གྱོད་དཔེ་སྣང་གསལ། 2025ལོའི་ཟླ་5ཚེས་27 7

ཇུས་འགོད་པ།ཚེ་སྒྲོན། རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཟླ་ཚེ་གཞོན་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་བཞད་་
མཐོང་སྨོན་ནས་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་་་་་་་་་་
གསལ། ད་ལོ་བཞད་མཐོང་སྨོན་རྫོང་མུལ་་་
པ་བྱེ་ཆེན་ཤང་གི་སྤེན་ཆེ་གེ་མོས་དྲ་ཐོག་ནས་
དངུལ་གཡར་སྐབས་སྒོར་95089.23མགོ་་
སྐོར་ཐེབས་པ་རེད།ཉེ་ཆར།མགོ་སྐོར་་་་་་་་་
ཐེབས་པའི་དངུལ་ཆ་ཚང་རྩིས་ཁྲར་བླུགས་་་་་
པའི་འཕྲིན་ཐུང་ལ་ལྟ་བཞིན།སྤེན་ཆེ་གེ་མོས་་
བཞད་མཐོང་སྨོན་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ལ་ཐུཌ་་
རྗེ་ཆེ་ཞུ་བའི་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས་ནས་ཁོ་རང་གི་་་
བཀའ་དྲིན་ཚོར་སེམས་མཚོན་པར་བྱས།
ད་ལོ་ནས་བཟུང་།མི་དམངས་མང་་
ཚོགས་ཀྱི“དངུལ་ཁུག”བདེ་འཇགས་སྲུང་་་་
སྐྱོང་ཏན་ཏིག་བྱ་ཆེད།བཞད་མཐོང་སྨོན་་་
རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱིས་མྱུལ་ཞིབ་རྩད་གཅོད་་
དང་།རྒྱུ་ནོར་བདའ་འདེད།གྱོང་གུན་་་་་་་
ཆུང་དུ་གཏོང་བ་བཅས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་་
ཏེ།ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་གསོག་སྣ་ཚོགས་ལ་་་
རྡུང་རྡེག་ཚ་ནན་བཏང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་་་་་་་་་་་
བརྟན་ལྷིང་ལ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྲུང་་་་་་་
སྐྱོང་བྱས་ཤིང་།ཟླ་བ་གསུམ་ལྷག་ཙམ་རིང་།
ཞིང་ཆེན་15དང་གྲོང་ཁྱེར་23བརྒྱུད་ནས་་་
གློག་འཕྲིན་དྲ་རྒྱའི་ཁ་བསླུས་ཀྱི་གྱོད་གཞི་་་་་་
གསུམ་རྩད་ཆོད་པ་མ་ཟད།གློག་འཕྲིན་ཁ་་
བསླུས་ཀྱི་གྱོད་གཞི་ལྔའི་གྱོད་འབྲེལ་མ་་་་་་་་་་་
དངུལ་སྒོར་452743.33གྲངས་ཚང་་་་་་་་་་་
འདེད་ལེན་ཐུབ་པ་རེད།
གློག་འཕྲིན་ཁ་བསླུས་ཀྱི་གྱོད་གཞི་་་་་་་
མང་པོ་ཐོན་པས་མང་ཚོགས་ཁྲོད་ཚུར་སྣང་་
ལན་ཆ་དྲག་པོ་བྱུང་ཞིང་།ད་ལོ་གནོད་་་་་་་་་
འཚེ་ཕོག་མཁན་ལྔ་ཡིས་གྱོད་དོན་སྙན་སེང་་
ཞུས་རྗེས།བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་སྤྱི་བདེ་་་་་་་
ཐིང་དང་གཞིས་རྩེ་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཁ་
བསླུས་ངོ་རྒོལ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་་

