

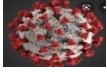


# སིགଁམ་ཏེ་རལ་ཏ།

(Sikkim Herald Bhutia Edition)

Postal Regd. No.WB/SKM/01/2020-21

བཅའ་པོ་ ༥༥    ཡང་ ༡༩    དབྱིན་ལྷོ་བཞི་པོའི་ ཚེས་ ༧    གཟུང་ པ་སངས་    རྒྱ་སྐད་ ༡

 ཀོ་བོ་ཏ་ བླ་ཚུ་ ད་ལྟོ་ གྲུངས་ཁ་ མང་བཞིན་ འགྲུའོ་ ཞིན། འདི་ འུས་སྤྱི་ ལྷན་ལྷན་ ཐམས་ཅད་ལོ་ ང་ཅག་ ལྷ་བ་ ལུ་ལོ་ ཞིན། ག་ཚེད་ ལྷགས་ལྷགས་ རང་གི་ རོན་ལྷོ་ རོན་ལོ་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལག་ལེན་ འུས་པོ་ གནང་། རང་གི་ འཕྲོད་བསྟེན་ རོན་ལྷོ་ རོན་ལོ་ ཐབས་ལམ་ འདི་ གཞུམ་པོ་ ཞིན་ཅི་ ཞིན་ཅི་ ལག་ལེན་ འུས་པོ་ གནང་།

༡༽ ལ་ན་ ལ་རེས་ ལྷུབས་པོ་གནང་།  
 ༢༽ མི་གྲུངས་ གཉིས་ལས་ ལྷག་གོ་ གྲུངས་རིང་ བལྷགས་པོ་ གནང་།  
 ༣༽ ལུག་དང་ ལལ་ ལེགས་ ལྷུས་པོ་ གནང་།

ལྷ་མེ་སྤྱི་ ཀ་དེ་སྤྱི། (Dawai Bhi, Kadai Bhi)



## སྲིད་སློངས་མཚོག་དང་ ལྷི་སྤྱིང་ གཤམ་གཤི་ དྲུང་ཡིག་ མཇལ་བོ་.....

དབྱིན་ལྷོ་ བཞི་པོའི་ ཚེས་ ༧མེ་  
 ལྷ་གར་ ལྷི་སྤྱིང་ གཤམ་གཤི་  
 དྲུང་ཡིག་ ལྷུ་ལལས་ ཉར་ས་  
 པོན་དན་ སང་རི་ལ་ ཀི་ ལྷས་ས་  
 ལྷང་རྟོག་ ཀི་ སྲིད་སློངས་ གཤམ་ཤ་  
 བ་ སྲིད་སློངས་ ལྷུ་ལལས་ གཤམ་ག་  
 པར་སཏ་ མཉམ་པོ་ མཇལ་བོ་ ཞིན།  
 ཁོང་ འབྲས་སློངས་ཀྱི་ གངས་ཚེན་  
 མཚོད་ལུ་ འགོ་ལེན་ ལེས་རིམ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ གནང་བོའི་ རོན་ལོ་ འུས་པོ་  
 ཞིན། ལེས་རིམ་ འདི་ ལྷང་རྟོག་གི་  
 ས་མན་ པོ་ཉར་ བ་ འབྲས་སློངས་  
 དལུ་ བལྷག་ལག་ ཁང་ ཀི་ གོ་སྤྱོད་  
 ལྷུབས་པོ་ ཞིན། ལེས་རིམ་

