



རྟོག་དཔଁས་ལྷན་ལམས་གསར་བ།

༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༩ ཉིན་གསར་དུ་འགྲེམས།

# ང་ཚོ་འདི་ལྷན་སྐྱེད་སྒྲིབ་བྱེད་ན།



དངོས་ཡོད་གནས་ཤོག།

རྟོག་དཔଁས་ལྷན་ལམས་གསར་བ་དང་། དེའི་ཕྱོད་འགོག་ཆེད་སྒྲོད་ལམ་དང་གཙང་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུགས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་གནས་ཚུལ།

ཁྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་བམ། ?

རང་ཁྱིམ་དུ་སྒྲོད་དེ་རང་གཞན་གྱི་ཆ་སྒོག་སྒྲོབས་ཤིག།



གཤམ་གསལ་གྱི་དམིགས་བསལ་རིགས་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ཕྱིར་མ་ཐོན།

- རང་ཁྱིམ་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ངེས་པར་ལས་ཀར་འགོ་དགོས་པ། ལས་ཁུངས་སམ་ལས་ཀ་སྒྲོད་མཁན་ནས་ལས་ཁུངས་དུ་ཕྱིན་སྒྲོབ་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་འཁུན་ཡོད།
- བཟའ་བཙའ་ཉོ་བར་འགོ་དགོས་པ།
- ལྷན་པར་བཞུགས་གཏུགས་དང་ལྷན་རིགས་ཆོང་ཁང་དུ་ལྷན་ཉོ་བར་འགོ་དགོས་པ།
- མི་གཞན་པར་རོགས་སྐྱོར་ཆེད་འགོ་དགོས་པ།

ཁྱེད་རང་ལ་ ༥༥ ལས་མཐོ་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ད་ལྟ་ནང་ཉིད་ཞིག་གིས་ཟིན་ཡོད་དམ། ?  
དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ། རང་ཁྱིམ་དུ་སྒྲོད་དགོས་པའི་ནན་སྒྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
ལྷན་པར་བཞུགས་གཏུགས་དགོས་ན་དམིགས་བསལ་རེད།

གཙང་སྒྲུབ་དང་སྒྲོད་ལམ་བཞུགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ནམས་མ་ཆགས་པར་ལག་བརྟར་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་ཞོགས།



ལག་པ་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་འཁྲུང།



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྒྲོངས།



སྒྲུབས་ཕྱིས་སམ་བྱ་མའི་ཁྲག་ཏུ་སྒོ་དང་ཉལ་སྒྲིད་རྒྱུ་བས།



ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་རྗེས་  
མ་གཏོགས་སྒྲན་པ་དང་ཇོ་དག་  
སྒྲན་ཁང་དུ་མ་སྒྲོད།

## རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཡང་སྤང་བའི་དྲི་བ་དང་ལན་ཁག་གཤམ་དུ་བཀོད།

### འགོ་ནད་ཁྱབ་གདལ་དང་དེའི་ཉེན་ཚབས།

ལྷན་སེའི་ནད་གནས་སྤངས་ཏེ་ཅང་ཇ་དྲག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། འགོ་ནད་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཇི་ཆེར་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། མི་མང་པོ་ཞིག་ནད་གཞི་འདིས་ཟེན་བཞིན་ཡོད། འགའ་ཞིག་ལ་ནད་གཞི་ཡངས་ཚམ་ལས་མེད་ནའང་དེ་གཞན་ལ་འགོ་བའི་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མ་ཟད་ནད་གཞི་འདིས་སྟོན་སྟོན་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁའང་ཡོང་གི་དུག་པ་རེད། ལྷག་པར་ནད་དུག་ཕྱག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རིགས་ལ་ནད་གཞི་དྲག་པོ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོད།

གཙང་སྤྱོད་ལམ་བཟེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དེ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱ་གསར་པ་ཞིག་ལས་ཁྱབ་ཅིང་། ནད་འབྱ་དེ་སྟོན་འགོག་གི་རུས་པ་མེད་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བར་མེད་པ་རེད། ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་ཟེན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན་དེད་ཆོས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ཁྱབ་གདལ་གྱི་མགྱོགས་ཚད་མར་གཙོག་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕྱག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བ་ལས་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། དེ་དག་ནི་ལོ་ ༢༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་གཤམ་གསལ་ནད་རྟིང་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཟེན་བཞིན་པ་རྣམས་ཡིན།

