

ཏོག་དབྱིབས་གཏན་རིམས་ཀྱི་ རོག་པའི་ནད་པ་གང་ཞིག་ལ་ནད་ཉགས་མེད་པ་དང་ནད་ཉགས་  
རྩེད་མའོན་པ་རང་བྱིམ་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན།

༢༠༢༡།༠༥།༠༢

## ༡། རྩེད་མའོན་པ།

ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་འདི་བཞིན་སྤེལ་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༢ ཚེས་༢ ཉིན་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་ཐོག་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ནས་  
གཏན་འབེབས་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན།

ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་ཏོག་དབྱིབས་གཏན་རིམས་ཀྱི་ རོག་པའི་ནད་པ་གང་ཞིག་བཏག་དབྱེད་སྟེན་པས་ནད་ཉགས་  
མེད་པ་དང་ནད་ཉགས་ཚབས་ཆེ་མེད་པར་ངོས་འཛིན་གནང་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།

## ༢། རྩེད་མའོན་པ་དང་། རྩེད་མའོན་པ་རང་བྱིམ་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཆོག་པ།

བཏག་དབྱེད་གཏན་འཁེལ་བྱུང་བའི་ནད་པ་གང་ཞིག་ལ་ཆ་བ་འཕར་བ་སོགས་ནད་ཉགས་གང་ཡང་མེད་པ་དང་།  
སློག་འཛིན་རྒྱུད་གི་གངས་ཚད་༧༩ ལས་མང་བ་ཡོད་པ་དང་།

བཏག་དབྱེད་གཏན་འཁེལ་བྱུང་བའི་ནད་པ་གང་ཞིག་ནད་ཉགས་ཚབས་རྒྱུད་བ་སྟེ་ཆ་བ་འཕར་བ་དང་མེད་པ་ཆ་འཛིན་  
བྱེད་པ། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་མེད་པ་དང་། སློག་འཛིན་རྒྱུད་གི་ཚད་གཞི་༧༩ ལས་མང་བ་ཡོད་པ།

## ༣། རྩེད་པ་རང་བྱིམ་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཆོག་པ།

༣༡ བཏག་དབྱེད་སྟེན་པས་ནད་ཉགས་མེད་པ་དང་། རྩེད་མའོན་པ་རང་བྱིམ་ལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཆོག་པ།

༣༢ བོང་གསལ་གནས་སྐབས་ཐོག་རང་བྱིམ་ནང་ཁང་མིག་དང་འབྲུ་ཁང་གསལ་སྟོན་བྱུང་དུ་ཡོད་པ་དང་ནད་མི་རྣམས་  
བྱུར་བཀག་གནས་སྟོན་གྱི་མཐུན་ཉེན་ཆ་ཚང་ཡོད་པ།

- 313 རྒྱ་པར་གཡོག་གཅེས་བྱེད་མཁན་ནས་ཚུ་ཚོད་༡༧ རྒྱ་པར་གཡོག་གཅེས་དུས་ཚོད་གཏོང་བྱུང་པ་དང་། བྱིམ་དུ་བྱུར་བཀག་ཐོག་གསོ་བཅོས་རིང་རྒྱ་གཡོག་དེས་ས་གནས་སྒྲིམ་ཁང་དང་སྒྲིམ་པའི་དབར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་བྱུང་བ།
- 314 ལོ་ན་༦༠ ཡན་དང་དེ་བཞིན་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེ། སྙིང་དང་སྒོ་བ། མཚིན་པ་དང་མཁལ་མའི་གཙོང་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་སྒྲིམ་པས་ལེགས་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་རྗེས་རང་བྱིམ་དུ་གསོ་བཅོས་དགོས་མིན་གཏན་འཁེལ་གནང་དགོས།
- 315 གཞན་ཡང་ནད་པ་གང་ཞིག་འགོག་སྲུང་བྱེད་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་ཉམས་པའི་གནས་སྒྲུངས་འོག་ཡོད་པ་ ཉེ་དཔེར་ན་འབྲས་ནད་སྒྲིམ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ། དེ་བཞིན་ཨེ་ཅི་ནད་པ་ལ་སོགས་ཏེ། རྣམས་འགན་འཁུར་སྒྲིམ་པས་བརྟག་དཔྱད་ལེགས་པར་བྱས་རྗེས་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ལས་གཞན་རང་བྱིམ་དུ་བྱུར་བཀག་ཐོག་གསོ་བཅོས་བྱེད་མི་ཚོགས།
- 316 རྒྱ་པར་གཡོག་གཅེས་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་ནད་པ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་སྒྲིམ་པས་གཏན་རིམས་སྒྲོམ་འགོག་ཆེད་སྒྲིམ་གང་གནང་བ་དེ་བསྐྱེད་དགོས།
- 317 རྒྱ་མི་གཞན་རྣམས་རང་བྱིམ་དུ་བྱུར་བཀག་བཞུགས་རིང་ལམ་སྒོམ་འཕར་མ་གཤམ་གྱི་དྲ་ཐག་ནས་གཟིགས་བྱུང་བ།