ཆེན་འོགབཞད་མཐོང་སྨོན་རྫོང་སྤྱི་བདེ་་་་་
ཅུས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་གློག་འཕྲིན་དྲ་རྒྱའི་ཁ་་་་་་
བསླུས་ལ་རྡུང་རྡེག་དང་བཅོས་སྒྲིག་གི་ལས་་
དོན་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱས་པ་རེད།
གྱོད་སྒྲུབ་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་་་
མ་དངུལ་འགྲོ་རྒྱུག་ལ་རྗེས་འདེད་དང་གློག་་
རྡུལ་གྲངས་གཞིའི་དཔང་ལེན་ལག་རྩལ་་་་་
སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཕྱོགས་བསྡུས་སྤྱད་་་་་
དེ།གྱོད་འབྲེལ་རྩིས་ཁྲར་ཞིབ་བཤེར་རྩད་
གཅོད་གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་རེད།བརྟག་་་་་
དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཉེས་གསོག་དོགས་་
ཅན་ལིན་ཆེ་གེ་མོས་ཁོག་སྟོང་ཚོང་ཁང་་་་་་་
མང་པོ་ཐོ་འགོད་བྱས་ཤིང་།ཁོག་སྟོང་་་་་་་
ཚོང་ཁང་དེ་དག་འགེབས་སྲུང་དུ་བྱས་ཏེ།
ཚོང་ཁང་གི་མ་དངུལ་འཁོར་རྒྱུག་རྩིས་ཁྲ་་་
རྫུན་མ་བཟོས་ནས་ཁ་བསླུས་བརྒྱབ་པའི་་་་
དངུལ་དག་ཁྲིམས་མཐུན་ཉོ་ཚོང་དང་་་་་་་་་
མཉམ་བསྲེས་བྱས་ནས་མ་དངུལ་གྱི་་་་་་་་་་་་་
ཁྲིམས་འགལ་ཡོང་ཁུངས་འགེབས་ཐབས་་་
བྱས།ཉེས་གསོག་དོགས་ཅན་ཉེ་ཆེ་གེ་་་་་་་་
མོས་ཟོག་ཉོའི་ལས་སྟེགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་་་་
ནས་རིམ་པ་མཐོ་བའི་གྲངས་འཛིན་ཐོན་་་་
རྫས་སོགས་རིན་ཐང་མཐོ་བའི་ཚོང་ཟོག་་་་
འབོར་ཆེན་ཉོས་པ་དང་།འཕྲལ་སྐྱེལ་་་་་་་་
ཞབས་ཞུ་བརྒྱུད་དྲ་ཕྱི་ནས་མགྱོགས་མྱུར་་་་
ཚོང་ཟོག་བསྡུ་ལེན་བྱས་པ་དང་དེ་ནས་མ་་
དངུལ་མགྱོགས་མྱུར་སྤོ་སྒྱུར་བྱས་པ་རེད།
མྱུལ་ཞིབ་དང་འདྲི་རྩད་བྱེད་རིང་་་་
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ཉེས་གསོག་དོགས་་
ཅན་གྱིས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཁེ་སྤོགས་མང་་་་
པོ་ཐོབ་ཆེད།མ་དངུལ་དེ་ཁ་བསླུས་དང་་་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཤེས་བཞིན་དུ་་་་
སྔར་བཞིན་བཙོག་དངུལ་གཙང་སྒྱུར་གྱི་་་་་་
ཉེས་གསོག་ལ་རོཌ་རམ་བྱས་ནས་མ་དངུལ་

