

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལྷ་ཉེས་ཚེས་ ༡༤ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ལྷན་ COVID-19
ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསུང་འཕྲོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་ ༤༢ ལ།

གསལ་བསྒྲགས་ལྷན་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་འཕམ་བུ་ལས་ཁུངས་ཚོགས་ལགས་དང་། བོད་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་དང་སྤྱི་ལྷན་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཚོགས་ལགས་ལོ་ན་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། འཕྲོད་བསྟེན་བྱང་འཕམ་བུ་ལས་ཁུངས་ཚོགས་ལགས་ནས་འཛིན་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྟོན་གནང་དོན། ད་ཆ་
རྒྱ་གར་ནང་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་སྟེ་ ༡༤ སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་ཚེས་ ༡༦
ཉིན་དངོས་སུ་རྒྱ་གར་སྤྱོད་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་ཤིང་སྟོན་འཕྲོད་བསྟེན་བྱང་ཆེ་མཚོག་ནས་གསུངས་དོན་བཞིན་འདི་ག་
བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ས་གནས་ ༤༠ གཞི་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་
དང་དེ་བཞིན་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁབ་བཅས་ལ་ལས་སྟོན་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ས་གནས་མང་ཆེ་བས་ད་ཆ་སོ་སོའི་རྫོང་གི་
འབྲེལ་ཡོད་སྤྱོད་ཁབ་དང་ཆེད་ལས་མི་སྣ་བཅས་དངོས་སུ་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་ཚུགས་ཀྱིས་རང་ཅག་བོད་མི་རྣམས་ལ་འདུལ་མི་གཅིག་
མཚུངས་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་ཐོབ་རྒྱུ་ལོ་ལྟར་ལྷན་ལོན་པའི་དུས་ཚུགས་ཡོད། ཅེས་པའི་ད་ཆ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་ཚོགས་ནང་འོས་བསྐྱོད་ལས་ཁུངས་
ཞིག་འཕྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁབ་འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་གནས་སྟོན་བོད་
མི་རྣམས་ལ་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་ཐོབ་ཐབས་འབད་བཅོམ་ཉེ་ལས་སུ་ཡོད་པའི་གནས་དང་གནས་བཞིན་ཡོད། ད་ཆ་རྒྱ་གར་
ནང་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་གཉིས་ཉེ་ Covishield དང་ Covaxin གཉིས་ཚོགས་མཚན་ཐོབ་ནས་དངོས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་
འདུག་ཅིང་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་དེ་དང་ཐོག་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་འབྲེལ་གཅོད་ལས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མཚན་དང་། དེ་
ནས་མི་ལོ་ ༥༠ ཡན། དེ་རྗེས་སྤྱོད་ཚུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་རིན་མེད་ཐོག་གནང་རྒྱུ་རེད་འདུག་ དེ་རྗེས་མི་མང་
དུས་མང་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་རིན་བབ་ཐོག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟོ་ཆར་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་གཉིས་
ནས་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཡོད་པའི་འདུག་པ་དེ་དོན་མཁྱེན་ཉོག་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་དོན་གནད་གཅིག་དེ་ས་
