



ཡུང་གི་འི་ཡུམ་ཅུང་འཕྲུལ་མི་ཆོག་པ་ལ་སྐར་
ཡང་གསེར་གྱི་རྟགས་མ་དཔྱབ་པ།

འདི་ག་ཆགས་པ་པར་ཁ་དབྱེ་བྱེད་པ་ཤི་མི་ནས་ཆོག་འཕྲིན་འབྱོར་
 གསལ། ས་གནས་དེ་གའི་དུས་ཚོད་ལྷན་ཆེས་10ཉིན། ས་ཤི་མི་ཙམ་ལ་འགྲན་
 ཆོག་སུ་ལྷིང་འདིགས་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་སྒྲིམ་པའི་སྒྱི་རྒྱ་102འམ་པའི་འགྲན་བསྡུར་
 རན་གྲང་གོའི་དུ་ཁག་གི་བདམས་ཐོབ་པ་ལུ་དོན་རྒྱ་ལ་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་ཐོབ་
 པ་དེ་ནི་གྲང་གོའི་དུ་ཁག་ལ་ལྷིང་འདིགས་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་སྒྲིམ་པའི་སྒྱི་རྒྱ་100ལན་
 ཀྱི་འམ་པ་ཆེ་གས་ཀྱི་ཨ་ཙམ་ལ་འགྲན་ཆོག་སུ་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་ཐོབ་ཐེངས་དང་
 སྟོ་ཡོན་པ་རེད། ལྷན་ལ་ལྷན་སྦྲེད་གི་མཉམ་ཐེབ་ཀྱང་འཛོན་མཐའ་བསྡུར་ནང་
 ཏིང་ཐོན་དབྱིངས་། ཀུའོ་ཆེ་མི་ ཉའོ་ཐོན། ཉོང་གྲང་ཅད་བྱང་། ལང་ལན་ཅིང་
 བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་གྲང་གོའི་དུ་ཁག་ལ་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་ཐོབ་པ་དེ་ནི་གྲང་
 གོའི་དུ་ཁག་གིས་རྩམ་གྲངས་དེའི་ཨ་ཙམ་ལ་འགྲན་ཆོག་སུ་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་ཐོན་
 ཐེངས་དང་པོ་རེད། སྒྲིམ་པའི་སྒྱི་བརྒྱའི་ཆུ་ཚོད་གི་མཐའ་བསྡུར་ནང་གྲང་གོའི་
 དུ་ཁག་གི་བདམས་ཐོབ་པ་ཆོའི་ཡོན་པ་ཡང་དང་པོ་ཐོབ་པ་དང་གྲང་གོའི་དུ་ཁག་
 ལ་སྐྱབས་འདིའི་ཨ་ཙམ་ལ་འགྲན་ཆོག་སུ་ཆུ་ཚོད་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱགས་
 མ་ཉ་ཆེང་མ་ཐོབ་པ་རེད། བེང་པའི་སྒྲི་ཐོའི་འགྲན་རར་སྒྲང་དབྱིང་ཤ་དང་། ཁྱེན་
 ཡོང་། མང་ནན་ལྷས་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་གྲང་གོའི་དུ་ཁག་ལ་དུང་མྱེད་ཆོག་སུ་
 པའི་ཡང་དང་པོ་ཐོབ་པ་དང་། གྲང་གོའི་དུ་ཁག་ལ་སྐྱབས་འདིའི་ཨ་ཙམ་ལ་འགྲན་
 ཆོག་སུ་ཡིང་སང་སྒྲི་ཐོའི་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་5ཆང་མ་ཐོབ་པ་རེད།
 ས་གནས་དེ་གའི་དུས་ཚོད་ལྷན་ཆེས་9ཉིན་གྱི་དགོང་མོ། གྲང་གོའི་དུ་ཁག་གི་
 བདམས་ཐོབ་པ་ལུ་དོན་ལྷས་ལ་འཕོག་ས་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་དུང་མྱེད་ཀྱི་སྒྱི་རྒྱ་50འམ་
 པའི་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་ཐོབ་པ་རེད།
 ས་གནས་དེ་གའི་དུས་ཚོད་ལྷན་ཆེས་10ཉིན་གྱི་ཆུ་ཚོད་18བར། གྲང་གོའི་
 ལྷས་ཙམ་འཕྲས་མི་ཆོག་སུ་པར་གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་37དང་། དངལ་གྱི་རྒྱགས་མ་
 27 རངས་གྱི་རྒྱགས་མ་24བཅས་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད།

