



# COVID-19



WEAR A MASK



STAY 6 FEET APART



AVOID CROWDS



GET A VACCINE

## དུས་སྟོན་དང་ འཛོམས་འདུ་ཚུའི་ཞིབ་བཟུས་ཚུ།

Updated Dec. 31, 2020

[Print](#)

[Hindi](#) [Nepali](#) [English](#)

ཡུ་རྫའི་རྟེན་མིན་ཁྲུ་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་སྡེ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ དུས་སྟོན་དང་ འཛོམས་འདུ་ཚུའི་འཆར་གཞི་དང་ འགོ་འདྲན་འབྲེལ་བའི་འགོ་བཙུགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ རན་གཞི་བཀག་འཛོམས་དང་སྟོན་འགོག་ལྷེ་བའི་ས་ མི་ངོས་དང་ མི་སྡེ་ཚུའི་ཉེན་སྲུང་ཡར་དུག་གཏང་ནི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༧ ལྷུ་ལྷེ་འཕྲོ་ཞི་ལས་ སྟོན་འགོག་འབད་ཐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཞིབ་བཟུས་ཚུ་ སུ་ལམ་ཨིན། དུས་སྟོན་འཆར་འགོད་པ་ཚུ་དང་ ལས་ཤུལ་པ་ཚུ་གིས་ མངའ་སྡེ་དང་ས་གནས་ཀྱི་གསོ་བའི་ལས་ཤུལ་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་མི་སྡེའི་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དེ་གོ་ས་མཐོ་དང་ གནས་སྤངས་ཚུ་དང་མཐུན་ཚུགས་པའི་བདེ་སྲོག་བཟོ་སྟེ་ ཞིབ་བཟུས་འདི་ཚུ་ ལག་ ལེན་འབྲེལ་བའི་ཨིན་ན་དང་ ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ཨིན་ན་ གཏན་འབེབས་བཟོ་ཚུགས། ཀོ་མི་ཏེ་-༡༧ གི་ནད་འབྲེལ་གྱི་ལྷུ་ལྷེ་ཚུ་ མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ མོ་སོ་ཨིན་མ་ལས་ ཞིབ་བཟུས་ཚུ་གིས་ ངལ་གསེའི་སྐབས་འཛོམས་འདུ་ཚུའི་རི་འབད་དགོ་ས་ལུ་ ཆ་གནས་ཡོད་པའི་མངའ་སྡེ་དང་ ས་གནས་ དེ་ལས་ མངའ་ཁོངས་དང་ ཡང་ན་ རིགས་ཚན་གང་ སུང་གི་གཟུགས་ཁས་དང་ ཉེན་སྲུང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ དེ་ལས་ བཅའ་ཡིག་དང་སྲིག་གཞི་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་དགོ་པ་དང་ མོར་ཚབ་འབད་ནི་མེན། འགོ་འདྲན་པ་ ཚུ་གིས་ ད་ལྟོ་ལུ་གནས་སྤངས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དགའ་སྟོན་འདི་ སར་འཕུལ་ཚུབ་ནི་དང་ ཆ་མེད་གཏང་ནི་ ཡང་ན་ མི་ངོས་ཀྱི་ཤུངས་ལ་ ལྷུ་ཚེ་དུགས་སྟེ་མར་ཕབ་འབད་ རི་ཨིན་ན་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཤོག་གངས་འདི་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཞིབ་བཟུས་ཚུ་ བསྐར་ཞིབ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དུས་སྟོན་འཆར་འགོད་པ་དང་ བདག་སྲོང་པ་ཚུ་གིས་ ལས་གཞི་ལུ་ལས་པ་ ལས་སྤངས་པ་ དེ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐབས་ལུ་ རན་གཞི་བཀག་འཛོམས་དང་སྟོན་འགོག་ལྷེ་བའི་ དུས་སྟོན་དང་འཛོམས་འདུ་གི་སྲིག་གཞི་དང་འཆར་གཞི་གི་ལག་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།

## ལས་སྟོན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ།

- སྤང་འཛོམས་ཟེར་མི་འདི་ མི་སྡེའི་དུས་སྟོན་ ཡང་ན་ འཛོམས་འདུ་དང་ སྐྱ་གཞས་ཀྱི་ལས་རིས་ དེ་ལས་ དུས་སྟོན་དང་ ཞལ་འཛོམས་ སུ་སྲིག་འབྲེལ་ས་ སྟོན་ གཉེན་གྱི་ཉེན་སྲུང་ལུ་ ཡང་ན་ རྩེད་རིགས་ཀྱི་དུས་སྟོན་བསྐྱུ་མའི་ ལྷུ་ལྷེ་ཚུ་དང་ན་དང་ ལྷུ་ལྷེ་ འཆར་གཞི་བཟུས་ཡོད་པ་དང་ ཡང་ན་ འཆར་གཞི་མེད་པར་ མི་གངས་ཤུ་ལུ་ཅིག་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་དང་ ཡང་ན་ མི་གངས་ལེ་ཤུལ་གཏོགས་འབད་མི་དུས་སྟོན་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཨིན།
- མི་ངོས་གཅིག་གིས་ སྤང་འཛོམས་འབད་སར་ མི་ག་དེ་མང་མང་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བའི་དུས་ལུ་འདི་ ག་དེ་མང་མང་གནས་སྤངས་ཚུ་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༧ གིས་ནད་ཟུན་ནི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༧ ལྷུ་ལྷེ་འཕྲོ་ཞི་ལེན་ཉེན་ལ་ཆེ་སུ་ཡོད་ནི་ཨིན།
- འཛོམས་འདུ་འགོ་འདྲན་འབྲེལ་བའི་ས་ཁོངས་ནང་ མི་སྡེའི་ལྷུ་ལྷེ་འཕྲོ་ཞི་ལེན་ཉེན་ལ་ཆེ་སུ་ཡོད་ཚུ་དང་འཛོམས་འབད་བའི་སྐབས་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༧ ལྷུ་ལྷེ་འཕྲོ་ཞི་ལེན་ཉེན་ལ་ཡང་ ཆེ་སུ་ཡོད་ནི་ཨིན།
- དུས་སྟོན་ ཡང་ན་ འཛོམས་འདུའི་སྐབས་ཚུ་དེ་ མངའ་སྡེ་དང་ ས་གནས་ དེ་ལས་ མངའ་ཁོངས་ ཡང་ན་ རིགས་ཚན་གྱི་ཉེན་སྲུང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་ སྲིག་གཞི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཐག་བཏོག་དགོ།

དུས་སྟོན་དང་འཛོམས་འདུ་ཚུ་ནང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༧ ལྷུ་ལྷེ་འཕྲོ་ཞི་ལེན་ཉེན་ལ་ཆུ་ གཤམ་གསལ་ལྷུ་ཡར་མེད་འཕྲོ་ཞི་ཨིན་:



