༄༅། །བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་བླང་དོར་དང་ཐོབ་ཐང་གི་སྒྲིག་གཞི།

ལེའུ་དང་པོ།
སྔོན་འགྲོ།

དོན་ཚན་དང་པོ། **མིང་།**

བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་བླང་དོར་དང་ཐོབ་ཐང་གི་སྒྲིག་གཞི་ཞེས་འབོད་རྒྱུ།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། **འགོ་འཛུགས།**

སྒྲིག་གཞི་འདི་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༣༦ ས་གླང་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ནས་འགོ་འཛུགས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ།

དོན་ཚན་གསུམ་པ། **ཆ་རྐྱེན།**

སྒྲིག་གཞི་འདི་ཧི་མ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་ཚོགས་སྡེ་དེབ་སྐྱེལ་ཁྲིམས་ཡིག་ ༢༠༠༦ གི་ཆ་རྐྱེན་འོག་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་བཞི་པ། **ཁྱབ་ཚད།**

ཁྱབ་ཁོངས་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་ཁག་དང་། བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་པ་ཡིན།

ལེའུ་གཉིས་པ།
ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་འོས་ཚོས།

དོན་ཚན་ལྔ་པ། **ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་འོས་ཚོས།**

Tibetan Voluntary Health Association • C.T.A. Dharamshala

ཀ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་རང་ལོ་ཉེར་གཅིག་ཧྲིལ་པོ་ལོན་པ།

ཁ ཁྲིམས་ཁང་ངམ། སྨན་ཁང་ཚད་ལྡན་ནས་རིག་འཚོ་མ་ཟིན་པར་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།

ག བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་མ་ལག་དང་། ཚོགས་སྡེ་ཁག་ནས་གནས་དབྱུང་བཏང་བ་མ་ཡིན་པ།

ང ཁྲིམས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཐོག་པ་མ་ཡིན་པ།

ཅ བུ་ལོན་སྤྲུབ་འཇལ་མ་ཐུབ་པ་མ་ཡིན་པ།

ཆ བོད་མིའི་ཁེ་ཕན་ལ་གནོད་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྒྲིག་འཛུགས། ཚོགས་སྡེ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་གནས། དངུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།

ཇ དང་བླངས་དཔྱ་ཁྲལ་འབུལ་ཆད་གྱུར་པ་མ་ཡིན་པ།

ཉ ས་གནས་ཡུལ་མི་ཡིན་ཚེ་གོང་གསལ་ (ཀ) དང་ (ཇ) གཉིས་ལ་བསྟུན་མ་དགོས་པ་ཡིན།

ཏ བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ཁྲིམས་སྒྲིག་སྲུང་བརྩི་དང་། ཉམས་ལེན་ཞུ་བློ་ཡོད་པ།

དོན་ཚན་དྲུག་པ། ཐོགས་རིམ་དང་། འཛིན་མཚམས།

བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོགས་རིམ་དང་། འཛིན་མཚམས་ཐོབ་ཆ་བཅས་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་འཆར་འབུལ་གྱིས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཏན་འབེབས་ཇི་གནང་ལྟར་ཞུ་སྒྲོད་བྱེད་ཆོག

ལེའུ་གསུམ་པ།
ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་བླང་དོར་ཞུ་བྱ།

དོན་ཚན་བདུན་པ། ཀུན་སྤྱོད་བླང་དོར།

ཀ ལས་བྱེད་པ་ཚང་མས་དུས་རྟག་ཏུ་སྤྱི་དོན་ལ་སེམས་ཤུགས་དང་། ལྷག་བསམ་དྲང་བདེན་གྱི་སྒོ་ནས་ལས་དོན་སྒྲུབ་དགོས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་མ་བརྟག་

Tibetan Voluntary Health Association C.T.A. Dharamshala

པར་ལས་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཚོན་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས།

ཁ རང་འཁྲིའི་འགན་བབས་ལས་དོན་ཆེ་ཕྲ་གང་ཞིག་སྒྲུབ་སྐབས་སྒེར་དོན་གཉེར་བ་དང་། ངོ་ལྐོག་གཡོ་ཟོལ། གཡས་ཁག་གཡོན་དགྲི་བཅས་བྱས་ཏེ་གཞུང་དོན་འཐུས་ཤོར་གཏོང་མི་ཆོག

ག འགན་འཛིན་ལས་བྱེད་རྣམས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་སུ་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་ལ་སྲུང་བརྩི་དང་། ལས་འགན་ལ་གུས་བརྩི་ཡོང་བའི་ཐབས་བྱུས་འདོན་དགོས་པ་ཡིན།

ང གལ་ཆེའི་ལས་དོན་གྱི་ཐག་གཅོད་མཐའ་དག་ཡིག་ཐོག་ངེས་འཛོག་དགོས་པ་མ་ཟད། ཛ་དྲག་གིས་ངག་ཐོག་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་བྱུང་རིགས་དེ་འཕྲལ་ཡིག་འཛོག་བྱེད་དགོས།

ཅ རང་གི་བསྒྲུབ་བྱའི་ལས་འགན་དུས་ཐོག་ཁམས་གཙང་སྒྲུབ་དགོས་པ་དང་། དུས་ཐོག་བསྒྲུབས་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་འདྲེང་ངེས་ཡོད་ན་ལས་རང་གི་ལས་འགན་མ་གྲུབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

ཆ རང་ལ་འགན་དབང་ལས་བགོས་ཟིན་པའི་ལས་འགན་གྱི་གནད་དོན་གང་ཞིག་སྐོར་གོང་རིམ་ནས་བཀོད་ཁྲབ་གཏན་འབེབས་བྱུང་མིན་ལ་བསྟུད་དེ་འགན་ཁུར་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་མི་ཆོག

ཇ རང་དང་རང་གི་ནང་མིས་ཡུལ་ཁྲིམས་དང་མི་མཐུན་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ཚོང་ལས་རིགས་གཏན་ནས་གཉེར་མི་ཆོག

ཉ སྲིད་དོན་ཚོགས་པའམ། གཞུང་ཁོངས་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་དང་སྐྱིད་སྡུག་གང་དུའང་ཞུགས་པ་དང་། ལས་དོན་སྐོར་འབྲེལ་བ། ཡང་ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་བསྡུ་སྒྲིག ལས་འགུལ་འདྲ་མིན་གང་ལའང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཐེ་བྱུས་བྱེད་མི་ཆོག

ཏ གཞུང་ངམ་འབྲེལ་ཡོད་དབང་ལྡན་འགན་འཛིན་གྱི་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་གཞན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཆོག གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་སམ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཉམས་ཐག་གི་བདེ་དོན། ཡང་ན་རིག་གཞུང་། ཚན་རིག་ལྟ་བུ་སྐབས་འགར་དགོས་གལ་གྱི་རིགས་ལ་ལས་ཉིན་དང་། ལས་དུས་མ་འཁེལ་སྐབས་གླ་མེད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་ཆོག

ཐ དབུས་སའི་འོས་བསྡུ་དང་། མང་མོས་ཐག་གཅོད་འོས་བསྡུའི་སྐབས་རང་འཁྲིའི་འོས་བསྡུའི་ལས་འགན་ཁག་དང་། འོས་འཕེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལེན་རྒྱུ་ལས་གཞན་ལ་དབང་ཆད་ནུས་ཤུགས་བེད་སྤྱོད་དམ། སྐུལ་སློང་བཛ་སྟོན། འོས་བསྡུ་དང་འབྲེལ་བའི་འདུ་འཛོམས་དང་ཚོགས་འདུ། བགྲོ་གླེང་ནང་ཞུགས་པ་ལྟ་བུའི་ཐེ་བྱུས་རིགས་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཆོག

ད གལ་ཏེ་ལས་བྱེད་པ་རང་ཉིད་འོས་བསྡུའི་ལས་དོན་བྱེད་པོར་བསྐོ་གཞག་བྱུང་ཚེ། རང་འཁྲིའི་ལས་འགན་སྒྲུབ་པ་ལས་རྒྱུ་མཚན་གང་དུང་ལ་བསྟུད་དེ་གོང་གསལ་སྒྲིག་དོན་ ཐ་པ་ དང་འགལ་བའི་ལས་དོན་བྱེད་མི་ཆོག

ན དབང་ལྡན་འགན་འཛིན་གྱི་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་། གཞུང་གི་འཛིན་སྐྱོང་དང་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཁག་མང་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་བྱ་ཡུལ་དང་། བརྙན་འཕྲིན། རླུང་འཕྲིན། དྲ་ཚིགས། སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱ་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་ལམ་དང་། གསར་ཤོག་གམ། དུས་དེབ། དཔེ་དེབ་ཁག་གི་ཐོག་སྨྲ་བརྗོད། འབྲི་རྩོམ། ཡིག་ཆ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་པ། དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་པ། སྒྲ་ཡིག་སྒྲ་བ་བཅས་དངོས་ཤུགས་ཅི་རིགས་ནས་མི་ཆོག ཡིན་ནའང་། སྔོར་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཁག་ཕྱི་བསྒྲགས་མེད་པའི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་ཆེས་མཐོའི་འགན་འཛིན་ནམ་འབྲེལ་ཆགས་ཁུངས་སོ་སོར་འབུལ་ཆོག

པ གསང་རྒྱ་དགོས་པའི་གཞུང་གི་ལས་དོན་དང་། ཡིག་ཆའི་རིགས་གོང་རིམ་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་འབྲེལ་ཡོད་མིན་པའི་ལས་བྱེད་ནང་ཁུལ་དང་། ཕྱི་མི་སུ་ལའང་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ནས་ཕྱི་གྲུར་མི་ཆོག

ཕ གོང་རིམ་དབང་ལྡན་འགན་འཛིན་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ལས་གཞི་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

གང་རུང་ཆེད་དགོས་དཔྱལ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའམ། དེའི་ལས་འགན་ཐོག་རང་ཉིད་ཞུགས་མི་ཆོག

བ ཞེ་འགྲོན་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱི་བྱེ་གང་རུང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་ཆེད་མི་མང་སྐུལ་སློང་བྱེད་མི་ཆོག

མ གཞུང་དང་། སྤྱི་པའི་དཔྱལ་དངོས་གཏོང་ལེན་བྱང་བདེན་མ་ཡིན་པ་དང་། ལྐོག་ཟ། སྣེར་བེད་སྤྱད་དེ་གཞུང་རྩིས་ལ་ཧེ་བག་གཏོང་མི་ཆོག

ཙ ལུགས་མཐུན་ཁྲིམས་ཐབ་འཛིན་པ་ལས་བཟའ་ཚོ་གཞན་གྱི་དབར་འཇུལ་ཞུགས་དང་། ཆགས་སྲེད་བརྟས་བསྐུན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རྩོམ་མི་ཆོག

ཚ ལས་ཁུངས་ཚུགས་སྐབས་ཆང་རག་འཐུང་སྤྱོད་མི་ཆོག་པ་དང་། རྒྱུན་རྩེད་རིགས་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད། རྒྱུན་ལྡན་ཐ་ཤལ་གྱི་སྤྱོད་ངན་རིགས་བྱེད་མི་ཆོག

ཛ ལས་བྱེད་པའི་མཚན་ཤས་འགྱུར་གཞིའི་མང་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་ཆང་འཐུང་ར་བཟི་དང་། ཚོད་མེད་ཆང་འཐུང་ལང་ཤོར་འགྲོ་ཐལ་མི་ཆོག

ཝ ལས་དོན་དང་། ལས་དོན་མིན་པའི་དུས་སྐབས་གང་དུའང་སྨོས་རྫས་རིགས་བེད་སྤྱོད་མི་ཆོག

ཞ ལས་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ནང་མི་སུས་ཀྱང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་སྤྱི་དོན་ལ་གནོད་གཞིའམ། གཞུང་མང་གི་ལས་དོན་ཐོག་ནས་རང་གི་ཁེ་ཕན་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་བསླུ་བྲིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་དཔྱལ་དངོས་ལེན་པའམ། ལེན་དུ་བཅུག་མི་ཆོག

ཟ སོ་སོའི་ནང་མི་སུ་ཞིག་གིས་དངོས་ཤུགས་གང་ནས་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལ་གནོད་གཞིའི་ཚོགས་པའམ། སྤྲིག་འཛུགས་ནང་འཛུལ་ཞུགས་དང་། ལས་དོན་སྐོར་འབྲེལ་བ། མཐུན་རྐྱེན་བསྡུ་སྤྲོད། རོགས་རམ། ཐེ་བྱུས་རིགས་འགོག་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན། གལ་ཏེ་བཀག་འགོག་་མི་ཐུབ་པ་བྱུང་རིགས་སྐབས་འཕྲལ་གོང་རིམ་ལ་སྙན་གསན་ཞུ་དགོས།

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། སྨན་ཁང་དང་ལས་ཁུངས་ཚུགས་གྲོལ།

ཀ སྨན་ཁང་དང་། ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཚོ་གཞུང་འབྲེལ་གུང་གསེང་ཁག་དང་།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་རིགས་ཕུད་བོད་མིའི་དང་བླངས་འཐོལ་བསྟེན་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་**ཚོགས་ཆུང**་ནས་ལས་ཁུངས་ཚུགས་གྲོལ་སྐབས་དུས་སོ་སོར་གཏན་འབེབས་ཞུ་རྒྱུ།

ཁ སྔོན་ཁང་དང་། ལས་ཁུངས་ཚུགས་ཡུན་ནི། གུང་ཚིགས་བར་གསེང་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཚུད་པའི་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀར་ཆུ་ཚོད་བརྒྱད་རེང་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ཡང་། ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་**ཆུང**་ནས་ཚོག་མཆན་ཞུས་ཏེ་ཚུགས་གྲོལ་ཆུ་ཚོད་སྔ་ཕྱི་ས་གནས་སོ་སོར་བབ་བསྟུན་རྐྱོང་སྐྱུམ་བྱེད་ཆོག

ག ལས་བྱེད་ཚང་མས་ཉིན་རེ་བཞིན་ལས་བཅར་ཐོ་དེབ་ནང་འབྱོར་ཐོན་མིང་རྟགས་ངེས་པར་དུ་འགོད་དགོས།

ང ཇ་དྲག་དགོས་གལ་བྱུང་སྐབས་ལས་དུས་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས།