→ ལགནས་དེ་གཉི་རུ་སྐོང་བླ་མ་8ཚེས་10ཉིན། རྒྱུ་འདེགས་ནས་ཡོངས་ཁྲིའུ་ཞུས་.....
 པའི་ཕྱི་རྒྱ་102ཟེམ་པའི་གཤེར་ཀྱི་རྒྱགས་མ་ཐོབ་ལམ་ན་ལུ་རྟོག་རྩ་བྱ་དགའ་སྦྲེད་པའི་མཛད་...
 མཛད་ལྷགས་པ་ཞིན་པ།



↑ ས་གནས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆོད་ཆེན་8ཙམ་10ཉི། སྤུང་ལ་ལུས་སྤྱོད་གི་མཉམ་ཐེབ་ཀྱང་འདྲོན་རྒྱུ་གང་ས་
ཀྱི་གསེར་གི་ཐུག་མཁུ་ཐོབ་པ་འབྲུག་གྱང་གོའི་དུ་ལག་གཡོའི་རྒྱ་སྐལ་པར་འཕྲིན་མང་ལ་ལན་ཅིང་དང་།
ཉིང་ཕྱིན་དེ། ཉིང་གང་ཅད་བྱང་། ཀྱའི་ཆོམ་མི། རྩོམ་ཐིག་བཅས་ཡིན་པ། བྱང་གང་སྤྱོད་པའི་མཛོད་སྤོར་ལྷགས་
བཞིན་པ།



↑ ས་གནས་དེ་གའི་དུས་ཚིག་ནི་8ཚེས་10ཉིན། ཡོང་པར་སྒྲོ་ལོའི་རྒྱུ་གང་ས་ཀྱི་ཕུང་མིང་ཚོགས་པའི་……གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་ཐོབ་མཁན་གྱི་དེང་རྒྱ་ལག་(གཡོན་ནས་གཡམས་པར་རིམ་པ་བཞིན་མང་མན་ལུས་དང་། ལུང་དབྱིང་། ཞེན་ཡོང་བཅས་ཡིན་པ་)འདྲ་གཤམ་སྤྱོད་པའི་མཛའ་དྲུག་ས་བཞིན་པ།



→ ས་གནས་དེ་གི་……
 དུས་ཚིག་ལྷ་8ཚེས་9ཉིན།
 འཕྲིན་ལེན་ལྷ་ཁང་གུ་……
 དུང་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཟླ་50འི་……
 སའི་གཞེན་གྱི་རྟགས་མ་ཐོབ་……
 མཁན་ལུ་ལུས་བྱ་དགའ་……
 རྒྱུད་པའི་མཛེད་རྒྱུ་ལུ་……
 བཞེན་པ།

← ས་གནས་དེ་གི་.....
 དུས་ཚོད་ཟླ་8ཚེས་10ཉིན།
 རྒྱལ་པའི་རྒྱ་བཅའ་ཚུ་མཆོང་.....
 ར་མ་བྲངས་ཀྱི་གཤེད་གྱི་.....
 རྒྱས་མ་ཐོབ་མཁན་ཚོའི་.....
 ཡོན་བྱ་དགའ་རྒྱུད་པའི་.....
 མའྲོང་མོར་ཞུགས་པཞེན་པ།

[illegible]

(བར་རྒྱ་དང་བར་མཐུད)

