

པར་རིས་གསར་འཕྲུར།



ཟླ8པར་རྒྱལ་དམངས་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་བརྟན་པོ་བྱུང་བ།

↑ རྒྱལ་ཁབ་བརྩི་མཉམ་ཅིས་ཚུས་ཀྱིས་ཟླ་9ཚེས་15ཉིན་ཡོངས་བསྐྱེད་ཀྱིས་པའི་གྲངས་གཞི་ལས་མངོན་པར། ད་ལོའི་ཟླ8པར་ཐོན་སྐྱེད་མཁོ་ལྷོད་བརྟན་པོ་འི་དང་འཕར་བ་དང་། ལས་ཞུགས་ཐོག་གོང་ཁྱའི་ཆར་བརྟན་པོ་བྱུང་བ། རྩ་ཕྱོགས་ཆོང་དོན་མཁྱེད་ཀྱིས་འཕར་བ་ལས་ལྷོད་པའི་འདྲེན་སྐྱོར་རྒྱས་པ་ཆེ་ཅུ་ཕྱིན་ནས་རྒྱལ་དམངས་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་ལ་ཁྱའི་ཆར་རྒྱན་མཐུན་བརྟན་པོ་དང་གསར་ཁིང་ལེགས་པའི་ཕྱོགས་སྤྱ་འཕེལ་བའི་རྩམ་པ་མངོན་ཡོད།

འདི་ནི་ཟླ9ཚེས་15ཉིན། ཆོང་འགྲུགས་བཟོ་ལས་ནན་ཅིང་ཅིན་ལིང་གྲ་གཞིངས་བཟོ་གྲུ་བཟོ་པས་གྲ་གཞིངས་ཆེ་གྲུ་བཟོ་བཞིན་པ།



← ཉེ་ཆར། གྲང་གོ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱན་ཆོགས་ཀྱིས་གཙོ་གཉེར་བྱས་སྤྱོད་པའི་2026ལོའི་གྲང་གོ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བདེ་ཆ་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་དང་གྲང་གོ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལུས་གསོའི་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་པ་ཅིང་རྒྱལ་ཁབ་གོས་ཆོགས་ལྷེ་གནས་སྤྱ་གཉེར་བ་རེད།

འདི་ནི་ལྷང་མོ་བས་2026ལོའི་གྲང་གོ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བདེ་ཆ་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་ལ་ཁྲུང་འཕུལ་མཐུན་འའི་ཕྱིའི་རུས་སྐྱོར་སྤྱིག་ཆས་ལྷན་ཁུམ་ལེན་ཕྱིད་བཞིན་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་སྤྱོད་ཁམས་ཡུལ་སྐོར་སྤྱུས་རྟགས་གསར་གཏོང་དབྱུ་ཆོགས་ཐོག་མཆོ་སྤྲད་ཀྱི་སྤྱུས་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་བ།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུང་།) ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་བརྟན་པར་འབྱུང་ཡིག་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཡུལ་དེས་“མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་+རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲིས་”ཀྱི་སྤྱོད་ཁམས་ཐོན་ཁུངས་པན་སྐྱོར་དང་དམངས་སྤེལ་རིག་གནས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བའི་ལག་ལེན་ཐབས་ལམ་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་པ་རེད།

མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་འགྲེམས་སྟོན་བྱ་བྱུང་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་དོ་ཁྲུང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོར་གྱུར་ཁིང་། རྒྱལ་ཁབ་རིས་པའི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ཡིན་པའི་བྲག་ཆའི་རྒྱ་གོས་འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་འབྲུབ་སྟོན་པ་ཆོས་ལུས་ལ་ཆོད་རིས་སྤྱ་ཁ་འཛེམས་པ་དང་ཆོས་མདོག་གནང་འཁྱམས་དོད་པའི་ལག་ཤེས་རྒྱ་གོས་སྤྱུས་ནས་དོམ་སྟོན་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་

འགྲེལ་བཤད་པས་དེ་དང་ལུན་ཤིང་གོང་ཆོད་དབར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལོ་རྒྱུས་དོ་སྦྱང་བྱས་པ་རེད།