**• ལགས་གཏོང་ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་བཞག་ནི་དང་ དབུག་བཏོང་ལེན་གྱི་ཀུན་གྲོང་ནམ་གཞག**

- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ཕྱུང་ཕྱུང་འབད་ཡི་རང་ རྒྱུ་མཚན་ ཞོག་འཛིན་མ་བཏོག་པའི་ཉེ་མ་དང་ བཏོག་པའི་སྐབས་ དེ་ལས་ ཞོག་འཛིན་བཏོག་ཚར་བའི་ཤུལ་ཟུག་ ཕྱགས་སྟེགས་གྲུ་ ལགས་འདོགས་པའི་ཤུལ་མེ། ལགས་གྲྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ ཉུང་ཤོས་རང་ རྒྱུ་མཚན་ རྩོམ་མེ་ ལུ་འཕུ་དགོཔ་མ་ཚད་ ལས་ ལྷགས་འདི་ལུ་ གནས་ཐབས་ལུ་ བཟོ་རྟོག་དམ་དམ་འབད་དགོ།
- ག་དེ་ཅིག་འབད་ གྲྲང་ལེབ་དང་ཚུ་ཚུ་མེད་པ་ཅིན་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཚང་ཉུང་ཤོས་རང་བརྒྱུ་ཆ་ཅུ་ཡོད་པའི་ སྤྲོན་ཚུ་ལག་པར་དབུལ་ཞེན་ན་ མ་སྐམ་ ཚུན་ཚོད་ ལགས་འཕུར་ཡི་རང་མེད་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ གྲོ་འཛོགས་ད་དང་ ཨག་ཚོ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཁ་དང་ལྷ་པ་ཚུ་འཇམ་ཤོག་གིས་སྤར་ ཞེ་གི་མེམས་ཤུགས་འབྱེན་དགོལག་ལེན་འཐབ་ཚར་ མི་འཇམ་ཤོག་འདི་ དེ་འབྲོ་ལས་ ཕྱགས་སྟེགས་ཀྱི་ཏོད་ནང་བཀོ་དགོ་ཞིམ་ལས་ ལགས་གྲྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ ཉུང་ཤོས་རང་ དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ རེ་གི་རིང་ འབྲུ་དགོ།
- བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲུལ་ཕྱུང་ལས་ལགས་འབྲུ་ནི་དང་ གྲོ་འཛོགས་ད་དང་ ཨག་ཚོ་རྒྱབ་པའི་ ཁ་དང་ལྷ་པ་ཚུ་ སྤར་བཅུག་དགོ།
- ཞལ་འཛོམས་དང་ ཅེད་རིགས་ཀྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ལས་མར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ཕྱུང་ཕྱུང་ལས་ ལགས་མཐུད་པའི་དང་ མཛོམ་བྱེད་ཚུ་ འབད་མ་ཨིན། ལས་རིམ་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ འདི་བཟུམ་འབད་ནི་ལས་འཛོམས་ཞེ་གི་དོན་ལུ་ བར་རྟུགས་ཚུ་ རྒྱུ་མཚན་ལུ་ ཡང་ན་ འཕྲུལ་ཆས་ཐོག་གསལ་གྱི་ རྟོན་འབད་བཞག་དགོ།

**• ཁ་རས་ཚུ།**

- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ནང་དོ་ ཁ་རས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔར་ན་ལུ་ས་སྟོང་བཞག་མ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་རས་ཚུ་ གནས་མེད་མ་མེད་ལག་ཚེམ་ སྐར་རང་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱུ་མཚན་ མི་ལེག་སྟེ་ཡོད་མ་ལུ་ མར་རྩུར་འབྱོར་ཞེ་གི་སྐབས་ལ།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་མཉམ་ལུ་ ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ཕུད་ཐངས་དེ་ལས་ཚུ་འབྲུ་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བར་དོན་འདི་ཚུ་འབྱིན་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ལས་མར་ ཁ་རས་ བཞག་མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་ བསྐྱབ་བྱ་འབྱིན་དགོ།
  - ཨ་ལུ་སྐམ་སྟེས་དང་ ཡང་ཅིན་ ཨ་ལུ་སྟེས་ལོ་ འབྲུ་འོག་རྒྱ་འབད་མི།
  - དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་འདུག་མི་ ག་འབད་རུང་།
  - དུན་མེད་འབྲུལ་མི་དང་ འབད་མ་ཚགས་མི་ ཡང་ན་ ཚུམ་མཚན་འབད་མི་མེད་པ་ཅིན་ ཁ་རས་ཕུད་མ་ཚུགས་མི་ ག་འབད་རུང་།
- བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལས་རིམ་འོག་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་ ཁ་རས་འབག་འོང་ཞིམ་ལས་ ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་ དགོ།
- ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་དོ་རི་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་ལུ་ རྟུགས་མཚན་ རྟོན་ཞེ་མེད་པའི་ཁར་ནད་གཞི་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ གཞན་ མི་ཚུ་ ཉེན་སྲོབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། ཁ་རས་ཚུ་ གཞག་བཅོས་དང་ དབུགས་གཏོང་ལེན་ དེ་ལས་ གཞན་མི་གསོ་བའི་ཉེན་སྲོབ་ཅ་ཆས་ཀྱི་དོན་ལས་ ཉེན་སྲོབ་ ཅ་ཆས་ཀྱི་ཚབ་སྟེ་མེན།
- ཁ་རས་ཚུ་ མི་ཚུ་གིས་ སྐད་ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་དགོཔ་ཐོན་མ་ལས་མར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། རྒྱུ་མཚན་ སྐད་ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཁ་རྟུན་བཏང་ནི་ དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འཐོན་མ་ལས་མར།

**• བཀའ་སྟེལ་ཡངས།**

- གཤམ་ཚུ་ཕྱོགས་འབྲེན་བཏང་ཕྱིན་པའི་ སྟོན་ལམ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ བཀའ་སྟེལ་འདི་ཚུ་ མ་ཡང་ཡངས་སྟེ་རང་ཡོད་པ་ བཟོ་དགོཅ་ཆས་ བཀའ་སྟེལ་འབད་དགོམི་ཚུ་ཡང་ གྲྲང་ལེབ་དང་ཚུ་ ཚང་ཉུང་ཤོས་རང་ བརྒྱུ་ཆ་ཅུ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་ཚུ་དང་ ཞོག་རས་ འཇམ་ཤོག་དང་སྤྲོན་ཡོད་པའི་ཕྱག་ རས་ དེ་ལས་ ཁ་རས་དང་ ལགས་འདོགས་མ་དགོཔའི་ ཕྱགས་སྟེགས་ཀྱི་ཏོད་ཚུ་ཨིན།