ལེའུ་ལྔ་པ།

ལས་དོན་ཞིབ་འཇུག་གི་གསང་བའི་སྙན་ཐོ།

དོན་ཚན་དགུ་པ། ལས་དོན་ཞིབ་འཇུག་གི་གསང་སྙན།

ལས་དོན་ཞིབ་འཇུག་གི་གསང་བའི་སྙན་ཐོ་ནི། བོད་མིའི་དང་བླངས་འཐོལ་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ནས་ལོ་འཁོར་ནང་རང་འཁྲིའི་ལས་དོན་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་མིན་དང་། ལེགས་ཉེས་ཇི་བྱུང་ཤེས་རྟོགས་ཐོག སྐྱོན་ནོར་དང་། ལས་དོན་འཐུས་ཤོར། བྱ་སྤྱོད་ཐལ་ཆ་ཇི་བྱུང་གསལ་སྟོན་གྱིས་ལེགས་བཅོས་དང་། ཤེས་འཛིན། གདེང་ཚོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན། གསང་སྙན་འགོད་མཁན་ནས་ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ལྷུང་མེད་པར་དྲང་བདེན་ཐོག་དོན་ཚན་པན་ཚུན་ནང་འགལ་མ་སོང་བར་དམ་དོན་འཐུས་ཚང་བསྐྱངས་ཏེ་ལོ་ལྟར་ཐེངས་རེ་འབུལ་དགོས་པ་ཡིན།

ཀ ལས་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ཐོག་ནུས་ཤུགས་དང་། འཛིན་ཐང་། ལྷག་བསམ། ཧུར་བརྩོན་བཅས་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱོན་དང་། ནོར་འཁྲུལ། ཆ་རྐྱེན་གཞན་མ་འདང་བ་ཇི་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཡོད་གསལ་རྟོགས་ཀྱིས་འགོད་དགོས།

ཁ ཞིབ་འཇུག་སྨན་ཐོ་འབུལ་མཁན་སོ་སོས་གནད་དོན་ངེས་ཅན་དང་། ཁ་གསལ། འཐུས་ཚང་། བྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ནས་དུས་ཐོག་འབུལ་དགོས།

ག ལོ་རེའི་གསང་སྣན་འགོངས་ཤོག་རྣམས་**བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྟེན་**ཚོགས་པ་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡ ཉིན་ཁུངས་སོ་སོར་འགྲེམས་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་**ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་**སོ་སོས་བསྐྱར་ཞིབ་ཟིན་མཚམས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ཕྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ འགྱངས་མེད་ཕྱིར་འབུལ་ཞུ་དགོས།

ང གསང་སྣན་འགོད་མཁན་དེའི་འོག་ལས་བྱེད་པ་དེ་ཉུང་མཐར་ཟླ་དྲུག་རིང་ལས་དོན་བྱས་པ་ཞིག་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུ་པ། གསང་སྣན་འབུལ་མཁན་དང་། བསྐྱར་ཞིབ།

ཀ སྨན་ཁང་ཆེ་ཁག་གི་འགན་འཛིན་གྱི་གསང་སྣན་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་གཙོ་དང་། སྨན་པའི་གསང་སྣན་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱིས་བསྐངས་འབུལ་བྱུང་བར་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

ཁ ས་གནས་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་གསང་སྣན་སྨན་པ་སུ་ཡིན་གྱིས་སྐོང་འབུལ་དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

ག སྨན་པ་མེད་སའི་སྨན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་གསང་སྣན་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱིས་སྐོང་འབུལ་དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

ང ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། སྨན་པའམ། སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་བཅས་དུས་གཅིག་ཏུ་ས་གནས་སུ་བཞུགས་མེད་པའམ། བསྐོ་གཞག་གནང་བསྡད་ཡིན་ཚེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་པས་སྐོང་འབུལ་ལ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

ཅ སྨན་ཁང་ཆུང་བའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་གསང་སྣན་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

འཛིན་ནས་སྐྱོང་འབུལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་ དྲུང་ཆེ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

དོན་ཚན་བཅུག་པ།　　　གསང་སྟན་འབུལ་སྟངས།

ཀ　གསང་སྟན་འགོངས་ཤོག་དུམ་བུ་དང་པོའི་ནང་ལས་བྱེད་སོ་སོའི་མིང་དང་། གོ་གནས། ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད། ལས་ཡུལ་སྡེ་ཚན། ལས་བགོས་བཅས་ཀྱིས་མཚོན་རེའུ་མིག་ཆ་ཚང་དོ་བདག་སོ་སོ་ནས་ཞིབ་གསལ་སྐྱོང་དགོས།

ཁ　གསང་སྟན་དུམ་བུ་གཉིས་པའི་ནང་གསང་སྟན་འགོད་མཁན་དེས་རེའུ་མིག་སོ་སོའི་ནང་འཛེམས་ཟོན་དང་། ཕྱོགས་ལྷུང་མེད་པར་དྲང་བདེན་གྱིས་ཆད་ལྷག་མེད་པར་སྐྱོང་དགོས་ཤིང་། དོགས་གཞི་དང་གོ་ཐོས་ཙམ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་རིགས་བཀོད་ཐལ་མི་ཆོག

ག　གསང་སྟན་ནང་ལས་དོན་ཐོག་ཉེན་བརྡ་དང་སློབ་གསོ་ཇི་བྱས་ཀྱང་ལེགས་བཅོས་མ་བྱུང་བའི་རིགས་ཡོད་ཚེ་ངེས་པར་འགོད་དགོས།

ང　གསང་སྟན་འགོད་མཁན་གྱི་མིང་དང་། གོ་གནས། ལས་ཐམ། མིང་རྟགས་བཅས་བཀོད་དེ་ཁུངས་སོ་སོའི་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་མཁན་ལ་འབུལ་དགོས།

ཅ　གསང་སྟན་དུམ་བུ་གསུམ་པའི་ནང་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་མཁན་སོ་སོས་གསང་སྟན་འགོད་མཁན་གྱི་བརྗོད་ཚིག་རྣམས་ལ་མོས་མཐུན་ཡོད་མེད་དང་། དེའི་རྒྱུ་མཚན། རང་ངོས་ནས་འགོད་རྒྱུའི་བརྗོད་ཚིག དམིགས་བསལ་འགྲེལ་བརྗོད་གཞན་བཅས་བཀོད་དེ་མིང་དང་། གནས་རིམ་མམ་གོ་གནས། མིང་རྟགས་བཅས་བཀོད་རྗེས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་འབུལ་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུས་པ།　　　སྒྲུ་མཚན་གསལ་བཤད།

གསང་སྟན་ནང་ཞན་རྟགས་གསུམ་མམ། འབྲིང་རྟགས་ལྔ། ཆབས་ཆེའི་སྐྱོན་བརྗོད་གང་དྲུང་ཡོད་ན་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་དོ་བདག་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་འགྲེལ་བརྗོད་དང་སྦྲགས་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐེངས་ཅིག་སྤྲོད་དགོས་ཤིང་། ད་དུང་རྗེས་ལོའི་གསང་སྟན་ནང་ལེགས་བཅོས་བྱུང་མེད་ན་སྐབས་བསྟུན་ཉེས་ཆད་གཏོང་དགོས།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ། གསང་སྣན་འབུལ་གཏོང་དང་། བདག་ཉར།

ཀ ས་གནས་ཁག་ནས་གསང་སྣན་འགོངས་ཤོག་རྣམས་དེབ་སྐྱེལ་སྤྲུག་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་མཚན་ཐོག་འབུལ་དགོས།

ཁ ལས་བྱེད་ཡོངས་ཀྱི་གསང་སྣན་ཆ་ཚང་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱུ།

ལེའུ་དྲུག་པ།
གུང་གསེང་གི་ངོ་བོ་དང་། རྣམ་གྲངས།

དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པ། གུང་གསེང་གི་ངོ་བོ།

ཀ གུང་གསེང་ནི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་གནས་ཚུལ་ཅི་རིགས་དབང་གིས་ལས་བཅར་མ་ཐུབ་པ་བྱུང་སྐབས་ཁེ་ཕན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུའི་ལས་གསེང་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དགོས་གལ་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་མ་ལྟོས་པར་གུང་གསེང་གི་དུས་ཡུན་དང་རྣམ་གྲངས་ཇི་ཡོད་རང་འདོད་ནས་བྱུང་ལ་ཞུ་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་མིན།

ཁ གཞུང་དོན་གལ་ཆེའི་སྐབས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་གྱིས་གུང་གསེང་ཞུ་དོན་ལྟར་མ་སྤྲད་པའམ། ཛ་དྲག་དགོས་གལ་བྱུང་སྐབས་སྤྲད་ཟིན་པའི་གུང་གསེང་གི་བཀའ་འཁྲོལ་ཕྱིར་བསྡུ་བྱེད་པའམ། གུང་གསེང་དུ་བསྐྱོད་ཟིན་པ་རྣམས་དུས་ཡུན་མ་རྫོགས་གོང་ཕྱིར་འབོད་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཡོད། འོན་ཀྱང་གུང་གསེང་གི་ངོ་བོ་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་རྒྱུའི་དབང་ཆ་མེད།

དོན་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ། ངེས་མེད་གུང་གསེང་།

ཀ ལོ་གཅིག་ནང་ངེས་མེད་གུང་གསེང་ཉིན་གྲངས་དགུ་ཡོད། གུང་གསེང་འདི་ཞུ་དུས་གཅིག་ལ་ཉིན་གྲངས་ལྔ་ལྷག་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ཁ ངེས་མེད་གུང་གསེང་ཉིན་ཕྱེད་ཀྱང་ཞུ་ཆོག

ག ངེས་མེད་གུང་གསེང་དང་གུང་གསེང་གཞན་མཐུད་དེ་ཞུ་མི་ཆོག འོན་ཀྱང་ཛ་དྲག་ནད་དགོངས་དང་བུད་མེད་སློ་བུར་ཕྲུ་གུ་བཙས་ཤོར་སྐབས་དུས་ཐོག་བཀའ་འཁྲོལ་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

སྨུ་མ་ཐུད་ཞུས་སྐྱལ་བྱུང་ཆེ་ངེས་མེད་གྲུང་གསེང་དང་སྨུ་མ་ཐུད་ཆོག་རྒྱུ་འདང་། གྲུང་གསེང་གང་ཞུས་དེའི་ངོ་བོ་སོ་སོར་གནས་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ། གྲུན་གསབ་ཀྱི་གྲུང་གསེང་།

ཀ གཞུང་འབྲེལ་གྲུང་གསེང་སྐབས་ཇ་དྲག་གི་ལས་དོན་བྱུང་སྟེ་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས་བྱུང་ན། དེའི་གྲུན་གསབ་སླད་ཉིན་གྲངས་མཚུངས་པའི་གྲུང་གསེང་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་སོ་སོ་ནས་ཞུ་སྤྲོད་བྱེད་ཆོག འགྲིམ་འགྲུལ་སྐབས་སུ་གྲུང་གསེང་དེ་རིགས་འཕེལ་བར་གྲུན་གསབ་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག་པ་དང་། གྲུན་གསབ་གྲུང་གསེང་ཉིན་གྲངས་ ༧༥ ནང་ཚུད་ཞུ་ལེན་ཟིན་པ་དགོས་རྒྱུ།

ཁ གྲུན་གསབ་གྲུང་གསེང་འདི་གྲུང་གསེང་གཞན་གྱི་མགོ་མཇུག་གང་རུང་དུ་སྦྱར་ནས་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག

དོན་བཅུ་བདུན་པ། ལས་རྒྱུན་ཐོབ་ཆའི་གྲུང་གསེང་།

ཀ ལས་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལོ་གཅིག་ཧྲིལ་པོ་ལོན་མཚམས་ཐོབ་ཆའི་གྲུང་གསེང་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ཡོད་པ་དེ་དག་སྔར་ཐོགས་ཐོབ་འབབ་ཐོག་དངུལ་བསྒྱུར་བྱེད་ཆོག་ཅིང་། དེའང་ཐོབ་གསེང་ཉིན་གྲངས་ཇི་ལྷག་རྩིས་ལོ་རྗེས་མའི་སྔོན་རྩིས་ནང་དངུལ་བསྒྱུར་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཏེ་ལས་བྱེད་སོ་སོར་ཞུ་སྤྲོད་དགོས་པ་ལས་ཐོབ་གསེང་རིམ་བསགས་ཀྱིས་སྡེབ་གཅིག་ལ་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ཁ ཐོབ་ཆའི་གྲུང་གསེང་རྩིས་ཕྱོགས་ལས་བཅར་ཉིན་གྲངས་ཇི་སོང་གི་ཐོབ་ཆ་ལས་ཐོགས་མེད་གྲུང་གསེང་གང་ཡིན་དང་། དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས། སློབ་སྦྱོང་གྲུང་གསེང་། ལས་དོན་མཚམས་འཛོག་བྱས་པའི་དུས་ཡུན་བཅས་གྲུང་གསེང་ཐོབ་གཞིའི་ལས་རྒྱུན་དུ་མི་བརྩི།

ག ཐོབ་ཆའི་གྲུང་གསེང་ལས་རྒྱུན་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་རེ་ཚང་རྗེས་སུ་ཞུ་དགོས་ནའང་། དགོས་གལ་བྱུང་ན་ཟླ་གྲངས་ཇི་སོང་གི་འབབ་ཀྱི་ཐོབ་ཆ་ཞུ་ཆོག

ང ཇ་དྲག་དགོས་གལ་ཅན་ལ་ལས་རྒྱུན་མ་ཚང་གོང་ལོ་གཅིག་གི་ཐོབ་གསེང་སྔ་འདོན་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་ཀྱང་། རྗེས་སུ་ལས་རྒྱུན་མ་ཚང་གོང་དགོངས་ཞུས་དང་།

Tibetan Voluntary Health Association C.T.A. Dharamshala

གནས་དབྱུང་བཏང་རིགས་ལས་རྒྱུན་ཇི་ཙམ་མ་ཆང་བའི་འབབ་ཀྱི་ཐོགས་འབབ་
དེ་སྟ་དགོངས་ཞུས་སྐབས་ཀྱི་ཐོགས་ལ་རྩིས་བསྐོར་གྱིས་ཕྱིར་བསྡུ་བྱ་དགོས།

ཅ དམིགས་བསལ་ཛ་དྲག་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་ལོ་འཁོར་ཐོབ་གསེང་དགོངས་ཤོག་ཉིན་གྲངས་ ༥ གོང་འབུལ་དགོས།

དོན་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ། ནད་དགོངས།

ཀ ལས་བྱེད་གང་ཞིག་ནད་མནར་གྱིས་ལས་བཅར་མ་ཐུབ་པར་ཚད་ལྡན་སྨན་པའི་ངོས་སྦྱོར་ཡིག་ཐོག་ཡོད་ཚེ། ལོ་རེར་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ལས་མ་བརྒལ་བ་ཕྱེད་ཐོགས་དང་། ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ལས་བརྒལ་བའི་ནད་དགོངས་ཞུ་དགོས་བྱུང་ཚེ་ལས་རྒྱུན་ཐོབ་ཚའི་གུང་གསེང་ནས་ཞུ་དགོས།

