

གོ་སྐབ་-19 ལྷ་ཚོད་ རྒྱུན་དྲིས་དྲི་བ་ལག (FAQ)

ལྷ་ཚོད་མི་འདྲ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད།

- **ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད།** རྒྱལ་ལུ་ཡང་ན་མཆིལ་མའི་ལྷ་ཚོད་ལག་བཟོ་བྱེད་བྱས་ནས་མི་ཞིག་ལ་**ད་ལྷ་ཚོད་ཚར་གོ་སྐབ་-19** ཡོད་མེད་དོས་འདྲིན་གནང་གི་ཡོད། (དེ་ནི། ཁོང་ཚོ་ད་ལྷ་ནད་པ་ཡིན་མེད་སྟེ།)
- **ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོད།** (མིང་གཞན་ལ་**སེ་འོ་འི་ཡི་ལྷ་ཚོད་**ཡང་ཟེར།) ལྷག་གི་ལྷ་ཚོད་ལག་བཟོ་བྱེད་བྱས་ནས་མི་ཞིག་ལ་**འདས་པའི་དུས་**གང་རུང་ཞིག་ལ་གོ་སྐབ་-19 ཡོད་མེད་དོས་འདྲིན་བྱེད་གི་ཡོད།

ད་ལྷ་ཚོད་གཞན་ལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་ཚོད་ལག

ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད་ལྷན་གནང་གི་ཡོད་དམ།

ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད་ཅིག་གི་ནད་ལ་བྱུང་བུར་ (Q-ཅེ་མོ་རེད་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བོ་ཡོད་) བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཚོད་ཡང་ན་མགོན་པའི་ནད་དུ་འབྱུང་བ། ཡང་ན་མཆིལ་མ་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་ནས་ལྷ་ཚོད་གནང་གི་ཡོད། ལྷ་ཚོད་འགའ་ཤས་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྐྱོད་མཐོ་སྤོང་གནང་མཁམ་གྱི་ལས་ཁུངས་ནད་དུ་གནང་བུལ་གྱིང་། རྒྱུན་དྲིས་ལྷ་ཚོད་ལྷན་གནང་བུལ་བྱས་པ་ལྟར་མཆིལ་མའི་དཔེ་ཚང་དག་ཚོད་ལྷ་ཚོད་ཞིག་ལ་བསྐྱར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་ལྷ་ཚོད་ལ་གོ་སྐབ་-19 ཡི་**ནད་རྟགས་རིགས་**ཡོད་ན། བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཚོད་ཀྱི་སྐབ་འབྲས་ལག་སྐྱུག་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་ངང་རང་བྱིས་དུ་བཟུགས་དགོས་པ་ (དང་། གལ་སྲིད་ལྷ་ཚོད་ལ་མཐུན་པའི་ལྷ་ཚོད་འབྲས་འབྲས་ཐོན་ཡོད་ན། ལུ་མཐུན་ནས་དེ་ལྷན་གནང་དགོས།)

མི་སྐུས་གོ་སྐབ་-19 ཡི་ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད་ཅིག་གནང་དགོས་སམ།

རྒྱ་ཡོག་པ་ཚང་མས་གོ་སྐབ་-19 ལྷ་ཚོད་དེས་པར་དུ་གནང་དགོས། དེ་ནི་སྐྱུག་པར་དུ་བྱེད་ལ་**ནད་རྟགས་རིགས་**ཡོད་པ། རྒྱ་ཚོད་དུ་བྱེད་བྱས་མེས་གོ་སྐབ་-19 ཡོད་པའི་སྐབ་འབྲས་ཐོན་མཁམ་ཡང་ན་གོ་སྐབ་-19 ཡི་ནད་རྟགས་རིགས་དེ་ཕྱ་ཐོན་ཡོད་མཁམ་གྱི་མི་ཞིག་དང་འབྲེལ་བུག་ཉེ་བོ་གནང་ཡོད་པ། ཉེ་བའི་དུས་སུ་དོ་སྐྱོབ་ཞིག་གི་ནད་ཡང་ན་འདྲ་འདྲོས་ཚེན་པོ་གཞན་ཞིག་གི་ནད་དུ་ཡོད་པ། **ནད་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཤེན་ལ་ཚེ་བ་ཡོད་མཁམ་གྱི་མི་**ལ་སྐུག་འཕྲན་གནང་བྱེད་འཆར་གཞི་བཟོ་གི་ཡོད་པ། ཚོ་ལག་གཞན་འཇགས་གནང་ཡུལ་གྱི་སྐྱེག་བཀོད་ནད་དུ་གནས་སྤོང་ཡང་ན་སྐྱེག་ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་ (དཔེར་ན་ནད་གསོ་ཁང་ཞིག་ལྷ་བྱ།) ཡང་ན་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྐྱོད་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་ལ་རྒྱུན་དྲིས་ཡང་འབྲེལ་བུག་ཉེ་བོ་གནང་དགོས་པའི་བྱུག་ལས་ཤིག་ཡོད་ན་དེ་བས་ཀྱང་ལྷ་ཚོད་གནང་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཚེན་པོ་རེད། ལྷ་ཚོད་གནང་སའི་ས་དམིགས་ཤིག་འཚོལ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིར་གཞིགས་རོགས་ nyc.gov/covidtest