མང་ཆུན་གྱི་ཤེས། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་དོན་དངོས་
 ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲུལ་དར་སྒྲེལ་གཏོང་བ་དང་ཤེས་རྒྱུར་གཅིག་
 མཐུན་མཐའ་འཁྲུངས་ཀྱིས་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་མདོན་གསལ་དོན་རྒྱ་
 བཏང་རྟེ། རྒྱུངས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་ཆུས་ལ་
 རྒྱགས་ཡོངས་ནས་སྒྲེལ་འདྲེད་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ལེ་འཁོར་མིའི་
 དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་ཆུས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ལས་འགན་
 ལེགས་སྒྲུབ་ཏུ་རམག་ཕྱས་ནི་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་སྐྱོང་ལ་སྤྱི་འདོན་ས་
 དང་། བཀོད་གཏོང་། དེའི་ཁྱེད། ལྷ་ཁྱེད་ཚད་ལྟར་བཅས་ཕྱིན་
 ལུགས་སྦར་བས་ཆེ་རྒྱ་བཏང་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྒྲུབ་
 ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་ཆུས་ལ་སྒྲེལ་འདྲེད་གཏོང་དགོས། གེགས་འཕྲོག་
 གེགས་ལེལ་དང་། གནོད་འཚོ་ཁུང་གཏོང་། བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་
 བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནི་ཉེན་བར་
 རྒྱན་སྒྲིག་དང་རྟག་ཏུ་དོགས་ཐོན་མཐའ་འཁྲུངས་དང་། ལས་ཀའི་
 འགན་འཁུན་བྱ་རྒྱ་གཏོང་བ། ལས་ཀའི་ཕྱིན་ཐབས་དོན་འཁྲུལ་བཅས་
 ཕྱས་ནས་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚོ་སྒྲིག་དང་རྒྱ་ལོར་གྱི་བདེ་
 འཇགས་ལ་འགན་སྲུང་རྟེན་ཏིག་ཕྱིན་དགོས། རིག་གནས་དང་རང་
 བྱུང་ལུས་བཞག་སྲུང་སྒྲིབ་དང་། རྒྱན་འཛིན་། བེད་སྤྱོད་བཅས་ལ་
 ལུགས་སྦྱོར་བ་རྒྱབ་དང་། རིག་གནས་དང་རང་བྱུང་ལུས་བཞག་སྲུང་སྦྱོང་
 གྲ་བྱངས་གཞིའི་མཛོད་འདུགས་པ་དང་འཕུས་སྒྲིལ་ཚད་རྒྱ་གཏོང་བ་
 དང་། སྐོལ་རྒྱན་གྱི་ལག་ཤེས་བོཛ་རྩལ་དང་དམངས་གཞི་དམ་རྩལ་
 ཤིགས་གསར་གཏོང་དང་འཕེལ་ཆུས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཕྱས་ནི་ཡུང་གིའི་
 རྒྱད་ཆོས་དང་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་སྡུར་བའི་རིག་གནས་ལུས་བཞག་སྲུང་
 སྦྱོང་དང་། རྒྱན་འཛིན་། བེད་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་གཏོང་
 དགོས། དམངས་གཞིར་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་ལས་
 དོན་གྱི་ཚུ་ཚད་མཐོ་རྒྱ་རྒྱན་ཚད་མིད་པར་བཏང་ནས་གཡོ་འགལ་སྤྱི་
 ཅམ་ཡང་མི་གཏོང་བ་གཉེས་མཐའ་འཁྲུངས་དང་དོན་འཁྲུལ་ཕྱས་ནི་

མེང་དྲུང་ལ་སྒྲུང་ཆེན་དང་། བདེའཁོད། བླ་མ་སྒྲུང་། དྲུག་ལྷུང་། སྒྲུང་སྒྲུང་། སྒྲུང་སྒྲུང་བཅས་ཀྱི་དཔེ་ཀྱེད་ཐབས་ཁག་ལ་དམ་འཁོར་ཏེ་
 ཏིག་བླ་མ་ནས་ཁེལ་ས་དེ་བས་མང་བ་ཤོད་དུ་མ་ཅ་འཛོམས་པ་དང་ཤོད་
 དུ་ཅ་བ་ཆུགས་པར་ཡོང་བུའི་ཡིད་དབང་འགྲུག་དགོས། ལྟལ་ཁབ་ཀྱི་
 ལྷ་སྒྲུང་དེ་འཇགས་ཀྱི་འཐབ་རྩས་ལ་ཁབ་ས་འདེགས་སྒྲུར་ལས་ལེགས་
 པ་ལུས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷ་སྒྲུང་གཙང་མའི་རྟེན་གཞི་དུར་ཐག་སྒྲུར་
 དགོས་པའི་ཅན་བཤད་གནང་བ་ཤིང་།