ཁ ལས་རྒྱུན་ཡོངས་རྫོགས་རིང་ནད་མནར་ཚབས་ཆེའི་དབང་གིས་ཐོབ་གསེང་རྫོགས་པ་ཡིན་ན། ཉིན་གྲངས་ ༣༦༠ ལས་མ་བརྒལ་བ་སྨང་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག དེའི་རྗེས་དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་འཕར་མ་ཉིན་གྲངས་ ༣༦༠ ལས་མ་བརྒལ་བར་ཐོགས་མེད་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག འདི་ལ་ཞབས་ལོ་ལྔ་ལོན་དགོས་མེད། ནད་མནར་ཚབས་ཆེ་ཡིན་མིན་དོགས་གཞི་བྱུང་ན་སྨན་པ་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཆུང་ཆེད་འཛུགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ། དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་ཞུས་འཁྲིལ་སྐབས་གསོག་དངུལ་ཐོབ་འབབ་ལས་དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་དང་ནད་དགོངས་འཕར་མ་ཞུས་འཁྲིལ་སྐབས་ཁང་དོད་དམ་ཁང་དོད་སྣེ་སེལ། དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་གུན་གསབ་རིགས་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ག དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་སམ་ནད་དགོངས་འཕར་མའི་ཐོག་ཡོད་པ་དྲག་སྐྱིད་ཀྱིས་ལས་བཅར་ཞུ་འདུན་ཡོད་རིགས་ནས་ནད་དགོངས་མ་རྫོགས་གོང་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ལས་བཅར་ཞུ་ཆེས་གསལ་བཀོད་ཀྱིས་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་ཡོང་བའི་ཞུ་སྙན་ཕུལ་འབྱོར་ཟིན་པ་དགོས།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ང	དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་ཞབས་ལོའི་ཁོངས་སུ་བརྩི་རྒྱུ།

ཅ	དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་དང་ནད་དགོངས་འཕར་མ་ཆ་ཚང་རྫོགས་པའི་རྗེས་སུ་འང་དྲག་སྐྱིད་མ་བྱུང་ཚེ། ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།		དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་།

ཀ	ལས་བྱེད་པ་སུ་ཞིག་སྒེར་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་མ་ཞུ་ཀ་མེད་བྱུང་ན། ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་གཙོའི་རྒྱབ་གཉེར་དང་སྦྲགས། སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱིས་ཞུ་སྙན་ཕྱུལ་འབྱོར་ལ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་བརྒྱུད་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་ཞིབ་བརྟག་དང་འབྲེལ་ལས་རྒྱུན་ཡོངས་རྫོགས་རིང་མང་མཐར་ལོ་གཉིས་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག དེ་ཡང་ཞབས་ལོ་ལྔ་ཧྲིལ་པོ་ལོན་པ་ལ་ཟླ་གྲངས་ ༦ དང་། ཞབས་ལོ་བཅུ་ཧྲིལ་པོ་ལོན་པ་ལ་ལོ་ ༡ ཞབས་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཧྲིལ་པོ་ལོན་པ་ལ་ལོ་ ༡ དང་ཟླ་གྲངས་ ༦ ཞབས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡན་ལོན་པ་ལ་ལོ་ ༣ བཅས་དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག གུང་གསེང་འདི་ལས་རྒྱུན་བར་མཚམས་བཞག་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

ཁ	གུང་གསེང་འདི་ལྟར་ཞབས་ལོ་ལྔ་ཧྲིལ་པོ་ལོན་དགོས་པ་དང་། གུང་གསེང་རྫོགས་རྗེས་བགྲེས་ཡོལ་འགྲོ་རྒྱུར་ཉུང་མཐར་ཟླ་དྲུག་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་ཐོབ་ཐང་མེད། གུང་གསེང་གཞན་གང་ཡང་དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་གི་མགོ་མཇུག་ཏུ་སྦྲར་ནས་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ག	དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་ནས་ཕྱིར་ལོག་ལས་བཅར་མ་ཞུས་པར་རྒ་དགོངས་སམ་བགྲེས་ཡོལ་ཞུས་རིགས་ལ་གཟིགས་གསོལ་དང་གཞུང་འབབ་གསོག་དཎུལ་དང་དེའི་སྐྱིད་འབབ་བཅས་མི་ཐོབ།

ང	དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་ལོ་གཅིག་ཡན་ཞུས་འཁྲོལ་བྱུང་རིགས་ནས་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ སྔོན་ལས་བཅར་ཞུས་ཆེས་གསལ་བཀོད་ཀྱིས་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་ཡོང་བའི་ཞུ་སྙན་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ཕྱུལ་འབྱོར་ཟིན་པ་དགོས།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

དོན་ཚན་ཉི་ཤུ་བ།　　　གཞུང་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་གྲུང་གསེང་།

ཀ　ལས་བྱེད་པ་སུ་ཞིག་ད་ལྟའི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའམ། ཡང་ན། འབྱུང་འགྱུར་ལས་འགན་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཚན་ཞིག་གི་ཐོག་དམིགས་བསལ་སྦྱོང་བརྡར་གཏོང་དགོས་མཐོང་ན་ས་གནས་འཐོབ་བསྟེན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་གཙོ་དང་། སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་ནས་དགོས་མཁོ་དང་། སློབ་ཚན། སློབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ། སློབ་དོད་བཅས་གསལ་འཁོད་རྒྱབ་གཉེར་ལ་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་གིས་དགོས་གལ་མཆིས་མིན་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ།

ཁ　དགོས་མཁོ་མཐོང་བའི་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་བསྐྱོད་ཐེངས་གཅིག་ལ་ལོ་གཉིས་ལས་མ་བརྒལ་བ་དང་། ལས་རྒྱུན་ཡོངས་རྫོགས་རིང་ལོ་གསུམ་ལས་མ་བརྒལ་བའི་གྲུང་གསེང་རྒྱབ་གཉེར་བྱ་འཐུས།

ག　གྲུང་གསེང་འདི་ལས་རྒྱུན་བར་མཚམས་མ་ཆད་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཡང་། དེའི་རིང་ཕྲུ་གུའི་སློབ་ཡོན་དོད་ཙམ་ལས་དེ་མིན་ཐོབ་ཐང་གཞན་གང་ཡང་མེད། སློབ་སྦྱོང་ཆེད་རྒྱས་བཅད་དུས་ཡུན་རྫོགས་མ་ཐག་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས་པ་ལས་སྒུ་མ་ཐུབ་གྲུང་གསེང་གང་ཡང་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག སློབ་གཉེར་མཇུག་མ་འཁྱོངས་ཚེ། སློབ་མཚམས་བཞག་སྟེ་བདུན་ཕྲག་གཉིས་ནང་ཚུན་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས།

ང　ཞབས་ལོ་ལྔ་མ་ལོན་པ་དང་། ལོ་ལྔའི་ནང་བགྲེས་ཡོལ་ཐོན་མཁན་ལ་གཞུང་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་གྲུང་གསེང་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ཅ　སློབ་སྦྱོང་ཐོན་རྗེས་སུ་མ་ཐུབ་ཀྱང་མཐར་ལོ་གཉིས་རིང་ལས་འཁུར་མ་ཞུས་པར་རྩ་དགོངས་དང་། བགྲེས་ཡོལ་སྔ་སྣུར་ཞུས་པ་བཅས་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་གྲོན་ཡོངས་རྫོགས་ཕྱིར་འབུལ་ཞུ་ཕྱོགས་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་གི་གཏན་འབེབས་ཇི་གནང་ལྟར་ངེས་པར་སྒྲུབ་དགོས། དུས་བཅད་ནང་ཚུན་ལས་བཅར་མ་ཞུས་པར་རང་འཚམ་བསྡད་ཚེ། སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་གྲོན་ཡོངས་རྫོགས་ཕྱིར་འབུལ་དགོས་ཐོག །གཟིགས་གསོལ་དང་གཞུང་འབབ་གསོག་དངུལ་དང་དེའི་སྐྱེད་འབབ་བཅས་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག་ཅིང་། སློབ་སྦྱོང་གྲུང་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

གསེང་གི་དུས་ཡུན་ཆ་ཚང་ལས་རྒྱུན་བར་མཚམས་ཆད་པར་ངེས་འཛིན་གྱིས་ཞབས་ཡོའི་ནང་བརྩི་མི་ཆོག

ཆ　བོད་མི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པ་ནས་སྐབས་བབས་ལས་དོན་ཆེད་ཟླ་གསུམ་ལས་མ་བརྒྱལ་བའི་ཟོགས་ཡོད་ཐབ་སྒྲིང་སྤྲོད་དགོས་རིགས་གུང་གསེང་འདིའི་ཁོངས་བརྩི་མ་དགོས།

ཇ　གུང་གསེང་དུས་ཡུན་མ་རྫོགས་གོང་ཅུང་མཐར་ཟླ་གཅིག་སྔོན་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་དྲུང་ཆེར་ལས་འགན་བཀོད་སྒྲིག་ཡོང་བའི་སྙན་ཞུ་འབུལ་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་གཅིག་པ།　　གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཟོགས་མེད་སློབ་སྦྱོང་གུང་གསེང་།

ཀ　གཞུང་གི་གོ་སྒྲིག་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར་ལས་བྱེད་སོ་སོས་སྦྱོང་བརྡར་བྱ་ཡུལ་དང་། མཐུན་རྐྱེན་ཐབས་འཚོལ་གྱིས་སློབ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱུར་སྙན་ཁང་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་གཙོའི་རྒྱབ་གཉེར་དང་སྦྲགས་ཞུ་སྙན་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་དྲུང་ཆེར་ཕུལ་འབྱོར་མཚམས་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་ཞིབ་བརྟག་གིས་གནོང་འོས་ཡོད་ཚེ་ལས་རྒྱུན་ཡོངས་རྫོགས་རིང་ལོ་གཉིས་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག

ཁ　གུང་གསེང་འདི་རིགས་ལས་རྒྱུན་བར་མཚམས་བཞག་པར་ངེས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཟོགས་དང་། གསོག་དངུལ། སྙན་བཙོས་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ག　དུས་ཡུན་རྒྱས་བཅད་ཀྱི་བཀའ་འཁྲོལ་རྫོགས་མ་ཐག་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས་པ་ལས། གུང་གསེང་གཞན་གང་ཡང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་སློབ་སྦྱོང་གུང་གསེང་གི་མགོ་མཇུག་ཏུ་སྦྲེར་ནས་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ང　ལས་བྱེད་ཞབས་ལོ་ ༥ ཧྲིལ་པོ་མ་ལོན་པ་དང་། ལོ་ལྔའི་ནང་བགྲེས་ཡོལ་ཐོན་མཁན་ལ་གུང་གསེང་འདིའི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཅ　སློབ་གཉེར་མཇུག་མ་འཁྱོངས་ཚེ། སློབ་མཚམས་བཞག་སྟེ་བདུན་ཕྲག་གཉིས་ནང་ཚུན་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས།

ཆ　གུང་གསེང་དུས་ཡུན་མ་རྫོགས་གོང་ཅུང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ སྔོན་ཚོགས་པའི་

Tibetan Volunt... Health Association
C.T.A.
Dharamshala

སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ལས་འགན་བཀོད་སྒྲིག་ཡོང་བའི་སྟན་ཞུ་འབུལ་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་གཉིས་པ།　　བྱུད་མེད་ལ་ཕྲུ་གུ་བཙས་ཤོར་སྐབས་དམིགས་བསལ་གུང་གསེང་།

ཀ　ལས་བྱེད་བུད་མེད་རྣམས་ལ་ཕྲུ་གུ་བཙས་སྐབས་ཉིན་གྲངས་༩༠ དང་། ཤོར་བའི་སྐབས་ཉིན་གྲངས་ ༤༥ བཅས་སོ་སོར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་གུང་གསེང་ཞུ་སྤྲོད་བྱེད་ཆོག མངལ་ཤོར་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྨན་པའི་ངོས་སྦྱོར་ངོ་མ་མཉམ་སྦྲགས་ཀྱིས་གུང་གསེང་ཞུ་དགོས། ཕྲུ་གུ་བཙས་ཤོར་སྐབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཉིན་གྲངས་དེ་དག་སྐྱེ་བཙའི་གོང་སྨན་ཁང་དུ་བསྟེན་ཉལ་སྐབས་སམ། སྨན་པས་སྐྱེ་བཙའི་དུས་ཚེས་སྤྲད་པའི་བདུན་ཕྲག་གཉིས་གོང་དུའང་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག

ཁ　ཕྲུ་གུ་བཙས་མཁན་ཨ་མ་དེ་ལས་བྱེད་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཕྲུག་ལས་བྱེད་པ་དེར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་གུང་གསེང་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ ཞུ་སྤྲོད་ཆོག

ག　གོང་གསལ་གུང་གསེང་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་ནས་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ་དང་། འགན་འཛིན་རང་ཉིད་ས་གནས་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོར་ཞུ་དགོས། གུང་གསེང་བཀའ་འཁྲོལ་ སྩལ་བའི་ངོ་བཤུས་བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པར་འབུལ་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་གསུམ་པ།　　གུང་གསེང་ཞུ་ཕྱོགས་དང་། ཉིན་གྲངས་བརྩི་སྟངས།

ཀ　སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱི་ལས་རྒྱུན་ཐོབ་ཆའི་གུང་གསེང་དང་། ནད་དགོངས། ལས་ཉིན་གསུམ་ཡན་གྱི་གུང་གསེང་གཞན་བཅས་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོའི་རྒྱབ་གཉེར་དང་བཅས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་ཞུ་དགོས་ཤིང་། སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཉིན་གསུམ་མན་གྱི་གུང་གསེང་རྣམས་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོ་ནས་ཞུ་འཁྲོལ་གྱིས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ལ་སྟན་གསན་ཞུ་དགོས།

ཁ　ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད་གུང་གསེང་དང་། དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་དང་ནད་དགོངས་འཕར་མ། ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ཡན་གྱི་གུང་གསེང་གཞན་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཞུ་དགོས་རིགས་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱི་རྒྱབ་གཉེར་དང་བཅས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་ཞུ་དགོས།