མཐུན་པའི་ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་སྐབ་འབྲས་ཤིག་གི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

མཐུན་པའི་ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད་ཅིག་གི་གོ་དོན་ནི་བྱེད་ལ་**ཡལ་ཚར་གོ་སྐབ་-19** ད་ལྷ་ཚོད་པ་དང་བྱིས་དུ་དེས་པར་དུ་སྤོང་དགོས་པ་དང་གཞན་སྲིན་དེ་མི་གཞན་དག་ལ་འབྱུང་སྐབས་ལྷ་ཚོད་དུ་གཏོང་བའི་ཚེད་དུ་དྲོགས་ཐོན་གནང་དགོས་པའི་བྱ་ཐབས་ལག་ལས་བསྐྱར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། དེའི་ནད་དུ་ལག་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལག་པོ་ཉར་རྒྱ་དང་བྱིའི་གཟུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱུང་བའི་ལྷ་ཚོད་ལྷན་གནང་བྱེད་འཕྲོད་ཡོད། བྱེད་ནད་པ་ཡིན་ན་གང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བྱེད་ཀྱི་བྱིས་ཚང་གི་ནད་མི་གཞན་དག་ཇི་ལྷན་སྐབ་སྐབ་ལྷན་གནང་དགོས་པ་དང་། ག་དུས་བྱིས་ནས་ཐོན་དགོས་པ། དེ་བཞིན་ག་དུས་ཇི་དྲག་ལྷ་སྐྱོད་ཐོབ་སྐབ་གནང་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དུ་གནས་འདྲིའི་ཐོག་ལ་ཐོབ་རུང་ཡོད་ nyc.gov/health/coronavirus

མི་མཐུན་པའི་ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད་སྐབ་འབྲས་ཤིག་གི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

མི་མཐུན་པའི་ནད་དོ་བརྟག་དབྱུང་གི་ལྷ་ཚོད་ཅིག་གི་གོ་དོན་ནི་བྱེད་ལ་གོ་སྐབ་-19 ཡལ་ཚར་མེད་པ་ལ་གོ་དགོས། བྱེད་ཀྱིས་སུ་མཐུན་ནས་ལག་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལག་པོ་ཉར་བ་དང་བྱིའི་གཟུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱུང་བའི་ལྷ་ཚོད་གནང་བ། དེ་བཞིན་གཏོང་ཁེབས་ཤིག་གྱོན་གནང་དགོས། ལྷག་པར་དུ་གལ་སྲིད་བྱེད་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་ན་འདྲིའི་དེ་བས་ཀྱང་གལ་གནང་ཚེན་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་བྱེད་ལ་**གཞན་སྲིན་དེ་ཡོད་སྤོང་གྱི་ལྷ་ཚོད་**དེས་ཚད་གཙོད་སྐབ་མེད་པ་ཡོད་སྤོང་།

འདས་པའི་གཞན་ལའི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོད་ལག

ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་གང་རེད་དམ།

ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་ནི་ལུས་པོས་བཟོ་སྐྱུན་བྱས་པའི་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་སྤྱི་དཀར་ནད་རིགས་ལ་འགོག་ཚུལ་བྱ་རྒྱུ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁམ་རེད། དེ་དག་ནི་མི་ཞིག་ལ་ཐ་ན་ནད་རྟགས་འགའ་ཤས་ཡང་ན་མེད་ན་འང་བཟོ་སྐྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་གིས་ང་ཚོར་གཞན་ལ་གཅིག་པ་ཞིག་སྐྱར་མི་ཐོན་པའི་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུན་དྲིས་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་བཟོ་སྐྱུན་དང་ལྷག་གི་ནད་དུ་ཚད་གཙོད་སྐབ་པ་ཡོད་པའི་ཚེད་དུ་གཞན་ལ་ཐོན་པའི་ཚེས་ལ་དུས་ཚོད་གང་འཚོམས་ཤིག་འགོར་གྱི་ཡོད། འོར་གྱིང་། **གོ་སྐབ་-19 ཡང་དེ་ལྷན་བཟོན་པ་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོར་ད་ལྷ་ཚོད་ཚར་གོ་སྐབ་-19 ཡོད་པའི་སྐབས་ལྷན་གནང་མེད།** ཡང་ང་ཚོས་ད་ལྷ་ཚོད་ཚར་གོ་སྐབ་-19 ཡོད་དུས་གཞན་ལ་ལམ་སྤོང་ཆེད་མེད་གཟུགས་པོས་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་བཟོ་སྐྱུན་གྱི་སྐབས་ཚད་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷོན་འབོར་དང་སྐུས་ཀའི་བྱེད་པར་ཡོད་སྤོང་བ་དེ་དག་སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་མེད།

ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 རན་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོང་གི་དགོས་པ་གང་རེད་དམ།

ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོང་གིས་ང་ཚོས་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ལ་ཤེས་རྟོགས་ལེགས་པ་ཡོང་ཆེད་ཕན་ཐོགས་བྱ་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་ལུས་པོས་གཉན་སྲིན་ལ་ཡ་ལན་གང་འདྲ་སྟོང་དང་དེ་བཞིན་གཉན་སྲིན་དེས་ནད་རྟོགས་རྒྱུ་ཡོད་པའི་གཉན་ཁའི་རྒྱུ་ལན་གངས་གཞི་ཚམས་སྟོང་གི་ཡོད་པ་འཆུང་ཡོད། དེས་ཡང་ང་ཚོས་མི་གཞི་ཚམས་ཚམས་ཞིག་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡོད་པ་ཚོང་དཔག་ཆེད་དུ་ཕན་ཐོགས་བྱ་སྟེ། **ལྷ་ཚོང་འདི་དག་ནི་སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་དུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ཀྱང་མི་སྤོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་དུ་འབྲེལ་བཞུགས་གནང་ལག་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟོ་ཚ་ལ་ང་ཚོས་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་གིས་མི་ཚོས་གཉན་སྲིན་དེ་ལ་ནད་མི་འགོ་བའི་སྤོང་འགོག་བྱ་སྟེ།**

མི་སྲུང་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་ཅིག་ཐོབ་ཀྱི་རེད་དམ།

མི་ཞིག་ནད་པ་ཆགས་པའི་རྗེས་ལ་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་སྟེ་འཕེལ་ཡོང་བར་དུས་ཚོད་གང་འཚམས་ཤིག་འགོར་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་མི་ཞིག་ནད་པ་ཆགས་པ་ཡང་ན་ཉེ་བའི་དུས་སུ་ནད་པ་ཆགས་ཡོད་ན་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་དེས་རྩལ་པ་ཉག་ཉག་ཐོན་གྱི་མ་རེད། རན་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་དེ་ད་ལྟོ་ལྷིང་ཏུ་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡི་ནད་རྟོགས་རྒྱུ་ཡོད་པ། འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡི་ནད་རྟོགས་དག་ཐོན་ཡོད་པ། ཡང་ན་འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་ (དཔེ་ཚང་རྒྱུང་པ་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད་ལ་གཞི་བཞག་ཐོག) མཐུན་པའི་གཉན་སྲིན་གྱི་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཡོད་མཁན་གྱི་མིའི་ཐོག་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཅུང་།

ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་ཇི་སྐར་གནང་གི་ཡོད་དམ།

ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་ཆེད་དུ་ལྷག་གི་དཔེ་ཚང་ཞིག་མཚུབ་མོའི་ཁབ་གཟེར་ཡང་ན་བྱེད་ཀྱི་ལག་རར་གྱི་སྟོང་ཚ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ལེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷག་གི་དཔེ་ཚང་དེ་ཚོང་ལྷ་ཁང་ཞིག་ལ་བསྐྱར་གྱི་རེད།

མཐུན་པའི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་གི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

མཐུན་པའི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་བྱེད་ཀྱི་ལྷག་གི་ནད་ཡོད་པ་ཅུང་གཙོ་བོར་གྲུབ་པ་ལ་གོ་དགོས་པ་དང་**དེས་པལ་ཆེར་བྱེད་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 འདས་པའི་དུས་ཚོད་གང་ཅུང་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།** འོན་ཀྱང་། དེས་ཡང་བྱེད་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 མེད་པ་ཡང་ཡོད་སྟེ་དེ་དང་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཅུང་གཙོ་བོར་གྲུབ་ཡོད་པ་དེ་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་གཉན་སྲིན་གཞན་ཞིག་གི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ནས་ཡིན་ཡང་སྟེ། འདི་ལ་སྐབས་རེ་མཐུན་པའི་འོས་འབྲེལ་ཞིག་ཟེར།

གལ་སྲིད་ང་ལ་མཐུན་པའི་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ན། དེས་ང་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 མི་ནད་འགོག་ཕྱོད་པ་གོ་བཤེན་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།

ད་ལྟོ་ཚ་ལ་ང་ཚོས་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ལ་ཡན་སྟོང་ཆེད་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་བཟོ་སྐྱུར་བྱས་ཏེ་ང་ཚོར་གཉན་སྲིན་དེ་སྐར་མི་འགོ་བ། ཡང་ན་གལ་སྲིད་གྲུབ་སྟོབ་ཕན་བྱ་ཡོད་ན། དེ་དུས་ལུན་ཇི་ཅེས་རིང་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་གང་ཡང་མེད། བྱེད་ཀྱིས་ལྷ་མཐུན་ནས་ཕྱིའི་གཟུགས་ཐོག་ནས་རྒྱུང་བྱེད་གནང་བ་དང་། ལག་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཉར་བ་དང་གདོང་ཁེབས་ཤིག་གྱི་ལྷ་ཚོང་གི་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་དེ་དག་ལག་བསྐྱར་གནང་བྱུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད།

མི་མཐུན་པའི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་གི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

མི་མཐུན་པའི་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི་བྱེད་ཀྱི་ལྷག་གི་ནད་དུ་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ཅུང་གཙོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་བྱེད་ལ་པལ་ཆེར་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡི་ནད་སྟོང་མཁན་གྱི་གཉན་སྲིན་འགོག་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེས་ཡང་བྱེད་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡོད་ཀྱང་།

- རན་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་དག་སྟེ་འཕེལ་ཆེད་དུ་དུས་ཚོད་ལྡང་དེས་བྱུང་མེད་པ། **ཡང་ན།**
- ལྷ་ཚོང་གིས་ཅུང་གཙོ་བོར་གྲུབ་པ་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་ནད་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་བྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོས་ལྡང་དེས་བཟོ་སྐྱུར་བྱས་མེད་པ། **ཡང་ན།**
- རན་འགོག་ཕྱ་གཟུགས་ལྷ་ཚོང་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་དེའི་གྲུབ་འབྲས་ཉག་ཉག་མེད་པའི་འོས་འབྲེལ་རིགས་ཡོད་པའི་གོ་བ་ཡང་ལེན་ཚོག

གལ་སྲིད་ང་ལ་མཐུན་པའི་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཡོད་ན། ངས་རང་གི་ནད་མི་དང་མི་གཞན་དག་གི་ཉེ་ཁོར་དུ་རང་ཉེད་བསྐྱེད་ན་ཉེན་ཁ་བཟོ་གི་རེད་དམ།

མཐུན་པའི་ལྷ་ཚོང་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་གི་གོ་དོན་ནི་བྱེད་ལ་འདས་པའི་དུས་ཚོད་གང་ཅུང་ཞིག་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 པལ་ཆེར་འགོས་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། དུས་ཚོད་གང་འཚམས་ཤིག་ཕྱིན་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན། བྱེད་ལ་ད་ལྟོ་ལ་ཆེར་གཉན་ཁ་དེ་ནས་ནད་འགོ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་ཡོད་སྟེ། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་བྱེད་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 སྐར་འགོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྟོར་ཤིས་རྟོགས་ཞེས་མེད།

ངའི་ལྷ་ཚོང་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་ང་ལས་ཀར་འགོ་བྱེད་ཐོབ་མིན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་རེད་དམ།

མི་ཐེབས། མཐུན་པའི་ཡང་ན་མི་མཐུན་པའི་ལྷ་ཚོང་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་གིས་བྱེད་ལ་དང་ན་བྱེད་ལས་བདག་གིས་ལས་ཀར་འགོ་དགོས་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་གང་ཅུང་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཅུང་། ལྷ་ཚོང་གྱི་གྲུབ་འབྲས་གང་ཡིན་མེན་མ་སྟོན་པར་བྱེད་ཀྱིས་གདོང་ཁེབས་ཤིག་དེས་པར་དུ་གྱུར་པ་དང་བྱེད་ཀྱི་ལས་བདག་གིས་འོས་སྤྱོད་བྱས་པའི་རང་ཉེད་སྐྱོབ་ཀྱི་ཡོ་བྱེད་བྱེད་ཀྱིས་ལྷ་མཐུན་ནས་བེད་སྤྱོད་དེས་པར་དུ་གཏོང་གནང་དགོས།

