས་ཅེས་ཞུས་གནང། དེ་ལྟར་རྒྱ་བ་
སྐྱོར་མ་གནང་ཆེ་སྤྱི་ཚོགས་ནད་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་རུ་འགོ་རྒྱུ་འཛིན་ཁང་ཡོད་པས་ཚང་མས་འཇུག་གུ་མཉམ་
འདེགས་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུས། གཉིས་པ་དེ་ས་གནས་སུ་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་ར་འཕྲོད་ལུང་བའི་མི་རྣམས་ལ་དེའི་
འབྲེད་གྱ་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་སྔ་ནས་ཞུས་ཡོད་ལ་ད་ལྟའང་མི་མང་དང་ལྷག་པར་འཕྲོད་ལས་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ནད་གཞི་ཐོག་དུས་
མི་མང་ནས་དེའི་འབྲེད་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་མངོན་གྱི་འདུག་ཅེས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ན་དེ་རིགས་
ཙམ་ནས་མ་གནང་དོགས། འཕྲོད་ལས་པ་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཚུང་དུ་ལ་མ་སྟོན་པར་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་
མི་རིགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཅའི་ཆེད་ལྷག་བསམ་བཅངས་ནས་ཞབས་འདེགས་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ན་མང་ཚོགས་ནས་
དེའི་འབྲེད་རིགས་མ་གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། གསུམ་པ་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་ནས་ད་ཆ་ས་
མ་མང་པོ་ཞིག་རང་བྱིས་དུ་སྤྱི་གུ་རྣམས་ཏེ་ཐོག་ནས་སློབ་འཁྲིད་བྱེད་བཞིན་པར་དོགས་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། ལྷ་ཁུངས་

རོས་དེའི་གོ་སྐབས་ལེན་ནས་ཁ་པར་ཐོག་ཚུ་ཚོད་མང་པོ་ཅིད་མོ་ཅིད་པ་སོགས་པ་མ་དང་སྤྱག་གུའི་དབར་དཀའ་ངལ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་འདུག་ན་དེའི་ཐོག་པ་མའི་ངོས་ནས་དུས་ཚོད་བཅད་ནས་ཁ་པར་ཐོག་དུས་ཚོད་གཏོང་ཡས། ཡང་སྤྱ་
 གུར་ཉོབ་སྤང་སླེབས་དུས་ཁ་ཟས་རིགས་བཟོ་ཡས། ལྷུ་མ་རའི་ནང་ཚལ་རིགས་བཏབ་ཡས། གཞན་ཡང་ཏ་རྒྱའི་ཐོག་
 དཔུགས་སྐྱོང་དང་ལུས་སྐྱོང་། རྐང་ཡིག་དང་གཞས་སྤྲོ་སོགས་སློབ་སྐྱོང་འདྲ་མིན་གནང་རྒྱ་ཡོད་ན་སྤྱག་གུའི་སློབ་སྐྱོང་
 ཐོག་སློབ་སྤྱག་སློབ་གསོ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ་ལོན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་གསུངས། དེ་སྤྱོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱན་ནས་གསལ་
 བསྐྱེད་གནང་བ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་ངོས་ནས་མི་མང་ནང་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་
 ངལ་ཡོད་ཆེ་སློབ་སྟོན་པ་བརྒྱན་བསྐྱོས་གཞག་གནང་ཡོད་ན་འབྲེལ་ཡོད་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 ཀྱི་ཏ་རྒྱ་དང་། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་ནས་ཀྱང་འབྲེལ་སྤྱག་ཁ་པར་ལེན་པའི་ཐོག་སེམས་ཁམས་
 དཀའ་ངལ་རྒྱུ་ཚབ་ནས་སེམས་ཐབས་གནང་རྒྱ་ལོན་ཏུ་གལ་ཆེ། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་ངོས་ནས་སེམས་
 ཁམས་དཀའ་ངལ་ཕྲད་རིགས་ལ་བརྒྱ་ཆ་༥༠ དང་དེ་བཞིན་ཉམས་ཐག་ཡིན་ན་བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ རོགས་རམ་གནང་བཞིན་
 ཡོད་པས་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་། མཐའ་དོན་ད་ཆ་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་འགོ་བའི་དུས་
 འདིར་མི་མང་འདུ་འཇོམས་ཆེ་ས་དང་། ལྷག་པར་མཚན་ཚོགས་དང་སྤྱི་སྐྱོད་གཏོང་ཡས་སོགས་འདུ་འཇོམས་རིགས་
 གནང་མ་དགོས་གཙོ་འདོན་གནང་རོགས། དེ་བཞིན་ཁ་པར་གྲོན་ཡས་སོགས་སློབ་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་
 མ་སོང་བར་སྤྱ་མ་སྤྱད་ནས་བསྟེན་དགོས་པའི་དེ་སྤྱོད་ལུས་ཁུངས་གནང་ཡོད།