**• བར་བྱུང་དང་ བར་འཕྱིན་ཚུ།**

- ཉེན་བསྐར་གྱི་ཉེན་སྲུབ་གི་ཐབས་ལམ་ལུ་བཙོན་པའི་ བར་བྱུང་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་མཐོང་རྒྱགས་པའི་ས་སྟོན་དུ་ རྒྱུ་མཚན་དང་ ཆབ་གསལ་དོ། བཞག་དགོཔའི་ཁར་ནད་འབུལ་ཚུ་ལུ་སྟེལ་འབྱོར་ལས་ བཀའ་སྟེལ་འདི་རྟོན་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབྲུ་ནི་དང་ ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།
- མི་དམངས་ལུ་ ནད་ཡམས་ཀོ་མི་འདི་ནིན་ཞེན་ ལུ་སྟེལ་འབྱོར་ལས་ མར་ཐབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ གསལ་བསྐྱགས་ཚུ་ དུས་དང་དུས་སྐབས་ལུ་ དགོ།
- བར་འཕྱིན་ནད་ལུ་ རྒྱུ་མཚན་ གྲོག་བརྟན་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་དང་ ཚོང་པ་ དེ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་དང་ཆ་ འབྲེལ་བའཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ནད་ ཡམས་ཀོ་མི་འདི་ནིན་ ལུ་སྟེལ་འབྱོར་ལས་བཀའ་ཞེ་གི་ སྟོན་ལམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཅུགས་དགོ། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་དང་ མི་སྡེ་བར་



- - མཐུན་ཀློན་དང་སྐྱུག་ཏེ་ གཡོག་བཀའ་བདུབ་པའི་ཆབ་གསང་།
  - མང་སྲུ་སྤྱོད་ལག་པ་འདོགས་དགོ་མི་ཚུ་འཛིན་ཏེ་ལེ་དང་སློབ་ལུ་སློབ་ལུ་ལག་པ་བཤེད་ས་དང་མེ་གི་ཨིབ་ཏུ་བཟུམ་གྱི་མཐུན་ཀློན་ཚུ་དུས་རྒྱུན་དུ་རང་  
རྟིང་མང་མང་འཕུག་ཞིན་ན་ སྐྱེན་ཚུ་བཏོར་བཞག་དགོ།
    - ཆབ་གསང་འདི་ འབད་ཚུགས་པ་ཅན་ མཐུན་འཁོར་ཉེན་སྲུང་ལས་སྤྱོད་གིས་ ནད་ཡམས་ཀོ་མེད་འདི་ཉེན་ཁུ་མི་ཐོབ་ཞིག་དོན་ལུ་ ཆ་  
གནས་ཡོད་པའི་སྐྱེན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྤེ་ ཉེན་བསྐྱར་བཞིན་དང་ ཡང་ན་ སྤལ་སྤལ་འབད་ཚུང་ འཕུག་བཞག་དགོ།
    - སྐྱེན་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ཚུ་ལ་མཐུན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཞི་ཡོད་པ་ཅིག་སྤེ་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་བདེ་ལུ་བཟུང་ས་ཡང་ བཞག་  
ཞི་མི་འོང་།
  - ལག་པ་འཕྲུ་ཞི་གི་མཐུན་ཀློན་ གྲུང་ལེབ་དང་ཚུ་ དེ་ལས་ ཤོག་རས་དང་ འཇམ་ཤོག་ འདི་བཟུམ་སྤེ་ ལག་པ་འདོགས་དགོ་མེད་པའི་ ཕུགས་  
སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དང་ ཆང་ཉུང་ཤོས་རང་ བརྒྱ་ཆ་༦༠ཡོད་པའི་སྐྱེན་ཚུ་ མ་ཡང་ཡང་སྤེ་རང་ ལེན་བཞག་དགོ། ལས་བྱེད་པ་དང་ སྐྱེན་ཚུ་ཉེན་  
ཁ་མེད་པར་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་མི་ ཨ་ལུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ།
    - ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ བར་ཚུར་སྤོ་བདུབ་པའི་ཆབ་གསང་གི་མཐུན་ཀློན་བཟོ་བ་ཅིན་ ལག་པ་ཚུ་འཕྲུ་ཞི་གི་མཐུན་ཀློན་ཚུ་ཡང་ ལས་  
རིམ་མ་ཚོགས་ཚུན་ཚོད་ མ་ཡང་ཡང་སྤེ་རང་འབྲིན་དགོ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལག་པ་འདོགས་མ་དགོ་པའི་ སྐྱེན་ཚུ་གི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་  
འབྲིན་དགོ།
- **ཚུང་འཇུག།**
  - ཚུང་ཐོན་འཇུག་གི་མཐུན་ཀློན་ གཡོག་བཀའ་ཚོག་ཚོ་སྤེ་བཞག་དགོ་མ་ཚད་ ཕྱི་ལས་ ཚུང་ནང་ན་འཇུག་བཟུག་ཞི་གི་དོན་ལས་ཡང་ སློབ་སློབ་ཚུ་  
ཕྱི་བཞག་དགོ་སློབ་སློབ་ཚུ་ཕྱི་བཞག་པའི་སྐབས་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་དང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ཉེན་ཁ་འབྱུང་བ་ཅིན་ ཕྱི་བཞག་ཞི་མི་འོང་། རྒྱུ་མེད་པར་  
འབྱུང་འཕྱོ་ཞི་དང་ དུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་རྟགས་མཚན་བཟུམ།
  - ཚུང་གི་དོན་ལུ་ ཚུང་འཁོར་བཟུམ་གྱི་ ཅ་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ཚུང་ལུ་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ ལྷབ་འཕྱོ་མི་བཟུག་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ཚུང་མ་ཚུ་ མི་  
གཅིག་གི་ནད་ལས་ མོ་མོ་ལུ་ བད་ཀར་དུ་ཤོག་ཞི་འདི་ མར་ཕབ་འབད་དགོ།
- **ཚུ་གི་མཐུན་ཀློན།**
  - ཚུ་གི་འཕྲུ་འབྲུམ་དང་ ཚུ་ལས་བརྟེན་པའི་ ནད་གཞི་གཞན་མི་ཐོབ་ཞིག་ཉེན་ཁ་ཚུ་ མར་ཕབ་འབད་ཞི་གི་དོན་ལུ་ ཚུ་གི་མཐུན་ཀློན་ཚུ་ རྒྱུ་མེད་པར་ ཚུ་འཛིན་ཏེ་  
ལེ་དང་འབྲུང་ཚུ་གི་མཐུན་ཀློན་ དེ་ལས་ གཞན་མི་མཐུན་ཀློན་ཚུ་ ལུན་རིང་སྤེ་གཡོག་མ་བཀོལ་བར་བཞག་ཞིམ་ལས་ ལོག་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་  
སྐབས་ལུ་ ཉེན་སྲུང་ཡོད་པ་སྤེ་བཟོ་ཞི་གི་བབས་ལས་ཚུ་ སྤོང་དགོ་པའི་ལག་ཆེ། འབྲུང་ཚུ་ལུ་མཐུན་ཀློན་ཚུ་ སྐྱེན་ཚུ་བཏོར་ཞི་དང་འཕུག་ཞི་ཚུ་ འབད་  
དགོ་མེད་པར་ མཐུན་ཀློན་འདི་ལུ་ ལག་པ་འདོགས་ཞི་འདི་མར་ཕབ་འབད་ཞི་གི་དོན་ལས་ ལས་བྱེད་པ་དང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ འབྲུང་ཚུ་འདི་  
ག་དེ་དྲག་དྲག་ ཁོང་ར་གིས་རང་འབག་འོང་ཞི་ནང་ བེམས་ཤུགས་འབྲིན་དགོ།
- **ལེགས་བཅོས་འབད་ཡོད་པའི་བཟོ་བཀོད།**
  - མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ས་སྤོང་བཞག་ཞི་གི་དོན་ལས་མི་ཚད་ཅིག་ལས་བཟུག་འཛོམས་བཟུག་ཞི་མི་འོང་ཡང་ན་ ལས་རིམ་ཚུ་ མི་ཉུང་སྲུ་སྤེ་ ཁང་མིག་སྤོམ་སྲུ་  
ཅིག་ནང་ མི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།
  - མི་ལེ་ཤ་སྤེ་བཟུག་མི་བཟུག་ཞི་གི་དོན་ལུ་ འཇུག་སློབ་དང་འཐོན་སློབ་ མང་སྲུ་ཅིག་སྤེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
  - མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ ཤིཌ་ཅུ་བཞག་ཞི་གི་དོན་ལུ་ སྤོང་ལེ་བྱུ་ཐིག་ལ་ལུ་ཅིག་ མི་སྤོང་མ་བདུབ་སྤེ་བཟོ་དགོ།
  - འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལུ་བཏོན་བཏང་ཞི་དང་ ཡང་ན་ མི་ཚུ་ལུ་ བར་ན་ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ ཤིཌ་ཅུ་བཞག་ཞི་ནང་སེམས་ཤུགས་འབྲིན་ཞི་གི་དོན་ལས་  
བརྒྱུང་དང་ ཡང་ན་ གཞན་མི་བརྒྱུས་ཚུ་བཀའ་བཞག་དགོ།
  - མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ས་སྤོང་བཞག་ཚུ་གིས་བབས་ལུ་ ཕྱི་ལུ་འབད་དགོ་པའི་ ལས་རིམ་ཚུ་ལུ་ གཙོ་རིམ་བཟུང་དགོ།
  - མི་གི་བྱངས་ཁ་མར་ཕབ་འབད་ཞི་ནང་ བར་ཐོགས་འབྲུང་ཞི་གི་དོན་ལས་ མི་དོ་མ་སྤེ་བཅའ་མར་གཏོགས་བཟུག་མི་གི་མ་ཚད་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་  
ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་བཟུག་དགོ་པའི་གདམ་ཁ་འབྲིན་དགོ།
- **བརྒྱུ་ལུ་འབད་ལས་སྤོང།**
  - མི་ཚུ་ལུ་འབད་དང་ གཞན་མི་དུས་ཚོད་ལུ་ བར་ན་ལུ་ ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ ཤིཌ་ཅུ་བཞག་ཞི་གི་བབས་ལུ་ འཐིང་གཞི་ལུ་ སྐྱར་བཀོད་ཞི་དང་  
བྱང་ལུ་ བརྒྱུང་བཀའ་ཞིམ་ལས་ ལས་སྤོང་འབད་དགོ།

