

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལོའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྟུས།

༡༡། །དེ་རིང་བོད་རྒྱལ་ལོ་༢༠༢༡ ལོའི་བོད་ཟླ་༡༡ ཚེས་༢༣ ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༥ ཉིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་དབུ་བཙུགས་ནས་ལོ་༡༡ འཁོར་བའི་མཛད་སྒྲུའི་ཐོག་ཆེབས་བསྐྱུར་བསྐྱུངས་པའི་སྐུ་མགོན་གཙོ་བོ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོག་དང་། དམིགས་བསལ་སྐུ་མགོན་དང་སྐུ་མགོན་གཞན་ལྷན་པ་བཅས་ལ་ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཁུལ་ཉེ་ཕྱི་ལོ་གསར་ཆེས་ཀྱི་ཉེན་འབྲེལ་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལུགས་བདེ་ལེགས་ལྷུ་དང་ད་ཉིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་གསར་བར་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱོན་པ་ལེགས་ཅེས་ལྟུ།

དང་པོ། འཛིན་སྐྱོང་སྒྲོལ།

ཚང་མའི་དགོངས་པར་མངའ་གསལ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ནི་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལོར་བཅན་གྱི་ལོ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་༡༩ དགོངས་དོན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོན་དང་སྐྱོན་སྒྲོལ། གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་སློབ་ཐོན་སྐྱོན་པ་བཅས་ཚད་འཛིན་དེབ་སྐྱེལ་བཏང་འཛིན་སྐྱོང་དཔལ་ལྷན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གསོ་རིག་སྐྱོན་པའི་ཚོགས་ཆེན་ཐངས་དང་པོ་བསྐྱོང་ཚོགས་གནང་བ་དང་སྐྱབས་སྐྱོན་ཚོགས་སྐྱབས་དང་པོའི་ཚོགས་མི་འོས་འདེམས་ཀྱིས་ཆེད་འཇུགས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁྲིམས་སྤྱི་འཐུས་དགོངས་དོན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་སུ་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཡསྐུའི་ལྷན་ཚོགས་པའལ་ལྷན་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་བཟེས་པ་གཅིག དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དམིགས་འཇུགས་གནང་བའི་ཕྱི་ཕུགས་སྐྱོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་མི་གཅིག དེ་བཞིན་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་མི་རེ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅེས་ཁང་གི་སྤྱི་འཐུས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་སྐྱོན་པའི་སྐུ་ཚབ་གཉིས། གསོ་རིག་འབྲུམ་བཞིའི་སྐྱོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་མི་གཅིག བོད་མི་མ་ཡིན་པའི་གསོ་རིག་སྐྱོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་མི་གཉིས། གོང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་འོངས་གང་དུ་མེད་པའི་སྐྱོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་མི་གཉིས་བཅས་ཁྱོན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་སུ་འཛིན་

སྤོང་ཚོགས་མི་བཅུ་གསུམ་ཡོད། ལྷན་ཚོགས་ཡིག་ཚང་དུ་རྒྱན་བཞུགས་ལས་བྱེད་རྒྱན་ལས་སྤོང་བ་། ཉེ་ཚོགས་གཙོ་
།གཅིག་དང་། དངུལ་གཉེར་དང་ལས་བྱེད་ཅིག་སློབ་ལས་བྱེད་གཅིག་ ཅིས་པ་གཅིག་བཅས་ལས་བྱེད་གསུམ། ས་
གནས་འབྲེལ་མ་ཐུང་སྤོང་བ་གངས་བཅུ་ཡོད།

གཉིས་པ། དེབ་སྐྱེལ་ལས་དོན།

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་དེག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྒྲིག་དགོངས་དོན་གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡ འཕྲོ་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༤
བར་ཁྱོན་སྤོང་བ་གངས་བཅུ་དེབ་སྐྱེལ་ལུས་སྤོང་ཟིན་པས་ད་བར་ཁྱོན་སྤོང་བ་གངས་༥༡༠ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་
སྒྲིག་འོག་དེབ་སྐྱེལ་ལུས་སྤོང་ཟིན། གཞན་ཡང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གོ་ས་ཚོད་དགོངས་དོན་གྱི་ལོ་༢༠༡༠ ལོར་བོད་སྤོང་
མ་ཐུན་གྲོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཅེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དེག་པའི་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་ཡང་སྒོ་ས་ལྷན་ཚོགས་ལ་རྒྱ་བ་སྤོང་མཚོན་
ཚེད་བོད་སྤོང་མ་ཐུན་གྲོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ (Friends of Tibetan Medicine-FTM) ཞེས་བྱུང་དུ་དེབ་སྐྱེལ་གནང་སྟོ་
རྒྱ་གསུམ་པས་འདི་ལོ་བོད་སྤོང་མ་ཐུན་གྲོགས་ཚོགས་མི་གངས་གཉིས་གསར་དུ་འཇུག་བཞུགས་དེབ་སྐྱེལ་གནང་བས་ད་
བར་ཁྱོན་རྒྱལ་ཁབ་གངས་༡༤ ཅམ་ནས་བོད་སྤོང་མ་ཐུན་གྲོགས་ཚོགས་མི་གངས་༡༠༢ རང་ལོས་ཀྱིས་འཇུག་བཞུགས་
གནང་ཐུབ་པ་བྱུང།

