

# གོ་མིན་ཏེ་-19: མངལ་ཚགས་ཡོད་པའི་མི། ཨ་མའི་འོ་མ་སྤོང་པ། ཡང་ན་གསར་དུ་སྐྱེས་པ་བྱིས་པར་ གཅིས་སྤོང་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།

## གོ་མིན་ཏེ་-19

དྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ 2019 (གོ་མིན་ཏེ་-19) ཡི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆ་འཕྲིན་ཚེད་དུ། དེའི་ནང་མིང་རྗེས་ངན་པ་ནས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྤོང་བ་ཐེ་བའི་  
ཚེད་དུ། དུ་གནས་ [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) ཡང་ན་ [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) ལ་གཞིགས། དུས་ཐོག་གི་གསར་སྐྱར་ཚེད་དུ། ཡིག་འབྲུ་ “COVID” ཞེས་པ་འདི་  
ཨང་གྲངས་ 692-692 ཟུར། འཕྲིན་ཐུང་དང་གཞི་གྲངས་ཀྱི་རིན་པ་ལག་སྤོང་དགོས་ཤིང།

## གོ་མིན་ཏེ་-19 དང་མངལ་ཚགས་པའི་མི།

དུ་ལྟའི་ཆ་ལ་མངལ་ཚགས་ཡོད་པའི་བྱང་མེད་ཚོ་ལ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ནད་བཅོམ་འཁན་གྱི་དུག་སྲིན་འགོ་སྐྱོ་བ་ཡོད་པའི་གཞི་གྲངས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་གང་ཡང་མེད། ཁོང་  
ཚོར་ངེས་པར་དུ་བར་ཐག་ཉེ་བའི་ཐོག་ནས་ཉེ་འཛིན་བྱེད་དགོས། མངལ་ཚགས་པའི་བྱང་མེད་ཚོ་གལ་སྲིད་དུག་སྲིན་གཞན་འགའ་ཤས་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཚབས་  
ཚེན་ན་བ་ལོགས་ཡོད་གི་ཡོད།

## མི་སྲུ་ལ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡང་ན་གསར་སྤོང་ཁོང་གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ཚབས་ཚེན་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡོད་དམ།

- ཚབས་ཚེན་ན་སྤོང་པའི་མི་ནད་དུ་ལོ་ 50 ཡང་ན་དེ་ལས་ལོ་ན་མཐོ་བའི་མི་དང་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་གཞན་དག་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་རེད། དེ་  
དག་གི་ནད་དུ་གཅོད་ནད་ཅན་གྱི་མཚེན་པའི་ནད། སྤོང་ནད། ཀ་རའི་ནད། འབྲས་ནད་ཡང་ན་ལུས་རྒྱུངས་མ་ལག་ཉམས་པ་འཕྲོད་ཡོད།
- གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་ནམ་ཡང་ན་ཡོད་སྤོང་པའི་མི་ལ་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་ཐུག་ཉེ་ལོ་གནང་མཁན་གྱི་མི་ཚོར་ཡང་གོ་མིན་ཏེ་-19 འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་  
བ་ཡོད། འདིའི་ནད་ལྷིང་ཚང་གཅིག་གི་ནད་དུ་སྤོང་མཁན་གྱི་མི། ལྷིང་ནད་དུ་ཉེ་འཛིན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན། ཡང་ན་ད་ཡོད་འཁྲིག་སྤོང་གྱི་ཟླ་རོགས་  
འཕྲོད་ཡོད།