རིག་གནས་བསམ་བཞོན་འགྲེམས་སྟོན་ཡང་རྒྱས་མཛུངས་སྤྱ་བྱས་ཤིང་། མཆོ་སྤྲད་ཆོང་གིས་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་གྱུར་ལྷ་མཆོ་དེ་ཞེས་སྤྱིག་ཆས་དང་། སྤོ་བསྤུས་ཀྱི་འབྲུགས་སྐམས་ལ་སྤྱར་ཆས། གྲི་གྲའི་མདོས་སྤོངས་ཁུལ་གྱི་ཐེབ་སྤྱིག་པར་རིས། ལྷང་ལྷན་རིག་གནས་བསམ་བཞོན་ལྷ་མོ་སོགས་ཐོན་རྩིས་200ལྷག་ཅམ་སྤྲད་དེ་རི་རྒྱའི་མདོས་སྤོངས་དང་ས་ཁོངས་ཀྱི་རིག་གནས་མཆོན་རྟགས་ཁོབ་ཕྱ་མངོན་པར་བྱས་ཐོག་“མཆོ་སྤྲད་ཀྱི་བྲན་ཤེས་”ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་བ་རེད།

སོན་འབྲུ་རྟོག་གཅིག་ནས་ཕྱུ་ཁྱི་ཡི་ཁིང་ཐང་བར།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུང་།) “སྟོ་འདི་དགུན་གྱི་ཨང་7པ”ནི་འབྲུ་རིགས་དང་གཟན་རྩ་གཉིས་ཀར་སྤྱོད་པའི་རིགས་ཡིན་ཁིང་། ཐོག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལི་རིང་ཆོང་ལ་ལོ་སྟོ་111ནས་136བར་ཡོད་པ་དང་། ཐོན་འབབ་མཐོ་པོ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཁིང་འབྲོག་གཉིས་ཀར་འཆོས་པར་བྱེད་དགོས་པས་སོག་རྒྱུ་རྒྱུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ལྷབ་གདལ་གཏོར་བའི་ལྷ་ཆོགས་སྤྱ་ས་པོན་གྱི་སྤྱུས་ཆོད་དེ་བས་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་ལྷ་ཆོགས་ཆོང་མར་སེམས་ཁུལ་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། ས་མཐོའི་གནམ་གཤིས་འབྲུར་སྟོག་དེས་མེད་ཡིན་པས་གི་རིམ་གཅིག་རྩིས་མ་ཟེ་ཆོ་ལོ་གཅིག་རིང་གི་ངལ་བ་འབྲས་མེད་དུ་འགྲོ་སྤྱིད་ཅེས་བཤད།

ཆོང་ལྷ་ཁང་གི་ལས་ཀ་གྲུབ་རྩིས་ཆོང་ལྷའི་ཁིང་ཁར་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་སོན་བཟང་ཁིང་ས་གཤིན་པོར་མ་བྱུང་བར་སྤྱད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ས་རྒྱ་གཤིན་པའི་ལྷང་གཞུང་དེ་གར་ས་པོན་སྟེ་འཆར་ལེགས་པ་དང་། མའི་སྤུགས་འདུན་བརྩོན་སེམས་ཀྱང་རི་ཆོར་འཕེལ།

སོན་མཁ་ཡག་པོ་བྱས་པས་སྤྱོད་འཆར་ལེགས་པ།

སྟེ་འགྲིག་ཁིང་ཁར་སྤུ་ཁ་ཤས་ལས་མེད་ཀྱང་དེ་ནི་ཁེ་སྤྱོད་སྟེ་ལྷལ་གྱི་ས་པོན་ཁིང་ཁ་ཡོངས་ཀྱི་འབྲུང་རྩ་རེད། གནས་དེ་ནས་ས་པོན་ཐོན་ཏེ་གི་རིམ་ནན་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། སྟེ་འགྲིག་ཁིང་ཁ་དང་། ཐོག་མའི་ས་པོན་ཁིང་ཁ། རིམ་པ་དང་པོའི་ས་པོན་ཁིང་ཁ། རིམ་པ་གཉིས་པའི་ས་པོན་ཁིང་ཁ། ཁིང་ཁ་ཆེན་པོ་བཅས་ཡིན།

“གཙོ་བོ་སོན་བཟང་འདོན་ཆེད་ཡིན”སོན་རིགས་གསོ་སྤེལ་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གི་རིམ་ཁྲིང་ལྷང་བརྒྱུད་འདྲིས་མཉམ་ཡང་ན་གཞན་འབྲུར་འབྲུང་སྤྱིད། གཤམ་སྤྱིད་འབྲུང་རྩ་ནས་ནོར་ཆོ་བྱུང་ཀྱང་ལྷང་འབྲུང་དེས་རེད་ཅེས་ཁིང་ལས་ལག་རྩལ་མཉམ་ཅན་སྤྱོད་བཟང་སྤྱེལ་མས་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ།