- མི་ཚུ་གིས་ བར་ན་ལུ་ ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ མཉེན་འཇགས་མ་ཚུགས་པ་སྤོང་མ་ལས་པར་ བཅད་ཚུ་རྒྱབ་དགོབ་ཅད་འདི་ཚུ་ དདུལ་འཛིན་སྤོང་གི་ མཐུན་ཚུན་དང་ ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ མཉེན་འཇགས་མ་ཚུགས་པ་སྤོང་མ་ལུ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ཡན་ཐོགས་ཡོད།
- མི་ཚུ་གིས་ ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ མཉེན་འཇགས་ཚུགས་ཞི་གི་དོན་ལུ་ རྩོད་ཁྲི་བཞག་ཐངས་དང་ རྩོད་ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ་ཚུ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོ།

• **ལྷན་བཟོ་མཉམ་ས་སྤོང་**

- བཟུང་ཁང་དང་ ཚེད་ཁང་ དེ་ལས་ བསྐྱུག་ཁང་བཟུམ་གྱི་ས་སྤོང་ཚུ་ གར་སྐྱབས་ཅིག་ཁར་མེན་པར་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ གཅིག་ཤུལ་གཉིས་སྤེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཞི་དང་ ས་སྤོང་ཚུ་ཡང་ རྩོང་མ་ཐོན་མ་དང་རང་ **འཕུག་དར་རྒྱབ་ཞིན་ན་** མཉེན་ཚུ་བཏོར་དགོ།
- དམིགས་གསལ་གྱིས་ ས་སྤོང་ཉུང་ཤོས་རང་ མཉེན་འཇགས་མ་ཚུགས་པའི་ས་སྤོང་ ལུ་གཞི་དང་ ཉལ་ཁྲི་བཟུམ་གྱི་ས་སྤོང་ཚུ་ཞང་ལས་པར་ ཆ་ཤོག་གིས་ བཅད་རྒྱབ་དགོ།
- མཐའ་འཁོར་ཉེན་སྲུང་ལས་སྤེ་ནང་ལུ་ རོ་བཏོད་གྲུབ་པའི་སྐྱེན་ཚུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིམ་ལས་ ལུ་ཁང་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་དུ་རང་ །དེ་ལེན་ རྩོད་དང་ རྩོད་ ཡང་ན་ མང་ཤོས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ །འཕུག་བཟུང་རྒྱབ་སྤེ་ མཉེན་ཚུ་བཏོར་བཞག་དགོ།
- ལྷན་བཟོ་མཉམ་ས་སྤོང་གི་ཐང་ཁར་ །འཕུ་འཕུལ་ཁང་དང་ ལུ་ཁང་ དེ་ལས་ ཚེད་ཁང་ཚུ་ །ལ་གསལ་སྤེ་ཤེས་ཞི་གི་དོན་ལུ་ རང་ རིགས་བཀག་ཐབས་སྤེ་བའི་ འདུ་ཁང་གི་ལས་སྤོང་དང་ འཕྲིལ་དགོ།