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>

### ༤། རྒྱ་པར་ལམ་སྒོམ།

- 41 རྒྱ་པ་དེ་ཉིད་བྱིམ་མི་གཞན་དང་། དམིགས་བསལ་བྱིམ་ནང་ལོ་ན་བགྲེས་པ་དང་། ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེ། སྙིང་དང་སྒོ་བ། དཔྱགས་གསོག་དང་མཁལ་མའི་ནད་གཞི་སོགས་སྐྱ་གཉན་གྱི་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་ལེགས་སྲུ་ཁང་པ་ཅིག་ནང་བྱུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས།
- 42 རྒྱ་པ་སྒོད་སའི་ཁང་པའི་སྒོ་སྐྱེུ་ཁྲུང་སྟེ་ནས་ཁང་པའི་རྒྱང་འགྲོ་ཡག་པོ་དགོས་པ་དང་སྟེ་ནས་རྒྱང་གཙང་མ་ཡོང་དགོས་པ།

- ༤༡༣ རན་པ་ས་རྒྱུ་དུ་སྐྱེན་ཁང་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁ་རས་སྡེབས་གསུམ་བརྟེན་ཅན་གྱི་ན་དགོས། ཁ་རས་རྒྱ་ཚོད་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་བརྟེན་དགོས། ཡང་ཁ་རས་རལ་དོལ་དང་རྫོན་པ་ཆགས་ཚེ་ཁ་རས་དེ་གང་སྡོད་ཁེབས་ཅན་ནང་རྒྱགས་ནས་ཁ་རས་གསར་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། རན་པ་ར་གཡོག་གཅེས་བྱེད་སྐབས་རན་པ་གཡོག་དང་རན་པ་གཉིས་ཀས་ཁ་རས་ N95 གྱིན་དགོས།
- ༤༡༤ བེད་སྤྱོད་ཟིན་པའི་ཁ་རས་དེ་ (1% Sodium Hypochlorite) གྱིས་དུག་སེལ་བྱས་རྗེས་གང་སྡོད་ནང་དོར་དགོས།
- ༤༡༥ རན་པ་རང་ཉིད་ལུས་སེམས་དལ་པོ་དང་སྡོད་སྡོད་ངང་བཞུགས་དགོས། གཞུགས་པའི་ནང་རྒྱ་རྒྱུ་མ་སྐྱེས་ཆེད་རྒྱ་དང་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ་བཏུང་བའི་རིགས་ཉོ་དོད་འཇམ་དུ་མང་ཙམ་འཐུང་དགོས།
- ༤༡༦ རྫོང་དང་སྤྱི་དུག་སེལ་སྐབས་ཡིན་ཅིག་ཁ་སྐྱ་གཉིས་འགེབ་དགོས།
- ༤༡༧ ལག་པ་རྒྱ་ལྟེ་དུག་སེལ་སྐབས་རྒྱ་སྐར་ཆ་༤༠ ཙམ་གཙང་མ་ཡང་སེལ་བུ་དགོས།
- ༤༡༨ རྫོང་ལྟེ་དང་སོ་འབྲུ་སོགས་རྒྱུ་སྤྱོད་ཡོ་བྱད་རྣམས་ནང་མི་གཞན་དང་མཉམ་སྤྱོད་མ་བྱེད།
- ༤༡༩ ཁང་པའི་ནང་དུ་ལག་པ་ཡང་སེལ་འཆང་སའི་ཅ་དངོས་རྣམས་ (1% Hypochlorite) གཙང་སེལ་གནང་དགོས།
- ༤༡༡༠ འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞི་བཟླ་དཔུང་གི་ཡོ་བྱེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ནས་རན་པའི་ཁྲག་ནང་གི་འཚོ་རྒྱུང་གི་ཚད་གཞི་ངེས་པར་བཟླ་ཞིབ་གནང་དགོས།

**འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞི་བཟླ་ཐབས།**

- ✓ འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞི་བཟླ་དཔུང་གི་འཕུལ་ཆས་དེ་རྫོགས་སྤར་ནས་ཨང་གྲངས་གསལ་གྱི་འདུག་མིན་བཟླ།
- ✓ ལག་པའི་མུའུ་མོ་དུག་གི་ལ་མ་དེ་ཡར་བཅུག་ནས་རྒྱ་སྐར་ཆ་ཁ་གས་རྒྱུག་ནས་དེས་རྩའི་འཕར་གྲངས་དང་ཁྲག་ནང་གི་འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞིའི་ཨང་གྲངས་གསལ་སྡོན་བྱེད་གི་མེད།
- ✓ ཨང་གྲངས་དེ་བཏང་འཛིན་འགོངས་ཤོག་ནང་བཀང་།
- ✓ རན་མེད་ཐ་མལ་བའི་འཚོ་རྒྱུང་གི་ཚད་གཞི་དང་༧༥ དང་དེ་ལས་མང་བ།
- ✓ གལ་ཏེ་འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞི་དེ་༧༥ ལས་ཆག་ཚེ་ངེས་པར་སྐྱེན་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་བསྐྱེན་གཏུག་གནང་དགོས།
- ✓ ཡོ་བྱེད་དེ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད་གོང་སོ་སོའི་ལག་པའི་མུའུ་མོ་གཙང་མ་དུག་སེལ་གནང་དགོས།

- ✓ མཇུ་བ་མོར་མཚོན་མདོག་འདྲ་མིན་བྱུག་པར་བརྟག་དཔུང་མ་བྱེད། དེས་ཚད་གཞི་འཁུལ་བ་སྟོན་ཡོང་།
- ༧༡༡ ནད་པས་ཉིན་ལྟར་ལྷན་པའི་ཚ་ཚད་བརྟག་ཞིབ་གནང་དགོས། གལ་ཏེ་ཚད་གཞི་ལས་འཕར་ཆགས་ལྷན་ཚེ་  
དེས་པར་ས་གནས་སྟོན་པ་དང་འཕྲོད་ལས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།

**ཚ་བ་བརྟག་དཔུང་བྱེད་སྐབས།**

- ✓ ཚ་བ་བརྟག་དཔུང་གི་ཚ་བྱད་དེ་སྟར་ནས་གངས་ཚད་ཉག་ཉག་ཐོན་མིན་བརྟག་དཔུང་བྱེད།
- ✓ བརྟག་དཔུང་ཡོ་བྱད་དེ་དཔུལ་བའི་མཚམས་ནས་ཨིན་ཇི་<sup>°C</sup> གི་རྒྱང་ཐག་འཛོག་ནས་སྟོག་གི་མཐེབ་རྒྱུ་དེ་བསྟུན་  
ནས་ཨང་གངས་དེ་ཐོ་འགོད་བྱེད།
- ✓ ཨང་གངས་གར་བ་དེ་བཏང་འཛོན་འགོངས་ཤོག་ནང་བཀའ་། དེ་ལྟར་བྱིམ་ནང་ཡོད་པའི་མི་ཚང་མའི་ཚ་ཚད་  
ཐོ་འགོད་བྱེད།
- ✓ ལྷན་པའི་ཚ་ཚད་དེ་ཨང་གངས་<sup>100.4 F</sup> (100.4 F) 38 degree Celsius) ལས་མང་བ་སྟོན་ཚེ་ཚད་གཞི་ལས་  
བཀའ་བར་བརྩི་དགོས།
- ✓ བརྟག་དཔུང་ཡོ་བྱད་ཤེད་སྟོད་ཟིན་རྗེས་མི་གཞན་ལ་སྟོད་དགོས་ཚེ་དེས་པར་དུག་སེལ་བྱེད་དགོས།

**བཏང་འཛོན་འགོངས་ཤོག**

ནད་ཉགས་མདོན་དུས། རྒྱ་ཚོད་ <sup>°C</sup> རེའི་མཚམས།	ལྷན་པའི་ ཚ་ཚད།	སྟིང་རྩའི་འཕར་ཚད། ༽Pulse Oximtre ཡོ་ བྱད་ནས་བརྟག་དགོས།༽	འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞི། ༽Pulse Oximtre ཡོ་ བྱད་ནས་བརྟག་དགོས།༽	དུག་བསྐྱེད་ གནས་སྐབས།	དུག་གས་ གཏོང་ལེན།
ཉིན་དང་པོ།					
ཉིན་གཉིས་པ།					
ཉིན་གསུམ་པ།					
ཉིན་བཞི་པ།					
ཉིན་ལྔ་པ།					