ག ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ངེས་མེད་གུང་གསེང་དང་། ཉིན་གྲངས་ ༣༠ མན་གྱི་གུང་གསེང་ཞུ་དགོས་རིགས་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱིས་བཀའ་འཁྲོལ་གནང་ཆོག

ང སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་མེད་པའི་ས་གནས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ངེས་མེད་གུང་གསེང་དང་། ཉིན་གྲངས་ ༣༠ མན་གྱི་གུང་གསེང་ཞུ་དགོས་རིགས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་ཞུས་ཏེ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་སྙན་གསན་ཞུ་དགོས།

ཅ ལས་བྱེད་སུ་ཞིག་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ལས་བརྒལ་བ་དང་། ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་རིགས་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པའི་དུས་ཡུན་ནང་ལས་བཅར་མ་ཐུབ་པར་གུང་གསེང་ཕར་འགྱངས་ཞུ་དགོས་བྱུང་ཚེ་གུང་གསེང་མ་རྫོགས་པའི་ཉིན་གྲངས་ ༡༠ སྔོན་སྙན་ཞུ་ཕུལ་འབྱོར་ཐུབ་པ་དགོས།

ཆ གུང་གསེང་ཕར་འགྱངས་མ་ཞུས་པར་རང་འཚམ་གྱིས་དགོངས་ཞག་ལས་བརྒལ་ཏེ་ལས་བཅར་མ་ཞུས་ན་རང་འཚམ་བསྡད་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ། འོན་ཀྱང་གློ་བུར་ནད་མནར་དང་། ནད་ཡམས། གོད་ཆག །འབྱུང་བའི་གནོད་རྐྱེན། ཡུལ་ལུང་འཁྲུག་ཟིང་། འགྲོ་ལམ་ཆད་འགག །འགྲུལ་འཁོར་སྐྱོན་ཤོར་ལྟ་བུའི་ཛ་དྲག་གནས་ཚུལ་གྱིས་ལས་བཅར་ཐུབ་མིན་ར་འཕྲོད་འཕེར་བ་བྱུང་ན་གུང་གསེང་འཕར་འགྱངས་ཞུ་རྒྱུའི་སྙན་ཞུ་དུས་ཐོག་འབུལ་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ལས་རྒྱུན་བར་མཚམས་བཞག་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་མིན།

ཇ གུང་གསེང་གི་འགོ་མཇུག་ཏུ་གཟའ་འཁོར་དང་། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གུང་གསེང་འཕེལ་བ་དེ་དག་དགོངས་ཞག་ཏུ་བརྩི་མ་དགོས་པར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ཀྱང་། གུང་གསེང་རྗེས་ཀྱི་ལས་ཉིན་དང་པོའི་ལས་དུས་འགོ་འཛུགས་སྐབས་སུ་ལས་བཅར་མ་ཐུབ་ཚེ། གཞུང་འབྲེལ་གུང་གསེང་དེ་དག་ཀྱང་དགོངས་ཞག་ཏུ་བརྩི་དགོས།

ཉ བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པའི་གུང་གསེང་དུས་ཚོད་མ་རྫོགས་གོང་ལས་བཅར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཚེ་འབྲེལ་ཡོད་དབང་ལྡན་འགན་འཛིན་ལ་བཀའ་འབྲེལ་ཞུས་ཏེ་ལས་བཅར་ཞུ་ཆོག

ཏ ལས་བྱེད་པ་གང་ཞིག་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཕ་མའི་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་མིར་འདེམས་བསྐོ་བྱུང་སྟེ། ཚོགས་འདུ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་ལ་བཅར་ཞུགས་དགོས་སྐབས། སྔེར་དགོངས་ཞུ་མ་དགོས་པར་བཅར་འཐུས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ལ་དམིགས་བསལ་བཀའ་འབྲེལ་ཞུ་ཆོག

ཐ ལས་བྱེད་པ་སུ་ཞིག་གནས་སྡོའི་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་རྗེས། ལས་ཡུལ་རྩིང་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་དགོངས་དང་། ཐོབ་གསེང་། ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག་ཅིང་། བཀའ་འབྲེལ་མེད་པར་ལས་ཡུལ་གསར་པར་ལས་བཅར་མ་ཞུས་པའི་ཉིན་གྲངས་ཇི་སོང་རང་འཚམ་བསྡད་པར་ཆ་འཛིན་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་ནུས་ཡོལ་སྔ་སྒྱུར་ཞུ་འབྲེལ་བྱུང་ན་རང་འཚམ་བསྡད་པར་ཆ་འཛིན་མ་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་བཞི་པ། རང་འཚམ་བསྡད་པ།

ཀ ལས་བྱེད་པ་སུ་ཞིག་རང་འཚམ་གྱིས་ལས་བཅར་མ་ཞུས་པར་བསྡད་ཚེ། ཉིན་གྲངས་ཇི་སོང་གི་སུམ་ལྡབ་ལོ་འཁོར་ཐོབ་གསེང་ནས་གཅོག་རྒྱུ། ཐོབ་གསེང་ལྷག་མ་མེད་ན་དེའི་དངུལ་འབབ་ཐོགས་ཐོབ་ནས་གཅོག་རྒྱུ། ཉིན་གྲངས་ ༡༥ བསྟུད་མར་རང་འཚམ་ལས་བཅར་མ་ཞུས་ཚེ་ལས་བྱེད་སྒྲིག་གྲལ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ་ཡིན།

ཁ གཞུང་འབྲེལ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཐོགས་མེད་སློབ་སྦྱོང་གི་གུང་གསེང་བཀའ་འབྲེལ་ཐོབ་པའི་ལས་བྱེད་གང་ཞིག་ཐོག་མའི་དགོངས་འབྲེལ་དམིགས་ཡུལ་གཞིར་བཟུང་སློབ་སྦྱོང་མཇུག་སྐྱོང་མ་ཐུབ་ན་སྐབས་འཕྲལ་གོང་རིམ་ལ་བཀའ་འབྲེལ་ཞུས་ཏེ་འཕྲལ་དུ་ལས་བཅར་ཞུ་དགོས། གལ་ཏེ་བཀའ་འབྲེལ་དང་ལས་བཅར་མ་ཞུས་པར་སློབ་སྦྱོང་མཚམས་འཇོག་བྱས་ཚེ་གོང་གསལ་ (ཀ་པ་) ལྟར་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ།

ག རང་འཚམ་བསྡད་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ་ཡིན་ན། ལས་བྱེད་དེར་རང་འབབ་གསོག་དངུལ་དང་དེའི་སྐྱིད་འབབ་མ་གཏོགས། གཟིགས་གསོལ་དང་། གཞུང་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

འབབ་གསོག་དངུལ་དང་དེའི་སྐྱིད་འབབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གང་ཡང་ཞུ་སྙོད་མི་ཆོག

དོན་ཚན་ཉེར་ལྔ་པ། ལས་ཤག་རྩིས་སྤྲོད།

ཀ གཞུང་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་དུ་གཏོང་དགོས་བྱུང་རིགས་ལོ་གཅིག་རིང་ལས་ཤག་རང་འཛུགས་དང་། ལོ་གཅིག་ལྷག་སློབ་སྦྱོང་དུ་འགྲོ་མཁན་རིགས་ནས་ཟླ་གསུམ་ནང་ཚུད་ལས་ཤག་ཕྱིར་འབུལ་ཞུ་དགོས། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་སློབ་སྦྱོང་དང་། དམིགས་བསལ་ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་ཞུས་རིགས་ཀྱིས་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ ནང་ཚུད་ལས་ཤག་ཕྱིར་འབུལ་ཞུ་དགོས།

ཁ གོང་གསལ་ (ཀ) ནང་གསལ་ལས་ཤག་ཕྱིར་འབུལ་དགོས་རིགས་ཀྱི་འདོད་གཅིག་ནང་མི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་ཡིན་ཚེ། སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་ནས་ལས་ཤག་དེའམ་ལས་ཤག་འོས་བབ་གཞན་ཞིག་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ལས་བྱེད་དེའི་བུ་ཕྲུག་ས་གནས་དེའི་ཉིན་སློབ་ཏུ་རྒྱལ་ཡོངས་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་ལོ་མཚམས་འཁེལ་གྱི་ཡོད་ཚེ། ལོ་དེའི་མཐའ་མའི་ཡིག་རྒྱུགས་མ་ཟིན་བར་གཏན་འབེབས་ཁང་དོད་ཐོག་ལས་ཤག་ཉར་འཛུས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་ཆོག

ག ལས་བྱེད་སུའང་ལས་དུས་རྫོགས་པ་དང་། བགྲེས་ཡོལ་ཐོན་སྐབས་མང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ནང་ཚུན་དང་། རྩ་དགོངས་ཞུས་པ། རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ། གནས་དབྱུང་བཏང་བ་བཅས་ཀྱི་སྐབས། ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བཟུང་མང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ ནང་ཚུན་ལས་ཤག་རྩིས་འབུལ་ཞུ་དགོས།

ང ལས་བྱེད་གང་ཞིག་ནས་ལས་ཤག་དང་འཛིན་ཆས་སོགས་རྩིས་འབུལ་འཐུས་ཚང་མ་བྱུང་ཚེ། བཟོ་བཅོས་ཚབ་སྒྲུབ་སོགས་ཇི་དགོས་འགན་འཛིན་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རྩིས་ཀྱི་རྩོག་གླེང་ལྷག་ཡོད་རིགས་གཙང་བཟོ་མ་བྱས་པར་དོ་བདག་གི་གཟིགས་གསོལ་དང་གསོག་དངུལ་ཐོབ་འབབ་བཀག་བསྒྲིལ་བྱེད་དགོས།

ལེའུ་བདུན་པ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

དགོངས་ཞུ་ཕྱོགས་བསྡོམས།

དོན་ཚན་ཉེར་དྲུག་པ། དགོངས་ཞུ་ཕྱོགས་བསྡོམས་དང་། ལས་བྱེད་ལག་དེབ།

ཀ སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་ནས་ལས་བྱེད་པ་སོ་སོས་གུང་གསེང་ཐོབ་བྱའི་ཁོངས་ནས་དགོངས་པ་ཞུས་འཁྲོལ་བྱུང་བ་དང་། ཞུ་བསྡད། དགོངས་ཞུ་ཕྱིར་བཤོལ་སོང་བ་ཌི་ཡོད་བཅས་འགོངས་ཤོག་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་ཟླ་དྲུག་རེ་མཚམས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་དྲུང་ཆེར་འབུལ་དགོས། འགན་འཛིན་དང་སྨན་པ་མེད་སར་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་དག་མཆན་དང་སྦྲགས་འཕྲོད་ལས་པ་སོ་སོས་འབུལ་དགོས་པ་ཡིན།

ཁ ལས་བྱེད་པ་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་སྙིང་བསྡུས་དང་། གཏན་འཇགས་ཁ་བྱང་། འདོད་གཅིག་ཐབ་གཅིག་ནང་མི། གནས་སྤར། གནས་སྤོས། ཐོགས་སྤར། སློབ་བསྐྱོད་དང་། ཐོགས་མེད་གུང་གསེང་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འཁོད་པའི་ལག་དེབ་ཅིག་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་གཏན་འབེབས་ཐོག་བསྐངས་ཉར་བྱས་ཏེ། དེའི་ངོ་ཡ་སྡེ་ཚན་དང་ས་གནས་སོ་སོར་འགྲེམས་གཏོང་གིས། འགན་འཛིན་སོ་སོའི་ལྟ་རྟོག་འོག་ལོ་ལྟར་སྐོང་སྟོན་བྱེད་དགོས།

ག ལོ་གསུམ་རེའི་མཚམས་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་དང་འགན་འཛིན་སོ་སོ་ནས་ལག་དེབ་ཀྱི་གནས་སྟངས་བསྐྱར་ཞིབ་ཞུ་དག་གིས་དོ་བདག་ལས་བྱེད་པར་མིག་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། གནས་སྤོ་བྱེད་སྐབས་གནས་སྤོ་འགྲོ་ཡུལ་གྱི་འགན་འཛིན་ལ་ལས་བྱེད་ལག་དེབ་རྩིས་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རྩ་དགོངས་ཞུས་རིགས་ཀྱི་ལག་དེབ་བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པར་རྩིས་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

ལེའུ་བརྒྱད་པ།

རྩ་དགོངས་དང་ཉེས་ཆད།

དོན་ཚན་ཉེར་བདུན་པ། ལས་བྱེད་རྩ་དགོངས་དང་ཉེས་ཆད།

Tibetan Voluntary Health Association • C.T.A. Dharamshala

ཀ	ལས་བྱེད་རྩ་དགོངས་ཞུ་དགོས་རིགས་ནས་ཉུང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༩༠ སྔོན་དགོངས་ཞུའི་སྔོན་བརྡ་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ཕུལ་འགྱོར་ཟིན་པ་དགོས།

ཁ	སྔོན་བརྡ་མེད་པར་འཕྲལ་དུ་རྩ་དགོངས་ཞུ་དགོས་རིགས་སྔོན་བརྡའི་ཉིན་གྲངས་ཇི་ཙམ་མ་འདང་བ་དེའི་དོད་སྐབས་དེའི་སྐྲང་ཕོགས་ཀྱི་དངུལ་འབབ་ནས་ཐོབ་ཆ་རྩིས་བསྒྲོར་གྱིས་འབུལ་དགོས།

ག	དགོངས་འཁྲོལ་མ་བྱུང་གོང་ལས་མཚམས་བཞག་ཆོ། དོན་ཚན་ ༢༩ ནང་གསལ་ལྟར་རང་འཚམ་བསྡད་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

ང	ནད་མནར་གྱིས་ནད་དགོངས་ཇོགས་ཏེ་རྩ་དགོངས་ཞུ་དགོས་བྱུང་ན་སྔོན་པའི་ངོས་སྦྱོར་ཡོད་ཆེ་གོང་གི་དོན་ཚན་ཁག་དང་བསྟུན་མི་དགོས།

ཅ	འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་རྩ་དགོངས་རྒྱབ་གཉེར་ནང་། ཞབས་ལོ་འགོ་འཛུགས་དང་། ལས་རྒྱུན་ཧྲིལ་པོའི་ཕོགས་མེད་གུང་གསེང་ཇི་ཞུས་ཕྱོགས་བསྡོམས་དང་། དེའི་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་ཞབས་ལོ་ཚང་ཡོད་མེད། རྩིས་ཆད། དངོས་ཟོག་འབུལ་ཆད་ཡོད་མེད། ཞིབ་འཇུག་ཐག་གཅོད་མ་ཟིན་པ་ཡོད་མེད་བཅས་གསལ་འགོད་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཚན་ཉེར་བརྒྱད་པ།		ཉེས་འགོད་ཞིབ་འཇུག་དང་ཉེས་ཆད།