སྤོ་སྒྱུར་བྱས་ཏེ་མི་སྒེར་གྱི་རྩིས་ཁྲ་མཁོ་འདོན་་
བྱས་པ་དང་།ཁོག་སྟོང་ཚོང་ཁང་དང་ཉོ་་
སྒྲུབ་ལས་སྟེགས་ཤིག་དབར་ཉོ་ཚོང་བྱས་་་་
ནས་མ་དངུལ་སྤོ་སྒྱུར་རགས་ཙམ་བྱས་་་་་་་་
རྗེས།ཉིས་བརྒྱུད་ཁྲོམ་ར་ནས་མགྱོགས་་་་་
མྱུར་བཙོངས་ཏེ་དངུལ་སྨར་དུ་བསྒྱུར་བ་་་་
དང་དངུལ་ལོར་ཉོ་ཚོང་ལས་སྟེགས་རྫུན་་་་
མར་བརྟེན་ནས་མ་དངུལ་སྤོ་སྒྱུར་བྱས་ཡོད།
མཐར་གྱོད་སྒྲུབ་མི་དམངས་ཉེན་་་་་
རྟོག་པས་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཉེན་་་་་་་
རྟོག་ཕྱོགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྱོར་འོགཉེས་་་་་་་་་་་
གསོག་དོགས་ཅན་7ལ་ཁྲིམས་ལྟར་ཉེས་་་་་་
དོན་བཙན་ཤེད་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་པ་དང་་་་
གྱོད་འབྲེལ་རྩིས་ཁྲའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་36
གིས་གློག་འཕྲིན་དྲ་རྒྱའི་ཁ་བསླུས་ཉེས་་་་་་་་
གསོག་ལ་མི་ཞུགས་པའི་ཁས་ལེན་ཡི་གེར་་་
མིང་བཀོད་པ་དང་།འབྲེལ་གཅོད་ཁུངས་
སྣེ་12རྩིས་སྤྲོད་བྱས་ནས་རྡུང་རྡེག་དང་་་་་
སློབ་གསོ་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཟིལ་
གནོན་གྱི་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་པ་རེད།
ཞིང་ཆེན་15དང་གྲོང་ཁྱེར་23ནས་
ཁུངས་སྣེ་རེ་རེ་རྩད་གཅོད་བྱས་ཤིང་།ཟླ་་
བ་ཁ་ཤས་བསྟུད་མར་ཉིན་མཚན་མེད་པར་
འཇབ་སྒུག་དང་རྗེས་འདེད་གཏོང་རིང་།
དཀའ་ངལ་མང་པོ་འཕྲད་པ་སྨོས་མེད་་་་་་་་
ཡིན་ནའང་།གྱོད་སྒྲུབ་ཉེན་རྟོག་པས“ང་
དང་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་་་་་
གདོང་གིས་བསུས་ནས་མང་ཚོཌ་ལ་མགོ་་་་
སྐོར་ཐེབས་པའི་དངུལ་ཆ་ཚང་འདེད་ལེན་
ཐུབ་པ་དང་ཁ་བསླུས་ངོ་རྒོལ་གྱི་གཡུལ་ས་་་
ཀུན་ཏུ་དྲང་བདེན་གྱི་འོད་སྣང་འཕྲོ་བར་་་
བྱེད་ཀྱིཡིན”ཞེས་བརྗོད་པ་རེད།
（གནམ་ཕྱུག་རྒྱལ་གྱིས་བསྒྱུར།བདེ་་་་་་་་་་་
དབང་གིས་ཞུས）

ཞིང་ཆེན་15དང་གྲོང་ཁྱེར་23བརྒྱུད་ནས་གྱོད་འབྲེལ་མ་དངུལ་

སྒོར་452743.33གྲངས་ཚང་འདེད་ལེན་ཐུབ་པ། ——བཞད་མཐོང་སྨོན་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱིས་གློག་འཕྲིན་ཁ་བསླུས་ཀྱི་གྱོད་གཞི་མང་པོ་རྩད་ཆོད་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་་་་་་་་་་་་
དཔལ་མགོན་ནས་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་་་་་་
གསལ།ཁྲིམས་འཛིན་ལག་ལེན་ཁྲོད།
ལག་བསྟར་དཀའ་བ་ནི་ཁྲིམས་ཁང་ལ་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འཕྲད་པའི་དཀའ་་་་་་
གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།དེའང་ལག་་་་་་་་་་
བསྟར་བྱ་ཡུལ་ལ་བུན་འཇལ་གྱི་ནུས་པ་་་་་་་་
མེད་པ་དང་ལག་ཏུ་ནོར་ལུག་སོགས་ལས་་་་
རྒྱུ་དངོས་གཞན་མེད་སྟབས།ནག་ཆུ་གྲོང་་
ཁྱེར་དཔལ་མགོན་རྫོང་མི་དམངས་ཁྲིམས་་་
ཁང་གིས་སྟབས་བསྟུན་གྱི་ལག་བསྟར་བྱེད་་
ཐབས་སྤྱད་དེ།བུ་ལོན་གྱི་ཚབ་ཏུ་ནོར་་་་་་་་
ལུག་སྤྲོད་པའི་ལག་བསྟར་གྱོད་གཞི་གཉིས་་
འདུམ་འགྲིག་བདེ་བླག་བྱས་ཤིང་།བྱ་སྤྱོད་
དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་ལག་བསྟར་རེ་ཞུ་བྱེད་
མིའི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་འགན་སྲུང་་་་་་
བྱས་པ་རེད།
གྱོད་གཞིའི་ཁྲོད།ལག་བསྟར་རེ་་་་་་
འདུན་ཞུ་མི་བཀྲ་ཆེ་གེ་མོ་དང་ལག་བསྟར་་་
བྱ་ཡུལ་དབང་ཆེ་གེ་མོ་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་་་་་་་་
སྒྲིག་རྩོད་གཞིའི་གྱོད་དོན་དེ་ཁྲིམས་ཁང་་་་་
གིས་འདུམ་འགྲིག་བྱས་ཤིང་།ལག་བསྟར་་
བྱ་ཡུལ་དབང་ཆེ་གེ་མོས་སྔ་ཕྱི་བར་གསུམ་་་
དུ་རྒྱུ་མཚན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་་་་
པའི་གསོ་རྟེན་སྤྲད་མེད་པ་རེད།ལག་་་་་་་་་
བསྟར་ཁྲིམས་དཔོན་གྱིས་འཕྲལ་མར་ཕྱོཌ་་་
གཉིས་པོར་བུ་ལོན་གྱི་ཚབ་ཏུ་ལུག་སྤྲོད་་་་་་་་

པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་བཏོན་པས་་་་་་
ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་མོས་མཐུན་ཐོབ་པ་་་་་་་
དང་།མཐར་ལུག་རེར་ཆ་སྙོམས་སྒོར་་་་་་
1000བྱས་ཏེ་བུ་ལོན་འཇལ་རྒྱུར་གྲོས་་་་་་
འཆམ་བྱུང་བ་དང་ལུག་8སྤྲད་ནས་གྱོད་་་
གཞི་ཐག་བཅད་བདེ་བླག་བྱས་པ་རེད།
གྱོད་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི་བསོད་ཆེ་་་
གེ་མོ་དང་རྡོ་ཆེ་གེ་མོ་གཉིས་དབར་གྱི་ཁེ་་་
ཕན་བགོ་སྟངས་གཅིག་མཐུན་མ་བྱུང་་་་་་་
བའི་གྱོད་གཞི་ཞིག་སྟེ།དོ་བདག་གཉིས་་་
པོའི་སྡོད་ས་ནི་དཔལ་མགོན་རྫོང་ཕྱིང་་་་་་
ལུང་གདོང་དཀར་ཁྲིམས་སའི་ཁོངས་སུ་་་་
ཡོད།ཁྲིམས་སར་བཅའ་སྡོད་ཉེན་རྟོག་་་་
པའི་རོགས་རམ་འོགལག་བསྟར་ཁྲིམས་་
དཔོན་དང་བཅས་པ་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་རྡོ་ཆེ་་་་
གེ་མོ་གནས་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་དེ་ལག་བསྟར་
བྱས་པ་རེད།གོང་གི་གྱོད་གཞིའི་ཉམས་་་
མྱོང་ལ་གཞིགས་ནས་གྱོད་སྒྲུབ་མི་སྣས་་་་་་
འཕྲལ་མར་བསམ་ཕྱོགས་བསྒྱུར་ཏེ་གྲོས་་་་
བསྡུར་ཡུན་རིང་བྱས་པ་བརྒྱུད།མཐར་་་་
ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་དབར་བུ་ལོན་གྱི་ཚབ་་་
ཏུ་ཕྱུགས་རིགས་སྤྲོད་རྒྱུའི་གྲོས་འཆམ་་་་་་་
བྱུང་བ་མ་ཟད།ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་་་་་་་་་
རྩིས་སྤྲད་པས་གྱོད་གཞི་ཐག་བཅད་བདེ་་་
བླག་བྱུང་བ་རེད།
(བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།པད་ཆོས་་
ཀྱིས་ཞུས)

དཔལ་མགོན་རྫོང་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གིས།
ལག་བསྟར་གྱོད་གཞི་གཉིས་བདེ་བླག་
ངང་ཐག་གཅོད་བྱས་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ཁང་་་་་
དམར་ནས་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།
ཉེ་ཆར།ཁང་དམར་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་་་་་་་་་་་
འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱིས་ཁོངས་་་
གཏོགས་ཁུལ་དུ་འགྲོ་འོང་རླངས་འཁོར་ལ་་་
འཆར་ཅན་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས།ར་་་་་་་་
བཟི་ནས་རླངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཞིག་་་་
ཞིབ་བཤེར་ཐུབ་པ་རེད།
ཁང་དམར་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་འགྲིམ་་་
འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་་་་་་་
ཉེན་རྟོག་པ་ནོར་བུ་ཚེ་རིང་གིས།“སྐབས་་་
དེ་དུས་ང་དང་ལས་རོགས་ཚོས་ཁོངས་་་་་་་་་་་
གཏོགས་ཁུལ་དུ་འགྲོ་འོང་རླངས་འཁོར་ལ་་་
འཆར་ཅན་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས།ཟོག་་་་
འདྲེན་རླངས་འཁོར་ཆུང་གྲས་ཤིག་རླངས་་་་

འཁོར་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར།འགྲོ་ཙམ་་་
སྡོད་ཙམ་བྱེད་པ་མཐོང་བྱུང”ཞེས་ངོ་སྤྲོད་་་་
བྱས།