## མངལ་ཚགས་པའི་མི་ལ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡི་ནད་ན་བ་ཡིན་ན་གང་བྱུང་གི་རེད་དམ།

མངལ་ཚགས་པའི་མི་ལ་གོ་མིན་ཏེ་-19 འགོ་སྐྱོ་བ་གྱི་རེད། དུག་སྲིན་དག་དུ་ལོ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ནད་བཅོམ་འཁན་གྱི་དུག་སྲིན་དང་འདྲ་བོ་ཡོད་དུས། དེ་བཞིན་དེ་  
མིན་དུག་སྲིན་གྱིས་སྤོང་བྱས་པའི་དབྱགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ནད་རིགས་གཞན་དག་དཔེར་ན་ཚད་རིམས་ཨིན་ལུ་ལུན་ཇོ་ལུ་ལུ། མངལ་ཚགས་པའི་མི་ཚོ་ནད་རིགས་  
ཚབས་ཚེན་པོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད། དུ་ལྟའི་དུས་ལ། འདིར་གཞི་གྲངས་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད་པས་ན། མངལ་ཚགས་པའི་མི་ཚོ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡོད་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ནད་ཚབས་ཚེན་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་སྐོར་ཤེས་གྱི་མེད། མངལ་ཚགས་པའི་མི་ཚོས་ཁོང་གོ་མིན་ཏེ་-19 འཕྲོད་པའི་ནད་རིགས་ལག་ནས་  
རང་ཉེད་ཇི་ལྟར་སྤོང་སྤོང་ཡོད་པའི་ཚེད་དུ་སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱ་དེ་རྟོག་དུ་གསལ་གནང་ཆེན་པོ་རེད། (གཤམ་འོག་ཏུ་འཁོད་  
པའི་ཐེ་ཚན་ [མངལ་ཚགས་པའི་མི་ལ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡི་ནད་སྤོང་འགོ་སྐྱོ་བའི་ཚེད་དུ་གང་བྱེད་བྱས་བམ།](#) ལ་གཞིགས།)

དུ་ལྟའི་དུས་ལ། གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡིས་མངལ་ཚགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་དཀའ་རྙོག་རིགས་ཡང་ན་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་གཞོན་གྱི་གཏོང་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་  
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད། འདིར་མངལ་ཚགས་པའི་གནས་སྐབས་ཡང་ན་སུ་གྱི་སྤོང་བའི་དུས་དུ་དཀའ་རྙོག་འཕྲད་པའི་གནས་ཚུལ་ཉུང་ཤས་ཤིག་སྟེན་ལེན་ལེན་ཡོད།  
དེའི་ནད་དུ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ནད་དུག་ཡོད་མཁན་གྱི་པ་མ་ལ་མངལ་ཚགས་པའི་སྐབས་སུ་མངལ་དུས་མ་ཚང་གོང་ནས་སུ་སྤོང་ལ་སྤོང་བ་ (མངལ་ཚགས་པའི་  
བདུན་ཕྲག་ 37 ཡི་གོང་ལ་) གནས་ཚུལ་རིགས་བྱུང་བ་འཕྲོད་ཡོད། དཀའ་ངལ་དེ་དག་འཕྲད་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གོ་མིན་ཏེ་-19 ཡིན་མེན་ཐང་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་  
གསལ་བོ་ཤེས་གྱི་མེད།

**ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མིས་ཨ་མའི་འོ་མ་སྤྲད་ན་འགྲིག་གསལ།**

འགྲིག་གི་རེད། ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཡང་ན་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་མཁན་གྱི་མིས་སྤོན་འགྲིག་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ་  
དུག་སྲིན་ཁོང་ཚོའི་སྤྲུལ་མ་འགོ་བ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཨ་མའི་འོ་མ་སྤྲད་ན་འགྲིག་གི་རེད།

ལམ་སེང་སྤྲུལ་གྱི་ཨ་མའི་འོ་མ་མ་སྤྲད་གོང་ལ། ཁོ་ཚོའི་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱས་ཀྱང་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རེང་ལ་གཙང་མ་བསྟུ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་  
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་གདོང་ལེབས་ཤིག་བཏུང་སྤོང་གཏོང་བྱུགས་བསམ་བཞེས་དགོས། གདོང་ལེབས་ཤིག་ནི་བཙན་པོ་ཡིན་པའི་ཤོག་བྱུང་ཡང་ན་རས་ཆ་ཡིས་  
བཟོས་པ་ (དཔེར་ན་གྲོན་རས་ཟུ་བཞི་ཡང་ན་ཁ་དགེས་) གང་ཅུང་ཉེས་ཀྱི་ཁ་དང་སྤྲུག་འགོ་བས་ཐུབ་མཁན་ཞིག་རེད། གང་མ་ག་གཞན་དག་ཅིག་ནི་ལུ་མའི་འོ་  
མ་འཐེན་པའམ་ཡང་ན་ལག་པས་འོ་མ་བཙོན་ན་སྤྲད་པ། གལ་སྲིད་ལུ་མའའ་ཞིག་བཏུང་སྤོང་གཏོང་གི་ཡོད་ན། ལུ་མའའི་ངོས་ཆ་ཚང་བེད་སྤོང་གཏོང་རིན་བཞིན་  
གཙང་མ་བསྟུ་དགོས། རན་པ་མིན་པ་དང་ནད་རྟགས་རིགས་མེད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་གིས་སྤྲུག་ལ་ཨ་མའི་འོ་མ་ཤེལ་དམ་ནད་ནས་སྤྲད་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་ཞིག་གཏོང་  
དགོས་ཀྱི་རེད།