ཀ	ལས་བྱེད་པའི་རང་འཁྲིའི་ལས་དོན་འཐུས་ཤོར་དང་སྒྲིག་འགལ་གྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཆེ་གནད་དོན་ཆུང་ཙག་རིགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་ངག་ཐོག་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེས་ཕན་སྐྱིད་མ་བྱུང་ན་ཡིག་ཐོག་ཉེན་བརྡ་གཏོང་དགོས།

ཁ	ངོས་འཛིན་འོས་པའི་སྒྲིག་འགལ་དང་ལས་དོན་འཐུས་ཤོར་བྱུང་ན་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་དེ་ལ་དྲི་བ་བཀོད་དེ་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལན་གཅིག་སྤྲོད་དགོས་པ་དང་། གསལ་བཤད་ཀྱིས་མ་དགག་ན། འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་གྱིས་ཐ་ཚིག་གཏོང་བའམ། འོས་འཚམས་ཀྱི་ཆད་པ་འགེལ་ཆོག

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ག རང་འབྲིའི་ལས་འགན་མ་ཐེག་པ་འམ། གོང་རིམ་གྱི་བཀའ་ལ་མ་བརྩིས་པ། ལྐོག་ཛན་སློད་ལེན་བྱས་པ། གཞུང་དོན་ཐོག་བྲང་བདེན་མིན་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་བྱས་པ། བཟང་སྤྱོད་དང་འགལ་བའི་ལས་ཀ་བྱས་པ་བྱུང་ཚེ། འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་ཁུངས་སྐྱེལ་དཔང་རྟགས་དང་བཅས་གནས་ཚུལ་ཞིབ་བཀོད་ཀྱིས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་བརྒྱུད་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ལ་སྙན་གསན་ཞུ་དགོས།

ང ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་གིས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་སྙན་ཤོག་ནང་འཁོད་པའི་དོན་གནད་རྣམས་ནས་དང་པོའི་མཐོང་སྣང་གི་འགལ་འཛོལ་མཐོང་ཚེ། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་འཕྲལ་དུ་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་དགོས་པའི་བཀོད་ཁྱབ་གཏོང་དགོས།

ཅ འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་སྙན་ཤོག་མ་འབྱོར་ཡང་ལས་བྱེད་སུ་ཞིག་ལ་མིང་རྟགས་དང་ཁ་བྱང་འཁོད་པའི་སྐྱོན་འཛུགས་སྙན་ཞུ་འབྱོར་བའམ། གོང་རིམ་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་ཞིབ་འཇུག་དགོས་གལ་མཐོང་ཚེ། སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་སྙན་གསན་ཞུས་ཏེ་ལས་བྱེད་པ་དེར་འཕྲལ་དུ་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་གི་བཀོད་ཁྱབ་གཏོང་ཆོག

ཆ སྙན་ཤོག་གང་ཡང་མ་འབྱོར་ཡང་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་གིས་ཐད་ཀར་དང་པོའི་མཐོང་སྣང་དུ་འགལ་འཛོལ་ཡོད་པ་མཐོང་ཚེ་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱེད་དུ་བཙུག་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག

ཇ ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱས་པའི་ལས་བྱེད་དེས་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཐོག་ཞུགས་མི་ཆོག་ཀྱང་། རང་གི་ལས་ཡུལ་དེར་ཉིན་ལྟར་འབྱོར་ཐོ་བཀོད་དགོས་པ་དང་། འབྱོར་ཐོ་འགོད་བཅར་མ་ཞུས་ན་རང་འཚམ་བསྡད་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

ཉ ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱས་ཉིན་ནས་ཞིབ་འཇུག་འཕྲལ་དུ་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་གང་མྱུར་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་དང་། ཟླ་བ་གསུམ་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་ཐག་གཅོད་ཐུབ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

Tibetan Voluntary Health Association • C.T.A. Dharamshala

ཏ   ལས་བྱེད་པས་ཡུལ་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ནག་ཉེས་བྱས་ཚེ་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་འཕྲལ་དུ་ས་གནས་སྐྱོར་སྲུང་བར་ཐོག་མའི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྙན་ཞུ་ FIR ངེབ་འགོད་བྱེད་དགོས།

ཐ   འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་ས་གནས་སྐྱོར་སྲུང་བར་སྙན་འབུལ་བྱས་པའམ། མི་གཞན་གྱིས་སྙན་འབུལ་བྱས་པ། ཡང་ན་སྐྱོར་སྲུང་བས་དོ་དམ་བྱས་པ་རྣམས་དེ་འཕྲལ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་སྙན་གསན་གྱིས་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

ད   ནག་ཉེས་བཙུགས་ཏེ་ཡུལ་ཁྲིམས་ལ་ཐུག་རིགས་དགོས་གལ་གཞན་མེད་ན་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་ཞིབ་འཇུག་མི་དགོས་ཤིང་། ས་གནས་ཁྲིམས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་མེད་པའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་ན་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱས་ཉིན་ནས་བསྐྱར་བསྐོས་ཀྱིས་ཕོགས་འབབ་ཆ་ཚང་སྤྲོད་རྒྱུ་དང་། སྔོན་གྱི་ལས་གནས་ཐོག་རང་འཛུགས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

ན   ནག་ཉེས་ར་འཕྲོད་ཀྱིས་ཁྲིམས་ཁང་ནས་ཉེས་པ་ཐོག་ན་དེ་འཕྲལ་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ཁྲིམས་ཁང་བཀའ་བཅད་ཀྱི་ངོ་བཤུས་ཕུལ་ཏེ་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་བྱས་ཉིན་ནས་གནས་དབྱུང་གཏོང་དགོས།

ལེའུ་དགུ་པ།
ཕྱོགས་བསྐྱོད་དང་། འཁྲིམ་འགྲུལ།

དོན་ཚན་ཉེར་དགུ་པ།   གཏན་འཇགས་ཕྱོགས་བསྐྱོད།

ཀ   བགྲེས་ཡོལ་ལམ། ལས་དོན་འཕྱུར་ཏེ་རང་གནས་སུ་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་སྐབས་སམ་གནས་སྤོ་བྱེད་སྐབས་ལམ་གྲོན་དང་། ཐུར་ཐོགས། བདལ་གླ་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁུངས་སོ་སོ་ནས་ཞུ་སྤྲོད་ཚོག

ཁ   ལས་བྱེད་ལག་དེབ་ནང་གཏན་སྡོད་ཁ་བྱང་གང་འཁོད་པ་དེ་རང་གནས་སུ་ངོས་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཉེན་སྲིག་དང་། གཞིས་སྡོམ་གྱིས་གཏན་སྡོད་ཁ་བྱང་བཟོ་བསྒྱུར་དགོས་ཚེ། དོ་བདག་གི་སྐྱན་ཞུར་སྐྱན་ཁང་འཁན་འཛིན་ནས་དང་། འཁན་འཛིན་ལམ་མེད་སར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ངོས་སྦྱོར་དང་སྦྲགས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲབ་དྲུང་ཆེར་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཏེ་ལས་བྱེད་ལག་དེབ་ནང་འགྱུར་བ་གཏོང་ཆོག ལོན་ཀྱང་ལས་བྱེད་དུ་ཞུགས་རྗེས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་གཞིས་སྡོམ་རིགས་ལ་རང་གནས་སམ་ཕྱི་བསྐྱོད་བྱ་ཡུལ་གནམ་ཐང་གང་ཉེ་བར་གྱི་ཐོབ་ཐང་མ་གཏོགས་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག
ག ལས་བྱེད་པ་སུ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་བདེ་སྡུག་དཀའ་སེལ་སླད་རང་མོས་ཀྱིས་གནས་སྤོ་ཞུས་ཏེ་དགོངས་བཞེས་གནང་རིགས་ལ་ལམ་གྲོན་དང་། ཟུར་ཐོབ་ས། བདལ་གླ། གུན་གསབ་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།
ང ལས་ཡུལ་གསར་པར་འགྲོར་འཕྲལ་སྡོད་ཁང་མ་ཐོབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན། འགྲོར་ཚེས་ནས་ཉིན་གྲངས ༦ ལས་མ་བརྒལ་བར་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་སྡོད་གནས་སམ་མགྲོན་ཁང་། སྣེ་ལེན་བཅས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།
ཅ ལས་བྱེད་གང་ཞིག་ས་གནས་གཞན་དུ་གནས་སྤོས་སྐབས་ལས་ཡུལ་སྔ་མའི་ལས་མཚམས་བཞག་རྗེས་ལམ་བར་དུས་འགོར་ཇི་ཡོད་ཕུད། གནས་སྤོས་བྱ་ཡུལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༧༠༠ ནས་ ༥༠༠ བར་ལ་ཉིན་གྲངས་ ༣ དང་། ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༥༠༠ ཡན་ལ་ཉིན་གྲངས་ ༥ བཅས་ཕྱོགས་བསྐྱོད་གོ་སྒྲིག་ཆེད་ལས་གསེང་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་པ་དེ་དག་ལས་བཅར་དུ་བརྩི་རྒྱུ་དང་། ལས་གསེང་དེ་དག་ལས་ཡུལ་གསར་སྙིང་གཉིས་ཀའམ། གང་རུང་དུ་ཞུ་ཆོག

དོན་ཚན་སུམ་ཅུ་པ། ཐག་ཉེའི་ལམ་གྲོན་དང་། ཟུར་ཐོབ་ས།

ཀ ལས་ཡུལ་ས་གནས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༢༥ ནང་ཚུན་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཁག་ལ་ཟུར་ཐོབ་སྤྲོད་མ་དགོས།
ཁ ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༢༥ ལས་བརྒལ་བའི་སར་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་འགོར་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༨ བརྒལ་ཚེ་ལམ་གྲོན་དང་ཟུར་ཐོབ་ཆ་ཚང་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ག ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ ༢༥ ལས་བརྒལ་ཡང་འགོར་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༦ ལས་ཉུང་བའི་དུས་འགོར་རིགས་ལ་ལམ་གྲོན་ཐོབ་ཐུབ་ཐུར་ཕོགས་ཕྱེད་ཀ་འཐོབ་རྒྱུ།

དོན་ཚན་སོ་གཅིག་པ། ཐུར་ཕོགས་དང་ཁང་གླའི་ཚད་གཞི།

ཀ ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཐུར་ཕོགས་དང་ཁང་གླ་གཏན་འབེབས་ཇི་བྱུང་འཛིན་སྐྱོང་བཀོད་ཁྲབ་གཞིར་བཟུང་འཐོབ་རྒྱུ།

ཁ མཐའ་མཚམས་དང་། དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་ཕྱོགས་སྐྱོད་ཐུར་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ འཕར་མ་འཐོབ་རྒྱུ་འདང་། །དམིགས་བསལ་གུན་གསབ་ཐོབ་མཁན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་ཕྱོགས་སྐྱོད་སྐབས་ཐུར་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ འཕར་མ་ཞུ་སྦྲོད་མི་ཆོག འོན་ཀྱང་ལ་དྭགས་བྱང་ཐང་ས་གནས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཐུར་ཕོགས་འཕར་མ་འཐོབ་རྒྱུ།

ག ལས་བྱེད་རྣམས་ཕྱོགས་སྐྱོད་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་ཇི་སོང་ལ་ཐུར་ཕོགས་ཆ་ཚང་དང་། གསོལ་ཚིགས་ནར་གཏོང་ཡོད་ན་ཐུར་ཕོགས་ཐོབ་ཆ་གང་ཡིན་དེའི་ཕྱེད་ཀ་འཐོབ་རྒྱུ།

ང ལས་བྱེད་སུ་ཞིག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕུད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་གཞུང་དོན་ཕྱོགས་སྐྱོད་སྐབས། རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་གནམ་ཐང་དུ་འགྱོར་བ་ནས་བཟུང་ཕྱིར་བསྐྱོད་མ་བྱས་བར་གཏན་འབེབས་ཐུར་ཕོགས་ཚད་གཞི་ལྟར་ཞུ་སྦྲོད་ཆོག་ཀྱང་། འགྲོ་གྲོན་ཡོངས་རྫོགས་འབྲེལ་ཡོད་རོགས་ཚོགས་ནས་འགན་འཁུར་ཡོད་རིགས་ལ་ཐུར་ཕོགས་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཅ གཞུང་དོན་ཕྱོགས་བསྐྱོད་བྱེད་རིང་ལ་གུང་གསེང་གང་རུང་ཞུས་འཁྲོལ་བྱུང་ཚེ་གུང་གསེང་གི་ཉིན་གྲངས་དེའི་ཐུར་ཕོགས་ཞུ་སྦྲོད་མི་ཆོག

དོན་ཚན་སོ་གཉིས་པ། འགྲུལ་འཁོར་ཐོབ་ཐང་རིམ་པ།

ཀ ཕོགས་རིམ་ ༩ ཡན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་གཞུང་འབྲེལ་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་མེ་འཁོར་ (AC II Tier) གྲང་སློག་ཅན་གྱི་ཉལ་ཁྲི་ཉིས་རྩེག་ཅན་དང་། གྲོང་ཁྱེར་ནང་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

གཞུང་འཁོར་མེད་ན་གླ་གླས་སྣུམ་འཁོར་ཆུང་བའི་ནང་བསྐྱོད་ཆོག

ཁ དེ་བྱིངས་ལས་བྱེད་རྣམས་གཞུང་འབྲེལ་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་མེ་འཁོར་ (AC III Tier) གྲང་གློག་ཅན་གྱི་ཉལ་ཁྲི་གསུམ་རྩེག་ཅན། གྲོང་ཁྱེར་ནང་གཞུང་འཁོར་མེད་ན་འཁོར་ལོ་གསུམ་ལྡན་ནང་བསྐྱོད་ཆོག ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ཚ་གློག་གྲང་གློག་ཅན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལེགས་གྲས་ (Deluxe Bus) ནང་བསྐྱོད་ཆོག

ག ལས་དོན་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་འགྲིམ་འགྲུལ་ཐོབ་ཐང་རིམ་པ་གོང་འོག་གཉིས་མཉམ་བསྐྱོད་དགོས་རིགས་རིམ་པ་མཐོ་བ་དེའི་ཐོབ་ཐང་དང་མཉམ་པར་བསྐྱོད་འཐུས་དང་། ཡང་གཞུང་གི་སྐུ་མགྲོན་ལྷན་བཅར་དགོས་རིགས་སྐུ་མགྲོན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལྟར་བསྐྱོད་འཐུས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས།

