

# ང་གིས་བྱིམ་ནང་ག་དེ་ཅིག་ཚུན་ཚོད་མྱོད་དགོཔ་སྟེ། ཟུར་གནས་དང་ཟུར་བཞག་གི་ལམ་སྟོན།



དུས་མཐུན་ཚོས་གྲངས་ ༡/༡༡/༢༠༢༢

སྐྱེ་ཁབ་བཅུག་མི་དང་མ་བཅུག་མི་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལས་ སྐྱེ་ཁབ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གནས་སྐྱད་ཚུ་ཉ་གོ་མི་དང་ མང་སྲ་ཅིག་ཉ་གོ་མི་ དེ་ལས་ མི་ཅིག་ལུ་འབྲུ་ཉེན་ ཅན་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ཉ་གོ་ཞུ་མ་ལས་ ཟུར་བཞག་དང་ ཟུར་གནས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ འགྲུར་བཅོས་འགྲུ་ཡི་ར་འགྲུ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། [གནས་སྐྱད་དང་འབྲེལ་པ་ད](#) སྐྱེ་ཁབ་བཅུག་ཉེ་ ཡོད་མི་དང་ རང་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་ཀའི་ཐོབ་མི་གི་གནས་ཚད་འདི་ དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ མར་ཕབ་འགྲུ་དོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཡིན་མས།

ཟུར་བཞག་གི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ [འོ་མི་ཏེ་-༡༨](#) གི་སྐྱེ་ཁབ་ཚུ་ དུས་མཐུན་སྟེ་ བཅུག་མ་བཅུག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཡིན། [ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨](#) གི་སྐྱེ་ཁབ་དུས་མཐུན་ཟེར་ཕ་དུ་ རྒྱབ་སྟོན་ འབད་ཡོད་པའི་ སྐྱེ་ཁབ་ག་ར་བཅུག་མི་དང་ རྒྱབ་སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་ ཡར་འཕར་གྱི་སྐྱེ་ཁབ་ག་ར་བཅུག་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཕ་ཡིན། གནས་སྐྱད་དང་འབྲེལ་པ་ད་ ཡར་འཕར་སྐྱེ་ཁབ་འདི་ གིས་ བྱད་འབྲུཔ་ཨི་མི་ཀོ་རོ་ལས་ མང་སྲ་ཅིག་ཉེན་སྐྱོབ་འབད་དོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཡིན་མས། སྐྱེ་ཁབ་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཉེན་སྲུང་གཉིས་ཀྱི་ཉེན་སྐྱོབ་གནས་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གནས་སྐྱད་ཚུ་ཐོབ་ དང་འབྲེལ་ རང་བཅས་ཀྱིས་ ཟུར་བཞག་དང་ཟུར་གནས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་དུས་མཐུན་འབད་འོང།

ཟུར་གནས་འདི་ [ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨](#) ཡོད་མི་ ཡང་ན་ བྱད་ཉགས་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན། ཟུར་བཞག་འདི་ [ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨](#) ལུ་ ཕྱིར་ཐོན་འབད་ཡོད་པའི་ དོག་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

<b>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</b>	
<b>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</b>	<b>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</b>
མ་འགྲོ་བས་ དེ་གི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་འདི་ མར་ཉམས་མ་འགྲོ་བས།	<p>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</p> <p>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</p>
ཡིན་ དེ་གི་ <a href="#">ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་འདི་</a> སྐྱོད་ཅིག་ཡོད་ ཡང་ན་ <a href="#">ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨</a> གི་སྟེ་ ཐུགས་འབད་ར་ན་སྟེ་ཡོད་ རྒྱུ་འདི་ སྐྱེ་ཁབ་དང་སྐྱེ་ཁབ་ཡོད་པ་དང་ ཚབ་ཚེན་ སྐྱེ་ཁབ་སྟེ་ཚེན་ལུ་ཡོད་པ་ ཡང་ན་ སྟོག་རྒྱུང་བཅུག་ཉེ་སྟེ་མྱོད་ཡོད་མི་ ཅིག་ལུ་གོ་ཕ་ཡིན།	<p>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</p> <p>འོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཡོད་མི་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-༡༨ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན། བཞག་དཔུད་འབད་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན།</p>

# ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ཀོ་མི་ཏེ་-༡༩ ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་བློ་ལ་མི་བྱེད།

ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།	འདི་ལྟར་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།
<p>མེད་འདི་ལྟར་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།</p>	<p>ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།</p> <p>ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།</p>
<p>ཨིན་འདི་ལྟར་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།</p>	<p>ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལཱ་ལྷན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་མར་ཉམས་འགྱུར་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།</p>

## ང་ལུ་ནད་གཞི་ལྡན་ཐོབ་ཡོད་པ་སྟེ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་ཞིན་མ་ལས་ང་གིས་འབབ་དགོ་པ་གཞན་ག་ཅི་ཡོད་ག་?

- ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ནང་ལུ་སྟེ་ཟུར་གནས་སྟོན་པའི་གནས་ལུ་འདི་ཚང་ཞིན་མ་ལས་མི་གཞན་ཚུ་གི་བོ་ལོག་ཁར་དང་མི་དམངས་འཛོམས་སར་ལུ་ཉིན་གྲངས་ལྟོག་རིང་[ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བརྟམས་པའི](#) ཁར་ས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།
- ཁྱེད་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཁོ་མོ་ག་འབབ་དུང་འདི་ཚུ་ལུ་ཀོ་མི་ཏེ་-༡༩ གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་སྟེ་སྟེ་ལྷོ་ཁོ་མོ་ག་འབབ་དུང་འདི་ཚུ་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་དང་ཁྱིམ་ནང་སྟེ་[ཟུར་བཞག་ནད་སྟོན་དགོ་པ་ཐོན་ལོང་ཟེར་](#)སྟེ་ལྷོ་ཁོ་མོ་ག་འབབ་དུང་འདི་ཚུ་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན།
- ཁྱིམ་ནང་སྟོན་ཚུགས་ནི་དང་ཟུར་གནས་སྟེ་སྟོན་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་སྟོན་ལུ་ཟུར་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུང་དང་ཡང་ན་ཁྱིམ་གྱི་ཁང་སྟེ་ཡང་ན་གཞན་མི་དགོས་མཁོ་བའི་མཐུན་ཆེན་ཚུ་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ 2-༡-༡ ནང་བརྟམས་འཕྲིན་བཏང་སྟེ་སྟེ་ལྷོ་ཁོ་མོ་ག་འབབ་དུང་འདི་ཚུ་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན།
- ཀོ་མི་ཏེ་-༡༩ ལས་བརྟམས་ཏེ་ལུགས་སྟེ་ར་ན་ལྟེ་གི་ཉེན་ཁ་སྟེ་སྟེ་ལྷོ་ཁོ་མོ་ག་འབབ་དུང་འདི་ཚུ་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན། ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་ཡན་ཐབས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་སྟེ་ལྷོ་ཁོ་མོ་ག་འབབ་དུང་འདི་ཚུ་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན།
- ཁྱེད་ཀྱི་ནད་ཆུགས་ལྡན་སྟོན་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན། གསོ་བའི་རྩལ་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན། དུས་འཕམ་ལས་དུང་འཕམ་ལུ་བརྟམས་འཕྲིན་བཏང་དགོ་པ་དང་ཡང་ན་གསོ་བའི་རྩལ་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།

སི་གི་སི་གིས་སྟེ་ལོ་ལམ་མི་དང་འདི་གི་ཡན་ཚད་འབབ་མི་ཚུ་ཚ་མཉམ་གྱིས་ཀོ་མི་ཏེ་-༡༩ལུ་གདོང་ལེན་འབབ་ནི་གི་དོན་ལས་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་སྟོན་འབབ་ཚུ་ཡིན། སྟེ་ལོ་ལམ་མི་དང་ཡན་ཚད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ཡང་འཕམ་གྱི་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན། ཡིན་མེད་དང་མོ་ཏེ་ན་ཀོ་མི་ཏེ་བརྟམས་དཔུང་འབབ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན། གསོ་བའི་རྩལ་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན། ཁྱེད་ཀྱི་[ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་ལྡན་སྟོན་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་པ་ལྟོང་བ་ལེགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིད་ལེན།](#)