དེས་ན་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པ་་་་་་་
ཚུལ་དེར་དོགས་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས།ཟོག་་
འདྲེན་རླངས་འཁོར་དེ་ལམ་ཟུར་དུ་འཕྲལ་་་
མར་ཁ་བཀག་ནས་ཞིབ་བཤེར་དང་ལེན་་་་་་་
བྱེད་དགོས་པའི་ལག་བརྡ་བཏང་ཞིང་།
མཐར་ཆེ་གེ་མོར་དབུགས་འབྱིན་ཆང་་་་་་་་་་་་
བཅུད་འདུས་ཚད་ལ་ཞིབ་དཔྱད་ཚད་ལེན་་་
བྱས་པ་བརྒྱུད།ཆང་བཅུད་འདུས་ཚད་་་་་་་་
69mg/100mLཟིན་པས་ཁོ་པར་ཆང་་་་་་་
བཏུངས་འཁོར་གཏོང་གི་དོགས་གཞི་ཡོད་་་་
པ་ཤེས།
《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་་་་

ཁབ་འགྲོ་ལམ་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་་་་
བཅའ་ཁྲིམས》ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་་་་་་་་་་་་་་
འབེབས་གཞིར་བཟུང་།འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་
རྟོག་པས་ཁ་ལོ་བ་མཐར་ཆེ་གེ་མོར་དངུལ་་་་་
ཆད་སྒོར་1000གཏོང་རྒྱུ་དང་།ཁ་ལོ་བའི་
ལག་འཁྱེར་ནས་སྐར་མ་12གཅོག་རྒྱུ།ཁ་་་་་
ལོ་བའི་ལག་འཁྱེར་ཟླ་བ་དྲུག་རིང་གནས་་་་་་
སྐབས་བཙན་ཉར་བྱེད་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་ཉེས་་་་་་་
ཆད་བཏང་བ་རེད།མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་་་
པས་ཁོ་པར་སྐྱོན་བརྗོད་ནན་པོ་དང་བཅའ་་
ཁྲིམས་ཁྱབ་གདལ་གྱི་སློབ་གསོ་བཏང་བས།
མཐར་ཆེ་གེ་མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་་་་་་
གསལ་པོ་ཤེས་ནས།ཕྱིས་སུ་གནས་ཚུལ་དེ་་
རིགས་མ་ཐོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཁས་་་་་་
ལེན་བྱས་པ་རེད།

ཁང་དམར་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱིས་ར་བཟི་ནས་རླངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཞིག་བཟུང་བ།

འཕྲལ་དུ་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།
དེང་གི་ཆར་ཐད་གཏོང་ཁང་ནས་དངོས་ཟོག་ཉོ་བ་དེ་མི་མང་པོའི་རྒྱུན་་་་་་་་གཏན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དར་སྲོལ་དུ་གྱུར་ཡོད།འོན་ཏེ་ཐད་གཏོང་ཁང་ཁ་ཤས་་་་་ཀྱིས་དྲིལ་བསྒྲགས་རྫུན་མ་བྱེད་པ་དང་།རིན་གོང་ཁ་བསླུས་རྒྱག་པ།སྤུས་ཚད་་་་་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པའི་དངོས་ཟོག་བཙོངས་པ་བཅས་བྱས་ནས་འཛད་སྤྱོད་པའི་ཁེ་དབང་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད་པས།ཁྲོམ་རའི་དྲང་བདེན་ཚོང་གཉེར་གྱི་་་་་་་སྲོལ་བཟང་ལ་རྡོག་རོལ་བཏང་བ་མ་ཟད།ལས་རིགས་དེའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་་་་་་རྐྱེན་ངན་པ་བཟོས་ཡོད་པས་འཕྲལ་དུ་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སུ་གྱར་་ཡོད།

སྤུས་ཚད་
ཞན་པ།

ཐད་གཏོང་
ཟོག་ཚོང་བ་
ཁ་ཤས།

ནང་མི་ཚོ།དྲ་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་གོང་
ཁེ་ཤོས་ཡིན།ཁ་གསབ་མང་
ཤོས་ཡོད།

དྲིལ་བསྒྲཌ་
རྫུན་མ།
རིན་གོང་
གཡོ་འཕྲུལ།

ནང་མི་ཚོ།དྲ་རྒྱ་ཡོངས་ནས་གོང་
ཆུང་ཤོས་ཡིན།ཁ་གསབ་ཧ་ལས་
པ་ཡོད་དཱ།