གནས་འཕྲོད་བསྟེན་གཙོ་ས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལྷན། དེ་བཞིན་ས་གནས་ས་གནས་ལ་འགན་འཁུར་མཁན་རྣམས་ལ་རེ་འདུན་ལྷན་
རྒྱུ་ས་གནས་མང་ཆེ་བས་སོ་སོའི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་འབྲེལ་གཅོད་ལས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
མཚན་རྣམས་ཀྱི་མཚན་གཞི་ཆ་ཆེད་ས་གནས་རྫོང་གི་སྤྱོད་ཁབ་ལ་སྤུལ་བྱེད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གཞི་གཞི་ལྷན་ལྷན་
འདུན་བསྟོད་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་མཚན་གྱི་རྗེས་སུ་ལོ་ ༥༠ ཡན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་སྟོན་འཕྲོག་སྤྱོད་ཁབ་དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་

འདུག་ན་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ཀྱིས་ད་ལྟ་ནས་ས་གནས་སུ་ལོ་ན་༥༠ ཡན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་
 ཡོད་པ་དེ་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་ཆད་ལྷག་མེད་པ་གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་མཁོ་སྐྱབ་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུ། དེས་ས་གནས་བོད་མི་
 སྐྱོན་བགྲེས་པ་རྣམས་ལ་སྡོམ་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དུས་ཐོག་དཀའ་ངལ་མེད་པར་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་
 གལ་ཆེའི་གནད་དོན་གཅིག་ཅི་སྡོམ་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་མིའི་སྤྲིག་འཇུག་ས་ཐབས་ཤེས་གང་སྐྱབ་ཞུས་པ་
 རེད། འོན་ཀྱང་སྡོམ་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་དང་མ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སོ་སོའི་སྐྱབས་འདོད་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོས་འདི་ནས་ལམ་
 སྡོམ་ཞུ་སྐྱོར་སྡོམ་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་ལ་ཡིན་ན་ཐོག་དང་འབྲེལ་ཐོག་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ། འོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་སྐྱོར་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་འདི་ནས་ཞུ་ཡི་མེད། མཐའ་དོན་ད་བར་ནད་ཡམས་འདི་ཐོག་མར་སྐོ་འཇུག་ས་ནས་ད་བར་འདི་ནས་
 ལམ་སྡོམ་སྐྱབ་པ་བཞིན་ས་གནས་ས་ཐོག་དུ་བོད་མི་ཚོགས་སྐྱེར་ཚང་མས་མཉམ་ཁུབ་ཕྱར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་ཀྱིས་སྡོམ་
 འགོག་དང་འབྲེལ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་འབད་པ་དུ་མ་གནང་ནས་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུད་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་
 བད་ཡམས་འདི་ད་དུང་གཙང་མ་ཆགས་མེད་པ་རེད། དེར་རྟེན་ག་དུས་ཡིན་ཡང་མ་བཟེད་པའི་ཐོག་ཁ་རས་གྲོན་ཡས།
 ལག་པ་གཙང་མ་བཟུ་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུ་ཐག་འདོག་ཡས་བཅས་སུ་མ་སྐྱབ་གནང་རོགས། ཚང་མས་མཐུན་གསལ་
 ལྟར་རེད་ས་གནས་པལ་མོ་ཆེ་བའི་ནང་འགན་འཁུར་མཁན་རྣམས་ནས་དངོས་གནས་ལུས་པ་མཉམ་དཔུང་ཐོག་སྐྱབ་ལས་
 གནང་ཡོད་རེད་ལ་ཡང་ས་གནས་རེ་གཉིས་ནང་དེ་ལྟའི་ལུས་པ་དཔུང་མ་སྐྱབ་པའི་གནས་སྟངས་བྱུང་ཡོད། ད་ལན་སྡོམ་