གཉིས་ལ། ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་སྤྱད་སྤོང་བ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་འདས་པའི་བདུན་པ་ལྷན་ཅིག་གི་
 བང་དབུས་དང་ས་གནས་སྤྱོད་ཡམས་སློབ་འགོག་གི་ལས་དོན་རི་སླེལ་ཐད་དང་པོ་འགོག་དབྱེ་རྒྱར་འཇོག་དང་འབྲེལ་
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྤེ་ཚན་ནས་གནས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལེན་གནང་བ་གཞིར་བརྱུང་བདུན་པ་
 འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་བཅས་ནང་ཁྲོན་བོད་མི་གྲངས་༥༧༡ ཉེ་མི་གྲངས་༣༧༥ རང་བྱིམ་དུ་རྒྱར་བཀག་ངང་
 གནས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་༣༩༦ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གས་ནས་མ་སྤྱད་རྒྱུན་སྦྲར་བའི་རྒྱར་འཇོག་ཁང་ནང་གནས་
 བཞིན་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་དྭ་ས་ཁུལ་དུ་མི་གྲངས་༣༩ འགོག་དབྱེ་རྒྱར་བཀག་ཏུ་བཞུགས་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་ལྷ།

དབུས་དང་ས་གནས་སྤྱོད་ལུས་ཡོད་མེད་བཏག་ཞིབ་གནང་ཐད་དྭ་ས་ཁུལ་དུ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་བོད་
 མིའི་སྤྱི་གཞུང་གས་གཙོ་སྟོན་ཚོགས་སྤེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་བདུན་པ་ལྷན་ཅིག་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་༡༩༧༣༩ ལྷན་

གསུམ་པ། མི་མང་ལ་སྐྱབས་སྐྱོད་ལས་སྤོང་ཚུལ་དུ་ལྷོད་ཀྱི་རྒྱུ་

ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་སྒྲིག་རིམ་པ་བཞི་པ་སྟེ་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱབས་ཤིག་སྟེལ་བའི་
ཡིག་ཆ་གསལ་གྱི་བྲ་ཐག་ནས་གཟིགས་སྟོན་གྱི་སྟེ། <https://static.mygov.in/rest/s3fs-public/mygov_159876222651307401.pdf>

བདུན་སྟེང་འདིའི་ནང་མི་མང་ལ་གཙོ་བོ་ལྷོད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་ད་ཆ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་གཞི་ཕོག་པ་རིམ་པ་བྱུང་ཡོད་
དུས་ནད་གཞི་ཕོག་པ་རྣམས་ནས་རང་ཉིད་འདས་པའི་ཉིན་གྲངས་ཁ་ཤས་ནང་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་མེད་ཁ་
གསལ་བཤད་པའི་ཐོག་འབྲེལ་སྐྱབས་མི་རྣམས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འབྲེར་བའི་ཐོག་རང་ཉིད་ཉིན་གྲངས་ ༡༩ རིང་བྱིམ་
དུ་བྱུང་བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས་གལ་ཆེ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ་གྱི་གནས་དེ་གལ་ཆེན་
པོ་བརྩིས་པའི་ཐོག་སྦྱོང་བ་ས་བཟླ་འགྲོ་བ་ལས་བཟླ་ཅིང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སོ་སོ་བསྦྱོང་སའི་ཡུལ་དེའི་གནས་
སྟངས་གང་འདྲ་རེད་འདུག་ཆ་ཚང་བཟླ་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཐོག་གནང་དགོས་གལ་ཆེ། ཡང་སྒྲིག་རིམ་པ་བཞི་པ་ལས་མི་
རྣམས་མངའ་སྡེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲུལ་བཞུང་མང་པོ་བྱེད་དེས་ལ་སོང་རང་ཉིད་ངོས་ནས་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་ཡིན་ན་
མ་གཏོགས་སྤྱིར་བསྦྱོང་མི་དགོས་གཙོ་བོ་འདོན་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་སྐྱོད་དང་མཚོན་ཚོགས་སོགས་མི་འདུ་
འཛོམས་ཆེ་སར་བསྦྱོང་མི་དགོས་འཛེམ་ཐོན་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ། མདོ་དོན་འཛེམ་སྤྱིར་བསྦྱོང་བསྟེན་སྤྱིག་འཇུགས་ནས་3Cs