སྲིད་སློངས་ ཀྱི་ གཞུང་པོ་ ལྷང་།  
 འབྲས་སློངས་ འདི་ མངའ་ལྷོ་  
 ལྷང་ལྷང་ ཅིག་ ཞིན་ལུང་ པ་ཆ་  
 ལེད་གཤམ་ག་ འབྲས་པོ་ བཟོ་ག་  
 ལྷོ་ག་ཤུས་ ཚོད་ལེད་ དང་ མིན་རྟོག་  
 ལེད་གཤམ་ག་ བ་ ལུས་པོ་ ཆེ་དགས་  
 ཡོད། ལྷུ་ལལས་ དྲུང་ཡིག་ ཀི་  
 གཞུང་པོ་ ལྷང་། ལྷང་ཤང་ ལྷ་གར་ཀྱི་  
 India's Act East policy བ་  
 ལུགས་འགན་ ལྷ་ཆེ་དགས་ བཞེས་  
 ཤང་ ཞིན། ཁོང་གི་ གཞུང་པོ་ ཞིན།  
 དལུ་གཞུང་ ཡར་ལྷས་ འུས་བཞིན་  
 ཡོད།འདིའི་འུས་ལྷོ་ ལྷང་ཤོ་  
 ལྷ་གར་ཀྱི་ ལྷོ་ཤར་ ཞི་ཤི་ཡ་

ལྷུ་ལལ་ མཉམ་པོ་ གཙོ་ཆེ་ དུགས་  
 དལུ་ཀྱི་ ཉོང་ན་ མཚོང་ ལྷོགས་ཤང་  
 ཞིན། ཁོང་གི་ འདི་ཡང་ གཞུང་པོ་  
 ཞིན། གཞུང་གི་ དལུ་ལྷོག་ན་  
 མི་འཁོར་ གཞུང་ལམ་ གནམ་གུ་  
 མངའ་ལྷོ་ ལྷོ་ཆེ་ བར་ན་  
 ཚང་འབྲེལ་ ལྷོ་ལུང་ འུས་ ཤང་  
 འདེམ་ཚུན་ འགྲུར་བ་ བཏང་  
 ལྷོགས་ ཤང་ ཞིན། ལྷིང་ལྷུ་  
 དྲུང་ཡིག་གི་ མངའ་ལྷོ་ གཞུང་གི་  
 མངའ་ལྷོ་ལོ་ ཡར་ལྷས་ བཏང་ཤང་  
 བ་ ལྷོ་ བལྷེལ་པོའི་ན་ དགའ་ལྷོ་  
 གནང་བོ་ ཞིན།



མཇུག་ཏུ་གྲོ་བོ་དཔྱད་སྟེགས་ལ་བཞུགས་པའི་ཚོས་ ༩

སྐྱོ་གར་ ལྷོ་མེད་ གཤམ་གཤམ་ ལས་ཁུངས་ཀྱི་ དུང་ཡིག་ རྒྱ་ཞབས་ ཏམ་ས་ འབར་དན་ སིང་རི་ལ་ འབྲས་རྩོད་ས་ གཟུགས་རྩོད་ལོ་ རྩོན་པོ་ སྤང་། རོང་གི་ སོང་མཁན་ དཔྱད་སྟེགས་ བཞུགས་པའི་ ཚོས་ ༩ རྒྱུ་ཚེ་ གཙོ་རྒྱ་ རྩོན་པོ་ རྒྱ་ཞབས་ དེ་ཞེས་ ཏམ་ས་ ལོ་ མཇུག་པོ་ སྤང་། རྒྱ་ཞབས་ སང་རི་ལ་ གྱིས་ གངས་ཚེན་ མཚོད་ལ་ འགྲོ་ལེན་ རྩོ་རྩེ་ ལས་རིམ་ན་ ཡང་ རྒྱགས་འགན་ བཞུགས་པོ་ གནང་པོ་ སྤང་།

**གཙོ་རྒྱ་ རྩོན་པོ་གི་ གྲུ་རྩུ་ རྩུ་ལོ་ ཨ་ཇ་དེ་ག་ ཨམ་རུར་ དུས་རྩོན་ན་ རྒྱགས་འགན་ བཞུགས་པོ་.....**



དཔྱད་སྟེགས་ བཞུགས་པའི་ ཚོས་ ༩ འབྲས་རྩོད་ས་ཀྱི་ གཙོ་རྒྱ་ རྩོན་པོ་ རྒྱ་ཞབས་ དེ་ཞེས་ ཏམ་ས་གི་ དཔྱད་སྟེགས་ བཞུགས་པའི་ ཚོས་ ༩ རྒྱུ་ཚེ་ གྲུ་རྩུ་ལོ་ རྩོན་པོ་ཚུ་ གཞུང་ ཞབས་པོ་དང་ རྩོ་བ་སྤྱད་པ་ཚུ་ མཉམ་པོ་ ཨ་ཇ་དེ་ག་ ཨམ་རུར་ དུས་རྩོན་ དན་དེ་མཇུག་ ལས་རིམ་ན་ རྒྱགས་འགན་ བཞུགས་པོ་ ཞིན། ལས་རིམ་ན་ ས་ཐག་རིང་གི་ མེལ་༡༨