 འགོག་སྐྱོན་ཁབ་འདི་ནད་ཡམས་འདིའི་གདོང་ལེན་ཁ་གཏད་གཅོག་ཆེད་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་མཐའ་མ་དེ་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་ན་ས་གནས་སུ་འགན་འཁུར་མཁན་དང་དེ་བཞིན་མི་མང་ནས་སྐྱབས་སྐྱོར་དང་ཚང་མས་མཉམ་ཁུབ་གནང་རོགས་
 ཅེས་ཞུ། གང་ལྟར་སྡོམ་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་མིན་སྐྱོན་ཁབ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་མཁན་རྣམས་ལ་ང་ཚོས་སྡོམ་
 འགོག་དུས་ཐོག་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་
 ལས་གནང་མཁན་ཚང་མར་སྐྱབས་ཐེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ཡིན།

གཉིས་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུན་སྐྱོན་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་འདས་པའི་བདུན་
 སྐབས་ཅིག་ནང་ཚོགས་ཚུང་གི་སྐབས་ཐོན་མདོར་བསྐྱབས་ཞུས་དོན། འདས་པའི་བདུན་སྐབས་ནང་འོན་ཀྱང་གར་ནང་གི་ས་གནས་
 གངས་༡༩ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་གངས་༣ བད་འོན་བོད་མི་གངས་༢༠༥ ཉ་རང་ཁྱིམ་༣༦༣ ཚོགས་སྡེ་དང་སྤྲིག་
 འཇུག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོག་སུ་ལོ་ན་ལོད་པ་
 ལས་གནང་མཁན་ཚང་མར་སྐྱབས་ཐེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ།

བཀའ་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློན་དང་འབྲེལ་དུ་བར་ཁྱོན་བོད་མི་
 གངས་༡༩༧༩ ཅམ་ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློན་རིན་མེད་ཐོག་འགྲེམས་སྡེལ་ལྷན་ཚུན་གྱི་སེམས་ཁམས་
 འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་སྟག་ནང་ནང་གཞི་ཐོག་པའི་མི་གངས་གཅིག་ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་ནས་སེམས་
 ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་གནང་བ་བྱུང་འདུག གཞན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་དོས་ནས་ས་གནས་སྤུ་
 དངོས་སུ་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེད་མཁའ་སློན་པ་དང་སློན་ཞབས་གཙོས་དང་སྐྱབས་ཞབས་ཀྱི་བ་རྣམས་པའི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་དེ་
 གལ་ཆེ་རྩིས་པའི་ཐོག་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི་རྣམས་ལ་བསམ་ཚུལ་འགྲུབ་པའི་ཕོག་ཤིག་བསྐྱེད་ནས་དགོངས་ཚུལ་བསྐྱེད་
 བཞེས་གནང་བའི་ནང་འབྲེལ་ཡོད་མང་པོ་ཅིག་ལ་ལས་ཀའི་རོ་བོ་དང་དེ་བཞིན་དབྱེ་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ངལ་མི་
 ཉམས་ལེན་དང་དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་དང་དབྱུགས་སྦྱོང་སོགས་དངོས་སུ་གདོང་ཐབས་ལག་ལེན་རྣམས་དགོས་ངེས་ཀྱི་
 དགོངས་ཚུལ་སློན་པ་བཞིན་ཚན་པའི་དོས་ནས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་སྤྱོད་ཐོག་ནས་དགོ་བཤེས་ཐབས་མཁའ་
 སློབ་སྦྱོར་ལགས་ཏེ་ཐོག་ནས་གདན་ལྷན་གནང་ནས་འཕྲོད་ལས་པ་རྣམས་ལ་སློབ་ཉམས་ལེན་དང་སློབ་སྦྱོང་སློབ་འཁུན་དང་
 བཀའ་སློབ་གནང་བཞིན་ཡོད། དེའང་རྒྱ་གར་བྱང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅེས་སྡེ་ཚན་གཉིས་ལ་སྤྱི་ནས་ད་ཆ་ཏེ་ཐོག་ནས་
 མདུན་ལ་ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེད་མཁའ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཆེད་ལས་རིམ་(Frontline worker's wellbeing program) སློ་
 འཇུགས་ཀྱིས་འགོ་བཞེན་པ་ཡིན། ཡང་ལས་རིམ་འདི་དང་འབྲེལ་ནས་ད་ཆ་ས་གནས་སུ་མདུན་བསྐྱོད་ཞབས་ཀྱི་བ་རྣམས་