- Closed spaces, Crowded places, Closed-contact settings ཞེས་ཁང་བ་བྱབ་སྤྱིག་དོགས་པོ་སྒོ་སྟེ་ལུ་ཁྲུང་ཆ་ཚང་
རྒྱབ་པ་དེ་འདྲ། ཁྲོམ་ལ་སོགས་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་ས། དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཕོག་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་སྐྱབས་བྱུང་བ་
རྣམས་ཅུད་གཙོད་ཀྱིས་བྱུང་བཀག་གནང་རྒྱ་དེ་དག་ནི་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཞིག་
ཡིན་པས་གཞུང་སྐྱོར་ཚང་མས་འཁྲུང་མཉམ་ལེན་གྱིས་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཐོག་འབད་བརྩོན་གནང་
དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ལྷོད་ཀྱི།

དེ་ནས་སྟེ་ལུགས་སྐྱོད་པ་བསྟེན་འཛིན་རྣམས་ལྟོན་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་རེ་སྐུལ་ལྷོད་ཀྱི་རྒྱུ་ དེ་སྤྱོད་ལུགས་པ་ལྟར་ད་སྟེའི་ནད་
ཡམས་འདི་མི་ལོ་ན་བཟེས་པ་རྣམས་ལ་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ཉེ་ཆར་ལ་དུགས་ཁྲུལ་དུ་བོད་མི་གན་བཟེས་མང་པོར་
ནད་གཞི་ཕོག་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཡོད་ན་འབྲེལ་ཡོད་དོ་དམ་འགན་འཛིན་རྣམས་ལ་སྤྱིར་སྤྱིག་གཟིགས་ཚོགས་གནང་
དགོས་པ་དང་། བྱུང་ན་གནས་སྐབས་སྤྱི་དགོས་ཞལ་འདོན་དང་། དེ་བཞིན་ཞལ་ལག་མཚོད་སྐབས་སྐྱབས་སྐྱོད་། ལྷག་པར་
གས་གསོ་ཁང་དུ་སྤྱི་མི་ཐེབས་མི་ཚོག་པ། ཡང་ནང་གི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་སྤྱིར་ཐེབས་མི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་འདོན་གནང་རྒྱ།
གས་བཟེས་རྣམས་ལ་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་འགྲོ་སྐྱོད་སྤྱིར་ཐོག་དོ་སྦྱོང་གནང་རྒྱ་སོགས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་འགན་འཛིན་

ནམ་པས་དེ་ལྟར་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱུལ་ཞུ་རྒྱ། ཀུན་གསོ་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ས་ཆ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ནང་མི་མང་པོ་མཉམ་
སྡོད་མཉམ་ཟུང་གྲེད་བའི་གནས་སྡངས་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་དགོན་སྡེ་ག་ཚང་སོགས་ལའང་དེ་བཞིན་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ཚང་
མ་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས། གོང་དུ་ངག་དབང་ལགས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་
ནད་གཞི་སོག་པ་ནམས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ནམས་ཅད་གཙོད་ཐུབ་པ་རྒྱུད་ལུང་བཀག་གནང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
ཡིན། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ནམས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་གནང་བར་ངང་ཉིད་ལུང་
བཀག་ཏུ་མ་བཞུགས་ནས་གང་བྱུང་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དེས་མི་གཞན་ན་ནད་གཞི་འགོས་ཉེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ནད་
ཡམས་ཁྲབ་གདལ་འགོ་ངེས་ལ་ཉེན་ཚང་མས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འབྲུང་མཉམ་ལེན་གནང་རོགས་ཅེས་རེ་སྐྱུལ་ཞུ་རྒྱ། མཐའ་
དོན་ཚོགས་ཚུང་ནས་ལམ་སྟོན་ཞུས་དང་ཞུ་ལུས་ལྟར་ཁ་རས་གྲོན་རྒྱ། མི་དང་མིའི་དབང་རྒྱང་ཐག་འདོག་རྒྱ། ལག་པ་
ཡང་སེ་འབྲུ་རྒྱ་སོགས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ནམས་སྤྱོད་ཐུབ་ནས་བཞེན་དགོས་པ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་རེ་སྐྱུལ་ཞུ་རྒྱ།
བཅས་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༡༣ པ་དེ་མཚུགས་སྤྱི་ལ་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/CTATIBETTV/videos/315748483087323>

<https://youtu.be/GQ0aSOFj0qo>