ཚོན་སྟེ་ལུ་མེན་ཚོན་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་འབབ་འདི་གཞི་བརྟམས་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་འབབ་འདི་གཞི་བརྟམས་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་འབབ་འདི་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན། དེ་སྟེ་ཚོན་སྟེ་ལུ་མེན་ཚོན་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་འབབ་འདི་གཞི་བརྟམས་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་སྟེ་ལུ་ཟུར་ལུ་འབབ་འདི་བརྟམས་དཔུང་འབབ་དགོ་པ་ཨིན།

ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ཆད་འབད་མི་ཅིག་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་མི་དང་ཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཏེ་ཨིན་པ་ཅིན།

<p>ཁྱེད་ཀྱི་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ མ་པ་ ལས་མ་བཟུགས་པ་ཨིན་པ་ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ ལཱ་ལྗོངས་ཁྲིམས་ཁྲིམས་ལྟར་ ལཱ་བཟུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཉེན་གངས་ག་དེ་ཅིག་ཚུན་དགོ་ག?</p>
	<p>སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་མེད་པ་༠</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ ལས་མ་བཟུགས་ཉེན་གངས་ལུ་འཇུག།</p>
<p>ཁྱེད་ཀྱིས་ ཡུལ་མེད་དང་ ཡུལ་ན་ མོ་དྲེ་ ལཱ་གི་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ ལཱ་བཟུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ ལཱ་ལྗོངས་ཁྲིམས་ཁྲིམས་ལྟར་ ལཱ་བཟུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཉེན་གངས་ག་དེ་ཅིག་ཚུན་དགོ་ག?</p>
<p>སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་མེད་པ་༢  དང་།  ཡུལ་མེད་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་གྱི་རིགས་གཞན་ག་ཅི་འབད་ ཅུང་།</p>		<p>ཁྱེད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་ཚུན་མི་དགོ།</p>
<p>འདས་པའི་ཉེན་གངས་ལཱ་ནང་འཁོད་ལུ་ སྤྱི་ལོ་འདུག་ ཡུལ་མེད་པ་༢</p>		<p>ཁྱེད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་ཚུན་མི་དགོ།  ཁྱེད་ལུ་ཡུལ་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་མེད་པ་ནི་གི་དོན་ལས་ དུས་ཚོད་ལངས་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ལྟར་ལོ།</p>
<p>ལྷན་ལཱ་ལྗོངས་ཅིག་གི་ནང་འཁོད་ སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་མེད་པ་༢</p>		<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ ལས་མ་བཟུགས་ཉེན་གངས་ལུ་འཇུག།</p>
<p>དུས་ཚོད་ལངས་འབད་ཅུང་ སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་མེད་པ་༧</p>		<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཀའམོ་བ་སྤྱི་ལོ་འདུག་ཡུལ་ ལས་མ་བཟུགས་ཉེན་གངས་ལུ་འཇུག།</p>

ཁྲིད་རྒྱུ་ལོ་ཉེ་དང་ཡན་ཚད་འབད་མི་ཅིག་དང་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཏེ་ཨིན་པ་ཅིན། །འཕྲོ་མཐུད་།