• **ཞབས་སྐྱོའི་ཞབས་དོན་**

- རང་གཞི་ཀོ་ལྷིང་-༡/༢༠ དེ་ བཞེས་སྐྱོའི་ཞབས་བཟུན་འབྲུ་དོ་ཡོད་པ་པའི་ བེན་ཁུངས་མེད་མེད་ཚུ་ བཞེས་སྐྱོའི་ཞབས་དོན་གི་མཐའ་འཁོར་ མི་ཚུ་ཐབ་ཆས་ རུབ་སྤོང་ནི་དང་ རྩོད་ཚུ་ལ་ཅིན་ ཉེན་ཁ་ཡོད།
- གལ་སྲིད་ དུས་སྤོང་ནང་ བཞེས་སྐྱོའི་ཞབས་དོན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟ་ཁང་དང་ ཆང་ཁང་གི་དོན་ལུ་ སི་ཏེ་མི་གི་ ཀོ་ལྷིང་-༡/ལྷི་སྐྱིག་གཞི་ལུ་གཞན་ས་དགོ།
- ག་དེ་དྲག་དྲག་ ལག་ལུ་འདོགས་མ་དགོ་པའི་དདུལ་སྤོང་ལེན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཐང་ཁར་དུ་ ལག་འདོགས་ཞི་ལས་འཛེམ་འཐབ་ལུ་ ཚོང་ཉོ་མི་དང་ ལས་བྱེད་ཚུ་ལུ་ དདུལ་སྤོང་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལུ་སྤོང་ནི་མེན་པར་ འབྲུར་རྒྱལ་གྱི་ཤིང་ཀོ་ ཡང་ཅིན་ འབྲེལ་སྤྲེགས་ཁར་བཞག་བཟུག་དགོ།
- **ལག་ལུ་འདོགས་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་སྤུ་གུ་དང་** འབྲེལ་སྤྲེགས་ ཡང་ཅིན་ གཞན་མི་ཅ་ཆས་ཚུ་ འཕུལ་འཕུལ་རང་ འཕུག་ནི་དང་ སྤུ་འབྲེལ་སྤྲེགས་ མེད་པ་ བཟོ་དགོས་དང་རང་གི་སྤུ་གུ་རང་ལག་ལེན་འཐབ་བཟུག་དགོ།
- མཁོ་བཟུགས་འབད་ནི་དང་ གྲུལ་ནང་བསྐྱུག་སྤོང་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་དོམ་ཚུ་གི་བར་ན་ ས་སྤོང་ཉུང་མཐའ་མཉེན་འཇགས་ཞི་ལེ་
- འཐོར་གཞི་དང་ ལུ་ལས་ཚུ་གུ་སྐྱར་ཐག་དང་ གྲང་གུ་རྒྱལ་བཏོད་དེ་ མིག་གི་མཐོང་པའི་ལས་སྤོང་བྱིན་དགོ།
- གལ་སྲིད་ རང་སྤོང་ཟ་ཁང་ ཡང་ཅིན་ རྩོ་ཚུ་སྤེ་ རྩོ་ཟ་སའི་ཁང་མིག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ བཞེས་སྐྱོའི་ ཟ་ཉོད་སོ་སོ་སྤེ་བྱིན་དགོས་དང་ ཡང་ཅིན་ བཞེས་སྐྱོའི་འབག་འབྲུ་ནི་ དེ་ལས་ ལས་རིམ་ཚུ་མ་ཁོངས་སོ་སོ་སྤེ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།
- ཐབ་ཆས་དང་ ཟ་ཉོད་ཚུ་བཟུམ་ཏེ་ བཏོ་བཏུབ་པའི་བཞེས་སྐྱོའི་ཞབས་དོན་ཅ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོག་ལུ་སྤོང་ བཏོ་བཏུབ་པའི་ཅ་ཆས་མེད་པ་ཅིན་ བཏོ་མ་བཏུབ་པའི་བཞེས་སྐྱོའི་ཞབས་དོན་ཅ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལུ་བཟུགས་ཐོག་ལས་ གྲང་ལེབ་བཏུབ་སྤེ་ ཚུ་ཚོན་ ཡང་ཅིན་ ཉོད་ཚུ་འཕུལ་གྱི་ཚུ་འཕུ་དགོ།
- ལག་ལུ་ཐུང་ཞིན་ལས་དང་ ཡང་ཅིན་ རྩོད་ཡོད་པའི་བཞེས་སྐྱོའི་ཞབས་དོན་ཅ་ཆས་ཚུ་ལག་ལུ་འདོགས་ཚར་ཞིན་ལས་ ལག་ལུ་ཚུ་འཕུ་དགོ།
- བཞེས་སྤོང་དང་ ཆང་ཁང་ལ་སོགས་པའི་ རང་གིས་སྐྱུགས་ཞི་ཡོད་པའི་ ཟ་འཕུང་གི་ཞབས་དོན་ཚུ་སྤོང་དགོག་ལུ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉེ་མ་ ལས་བཟུམ་ཡོད་པའི་ཉོད་དང་ ཡང་ཚུང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

• **རུབ་སྤོང་ཅ་ཆས་**

- མི་ཚུ་ལུ་ འཕུག་ནི་དང་ གཅད་སྐྱུགས་སྤོང་མ་ཚུགས་མི་ ཡང་ཅིན་ སྤུ་འབྲེལ་སྤྲེགས་ཆས་ མེད་པ་བཟོ་མ་ཚུགས་པའི་ཅ་ཆས་རུབ་སྤོང་ནི་མི་འོང་།
- ལས་བྱེད་ཚུ་གི་བར་ན་ བཞེས་སྐྱོའི་དང་ ལག་ཆས་ ཅ་ཆས་ དེ་ལས་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ རུབ་སྤོང་ནི་ཚང་འཛིན་འབད་དགོ།
- རུབ་སྤོང་ནི་མར་ཡབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མཁོ་ཆས་ཡང་མ་སྤེ་བཞག་དགོས་དང་ དེ་མེན་ མཁོ་ཆས་དང་ ཅ་ཆས་ཚུ་ལས་བྱེད་པ་སྤེ་ཚོན་གཅིག་དང་ གྲོ་ལ་ གཏོགས་འབད་མི་བར་ན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚོན་ཚང་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ **འཕུག་ནི་དང་** སྤུ་འབྲེལ་སྤྲེགས་ཆས་མེད་པ་ བཟོ་དགོ།

# ལག་ལེན་སྤོང་སྤོང་སྤེ་འཐབ་ནི།



ལས་འཛིན་འགོ་འདྲན་པ་དང་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་ སྤོང་སྤོང་སྤེལ་བའི་ཐབས་ལམ་སྤྲོད་དགོ།

• **རྒྱན་བཀོད་གོ་རྟོགས།**

- མི་མང་འཛུམས་འདུ་ཚུ་ལས་འཛིན་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཚོགས་མི་ཚོགས་གཞན་ལའལ་བཟོ་ཞིན་དོན་ལུ་ ས་གནས་དང་ མངའ་སྡེ་རྒྱན་བཀོད་ལས་མེད་མི་དྲུག་ བུས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོ།

• **ནད་གཞི་འཛོམས་ཞིན་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་ ལས་བྱེད་པ་དང་ གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།**

- **ནད་གཞི་འཛོམས་ཞིན་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་** ཇི་ཚེ་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ། མི་ཚུ་ཤོས་དང་ གཞུགས་ཁམས་སྤོང་སྤེལ་མི་ཚུ་ བཅུས་ཏེ་དཔེར་ན་
  - ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབྲེལ་སྟེགས་ནང་སྤོང་ཞི་མེན་པར་ བྱིས་ཚང་སྤོང་དེ་ གྲོག་རིག་དང་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུར་ བཀལ་དགོ།
  - ལྷབས་བདེ་ཉིང་དང་བསྐྱར་ རོ་རྒྱུང་འབད་ཞལ་འཛུམས་ཚོགས་ནི་འདི་ རྒྱུང་མཐོང་དང་ གྲོག་རིག་མཉེན་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།
- འོས་འབབ་དང་བསྐྱར་ནད་གཞི་འཛོམས་ཞིན་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ ཕྱི་ཁར་འཛོམས་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ། །དཔེར་ན་ གྲོག་རིག་མཉེན་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།
- ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ས་གནས་ནང་ལས་ ནད་གཞི་འཛོམས་ཞིན་ཉེན་ཁ་མར་ཕབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ ས་ གནས་ །དཔེར་ན་ མི་སྡེ་དང་ ཁོམ་ཚོགས་ ཁོམ་ ཡང་ཅིན་ གཞུགས་སྤོང་སྤེལ་ལས་བྱེད་པ་དང་ མཉེན་ཆས་ཚད་འཛིན་འབད་དགོགལ་སྤོང་ གཞན་མི་ས་ ཁོམ་དང་ ཁོམ་སྡེ་དང་ ཁོམ་ཡང་ཅིན་གཞུགས་སྤོང་ཚད་ལས་ ལས་བྱེད་པ་དང་ མཉེན་ཆས་ཚུ་
- གྲལ་གཏོགས་འབད་ཚོགས་པ་ཅིན་ ཁོམ་ཆ་ལུ་གྲལ་གཏོགས་བཅའ་ཞིན་དོན་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་དགོ།
- གཞུགས་ཁམས་སྤོང་སྤེལ་མི་ལས་བཟུན་ **ནད་གཞི་འཛོམས་ཞིན་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་** རྐྱེད་གསལ་བསྐྱར་དགོ།