ཉིན་དྲུག་པ།					
ཉིན་བདུན་པ།					
ཉིན་བརྒྱད་པ།					
ཉིན་དགུ་པ།					
ཉིན་བརྒྱུ་པ།					
འདི་ལྟར་ཉིན་བརྒྱུའི་རིང་ཚ་ཚད་སོགས་འགོངས་ཤོག་འདིའི་ནང་བཀང་དགོས།					

## ༥༡ རན་པར་གཡོག་གཅེས་གནང་མཁན་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན།

### ༥༡.༡ ཁ་རས།

- ✓ རྒྱན་དུ་ཁ་རས་སླེབས་སུ་མ་བཅུགས་ཅན་གྱི་ནད་གོས། ཡང་ཁང་པ་གཅིག་ནང་ནད་པར་གཡོག་གཅེས་བྱེད་སྐབས་ཁ་རས་ N95 གྱིན་དགོས།
- ✓ ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཁ་རས་ཀྱི་མདུན་ངོས་སུ་ལག་པ་འཆང་མི་ཉིན།
- ✓ ཁ་རས་རལ་དྲོལ་སོང་བ་དང་། རྩོམ་པ་ཆགས་པ། དེ་བཞིན་བཙོག་པ་ཆགས་ཆེ་སྤལ་མར་བཞེད་དགོས།
- ✓ ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་གད་སྟོད་ཁེབས་ཅན་ནང་སྐྱགས་དགོས། དེ་རྗེས་ལག་པ་གཙང་མ་བཟུ་དགོས།
- ✓ རན་པར་གཡོག་གཅེས་བྱེད་སྐབས་སེ་སེའི་ཁ་དང་ལྷ། ངོ་གདོང་ལ་ལག་པ་འཆང་མི་ཉིན།

### ལག་པའི་གཙང་འཕྲོད།

- ✓ རན་པར་གཡོག་གཅེས་དང་ནད་པའི་ཉེ་ཁོར་གཙང་སེལ་བྱས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ལག་པ་བཟུ་དགོས།
- ✓ ཁ་ལག་མ་བཟོས་གོང་དང་བཟོས་ཚར་བའི་རྗེས། དེ་བཞིན་ཁ་ལག་མ་བཟུ་བའི་རྗེས། གཞན་ཡང་གསང་སྤྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་རྗེས། གང་ལྟར་ལག་པ་བཙོག་པ་ཆགས་པའི་རྗེས་ངེས་པར་གཙང་མ་བཟུ་དགོས།

- ✓ ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་དང་དག་རྣམས་ཀྱིས་སྐར་ཆ་༤༠ ཙམ་བུ་དགོས། ལག་པ་གཉིས་མདོན་གསལ་དོད་པོའི་བཙོག་པ་ཆགས་མེད་ཆོ་དུག་སེལ་སྒྲུབ་ཚུལ་ལག་པ་བུ་ན་འགྲིག།
- ✓ ལག་པ་གཙང་མ་བུ་སྐྱེས་རྗེས་ཤོག་ཤུའམ་རས་གོས་ཀྱིས་སྐམ་འཕྲིམ་རྒྱག་དགོས། རས་གོས་རྩོམ་པ་ཆགས་ཆོ་རས་གོས་ཨར་ཙ་དེ་བརྗེད་པོ་རྒྱག་དགོས།
- ✓ ཁ་རས་དང་ལག་ཤུབ་ཤེད་སྲོད་མ་གཏང་གོང་དང་བཏང་ཟིན་རྗེས་ངེས་པར་ལག་པ་བུ་དགོས།