- ཁྲག་གཤེད་མཐོ་ནད།
- གཅིན་སྲིཤམ་ཅི་ནིའི་ན་ཆ།
- སྦྱང་ཁམས་དང་ཁྲག་ཚའི་ནད།
- དབྱགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙང་ནད།
- སྟན་ནད།
- ལུས་པོའི་ནད་སྟོན་འགོག་གི་རུས་པ་ཞན་དུ་འགོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྟན་བཙོས་འོག་ཚུད་རིགས་རྣམས་སོ།

གཤམ་སྤྱིད་དེད་ཆོ་ཆང་མས་གཙང་སྤྱོད་ལམ་བཟེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དྲག་སྤང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ནད་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བཞིན་པའི་གང་ཟག་ཆོ་སྟན་ཁང་དུ་ཕྱ་མཐུད་སྟན་བཙོས་གསོ་སྦྱོང་གང་ལགས་ཐོབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། སྟན་ཁང་གི་ཇ་དྲག་སྤྱོད་ཆོ་སྟན་ནད་སྟན་བཙོས་ཀྱི་གྲ་ལུལ་དཀོན་ཅིང་། དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་གྱི་འཕྱལ་ཆས་ཀྱང་འདྲང་ངེས་མེད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ཇི་ལྟར་འགོ་བའི་བཟུང་བྱེད་དམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི། གཙོ་བོ་ཕན་ཚུན་ཐག་ཉེ་པོ་དང་དུས་ལུན་རིང་པོར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་པ་ལས་ནད་དུག་འགོ་བཟུང་བྱས། དེ་ཡང་གཤམ་ཉེ་ནད་དུག་ཕྱག་ཟེན་གྱི་གང་ཟག་མཉམ་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་ལྷག་པ་དང་རྒྱུད་ཐག་མི་ ༢ར་ ༢ ལས་སྤང་བའི་བར་ཐག་ནས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་ན་ཡོང་།

ནད་དུག་གི་འགོ་བཟུང་ནི།

- ནད་དུག་ཕྱག་པའི་གང་ཟག་གིས་སྤྱོད་ཏེ་སྤྱོད་བརྒྱབས་པའི་ཁ་ཚུད་ལྷ་ཚུའི་ནད་འབྱ། གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱོད་ཁྱུ་དང་ཁ། མིག་ནད་ཐད་ཀར་འགོ་བཟུང་བྱས།
- འགོ་ནད་ཀྱིས་བཅིངས་པའི་སྤྱ་ཚུད་ཁ་ཚུས་རིག་པའི་ལག་པ། ཡང་ན་ནད་འབྱས་ཟེན་པའི་ཡོ་བྱང་གྱི་ཕྱི་ངོས་ལ་རིག་པའི་ལག་པ་དེ། ཁ་དང་སྤྱ་མིག་ལ་རིག་ན་ནད་དུག་འགོ་བཟུང་བྱས།

ནད་དུག་འགོ་བའི་རྒྱན་དུ་ག་དུས་འགྱུར་རམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདིས་ཟེན་ན་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བར་འགོས་ནད་ཅན་དུ་གནས་ཀྱི་རེད། དེ་ལྷགས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་གལ་ཆེ། དཔེར་ན།

- ནད་རྟགས་མ་བྱུང་ཐོན་གྱི་ཉིན་མ་གཅིག་གི་གོང་ནས། རང་གིས་འཆོར་སྤང་མེད་པར་ནད་དུག་འགོས་ཟེན་པ་རེད།
- ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་ལྷག་པར་དུ་ནད་དུག་འགོ་བའི་ཉིན་ཁ་ཆེ།
- ནད་དུག་ལས་དྲག་བསྐྱེད་བྱིན་འཆོར་བྱུང་རྗེས་སྤྱད་མཐར་ཆུ་ཚོད་ ༤༧ བར། བན་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་རྒྱང་ཐག་བཞག་རྒྱ་དང་། རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྩིས་བྱས་ལག་པ་འཁྲུ་རྒྱུ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་གལ།