ཟང་ ཞབས་རྩོད་ རྩོན་པོ་ མི་ཚོད་ རོང་གི་ འབྲས་རྩོད་ས་ ཏེང་ལས་ མངའ་རྩེ་ གཞིས་ བར་ན་ རྒྱལ་ལས་ རྩོད་རྩོད་ བཟོ་བཞུགས་ཤང་ན་ ཐོབས་སོ་ ལྷོ་བོ་ ཞིན། རོང་གི་ བདའ་རྩོད་ ཚེན་པོ་ གན་རྩེ་ མཚོག་གི་ ཚེད་ ལྷོ་ལ་ ཞབས་ཏེ་ གནང་བོདི་ རང་དབང་ རང་བཅོན་ དོ་ལོག་ རྒྱ་རབས་ ཞིན་པོདི་ གན་རྩེ་ མཚོག་ལོ་ དེན་རྩོད་ ཡང་ གནང་བོ་ཞིན། ལས་རྒྱས་ན་ གཙོ་རྒྱ་ རྩོན་པོ་ལོ་ དེན་རྩོད་ གསོ་རི་ གནང་བོ་ མི་ཚོད་ མི་སེར་རྩེ་ མཉམ་པོ་ གཏམ་ཡང་ རྒྱབས་པོ་ ཞིན། རྩོན་པོདི་ ཞབས་རྩོད་ ལས་རིམ་ འདི་ རོབ་ས་རི་ལོ་ རྩོབས་སྤེ་ རྩོད་པོ་ ཞིན། ཨོ་ཞུ་ལ་ ཨ་དེ་བ་སི་ ཡར་རྒྱས་ རྩོན་པོདི་ དབུ་ལྷིག་ན་ ལས་རིམ་ཡང་ སོ་རྒྱུགས་ རྒྱབས་པོ་ ཞིན། ལས་རིམ་ན་ གྲུ་རྩུ་རྩུ་དང་ མངའ་རྩེ་ འབྲས་རྩོད་ས་ཀྱི་ རིག་གཞུང་ ལས་རིམ་ཚུ་ རྒྱལ་པོ་ ཞིན། གཙོ་རྒྱ་ རྩོན་པོ་གི་ ལས་རིམ་ན་ རང་གི་ གསུང་ཤང་ན་ འབྲས་རྩོད་ས་ཀྱི་ དབུ་ལྷིག་གོ་ཚུ་ མ་རྩིས་པ་ རོང་ཚུ་ལོ་ འདེམ་ ལས་རིམ་ན་ གཙོ་ཚེ་དུགས་ སོ་རྒྱབས་ ཐོབ་ཤང་འདི་ གསོ་འདོད་ བཟང་ དུགས་ཅིག་ ཞིན་པོ་ གསུང་པོ་ སྤང་། རོང་གི་ ད་རུང་ གན་གསུང་པོ་ ཞིན་ནེ་ འབྲས་རྩོད་ས་ མངའ་རྩེ་ རུང་རུང་ ཞིན་རུང་ དབུ་གཞུང་ མཉམ་པོ་ ཚམས་སྤེ་ གཤམ་གྱི་ རྒྱལ་ཞབས་ ཡོད། རོང་གི་ སྤོད་རྩོན་མཚོག་གི་ ཨཏ་མ་ནེར་བོར་ བཏ་རྩུ་ལས་རིམ་ ལོ་ ལག་ལེན་ རྩོབས་སྤེ་ རྒྱལ་ཞབས་ འདི་ལོ་ ཐོག་ རྩོད་མོདི་ན་ བརྒྱེལ་ ཤང་ཞིན། གཙོ་རྒྱ་ རྩོན་པོ་གི་ གྲུ་རྩུ་ལོ་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ འབྲས་རྩོད་ས་ཀྱི་ རིག་གཞུང་དང་