གསུམ་པ། རྟོགས་ཞིབ་ལས་དོན།

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་དེག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྒྲིག་དགོངས་དོན་གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡༢ ཚེས་༢༤ ཉིན་འདི་ནས་རྟོགས་
ཞིབ་ཚོགས་རྒྱུང་བྱུང་འཇུགས་ཀྱིས་ད་ས་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་གཡུ་ཐོག་སྤོང་ཐེག་སྤོང་སྤོང་ཁང་དང་། དེ་བཞིན་བོད་དང་
ཉི་མ་ལ་ཡའི་སྤོང་སྤོང་ཁང་དུ་རྟོགས་ཞིབ་གནང། རྟོགས་ཞིབ་ཚོགས་རྒྱུང་གི་སྤོང་ཐོ་འགྲོར་མཚམས་ལྷན་ཚོགས་ནས་
ཚོག་མཚན་འཕར་འགྲུངས་གནང་མིན་ཐོག་ཐག་གཅོད་ལུ་རྒྱ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡༢ ཚེས་༡༤ འཕྲོ་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༡༤ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་ཚུལ་སྤོང་རམས་པ་བསུ་སྤོང་དག་དབང་
སྤོང་བ་ལགས་དོར་གྱིང་ལྷགས་པོ་དེ་བྱེད་ཉེན་བོད་སྤོང་སྤོང་གཉེར་ཁང་གི་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་བཞུགས་པའི་ཐོན་རྒྱུགས་
ཚོན་ལོར་གཟིགས་ཞིབ་ཚེད་ཐེབས་གནང་བ་དང་དེ་ཁོངས་སྤོང་བ་དང་སྤོང་སྤོང་རྒྱལ་ལ་གསོ་བ་དེག་པའི་ལྷན་ཚོགས་འོ་
སྤོང་གཏམ་བཤད་གནང།

བཞི་པ། གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན།

- འཛེམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་ནང་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ ཆེ་ཆེར་བྱས་པ་དང་སོང་བ་ལས་གནས་ལུལ་རྒྱ་གར་དབྱུས་སའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་དེ་བཞིན་ཨ་ཡུ་ཤའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྲིམས་མ་ཐུན་བྱེད་སྒོ་དང་བཀོད་བྱས་ཁག་བཏང་བ་རྣམས་སྟོན་ཚོགས་བྱས་ཁོངས་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་གོ་རྟོགས་ལམ་སྟོན་གྱི་གསལ་བསྐྱབས་སྟེལ་བ་དང་། རྒྱ་གར་དབྱུས་ཨ་ཡུ་ཤའི་ལས་ཁུངས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ བྱས་པ་དང་བཀག་འཁོག་གི་ཚོགས་ཚུང་བྱུང་འཇུགས་གནང་བས་ཚོགས་ཚུང་ནས་བྱ་ལམ་བརྒྱུད་ཚོགས་འདུ་བསྐོར་ཚོགས་གནང་བར་སྟོན་ཚོགས་ནས་ཚོགས་བཅར་མཉམ་བཞུགས་གྱིས་དགོངས་འཆར་ལམ་སྟོན་ཁག་བཅས་སུལ།
- གསོ་བའི་སྟོན་ཚོགས་ནས་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ ཉམས་ཞིབ་དང་བྱུང་ལས་ཚོགས་ཚུང་བྱུང་འཇུགས་གྱིས་ཚོགས་ཚུང་ནས་གསོ་བའི་སྟོན་ཚོགས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ སྟོན་འཁོག་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་དང་། གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་བཅས་ཡིག་ཆ་གཉིས་ཤོད་ཨིན་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཐོག་གཉན་འབེབས་གྱིས་བྱས་ཁོངས་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་དོ་སྟོན་གནང་།
- སྟོན་ཚོགས་ནས་བསྐོས་གཞག་ས་གནས་འབྲེལ་མ་ཐུན་པ་རྣམས་ལ་ས་གནས་སུ་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ སྟོན་འཁོག་དང་འབྲེལ་བའི་མང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་གནང་དགོས་ལམ་སྟོན་སུལ་དོན་ས་གནས་ནས་གང་ཐུབ་གོ་རྟོགས་དང་ནད་པར་གསོ་བཅོས་ལམ་སྟོན། དམིགས་བཀར་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ ཞབས་ཞུའི་ཆེད་བོད་མིའི་སྤྱི་ལ་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གྱི་སྤྱ་ཉན་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་དང་བྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་དོན་གཅོད་བརྒྱུད་ཨ་རིར་གསོ་བ་རིག་པའི་སྟོན་ཚོགས་ལྟ་དང་ཁེ་རྒྱུ་ཁྲུ་ལ་གཅིག་ཨོ་སི་ཞེ་ལ་ཡར་སྟོན་པ་གཅིག་ལྟ་བུ་སུར་སྟོན་པ་གཅིག་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཉོ་ལེན་ནས་སྟོན་པ་གཅིག་བལ་ལུལ་ནང་སྟོན་པ་གཅིག་བཅས་སྟོན་པ་གངས་༡༠ དམིགས་འཇུགས་གྱིས་ས་གནས་སུ་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་བསྐྱབས་དང་བསྐྱབ་བཞིན་ཡོད། ལྟ་བུ་ལུ་ས་གནས་སྟོན་པ་གཉིས་ནས་དེ་གའི་བོད་རིགས་སྤྱི་མ་ཐུན་ཚོགས་པའི་སྐད་འཕྲིན་བརྒྱུད་བྱས་ཁོངས་ཤོད་མིར་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་། ༡༩ སྟོན་འཁོག་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་གཏམ་བཤད་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཨ་རི་མི་སྣ་ཀོན་སིན་ལུལ་གྱི་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་དེ་གའི་བོད་རིགས་སྤྱི་མ་ཐུན་ཚོགས་པ་བརྒྱུད་

ས་གནས་སྐྱོན་བ་རྣམས་ལ་བྱ་ཐོག་ནས་མི་མང་ལ་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཎ་༡༩ སྐྱོན་འགོག་དང་འབྲེལ་ལམ་སྐྱོན་དང་
མི་མང་ནས་དོགས་འདྲི་གནང་བར་ལན་འདེབས་གནང་བ་བྱུང་།