 བས་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འཁོག་གི་སློབ་པ་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པའི་ཐོག་ནས་ལས་མི་སོ་སོའི་དཀའ་ངལ་དང་སྤོང་
 ཚོར། དེ་བཞིན་གདོང་ལེན་བྱེད་སྤྱོད་ཐོག་སྐྱོབ་ཚུལ་གོ་བསྐྱེད་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་སྡེལ་རེས་ཀྱི་ལས་རིམ་
 (Psychological support) ཞིག་ད་ཆ་འགོ་སྐྱོར་ཡིན་པ་རེད། དེ་ནས་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འཁོག་ཆེད་རྒྱ་གར་
 བའི་ས་གནས་གངས་༡༧ དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གངས་༡ བཅས་ནང་ཁྱོན་རྒྱ་གར་ནང་མི་གངས་༦༠༩ དང་
 བལ་ཡུལ་ནང་མི་གངས་༩ བཅས་ཁྱོན་མི་གངས་༦༡༧ ཅམ་ལ་ནད་གཞི་ཐོག་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་ཟིན་པའི་གནས་ཚུལ་
 ལྷན་དེ་མིན་ས་གནས་ཇོ་བོ་ཚོགས་ཚུང་ནས་དེ་སྤྱི་ལྷན་༡ བས་སློབ་འཇུགས་ཀྱིས་ད་བར་ས་གནས་སུ་རྒྱ་གར་དབྱུགས་
 སའི་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་བཀོད་ཁྱབ་ལྟར་ས་གནས་སོ་སོར་བྱེད་སློབ་ལམ་སྟོན་སྡེལ་དགོས་ཐོག་བདུན་རེར་ཚོགས་འདུ་དང་
 དེ་བཞིན་ས་གནས་སུ་དུག་སེལ་གནང་རྒྱུའི་མཚོན་ལས་དོན་སྤུ་མ་ཐུན་ནས་འགོ་བཞེན་ཡོད།

གསུམ་ལ། བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་ནད་གཞི་སོག་པ་སྟོན་གསང་ལྷ་རྒྱུད། འདས་པའི་བདུན་ཟླ་གི་ཕྱི་ལོ་ནང་
 རྒྱ་གར་ནང་དུ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༥ བྱུང་། ཞིབ་སྒྲིག་། ཇ་ས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ རྩི་མི་བསམ་
 ཡས་སྤྱིང་ནས་མི་གངས་༡ ལ་དུགས་བསོད་ནམས་སྤྱིང་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ ༣ འོན་ཀྱང་སྤྱིང་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་
 གངས་༡ མོན་རྩོད་འདོད་རྒྱ་སྤྱིང་ནས་མི་གངས་༡ བཅས་ཁྲོན་མི་གངས་༥ བྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་སྤྱེས་པ་གངས་༣ དང་
 བྱུང་མེད་གངས་༤ དེའི་ནང་ནས་དགུང་ན་མཐོ་ལོས་དེ་༤༤ དང་ཆུང་ལོས་དེ་ལོ་༥༥ བྱུང་ཉུགས་ཡོད་པ་མི་གངས་༥ བྱུང་
 ཉུགས་མེད་པ་མི་གངས་༡ ཡིན་པ་རེད། ལྷ་བས་ལེགས་པ་གཅིག་ལ་འདས་པའི་བདུན་ཟླ་ནང་མི་འདས་གྲོངས་སོང་བ་
 གཅིག་གྱང་བྱུང་མིན་འདུག་དང་བལ་ཡུལ་ནང་དུ་ནད་གཞི་སོག་པ་གཅིག་གྱང་བྱུང་མིན་འདུག མདོ་དོན་ད་བར་རྒྱ་གར་
 དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་ནད་གཞི་སོག་པ་གངས་༡༤༥ འདུག་སྤྱིང་བྱུང་བ་མི་གངས་༡༤༡༡ འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་
 གངས་༡༥ ད་ལྟ་ནང་མཚན་བཞེན་པ་མི་གངས་༡༥ བཅས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟར། བྱུང་གཞི་སོག་པ་དང་དེ་བཞེན་ནད་
 བ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་རྣམས་རང་བྱིས་དང་། ཚོགས་སྡེའི་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་དོ་ནན་བཞུགས་བཞེན་གསོ་
 བཅོས་གནང་བཞེན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟར།

གསུམ་ལ། མི་མང་ལ་སྤྱུགས་སྤྱང་ལས་སྟོན་ལྷ་རྒྱུད་དོན་གནད་གཙོ་བོ་ད་བར་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྲོན་ཡོངས་ནང་ནད་གཞི་སོག་པ་མི་
 གངས་ས་ཡ་༤༠ ལྷག་དང་དེ་ལས་འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་གངས་ས་ཡ་གཅིག་ལྷག་བཟུལ་ཡོད། ཨ་རི་ཁྲོན་ཡོངས་ནང་མི་
