

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ལྷན་ཚེས་༠༧ ཉིན་ཤོད་མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཇུག་པ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མུ་ཅན་ COVID-19
ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༧༥ པ།

གསལ་བསྐྱབས་ལྷུ་མཁན་སྤོང་བ་བསྟེན་འཛིན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་དང་སྤོང་བ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཡིན།
དང་པོ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་ཐུན་སྤོང་བ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་
ཅིག་ནང་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན་མདོར་བསྡུས་ལྷུ་མཁན་དོན། འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ནང་ཁྱོད་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གངས་
༡༥ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་གངས་༡ ནང་ཁྱོད་ཤོད་མི་གངས་༧༣༣ ཉེ་འདྲིམ།༢༥༣ ཚོགས་སྡེ་དང་སྤྱི་གཤམ་
ཀྱིས་མ་ཐུན་འགྲུར་སྤྱར་བའི་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༡༢༤༽ འགོག་དབྱེ་བྱུང་བཞག་
ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤོང་དང་འབྲེལ་ད་བར་ཁྱོད་ཤོད་མི་གངས་
༢༧༤༢༽ ཅམ་ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤོང་རིན་མེད་ཐོག་འགྲུམ་སྡེལ་ལྷུ་མཁན་ཡོད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ནང་ནད་གཞི་ཕོག་པའི་མི་གངས་གཉིས་ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ཁམས་
འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་གནང་བ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཞག་འགོག་ཚེད་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་
གནས་གངས་༡༤ དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གངས་༣ བཅས་ནང་ཁྱོད་རྒྱ་གར་ནང་མི་གངས་༦༣༣ དང་བལ་ཡུལ་
ནང་མི་གངས་༥ བཅས་ཁྱོད་མི་གངས་༦༣༨༽ ཅམ་ལ་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་མེད་བཞག་དབྱུང་གནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་
ལྷུ་ རྒྱ་གར་ནང་སློབ་འགོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱ་གསོ་ཚུགས་ནས་ད་བར་ཤོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་གི་སྤོང་བ་དང་སྤོང་ཞབས་
གཙོས་མཐུན་བསྐྱོད་ཞབས་ལྷུ་བ་མི་གངས་༡༤༦ ཅམ་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་མ་ཐུན་འགྲུར་འགོག་སྤོང་འགོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱ་བ་
ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཇོ་ཏུག་ཚོགས་ཚུང་ནས་ས་གནས་གཞུང་གི་སྤོང་ཁབ་དང་དེ་བཞིན་རྫོང་གི་སྤོང་
ཁབ་སྤོང་བ་འགན་འཛིན་བཅས་དོ་བཅར་ཐུགས་སྤྲད་དང་བདུན་པའི་ཚོགས་འདུ། དེ་བཞིན་མང་ཚོགས་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་
ལས་གཙོས་ལས་དོན་རྣམས་ལྷུ་མཐུན་ནས་འགོ་བཞེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྷུ།

གཉིས་པ། བཅན་ཁྱོལ་ཤོད་མིའི་སྤོང་ཚོགས་ཁོང་ནད་གཞི་ཕོག་པ་སྤོང་གསར་ལྷུ་རྒྱ་གར་ འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ཅིག་གི་ནང་
རྒྱ་གར་ནང་དུ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༣༧ བྱུང་། ཞིབ་སྟོན། ཀེལ་མོན་ཏེན་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་ནས་
མི་གངས་༣ ན་ས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡༥ བདེ་སྤྱིད་སྤིང་ནས་མི་གངས་༧ མེན་བཏེན་བདེ་སྤིང་ནས་མི་གངས་༡ མོན་