ཨ་མའི་འོ་མའི་ནད་དུ་ད་ལྟའི་ཆར་དུག་སྲིན་དེ་ཡོད་པ་ཚུད་གཙོད་ཐུབ་མེད། ལུ་ལྷ་གཅེས་སྤོང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་དུག་དེ་སྤྲུལ་མ་འབྱར་  
ལ་འགོ་གི་ཡོད་མེད་ཤིས་ཀྱི་མེད། ད་ལྟའི་དུས་ལ་ཆ་འཕྲིན་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད་ཀྱང་། ལུ་ལྷ་གཅེས་སྤོང་བྱས་ན་ཁེ་ཕན་མང་དག་ཅིག་ཡོད། དེའི་ནད་དུ་སྤྲུག་  
སྤྲེས་མཁན་གྱི་མའི་ནད་འགོ་བས་ཤིག་གིས་བྱས་པ་ལ་ཐོབ་ནས་ནད་རིགས་ནས་སྤྲད་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་འཚུངས་ཡོད་ཀྱང་། མོ་སའི་སྤྲུལ་རང་གི་འོ་མ་སྤྲད་འདྲིང་ཡོད་  
མཁན་གྱི་པ་མ་ཚོའི་ངོས་ནས་གོང་དུ་འགྲོ་བ་བཞེད་བྱས་པའི་སྤོན་འགྲིག་གི་ལམ་སྤོན་ལག་ལག་བསྟར་གནང་བྱེད་ཐུ་དེ་དུང་ཡང་འོས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

**ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་མིས་ “མ་དང་གསར་སྤྲེས་བྱས་པ་མཉམ་སྦྲེད་”ཡང་ན་ཁང་པ་གཅིག་པའི་ནད་ཁོང་ཚོའི་སྤྲུལ་མཉམ་དུ་བསྤྲད་ན་འགྲིག་གསལ།**

འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྤོང་ཞབས་ཀྱི་སྤོང་མཁན་འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་སྤྲུལ་མ་འབྱར་རང་གི་པ་མ་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་ཡང་ན་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་དུག་ཡོད་  
མེད་བརྟུན་དུང་བྱེད་བཞིན་པ་ཚོ་པ་མའི་ས་ནས་སྤོན་ཁང་ལ་ཡོད་དུས་གསར་དུ་སྤྲེས་པའི་སྤྲུལ་དེ་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་དུག་འགོ་སྤོང་པའི་ཉེན་ཁ་རྒྱུང་དུ་  
གཏོང་ཆེད་དེད་འབྲེད་གཏོང་དགོས་པ་འོས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཡང་གནས་སྤངས་རེ་རེ་ལ་བསམ་ཞིབ་རེ་བྱས་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས། ཐག་གཙོད་འདི་ནི་  
ངེས་པར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྤོང་ཞབས་ཀྱི་སྤོང་མཁན་དང་པ་མ་ཚོས་མཉམ་གཞན་དགོས། དེའི་འབྲེད་ཀྱི་དུས་ལུན་དེ་པ་མས་ནད་ལྷུང་གང་ལ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་  
ཆགས་པའི་བར་དུ་ཡིན་དགོས་ཤིང་ཀྱང་། རན་པའི་གནས་སྤངས་ལ་འགྲུར་ཤིག་སོང་བ་ཡིན་ན་དུས་ལུན་དེ་ལས་རིང་བའི་རིང་ལ་དེད་འབྲེད་གཏོང་དགོས་ཤིང་།  
དེད་འབྲེད་བྱེད་པའི་གང་མ་གའི་ནད་དུ་གལ་སྲིད་གསར་དུ་སྤྲེས་པའི་སྤྲུལ་དེ་སྤོན་ཁང་གཅིག་པའི་ནད་དུ་ཡོད་ན་སྤྲུལ་མ་འབྱར་པ་མའི་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ལྷོ་ཏེ་  
6 ས་ལ་ཉར་བའམ་དེ་མིན་ཕྱི་ལྷུ་ཤིང་ཐོག་ནས་ཡོངས་སུ་དེད་འབྲེད་བཏང་སྟེ་ལུས་པོ་ཐང་པོ་ཡིན་མཁན་གྱི་མི་ཆེན་པ་གཞན་ཞིག་གིས་སྤྲུག་གསར་དུ་སྤྲེས་པ་  
དེ་ལ་ལྷ་སྤོང་ཆེད་དུ་རྟོགས་རམ་བྱེད་པ་དེ་རེད།