➤ ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡༠ ཚེས་༣༠ ཅམ་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུག་ས་ཕྱི་རིལ་སྐྱ་བརྟན་ཚོན་བ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་
བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱུད་ལམ་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཎ་༡༩ རྒྱུད་པར་གསོ་
བཅོས་དང་བོད་སྐྱོན་གྱིས་པན་བསྐྱེད། དེ་བཞིན་མང་ཚོགས་ལ་ནད་ཡམས་དང་འབྲེལ་བའི་འསྐྱོད་བསྐྱེན་གོ་ཉོགས་
སྤེལ་སྐྱོད་བསྐྱོད་ཞིག་གོ་སྤྱི་ག་ཞུས་པས་ད་བར་བསྐྱོད་གངས་བདུན་ཅམ་རྒྱུད་བསྐྱེདས་ཞུས།

ལྷ་ལ། དྲ་ཐོག་གཉམ་བཤད་བསྐྱོད་སྤྱོད།

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལོ་འཁོར་མར་རྒྱ་ནག་ལྷ་ཉན་ནས་མཆེད་པའི་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཎ་༡༩ ཞུབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་སོང་སྐྱེན་
རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱལ་ནང་དང་མངའ་སྡེ་ནང་ཞུལ་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་བཀག་སྐོམ་སོགས་འགོག་སྐྱེན་གྱིས་ལས་དོན་མང་དག་ཅིག་
བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་ནས་ཞུ་དགོས་བྱུང་ཡོད་ན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༢༠ ཅམ་ནས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོད་
འཕྲིན་བྱ་བའི་ཐོག་དེ་བསྐྱེལ་སྐྱོན་བ་རྣམས་ལ་གཉན་རིམས་ཀོ་མེཎ་༡༩ བརྐྱོད་གཞི་གཅོས་གསོ་རིག་གཞུང་དང་ལག་
ལེན་ཐོག་གསུང་བཤད་དང་བསྐྱོད་ལས་རིམ་གོ་སྤྱི་ག་ཞུས་པས་འདས་པའི་རྒྱ་བ་བྱུག་ནང་ཁྱོན་གཉམ་བཤད་བསྐྱོད་
སྤྱོད་ཚོགས་ཐེངས་༣༣ ཅམ་གོ་སྤྱི་ག་ཞུས་བྱུབ་བ་བྱུང་ཞིང་ཞུབ་ཁོངས་སྐྱོན་བ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གོང་སྤེལ་སྐྱོད་པན་
ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ཆབས་ཅིག་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ པའི་ནང་བོད་སྐྱོད་སྐོབ་མ་གནས་པ་དང་དོན་
གཉེར་བ་བཅས་མི་གངས་༩༠ ཅམ་ལ་སྐྱོད་འཕྲིན་བརྒྱུད་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོད་གཉམ་བཤད་དང་བྱི་བ་རྩི་ལན་
བཅས་གནང་།

བྱུག་ལ། ཅོམ་སྤྱི་ག་སོགས་གཞུག།

ལྷན་ཚོགས་ནས་རྒྱ་བ་བྱུག་རིའི་མཆོམས་གསོ་རིག་གསར་འཕྲིན་འདོན་སྤེལ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་གསོ་རིག་གསར་འཕྲིན་
འདོན་ཐེངས་༣༡ དྲ་ཐོག་བཀོད་སྤྱི་ག་འདོན་སྤེལ་ཞུས་པ་དང་། འདི་ལོ་ནད་ཡམས་ཀྱི་སྐྱེན་པས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཉེན་མོ་
སྤུང་ཅི་ཐེངས་གཉིས་བ་དེ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མིའི་སྐྱོད་འཕྲིན་ནང་དྲ་ཐོག་ནས་སྤུང་ཅི་དང་དེ་ཉེན་བརྐྱོད་གཞི་གས་
ཆེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་གཉམ་བཤད་བསྐྱོད་སྤྱོད་གོ་སྤྱི་ག་ཞུས། ཉེན་མོ་སྤུང་ཅི་དང་འབྲེལ་སྐྱོད་བོད་ཀྱི་གཞུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་

ཁང་གི་གསོ་རིག་སྡེ་ཚོན་དང་དེ་བཞིན་ལྷགས་པོ་རི་བློན་རྟེན་བོད་སྐབས་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་འབྲེལ་གྱིན་མོ་སྤྱང་རྩི་ལེགས་པར་
 ལུས་གནང་། དུས་ཚིགས་བསྐྱེད་གསོ་རིག་ཆེད་ཚོམ་ཕྱོགས་སྤྲིག་དེ་བ་གཉིས་པ་དེ་དཔར་བསྐྱེད་འདོན་སྤེལ་ལྷ་དགོས་
 ། གྲུ་དུས་འགྲུངས་སོང་བས་ད་ཉིན་ལྷན་ཚོགས་དབུ་བརྟེན་པའི་མཛད་སྒོ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཐོག་ནས་འཕུལ་དེ་བ་རོ་བོར་
 འདོན་སྤེལ་ལྷགས། གསོ་རིག་ཆེད་ཚོམ་ཕྱོགས་བསྐྱེད་འདོན་ཐངས་གཉིས་པའི་ནང་ཁྱོད་དབུ་ཚོམ་དང་ཆེད་ཚོམ་གྲངས་
 ༡༠ ཀོ་མེད་༡༩ དང་འབྲེལ་བ་ཁག་ཅིག་རྗེས་སུ་རྗེས་སུ་བྱུང་དུ་ཕྱོགས་བསྐྲིག་ལྷ་འཆར་དང་། འདི་ལོ་བོད་མིའི་སྤྲིག་
 འཇུགས་ནས་ལ་བོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་བཀའ་བྲིན་རྗེས་བྱེད་ཀྱི་ལོ་སྤྱང་རྩི་ལྷ་བཞིན་ཡོད་ན་ཕྱོགས་
 མཐར་གནས་བཞུགས་སྐྱབས་པ་རྣམས་ནས་དུས་བཟང་འདི་བསྐྱེད་བཀའ་བྲིན་རྗེས་བྱེད་ཀྱི་ལེགས་བརྗོད་བསྐྱོམས་གྲངས་
 ༡༧ ལྷང་བ་དེ་བ་འདིའི་ནང་ཕྱོགས་སྤྲིག་ལྷགས།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་འདི་བཞིན་བཅོན་ཕྱོགས་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དགོངས་དོན་ཆེད་འཇུགས་ཀྱིས་
 བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཁྲབ་ཁོངས་གསོ་བ་རིག་པའི་རིག་གཞུང་བསྐྱོ་གནས་གལ་ཆེ་ཞིག་ལ་སོང་འདི་
 རས་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་བ་ཚིག་ www.tibmedcouncil.org འདི་བཞིན་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་གཞུང་
 འབྲེལ་བ་རྒྱུའི་ཐོག་བཅུག་གནང་ཡོང་བ་ལྷས་དོན་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་བ་རྒྱུའི་ཐོག་བཀོད་སྤྲིག་ལྷགས་པ་
 < <https://tibet.net/contact/cta-contact/#code0slide2> > བཅས་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱེད་དང་།