ལྷོ་འདོད་རྒྱ་སྒྲིབ་གཞིས་ཚགས་ནས་མི་གངས། ༡༣ བཅས་ཁྲོན་མི་གངས་༡༩ ལྷོ་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་སྐྱེས་པ་གངས་༡༥
དང་བྱུང་མེད་གངས་༤ དེའི་ནང་ནས་དགུང་ན་མཐོ་ཤོས་དེ་༤༦ དང་ཚུང་ཤོས་དེ་ལོ་༡༦ བྱུང་ཚུགས་ཡོད་པ་མི་གངས། ༤
བྱུང་ཚུགས་མེད་པ་མི་གངས། ༡༥ ཡིན་པ་རེད། ལྷོ་བས་མ་ལེགས་པ་གཅིག་ལ་འདས་པའི་བདུན་པ་བྱུང་ཚུགས་མི་གངས་༣ ལྷོ་རྩ་
ས་ཁུལ་ནས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༤༣ རང་ལོ་༢༤ བཅས་གཉིས་དང་། བདེ་སྦྱིད་སྒྲིབ་ཁུལ་ནས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༢༤ བཅས་མི་
གངས་གསུམ་འདས་མྱོངས་སུ་བྱིན་ཡོད། མི་གངས་གསུམ་ཀར་ཁག་ཤིང་གི་ནང་བསྐྱོངས་ཡོད་པ་རེད་འདུག ཁྲོན་རྒྱ་གར་
དང་བལ་ཡུལ་ནང་ད་བར་བོད་མི་ནང་གཞི་ཐོག་པ་གངས་༡༥༡༤ ནག་སྦྱིད་བྱུང་བ་མི་གངས་༡༩༩༤ འདས་མྱོངས་སོང་
བ་མི་གངས། ༩༡ ད་ལྟོ་ནང་མཁར་བཞེན་པ་མི་གངས། ༡༤ བཅས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་ན་གཞི་ཐོག་པ་དང་དེ་བཞེན་
ནང་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་རྣམས་རང་གྲིས་དང་། ཚོགས་སྐྱེའི་བྱུང་བ་གཞི་ཐོག་དོན་ལྡན་བཞུགས་བཞེན་གསོ་
བཅོས་གནང་བཞེན་པའི་གནས་སྐྱོངས་ལྟར།

གསུམ་པ། མི་མང་ལ་ཐུགས་སྐྱོང་ལས་སྐྱོན་ལྷོ་རྒྱ་རྒྱུའི་དོན་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་གཞི་
གངས་ས་ལ་༡༠༣ ལྷོ་དང་དེ་ལས་འདས་མྱོངས་སོང་བ་མི་གངས་ས་ལ་གཉིས་བརྒལ་བ་བྱུང་ཡོད། གནས་ཡུལ་རྒྱ་གར་
ནང་ད་བར་ནང་གཞི་ཐོག་པ་མི་གངས་ས་ལ་༡༠ དང་ད་ལྟོ་ནང་མཁར་བཞེན་པ་མི་གངས་འབྲུམ་བྱེད་དང་གཅིག་ཅུ་ཡོད་
པ་ཡིན། རྒྱ་གར་ནང་ཉིན་རེར་མི་གངས་འབྲུམ་གསུམ་ཅུ་ལ་སྐྱོན་འགོག་སྐྱོན་འབྲུམ་བྱེད་དང་བཞེན་ད་བར་མི་གངས་འབྲུམ་
༩༩ ལྷོ་ལ་སྐྱོན་འགོག་སྐྱོན་འབྲུམ་བྱེད་ལ་ཐོན་ཞིང་ད་བར་སྐྱོན་འགོག་སྐྱོན་འབྲུམ་བྱེད་ཀྱིས་སྐྱོན་བྱས་ནས་མི་འདས་མྱོངས་བྱིན་པ་
དང་ཇོ་བོ་དག་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་གངས་ཉུང་ཉུང་བྱུང་ཡོད།