ཡང་ཅུན་ཀྱང་གིས། ཉང་གི་འགོ་ཁྲིད་ལ་ལུགས་རྩོད་དང་སྤྱོད་
 ཚུལ་ལགས་སུ་རྒྱ་ནག་མཐུང་བཀྲང་སྟེ་གཞི་རིམ་གྱི་ཁྲུང་པོ་ཡང་ཏུ་གཏོང་
 བ་དང་གཞི་རིམ་གྱི་ཉང་འཇུགས་སྤྱོད་ལས་དོན་གྱི་ལྷན་ཚད་མཐོ་བའི་
 འཕལ་རྒྱུས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཉན་ཏིག་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ལྷན་པ་ཡོངས་
 གྱི་རིམ་འགྲེལ་ཁྲུང་མཐུགས་ཀྱིས་ཕྱི་ཚུལ་རིང་ལུགས་དང་དོན་
 ཉམས་རིང་ལུགས་ལ་དག་ཐེར་དང་བཅོས་སྒྲིག་མཐའ་གཅིག་གུ་བྱེད་
 དགོས་པའི་སྒྲིལ་གྱི་ཉང་ཁྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་རྒྱུས་བཀོད་སྒྲིག་ལ་གོ་བ་
 གཏིང་ཟབ་ལོན་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་མིང་དོན་ལས་རྩིས་གྱི་རྩལ་
 བརྟན་པོར་འཇུགས་པ། ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྟོལ་འཇུགས་སྤྱོད་ལ་
 དམ་འཛིན་ལག་པོ་བཅས་བྱས་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་ལས་བྱེད་པའི་འགན་
 འཁུར་ལས་སྐྱབ་དང་བྱ་གཞག་གསར་གཏོང་ལ་མཐུན་ཆེན་སྐྱབ་
 དགོས། དཔེ་མཚོན་གྱི་ལམ་ཁྲིད་དཔེ་རྩོད་དང་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ལས་འཛིན་
 ལག་པོ་བྱས་ནས་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་ལས་སྤྱོད་ཏེ་སྒྲིག་སྟེལ་ལས་བསྐྱེ་
 སྤང་ལུ་བ་དང་། འགན་འཁུལ་ཁྲིད་མེས་མས་དང་ལས་འགན་སྐྱབ་
 མེས་མས་ཆེད་གཏོང་བ། གཞི་བཟིན་གྱི་བསམ་པ་འཇུགས་པ། རང་
 རྟོགས་རང་བཞིན་ཆེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་བདན་འཛོལ་དངོས་
 སྐྱབ་གྱི་སྤྱོད་སྟེབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་དོན་འབྱེལ་ལ་དམ་འཛིན་
 བློ་བོ་བྱེད་དགོས། དབང་ཆ་དང་འགན་འཁུལིའི་གསལ་ཐོ་འཇུགས་
 སྤྱོད་ལ་དམ་འཛིན་ལག་པོ་བྱས་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་ལས་དོན་གསལ་ཐོ་
 ཅན་དང་། ལམ་སྟོལ་ཅན། ཆན་རིག་ཅན་བཅས་ལ་སྐུལ་འདེད་

[illegible][illegible]