ང ཇ་དྲག་དང་། དམིགས་བསལ་དབང་གིས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཐང་ལས་མཐོ་བའི་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱེད་དགོས་བྱུང་ན་སྔོན་ཁང་འགན་འཛིན་ནམ། འགན་འཛིན་མེད་སར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས།

ཅ རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕུད། ལས་བྱེད་པ་གཞུང་དོན་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཏུ་ཕྱོགས་སྐྱོད་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་འཁྲོལ་བྱུང་ན། གནམ་བསྐྱོད་བཀའ་འཁྲོལ་ཟུར་དུ་ཞུ་མི་དགོས།

ཆ ལས་བྱེད་མིན་པའི་ཕྱི་མི་གཞུང་གི་སྐུ་མགྲོན་ནམ་ཚོགས་འདུར་གདན་ཞུ་བྱ་དགོས་རིགས་ཕེབས་མཁན་སོ་སོའི་མཚན་གནས་དང་མཐུན་པར་ཐོག་མར་མགྲོན་ཤོག་ཏུ་གང་འཁོད་ཀྱི་འགྲུལ་འཁོར་གོ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་བཀའ་འཁྲོལ་ཟུར་དུ་མ་དགོས།

ཇ ཕྱོགས་བསྐྱོད་ཀྱི་ཉིན་དེར་གནམ་གྲུ་སོ་སོའི་ཐོབ་ཐང་ལྟར་གྱི་མེ་འཁོར་རིམ་པའི་གླ་འབབ་ལས་མ་བརྒལ་ཆེ། དེའི་གོང་ཚད་དཔང་རྟགས་དང་བཅས་གནམ་གྲུར་བསྐྱོད་ཆོག་ལ། སོ་སོའི་ཐོབ་ཐང་ལས་བརྒལ་བའི་བར་ཁྱད་དངུལ་འབབ་རང་དོས་ནས་སྤྲད་དེ་གནམ་གྲུ་དང་། མེ་འཁོར། གླ་འཁོར་བཅས་སྐྱོད་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུར་བཀའ་འཁྲོལ་ཟུར་དུ་ཞུ་མི་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་གསུམ་པ།   གདན་འཛུགས་ཕྱོགས་བསྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཀ ལས་བྱེད་གང་ཞིག་གཏན་འཇགས་ཕྱོགས་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་དང་། ལས་བྱེད་ལག་དེབ་ཏུ་འཁོད་པའི་རང་གི་འདོད་གཅིག་ཐབ་གཅིག་གི་ནང་མི་བཅས་ལ་ལས་བྱེད་པ་དེའི་ཐོབ་ཐང་གཞིར་བཟུང་ནང་མིར་དངོས་སོང་ལམ་གྲོན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལས་བྱེད་ནང་མི་མཉམ་བསྐྱོད་མ་ཡིན་པར་ལོ་གཅིག་ནང་ཚུན་སྔ་རྗེས་སུ་བསྐྱོད་དགོས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་ན་སྐབས་མཚམས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས།

ཁ ལས་བྱེད་པ་གང་ཞིག་གནས་སྐབས་ཕྱོགས་བསྐྱོད་དུ་ཡོད་བཞིན་པར། གནས་སྤོས་ཀྱིས་གཏན་འཇགས་ཕྱོགས་བསྐྱོད་བཀོད་སྒྲིག་མ་ཐུབ་གོང་ལས་ཡུལ་གསར་པར་བསྐྱོད་དགོས་བཀོད་ཁྱབ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་སྔོན་གྱི་ལས་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་བསྐྱར་དུ་གཏན་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་བཅས་ཀྱི་ཡར་མར་འགྲོ་གྲོན་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག

ག གཞུང་དོན་ཕྱོགས་བསྐྱོད་སྐབས་གནས་རིམ་སོ་སོའི་མགྲོན་ཁང་གླ་འབབ་ཀྱི་རིམ་པ་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་གཏན་འབེབས་ཇི་བྱུང་ལྟར་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ།

དོན་ཚན་སོ་བཞི་པ།   འཁྲིམ་འགྲུལ་སྐབས་བདལ་གླའི་ཐོབ་ཐང་།

ཀ ལས་བྱེད་པ་གནས་སྤོས་དང་། བགྲེས་ཡོལ་བསྐྱོད་སྐབས་བདལ་གླའི་ཐོབ་ཐང་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་གཏན་འབེབས་ཇི་བྱུང་ལྟར་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ།

ཁ བཟའ་མི་གཉིས་ཀ་ལས་བྱེད་ཡིན་པ་དང་། གནས་སྤོས་ས་གནས་གཅིག་ཏུ་དུས་མཉམ་འཕེལ་བ་ཡིན་ན། ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ཀྱི་བདལ་གླའི་ཐོབ་ཐང་ལེན་མི་ཆོག

ག ལས་བྱེད་པ་བཟའ་མི་གཉིས་ཀ་བགྲེས་ཡོལ་དང་། ལས་འབྱུར་དུས་མཉམ་དུ་འཕེལ་བས་གཏན་སྡོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་གཉིས་ཀའི་བདལ་གླའི་ཐོབ་ཐང་ལེན་ཆོག

ང ལས་བྱེད་པ་ཡོངས་ལ་གནས་སྤོས་གྲུབ་གསབ་འོས་འཚམས་རེ་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་གཏན་འབེབས་ཇི་བྱུང་ལྟར་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ། མཐུན་རྐྱེན་འདི་བགྲེས་ཡོལ་དང་ལས་འབྱུར་རིགས་ལ་མེད།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

དོན་ཚན་སོ་ལྔ་པ། **ཕྱོགས་བསྐྱོད་བཀའ་འཁྲོལ་དང་། རྩིས་ཁྲ།**

ཀ སྨན་པ་དང་འགན་འཛིན་རྣམ་པའི་ཕྱོགས་བསྐྱོད་བཀའ་འཁྲོལ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་བྱུང་ཆེ་ནས་ཞུ་དགོས།

ཁ དེ་བྱིངས་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྐྱོད་བཀའ་འཁྲོལ་སྨན་ཁང་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་ནས་ཞུ་དགོས་པ་དང་། འགན་འཛིན་མེད་སར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་ཞུ་དགོས།

ག གཞུང་དོན་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་གྲོན་དང་། ཟུར་ཕོགས་ཀྱི་དངུལ་འབབ་སྔ་འདོན་ཞུ་ཚོག་པ་དང་། ཕྱིར་འཁོར་ཟིན་རྗེས་བདུན་ཕྲག་གཉིས་ནང་ཚུད་འགྲོ་སོང་རྩིས་རྒྱག་དང་འབྲེལ་སྔ་འདོན་རྩིས་གཙང་ངེས་པར་བཟོ་དགོས། དེའང་ལོ་འཁོར་རྩིས་མཇུག་མ་བསྒྲིལ་གོང་རྩིས་གཙང་ཟིན་པ་དགོས་རྒྱུ།

ང ལམ་གྲོན་རྩིས་རྒྱག་སྐབས། གནམ་གྲུའམ། མེ་འཁོར། འགྲུལ་འཁོར་བཅས་ཀྱི་བྱུང་འཛིན་ནམ། གློག་རྡུལ་གྲི་སི་ (e-ticket) འབུལ་དགོས།

ལེའུ་བརྒྱད་པ།

སྨན་བཅོས།

དོན་ཚན་སོ་དྲུག་པ། **སྨན་དོད་དང་སྨན་གྲོན།**

ཀ ལས་བྱེད་སོ་སོའི་ཟླ་རེའི་སྣང་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༢ སྨན་བཅོས་དོད་བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པར་འབུལ་དགོས།

ཁ སློབ་སྦྱོང་གུང་གསེང་དང་། ཕོགས་མེད་གུང་གསེང་ཞུ་སྐྱོད་བྱས་རིགས་ནས་སྨན་དོད་འཆར་ཅན་བསྡུ་འབུལ་ཞུ་མིན་རང་མོས་བྱེད་འཐུས། གལ་སྲིད་སྨན་དོད་མ་བསྡུས་པ་ཡིན་ན་གུང་གསེང་དེའི་རིང་ནད་མནར་བྱུང་ཆེ་ཚོགས་པ་ནས་སྨན་བཅོས་མཐུན་རྐྱེན་མེད།

ག རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕུད་དེ་མིན་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་བསྐྱོད་རིང་ནད་མནར་སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆེ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་ཧྲི་སོང་དོ་བདག་སོ་སོས་སྤྲོད་རྒྱུ་

Tibetan Voluntary Health Association C.T.A. Dharamshala

ལས་ཚོགས་པ་་ནས་གནང་རྒྱུ་མིན།

དོན་ཚན་སོ་བདུན་པ། སྨན་བཅོས་ཐོབ་ཐང་གི་རིམ་པ།

ཀ སྒོ་ནད་རིམ་པ་གསུམ་པ་ཕུད། དེ་བྱིངས་ལོ་འཁོར་ནང་ལས་བྱེད་རེར་སྨན་བཅོས་འགྲོ་གྲོན་མཐོ་ཚད་ས་གནས་སྨན་ཁང་ནས་སྒོར་ ༡༥,༠༠༠།༠༠ ཡིན། དེ་ལས་བརྒལ་ཚེ་དངུལ་འབོར་འཕར་མ་ཛི་སོང་གི་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥ ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ། དེ་ཡང་ས་གནས་སྨན་ཁང་ནས་སྨན་བཅོས་མ་ཐུབ་པར་ཕྱིར་གཏུགས་བྱ་དགོས་བྱུང་ཚེ་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་ནས་ལུགས་མཐུན་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས། འགན་འཛིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བཀའ་འཁྲོལ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྲུབ་དྲུང་ཆེ་ནས་ཞུ་དགོས།

ཁ སོའི་སྨན་བཅོས་ཆེད་མཐོ་ཚད་ལོ་གསུམ་ནང་ཧིན་སྒོར་ ༣,༠༠༠།༠༠ ལས་མ་བརྒལ་བ་སྟེབ་ལ་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ། དེ་རིགས་ལ་ཟུར་ཕོགས་དང་འཁྲིམ་འགྲུལ་ཐོབ་ཐང་མེད།

ག སྨན་པའི་ངོས་སྦྱོར་དང་སྨྲུགས་མིག་ཤེལ་བཟོ་དགོས་མཆིས་ཚེ་ལོ་གཉིས་ལ་ཧིན་སྒོར་ ༢,༠༠༠ ལས་མ་བརྒལ་བ་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ། དེ་རིགས་ལ་ཟུར་ཕོགས་དང་འཁྲིམ་འགྲུལ་ཐོབ་ཐང་མེད།

ང རྣ་བའི་གོ་ནུས་ཡོ་ཆས་ (Hearing Aid) བཟོ་དགོས་མཆིས་ཚེ་སྨན་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་མཐོ་ཚད་ལོ་གསུམ་ལ་ཧིན་སྒོར་ ༡༠,༠༠༠།༠༠ འཐོབ་རྒྱུ། དེ་རིགས་ལ་ཟུར་ཕོགས་དང་འཁྲིམ་འགྲུལ་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཅ སྨན་ཁང་དུ་ཉལ་སྡོད་བྱ་དགོས་སྐབས་ཕོགས་རིམ་ ༩ ཡན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་སྒེར་ཁང་འབྲིང་བ་དང་། ལས་བྱེད་བྱིངས་ལ་ཉལ་ཁང་དཀྱུས་མའི་ (General Ward) ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཆ ནད་གཞི་གང་ཞིག་བཅོས་ཐབས་ཆེད་རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་རིགས་ཆེད་གཏོང་བྱེད་དགོས་པའི་སྨན་པའི་ལམ་སྟོན་དམིགས་བསལ་ཡོད་རིགས་ཕུད། དེ་མིན་སྨན་ཟའི་རིགས་དང་། སྤོས་རིགས། སྟོབས་སྐྱེད་རིགས། ཤ་གསོ། བཞུགས་པ། སྦྱང་འཁོར་ལ་སོགས་པ་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཇ	ནད་གཞི་ཛ་དྲག་ཆབས་ཆེ་སྐབས་སྨན་ཁང་དུ་ནད་གཡོག་མེད་པར་བསྐྱོད་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་ལ་ནད་གཡོག་དགོས་གལ་བྱུང་ཚེ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་སྔོན་ཚུད་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཏེ་མི་གཅིག་འཁྲིད་འཐུས་ཚོག་རྒྱུ།

ཉ	ལས་བྱེད་པ་སྨན་བཅོས་ཆེད་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱོད་སྐབས། གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལྟར་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་དང་ཟུར་ཐོགས་འཐོབ་ཅིང་། ལམ་འགོར་ཚུད་པའི་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ རིང་ཟུར་ཐོགས་ཆ་ཚང་དང་། དེའི་རྗེས་ཐོབ་གསེང་དང་དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་ཞུ་སྐབས་ཉིན་གྲངས་ ༩༠ རིང་ཟུར་ཐོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ འཐོབ་རྒྱུ། བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པའི་ནད་གཡོག་གཅིག་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་ལམ་གྲོན་ནད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ལ། ལམ་འགོར་ཚུད་པའི་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ རིང་འཕྲོད་ལས་པའི་ཚད་གཞི་དང་མཉམ་པའི་ཟུར་ཐོགས་ཞུ་སྤྲོད་བྱེད་ཚོག་ཅིང་། དེའི་རྗེས་ཉིན་གྲངས་ ༩༠ རིང་ཟུར་ཐོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ འཐོབ་རྒྱུ། དེ་ལས་བརྒལ་བར་ཟུར་ཐོགས་མེད།

ཏ	ལོ་གསུམ་རེའི་མཚམས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་གཟུགས་བབ་བརྟག་དཔྱད་ཐེངས་རེ་བྱེད་ཚོག བརྟག་དཔྱད་སྨན་གྲོན་ཐོབ་ཐང་དོན་ཚན་འདིའི་ནང་གསེས་ ཀ་པ་ ལྟར་ཡིན།

ཐ	ལས་བྱེད་པ་སྨན་བཅོས་སུ་བསྐྱོད་དགོས་སྐབས་ས་ཐོག་འཁོར་ལམ་མེད་པ་དང་། ས་ལམ་བདེ་བགྲོད་མེད་པ། ཛ་དྲག་ཆེ་བས་གནམ་ཐོག་བསྐྱོད་དགོས་བྱུང་ཚེ་རྒྱུ་མཚན་གསལ་འཁོད་ཀྱིས་སྨན་པའི་ངོས་སྦྱོར་དང་སྦྲགས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས།