ད་ཉིན་ལྷོ་མི་ཚོས་༩ དེ་འཇམ་སྒྲིབ་འབྲས་ནང་ཉིན་མོ་ཅེས་ཉིན་མོ་འདིར་འབྲས་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་སོགས་རོ་སྐྱོད་བྱེད་པ་
བརྒྱུད་མང་ཚོགས་ནང་ནང་གཞི་ཐོག་པ་འདི་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་རྒྱ་དང་། བྱུང་གཞི་འདིར་དམིགས་བཀར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་ནང་གཞི་
འདིར་སྐྱོན་བཅོས་དང་སྐྱོན་འགོག་སྐྱོན་ཚུད་ནས་བཞུགས་དབྱུང་སྐྱོན་བཅོས་ཀྱི་བྱུང་པའི་སོགས་མང་ཚོགས་ལ་རོ་སྐྱོད་ཐུབ་
རྒྱ་དེ་རེད། འབྲས་ནང་ལ་རིགས་དབྱེ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་སྐྱེས་པར་མཚོན་ན་སྐོ་བ་དང་མཚོན་པ། ཐོ་བ། ལྷོ་བའི་མེན་
འབྲས་དང་ལོང་གའི་འབྲས་ནང་མང་ཤོས་དང་བྱུང་མེད་ལ་མཚོན་ན་ལུ་མ་དང་མངལ་སྐྱེའི་འབྲས་ནང་། དེ་བཞེན་གྱི་བའི་
མེན་བྱེད་འབྲས་ནང་དང་སྐོ་བ་སོགས་འབྲས་ནང་མང་ཆེ་ཤོས་ཡོད་གི་ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་རྩོ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ཐ་མ་ལ་
སོགས་སྐྱོད་མཁན་མང་བས་ལ་ནང་གི་འབྲས་ནང་དང་དེ་བཞེན་སྐོ་བ་དང་མཚོན་པ། ཐོ་བའི་འབྲས་ནང་སོགས་མང་བ་