ཆོད་ལྷན་ཅན་དང་ཆོད་གཞི་ཅན་གྱི་འདུགས་སྐྱོད་ལ་སྦྱེལ་འདྲེད་.....
 མཉམས་པའི་གཏོར་བ་དང་། ཆེན་ཆུང་ཤོད་ཆོག་དང་། ལམ་ལུགས་
 ལམ་གཏོར་། རྒྱ་གཤེགས་དཔལ་པོར་སྤྱད་སྤྱོད་ཆོག་མཁས་ཀྱི་ལས་ཀ་ལེ་.....
 ལམ་ལྟེ་ལ་འཇུག་སྐོར་ཆོད་དུ་བཏང་སྟེ་དམག་ཁབས་མེ་མིའི་དཔག་.....
 མིའི་ལས་དོན་བཅོས་སྤྱོད་མ་ལག་དང་བཅོས་སྤྱོད་རུས་ལ་དེད་རམས་
 ཅན་ལ་སྦྱེལ་འདྲེད་གཏོར་དགོས་། ལུས་ཤུག་དང་དབུ་འཛིག་གི་རྒྱ་
 ས་རུས་ལུགས་ཡོད་རྒྱས་བཏོར་དེ་གཉིས་ཤུག་ལས་དོན་ལ་མཐོང་.....
 ཆོད་པོ་དང་། གཉིས་ཤུག་གྱི་གཟི་བརྒྱུད་ལྟར་ལྷན་དུ་ལྷན་ལུགས་
 ཆོད་གཏོར་བ། དམག་ཁབས་མེ་མིའི་དཔག་མིན་དོ་རྒྱུད་ཆེ་པོས་.....
 རྒྱུད་བ་དང་། ཁོང་ཆོད་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པ། ཁོང་
 ཆོད་འཇུག་པའི་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་ཁེ་སྤོང་གྱི་གནད་དོན་ཐག་.....
 གཏོར་ཏུ་གྱིག་ལྟེད་པ། གཟི་བརྒྱུད་མཆོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྦྱེལ་སྦྱག་གཏོར་
 ལུགས་ཆེད་གཏོར་བ། ཁྱིམ་མཚུན་ལེད་དང་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བཅས་.....
 ལུགས་ཀྱི་ཆོགས་ཡོད་མ་སྤྱོད་དམག་ཁབས་མེ་མིའི་དཔག་མིན་གཏོར་
 ཆོད་ལྟེད་པའི་རྒྱས་ལ་ཐབས་ལོ་གཏོར་དགོས་པའི་ཅན་པོ་གནད་གནད་བ་
 ཡང་།

ཚེས་འདྲེ་ལོག་ཁྱིམ་འཁྱུག་བྱས་ནས་པར་སྤྱོད་སྤྲོད་པར་དང་།
 ལྷན་སྐབས་པུཊ་པའི་ཆོང་འཛིན་མཁུ་ལོག་ཚེས་འདྲེ་ལོག་པར་དང་།
 ལྷན་སྐབས་པུཊ་པའི་ཆོང་འཛིན་མཁུ་ལོག་པར་དང་།
 (ཆོང་འཛིན་མཁུ་ལོག་པར་དང་། ཆོང་འཛིན་མཁུ་ལོག་པར་དང་།
 ལྷན་སྐབས་པུཊ་པའི་ཆོང་འཛིན་མཁུ་ལོག་པར་དང་།)

今日主要内容

第一版	▲ 王君正主持召开自治区党委常委会会议 ▲ 王君正主持召开自治区党委专题会议 ▲ 国家民委调研组赴藏调研 ▲ 青岛市对口支援桑珠孜区 山海相望，珠峰脚下育桃李 ▲ 桃花村里的新生代 ▲ 那曲恰青赛马节暨第三届“乡村振兴 那曲奋进”活动精彩纷呈
------------	---

第二版

▲ 构建和谐宗教关系 积极引导藏传佛教与社会主义社会相适应
——自治区社科院(社科联)藏传佛教中国化学术研讨会见闻

▲ 自治区政协举办学习贯彻党的二十届三中全会精神专题宣讲会暨2024年第8期政协讲堂

▲ 拉萨2024“全民健身日”社区运动会开赛

▲ 安多县法院“妇女之家”揭牌成立

▲ 日喀则萨玛达边境派出所搭建“暖心棚”种出“爱心菜”

第四版 ▲ 聚焦2024巴黎奥运会