བདུན་པ། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལོའི་བྱུང་སོང་རྩིས་ཁྲ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠༧༧ རས་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༧ བར་ཀྱི་བྱུང་སོང་རྩིས་ཁྲ། ལོ་འདིར་དབུལ་བྱུང་གིན་སྒོར་འབུམ་
 གསུམ་དང་བདུན་ཁྲི་སྟོང་མེད་རྩུག་རྒྱ་དང་པད་སོ་གསུམ། ༡༩༩༩.༠༠.༠༠.༠༠ ར་༩ རྟེ ལོ་འདིར་སོང་བསྐྱོམས་ཉིན་སྒོར་
 འབུམ་གཉིས་དང་ཉི་ཁྲི་རྩུག་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་དབུ་བཅུ་ལོ་བདུན་དང་པད་ཞེ་རྩུག་ ༡༩༩༩.༠༠.༠༠.༠༠ རྟེ ད་ཡོད་དབུལ་
 ཁང་ནང་། དུས་བཀག་བཅོམ་འཛོག་ཉིན་སྒོར་༡ འབུམ་བཅུ་དབུ་དང་བཞི་ཁྲི་རྩུག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་དབུ་དང་པད་
 སོ་བདུན། ༡༩༩༩.༠༠.༠༠.༠༠ རྟེ ལག་ཡོད་དབུལ་རྒྱུད་༡ ཉིན་སྒོར་བཞི་སྟོང་རྩུག་བརྒྱ་བཅུ་རྩུག་ ༡༩༩༩.༠༠.༠༠ རྟེ ལས་
 རྩེད་གཉིས་ཀྱི་གསོག་དབུལ་བསྐྱོམས་ཉིན་སྒོར་འབུམ་དབུ་དང་སུམ་ཁྲི་སུམ་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་བཅུ་མེད་རྩུག་དང་པད་གོ་
 གསུམ་བཅས་ཡིན།

བརྒྱན་པ། འོང་རྒྱུ་ལས་འཆར།

- ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་ཐེངས་ ༣༧ པ།
- གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་ལྷན་སྐྱོར་ཁང་དུ་ཉེགས་ཞིབ་ལས་རིམ།
- ས་གནས་འབྲེལ་མ་ཐུད་ལྷན་པ་མཉམ་བུ་ཐོག་ཚོགས་འདུ།
- གཉན་རིམས་ཀོ་མིཾ་ ༡༩ ཉམས་ཞིབ་དང་ཁྱད་ལས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་འདུ་དང་ཉམས་ཞིབ་གྲུབ་ཐོན་སྤྱོད་གསལ་བསྐྱོད་འདོན་སྤྲོད།
- ལྷན་པའི་ཤེས་ཡོན་གོང་སྤེལ་སྤྱད་བཟོ་བཟོ་སྤྱོད།
- འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་མོ་སྤྱད་ཅི་དང་མང་ཚོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་ཉེགས་སྤེལ་འཆར།
- གསོ་བ་རིག་པའི་ཉེན་མོ་སྤྱད་ཅི་ཐེངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༡།༤།༡༡
- ཕྱི་ལོ་༢༠༢༢ ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྐྱོད་ཚོགས་ཚོན་ཐེངས་བཞི་པ།

དམིགས་བསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ།

ལྷན་ཚོགས་འདི་བཞིན་ཐོག་མར་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསར་ལོ་ལ་ཆེད་གཞིགས་ཀྱིས་ཆེད་འཇུགས་གནང་ཞིང་
 འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་དུག་ལྷག་ཅམ་རིང་འབྲེལ་ཡོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཙོ་སྤྱོད་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཉལ་དང་བོད་
 མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་མ་ཐུད་འགྲུར་གང་ལེགས་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་ཡིག་
 ཚང་ནས་ཀྱང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འཕྲོད་ཐོན་མོགས་ལ་དཔལ་འཕྲོད་མ་ཐུད་འགྲུར་གནང་བ་དང་བོད་ཀྱི་སྤྱན་
 ཅིས་ཁང་ནས་མི་རྒྱུ་གང་ཅིར་མ་ཐུད་འགྲུར་སྤྱོད་སྤྱོད་གནང་བ། དེ་བཞིན་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་གཞན་ནས་ཀྱང་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འཆར་ལས་འདོན་གང་ཅིར་མ་ཐུད་འགྲུར་དང་འཕྲུར་གྱི་མཉམ་འདེགས་གནང་བ་ལ་ཉེན་
 ལས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ནས་གསོ་རིག་བསྟེན་པ་སྤྱིར་ཞབས་འདེགས་དང་ལྷག་པར་གྲིམས་སྤྱི་གཞི་
 གིས་བསྐྱར་བའི་ལས་འདོན་གང་མཚམས་བསྐྱབས་ཐུག་པ་བྱུང་ཡོད་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷ།

དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་ད་ལན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གསུམ་འཕྲོད་བརྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་
ཚོགས་ཆེད་སྤྱིར་རྒྱན་གྲོན་ལ་ཕན་པའི་རོགས་དུལ་གནང་སོན་བྱུང་བ་དང་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༦ ལོར་ལས་ཁུངས་ཆེད་
ཁང་པའི་མ་ཐུན་འགྲུར་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་གསོལ་སོགས་དང་ཉིན་རེའི་གསོལ་བ། ལྷག་པར་འདི་ནས་
དམིགས་དོན་བཞེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཆེད་ཁང་ཁུངས་ཆེ་བ་ཞིག་མ་ཐུན་འགྲུར་སྤྱོད་སྤྱོད་གནང་བར་ངས་
སྐབས་དུག་པའི་ཚོགས་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཚབས་ལྷན་ཏེ་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཆེ་ཞེས་ལྷུ། ཆབས་ཅིག་ལས་ཁུངས་
གསར་པའི་ནང་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་སའི་ཅོག་ཅེ་སོགས་དངོས་ཆས་རྣམས་བོད་ཀྱི་སྤྱན་རློབ་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སྐབས་
ལྷ་བ་དང་དུག་པའི་སྤྱན་བ་བསྐྱེམས་གངས་༢༢ ནས་ཉིན་སློར་ཆེག་འབུམ་ཆེག་ཁྲི་བརྒྱད་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ཞེ་
གཉིས་ཐམ་བ་ཞལ་འདེབས་རོགས་དུལ་གནང་སོན་བྱུང་བར་ངས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཚང་མའི་ཚབ་ལྷན་ཏེ་
ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཆེ་ཞེས་ལྷུ། བསྐྱེམས་དོན་ལྷན་ཚོགས་འདི་ཐོག་མར་དབུ་འཇུགས་གནང་བ་ནས་ད་བར་དངོས་
འབྲུག་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་མ་ཐུན་འགྲུར་དང་ལས་དོན་གང་ཅིར་སྤར་བྱ་མཉམ་འདེགས་གནང་མཁན་ཚང་མར་བཀའ་
བྲིན་ཆེ་ཞེས་ལྷུ།

མཐའ་དོན་ཡགོང་ས་ལྷ་མིའི་རྣམ་འདྲན་སྐབས་མགོན་ཡུལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་
མཚོག་གི་དབུས་བརྟན་འདྲིན་གྱི་སྤྱི་ཚེན་རྣམས་སྐྱ་ཆེ་ཡེ་ཞབས་པད་བརྟན་ཅིང་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་
ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པ་དང་། བོད་གངས་ཅན་གྱི་བདེན་མཐའ་ལྷུར་དུ་གསལ་བའི་སློན་འདུན་ལྷུ་བཅས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ནས་༢༠༡༡ ལྷུ་ཆེས་པ་༥ ལ།།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཉན་རིམས་གོ་མེད་༡༩ གཙོས་གསོ་རིག་ གཞུང་ལུགས་ལག་ལེན་ཐོག་གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིང་ལས་རིམ།

༡ གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིང་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ།

བཅོམ་གཞི། གཉན་རིམས་སྤྱི་ལོ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་ད་ལྟོ་གཉན་རིམས་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་བ།
 དུས་ཚེས། ལྷོ་ལོ་༢༠༢༠ ལྷོ་ལོ་ཚེས་༢༠ རེས་གཟའ་ལྷོ་བ། ཉིན་རྒྱ་ཆུ་ཚུ་ཚོད་༥། ༣༠་་་་ ༥། ༣༠ བར།
 གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡ ལྒྱལ་བའི་ལས་བཅར་སྤྱན་བ་ཚེ་དབང་ཉ་མགོན།
- ༢ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་དོ་ཇེ་རབ་བཏན།
- ༣ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་བྱུང་འཚོ་ཚེ་རིང་ཐག་གཙོད།
- ༤ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཚེ་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་ཨེ་བ་བསོད་ནམས་རིན་ཚེ།
- ༥ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་བསྟན་འཛིན་སྤྱི་བ།

༢ གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིང་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པ།

བཅོམ་གཞི། གཉན་རིམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་བཏན་ཐབས། ད་ལྟོ་གཉན་རིམས་འདིའི་ནད་རྟགས་དང་སྟོན་འགོག་
 དུས་ཚེས། ལྷོ་ལོ་༢༠༢༠ ལྷོ་ལོ་ཚེས་༢༣ རེས་གཟའ། ཉིན་རྒྱ་ཆུ་ཚུ་ཚོད་༥། ༣༠་་་་ ༥། ༣༠ བར།
 གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་ཉེ་མ་ཚེ་རིང་སྤྱན་ཁང།
- ༢ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད།
- ༣ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བུ་ལ་སྤྱན་དགོ་དོ་ཇེ་དག་འདུལ།
- ༤ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བུ་ལ་སྤྱན་རམས་བ་སྟོ་བཟང་བཟོད་པ།

༣། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིང་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ།

བཅོད་གཞི། གཏན་རིམས་སྤྱིའི་སློབ་བཅོས་དང་དུལྱའི་གཏན་རིམས་ལ་དམིགས་པའི་སློབ་དང་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ཐབས་ལམ།

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༢༩ རེས་གཟའ་ཉི་མ། ཉིན་རྒྱུ་ཚུ་ཚོད་༣༡༠༠་་་ ༥༡༠༠ བར།

གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་བུར་པ་སློབ་རམས་པ་ནམ་རྒྱལ་ལྷུ་གསར།
- ༢། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བུར་པ་སློབ་དཔོན་རག་དོ་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན།
- ༣། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བུར་པ་སློབ་རམས་པ་བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་བ།

༤། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིང་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པ།

བཅོད་གཞི། རྣམ་ལམས་འདི་ལ་དམིགས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་ལས་དོན་ཐབས་ལམ།

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༣༠ རེས་གཟའ་ལུང་གྲ། ཕྱི་ལོ་ཚུ་ཚོད་༥༡༣༠་་་ ༥༡༣༠ བར།

གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བུར་པ་སློབ་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན།
- ༢། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བུར་པ་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་རག་དོ་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན།
- ༣། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་བུར་པ་སློབ་རམས་པ་ནམ་རྒྱལ་ལྷུ་གསར།
- ༤། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བུར་པ་སློབ་རམས་པ་བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་བ།

༥། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིང་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ།

བཅོད་གཞི། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་པས་ COVID-19 རྣམ་ལམས་ལ་སློབ་བཅོས་སྤོང་གྲུབ།

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༢ རེས་གཟའ་སྤོང་གྲ། ཕྱི་ལོ་ཚུ་ཚོད་༦༡༣༠་་་ ༥༡༣༠ བར།

གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡། ལྷན་རམས་པ་རྒྱ་བ་རི་བྲག།
- ༢། ལྷུ་ལ་བའི་རྒྱ་སློབ་ཞབས་ཞུ་བུར་པ་སློབ་རམས་པ་ནམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང།
- ༣། ལྷན་རམས་པ་མཁྱེན་རབ་རྒྱ་མཚོ།

༤། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་དྲུག་པ།

བཅོམ་གཞི། COVID-19 རན་ལ་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གིས་སློབ་བཅོས་སྤོང་གྲུབ།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༣ རེས་གཟའ་ཉི་མ། ཕྱི་ཚུ་ཚོད་༦།༣༠་་་ ༤།༠༠ བཟ།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡། སློབ་པ་དག་དབང་འཆི་མེད།
- ༢། སློབ་པ་ཚོས་དབྱིངས་ཕུན་ཚོགས།
- ༣། སློབ་པ་ཀུན་དགའ་དབང་འདུས།

༥། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པ།

བཅོམ་གཞི། ཕྱི་ལུགས་སློབ་ནས་ VIRUS རོས་འཛིན་དང་ད་ལྟའི་ COVID-19 རན་འབྲུ་འགོས་བྱུང་སྐོར།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༥ རེས་གཟའ་ཕུར་བྲ། ཕྱི་ཚུ་ཚོད་༤།༣༠་་་ ༥།༣༠ དང་༡༠་་་༡༠།༣༠ བཟ།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡། ཕྱི་ལུགས་འགོས་ནད་ཚད་ལས་སློབ་པ་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།
- ༢། ཕྱི་ལུགས་ཚན་རིག་པ་བསྟན་འཛིན་ཚོས་སྟོན།

༦། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་བརྒྱད་པ།

བཅོམ་གཞི། གཉན་རིམས་ཀོ་མེཾ་༡༩ དང་འབྲེལ་རླང་འབྲེལ་གསོ་བཅོས་དང་ཉམས་ཞིབ་ཐབས་ལམ།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༡༠ རེས་གཟའ་ཉི་མ། ཕྱི་ཚུ་ཚོད་༦།༣༠
གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

- ༡། ཕྱི་ལུགས་སློབ་པ་དཀོན་མཚོ་དེ་རྗེ།
- ༢། བོད་ལུགས་སློབ་པ་བསྟན་འཛིན་ཚོས་སྟོན།

༧། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་དགུ་པ།

བཅོམ་གཞི། དེང་སྐབས་ཀོ་མེཾ་༡༩ རོ་བྲག་གནས་སྤངས་འོག་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་སློབ་སྟེན་སློབ་ཁང་དང་། སློབ་
པ་རྣམས་ལ་དམིགས་ཏེ་ལག་ལེན་བྱེད་སྤོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་སྟོན།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༡༣ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། ཕྱི་ཚུ་ཚོད་༥།༣༠

གསུང་བཤད་གནང་མཁན།

༡། ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་དོན་འགྲུབ་བཟང་ཤིས།

༡༠། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་པ།

བརྗོད་གཞི། ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་ Immune System རོ་སྒྲོད།

གསུང་བཤད་གནང་མཁན། ལྷ་ལྷོ་ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་ཚེ་བརྟན་དོ་རྗེ།

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༢༡ རེས་གཟའ་ལུང་གྲུ། ཕྱི་ལོ་ཚུ་ཚོད་༥༡:༣༠ ~ ༥༡:༣༠

༡༡། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་གཅིག་པ།

བརྗོད་གཞི། གསོ་བ་རིག་པ་ལས་འགྲོལ་བའི་གཏེར་མའི་ལུགས།

གསུང་བཤད་གནང་མཁན། སློན་པ་ཉི་ཟླ་ལྷོ་ལག་ཚང་།

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༢༣ རེས་གཟའ་སྤོང་གྲུ། ཕྱི་ལོ་ཚུ་ཚོད་༥༡:༣༠

༡༢། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་པ།

བརྗོད་གཞི།

གཉན་རིམས་ COVID-19 བརྟག་དབྱེ། <https://www.youtube.com/watch?v=k-h6FWRZsW8&t=608s>

རང་སྲུང་ལོ་གྲུབ་བཅུ་གཉིད་བྱེད་སྐབས། <https://www.youtube.com/watch?v=gqdHxA58SHg>