ཡོང་གི་ཡོད། འབྲས་ནད་ནི་གཙོ་བོ་བས་དང་སྲོད་ལམ་ཉེས་པ་ལས་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པས་བས་སྲུ་སྐྱབས་བདེའི་བས། དུས་
 མ་ཡིན་པའི་བས། འག་རིགས་དང་ཞག་ཚེ་ལ་སོགས་བསྐྱེན་བྲགས་ཅིང་ཤིང་ཉོག་དང་སྲོ་ཚལ་རིགས་མ་བསྐྱེན་པ། དེ་བཞིན་
 སྲོད་ལམ་དུ་གཉིད་དུས་ཐོག་དང་འདང་དེས་མེད་པ། སེམས་ངམ་སེམས་དུབ། ལུས་ལ་རྩོལ་བཅག་ཉུང་བ། འག་འཚོ་ཆེ་
 བྲགས་པ། ཐ་མ་ག་དང་ཉེས་ཐ་སོགས་སྲོས་རྗེས་རིགས་མང་པོ་བསྐྱེན་བྲགས་པ་ལས་བྱུང་། གཞན་ཡང་བཞོ་གྲ་དང་རྒྱང་
 འཁོར་སོགས་རྒྱུན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་སྐྱག་བཙོག་སོར་བ་ལས་བྱུང་བ་དང་། ཡང་མཚན་པའི་གཉན་ཚད་ལ་སོགས་པའི་གཉན་
 སྲིན་རིགས་གྱིས་འབྲས་ནད་བྱུང་བའང་ཡོད། འབྲས་ནད་རིགས་གང་ཡང་སྲོན་ཚུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་གྱིས་སྐྱོན་བཙོས་
 གྲེད་སྐབ་ན་ནད་གཞི་འདི་རིགས་བཙོས་སྐབ་པ་དང་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པས་ང་ཚོས་རྒྱ་བ་དུག་དེའི་མཚམས་དང་དེ་མིན་
 བའང་ལོ་རེར་གཟུགས་གཞི་བརྟག་དབྱེད་རེ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། ལྷག་པར་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟོ། འབྲས་ནད་
 སོགས་འགོས་ནད་མ་ཡིན་པའི་ནད་གཞི་འདི་རིགས་པལ་ཆེ་བ་བས་དང་སྲོད་ལམ་ཉེས་པ་ལས་བྱུང་བས་མང་ཚོགས་ནས་
 རྒྱན་དུ་བས་སྲོད་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱེན་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་ད་རིང་འབྲས་ནད་ཉེན་མོ་སྲུང་ཅི་དང་འབྲེལ་ལམ་སྲོན་འདི་
 ལྷར་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་རྗེས་སྤྱི་ལུགས་སྐྱོན་པ་བསྐྱེན་འདྲིན་བཙོན་འབྲས་ལགས་ནས་ལམ་སྲོན་གནང་གསལ། འདི་ག་ད་ས་བདེ་ལེགས་སྐྱོན་
 ཁང་དུ་སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༩ ཚེས་༡ ཉིན་དངོས་སུ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ སྲོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱག་སྲོ་ཚུགས་ཅིང་
 དེ་ཉིན་བོད་མི་གངས་༣༡ དང་རྒྱ་གར་བ་༧༧ བསྐྱོམས་སྐྱོན་པ་སྐྱོན་ཞབས་སོགས་མདུན་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་མཁན་
 གངས་༥༥ ལ་སྲོན་ཁབ་རྒྱབ་སྐབ་པ་བྱུང་ཡོད། ད་ཉིན་སྤྱི་ཚེས་༧ ཉིན་ས་གནས་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་གར་བ་གངས་༣༠ དང་
 བོད་མི་གངས་༧ བཅས་མི་གངས་༣༧ ལ་སྲོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱབ་པས་སྲོན་ཡོངས་རྒྱ་གར་ནང་ད་ཆ་རིམ་པ་དང་བོད་
 བའང་མདུན་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་མཁན་བསྐྱོམས་མི་གངས་ས་ཡ་བཞི་དང་སྤྱི་ཀ་ཅམ་ལ་སྲོན་འགོག་རྒྱག་ཟིན་འདུག་ཅིང་ད་
 བར་ཇོ་བྲག་དཀའ་ངལ་སྤང་བ་དེ་འབྲ་གང་ཡང་བྱུང་མེད། ད་རེའི་བདུན་སྐག་ནང་ད་ས་ལུས་དུ་མི་གངས་༡༥ ཅམ་ལ་ནད་
 གཞི་འདི་སོག་ནས་བོད་མི་སྐྱོན་བགྲེས་པ་༩ ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་འདས་གྲོངས་སུ་སྤྱིན་ཡོད། ལྷག་མ་མི་གངས་༡༩
 ལས་མི་གཅིག་ཉུང་ཇོ་བྲག་ཡོད་པ་ལས་ད་མིན་མི་གངས་༡༩ རྣམས་ལ་ཇོ་བྲག་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་མེད་པས་ཁོང་རྣམ་པས་
 འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མར་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུས་གནང་བ་དང་སྤྱགས་ད་ལན་ནད་ཡམས་འདིར་དངོས་སུ་མདུན་བསྐྱོད་སྤྱག་
 ལས་གནང་མཁན་ཚང་མར་ང་ཚོས་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དོན་གནད་གཉེས་པ་དེ་ད་ཆ་སྤྱི་ཚོགས་བྲ་ལམ་ནང་