**ནད་པར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས།**

- ✓ ནད་པའི་ཁ་ལུང་དང་རྒྱབས་ལུང་སོགས་གཟུགས་པའི་རྒྱན་གཤེར་རིགས་ལ་ལག་པ་ཁར་ཐུག་འཆང་མི་ཉེན།
- ✓ ནད་པར་གཡོག་གཅེས་བྱེད་སྐབས་ལག་ཤུབ་ངེས་པར་གྱོན་དགོས།
- ✓ ནད་པའི་ལྗོངས་དང་བཟའ་བཏུང་རིགས། དེ་བཞིན་གདན་དང་འབྲུ་ཆས། ཐ་མ་ཁ་ལ་སོགས་པ་ནད་པའི་རྒྱན་སྲོད་ལོ་བྱད་རྣམས་གཞན་དང་མཉམ་སྲོད་ཙ་ནས་བྱེད་མི་ཉེན།
- ✓ ནད་པར་ཁ་ལག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁང་པའི་ནད་སྲོད་དགོས། ནད་པས་ཤེད་སྲོད་བྱས་པའི་ལྗོངས་སོགས་ལག་ཤུབ་གྱོན་ནས་ཀྱིས་དང་དག་རྣམས་ཀྱིས་གཙང་མ་བུ་དགོས། དེ་ལྟར་གཙང་མ་བུ་སྐྱེས་རྗེས་ཤེད་སྲོད་བྱེད་ན་འགྲིག།
- ✓ ནད་པར་གཡོག་གཅེས་དང་ནད་པའི་ཉེ་འཁོར་གཙང་མ་བཟོ་སྐབས་ཁ་རས་དང་ལག་ཤུག་ངེས་པར་གྱོན་དགོས། ཤེད་སྲོད་ཟིན་པའི་ཁ་རས་དང་ལག་ཤུབ་རྣམས་གད་སྲོད་ཁེབས་ཅན་ནང་དོར་དགོས། དེ་རྗེས་ལག་པ་གཉིས་ངེས་པར་དུ་གཙང་མ་ལག་པོ་བུ་དགོས།

**གད་སྐྱིགས་གཡུག་སྲོགས།**

བྱིམ་ཚང་ནང་གི་ནད་མི་གཞན་ལ་འགོས་བྱུང་མ་འགྲོའི་ཆེད་ནད་པ་དང་ནད་གཡོག་གིས་ཁ་རས་དང་ལག་ཤུབ། ཟས་ཤོར་སོགས་ཤེད་སྲོད་བྱས་པ་རྣམས་གཤམ་གསལ་ཏེ་རྒྱའི་ཁ་བྱང་ཐོག་སྡེལ་བའི་ལམ་སྒོར་ལྟར་ལྟར་གནང་དགོས།

[http://cpcbenvis.nic.in/pdf/1595918059\\_mediaphoto2009.pdf](http://cpcbenvis.nic.in/pdf/1595918059_mediaphoto2009.pdf)

**༦། ཟུར་བཀག་བཞུགས་སྐབས་སྒྲུབ་བཙོག་ལམ་སྒོན།**

- ༡། གནས་སྐབས་ཇ་དུག་ཆགས་སྐབས་ནད་པའི་ངོས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱན་པར་སྤལ་མར་བརྟེན་འབྲེལ་གནང་བྱུང་བ་དགོས།
- ༢། འག་ཤེད་ལ་སོགས་པ་ལྷ་གཉན་གྱི་ནད་ཡོད་ཆོ་བརྟག་དཔུད་རྒྱན་པའི་ལམ་སྒོར་འོག་སྒྲུབ་བཙོག་ལམ་མཐུད་གནང་གལ།

- ༡༣ ཚ་བ་འཕར་བ་དང་སྐྱ་རྒྱ་འཇག་པ། མྱོ་རྒྱུ་བ་པ་སོགས་ནད་རྟགས་ཡོད་ཚེ་དེ་གཞིར་བརྒྱུད་སྐྱེན་བཅོས་གནང་དགོས།
- ༡༤ རྒྱ་བྱོད་འཇམ་གྱི་ཁ་ནང་གཙང་བཤམ་བྱེད་པ་དང་། ཉིན་རེར་ཐངས་གཉིས་ཙམ་རྒྱུད་བཟུག་བྱེད་ན་འགྲིག།
- ༡༥ གལ་ཏེ་ལྷུས་པོའི་ཚ་ཚད་ཚད་ལས་བཟུལ་ནས་སྐྱེན་ (Paracetamol 650mg) ཉིན་རེར་ཐུན་བཞི་བཏང་རྗེས་ད་དུང་ཚ་བ་མ་ཆག་ཚེ་ངེས་པར་སྐྱེན་པར་འབྲེལ་བ་བྱེད་ནས་སྐྱེན་པའི་ལམ་སློབ་བཞིན་སྐྱེན་གཞན་གཏང་དགོས།
- ༡༦ སྐྱེན་བཅོས་གཞན་གང་བྱེད་དགོས་མེད་ས་གནས་སྐྱེན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་ལམ་སློབ་གཞིར་བརྒྱུད་གནང་དགོས།
- ༡༧ གལ་ཏེ་འཚོ་རྒྱུད་གི་ཚད་གཞི་གངས་ཚད་ལས་ཆག་ནས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གནས་སྤངས་ཆགས་ཚེ་སྤམ་དུ་སྐྱེན་ཁང་ལ་བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དཔྱད་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་གཏུག་གིས་ངོ་བུ་སྐྱེན་བཅོས་གནང་དགོས།