## དོན་ཚན་སོ་བརྒྱད་པ།		སྨན་བཅོས་བྱ་ཡུལ་དང་རྩིས་ཁྲ།

ཀ	སྨན་བཅོས་བྱ་དགོས་ཧི་ཆགས་དང་ཐོག་ས་གནས་འགྲོ་ཕན་སྨན་རྩིས་ཁང་ངམ། ཡང་ན། ཁྱབ་ཁོངས་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་གང་རུང་དུ་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་པ་ལས་སྨན་ཁང་ཆེ་བ་དང་། སྒེར་གྱི་སྨན་པ་ཐད་ཀར་བསྟེན་མི་ཚོག གལ་ཏེ་སྨན་ཁང་གཞན་ལ་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་ཚེ་ཁྱབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ་གང་རུང་ནས་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

རྒྱུ་མཚན་དང་སྦྲུགས་སྨན་ཁང་དང་། སྨན་པ་གཞན་བསྟེན་གཏུགས་བྱ་རྒྱུའི་ངོས་སྦྱོར་མཉམ་སྦྱར་ཞུས་ཏེ་སྨན་བཅོས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས།

ཁ སྨན་གྲོན་དབུས་ནས་ཞུ་དགོས་རིགས་རྩིས་ཁྲ་ཁམས་དྭངས་བཟོས་ཏེ་འབེལ་འཛིན་ངོ་མ་དང་སྦྲུགས། སྨན་བཅོས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཚེས་ནས་ཟླ་བ་བཞིའི་ནང་ཚུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་ངེས་འབུལ་ཐུབ་པ་དགོས་རྒྱུ་དང་། དེ་ཡང་ལོ་རང་བཀག་གི་རྩིས་ལོ་མ་རྫོགས་གོང་རྩིས་ཞུས་ཟིན་པ་དགོས། དཔེར་ན། ཕྱི་ཟླ་ ༢ ཚེས་ཤར་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཡོད་ཚེ་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ གོང་རྩིས་ལོ་ནང་ཚུན་སྨན་གྲོན་ཇི་སོང་རྩིས་རྒྱག་དགོས་པ་ལས་རྩིས་ལོ་རྗེས་མར་རྩིས་རྒྱག་མི་ཆོག

ག ཁྲག་ཤེད་དང་། གཅིན་སྙི། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས། གཉན་ནད་རིག་དུག་ལྷ་བུ་སྨན་རྒྱུན་དུ་ཟ་དགོས་རིགས་ནས་སྨན་བཅོས་བཀའ་འཁྲོལ་རྩིས་ལོ་རེ་ལ་ཐེངས་གཅིག་ཞུས་ན་འཐུས་རྒྱུ།

ལེའུ་བཅུ་གཅིག་པ།
ལས་བྱེད་ཚོད་བལྟ།

དོན་ཚན་སོ་དགུ་པ། ལས་བྱེད་པའི་ཚོད་བལྟ་དང་། དུས་ཡུན།

ཀ ལས་བྱེད་སུ་ཞིག་གསར་བསྐོས་སྐབས་ཐོག་མར་ས་གནས་གང་དུ་བསྐོ་གཞག་བྱུང་བ་དེར་ཟླ་དྲུག་རིང་ཚོད་བལྟར་འཛོག་དགོས།

ཁ ཚོད་བལྟའི་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་དྲུག་ཧྲིལ་པོ་རྫོགས་རྗེས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནས་འགན་འཛིན་མེད་སར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོད་བལྟའི་དུས་ཡུན་ཟིན་མཚམས་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་གཙོ་ནས་ལས་བྱེད་དེ་ལས་ངོར་བསྐོ་གཞག་འོས་མིན་གསང་སྙན་བསྐྲངས་ཏེ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་འབུལ་དགོས། ཚོད་བལྟའི་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་དྲུག་མ་ཚང་གོང་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་འཕོ་འགྱུར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཚོད

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

བལྟ་ལས་བྱེད་ཀྱི་གསང་སྟན་འབུལ་ཕྱོགས་སྐོར་འགན་འཛིན་ནམ་ས་འགོ་གསར་
རྙིང་གང་རུང་ནས་དབུས་སུ་སྟན་སེང་ངེས་པར་ཞུ་དགོས།

ག	ལས་བྱེད་ཚོད་བལྟའི་གསང་སྟན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྒྲུགས་ཚོད་བལྟ་ཐར་འགྲུངས་དང་ལས་དོར་བསྐོ་གཞག་གི་འགན་དབང་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ལ་ཡོད། གསང་སྟན་ནང་ཞན་རྟགས་གསུམ་མམ། འབྲིང་རྟགས་ལྔ། ཚབས་ཆེའི་སྐྱོན་བརྗོད་གང་རུང་ཡོད་ན་སླར་ཡང་ཟླ་དྲུག་བར་ཚོད་བལྟར་སུ་མ་ཐུབ་འཛོག་རྒྱུ། ཟླ་དྲུག་རྗེས་མའི་གསང་སྟན་བཟང་དུ་མ་ཕྱིན་ན་ལས་བྱེད་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ་ཡིན།

ང	ཚོད་བལྟའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ངེས་མེད་གུང་གསེང་ཉིན་གྲངས་བཞི་དང་ཕྱེད་ཀ་དང་། གུན་གསབ་གུང་གསེང་ལས་གུང་གསེང་གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་མེད། ཐུ་གུ་བཙས་ཤོར་རམ། ནད་མནར་གྱིས་ལས་བཅར་མ་ཐུབ་པ་དང་། གློ་བུར་ཛ་དྲག་གི་དཀའ་ངལ་བཟློག་ཏུ་མེད་པ་བྱུང་ཚེ། རྒྱབ་རྟེན་ངོས་སྦྱོར་དང་བཅས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་རྒྱུ་མཚན་གསལ་ཞུས་ཀྱིས་མང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༨༠ ལས་མ་བརྒལ་བའི་གུང་གསེང་ཞུ་སྒྲོད་བྱེད་ཆོག འོན་ཀྱང་གུང་གསེང་དེ་རིགས་ཚོད་བལྟའི་ལས་རྒྱུན་ལ་མི་བརྩི་ཞིང་ཐོགས་འབབ་ཀྱང་མེད།

ཅ	ལས་བྱེད་ཚོད་བལྟའི་རིང་གསོག་དངུལ་དང་སྨན་དོད་བསྡུ་མ་དགོས།

ཆ	ཚོད་བལྟའི་ལས་བྱེད་དམ། ཚོད་བལྟ་ཐར་འགྲུངས་བྱས་པའི་ལས་བྱེད་གང་ཞིག་རྩ་དགོངས་ཞུས་ཚེ། ཉིན་གྲངས་ ༡༥ གོང་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་དགོངས་སྟན་ཕུལ་ཟིན་པ་དགོས། དགོངས་ཤོག་མེད་པར་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ ལྷག་རང་འཚམ་བསྡད་པའམ། ཡང་ན། དགོངས་ཞུས་ཉིན་གྲངས་ ༨༠ ལས་བརྒལ་བ་བྱུང་ན། ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་ལ་སྟན་སེང་ཞུས་ཏེ་ཚོད་བལྟའི་ལས་བྱེད་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ་ཡིན།

ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པ།

Tibetan Voluntary Health Association •
C.T.A.
Dharamshala

བགྲེས་ཡོལ་དང་གཟིགས་གསོལ།

དོན་ཚན་བཞི་བཅུ་པ། བགྲེས་ཡོལ་ལོ་ཚད།

ཀ ལས་བྱེད་རྣམས་རང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་རྫིལ་པོར་ལོན་མཚམས་བགྲེས་ཡོལ་འགྲོ་དགོས།

ཁ བགྲེས་ཡོལ་དུ་སྐྱོད་མཁན་ལས་བྱེད་དེས་ཉུང་མཐར་ཟླ་གསུམ་སྔོན་སྙན་ཁང་འགན་འཛིན་ནས། འགན་འཛིན་མེད་སར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་རྒྱབ་གཉེར་དང་བཅས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་སྔོན་བརྡ་འབུལ་དགོས་ཤིང་། འགན་འཛིན་སོ་སོས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་རྒྱབ་གཉེར་དང་བཅས་འབུལ་དགོས།

ག ལས་དོན་མཚམས་འཛོག་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་ཞིག་བགྲེས་ཡོལ་དུས་ཚོད་ཟིན་ཀྱང་དོན་གནད་ཐག་གཅོད་མ་བྱུང་བར་དུ་བགྲེས་ཡོལ་ཐོབ་ཐང་ཞུ་སྐྱོད་མི་ཆོག

ང་། བགྲེས་ཡོལ་ལ་རྒྱབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་ནས་དེ་བདག་གི་དགོངས་ཞུས་དང་། ཞབས་ལོ། རྩིས་ཆད་ཡོད་མེད། ཞིབ་འཇུག་ཐག་གཅོད་མ་ཟིན་པར་བསྡད་ཡོད་མེད་བཅས་གསལ་བཀོད་ཀྱིས་རྒྱབ་གཉེར་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་ཞེ་གཅིག་པ། བགྲེས་ཡོལ་འཕར་འགྱངས།

ཀ ལས་བྱེད་བགྲེས་ཡོལ་ཐོན་རན་ཞིག་ལས་དོན་དགོས་མཁོ་**ཡོད་པ་དང་།** གཟུགས་བབ་ལས་འཕེར་ཡོད་ཚེ། འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནས་རྒྱུ་མཚན་དང་སྦྲགས་རྒྱབ་གཉེར་འབྱོར་མཚམས། ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་གནས་སྟངས་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱིས་འོས་བབས་མཐོང་ཚེ་འཛིན་སྐྱོང་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་མང་མཐའ་ལོ་ ༩ ལས་མ་བརྒལ་བར་བགྲེས་ཡོལ་འཕར་འགྱངས་ཆོག་ལ། སྨན་ལས་རྣམས་དགོས་གལ་གཟིགས་ཆེ་མང་མཐའ་ལོ་ ༥ བར་རིམ་ཡོལ་འཕར་འགྱངས་ཆོག་ཅིང་། འཕར་འགྱངས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རྣམས་ཞབས་ལོའི་ཁོངས་སུ་བརྩི་རྒྱུ།

ཁ བགྲེས་ཡོལ་ཕར་འགྱངས་གནང་རིགས་ལ་ཐོབ་ཐང་རིམ་གང་ཡིན་རང་འཇགས་ཐོག་ལོ་དེའི་ཡུལ་ཐང་གུན་གསབ་འཕར་ཆ་སྤྲོད་འཐུས་ལས་ཐོབ་ཐང་རིམ་དང་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

གནས་རིམ་སྤྱར་མི་ཆོག

## དོན་ཚན་ཞེ་གཉིས་པ།		བགྲེས་ཡོལ་སྔ་སྒྱུར།

ཀ	ལས་བྱེད་ཞབས་ལོ་ ༢༠ རྫིལ་པོ་ལོན་པ་རྣམས་རང་ལོ་མ་ལོན་ཡང་རང་མོས་ཀྱིས་བགྲེས་ཡོལ་སྔ་སྒྱུར་ཞུ་སྙོད་ཆོག འདི་རིགས་ལ་ཟླ་གསུམ་སྔོན་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནམ་ས་འགོའི་རྒྱབ་གཉེར་དང་སྤྱགས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེ་བརྒྱུད་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས། སྔོན་བརྡའི་ཉིན་གྲངས་ཇི་ཙམ་མ་འདང་བ་དེའི་དོད་སྐབས་དེའི་སྨད་ཕོགས་ཀྱི་དངུལ་འབབ་འབུལ་དགོས། འོན་ཀྱང་ལས་བྱེད་གང་ཞིག་གཞུང་འབྲེལ་མཛད་གཙོའི་ལས་གནས་གང་རུང་དུ་འདེམས་བསྐོ་བྱུང་རིགས་སམ། བགྲེས་ཡོལ་ཕར་འགྱངས་ཐོག་ཡོད་པ་ཞིག་དུས་ཚེས་མ་ཚང་གོང་ལས་དོན་མཚམས་འཇོག་ཞུ་དགོས་རིགས་ལ་དོན་ཚན་འདི་ཁྱབ་དགོས་མེད།

ཁ	ལས་བྱེད་གང་ཞིག་ལས་དོན་འགན་འཁུར་འཐུས་ཚང་མེད་པའམ། ཡང་ན་ནླང་དོར་སྒྲིག་གཞིའི་ཐོག་ནས་དགོས་དབང་གིས་བགྲེས་ཡོལ་སྔ་སྒྱུར་གཏོང་དགོས་རིགས་ལ་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཟླ་གསུམ་གོང་སྔོན་བརྡ་གཏོང་དགོས།

## དོན་ཚན་ཞེ་གསུམ་པ།		གཟིགས་གསོལ།

ཀ	ལས་བྱེད་ཞབས་ལོ་ ༥ རྫིལ་པོ་ལོན་པ་རྣམས་ལ་གཟིགས་གསོལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཁ	བགྲེས་ཡོལ་ལམ་བགྲེས་ཡོལ་སྔ་སྒྱུར། ལུགས་མཐུན་རྩ་དགོངས་ཞུ་སྐབས་བཅས་སུ་ལས་བྱེད་སོ་སོའི་མཐའ་མའི་སྨད་ཕོགས་ཀྱི་ཕྱེད་འབབ་ཞབས་ལོ་རྫིལ་པོ་ཇི་སོང་གིས་བསྒྱུར་འབབ་ཀྱི་གཟིགས་གསོལ་འཐོབ་རྒྱུ།

ག	གནས་དབྱུང་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ། ལུགས་མཐུན་དགོངས་འཁྲོལ་མ་བྱུང་བའི་རིགས་ལ་གཟིགས་གསོལ་ཐོབ་ཐང་མེད།

ང	རྐྱེན་འདས་བྱུང་བའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་གཟིགས་གསོལ་ཐོབ་འབབ་རྣམས་ལས་བྱེད་པའི་ལག་དེབ་ནང་གསལ་གྱི་འདོད་གཅིག་ནང་མིང་འཐོབ་རྒྱུ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ལེའུ་བཅུ་གསུམ་པ།

ལས་བྱེད་པའི་གསོག་དངུལ།

དོན་ཚན་ཞེ་བཞི་པ། གསོག་དངུལ།

ཀ ལས་བྱེད་རྣམས་ནས་སོ་སོའི་ཟླ་རེའི་སྙད་ཐོབ་བརྒྱ་ཆ་ ༥ ཡི་འབབ་བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པར་གསོག་དངུལ་རྩིས་ཁོངས་འཛོག་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་པ་ནས་ཀྱང་དེའི་ཆ་མཚུངས་དངུལ་འབབ་སྤྲོད་རྒྱུ་ཐོག་སྐྱེད་འབབ་ཀྱང་རྩིས་བསྐོར་གྱིས་ཟུར་འཛོག་ཞུ་རྒྱུ།