སྤོན་ཁང་གི་ངོས་ནས་ཡང་སྤྲུག་འབྲེད་ལ་ཡོང་མཁན་གྱི་མའི་གྲངས་ཀ་ཚང་བཀག་བཟོ་སྤིང་། ཉེད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་གྱི་ཕ་ཁག་གི་ངོས་ནས་དགོས་དོན་  
འདིའི་སྐོར་ལ་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོང་བ་གནང་རོགས། དེ་མིན་དེ་ཡོད་ཀྱི་སྤོན་ཁང་ལས་བྱེད་པའི་མཚུབ་སྟོན་ལག་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་ཉེད་དང་ཉེད་ཀྱི་ནད་མི་སྤྲུང་  
སྤོང་བྱེད་དགོས། ཉེད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་གྱི་ཕ་ཁག་ནད་དུ་ཉེད་ཀྱི་སྤོན་རྟོགས་དང་། ལུ་ལྷའི་སྤོན་གཞི་གཞི་གིས་པོ་གོགས་མོ་ཡང་ན་ནད་མི་གཞན་དག་ཉེད་  
ཀྱིས་སྤོན་ཚུད་ནས་སྤྲུག་སྤོན་རན་པའི་དུས་དང་སྤོན་པའི་དུས་དུས་རྟོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་འཚར་འགོད་ནད་ཡོད་པ་དེ་དག་འཚུངས་ཡོད། ལུ་ལྷ་སྤོན་པའི་དུས་སུ་ཉེད་ལ་  
ཐོབ་ཐང་གང་ཡོད་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཐོབ་ཆེད། དུ་གནས་ [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) སོང་ནས་ “respectful care at birth” (སྤྲུག་སྤོན་དུས་ལུས་ཞབས་ཐོན་པའི་ལྷ་  
སྤོང་) འཚོལ།

**མངལ་ཆགས་པའི་མིས་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་སྤོན་འགྲིག་གི་ཆེད་དུ་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ།**

མངལ་ཆགས་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཚོས་སྤྱིར་བཏང་མི་དམངས་ཚོས་ནད་སྤོན་འགྲིག་གི་ཆེད་དུ་བྱ་ཐབས་གང་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་གནང་དགོས།

- ཉེད་དུ་སྤོང་།
- ཐ་ན་ཉེད་ལ་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་ཚོར་བ་དང་ནད་རྟགས་མེད་ཀྱང་། ཉེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཉེད་དུ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་སྤོང་དགོས།
- ཉེད་ཀྱི་ལག་པ་རྒྱན་དུ་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱས་ཀྱང་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རེང་ལ་བསྟུ་དགོས། གལ་ཏེ་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱ་ཉེ་འགམ་དུ་མེད་ན་ཆང་བཅུད་ལ་བརྟེན་ནས་  
བཟོས་པའི་ལག་པའི་དག་རྒྱས་ཤིག་བཏུང་སྤོང་སོངས།
- ཉེད་ཀྱི་ལ་དང་སྤྲུག་ཉལ་སྤོང་རྒྱུ་པའམ་ཡང་ན་སྤོན་རྒྱུ་པའི་དུས་སུ་གཙང་ཤོག་ཅིག་གིས་འགོ་བས་དགོས། ཉེད་ཀྱི་ལག་པ་བེད་སྤོང་མ་སོངས།