ཏོག་དབྱིབས་གཞན་རིམས་༡༩ སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡར་མར་གཏོང་བཞིན་
 འདུག་པས་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་ཡང་ཁྲུངས་ལྡན་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་གཞན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་པན་པ་ལས་གཞོན་པ་ཆེ་བ་
 ཡོད་ན་མང་ཚོགས་ནས་ཁྲུངས་ལྡན་གནས་ཚུལ་ལས་གཞན་གང་བྱུང་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་གཞན་ན་ལེགས། ད་ལྟའི་ཆར་སྐྱོན་
 པ་སོགས་མདུན་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་མ་གཏོགས་མི་མང་ལ་སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་རྒྱ་བ་གི་མེད་ཀྱང་འདི་ག་སྐྱོན་ཁབ་
 དུ་མི་མང་ནས་སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་རྒྱ་བ་དགོས་རེད་དང་མ་རེད་ཁ་བར་མང་པོ་འབྱོར་གི་འདུག་ན་རྗེས་སུ་མང་ཚོགས་
 བང་རྒྱ་བ་སྡོན་ཚུགས་སྐབས་འདི་ནས་ལམ་སྟོན་ཁ་གསལ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན། མདོ་དོན་གསར་འགྲུར་རྒྱུད་ལམ་དང་མི་སྐྱེར་སུ་ཡིན་
 ཡང་གནས་ཚུལ་ཁྲུངས་ལྡན་དང་མི་མང་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་རེས་འདུག་ན་ལས་གཞན་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་སྤྱི་ཚོགས་ཏེ་
 བའི་ཐོག་མ་སྤེལ་རོགས་ཅེས་རེ་སྐྱེལ་ལྷོ། འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་ནས་བདུན་རེའི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་
 སྐབས་ལམ་སྟོན་ལྷོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་གར་དབྱུངས་གཞུང་དང་དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱི་གཞུང་འཇུགས། ཨ་རི་
 ཡིན་ན་ Centre for Disease Control(CDC) གཞུང་འབྲེལ་ཏེ་རྒྱའི་ཐོག་ཁྲུངས་ལྡན་གི་གནས་ཚུལ་དང་ལམ་སྟོན་རིགས་
 སྤེལ་བ་རྣམས་གཞིགས་སྤྱོད་ལེགས། ད་ཆ་ནང་ཡམས་འདི་རྒྱབ་སྟོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་གསལ་ནང་ད་དུང་ཇ་ཏེ་བྱུང་བ་གནས་
 སྐྱུངས་ཆགས་གི་ཡོད་ན་མི་མང་ནས་སུ་མ་བྱུང་ཁ་རས་ཡག་པོ་གྲོན་ཡས། ལག་བ་ཡང་སེ་འཇུག་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་
 འཛོག་ཡས་རྣམས་གནང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། སྡོན་འགོག་ཐབས་ལམ་ཐོག་སྟོན་གཡེང་སྤྱི་ཚོ་རྗེས་སུ་དཀའ་ངལ་
 འཕྲད་ཡས་དེ་དགྲུང་ན་བཞེས་པ་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཕྲད་གི་འདུག་ན་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་སྡོན་འགོག་ཐབས་ལམ་བྱེད་སྤྱོད་ལས་
 རིགས་དེ་ཚོ་སྟོན་གཡེང་དུ་མ་ཤོར་བར་སུ་མ་བྱུང་གནང་གལ་ཆེ། ད་ཆ་བོད་གི་ལོ་གསར་སྤེལ་ལ་ཉེ་བས་རྣམ་རྒྱུན་ཡིན་
 བ་ལོ་གསར་སྐབས་མིའི་ནང་སྤེལ་མར་མཚོན་དུ་ཕེབས་ཡས་ལུགས་སྟོན་ཡོད་ཀྱང་འདི་ལོ་ནང་ཡམས་གི་རྒྱུན་གྱིས་རང་
 ཉེད་མི་གཞན་གི་ནང་དུ་སྤྱིན་པ་དང་ཡང་མི་གཞན་རང་བྱིམ་དུ་ཕེབས་པ་ཡིན་ན་ནང་གཞི་འགོས་ཡས་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ད་
 ལོའི་ལོ་གསར་དེ་སོ་སོ་ནང་མི་ནང་ཁྲུངས་སྡོན་སྤྱིད་གཏོང་བ་ལས་སྤྱིར་གང་བྱུང་མ་ཕེབས་ན་ལེགས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྷོ་རྒྱ།
 བཅས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༢༥ པ་དེ་མཇུག་སྤྱིལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་ངོ་དེབ་ཐང་གཏོང་དང་ Youtube ཏེ་ཚོག་ནས་གཞིགས་སྤྱོད།

<https://fb.watch/3rzDpV3sS6/>
<https://youtu.be/2TXE1O1mFY0>