• **ཚད་འཛིན་དང་ དུས་ཚོད་སོ་སོར་ ཡང་ཅིན་ རྐྱེད་ཚུ་དང་ འཛུམས་འདུ་ཚུ་ཚོད།**

- གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་ ག་དེ་དུག་དུག་མར་ཕབ་འབད་དགོ།
- སྤོང་བུས་གཞི་བཅུགས་འབད་ནི་དང་ ལས་བྱེད་པ་དང་ ཁས་སྤོང་མ་པ་ དེ་ལས་ གཞན་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ བར་ན་ས་སྤོང་ མི་པ་ 6 བཞག་ཞིན་དོན་ལུ་ ལྷབས་བདེ་བའི་ལ་གི་ས་ཁོམ་ །དཔེར་ན་ གྲོག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་ནི་དང་ ལྷབས་བདེ་བའི་ལ་གི་དུས་ཚོད་ །དཔེར་ན་ རྐྱེད་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།
- ས་ཁོམ་ནང་ ལྷབས་ཅིག་ཁར་ ལས་བྱེད་པ་མར་ཕབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྐྱེད་ཚུ་དང་ ལུ་གི་དུས་ཚོད་ དེ་ལས་ ལུ་ནང་འོང་ནི་དུས་ཚོད་ སོ་སོར་ བཟོ་ནི།
- དུས་ཚོད་ནང་ མི་མར་ཕབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འགོ་བཅུགས་དུས་ཚོད་སོ་སོར་བཟོ་ནི་སྟེ་ ཡོད་ཐོ་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ།

• **འགོ་འགྲུལ་དང་ རྐྱེལ་འདྲེན།**

- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ལུ་སྤོང་སྤེལ་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་སེམས་ཤུགས་བྱིན་དགོ། །དཔེར་ན་ ཀར་ཐང་ ཡང་ན་ ཀར་འཁོར་ ཀར་མི་དང་ ཡང་ན་ རང་རྒྱུང་སྤེལ་ ལྷུ་འཁོར་གཏང་འཕྱོ་ཞི། གཞུགས་འཁོར་རྒྱུ་སྤོང་ལུ་གི་སྐབས་:
  - ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་སྤྱི་གི་ལས་སྤོང་ལུ་གནས་ཐོག་ལས་ རང་གི་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ མི་མང་སྤོང་སྤེལ་བཅུས་ཏེ་ རྒྱན་བཀོད་འབད་བའི་ རྐྱེལ་ལུ་ག་དེ་སྤེལ་དང་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ན་བཤད་བྱིན་དགོ།
  - ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ལུ་ལྷུ་འཐབ་སྤེལ་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱན་བཀོད་འཐབ་སྤོང་གསལ་ཞིན་དོན་ལུ་ རང་སེམས་ལུ་དུས་ཚོད་སོར་བཅུག་དགོ།
  - ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ **སྐོར་འགྲུལ་འབད་ཚར་ཅིག་རང་** ལག་ལུ་འབྱུ་བཅུག་དགོ།
- ལྷུ་འཁོར་བཞག་ས་ཚུ་ འོག་རིམ་སྤྲོད་འབད་དེ་ འདུ་འཛུམས་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལས་བྱེད་པ་ །དཔེར་ན་ གཞན་མི་སྤོང་སྤེལ་འཁོར་བཞག་སའི་ས་ ཁོམ་ཚུ་སྤོང་སྤེལ་ཏེ་ཚུ་གཅིག་ཁར་འཛུམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོ།
- **སྐོར་འགྲུལ་འཁོར་གཏང་མི་ཚུ་ལུ་** ལྷུ་འཁོར་ནང་ ལག་ལུ་འདྲེན་ཡོད་མི་ཚུ་ འཐབ་འཐབ་རང་འབྲུག་ནི་དང་ ལྷུ་འཐབ་སྤོང་སྤེལ་སྤོང་གི་ སྤོང་སྤེལ་ལུ་ག་དེ་སྤེལ་དང་ ལྷུ་འཁོར་ནང་བཅུགས་འབད་ནི་ལས་འཛུམས་དགོ་པའི་ ཁ་བཀོད་རྒྱུ་དགོ།





- ལྷན་འཇུག་གི་ཚོད་ཀྱི་འཛིན་འཁུར་བཅས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དང་ དེ་ལྟར་འཛུགས་མི་ཚུ་གི་གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་(དྲིད་ལུགས་དང་ རན་རྟགས་)བརྟེན་འཛིན་ཚུ་  
ལྷན་འཇུག་དང་འབྲེལ་ ཉེན་སྲུང་དང་ ལུས་པའི་སློབ་ལམ་འབད་དགོ།
- དུས་ཚོད་བདག་སྲུང་གིས་ སི་ཏི་སི་ལི་སླུར་གཏང་ཚེང་འབྲེལ་བྱི་བཟོ་དོན་ ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་དཔེར་ན་ ལྷི་སེལ་རྒྱབ་ཞིའི་ལམ་ལུགས་ལག་ལེན་འབབ་  
དགོ།

• **མཐུན་ཀྱིན་ ལུབ་སྟོན་ནི།**

- གཞན་མི་ལས་ལྟེ་ དུས་ཚོད་ཀྱི་ས་ཁོངས་ལུབ་སྟོན་ནི་དང་ འདི་རང་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་ལུ་ ཡངས་ཆགས་དེ་ར་གནས་དགོས་དང་ གཅིག་ཁར་ལག་ལེན་  
འབབ་ནི་ ག་དེ་དྲག་དྲག་མར་མབ་འབད་དགོས།