- ལག་པ་ལྷན་མེད་ན་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་སྒྲ་ལུག་ཡང་ན་ཁ་ལ་རེག་སྐྱབ་མ་བྱོས།
- ལག་པ་མི་ཚོངས། དེའི་ཚབ་ཏུ་ལག་པ་གཡུགས།
- ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་ཟུར་ལས་སྟག་པའི་ཐོག་ནས་ཚ་བ་དང་། རྒྱུ་དུག་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ། མགྲིན་པའི་མ། དེ་བཞིན་ནད་རྟགས་གཞན་དག་གང་ཐོན་པ་ལ་ལྷ་འཛིན་ཡག་པོ་གནང་དགོས།
- རང་དང་གཞན་བར་ལ་སླར་གྱི་བར་སྟོང་ཟུར་ལས་ཚེ་བ་ཉོར། དེའི་ནང་མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྡི་ཏེ་ 6 ཉར་རྒྱ་འཚུང་ཡོད། འདི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱང་བརྟེན་ཡང་ན་ཕྱིའི་གཞུགས་པའི་རྒྱང་བརྟེན་ཟེར་གྱི་ཡོད།
- ཕྱིའི་གཞུགས་པོའ་ཚ་ནས་རྒྱང་ཐག་ཉུང་མཐར་སྤྱི་ཏེ་ 6 ཉར་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ན། གདོང་ཁབས་བཅོན་པོ་ཞིག་ (དཔེར་ན་གྲོན་རས་ལྷ་བཞི་ཡང་ན་ཁ་དགེས་) གྲོན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་དང་སྒྲ་ལུག་འགོ་བས་དགོས།

**ངས་ཕྱིའི་གཞུགས་པའི་རྒྱང་བརྟེན་རི་རྩར་བྱས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་སམ།**

- ཁྱིམ་དུ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་སྟོང།
- ཁྱེད་དང་མི་གཞན་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་ཉུང་མཐར་སྤྱི་ཏེ་ 6 ཉོར།
- ཚོ་ཁག་ཆེ་རྒྱང་གང་ཅུང་ནད་དུ་མ་འཇུག།
- གལ་སྲིད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རང་ནས་ལས་ཀ་བྱོས།
- གལ་ཆེན་མིན་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་དང་སྐྱབ་འཕམ་རིགས་གཡོལ་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཀོ་སིང་ཏེ་-19 རྩོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཁ་སྐོན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དུ་གནས་འདིའི་ཐོག་ལ་སྟེད་ཐུབ་ [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

**ངས་རང་གི་སྤྱ་ལུ་མ་སྐྱེས་གོང་གི་ལྷ་སྟོང་ཆེད་དུ་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་དག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་དགོས་སམ།**

ཁྱིམ་དུ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་སྟོང་དགོས་པ་འོས་སྟོར་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་འོག་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱ་ལུ་མ་སྐྱེས་གོང་གི་ལྷ་སྟོང་ཆེད་དུ་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་(ངོ་བཙའ་སྐྱབ་འཕམ་དུས་) མང་པོ་ཞིག་ངོ་བཙའ་དགོས་པ་ཁག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་དགོས་སྟེ། འདིར་མངལ་ཆགས་ཡོད་པའི་མི་ཉེན་ཁ་རྒྱང་རྒྱང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ལྷ་འཛིན་ཇི་ཅམ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐད་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་ཚམ་མང་པོ་མེད། འདིས་གང་ཟེར་གྱི་ཡོད་དམ་ཟེར་ན། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྟོང་གནང་མཁན་ལ་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་མངལ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱ་ལུ་མ་ཉེན་ཁ་མི་བཟོ་བའི་ཆེད་དུ་མཉེན་སྲུག་གི་གོ་སྐབས་མང་བ་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་དུ། ཁྱེད་ལ་མཁོ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བརྟན་པར་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་དང་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་ལྷན་ཁུག་གི་ཉེན་ཁ་ལྡོག་འཕྲུག་གི་སྐྱེད་ཀྱང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁྱེད་ལ་མཁོ་སྟོན་བྱེད་མཁན་བཀའ་འདྲི་ལྷན་ནས་ཁྱེད་ལ་ཡོ་ཆས་གང་དགོས་མིན་ཐད་རོགས་རམ་གནང་རོགས་ཞུས་ཤིང་སྐྱེད་ཀྱང་ལུས། — ཁྱིམ་དུ་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་ལྷན་ཁུག་དང་དེ་བཞིན་གཅིན་པ་བརྟན་དུ་ཡོད་པའི་ཆས་ལྷ་སྟེ། ཁྱེད་ལ་མཁོ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་དུ་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཁ་བྱང་ལ་མིང་ཐོ་འགོད་བྱས་ནས་རང་ཉེད་ཀྱི་སྐྱོན་བཅོས་ལོ་རྒྱུས་དང་ཐོ་གཞུང་སྟོབ་ལེན་ཐུབ་པ་ཡོད་ཆེད་བསམ་ཞིབ་ཅིག་གནང་དགོས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྟོང་མཁོ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་ངོ་བཙའ་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་ཡིན་ན། སྐྱབ་འཕམ་འདི་ཚོ་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་སྟེ། སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་ཡོད་པ་དང་། ལས་བྱེད་པའི་ངོས་ནས་ཡང་ཁ་སྐོན་གྱི་མི་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་མི་ཚོག་པ་བཟོ་སྟེ། འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ནད་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ལ་མཁོ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་ཁུངས་ལ་མ་ཐེབས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྩོན་ནས་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ལ་མ་ཐེབས་གོང་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་གང་ཡོད་པ་དེ་དག་ཤིང་སྤྱ་ལུ་འཕྲུག་དགོས།