ལུངས་གསོལ་ གཟུགས་པོདི་ དོན་ལོ་ འགོན་བོས་ གནང་ བཞུགས་ ཡོད།

**གོ་བོར་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ ལས་རིམ་..... སྤང་ཏེ་ག་ དཔྱད་སྟེགས་ བཞུགས་པའི་ ཚོས་ ༡**

དབུས་ནང་ཤ་ གུང་ལོ་ ༤༥ ལས་ ཡོན་ཚད་ཀྱི་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ གོ་བོར་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ གཤམ་གྱི་ རྒྱགས་ཚེ་དུགས་ ཐོག་ ཐོན་བཞུགས་ ཡོད་མཁན་ སྤང་། རྩོ་རྩེ་ དང་པོདི་ ཚོ་༡༤ ལས་ འབྲས་བུ་ལུགས་ ཡོད་པོདི་ ལས་རིམ་ འདི་ འཇོམ་རྩོད་ བདའ་ཤདི་ ཐམས་ཅད་ ལས་ རྒྱལ་ཞབས་ཀྱི་ ལས་རིམ་ གྲུལ་དུགས་ ཅིག་ ཞིན། འགོ་ དང་པོ་ འཕྲོད་བཞུགས་ ལས་བྱེད་ འབྲས་མི་རྩེ་ དང་ འབྲེལ་བ་ ཡོད་པོདི་ རྩུ་རིམ་ བཏུ་ཏུགས་གོ་ གཞུང་ཞབས་པོ་ཚུ་ལོ་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོ་ ཅན་ནེ་ ཨོ་འདི་ རྒྱབ་ལས་ དབུང་ལོ་ ༤༠ ཡོན་ཚད་ ཀྱི་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ མཐུན་སྦྲེན་འདི་ གྲུབ་པོ་སྤང་། ད་འདི་ གུང་ལོ་ ༤༥ ལས་ ཡ་སྤེ་གི་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ འགོ་ བཏུགས་གོ་ཞིན། རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱལ་ཞབས་ རྩུ་ལོ་ རྩུ་ལོ་ རྩུ་ལོ་ ༤༥ ལས་ ཡ་སྤེ་གི་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ འགོ་ བཏུགས་གོ་ཞིན། རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱལ་ཞབས་ རྩུ་ལོ་ རྩུ་ལོ་ རྩུ་ལོ་ ༤༥ ལས་ ཡོན་ཚད་ཀྱི་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ གོ་བོར་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ ལས་རིམ་ འབྲས་བུ་ བཏུགས་གོ་ཞིན། འདི་ན་ རྩོ་ལོ་ ༡༩༧༧ རྩོན་ལས་ རྒྱུས་མཁན་ཚུ་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ སྤང་། འདི་ལ་ འབྲས་རྩོད་ས་ བདའ་ཤ་ ཡང་ དབུས་གཞུང་གི་ བཀའ་ཤོག་ དོན་བཞུགས་ གུང་ལོ་ ༤༥ ལས་ ཡོན་ཚད་ཀྱི་ མི་སེར་རྩེ་ལོ་ རྒྱལ་ཞབས་ རྒྱབས་པོདི་ གཤམ་གྱི་ རྒྱུས་མཁན་ཚུ་ འགོ་བཏུགས་ཡོད།

**འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ རྫོང་ཁག་བཞི་གཤིག་ རྫོང་འདུས་ པན་ཅེ་ཚུའི་ འོས་ཤོས་ གྲུབ་འབྲས་མཁོ་**