• **གདོང་ལེན་འབད་ནི་དང་ བཟོན་བསྟན་ལུ་རྒྱབ་སྟེན་འབད་དགོ།**

- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ ཟས་བཟུང་ཡོད་པའི་བཞེས་སློབ་བཟུང་ནི་དང་ ལུས་སྲུང་ ཞག་ལེགས་ཤེས་སྟེ་ཉལ་ནི་ དེ་ལས་ སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་ཡོད་པ་བཟོ་ནི་ཡར་རྒྱས་  
གཏང་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ རང་གི་སློབ་གཏང་པའི་མི་ལུ་རང་གི་ཚ་བྱངས་དང་ བསམ་བློ་ལྟེ་ལས་བཟུང་ནིའི་སློབ་སྟེན་བྱིན་དགོ།
- རྒྱལ་ཡོངས་དང་ཀའ་དང་ལྷན་འཇུག་ཡང་གི་དོན་ལུ་ 9-200-224-4420 གི་ཐོག་ལས་ བརྒྱུད་འཕྲིན་ ཡང་ཅིན་ ཡིག་འཕྲིན་གྱི་ཐོག་ལས་འབྲེལ་བ་  
འབབ་གནང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་འཁོད་གཞུག་སྟོན་ བད་ཀར་ཡང་ 9-200-222-2323 དང་ ཁྱིམ་འདི་ 9-200-222-3223 དེ་ལས་ རྒྱལ་  
ཡོངས་རང་སློབ་ཚད་གཅད་བཀག་གཟུགས་སློབ་ལམ་ 9-200-222-3333 ལུ་ཞུ་བ་ནི་(72444)།

• **དུས་ཚོད་མཐུག་བསྟེན་ ཉམས་སྲུང་འཐོབ་ཡོད་མི།**

- ལྷོ་བྱར་དྲག་སྟོན་འགོ་འདྲན་པ་དང་ འཆར་གཞི་སྟེ་ཚན་དང་ཞལ་འཛུགས་རྒྱབ་སྟེ་ དུས་ཚོད་ས་ཁོངས་དང་ ཉམས་སྲུང་འཐོབ་ཡོད་མི་ཚུ་གོས་བསྟན་  
འབད་དགོ།
- གལ་སྲིད་ དུས་ཚོད་ཚུ་ལོག་འགོ་བཟུགས་པ་ཅིན་ འཆར་གཞི་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དང་ འགོ་བཟུགས་ཞིའི་བྱ་རིམ་ཚུ་ གཏེན་འབེབས་འབད་དགོ།
- མངའ་སྟེ་དང་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་ བཀའ་རྒྱ་དང་བསྟན་ རང་སེའི་འཆར་གཞི་ཚུ་དུས་མཐུན་འབད་དགོ།

# ག་འབད་རུང་ ར་བ་ཅིན་སྐྱོག་ལའབད་དགོ།

དུས་ཚོད་འཆར་གཞི་ ཅམ་མི་ཚུ་གིས་ མི་ཚུ་ན་བའི་སྐབས་ཀྱི་སློབ་ལམ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ཐབས་ཤེས་ ཅམ་དགོ།

• **དཔ་ཚུ་ལུ་ ལྷིམ་ནང་རུར་བཞག་གི་ཚན་གཞི་སློབ་ལམ་བསྐབ་སྟོན་འབད་དགོ།**

- ལས་བྱེད་པ་ན་སྟེ་སྟོན་མི་ཚུ་ལུ་ སི་ཏི་སི་ལི་ཚང་གཞི་དང་བསྟན་ ལྷིམ་ནང་རུར་བཞག་འབད་སྟོན་པ་དགོ་ཚུན་ ལཱ་ནང་འོང་ནི་མེད་པ་སྟེ་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

• **ནད་པ་ཚུ་ མོ་མོ་འཕུལ་ཏེ་ རྒྱལ་འདྲན་འབད་དགོ།**

- ལས་བྱེད་པ་དང་ མི་འཛོམས་མི་ཚུ་ཀོ་ལྷིཏ-92ནད་རྟགས་ ལས་བརྟན་ ན་ནི་དང་ ནད་གཞི་བྱུན་ནི་ ཡང་ཅིན་ རན་རྟགས་ཡོད་མི་དང་ དོགས་པ་ཡོད་  
མི་ དེ་ལས་ རན་གཞི་ཡོད་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབབ་མི་ཚུ་གི་ དུས་ཚོད་ནང་ འོང་མ་ཚོགས་ཤེས་ནི་དང་ དུས་ཚོད་འཆར་གཞི་ ཅམ་མི་ཚུ་ལུ་སྟན་ལུ་འབད་  
དགོས་ཤེས་དགོས་དང་ དུས་ཚོད་འཆར་གཞི་ ཅམ་མི་ (72444) ཀོ་ལྷིཏ-92 གི་སློབ་ལམ་ འབྲེལ་བ་འབབ་ས་)ལུ་སྟན་ལུ་འབད་དགོས།
- དུས་ཚོད་ནང་ ལས་བྱེད་པ་དང་ མི་འཛོམས་མི་ཚུ་ལུ་ ཀོ་ལྷིཏ-92གི་ནད་རྟགས་ ཡོད་པ་ཅིན་ (དྲིད་འབར་དང་ ལྷོ་འབར་ནི་ དེ་ལས་ དབུ་གཏོང་ལེན་གྱི་  
དཀའ་འདུལ་) དུས་འཕྲོད་ལས་མོ་མོ་འཕུལ་བཞག་དགོ་མི་དོམ་ག་འབད་རུང་ ར་བ་ཅིན་ ནད་རྟགས་ཀྱི་ ཚབས་ཚེན་དང་འབྲེལ་ ལྷིམ་ ཡང་ཅིན་ གསོ་  
བའི་ཞབས་ཏོག་ མཐུན་ཀྱིན་ནང་འཕྱོ་ནི་དང་ མི་དོམ་ཁོ་རང་གིས་རང་ སི་ཏི་སི་ལམ་སྟོན་ལུ་གནས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།
- མི་དོམ་ ག་འབད་རུང་ རན་རྟགས་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་བ་ འབབ་མི་ཚུ་ མོ་མོ་འཕུལ་བཞག་ནི་དང་ ལྷིམ་ནང་གཏང་ནི་ དེ་ལས་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་  
རྒྱུ་སྟེན་གྱི་ སི་ཏི་སི་ལམ་སྟོན་ལུ་གནས་དགོ། (འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབབ་མི་ཚུ་ལུ་ལྷབ་བསྐྱེད་འབད་  
དགོ་པའི་ནང་བཟུ།)
- གལ་སྲིད་ནད་རྟགས་སྟོན་པ་ཅིན་ མི་དོམ་ཁོ་རང་གིས་རང་ སི་ཏི་སི་ལམ་སྟོན་ལུ་གནས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ དུས་ཚོད་གང་མིག་ནང་སྟོན་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་ ཅམ་མི་ཚུ་གིས་ ལྷིམ་བཟོས་སྟེ་སྟོན་ནི་དང་སྲུང་སྟེ་ཡོད་པའི་སི་ཏི་སི་ལམ་སྟོན་ལུ་  
གནས་དགོ།