གཉན་ནད་འགོག་ཐབས་ལམ་སྟོན། <https://www.youtube.com/watch?v=IMx-Px08FSc>

། རྒྱ་གོང་གསལ་འབྲེལ་ཐབས་སྒྲོལ་དེ་བཞིན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱོགས་སྤྱི་གཞུང་འདོན་སྤྲོད་ཞུས། །
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷུག་། རྒྱ་སློན་ལྷ་སློན་ཁང་། ཨོ་ཏེ་ལ་འགྲོད་བསྟེན་སློན་ཁང་། །

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༣༠ རེས་གཟའ་སྤོང་གྲུ། ཕྱི་ལོ་༥༡:༣༠

༡༣། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་གསུམ་པ།

བརྗོད་གཞི། རིན་ཆེན་གཏེར་མའོད་ཆེན་མོའི་བདུན་ཅི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚོས་སྐོར་ལས་ཁོལ་དུ་སྲུང་སྟེ་རྗེས་སྤྱོད་ཏེང་

འཛིན་གྱི་སྐོར་སློན་གྱི་ལུས་པ་འཕེལ་ཚུལ་སྐོར། Video Link - <https://youtu.be/RNijskoKd-s>

བཀའ་སློབ་གནང་མཁན། ལ་བྱམས་མགོན་ཤོ་རྗེ་འཆང་ཀུན་ཉིང་རྒྱའི་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོ་ག
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་༦ ཚེས་༣ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། གྱི་ལོ་ ༥༡༣༠

༡༥། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེང་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་བཞི་པ།

བརྗོད་གཞི། ༡༧ ་། གཏམ་རིམས་ཀོ་མེད་༡༩ སྡོན་འགོག་དང་གསོ་བཙུག་གི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། སློན་རམས་པ་ཤོ་རྗེ་རབ་བཏུན་གནས་ཤམ། ། ཚོགས་རྒྱུང་གི་ཚོགས་མི། ་།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་༦ ཚེས་༢༩ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། གྱི་ལོ་ ༡༡༣༠ དང་གྱི་ལོ་ ༥༡༠༠

༡༦། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེང་ཚོགས་ཐེངས་བཙུ་ལྔ་པ།

བརྗོད་གཞི། གཏམ་རིམས་ཀོ་མེད་༡༩ ཉམས་ཞིབ་ལས་འཆར་དང་ལས་དོན།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། སློན་རམས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ལྷ་གསུང་། ། ཚོགས་རྒྱུང་གི་ཚོགས་མི། ་།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་༧ ཚེས་༠༩ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། གྱི་ལོ་ ༤༡༠༠

༡༧། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེང་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་དྲུག་པ།

བརྗོད་གཞི། གཏམ་རིམས་ཀོ་མེད་༡༩ སྡོན་འགོག་དང་། ལྷ་མ་གྱི་བསྐྱེད་ཀྱི་འཆང་འཁྲིད།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། སློན་པ་ཉི་ལྷ་ལྷེ་ལག་ཚང་།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་༧ ཚེས་༡༤ རེས་གཟའ་སྟེན་པ། གྱི་ལོ་ ༥༡༣༠

༡༨། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེང་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་བདུན་པ།

བརྗོད་གཞི། ལྷ་གསུང་པོ་རི་བྱུང་རབས་ལོ་རྒྱུས།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། སློན་པ་རབ་དགའ།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་༤ ཚེས་༢ རེས་གཟའ་ཉི་མ། གྱི་ལོ་ ༥༡༣༠

༡༩། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེང་ཚོགས་ཐེངས་བཙུ་བརྒྱད་པ།

བརྗོད་གཞི། གྱི་ལྷ་གསུང་སློན་གྱི་རིག་པ་ལས་གཏམ་རིམས་ཀོ་མེད་༡༩ ལྷ་ལྷ་གསུང་། ར་བཀ་ཆེ་རྒྱུང་དང་། སློན་བཙུག་སྟོན།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། གྱི་ལྷ་གསུང་སློན་པ་བསྐྱེད་འཛིན་ཡེ་ཤེས།

དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༡༥ རེས་གཟའ་སྟེན་པ། གྱི་ཚོ། ༥།༣༠

༡༩། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐངས་བཅུ་དགུ་པ།
བརྗོད་གཞི། འབྲས་སྤངས་གསོ་རིག་འགྲོ་མན་སྤྱི་ལོ་རྒྱལ་འགྲུ་ས་རག་བསྐྱུ་ས།
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། སྤུན་པ་འཛིགས་མེད་རབ་བཏུ།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༢༢ རེས་གཟའ་སྟེན་པ། གྱི་ཚོ། ༦།༠༠

༢༠། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐངས་ཉི་ལུ་པ།
བརྗོད་གཞི། སེམས་ཚེར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་རོ་སྤོད་ཤེས་བྲ།
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། དགོ་བཤེས་ལྷག་རྡོ་པ།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༥ རེས་གཟའ་སྟེན་པ། གྱི་ཚོ། ༥།༣༠

༢༡། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐངས་ཉེར་གཅིག་པ།
བརྗོད་གཞི། ཉམས་ཞིབ་པ་དབྱུང་ཚོམ་འབྲི་ཚུལ། Scientific Writings
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། Prof. (Dr.) Sanjeev Rastogi
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༡༡ རེས་གཟའ་པ་སངས། གྱི་ཚོ། ༧།༠༠

༢༢། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐངས་ཉེར་གཉིས་པ།
བརྗོད་གཞི། བོད་ཀྱི་སྤུན་པ་མཁམ་ཚེན་དབྱུངས་ཅན་སྤྱོད་པ་མཚོག་གི་སྤྱོད་ལོ་རྒྱལ་རོ་སྤོད།
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། ལྷུ་ལ་བའི་སྤྱོད་བཅར་སྤུན་པ་བསྟེན་འཛིན་སྤྱོད།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༢༧ རེས་གཟའ་ཉི་མ། གྱི་ཚོ། ༩།༣༠