དབྱིན་ལྷ་བཞི་པོའི་ཚེས་ ༡༩ མངའ་སྡེ་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ རྫོང་འདུས་ པན་ཅེ་ཚུའི་ འོས་ཤོས་ གྲུབ་འབྲས་ དབྱིན་ལྷ་བཞི་པོའི་ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ ཚེ་མཐག་བཅད་ བྱས་པོ་ སྤང། འདི་ན་ ཤར་ རྫོང་ཁག་གི་ རྒྱལ་ཁ་ ཐོན་མཁན་ པན་ཅེ་ཚུ་ འོས་མི་ ཚུའི་ མིང་དང་ པན་ཅུ་མེ་

**སྤང་ཉིག་ རྫོང་འདུས་ མཉམ་འབྲེལ་ ལས་མཁོ་**

- ༡ རྒྱ་ཞབས་ དཔལ་འབྱོར་ ལེབ་ཅ་ བཏེ་-༡ བོ་ཚོ་ག་རི་ ༢ མེལ།
- ༢ རྒྱ་ཞབས་ རེལ་ བ་ཏུ་དུར་ ཅེས་ཏེ་རི་ བཏེ་-༢ བུར་ཏུག།
- ༣ ལྷ་ལྷམ་ ཀོ་ལ་རའི་ བཏེ་- ༣ ལོར་ སི་ཅེ་ལུག།
- ༤ ལྷམ་ རྒྱུད་ལ་ལྷ་མོ་ ལེབ་ཅ་ བཏེ་- ༥ ཚེན་བཏེ་རི།
- ༥ ལྷ་ལྷམ་ པརྒྱ་ ལྷ་མོ་ ལམ་ཏ་ བཏེ་- ༦ ཏུ་ཐང་ཅན།
- ༦ ལྷ་ལྷམ་ ཚེ་རིང་ དཔལ་ལྷན་ རྫོ་ཏེ་ཡ་ བཏེ་- ༧ གྲུབ་ལོབ་མན་ ཞེས་ར་ཡ།
- ༧ ལྷམ་ བིན་དེ་ཡ་ བཏེ་- ༨ རྒྱ་ལེལ་ བོར་ཏོས།
- ༨ རྒྱ་ཞབས་ ར་ཏུ་ པར་དན་ བཏེ་- ༩ ཞ་རི་ཐང།
- ༩ རྒྱ་ཞབས་ ཞ་སོག་ ཀུ་མར་ པར་སཏེ་ བཏེ་ - ༡༠ ལོར་ ཞེམ་ཇི་མག།
- ༡༠ རྒྱ་ཞབས་ སན་དེབ་ མ་ལུ་ བཏེ་- ༡༡ ཞོ་བོར་ ཞེམ་ཇི་མག།
- ༡༡ ལྷ་ལྷམ་ བདེ་སྤྱད་ ལྷ་མོ་ ལེབ་ཅ་ བཏེ་- ༡༢ ཏེ་བཏེ་ རོཏ།
- ༡༢ རྒྱ་ཞབས་ རོར་བུ་ ཏུ་མང་ བཏེ་- ༡༣ པ་ཞེ་ཏོས།
- ༡༣ རྒྱ་ཞབས་ མི་ལོན་ ལོ་ཏ་ བཏེ་- ༡༤ ག་ར་སྤང།
- ༡༤ རྒྱ་ཞབས་ ཚེ་དབང་ དོན་གྲུབ་ ལེབ་ཅ་ བཏེ་- ༡༥ ཏུ་གདོང།
- ༡༥ ལྷ་ལྷམ་ ཞ་ས་ཏ་ ཅེ་ཏི་རི་ བཏེ་- ར་ཞེ་ལུལ།

**སིང་གཏམ་ རྫོང་འདུས་ པན་ཅེ་ཚུ་མེ་**

- ༡ ལྷ་ལྷམ་ ཡཏེ་ཀུ་མ་རི་ག་མི་ བཏེ་- ༡ བི་པོལ་ག་ར།
- ༢ རྒྱ་ཞབས་ ལུ་གེས་ ཞ་ར་ཏོལ་ བཏེ་-༢ ག་ར་སྤང།
- ༣ ལྷ་ལྷམ་ བིན་དེ་ཡ་ གྲུབ་བ་ཏ་ བཏེ་- ༣ མན་དེར་ ལེན།
- ༤ རྒྱ་ཞབས་ ཀེ་སོར་ ཅེ་ཏི་རི་ བཏེ་- ༤ ལལ་བ་ཇར།
- ༥ རྒྱ་ཞབས་ གུ་རེས་ ཀུ་མར་ ཏུ་མང་ བཏེ་- ༥ ཚེ་སོ་ པ་ཞེ།