<p>ཁྲིད་ལུ་ རོན་སྐྱེན་ཨེན་རོན་སྐྱེན་སྐྱེན་ ཁབ་འདི་ རོན་ཏེ་ཨིན་པ་ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཙུགས་ཡི་ག་ འདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བམ་བཙུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྲིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག་?</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་འབད་ཅུང་ སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ཐེངས་༡</p> <p>དང་།</p> <p>ཡར་འཕར་སྐྱེན་ཁབ་ཀྱི་རིགས་གཞན་ག་ཅི་འབད་ ཅུང་།</p>	<p>ཁྲིད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྲིམ་ནང་སྡོད་མི་དགོ།</p>
	<p>འདས་པའི་ལྷན་མཉམ་འཁོད་ལུ་ སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ ཐེངས་༡</p>	<p>ཁྲིད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྲིམ་ནང་སྡོད་མི་དགོ།</p> <p>ཁྲིད་ལུ་ཡར་འཕར་གྱི་སྐྱེན་ཁབ་ཐོབ་ནི་གི་དོན་ལས་ དུས་ཚོད་ལང་མ་སྤེལ་ཡོད།</p>
	<p>ལྷན་མཉམ་གཞུགས་ཅིག་གི་ནང་འཁོད་ སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ཐེངས་༡</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞེན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཕྱུག།</p>
<p>ཁྲིད་རྒྱུ་ ཉིན་གྲངས་ ༢༠ རྒྱུ་མཉམ་མཉམ་ ཅིག་ཀྱི་ གི་ཏེ་མ་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་ མོ་ ཡོད་པ་སྤེལ་བཟླ་དཔྱད་འབད་ཡོད་པ་ ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཙུགས་ཡི་ག་ འདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བམ་བཙུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྲིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག་?</p>
	<p>འདི་བཟུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ནང་ ཁྲིད་ལུ་སྐྱེན་ཁབ་ག་ དེ་ཅིག་ཐོབ་ཅི་ག་ རྒྱད་པར་མེད།</p>	<p>ཁྲིད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྲིམ་ནང་སྡོད་མི་དགོ།</p>
<p>ཁྲིད་ལུ་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ ཉིན་གྲངས་ ༢༠ལས་ལྷག་སྤེལ་བཟླ་འབྲོ་འབྲོ་སྤེལ་ ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཙུགས་ཡི་ག་ འདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བམ་བཙུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྲིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག་?</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་འབད་ཅུང་ ལྷི་ཚར་གྱི་སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ ཐེངས་༢</p>	<p>ཁྲིད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྲིམ་ནང་སྡོད་མི་དགོ།</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་འབད་ཅུང་ ལྷི་ཚར་གྱི་སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ ཐེངས་༡</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞེན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཕྱུག།</p> <p>རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ག་དེ་ ཅིག་ཚུན་ཚོད་ཐུབ་ག་ ད་ལྟོ་བཅས་ཀྱིས་མི་ཤེས།</p>

ཁྱོད་རྩིས་ལོ་ཉེན་ཡན་ཆད་འབད་མི་ཅིག་དང་ ཀོ་མི་ཏཱ་-ཉེན་མི་དང་ཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཏེ་ཨིན་པ་ཅིག། །འཕྲོ་མཐུད།

<p><b>ཁྱོད་ཀྱི་ བད་ཐུབ་ལམ་ལུགས་འདི་སྐྱོ་ དུག་སྡེ་ཡོད་པ་དང་ ཡང་ན་ ལུགས་སྡེ་ ར་ན་ནི་གི་ཉེན་ཁ་སྐྱོམ་སྡེ་ར་ཡོད་པ་ ཅིག།</b></p>	<p>ཀོ་མི་ཏཱ་-ཉེན་སྐྱོན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཙུགས་ཡི་ ག་ འདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བམ་བཙུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག་?</p>
	<p>སྐྱོན་ཁབ་ཤོ་ཐོངས་༠</p>	<p>ཀོ་མི་ཏཱ་-ཉེན་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཚུན།</p>
<p>ཕའི་ཇར་དང་ ཡང་ན་ མོ་དྲེན་སྐྱོན་ཁབ་ ཤོ་ཐོངས་ ༣ལ།</p> <p><b>དང་།</b></p> <p>ཡར་འཕར་སྐྱོན་ཁབ་ཀྱི་རིགས་གཞན་ག་ཅི་འབད་ ཅུང་།</p>		<p>ཁྱོད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་སྡོད་མི་དགོ།</p>
<p>འདས་པའི་རྒྱུ་ལག་ནང་འཁོད་ལུ་ ཕའི་ཇར་དང་ ཡང་ན་ མོ་དྲེན་སྐྱོན་ཁབ་ ཤོ་ཐོངས་༣ལ།</p>		<p>ཁྱོད་མ་ན་བ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་སྡོད་མི་དགོ།</p> <p>ཁྱོད་ལུ་ གཞི་བརྟེན་གྱི་སྐྱོན་ཁབ་ ཤོ་ཐོངས་༣ལ་འདི་ ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་ ཡར་འཕར་གྱི་སྐྱོན་ཁབ་ཐོབ་ནི་གི་ དོན་ལུ་ ཅུས་ཚེད་གནམ་མེད་ས་མེད་མི་འགོར།</p>
<p>འདས་པའི་རྒྱུ་ལག་ཅིག་ནང་ ཕའི་ཇར་དང་ ཡང་ན་ མོ་དྲེན་སྐྱོན་ཁབ་ ཤོ་ཐོངས་༣ལ།</p>		<p>ཀོ་མི་ཏཱ་-ཉེན་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཚུན།</p>
<p>ཅུས་ཚེད་ནམ་འབད་ཅུང་ ཕའི་ཇར་དང་ ཡང་ན་ མོ་ དྲེན་སྐྱོན་ཁབ་ ཤོ་ཐོངས་༢ལ།</p>		<p>ཀོ་མི་ཏཱ་-ཉེན་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཚུན།</p>
<p>ཅུས་ཚེད་ནམ་འབད་ཅུང་ ཕའི་ཇར་དང་ ཡང་ན་ མོ་ དྲེན་སྐྱོན་ཁབ་ ཤོ་ཐོངས་༡ལ།</p>		<p>ཀོ་མི་ཏཱ་-ཉེན་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཚུན།</p>

# ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན།

<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ མ་པ་ལས་མ་བཅུགས་པ་ཨིན་པ་ ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཅུགས་ཡི་ག་ ལདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བཅུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག།</p>
	<p>སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ཐེངས་༠</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཕུལ།</p>
<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ པའི་ཇར་སྐྱེན་ཁབ་ ཐོབ་ཏེ་ཨིན་པ་ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཅུགས་ཡི་ག་ ལདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བཅུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག།</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་ར་འབད་ཅུང་ པའི་ཇར་གྱི་སྐྱེན་ཁབ་ ཤོ་ཐེངས་༢</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ བ་སྐྱེ་མེན་པ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་སྡོད་ མི་དགོ།</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་ར་འབད་ཅུང་ པའི་ཇར་གྱི་སྐྱེན་ཁབ་ ཤོ་ཐེངས་༡</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཏེ་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཕུལ།</p>
<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ལུ་ བད་ཐུབ་ལམ་ ལུགས་ལདི་སྐྱོ་དག་སྐྱེ་ཡོད་པ་དང་ ཡང་ བ་ ལུགས་སྐྱེ་ར་ན་ནི་གི་ཉེན་ཁ་སྐྱོམ་སྐྱེ་ ར་ཡོད་པ་ཅིན།</p>	<p>ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་སྐྱེན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་བཅུགས་ཡི་ག་ ལདི་གི་གྲངས་ཁ་དང་ བཅུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ་ག།</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་ལབད་ཅུང་ སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ཐེངས་༢</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ བ་སྐྱེ་མེན་པ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་སྡོད་ མི་དགོ།</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་ལབད་ཅུང་ སྐྱེན་ཁབ་ཤོ་ཐེངས་༡</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལྷ་ལྷོ་ ཀོ་མི་ཏེ་-ཉེ་མོ་མི་དང་ འབྲེལ་བ་ འཐབ་ཏེ་ ཉིན་གྲངས་ལུ་ཕུལ།</p>

ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན། ༼འཕྲོ་མཚུང་ཡོད་པ༽

<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ ༡༠ ༼རྩོམ་ཟེ་ཅིག༽ གི་ཏེ་མ་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན།</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་ལུ་ མོ་ཐེངས་ག་དེ་ཅིག་བཙུགས་ཡི་ག་གི་གྲངས་ཁ་དང་ མོ་ཐེངས་མཚུག་འདི་ནམ་བཙུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ བྱི་ཤང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྔོད་དགོ་ག?</p>
	<p>འདི་བཟུམ་གྱི་གནས་སྲུངས་ནང་ ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ སྐྱུན་ཁབ་ག་དེ་ཅིག་ཐོབ་ཅིག་ ལྷན་པར་མེད།</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ བ་སྐྱེ་མེན་པ་ཅིན་ བྱི་ཤང་སྔོད་མི་དགོ།</p>
<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་ཏེ་ ཉིན་གྲངས་ ༡༠ ལས་ལྷག་སྟེ་འགྱོ་འགྱོ་ཕྱི་ལོ་ལྟེ་ཕྱི་ལོ་ལྟེ་ཕྱི་ལོ་ལྟེ་</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་ལུ་ མོ་ཐེངས་ག་དེ་ཅིག་བཙུགས་ཡི་ག་གི་གྲངས་ཁ་དང་ མོ་ཐེངས་མཚུག་འདི་ནམ་བཙུགས་ཡི་ག།</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ བྱི་ཤང་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ག་དེ་ཅིག་སྔོད་དགོ་ག?</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་ར་འབད་རུང་ པའི་ཚར་གྱི་སྐྱུན་ཁབ་མོ་ཐེངས་༢</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ བ་སྐྱེ་མེན་པ་ཅིན་ བྱི་ཤང་སྔོད་མི་དགོ།</p>
	<p>དུས་ཚོད་ནམ་ར་འབད་རུང་ པའི་ཚར་གྱི་སྐྱུན་ཁབ་མོ་ཐེངས་༧</p>	<p>ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ལུ་འདི་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་དང་ འབྲེལ་བ་ཉིན་གྲངས་ ༡༠ ལས་ལྷག་མི་ལས།</p>

ང་གིས་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ ང་གིས་ འབད་དགོ་པ་གཞན་ག་ཅི་ཡོད་ག?

- ཁྱོད་ཀྱིས་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་དང་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ མི་གཞན་ཚུ་གི་བོ་ལོག་ཁར་དང་ མི་དམངས་འཛོམས་སར་ལུ་ ཉིན་གྲངས་ ༡༠ གི་ཤིང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟུང་པའི་ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།
- ཁྱོད་ར་ བདག་གི་ལུ་ཕྱིར་ཐོན་འབད་དེ་ ཉིན་གྲངས་ ༡༠ ལས་ལྷག་མ་ བརྟུག་དུམ་ལེན་དགོ་པ་ཨིན།
- ཁྱོད་ར་ བདག་གི་ལུ་ཕྱིར་ཐོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཉིན་གྲངས་ ༡༠ ཚུ་ཚོད་ བདག་གིས་བཟུང་དགོ་པ་ཨིན། ཁྱོད་ཀྱི་ཏེ་དང་ ཡང་ན་ བདག་གིས་བཟུང་པ་ཅིན་ ཚུང་ཀྱི་ཅིག་ལས་མེན་དེ་འབད་རུང་ དུས་ལམ་ལས་ཟུར་གནས་སྟེ་སྔོད་དེ་ བརྟུག་དུམ་ལེན་དགོ།

ཁྱོད་སྔོད་ས་དང་ ཡང་ན་ ལཱ་འབད་སའི་ས་སྐོ་འདི་གི་སྟེ་ ཁྱོད་དང་གཞན་མི་ཚུ་ ཀོ་མི་ཏ-ཉམཐོབ་མི་དང་ ཉེན་ཁ་ཆེ་ལུ་ཅིག་ནང་བཙུགས་པ་འདྲམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཉིན་གྲངས་ ༡༠ ལས་ལྷག་སྟེ་ ལཱ་འབད་དང་ ཡང་ན་ ལཱ་འབད་ས་སྐོ་ སྔོད་དགོ་པ་ཡང་ཐོན་འོང་། ལེགས་བཅོས་འབད་སའི་མཐུན་ཁུལ་ ༼སྐོ་ལོ་ལྟེ་ལྟེ་ ལཱ་འབད་ཀྱི་རྒྱུ་སྔོད་མཐུན་ཁུལ་ ༼ཡང་ན་ སྔོད་བྱི་མེད་མི་ཚུ་སྔོད་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ལཱ་འབད་མི་དང་ ཡང་ན་ སྔོད་མི་ཚུ་གིས་ སི་གྱི་སི་ལས་བཟོ་ཡོད་པའི་ འཛི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ལུ་ གནས་དགོ་པ་ཨིན། གསེ་བའི་རྒྱུ་སྔོད་གི་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ སི་གྱི་སི་གིས་བཟོ་ཡོད་མི་ འཛི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ལུ་ གནས་དགོ་པ་ཨིན།

བད་དོན་ཁ་སྐོང་གི་དོན་ལུ་ འདི་ནང་ལུ་བཟུ་

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>