༢༣། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐངས་ཉེར་གསུམ་པ།
བརྗོད་གཞི། གཉན་རིམས་ཀོ་མེད་༡༤ ནད་གཞི་ཕོག་པར་གསོ་བཅོས་སྤོང་བྱུ།
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། སྤུན་རམས་པ་སྤུན་ཁང་ཉི་མ་ཚེ་རིང།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༢༩ རེས་གཟའ་མིག་དམམ། གྱི་ཚོ། ༥།༣༠

༢༤། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐངས་ཉེར་བཞི་པ།

བརྗོད་གཞི། ཕྱི་ལུགས་སྤྲོད་ཀྱི་རིག་པ་ལས་ Plasma Therapy ལྟོང་།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། ཕྱི་ལུགས་སྤྲོད་པ་བསྟན་འཛིན་སྟོན་གྲགས།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཁོངས་༡༠ ཚེས་༢ རེས་གཟའ་པ་སངས། ཕྱི་ལོ་ ༧།༠༠

༡༥། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་ཐེངས་ཉེར་ལྔ་པ།
བརྗོད་གཞི། མཁལ་མའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་སྤྲོད་བཅོས་སྤོང་གྲུབ།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། ལྗུལ་བའི་སྐུ་བཅར་སྤྲོད་པ་ཚེ་དབང་ཉ་མགོན།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཁོངས་༡༠ ཚེས་༡༤ རེས་གཟའ་ཉི་མ། ཕྱི་ལོ་ ༥།༢༠

༡༦། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་ཐེངས་ཉེར་དྲུག་པ།
བརྗོད་གཞི། གསེར་ཁབ་དང་སྤྲོ་མེ་གསེར་ཉེལ་སོགས་མེ་བཅའ་དང་། ཟངས་བུམ། གཏར་ཁ་སོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤོང་གྲུབ།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། ལྗུལ་བའི་སྐུ་བཅར་སྤྲོད་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟོན།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཁོངས་༡༠ ཚེས་༢༦ རེས་ལྷག་པ། ཕྱི་ལོ་ ༥།༢༥

༡༧། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་ཐེངས་ཉེར་བདུན་པ།
བརྗོད་གཞི། སྤྲོད་རྒྱུ་ལེ་སྤྲོད་ཚད་དང་། རོ་རྒྱན་བཏག་ཐབས་སྟོང་། ༡།༡ ་།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། སྤྲོད་རམས་པ་ལྷ་བ། ༡ ལྗུལ་བའི་ལྷ་སྤྲོད་ཞབས་ལུ་བྱུང་བ། ་།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཁོངས་༡༡ ཚེས་༢ རེས་གཟའ་ལྷ་བ། ཕྱི་ལོ་ ༧།༢༠

༡༨། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་ཐེངས་ཉེར་བརྒྱད་པ།
བརྗོད་གཞི། གུང་ལུགས་ཀྱི་མཚེར་པའི་རྣམ་བཤད།
གསུང་བཤད་གནང་མཁན། ལྗུལ་བའི་སྐུ་བཅར་སྤྲོད་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས།
དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཁོངས་༡༡ ཚེས་༦ རེས་གཟའ་པ་སངས། ཉིན་རྒྱུ་ ༣།༠༠

༡༩། གཏམ་བཤད་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་ཐེངས་ཉེར་དགུ་པ།
བརྗོད་གཞི། བོད་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཅ་གྱི་བ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། བྱིས་ཚུལ། སྤྲོད་བཅོས་སྟོང་།

གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད་དཀར་ཚང་།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཀླ་ཚེས་༢༣ དེས་གཟའ་ལྷ་བ། གྱི་འོ་ ༦། ༣༠

༢༠། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐེངས་སུམ་ཅུ་བ།
བཅོད་གཞི། སློན་ཁབ་ཀྱིས་ཅུ་མིའི་བཅོས་ཐབས་སྐོར།
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། ལྗེ་ལ་བའི་སྐུ་བཅར་སློན་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཀླ་ཚེས་༢༦ དེས་གཟའ་བ་སངས། གྱི་འོ་ ༥། ༣༠

༢༡། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐེངས་སོ་གཅིག་བ།
བཅོད་གཞི། སློན་རྒྱུ་འུམ་ཚང་དང་། རོ་རྩུན་བཏག་ཐབས་སྐོར། ། ༢ །
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། སློན་རམས་པ་ལྷ་བ། ། ལྗེ་ལ་བའི་སྐུ་སློན་ཞབས་ལྷ་རྩུར་བ། །
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཀླ་ཚེས་༤ དེས་གཟའ་མིག་དམར། ཉིན་རྒྱུ། ༤། ༣༠

༢༢། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐེངས་སོ་གཉིས་བ།
བཅོད་གཞི། སློན་རྒྱུ་འུམ་ཚང་དང་། རོ་རྩུན་བཏག་ཐབས་སྐོར། ། ༣ །
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། སློན་རམས་པ་ལྷ་བ། ། ལྗེ་ལ་བའི་སྐུ་སློན་ཞབས་ལྷ་རྩུར་བ། །
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཀླ་ཚེས་༢༣ དེས་གཟའ་མིག་དམར། ཉིན་རྒྱུ། ༤། ༣༠

༢༣། གཏམ་བཤད་བསྐྱོད་ཚོགས་ཐེངས་སོ་གསུམ་བ།
བཅོད་གཞི། གསོ་རིག་འབྲུམ་བཞིའི་བྱང་རིམ་ལོ་རྒྱུས།
གསུང་བཤད་གནང་མཁམ། སློན་པ་རིན་ཚེན་བསྟན་འཛིན།
དུས་ཚེས། གྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཀླ་ཚེས་༢༥ དེས་གཟའ་བ་སངས། གྱི་འོ་ ༤། ༠༠