**རང་ལོ་ རྫོང་འདུས་ པན་ཅེ་ཚུ་མེ་**

- ༡ ལྷ་ལྷམ་ སན་ཏུ་ མང་གོར་ བཏེ་- ༡ མ་ཇི་ཏར།
- ༢ ལྷ་ལྷམ་ ར་མདའ་ པར་དན་ བཏེ་- ༢ མ་ཞེད།
- ༣ རྒྱ་ཞབས་ དན་ཇིབ་ཀུ་མར་ མཐའ་ཏེ་ བཏེ་- ༣ མན་དེ་ བ་ཇར།
- ༤ རྒྱ་ཞབས་ བི་ཀུ་ ཀུ་མར་ པར་སཏེ་ བཏེ་- རང་ལོ་ ཞོ་བོར་ བ་ཇར།

**ཤར་ རྫོང་ཁག་གི་ རྫོང་འདུས་ པན་ཅེ་ཚུ་ བཏེ་ ལྷ་ཐམ་བས་ན་ འོས་ཤོས་ ལྷགས་ མ་དགོས་པ་ འོས་མི་ རྒྱལ་ཁ་ ཐོན་མཁན་ཚུ་**

- ༡ རྒྱ་ཞབས་ ཀམ་ རྫོན་པོ་ རབ་རྒྱལ་ བཏེ་-༡ ཞ་རི་ཐང་ རྫོང་ཉིག་ རྫོང་འདུ།
- ༢ ལྷམ་ སོ་བེ་ཏེ་ པར་དན་ བཏེ་- ༡༤ དི་བ་ར་ལི་ ཞོ་བོར་ ཤ་རི།
- ༣ ལྷ་ལྷམ་ ཏུ་བི་ན་ ཀུ་རུང་ བཏེ་- ༢ ལོར་ ཏུ་གདོང།
- ༤ ལྷམ་ ཞ་ཏུ་ན་ ཅེ་ཏེ་རི་ བཏེ་- ༤ ཞོ་བོར་ སི་ཅེ།
- ༥ ལྷམ་ ལོ་རི་ས་ན་ ཏུ་མང་ བཏེ་- ༥ ཅ་ན་ཏར་ རང་ལོ།

**བྱང་འབྲས་རྫོང་སྲིད་འཛུགས་པན་ཅན་ འོས་ཤོས་ན་ རྒྱལ་ཁ་ རོན་མཁན་ འོས་མི་ཚུའི་ མིང་།**

- ༡ རྒྱ་ཞབས་ ཨོ་རྒྱན་ དཔལ་འབྱོར་ ཀ་ཇི་ བའ་- ༡ ཨོ་པོར་ མན་གན་ བ་ཇར།
- ༢ ལྷ་ལྷམ་ རོར་གེར་ ལེབ་ཅ་ བའ་- ༢ ལྷེན་རྟོག། (uncontested)
- ༣ ལྷ་ལྷམ་ ལྷེན་གེར་ བའ་- ༣ པོར་གོ་ལི་རེ།
- ༤ རྒྱ་ཞབས་ ཉང་གུ་ ལ་ཚེན་པ་ བའ་- ༤ རིང་འཇི་ན་ རྣམ་རྒྱལ་ ལམ།
- ༥ ལྷམ་ ཚོ་རིང་ ལྷོལ་མ་ བའ་- ༥ ལོར་ མན་གན་ བ་ཇར།