 གངས་ས་ཡ་༣༤ དང་ཡུ་རོབ་ནང་ས་ཡ་༣༤ དང་གནས་ཡུལ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ས་ཡ་༡༠ ལྷག་བཟུལ་ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་ནད་གཞི་
 སོག་ནས་འགྲོད་སོང་བའི་བརྒྱ་ཆ་དེ་༤༦༡༥༣ དང་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་བརྒྱ་ཆ་༡༤༤ འདས་པའི་རྒྱ་ཆོད་༥༤
 བྱུང་ནད་གཞི་གསར་པ་སོག་པའི་མི་གངས་༡༦༤༤༤ དང་ཉེ་ཆར་ཨིན་ཡུལ་ནས་གཉན་སྲིན་རྣམས་ལ་འཇུག་བའི་ཉོག་
 ད་བྱིབས་ནད་གཞི་སོག་པ་མི་གངས་༡༠༤ ཆགས་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར། བོད་དུ་སྤྱོད་བྱུང་འཕར་མཚོག་ནས་གསུངས་པ་
 བཞེན་རྒྱ་གར་ནང་ད་ཆ་ཉོག་ད་བྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ སྟོན་འགོག་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་རྒྱུད་ཚོད་ལྟའི་དང་གྲ་སྤྱིག་ཆ་ཚང་ཟེན་
 ཞིང་ཉེ་བའི་ཆར་གཞུང་འབྲེལ་གསལ་བསྐྱབས་སྤེལ་དོན་འདི་ལྟའི་ཆེས་༡༤ ཉེན་མོ་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་སྟོན་མོ་རྩི་མཚོག་ནས་
 འཇུག་ཐོག་ནས་འཕྲོད་ལས་པ་ཁག་ཅིག་དང་བཀའ་མོལ་གནང་ཐོག་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་སྟོན་འགོག་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་རྒྱུད་
 ལས་རིམ་སྟོན་འཇུགས་ལྷ་འཆར་ཡོད་པ་དང་། སྟོན་འགོག་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་སའི་ས་ཚོགས་གངས་༥༤༣༤ ཅམ་ནང་ཉེན་རེར་
 འཕྲོད་ལས་པ་བསྟོམས་གངས་༡༠༠ ཅམ་ལ་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་ནས་ཉེན་དང་ཕོར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་འཕྲོད་ལས་པ་

གཙོ་ས་མདུན་བསྐྱོད་ཆེད་ལས་མི་གངས་འབྲུམ་གསུམ་ལ་སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་རྒྱལ་རྒྱུ་འཆར་གཞི་རེད་འདུག་ལ་འདི་ནི་
 འཇམ་གླིང་ནང་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་ཀྱི་ལས་རིམ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།
 དེ་ནས་རིམ་བས་ལོ་ན་༥༠ ཡན་སོགས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་ལ་རྒྱལ་རྒྱུ་འཆར་ཡོད་པས་ཁྱོན་མི་གངས་ས་ཡ་
 ༣༠༠ ཅམ་ལ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་དེ་རྒྱལ་འཆར་ཡོད་པ་རེད་འདུག དེ་སྔ་ཉོག་དབྱིབས་
 གཉན་རིམས་༡༩ སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་བཟོ་ཚོང་དང་ཚོང་ལྷུ་འཕྲུལ་ཞེས་གནང་རྗེས་སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་དེ་དག་གིས་
 བད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་༩༠་་༩༥ བར་སློན་འཕོག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་བརྗོད་ཡོད་ན་ད་ལྟའི་སློན་འཕོག་ཐོན་པ་དེས་བརྒྱ་ཆ་
 ༡༠༠ སློན་འཕོག་ཐུབ་པའི་དེས་པ་མེད་པས་མང་ཚོགས་ནས་སྤྲོ་མ་སྤུང་ནས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སློན་འཕོག་
 དང་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འཕོག་གི་བྱ་སྐྱོད་རྣམས་ཚུ་ལ་བཞེན་བསྟེན་སྤང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དང་སྤྲོ་མ་སྤུང་སྤྲོ་མ་ལྷུ་ལྷུ་ཡིན།
 དེ་རྗེས་ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་བསྟེན་འཛིན་རྣམས་ཐོན་ལགས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་གསལ་པ་ཆ་རྒྱ་གར་ནང་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་