ཆང་མས་འགོ་ནད་རང་ལ་ཡོད་པ་ནད་བཞིན་གྱི་སྒྱུད་ལམ་བསྐྱེད་ཞིག

- རང་བྱིས་དུ་འཛུལ་ཐོད་ཅིག
- འདག་རྩིས་སམ་ཡི་ཅིས་རྒྱན་གཏན་དུ་ལག་པ་ཞིབ་ཚགས་པོའི་རང་བྱུང་ཅིག
- གལ་ཏེ་རང་བྱིས་ནས་བྱིར་ཐོན་དགོས་ཆེ་མི་གཞན་པ་དང་རྒྱང་བཞུད་སྤྱད་མཐར་མི་ཤར་ ༢ གྱི་ཐག་རྒྱང་འཛིག་དགོས།
- མི་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་འཛུལ་སྤོངས་ཤིག
- མི་གུངས་ ༥ ལྷག་པའི་མི་ཚོགས་འདུ་མི་རིགས།
- མི་ཚོགས་རྒྱུད་པའི་ནད་དུ་འདྲ་ཕན་ཚུན་རྒྱང་བཞུད་མི་ཤར་ ༢ རྟག་པར་སྤྱད་དགོས།
- ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་སྤེན་པ་དང་ཇ་དྲག་གིས་སྤེན་ཁང་དུ་བསྐྱེད་གཏུགས་མི་ཚོས།

ནད་རྟགས། ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད། བཅོས་ཐབས།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པའི་ནད་ཀྱིས་ཟེན་དུས་ནད་རྟགས་ག་རེ་ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

- གློ་རྒྱབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་གློ་ལུ་བ་)
- མིད་པར་ན་ཟུག
- དབྱགས་འབྱེན་རྩབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ།
- ཆ་བའམ་ཆད་ནད།
- ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར།

མཆམས་རེར་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

- མགོ་ན་བ།
- སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟགས།
- ལྷ་ལ་དྲི་དང་། ལྷེ་ལ་ཟས་ཀྱི་སྒོ་བའི་སྤྱང་འཆོར་བསྐྱགས་པ།
- སྤྱིན་སྤྱིའི་ཆད་ནད། (མིག་ནད་ཀྱི་གཉན་ཁ་)
- ཆམ་པའི་ན་ཆ།

ནད་རྟགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུ་ལྷ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་གློ་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྒྱུ་འཕྲད་སྤིང་པ་རེད།

ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་གང་ཟག་ཆང་མར་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་ཕོག་ཡོད་མིན་གྱི་ལྟ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་རང་ལ་གོང་གསལ་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་གཅིག་གསལ་མང་པོ་བྱུང་ན། ཁྱེད་རང་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་ཟེན་པ་པལ་ཆེར་ངེས་པ་རེད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་ཇི་འདྲ་ཡིན་ནམ། ?

ད་ལྟའི་ཆར་ནད་རྟགས་དེ་དག་གི་ལུས་ཤུགས་ཇི་རྒྱུ་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་བཅོས་ཐབས་གཅིག་སྤྱད་དེ་ཡིན། མི་གཞན་དག་སྤྱང་སྒྱུབ་ཆེད་དུ་ནད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཁར་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། ནད་གཞི་དྲག་པོས་ཟེན་པ་མང་ཆེ་བ་སྤེན་ཁང་ནང་ཇ་དྲག་གི་སྤེན་བཅོས་ངེས་པར་དགོས་ལ། གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱི་འདུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའང་ཡོང་གི་རེད།



གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་དུས་ལྷན་འདིའི་རིང་ནད་རྟགས་བྱུང་ཆོ། གོང་གསལ་དོན་ཚན་ «གལ་ཏེ་ང་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། ?» ཞེས་པའི་ནད་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་བཅི་སྤྱད་ལག་ལེན་དགོས།

བྱེད་ལ་རྟག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ན་སྤྲུག་དང་ནད་གཞིའི་འཛིན་པ། ཡང་ན་ནད་རྟགས་ ཡོད་དམ། ? རྟག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་འཕྲོས་བསྟེན་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་དང་ནད་གཞི། ནད་རྟགས་རིགས་བྱུང་ན། སྤར་རྒྱན་བཞིན་ནན་གཟབ་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་དགོས་ཤིང་། དུས་འགྲུངས་སྤྱི་མ་ཚུངས་པར་རོགས་སྐྱོར་འཛིན་ཐབས་དང་སྤྲོན་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