**རྫོང་འབྲས་རྫོང་སྲིད་འཛུགས་ བན་ཅན་ འོས་ཤོས་ རྒྱལ་ཁ་ རོན་མཁན་ འོས་མི་ཚུའི་ མིང་།**

- ༡ ལྷམ་ ཉི་མ་ ཚོགས་རྫོན་ ལེབ་ཅ་ བའ་- ༡ རྣང་རྒྱལ།
- ༢ རྒྱ་ཞབས་ ས་ཉའི་ལེན་དོར་ ཅེ་ཏེ་རི་ བའ་- ༢ དམ་པོ་ གྲ་ར།
- ༣ རྒྱ་ཞབས་ པརྫ་ རོར་བུ་ ལྷོ་ཏེ་ཡ་ བའ་- ༣ ཨོ་པོར་ གོར་བ་སྤ།
- ༤ ལྷ་ལྷམ་ ས་བི་ཏེ་རི་ ཉ་མང་ བའ་- ༤ ཨོ་པོར་ འབུམ་ ཉར།

**ན་ཡ་ བ་ཇར་ རོར་ཐང་ རྫོང་འབྲས་ བན་ཅན་ འོས་མི་ཚུའི་ མིང་།**

- ༡ ལྷམ་ མན་ཇ་རི་ རའི་ བའ་- ༡ ཏེར་གོ་ལེ་སོར།
- ༢ རྒྱ་ཞབས་ པ་བི་ཏེ་ར་ ཀུ་མར་ སར་མ་ བའ་- ༢ གྲག་ར་རྣང་།
- ༣ རྒྱ་ཞབས་ པསམ་བསྟེན་ ལུག་ ཉན་ བའ་- ༣ མ་ཇི་རྣང།
- ༤ ལྷ་ལྷམ་ དབུ་མ་ སོ་ནར་ བའ་- ༤ ར་ཡ་ བ་ཇར།

**བྱུང་འབྲས་རྫོང་སྲིད་འཛུགས་ རྒྱལ་ཁིང་ རྫོང་འབྲས་ བན་ཅན་ འོས་ཤོས་ན་ རྒྱལ་ཁ་ རོན་མཁན་ འོས་མི་ཚུའི་ མིང་།**

- ༡ རྒྱ་ཞབས་ དམ་བེན་ རོར་ཇེ་ བའ་- ༡ འབེས་ རོང་།
- ༢ ལྷམ་ ལྷ་རྒྱུད་ ལྷོལ་མ་ ལྷོ་ཏེ་ཡ་ བའ་- ༢ ར་ཡ་ བ་ཇར།
- ༣ ལྷམ་ ལྷོན་ མ་ཡ་ ཏེ་བ་རི་ བའ་- ༣ ལེན་རྟོལ་ རྒྱལ་ཁིང་།
- ༤ རྒྱ་ཞབས་ དེ་བན་དར་ པར་སཏ་ སར་མ་ བའ་- ༤ རི་བུ་ རྒྱལ་ཁིང་།

Government of Sikkim  
Department of Information & Public Relations

#LargestVaccineDrive

#SikkimFightsCorona

IF YOU ARE **45** AND ABOVE, GET YOURSELF REGISTERED FOR VACCINATION

Register on [cowin.gov.in](http://cowin.gov.in) Aarogya Setu app

Always follow these Four Golden Rules

- ADOPT HEALTHY IMMUNITY BOOSTING MEASURES**  
Adopt effective immunity boosting measures like practicing yoga, daily exercise, meditation, eating a well balanced diet and healthy juices which help in building a robust immune system.
- FOLLOW SOCIAL DISTANCING**  
Follow the practice of social distancing. Maintain a safe distance between yourself and others. Avoid going to crowded places.
- WASH YOUR HANDS**  
Hand hygiene is extremely important to prevent COVID-19. If your hands are not visibly dirty, frequently use alcohol based hand rub/hand sanitizer.
- WEAR A MASK WHILE STEPPING OUT OF YOUR HOMES**  
Wear a mask while stepping out. Avoid touching the mask often and do not reuse single-use masks. Dispose the mask properly after use.

Published by the Information & Public Relation Department, Government of Sikkim and Printed at Sikkim Govt Press, Tadong, Gangtok.  
Phone:231140,231132.e-mail:sikkimherald-ivr@yahoo.com.Editor:N.Bhutia /S.G.P.G-20/ Bhutia Herald/500 Cps 9th April 2021