 རིམས་༡༩ སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་ཀྱི་བྱ་སྐྱོད་ཆ་ཚང་ཟེན་ནས་འདི་ལྷའི་ཆེས་༡༦ཉིན་དངོས་སུ་རྒྱལ་སློང་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་ན་
 རྒྱ་གར་འདི་བཞེན་མི་འཕོར་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་པས་མི་མང་ཚང་མར་དུས་ཅིག་ལ་རྒྱལ་ཐུབ་དཀའ་བས་དང་ཐོག་
 སློན་ཁབ་ནང་བྱུག་ལས་གནང་མཁན་སློན་པ་དང་སློན་ཞབས་སོགས་མདུན་བསྐྱོད་ཞབས་ལུ་བ་རྣམས་ལ་རྒྱལ་འཆར་ཡོད་
 པ་རེད། དེ་རྗེས་རིམ་བ་གཉིས་བ་དེ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་སྣ་དང་དེ་ནས་མང་ཚོགས་ལ་རྒྱལ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། ད་ལྟའི་
 འཆར་གཞི་འདི་ལྟར་ཡིན་པ་རེད་གལ་ཏེ་རྗེས་སུ་བསྐྱར་བ་བྱིན་ཆེ་འདི་ནས་ལན་གསལ་ལྷུ་ལྷུ་ཡིན། རྒྱ་གར་ནང་ས་ཆའི་
 ཅིས་དེ་ཐོག་མར་སྟོ་སྟོགས་ཀེ་ར་ལ་དང་སྤྲོ་མ་རྒྱ་རྒྱའི་མངའ་སྡེའི་ནང་རྩ་བུ་ཆེ་བས་མངའ་སྡེ་དེ་ཚོའི་ནང་ཐོག་མར་རྒྱལ་རྒྱུ་
 ཡིན་པ་རེད། སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་རྒྱལ་རྒྱུ་འཆར་ལས་གཞི་སློ་མ་འཕྲུག་གོང་བྱ་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་ཁ་ཉིན་རེས་
 གཟའ་པ་སངས་ཉིན་རྒྱ་གར་ནང་གི་རྫོང་༦༥ ནང་གི་ས་གནས་སློན་ཁབ་ནང་ལ་ཆ་རྒྱེན་དང་མི་ཆ་དེ་བཞེན་རྒྱལ་སྤངས་
 རྒྱལ་ལུགས་ཐོག་བལྟ་ཞིབ་ཚོད་ལྟ་ (Dry Run) དང་དེ་བཞེན་ཁབ་རྒྱལ་སྤངས་ཀྱི་སྤོང་བརྒྱུ་བཅས་གནང་ཡོད། འདི་ག་
 ཉི་ལྟ་ཅལ་ཆ་བཞག་ན་བདེ་ལེགས་སློན་ཁབ་འདི་སློན་འཕོག་སློན་ཁབ་རྒྱལ་སའི་སློན་ཁབ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པས་བདུན་
 སྐབས་སྔ་མའི་རེས་གཟའ་པ་སངས་ཉིན་འདི་ག་བདེ་ལེགས་སློན་ཁབ་ནང་གོང་ལུས་བྱ་སྐྱོད་ཚོད་ལྟའི་ལས་རིམ་ཆ་ཚང་ཟེན་
 ཡོད། མཐའ་དོན་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱི་བཏང་བད་གཞི་ཐོག་པའི་གངས་རྩེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་ཀེ་ར་ལ་དང་སྤྲོ་མ་རྒྱ་རྒྱའི་
 མངའ་སྡེའི་ནང་ད་དུང་ཡིན་ནས་གནས་སྤངས་རྩ་བུ་ཆགས་ཡོད། དེར་ཉེན་ང་ཚོས་ད་ལྟ་གནས་སྤངས་ཡག་ཏུ་བྱིན་པས་

སྒྲོན་གཡེང་དང་རྣམ་གཡེང་དུ་མ་སོང་བར་ལྷ་མ་ཐུད་ནས་ཁ་རས་གྲོན་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱང་ཐག་འཛོག་ཡས་སོགས་སྒྲོན་
འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་དགོས། ཡང་གལ་ཏེ་མི་གང་ཞིག་ལ་ཆམས་ཚད་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཉུགས་མངོན་ཆེ་སྤང་
མེད་དུ་མ་འཛོག་པར་སྤྲོན་པ་དང་སྤྲོན་ཞབས་པར་འབྲེལ་གཏུག་གནང་དགོས་གལ་ཆེ། དེས་གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་
པོ་གཡོད་ཆེ་གང་སྤྲོན་བཅོས་བྱེད་པ་དེས་དྲག་བསྐྱེད་ཀྱང་སྦྱར་བ་ཡོད་པ་དང་གཞན་ལ་འགོས་བྱུང་གི་ཉེན་ཁ་རྒྱུང་བ་
ཡོད་ན་ཚང་མས་སྤྲོགས་ལ་འཇགས་རོགས་གནང་། ལྷན་རྒྱས་སྤྱོད་གཞུགས་ལ་སྤྲོག་ཅག་གནང་དགོས་ལྷུས་པ་དང་སྤྲོགས་
ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་ཐེངས་༧༩ པ་དེ་མཇུག་སྒྲིལ་གནང་།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་དོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube གྲྀ་ཚོག་ནས་གཞིགས་སྤྲོད།
<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/3635050379924459>
https://youtu.be/AUk_9ir4__M