## གནས་ཚུལ་གཞན།

མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པའི་འདུ་འཛུགས་བཀག་སྡོམ།

སྤང་མི་གཞུང་གི་སྟོན་ཆེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ ༢༠༢༠ ལོ་ ༣ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། མི་གངས་ ༥ བརྒྱལ་བའི་མི་ཚོགས་ནད་འདུ་འཛུགས་བྱེད་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་གནང་ཡོད། མང་ཚོགས་ཞེས་པ་སྤྱི་མང་གི་སྤྱོད་བྱའི་གྲུ་ལྷུ་དང་། འཆམ་འཆམ་འགོ་ལམ། དེ་བཞིན་སྤིང་ཁ་སོགས་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་པ་དང་ལྷག་པར་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་པའི་རྒྱུ་དཔར་རྒྱུ་བྱེད་མི་ཤར་ ༢ ལས་ལྷག་པ་བཞག་དགོས་ཤིང་། རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་ལ་བཅི་མེད་བྱས་ན་ཉེས་ཆད་གཏོང་ཆོག གང་ཟག་ལོ་ཤར་གཞན་སྤྱི་འདུ་འཛུགས་ཡིན་ཅུང་། སྤང་གཞུང་སྟོན་ཆེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བཀོད་བྱས་གནང་བའི་བཀག་སྡོམ་དང་ཐབས་ལམ་ལམ་སྟོན་ལ་བཅི་སྤྱད་ཞུས་ཐོག་རང་ཉིད་ནད་དུག་ལས་སྤྱད་སྟོབ་བྱེད་ཅིང་གཞན་ལ་ནད་དུག་མི་འགོ་བ་བཟུང་ཤིག

ངས་ཕོགས་རོགས་ལྷན་དུ་ངོ་ལྟག་ཆོག་གམ། ?

སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་རང་བྱིས་དུ་འཛུལ་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ནད་རྟིང་གིས་ཟེན་པའམ་ལོ་ ༥༥ བརྒྱལ་བའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། དམིགས་བསལ་གནས་སྤངས་འོག་མ་གཏོགས་རང་བྱིས་སྤྱོད་རྒྱུ་མེད།

མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པས་མང་ཚོགས་ནད་འདུ་འཛུགས་བྱེད་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་མཛད་ཡོད། བཀོད་བྱས་འདི་ནི་བྱིས་ཚང་ཆེ་ཁག་དང་མཉམ་སྤྱོད་ཤག་ཚང་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཙ་འཛིན་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་ས་གནས་ཉེན་རྟོག་པས་ཉེས་ཆད་གཏོང་ཆོག

གཞན་ཡང་མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པའམ་དེ་ལས་སྤྱད་པའི་འདུ་འཛུགས་སར་རྒྱུ་བྱེད་མི་ཤར་ ༢ ལྷན་མཐར་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་ཨ་མས་རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ལོ་ན་རྒྱུ་དུ་ལག་ནས་འཁྲིད་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱིས་པ་རང་གི་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་འགོས་བྱེད་རྒྱུར་དཀའ་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་མཉམ་སྤྱོར་གྱིས་འཆམ་འཆམ་འཁྲིད་དགོས་པ་ཡོད་ན་དགག་བྱ་མེད།

སྤྱི་འདུས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་རིགས་ཆེས་གང་ཉུང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

- ལས་མཐུག་དུ་ལས་རོགས་མཉམ་འཛུགས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆད་རིགས་འཐུང་རྒྱ་མེད་པ།
- མི་སྤེར་གྱི་དགའ་སྟོན་འདུ་འཛུགས་མེད་པ།
- ཕོགས་རོགས་མཉམ་དུ་རྒྱུ་ཆེད་སྤོ་ཆེད་རྒྱ་མེད་པ།
- སྤྱ་གུའི་སྤྱིས་སྤར་ལ་མགོན་འཛོད་བྱ་རྒྱ་མེད་པ།

མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པའི་ཆོ་ཁག་མཉམ་དུ་ངོ་ལྟག་མ་བྱེད་ཅིག སུན་ཚུན་རྒྱུ་བྱེད་ལྷན་མཐར་མི་ཤར་ ༢ འཛོག་དགོས་པ་དང་། གཙང་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ལམ་བསྟེན་བྱེད་སྤྱི་ལམ་ལ་བཅི་སྤྱད་བྱེད་དགོས།

སྤྲོན་ཁང་དུ་དེའི་རང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཀྱི་མེད་པ་དང་པམ་ཚུན་སྤྱོད་ཆ་གོ་བརྟེན་མ་འཛོད་ན་ངས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་པམ། ?