- ས་གནས་ཀྱི་བདག་སྲོང་དང་ འགན་འཛིན་པ་ དེ་ལས་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་བྱེད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ལཱ་འབད་དེ་ ཀོ་ལྷིང་-༡༧ལི་ ནད་རྟགས་ཡོད་མི་ དང་ ནད་གཞི་འཛོམ་ཡོད་རུང་ ནད་རྟགས་མེད་མི་ཚུ་བཞག་སའི་ ཟུར་རྟགས་ཁོངས་དོན་འཛིན་འབད་དགོཔས་རིམ་ནང་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་བྱེད་མི་ ཚུ་གིས་ ནད་གཞི་སྲོང་འབད་བའི་སྐབས་ལཱ་ གནས་ཚད་དང་འབྲུ་ནིའི་དོགས་ཚོན་དང་ལྷན་པའི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོབལུ་ གསོ་བའི་ལས་ བྱེད་མི་ཚུ་གི་ ཀོ་ལྷིང་-༡༧འཛོམ་མི་དང་ འཛོམ་སྤོང་པའི་ ནད་པ་གཞི་སྲོང་འབད་ནིའི་ རྟོག་ལས་ག་ཅི་ཤེས་དགོཔ་སྟོ་ .
- ནད་པ་ཚུ་ལྷིང་དང་ ཡང་ཅིན་ གསོ་བའི་མཐུན་ཁྲེན་ནང་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་སྤྱི་ལོ་འབད་ནིའི་བྱ་སྤོའི་ལམ་ལུགས་བཟོ་དགོ་གཤམ་སྤོང་ ནད་པའི་ འགྲུལ་འཁོར་དང་ ག་འབད་རུང་ ཅིག་སྐྱེན་ཁང་ནང་སྤྱུལ་ནིའི་དོན་ལཱ་ སྐྱེན་ཁང་ནང་འགྲུལ་འཐོག་གཏང་པ་ཅིན་ ཉེ་མ་རང་ མི་འདི་ལཱ་ཀོ་ལྷིང་-༡༧ ཡོད་པ་སྤོང་པའི་ ཉེན་བརྒྱུ་འབད་གོ

• འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་ལཱ་སྤོང་ལུ་ མེད་པ་བཟོ་ནི།

- ནད་པ་གི་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ས་ཁོངས་འདི་ རྫོང་བཅའ་བཞག་དེ་ འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་ལཱ་སྤོང་ལུ་ མེད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ནང་ རྩ་ཅས་ཚུ་བཅིས་ཏེ་ བྱི་ལའི་ ས་ཁོངས་ཀྱི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་།
- འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་ལཱ་སྤོང་ལུ་ མེད་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལཱ་ དུས་ལུ་ཚུ་ཚོད་ལེ་སྐྱེན་དགོག་ལཱ་སྤོང་དུས་ལུ་ཚུ་ཚོད་ལེ་འདི་མ་སྤོང་པ་ཅིན་ ག་དེ་ དྲག་དྲག་སྐྱེན་དགོཔ་འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་ལཱ་སྤོང་ལུ་ མེད་པ་བཟོ་ནིའི་ཐོན་དངོས་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་བདེ་མ་ཟུན་ས་ བཞག་ནི་ བཅིས་ཏེ་ བསྐྱུང་བཞག་ ཉེ་ཉེན་སྲུང་དང་ཚུ་ལཱ་མཐུན་ལག་ལེན་ འཐབ་ནིའི་ས་བརྟན་བཟོ་དགོ།

• གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ཚུ་ལཱ་སྤོང་ལུ་འབད་དགོ།

- མངའ་སྤོང་དང་ ས་གནས་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་དང་འབྲེལ་ ལས་རིམ་ ཅམ་མི་ཚུ་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ ལས་བྱེད་པ་དེ་ལས་དེ་ ཁར་འཛེམས་མི་ཚུ་ལཱ་ཀོ་ལྷིང་-༡༧ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་མེ་རི་ཀ་དབང་པོ་སྐྱོན་ལུགས་ཚུ་གི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ གཞན་མི་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མི་དོན་གྱི་དོ་སྤོང་གསལ་བྱ་གི་ཐོག་ལས་སྤོང་ལུ་ འབད་དགོ།
- ཀོ་ལྷིང་-༡༧ འཛོམ་མིའི་ནད་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ ཚུ་ལཱ་སྤོང་བྱེད་ཏེ་ལྷིང་ལཱ་འབད་མེད་པ་ཚུ་གིས་ ནད་རྟགས་ཚུ་རང་གིས་ལྟ་རྟོག་ འབད་དེ་མི་རྟེ་མི་ ལམ་སྐྱོན་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཅིན་ལམ་སྐྱོན་ལཱ་གནས་དགོ།

ཤོག་ཁུམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཡངས་ཚག་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལས་བྱེད་པ་དང་ ཁས་བླངས་པ་ དེ་ལས་ དེ་ནང་འཛེམས་མི་ཚུ་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ་ ལས་རིམ་གྱི་འཆར་གཞི་ ཅམ་མི་དང་ བདག་སྲོང་ཚུ་གིས་ [མི་རྟེ་མི་ལམ་ ལས་རིམ་དང་ རྒྱ་སྤྱི་གཞི་འཛེམས་འདུ་དང་ འཆར་གཞིའི་ཐབས་ལམ་](#) ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།

**གཞན་མི་མཐུན་ཁྲེན།**

ཀོ་ལྷིང་-༡༧ལི་འཕྲལ་གྱི་བརྒྱུ་དོན།

ཕུགས་དར་རྒྱབ་ནི་དང་ སྤྱོད་ལཱ་སྤོང་ལུ་ མེད་པ་བཟོ་ནི།

ཚོང་ལས་དང་ ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ ལས་སྐྱོན།

སྤོང་ལཱ་དང་ གཞི་སྲོང་ལྟེ་བ་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ལམ་སྐྱོན།

སྤོང་གའི་བདག་སྲོང་གི་ལམ་སྐྱོན།

ལྷིང་བསྐྱེད་སྤོང་ནི་དང་ སྤོང་སྤོང་ཡོད་པ།

ཀོ་ལྷིང་-༡༧བཀག་ཐབས།

ལག་ལུ་འབྲུ་ནིའི་བརྒྱུ་དོན།

ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

མི་ཐེ་ལོ་ནང་ ས་ཕྱོང་བཞག་དགོས།

ཀོ་ལྷི་ཏེ་-༡༧ལྷི་སྐོར་ལས་ ཡང་ཡས་ཡང་དུ་ འདྲི་བའི་འདྲི་བ།

ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་མི།

ཚ་བྱངས་དང་ ག་དོང་ལེན་འཛིན་སྐྱོང་།

ཨེ་ཅ་ཨེ་འི་མི་ཨེ་ཨེ་དང་ ཀོ་ལྷི་ཏེ་-༡༧ 

མི་ཉེ་མི་ བརྒྱད་འབྲེལ་ཐོན་སྐྱེད།

མི་ཐེ་ལོ་ཞི་འཇམ།

སྐྱེལ་འདྲེན།

མི་ཐེ་ལོ་ཡི་དུ་ཆེ་ལེ་ གནས་སྐབས་ལས་སྐྱོན།

ཚབས་ཆེན་དུས་ཚོད་ཀྱི་བརྒྱད་འབྲེལ་འཆར་གཞི། 

ཟ་ཁང་དང་ཆང་ཁང་།

ཨ་མེ་རི་ཀ་ དབང་པོ་སྐྱོན་ལུགས་ཚུ་གི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ གཞན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ པའི་ ཁྲིམས་དང་སྐྱིག་གཞི། 

Last Updated Dec. 31, 2020  
Content source: National Center for Immunization  
and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral  
Diseases