**ཚབས་ཆེའི་ནད་རྟགས་གཤམ་གསལ།**

ཉིན་རྒྱུར་ནད་རྟགས་ལ་བརྟག་ཞིབ་གནང་སྐབས་གཤམ་གསལ་ཚབས་ཆེའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཚེ་ངེས་པར་དུ་སྐྱེན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།

- དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་དཀའ་བ།
- འཚོ་རྒྱུད་གི་ཚད་གཞི་༧༧ ནས་ཆག་པ།
- བྱང་བརྒྱམ་པ་དང་ན་བྱུག་གཏོང་བ།
- སེམས་འཚོལ་བ་དང་དུན་ཤེས་མེད་པ་ཆགས་པ།

**ག་དུས་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནས་གྲོལ་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ།**

ནད་པ་གང་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་མངོན་ནས་ཉུང་མཐར་ཉིན་གངས་༡༠ འདས་ཟེན་པ་དང་ཡང་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ་རྣམས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བརྗེས་པའི་ཉུང་མཐར་ཉིན་གངས་༡༠ སོང་རྗེས་ཉིན་མཐའ་མ་གསུམ་ནང་ཚ་བ་ཚད་གཞི་ལས་བཟུལ་བ་འཕར་མེད་ཚེ་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནས་གྲོལ་བ་བརྗེ་ཚོག་དེ་རྗེས་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ཚེ་སྐྱེན་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་ཉིན་གངས་༡༤ བར་མི་གཞན་དང་ལྷུས་པོའི་ཐག་ཉེའི་འབྲེལ་གཏུག་དང་སྐྱེན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་མུ་མཐུད་བསྐྱེན་དགོས།

**མངའ་སྡེ་དང་རྫོང་གི་འབྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགན་འཁུར།**

༡༩ ནད་པ་རང་བྱིམ་ལ་བྱུར་བཀག་བཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཐོག་བཏང་འཛིན་འགན་འཁུར།

- ༡། རང་བྱིམ་ལ་གསོ་བཅོས་བཞིན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་གནས་སྐབས་རྒྱུད་ལོན་དང་ལུ་མཐུད་འབྲེལ་བ།
- ༢། ཉན་པའི་ཉིན་རེའི་གནས་སྐབས་ཐོ་འགོད་དང་ཉན་པར་ཚ་བ་བརྟག་དཔུད་སོགས་ལམ་སྟོན་གནང་སྟོ།
- ༣། ལྷན་བཀག་ལ་བཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་སོགས་གཞུང་འབྲེལ་ཏུ་རྒྱུའི་ཐོག་བཀོད་སྒྲིག་དང་དེར་མངའ་སྡེ་དང་  
རྫོང་གི་མཐོ་རིམ་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ཞིབ་ཐུ་ཐོ་འགོད་དང་ཁ་བསྐོང་གནང་རྒྱ།
- ༤། ཉན་པ་ཇ་དྲག་ཆགས་སྐབས་ལྷན་སྐྱོབ་སྒྲིག་བཅོས་ཀྱི་འགན་འཁུར།
- ༥། ཉན་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་ནང་མི་དང་ཉེ་འབྲེལ་རྣམས་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་བརྟག་དཔུད་གནང་རྒྱ།
- ༦། རང་བྱིམ་ལ་ལྷན་བཀག་ཐོག་གསོ་བཅོས་ཟིན་རྗེས་སྒྲིག་བཅོས་འཕར་མ་དགོས་མེན་དང་རང་བྱིམ་ལྷན་བཀག་ལས་  
གོ་ལ་མེན་སོགས་ལམ་སྟོན་བཞིན་གནང་རྒྱ་བཅས།།

\*\*\*\*\*

\*\*\* ལམ་སྟོན་འདི་བཞིན་རྒྱ་གར་དབུས་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་བྱིམ་ཚང་བདེ་དོན་སྒྲིག་ཁང་ནས་འདོན་སྤེལ་གནང་བ་དེ་པོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་  
འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ནས་པོད་བསྐྱར་ལུས་ནས་སྤེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན།།