ཁ ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་ངོ་མར་བསྐོ་གཞག་ཡིག་ཆ་རྩ་འཛིན་གྱིས་ཞབས་ལོ་ ༡ མ་ལོན་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་བུད་པ། གནས་དབྱུང་བཏང་བ། ལུགས་མཐུན་དགོངས་འགྲོལ་མ་བྱུང་བ་བཅས་ལ་སྐབས་དེར་རང་འབབ་གསོག་དངུལ་དང་དེའི་སྐྱེད་འབབ་ལས་གཞུང་འབབ་གསོག་དངུལ་དང་དེའི་སྐྱེད་འབབ་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ག ཚོད་གན་དང་། འཕྲུལ་སེལ་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་གསོག་དངུལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ང དམིགས་བསལ་ཐོབ་མེད་གུང་གསེང་དང་། ཐོབ་གསེང་དངུལ་བསྒྱུར། གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་མིན་སློབ་སྦྱོང་གུང་གསེང་། དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་འཕར་མ་བཅས་ལས་བཅར་མ་ཞུས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་དང་། ཚོད་ལྷའི་དུས་ཡུན་བཅས་ལ་གསོག་དངུལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཅ གསོག་དངུལ་ཕྱིར་སྤྲོད་སྐབས། མཐའ་མའི་ལས་ཡུལ་སྤེ་ཚན་གྱི་དབུས་སའི་རྩིས་ཞིབ་ཆ་ཚང་མ་ཟིན་པའི་བར་གསོག་དངུལ་བཀག་བསྒྱིལ་བྱེད་དགོས།

ཆ ལས་བྱེད་ཞབས་ལོ་ ༡ ཡན་བརྒལ་རིགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མིའི་དཀའ་སེལ་སླད་རང་འབབ་གསོག་དངུལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ ལས་མ་བརྒལ་བ་ཞིག་སྔ་འདོན་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ།

ཇ ལས་བྱེད་གང་ཞིག་དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་ཞུས་འགྲོལ་སྐབས་དོ་བདག་གི་ཐོབ་འབབ་ཇི་ཐོབ་ཀྱི་གསོག་དངུལ་སྒྲིག་དོན་ལྟར་བསྡུ་གསོག་བྱ་རྒྱུ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ལེའུ་བཅུ་བཞི་པ།

དམིགས་བསལ་གྲུན་གསབ།

དོན་ཚན་ཞེ་ལྔ་པ།　　མཐའ་མཚམས་དང་། དཀའ་ངལ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ། གྲོང་ཁྱེར། གནམ་གཤིས་བཅས་ལ་གྲུན་གསབ།

ཀ　མཐའ་མཚམས་དང་དཀའ་ངལ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ། གྲོང་ཁྱེར། གནམ་གཤིས་བཅས་ཀྱི་གྲུན་གསབ་འབུལ་ཡུལ་ས་ཁུལ་ཁག་དང་། གྲུན་གསབ་འབབ་དུས་ནས་དུས་སུ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཏན་འབེབས་ཇི་བྱུང་ལྟར་འཐོབ་རྒྱུ།

དོན་ཚན་ཞེ་དྲུག་པ།　　གཞུང་འབྲེལ་ལས་དོན་ཐོག་འཆི་རྐྱེན་དང་། ལས་གོ་མ་འཕེར་བ་གྱུར་བའི་ལས་བྱེད་ལ་གྲུན་གསབ།

ཀ　གཞུང་འབྲེལ་ལས་དོན་ཐོག་བསྐྱོད་སྐབས་ཚབས་ཆེའི་བརྡབ་རྐྱེན་བྱུང་རིགས་སྨན་བཅོས་འགྲོ་སོང་འཛིན་གསལ་ལྟར་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག

ཁ　ལས་བྱེད་པ་གཞུང་དོན་ཐོག་བསྐྱོད་སྐབས་བརྡབ་རྐྱེན་གྱིས་ལས་གོ་མ་འཕེར་བ་གྱུར་ཚེ། དམིགས་བསལ་ནད་དགོངས་དང་ནད་དགོངས་འཕར་མའི་སྐབས་ཚུད་པའི་བཀྲེས་ཡོལ་དུས་ཚོད་མ་བསླེབས་བར་སྣང་ཐོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥ སྤྲོད་རྒྱུ་དང་། གསོག་དངུལ་ཆ་ཚང་བསྡུ་གསོག་བྱ་རྒྱུ། བཀྲེས་ཡོལ་ཐོན་མཚམས་ཞབས་ལོ་ཡོངས་རྫོགས་རྗེས་ཏེ་གསོག་དངུལ་དང་གཟིགས་གསོལ་སྒྲིག་གསལ་ལྟར་འཐོབ་རྒྱུ།

ག　འཆི་རྐྱེན་བྱུང་རིགས་ཤུལ་ལུས་བཟའ་ཟླར་འདས་པོའི་སྐབས་དེའི་ཟླ་དྲུག་ཐོགས་འབབ་ཆ་ཚང་དང་གསོག་དངུལ། དེ་བཞིན་ཞབས་ལོ་ཇི་སོང་གི་སྒྲིག་གསལ་གཟིགས་གསོལ་སྤྲོད་རྒྱུ།

ང　རྗེས་ཤུལ་བཟའ་ཟླ་མེད་པའི་རིགས་ལ་ཁྱིམ་ཐབ་ཟིན་པའི་བུ་ཕྲུག་ཇི་ཡོད་ཕུད། དེ་འཕྲོས་འདོད་གཅིག་བུ་ཕྲུག་ཇི་ཡོད་ལ་འདས་པོའི་གྲུན་གསབ་དང་། གསོག་དངུལ། གཟིགས་གསོལ་བཅས་ཆ་སྙོམས་འཐོབ་རྒྱུ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

ཅ ཚེ་འདས་སོང་བའི་ལས་བྱེད་ལ་འདོད་གཅིག་ནང་མི་མེད་ཚེ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕུལ་དངོས་དང་རྒྱ་ནོར་ཇི་ཡོད་སྤྲོད་ཡུལ་ཡིག་ཐོག་ཁ་ཆེམས་གཏེང་འཕེར་ཡོད་ན་ལས། དེ་མིན་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཚོགས་ཚུང་ཟུར་བཙུགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་དང་གཞིན་མཇུག་ཁག་བྱ་རྒྱུ།

ཆ ལས་བྱེད་པ་གཞུང་འབྲེལ་ལས་དོན་ཐོག་བསྐྱོད་སྐབས་བཏབ་ཆག་གིས་སྨན་ཁང་དུ་བསྟེན་ཉལ་དགོས་ཚེ། ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ལས་མ་བརྒལ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་ཐོགས་ཡོད་ནད་དགོངས་ཞུ་སྤྲོད་ཚོག་ཅིང་། ཐོགས་ཡོད་ནད་དགོངས་འདི་རིགས་ཞབས་ལོའི་ཁོངས་སུ་བརྩི་རྒྱུ་འདང་། གུང་གསེང་ཐོབ་ཚའི་ལས་རྒྱུན་དུ་མི་བརྩི་ཞིང་། ཐོགས་ཡོད་ནད་དགོངས་འདིའི་དུས་ཡུན་རིང་གུང་གསེང་གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ལེའུ་བཅོ་ལྔ་པ།
ཕྲུ་གུར་མཐུན་རྐྱེན།

དོན་ཚན་ཞེ་བདུན་པ། ལས་བྱེད་པའི་ཕྲུ་གུར་མཐུན་རྐྱེན།

ཀ ལས་བྱེད་པ་ཞབས་ལོ་གསུམ་ཧྲིལ་པོ་ལོན་པ་རྣམས་ལ་རང་གི་ཕྲུ་གུ་ངོ་མ་འཛིན་རིམ་ ༡ ནས་ ༥ བར་ལ་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་གཏན་འབེབས་ཇི་གནང་ལྟར་གྱི་སློབ་ཡོན་དོད་ཞུ་སྤྲོད་ཚོག་རྒྱུ། འོན་ཀྱང་ཕྲུ་གུ་སློབ་གྲྭར་མ་བསྐྱོད་ཚེ་སློབ་ཡོན་དོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཁ ཕྲུ་གུ་སློབ་ལོ་ལོན་མཚམས་ཕ་མ་སོ་སོས་ཕྲུ་གུ་སློབ་འཇུག་ཟིན་པའི་ངོས་སྦྱོར་དང་། ཕྲུ་གུའི་སྐྱེས་ཚེས་ལག་འཁྱེར་ངོ་བཤུས་ལ་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་ནམ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་གང་རུང་ནས་དག་མཚན་འཁོད་པ་དང་། གཞན་སྡེ་ཚན་གང་ནས་ཀྱང་སློབ་ཡོན་མཐུན་འགྱུར་མེད་པའི་ངོས་སྦྱོར་བཅས་ཚོགས་པའི་སྙི་ཁྲབ་ཟུང་ཆེར་སློབ་ཡོན་དོད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཐོབ་ཆེད་འབུལ་དགོས།

ག ལས་བྱེད་པས་སོ་སོའི་ཕྲུ་གུ་ལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ནམ་ཚོགས་སྡེ་

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

གཞན་གང་རུང་ནས་སློབ་ཡོན་རོགས་རམ་ཐོབ་ཀྱི་མེད་པའི་འགན་ལེན་ཡིག་ཐོག་ནས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟའི་གནས་ཚུལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཚེ། དངུལ་འབབ་ཕྱིར་སློག་གམ། སློབ་ཡོན་དོད་བཀག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ།

ང ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་འཛིན་རིམ་ལྔ་པ་སོན་རིམ་བཞིན་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་རྣ་ས་བོད་ཕྲུག་ཁྱིམ་སྡེ་དང་། སཾ་བྷོ་ཊ། མ་སྲུ་རི་བོད་ཁྱིམ་བཅས་སུ་སློབ་འཇུག་སྒྲིག་གཞི་ཟུར་ཡོད་ལྟར་འཛིན་རིམ་ ༨ པར་སློབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ། དེ་རྗེས་སློབ་ཡོན་དོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཅ ལས་བྱེད་འདས་གྲོངས་སུ་སོང་བའི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ལ་མང་མཐར་ལོ་ ༥ རིང་སློབ་ཡོན་དོད་ཟླ་རེར་སྒོར་ ༡,༠༠༠།༠༠ རེ་སྤྲོད་རྒྱུ་འང་། རྣ་ས་བོད་ཕྲུག་ཁྱིམ་སྡེ་དང་། སཾ་བྷོ་ཊ། མ་སྲུ་རི་བོད་ཁྱིམ་བཅས་སུ་སློབ་འཇུག་ཡོད་རིགས་ལ་སློབ་ཡོན་དོད་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ལེའུ་བཅུ་དྲུག་པ།
ཁང་དོད།

དོན་ཚན་ཞེ་བརྒྱད་པ།   ཁང་དོད་དང་། རང་ཁྱིམ་དོད།

ཀ འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་ནས་ལས་ཤག་གོ་སྒྲིག་མ་ཐུབ་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་གིས་གཏན་འབེབས་ཇི་གནང་ལྟར་གྱི་ཁང་དོད་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ།

ཁ ས་གནས་སུ་རང་ཁྱིམ་ཡོད་རིགས་ལ་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ནས་རང་ཁྱིམ་དོད་གཏན་འབེབས་ཇི་གནང་ལྟར་ཞུ་སྤྲོད་ཆོག་རྒྱུ། འོན་ཀྱང་། ལས་ཤག་སྟོང་པ་ཡོད་ཚེ་རང་ཁྱིམ་དོད་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག་ལ། འདོད་གཅིག་ནང་མི་གཉིས་ཀ་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་ཡིན་ཚེ་རང་ཁྱིམ་དོད་གཅིག་ལས་ཞུ་སྤྲོད་མི་ཆོག

ག ལས་ཤག་གི་ཆུ་གློག་རིན་འབབ་ལས་ཤག་ནང་སྡོད་ལས་བྱེད་སོ་སོ་ནས་སྤྲོད་དགོས།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala

དོན་ཚན་ཞེ་དགུ་པ། ལས་བྱེད་པའི་བདེ་སྡུག་སྣན་ཞུ།

ཀ། ལས་བྱེད་པ་སོ་སོའི་རང་གི་སྐབས་བབས་ལས་འགན་གྱི་སྐོར་དང་། སྤྱིར་གྱི་བདེ་སྡུག གཞན་ཡང་གོང་རིམ་ལ་ཡིག་ཐོག་སྙན་འབུལ་ཞུ་དགོས་གང་ཡོད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་འགན་འཛིན་སུ་ཡིན་དེ་བརྒྱུད་འབུལ་དགོས་པ་ལས་ཐད་ཀར་**འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོའམ་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཆེར་**འབུལ་མི་ཆོག དོན་ཀྱང་དགོས་གལ་ཡོད་ཚེ་དེའི་འདྲ་བཤུས་འབུལ་ཆོག

ཁ། འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་**ནས་བདེ་སྡུག་སྙན་ཞུ་གོང་རིམ་ལ་སྐབས་འཕྲལ་སོ་སོར་འབུལ་དགོས་པ་ལས་**བཀག་བསྒྲིལ་མི་ཆོག་ལ། སྙན་ཞུའི་**ནང་དོན་ཐོག་རང་ངོས་ནས་**མཐོང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བརྗོད་ཇི་ཡོད་**ཁ་གསལ་**བཀོད་དེ་མཉམ་དུ་འབུལ་དགོས།

ག། ལས་བྱེད་སུས་ཀྱང་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་རྣམ་པ་དང་། སྤྱི་འཐུས་བྱེ་བྲག་པ། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་བཅས་ལ་ཡིག་ངག་གཉིས་ནས་བདེ་སྡུག་སྙན་ཞུ་འབུལ་མི་ཆོག

ལེའུ་བཅུ་བདུན་པ།
སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས།

དོན་ཚན་ལྔ་བཅུ་པ། སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས།

སྒྲིག་གཞི་འདི་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་གལ་ནམ་བྱུང་ལ་བོད་མིའི་དང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པས་བཀའ་ཤག་ལ་འཆར་འབུལ་ཆོག་མཆན་བསྟུལ་ཐོབ་རྗེས་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བསྐྱར་བཅོས་གཏན་འབེབས་ཆོག་རྒྱུ།

Tibetan Voluntary Health Association
C.T.A.
Dharamshala