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྤྱོད་བསྐྱར་ཡོད་མེད་དེ་ཆད་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྤྱོད་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྤྱོད་བསྐྱར་བ་ཡོད་ན། སོ་སའི་ནང་མའི་ཁོངས་ནས་སྤྱོད་བསྐྱར་དུ་འཁྲིད་མི་དགོས་ཤིང་། ནད་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རེད། ལར་ནས་བྱེད་རང་ལ་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྲུགས། སྤྲོན་པ་དང་ནད་པ་པམ་ཚུན་གོ་བརྟེན་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཁྱེད་རང་རང་ཁྱིམ་དུ་ངེས་པར་སྡོད་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཅའ་ལྷན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ན་ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་དག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། ?

སྐྱོ་སྐྱོ་ཐད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནང་ལ།

- རོགས་པར་འབོད་སྐུལ་བྱེད་ས་ཨ་ཡོད།?
- ཡང་ན། ཁྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་ཐུབ་བཅ།?

ཐབས་ཤེས་གཞན་པ།

- སྐྱོ་སྐྱོ་གནས་ཡུལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེ་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- App «Five up» ཞེས་པའི་དྲ་རྒྱའི་ནང་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།
- དྲ་རྒྱ་ [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch) འདིའི་ནང་ལ་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྒྲ་དང་སྒྱུ་ལམ་བསྟན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་མུ་མཐུད་དེ་ངེས་བརྟན་གྱིས་དོ་སྒྲུང་དང་བཅི་སྤྱད་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་ལ་སྤུ་གྲུ་ཡོད་དམ། ?

སྤུ་གྲུ་ཚོའི་ཕྱོད་ལགས་དང་སྒྲོ་ལགས། གཞན་ཡང་ན་དྲུག་པོ་ཉེན་གྱི་གང་ཟག་ནས་ཉུང་ཤོས་བྱེད་མི་ཅུང་། སྤུ་གྲུ་ཚོ་ཆེད་མོ་**ཆེད་སྐབས་མང་མཐར་སྤུ་གྲུ་ ༥** ལས་མང་བ་མེད་པ་བརྟན་དགོས། ཆེད་རོགས་ཚོ་ཡང་རྟག་པར་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། སྤུ་གྲུ་ཚོ་ཆེད་མོ་ཆེད་སྐབས་སུ་མི་ཐོན་པས་དེ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་རྒྱ་མེད།

ཁྱེད་རང་ལ་མེས་མཆུ་མཆུ་དང་སྐད་ཆ་ཤོས་ས་ཞིག་དགོས་སམ། ?

གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱ་དང་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ཐོག་རོགས་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

- དྲ་རྒྱ་ [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཛུལ་རྒྱ།

རང་ཁྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྒྲིགས་པའི་ཉེན་ཁ་འཛུལ་བ་དང་། ཉེན་སྲུང་ཆེད་རོགས་པ་དགོས་སམ། ?

- དྲ་རྒྱ་ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch).  
འདིའི་ནང་གི་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་དང་སྟོག་འཛིན་ཁ་བྱང་བརྒྱུད་དེ། སྐྱོ་སྐྱོ་མིང་སྒྲིམ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱད་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ཞུ་ཆོག
- **ཇོ་ཏུག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 117** ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆོག

གཞན་ཡང་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་གལ་ཆེ་ལག

- **ཇོ་ཏུག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 144** **འདི་ནི་སྤྱད་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་ཇོ་ཏུག་**  
**སྐབས་བཅོས་ཆེད་ཡིན།**
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 058 463 00 00** འདིའི་ཐོག་ནས། རྟོག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་  
དྲི་ཆེད་ལ་ལན་འདེབས་ཡོང་རྒྱ།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱན་པ་མེད་ན།** ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 0844 0844 911 24 བརྒྱུད་དེ། **Medgate**  
ཞེས་པའི་སྐྱན་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཉེན་གྲངས་ 365 རྒྱ་ཚད་24 རིང་སྐབས་བཅོས་བསྟན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག

## དེད་ཚོ་ལས་ཀའི་སྐབས་སུ་འདི་ལྟར་སྤྱད་གི་རེད།

སྤྱད་མིར་ཡུལ་སྤྱོད་གི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་སུ་མཐུན་ནས་འགོ་དགོས་པ་ཡིན། རང་བྱིས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་ན་འགྲིག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་གལ་མེད་ཁང་པ་བཅོ་སྐྱོན་གྱི་ས་ཡུལ་དང་སེལ་ཚོང་གི་ཚོང་ཁྲོམ། ཡང་ན་བཅོ་སྐྱོན་ལས་རིགས་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་དུས། གཙང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་བཞེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྤྱི་ལམ་ལ་སྤྱང་བཅི་ཞུ་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལས་སྤྱོད་པ་བཅོ་ལས་ཁག་ཚོས་སྤྱད་མིའི་གཞུང་ནས་བཀོད་ཁྲབ་གནང་བའི་གཙང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཐག་བཞག་ཕྱགས་ལའང་བཅི་སྤྱད་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་སྤྱད་དུ་བཅོ་ལས་ཁག་ནང་ལས་ཀའི་གོ་སྤྱི་དང་འཕུལ་ཆའི་མཐུན་ཁྱེན་རྣམས། ལས་བྱེད་པའི་ཉེན་སྲུང་ལ་དམིགས་ཏེ་ལས་ཐབས་སྦྱོར་དགོས། དེ་འདྲའི་གོ་སྤྱི་དང་མཐུན་ཁྱེན་མ་སྦྱར་བའམ་སྦྱོར་མི་ཐུབ་ན་བཅོ་ལས་ཁང་སྤྱོད་བརྒྱུ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་ནས་དེད་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་སུ་མཐུན་རྒྱུ་འཁྱོངས་བྱེད་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ།

## རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ག་རེ་རེད་དམ། ?

### SARS-CoV-2 དང་ COVID-19 ཟེར་བ་ག་རེ་རེད་དམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་དེ། 2019 ལོ་མཇུག་དུ་རྒྱ་ནག་དབུས་ཀྱི་གོང་ཁྱེར་སུ་ཉན་ནས་དམིགས་བསལ་སྒོ་ཚད་ཀྱི་ནད་རིམས་པོ་ཆེ་ཞེས་ཞེས་པ་དུ་ཐོན། རྟོག་དུག་དེར་ SARS-CoV-2 ཞེས་མིང་བཏགས། དེ་ནི་ «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS ཞེས་ཤར་དཀྱིལ་དབུགས་འབྱེད་རྒྱུ་གཅིག་འདུས་ནད་རྟོགས་ཞེས་པ་དང་། «Schweren Akuten Respiratorischen Syndroms» SARS ཞེས་ཤེན་ཏུ་དཀའ་ཆོགས་ཅན་གྱི་དབུགས་འབྱེད་རྒྱུ་གཅིག་འདུས་ནད་རྟོགས་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྤོང་བྱེད་པའི་ནད་དུག་དང་མཚུངས་པར་ཆ་འཛིན་བྱས་ཀྱི་ཡིད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ནད་རིམས་འདིར། 2020 ལྷོ་ཟླ་ 2 ཚེས་ 11 ཉན་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཛོད་བཞེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་ COVID-19 ཞེས་ 2019 ལོའི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་བསྐྱས་ཡིག་གི་ཚུལ་དུ་བཏགས་པ་རེད། འཇར་མན་སྐད་ཡིག་ནང་oder auf Deutsch «Coronavirus-Krankheit 2019» ཞེས་གྲགས།

ད་ལྟའི་ཆར་ལག་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། རྟོག་དུག་དེ་དུད་འགོ་ནས་མིར་འཕོ་བཞུགས་པ་དང་། ད་ཆ་མི་ནས་མིར་ཁྲབ་གདལ་འགོ་བར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡིད། ཐོག་མའི་ནད་དུག་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཕལ་ཆེར་སུ་ཉན་གོང་ཁྱེར་གྱི་ཉ་ཤ་དང་དུང་ཤའི་ཁྲོམ་རུ་ནས་ཡིན་པ་དང་། ད་ཆ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་ཁྲོམ་རུ་དེ་སྤོང་བརྒྱབས་ཡོད་པ་རེད།

གནས་ཚུལ་གཞན། :

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(འཇར་མན། / ཕ་རུན་སི། / ཨི་ཌ་ཡི། / དབྱིན་ཇི།)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH