

ལྷན་པ་ལྟར་དང་དེའི་སྐོར་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྤྱོད་
དེས་པ་མ་ཟད། འབྲེལ་ཡོད་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ཚོགས་མི་རྣམས་མི་མངོན་
པའི་འཇབ་ཚེལ་གྱི་ཉེན་ཁ་ལས་སྦྱོར་པར་རྟོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་དེས། ར་ཚོས་
ད་དུང་བོད་མི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་རྣམས་སྦྱོར་པར་དང་བདེ་འཇགས་གོང་
མཚོར་གཏོང་བར་དམིགས་ཏེ། གཞི་གཏངས་གསལ་སྤོམ་དང་། ཡོ་བྱུང་དང་མ་
ལག་བདེ་འཇགས། ཉེན་ཁ་ལས་སྦྱོར་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཡག་
ཤོས་སོགས་དང་འབྲེལ་པའི་གཞན་དོན་མང་དག་ཅིག་གི་ཚོགས་ལ། མི་སྐྱེར་
དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་གོ་སྐབས་དང་རྣམས་ཚལ་སྤྱི་
མཐུན་ནས་དར་སྤེལ་གཏོང་བའོ་ཡོད།

3 འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ཡོ་ཁྲུང་སྤོམ་དཔལ་གས།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་དུ། བཅོམ་བྱོལ་ནང་གི་བོད་པའི་ཚོགས་སྡེ་
ཁག་ཀྱི་ནག་སྲིད་གཞུང་གི་འཇབ་ཚེལ་གྱི་དམིགས་འབེན་དུ་གྲུར་ཡོད་ལ།
ཁོང་ཚོས་བཟོས་པའི་མཉེན་འབྲུ་ཁག་ར་ཚོའི་ཚོགས་ཏུ་ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་མ་ཟད།
ར་ཚོའི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་འབྲེལ་བྱས་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་ཉེལ་པའི་ནང་དུ། ར་
ཚོར་འཇབ་ཚེལ་གྱི་རྣམས་གཏངས་འདྲ་མིན་སྤོམ་ཚོགས་ཤིག་འཕྲད་ཡོད་ལ། དེ་
དག་གི་ཁོངས་སུ། སྤྱི་ཚོགས་འཇུགས་སྤྱོད་ཀྱི་མཉེན་འབྲུ་དང་། ཉུ་འཛིན་
འཇབ་ཚེལ། ཉེ་ལམ་WhatsApp བཀོལ་ཆས་ནང་བརྒྱུ་པའི་ཁ་པར་
ནང་གི་མཉེན་གཏོར་ཐངས་གཅིག་གི་འཇབ་ཚེལ་སོགས་ཚུད་ཡོད། འབྲུང་
འགྲུར་གྱི་ཡོ་ཁྲུང་ནང་དུ། ར་ཚོར་འཇབ་ཚེལ་གྱི་དོན་རྒྱུ་རིགས་ག་འདྲ་ཞིག་
འཕྲད་མེན་བརྗོད་དཀའ་འཁའ་དང་། འདས་པའི་ཉམས་སྲུང་དང་། ར་ཚོའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་གི་གཉེན་ཚུང་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྤངས་གཞིར་བཞག་གི་ཚོགས་
ནས་འཁོད་པའི་གཞུང་གི་གཞན་དོན་འདི་དག་ར་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་ལོ་ལྷོ་
དང་འབྲེལ་པའི་སྤོམ་དཔལ་གས་ཡིན།

3.1 སྤོམ་གྱི་སྤོམ་གྲུང་དང་འབྲེལ་པའི་སྤོམ་དཔལ་གས།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་མང་པོའི་ནང་དུ། ར་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱར་ཁུང་དང་ཀྱ་
ལུ་སྤོམ་གྲུང་ནང་གི་འཇབ་ཚེལ་རིགས་ལ་གཏོང་བའི་བྱེད་དཀོས་བྱུང་ཡོད་
པ་ལྟར། འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ཡོ་ཁྲུང་ནང་དུ་འདྲེལ་བྱེད་པའི་འཇབ་ཚེལ་གྱི་ཉེན་ཁ་
སྤྱི་མཐུན་ནས་འཕྲད་དེས་པ་ཚོད་དཔལ་བྱེད་ཐུབ། འཇབ་ཚེལ་དེ་དག་ར་
ཚོས་ངོ་ཤེས་པའི་མིའི་མིང་ཐོད་སྤྱད་དེ་ཚོམ་དེས། སྤོམ་གྲུང་ནང་གི་འཇབ་
ཚེལ་རིགས་ཡིག་ཟམ་ནང་ལྷན་སྤོམ་དང་འབྲེལ་ཐག་གི་རྣམས་པའི་ཚོགས་ཡོད་
པའི་མཉེན་འབྲུ་བཏང་སྤེ་ཚོམ་དེས་པ་མ་ཟད། འབྲེལ་ཐག་གི་སྐྱར་དུ་མཚན་
པའམ། ཡང་ན། ལྷན་སྤོམ་ཁྱེད་ཚོ་འཇོག་སྤོམ་པའི་སྤོམ་གྲུང་ལ་ནང་འབྲུ་
འགོས་ཀྱི་ཡོད། འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ཡོ་ཁྲུང་ནང་དུ་ཉུ་འཛིན་གྱི་འཇབ་ཚེལ་ཡང་
མང་བ་ཡོད་སྤོམ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་མི་སྤོམ་གྱི་གསལ་བའི་གནས་ཚུལ་
ཀྱི་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཁ་ལས་སྤོམ་ཤོས་དང་རྣམས་པ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།
ར་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས། ད་དུང་ཡང་། རང་ཉིད་ཀྱི་
སྤོམ་གྲུང་ནང་དུ་དུས་ཡོད་ཕྱིན་པའི་མཉེན་ཚུལ་དང་ཉེར་སྤོམ་མ་ལག་
བཀོལ་སྤོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདས་པའི་ར་ཚོ་དང་ཁོ་ཚོའི་སྤོམ་གྱི་ཁོངས་སུ་
ཡོད་པའི་མི་ཚོའི་སྤོམ་གྱི་གནས་ཚུལ་རིགས། དུ་ཚོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ལས་exploit
kit ཟེར་བའི་ཡོ་ཁྲུང་བཀོལ་སྤོམ་བྱས་པའི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་པར་ནང་དུ་འཇུག་པ་
དང་གསལ་བའི་གཞི་གཏངས་ཀྱི་འབྲེལ་བྱེད་སྤོམ་ཡོད།

པའི་འཇབ་ཚེལ་གྱི་ཉེན་ཁའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཡོད། ལོན་ཀྱང། འདིར་ཡོང་སྤོམ་
པའི་དུ་ཚོགས་ཀྱི་འཇབ་ཚེལ་གྱི་ཚོ་གཞུང་ཁག་བཏོན་ཡོད་པ་དེ་དག་གཞུང་དུ་
མཁོ་སྤོམ་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག་བརྒྱུད་དེ་སྤོམ་འགོག་དང་ཞི་འཇགས་
གཏོང་ཐུབ།

3.2 ཁ་པར་

དེར་སང་གི་ཁ་པར་མང་ཆེ་བར་སྤོམ་གྲུང་གྱི་བྱེད་རྣམས་གཅིག་མཚུངས་ཡོད།
སྤོམ་བདེ་བའི་དབང་གིས། མི་མང་པོས་སྤོམ་གྲུང་གྱི་ཆབ་ཏུ་ཁ་པར་བཀོལ་
སྤོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་། མི་མང་ཆེ་བས་སྤོམ་གྲུང་དང་ལག་འབྲེལ་
སྤོམ་གྲུང་ཁོ་ན་བཅོམ་པོ་ཉར་ཐབས་ཀྱི་སྤོམ་ལ་བསམས་སྤོམ་གཏོང་བ་ཅུ་མ་
གཏོགས། ཁ་པར་བཀོལ་སྤོམ་བྱེད་པའི་སྤོམ་སྤྱི་མཉེན་ཚུལ་ཐོན་གསལ་
ཤོས་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་བཀོལ་སྤོམ་མ་བྱས་ཆོ། དེས་ར་ཚོ་ཉེན་
ཁའི་གནས་སུ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་རང་ཉིད་སྤོམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་།
དུས་ཚིག་གྱི་གནས་ཚུལ། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གནས་ཚུལ་སོགས་ཁ་པར་ནང་
ཉར་ཆོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྤོམ། ཁ་པར་ཡང་སྤོམ་གྲུང་ནང་བཞེན་བརྒྱུ་པོ་
ཉར་དགོས།
དེ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གི་སྤོམ་ཐོ་ཁག་གི་ནང་དུ། ར་ཚོས་ཁྲུབ་ཆེ་བའི་ཚོགས་
འདོན་སྤེལ་བྱས་པའི་WhatsApp ལ་གྱི་འཇབ་ཚེལ་ལྷ་བྱ་འཇོག་སྤོམ་
ཁྱོད་ཡོངས་སུ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ར་སྤོམ་བྱུང་ཡོད།
དཔེ་མཚོན་གཞན་པ་ཞིག་ནི། ཉེ་ལམ་སུ་ཉུ་ལ་དང་འབྲེལ་པའི་
འབྲུར་ཉེད་གསལ་སྤོམ་དང་འབྲུས་ཉེག་ཡོག་དུས་བབ་ཀྱི་གསལ་འགོད་པ་ཞིག་
གི་ཚོགས་ཀྱི་འཇབ་ཚེལ་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དེད། དམིགས་བསམ་གྱི་
མཉེན་འབྲུ་འདི་འབྲེལ་ཐག་ཡོད་པའི་འཕྲིན་སྤོམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བཏང་ཡོད་ལ། དེ་
རྒྱལ་ཁབ་མེར་བུའི་འབྲུར་ཉུ་བཀོལ་སྤོམ་པའི་དུ་ཚོགས་ཤིག་ལ་སྤོམ་ཡོད།
འབྲེལ་ཐག་གི་སྐྱར་དུ་མཚན་ཆོ། དེས་འཇབ་ཚེལ་མང། དམིགས་འབེན་ཏུ་
གཞུང་མའི་མི་དེའི་ཁ་པར་ནང་དུ་ཉར་ཆོགས་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཆ་
ཆང་རེག་ཐུབ་པའི་ཚོགས་མཚན་སྤོམ་གྱི་ཡོད། མི་རྣམས་ཉར་སངས་དགོས་
པའི་དུ་ཚོགས་འབྲེལ་སྤོམ་འདིའི་ཐང་ནས་སྤོམ་ན། འབྲུང་འགྲུར་གྱི་ཡོ་ཁྲུང་
གི་ནང་དུ། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཏོང་སྤོམ་གྱི་གཞན་དོན་འདི་དང་གཞན་
པ་ཁག་ནང་བཞེན། འཕྲིན་སྤོམ་བརྒྱུད་དེ། ལྷན་སྤོམ་དང་འབྲེལ་ཐག་རིགས་
གཏོང་བའི། ཁ་པར་རང་ལ་གཞི་བཅོམ་བའི་འཇབ་ཚེལ་རིགས་བརྒྱུ་པའི་
དམིགས་འབེན་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་དེས་པ་ར་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་མ་ཟད། རྒྱ་ནག་གི་བཀོལ་ཆས་མང་ཆེ་བ་ཁུངས་འབྲེད་མཉེན་ཚུལ་མིན་
པས། དེ་དག་རྒྱ་ནག་སྲིད་གཞུང་གི་སོ་ལྷ་དང་གསལ་སྤོམ་ཡོག་གནས་ཡོད།
ར་ཚོས། བཀོལ་ཆས་དེ་འདྲའི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་པར་ནང་དུ་བཀོལ་སྤོམ་
བྱས་ཆོ། ཆང་མ་ཉེན་ཁའི་གནས་སུ་བསྐྱེད་དེས་པའི་སྤོམ་དཔལ་གས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། བཀོལ་ཆས་ཀྱིས་ལས་ཀ་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། གཞི་གཏངས་
ཇི་ལྟར་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རིགས་ར་
ཚོས་དེས་མང་དུ་ཤེས་དགོས། ར་ཚོའི་ཁོད་ཀྱི་མི་གཚོད་ཅིག་གིས་ཁ་པར་
ནང་དུ་བཟོས་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཁྲུང་ཐོ་མི་ཤེས་པའི་གལུལ་ས་ཟེར་བའི་
ཉེན་ཁ་དེའི་བདག་པོ་ཐོན་ཏུ་ཉེན་ཁ་ལོན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཆང་ལས་
སྤོམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་པར་གིས་འཕྲིན་སྤོམ་བཀོལ་ཆས་སྐྱར་འཕྲིན་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པ་དེ།

3.3 གནས་ཚུལ་རྒྱུ་སྐྱེལ་གྱི་ལས་འགུལ།

ཕྱི་ལོ་2017་དང་2018་ལོའི་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་ཚོལ་སྐབས་སུ། ད་ཆོས་རྒྱལ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འགྲེལ་མཐུན་བྱ་རྒྱུ་སྐྱེད་ཀྱི་ཚ་ཚ་ལྟར་ལུང་གྱི་ལས་འགུལ་རིགས་དེ་སྐྱེད་བྱུང་ཡོང། འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་རིགས་དེ་དེ་བ་དང་སྐྱེད་འཕྲོད་ལོགས་སྤྱི་ཚོགས་འགྲེལ་མཐུན་ཁག་གི་ནང་དུ་འབྲེལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་སུ། མི་མང་པོར། རྒྱ་ནག་གི་དྲ་གཞུང་དང་རྒྱ་མིའི་སོ་བ་ཚོས་བྱ་མིང་རྒྱུ་མ་བཞོལ་སྤོད་བྱས་ཏེ། མིའི་སེམས་ཁམས་དུག་གཉེན་གྱི་ལའ་རིས་དང་། གནས་ཚུལ་འཁྲིལ་བཤད། གསལ་འགྲུལ་རྒྱུ་མ་སོགས་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་པའི་སེམས་འཚབ་བྱུང་ཡོང། འཁྲིལ་བཤད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་གསལ་འགྲུལ་རྒྱུ་མ་དེ་དག་གི་ཁྲིད་ནས། ད་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱོད་བྱེད་ཆེད་དང་། ཕྱི་ལོ་2021་ལོའི་འོས་བསྐྱེད་ཚོལ་སྐབས་དེ་མང་གི་ཁོང་ལྷག་ཅིག་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་ཆེད་དུ། ད་ཆོས་སྤྱི་ཚོགས་འགྲེལ་མཐུན་བྱ་རྒྱུ་བཞོལ་སྤོད་བྱེད་མཁུ་གྱི་ཤོད་མི་ཚང་མར་འབོད་སྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། གལ་ཏེ། ཁྲིད་ཀྱིས་བྱ་མིང་རྒྱུ་མ་དང་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་མ་སྐྱེལ་མཁུ་དེ་འདྲ་དོ་སྐྱེད་བྱུང་ཆོ། འོ་དེ་བ་བཟོ་ཆོང་ཁང་ལྟ་བུའི་འགྲེལ་ཡོད་སྐྱེ་ཁག་ལ་ཡང་ཞུ་བྱེད་རིགས། དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་མ་དང་། བྱ་མིང་རྒྱུ་མ་རིགས་དེ་དེ་བ་སྤེལ་ཡང་ཞུ་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་རིམ་པ་ཚ་ཚང་ཚོའི་བྱ་ཆོགས་ཀྱི་ཉེ་ཤེས་བྱུང་བར་མཛོད་ཏེ། གྱི་སྐྱེ་ཚན་ཁོངས་སུ་ཡོད།

<https://learn.tibcert.org/knowledge-base/how-to-report-content-or-fake-profile-in-facebook/>

3.4 བོད་ཀྱི་སློབ་མྱོང་འདུག་གྲྲིག་ཚན་ཁག་གི་འོས་ཀྱས་བཏོན་པའི་བྱ་ཆོག་གི་བདེ་འཇགས་རྒྱུ་འཁྲིལ་གྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་

བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་ཚོལ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོན་ཁུངས་དང་ལུས་པ་བཟེད་སྐྱེད་དེ་མཉེན་འབྲུག་གསར་བཟོ་དང་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱ་འཁྲིལ་སོགས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གཞུང་དུ་འབོད་པའི་ཆོས་ལས་སྐྱེ་ཞིང་། ལྷན་བཟེད་པའི་ལག་ལེན་ལག་ལོས་འདི་དག་ལག་བསྐྱར་བྱས་ཆོ། ཁྲིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེད་སྐྱོབ་དང་། བྱ་ཆོག་གི་བདེ་འཇགས་རྒྱུ་འཁྲིལ་གྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཟད། འཇུག་ཚོལ་པར་འཇུག་ཀྱི་འགྲོ་འགྲོལ་ཡང་ཆེད་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

3.5 ལྷན་གནས་མ་སྤོད། གསལ་འགྲུལ་བྱས།

ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་པར་དང་སློབ་མྱོང་སོགས་ཀྱི་ནང་གི་མཉེན་ཆས་རིགས་གསར་སྤོན་བྱེད་རྒྱུ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་མ་ལག་གཞན་གྱི་སྐྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་ལོག་མ་ཤོར་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལག་ལོས་དང་ལུས་པ་ཆེ་ལོས་དེ་ཡིན། མཉེན་ཆས་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་མཁུ་གྱི་ཚོང་ལས་སྐྱེ་ཁག་གིས། མཉེན་ཆས་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆའི་རིགས་དོས་འཛིན་དང་གསལ་འགྲུལ་བྱུང་ཆོ། བདེ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁུངས་གཞུང་ཆེད་དུ། དུས་ཚོད་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱ་ཆོག་ཏུ་མཉེན་ཆས་གསར་སྤོན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཉེན་ཆས་གསར་སྤོན་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེས་མཉེན་ཆས་ཁོངས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་བཅོས་སྐྱིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། འཇུག་ཚོལ་ལས་དེ་སྤོན་གྱི་མཉེན་ཆས་ཚོན་ཉིང་པའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ཆ་དེ་གོ་སྐབས་སུ་བཟུང་བའི་དཔང་དུ་

བཏང་བྱུང། ཁོས་གསར་སྤོན་བྱས་ཚར་བའི་མ་ལག་གི་ཁོངས་སུ་འཇུག་ཆོལ་བྱེད་མི་ལུས། དེར་བཞེན། མཉེན་ཆས་གསར་སྤོན་གྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དང་མཉམ་དུ། དེ་དག་ཐག་གསར་སྤོན་དང་ཚོན་གསར་བའི་ཚོག་ཏུ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ཆོག་གི་བདེ་འཇགས་རྒྱུ་འཁྲིལ་གྱི་སྐྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་ལས་བཟང་བ་ཞིག་མེད། གལ་ཏེ་ཁྲིད་ཀྱིས་མ་ལག་རང་འགུལ་གསར་སྤོན་གྱི་སྐྱེད་དུ་སྐྱིག་བཟོ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་བཞེད་འགྲོ་བའི་དཀའ་རལ་མེད།

3.6 མ་བསྐྱེད་གོང་ལ་བསམ་སློབ་ཆོངས།

ཁྲིད་རང་གི་བརྒྱུ་ཁུངས་མཚར་ཞིག་བྱ་བཞག་འདུག་པ་དེ་མཛོང་སོང་ངམ། འདིའི་སྐྱེད་དུ་མཉེན་ཏེ། ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་གནས་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་གསར་ཤོས་དེ་སློབ་གསུལ།

༡ གོང་ས་སྐབས་མགོན་མཚོག་གི་བཀའ་སློབ་གལ་ཆེན་ཞིག

འབྲེལ་ཐག་འདི་དག་གི་སྐྱེད་དུ་བསྐྱེད་རྒྱུར་བཟེད་ཤ་ལངས་ཀྱི་འདུག་གམ། ལངས་ཀྱི་རིང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཕྲིན་ལྷན་འདིའི་རིགས། ད་ཆོས་སེམས་ཁུངས་བྱ་སའི་དོན་དག་གི་ཚོག་ནས་ཁེ་བཟང་ལེན་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་འཚར་འགོད་བྱས་ཡོད། ལྷན་པ་མ་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། འབྲེལ་ཐག་དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ཉེན་ཆབས་ཅན་ཤ་སྐྱེལ་ཡིན་ལ། དེས་ང་ཚོ་བྱ་ཆོངས་གཞན་ཞིག་ལ་འབྲིང་ཏེ་ང་ཚོའི་སློབ་མྱོང་དང་ཁ་པར་གྱི་ནང་དུ་ནང་འབྲེལ་གྱི་ཡོད།

ཁྲིད་རང་གི་སློབ་འཕྲིན་ཡིག་ཟམ་དང་། འོ་དེ་གཤམ་ WhatsApp དུ་དྲུང་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་བཞོལ་ཆས་གཞན་ཁག་གི་ནང་དུ་འབྲོར་བའི་ལུང་སྐྱོན་རིགས་གང་བྱུང་ཁ་འབྲེད་མི་རུང་ལ། དེ་བཞེན་དུ། འབྲེལ་ཐག་གི་སྐྱེད་དུ་འང་གང་བྱུང་བསྐྱེད་མི་རུང་། ཁྲིད་ཀྱིས་ཡིག་འཕྲིན་ཞིག་འབྲོར་བར་དེ་སྐྱོན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཆོ། ཁྲིད་ལ་འབྲོར་བའི་དེས་མེད་ཀྱི་ལུང་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་ཐག་གི་ཁོངས་སུ་ནང་འབྲུ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁུངས་སོ་ཡོད་ལ། ཁྲིད་རང་གིས་དེ་དག་ཁ་བྲེས་མ་ཐག་ཏུ། སོ་སོའི་སློབ་མྱོང་དང་ཁ་པར་ལ་ནང་འབྲུ་འགོས་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

3.7 ལུང་སྐྱོན་རིགས་དང་ཁ་བྲེལ།

གལ་སྲིད་ཁྲིད་རང་གི་ཉེན་ཁུངས་གང་ཡང་སྐྱེ་གསར་བྱེད་རྒྱུ་མེད་པས། ད་ཅིའི་སྤྱི་སྐྱེད་དགོས་པམ། ཉེན་ཁུངས་མཁུ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། བསམ་སློབ་སྐྱེད་དུ་ཆོངས་དང་། བྱ་ཆོག་གི་འཇུག་ཚོལ་མང་ཆེ་བ་མི་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱ་འཁྲིལ་གྱི་དྲུང་པར་དམིགས་ཏེ་འཚར་འགོད་བྱས་ཡོད། མི་མང་མང་ཆེ་བར་མཚོན་ན། ལྷན་གྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཁོངས་སུ། དུལ་བྱུང་དང་། དུལ་ཁང་གི་གནས་ཚུལ་སོགས་ཆུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ད་ཆོས་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆའི་རིགས་དང་། ཡང་ན་སོ་སོར་ཡོད་པའི་བྱ་ཆོག་གི་བྱ་ཆོངས་རྣམས་གནས་ཚུལ་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་བྱུང་གི་མེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁུངས་དུ་སྐྱེལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ཆོའི་ཁྲིད་ཀྱི་མི་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ཐད་ཀར་རྒྱ་ནག་གི་ཉེན་ཁུངས་ཡོད། ད་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་པར་བརྒྱུ་པོ་ཉར་ཏེ། སོ་སོའི་བྱ་སྐྱེལ་གྱི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་རྣམས་སྐྱེད་སྐྱོབ་བྱེད་