ངོ་བཙའ་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་ལྷན་ཁུག་ཁྱེད་ལ་བཀའ་སྟོན་སྟོན་པར་གང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཐོབ་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན། མངལ་ཆགས་ཡོད་པའི་མི་ཉེན་ཁ་རྒྱང་རྒྱང་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་བཀའ་སྟོན་སྟོན་པར་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལྷ་སྟོན་སྐབས་སུ་གཅིག་ལས་མི་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་ལྷ་སྟོན་པ་བཞི་ཅམ་གྱི་རྩིས་ལ་ཡར་བསྐྱར་མངལ་གནས་སུ་ལུ་མ་བརྟན་དུ་བྱེད་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱི་རྩོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ་འགྲུར་ཐོག་སོང་བ་ཡིན་ན་འདི་ལའང་འགྲུར་བ་འགྲོ་སྟེ།

བཀའ་སྟོན་སྟོན་པར་སེལ་ཚོང་གི་ས་གནས་སུ་མ་ཐེབས་རོགས། — རྒྱུ་དུ་ཁོང་ཚོར་ཚོགས་མཚན་མེད་པ་དང་ལྷ་འཛིན་འོག་ལ་མེད། ཁྱེད་ལ་མཁོ་སྟོན་གནང་མཁན་སྐྱབ་འཕམ་དུས་ར་བཅོས་པ་བཞག་རོགས། — ཁྱེད་ཀྱིས་མཉམ་དུ་ལས་བྱས་ནས་འཚར་གཞི་ཞིག་བཅོས་ཏེ་དེ་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་མངལ་ཆགས་པའི་དགོས་མཁོ་དང་རན་པ་ཡོད་ཐུབ་གྱི་རེད།



སྐད་དང་སི་བན་གྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པ།) ཡང་ན་ཨང་གྲངས་ 503-894-9453 (དབྱིན་སྐད་) ཡང་ན་ 971-420-0294 (སི་བན་སྐད་) འཕྲིན་  
ཐུང་སྐད། འཕྲིན་ཐུང་དང་གཞི་གྲངས་ཀྱི་རིན་པ་ལག་སྲོད་དགོས་ཟིན།

- རྣམ་ཀུན་ལྟར་བྱེད་ལ་འཕྲོད་བཞེན་རྩ་སྲོད་མཁོ་སྲོད་བྱེད་མཁན་ལ་ཁ་བར། ཨི་མལ་སློག་འཕྲིན་ཡང་ན་འཕྲིན་ཐུང་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།  
རྣམ་པར་དུ་ད་ལྟའི་དུས་ལ་ངོ་བཅར་ཐུག་འཕྲད་ལ་ཚད་བཀག་བཞེས་ཡོད་དུས་དེ་བས་ཀྱང་དེ་རྣམ་གནང་དགོས། གལ་སྲིད་བྱེད་ལ་འཕྲོད་བཞེན་རྩ་  
སྲོད་མཁོ་སྲོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་མེད་ན། ཨང་གྲངས་ **311** ལ་ཁ་བར་ཐོངས།

འི་འཕྲིན་ཐུང་བྱེད་འཕྲོད་བཞེན་རྩ་སྲོད་མཁོ་སྲོད་བྱེད་མཁན་གནས་སྡངས་ཀྱི་འཕྲིན་ཐུང་འཕྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་འོས་སྲོད་བྱས་པ་ལག་ལ་འཕྲིན་ཐུང་བ་གཏོང་ཟིན། 4.4.20