ས་ཁིང་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་ལས་ཀ་ཏ་ཅང་ཞིབ་ཆོགས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལོ་ལྷར་སྟེ་སོན་འདེམས་པ་དང་། སྟེ་མ་དབྱར་བ། ལྷག་མར་སྤྱིག་པ། ས་པོན་འདེམས་པ་བཅས་ཆོང་མ་མི་ལ་བརྟན་དགོས་པས་སྤྱོད་གཡོང་གཏོར་མི་རུང་། སྟོན་ཐོག་བསྐྱ་སྐབས་ད་དུང་ལོགས་སྤྱོད་བསྐྱ་དགོས་པ་དང་། སྟེ་མ་གཤམ་སྟར་རེ་ལྷག་མ་རེར་བསྐྱ་དགོས་པ་ལས་

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུང་།)

རིག་གནས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ཁིང་ས་བརྟན་ཡུལ་དེ་ཁྲུམས་རིང་སོན་གཤམ་ཡིན། སྤོབ་སྤུས་སྤོབ་སྤུའི་ལྷགས་རི་དང་། ནག་པར་གསར་འཕྲུར་LEDབརྟན་ཤེལ་སོགས་སྤྱ་ཡང་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་གྱི་བརྟན་སྟོན་པ་དང་། འཛིན་ལྷ་ཁག་གིས་ད་དུང་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་གྱི་བརྟན་དོན་གཙོ་བོའི་འཛིན་སྤུའི་གདམ་ཆོག་དང་འཛིན་རྟགས་བཟོས་པ་མ་ཟད། སྤྱད་བྱེ་རྩམ་པའི་དཔེ་སྟོན་ཁུལ་ཡང་བཞོན་སྤྱིག་བྱས་ཡོད་པ་རེད། སྤོབ་གསེང་དུ་སྤྱ་གཙོ་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་མོའི་དེབ་ལྷ་གི་ཡོད།

སྤོབ་གསོའི་རྩམ་ཆེན། དག་རྟན་ལ་སྤུག་ཅེས་པ་ལྷར། སྤོབ་སྤུས་རྒྱ་རིགས་དང་པོར་རིགས་ཀྱི་དག་རྟན་དབར་ཆ་སྤྱིག་རིགས་རམ་བྱེད་དུ་བརྟན་ཏེ་དུས་བཀག་ལྷར་དག་རྟན་གྱི་ཀྱན་སྤྱོད་གཙོ་སྤྱོད་དང་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་གྱི་ཆེད་དོན་སྤོབ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་གྱི་ཏར་ཡོན་དཔེ་སྟོན་ལས་གནས་བརྟན་ལས་ཀྱས་། དུས་བཀག་ལྷར་སྤོབ་སྤུ་རིམ་པའི་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ཡར་ཐོན་གྱི་འཛིན་སྤྱོད་དང་། “མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ཡར་ཐོན་གྱི་ཉལ་ཁང”“མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ཡར་ཐོན་གྱི་མི་སྤྱར”“བཅས་དབྱེད་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤེལ་བཟང་རྩོ་རྩིས་དག་རྟན་དབར་ཁྱིམ་ཆོང་གཅིག་ལྷར་འཆམ་པོ་བྱུང་ན་སྤོབ་མ་ཆོད་རྒྱུད་ལ་འདར་སྤྱོད་བཟང་འཇགས་སྤོབ་ཅེས་བཤད།

འཕྲིན་ཡིག་ལས་ལོ་དབར་སྤྱོད་གི་བརྩེ་བ་གཅིག་དུ་

སྤེལ།

གཤམ་ཏེ་ཁྲུམས་རིང་ཞིག་ལས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་གྱི་རྩམ་པ་མཐོང་སྤོབ་ན། ལེ་དབར་སྤྱོད་སྤུག་ས་ནས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་གིས་སེས་རྒྱལ་ཁྱིམ་ཆོང་ཆེ་མི་ཡི་བརྩེ་བ་ཆོར་སྤོབ།

སྤོབ་གསེང་དུ་སྤོབ་མ་པད་མ་པན་ཐོགས་ཀྱིས་“རྟན་ལགས། འཕྲིན་ཡིག་འབྱོར་སོང་། འཕྲིན་ཡིག་འབྱོར་སོང་”ཞེས་ཟེར་བཞིན་ཡིག་སྟོགས་མཐུག་པོ་ཞིག་ཁྲུར་ནས་སྤོབ་ཁང་དུ་འདྲེལ། ཡིག་སྟོགས་ཐོག་གི་སྤྱིག་ཐེལ་ནི་ཏར་ཏེའི་དང་ཏེ་ལུང་ཅང་ནས་ཡོན་པ་དང་། དེ་ནི་སྤོབ་སྤུ་དང་སྤོངས་ཕྱིའི་ཆ་སྤྱིག་སྤོབ་སྤུས་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་རེས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་སྤེལ་རྩིས་འབྱོར་བའི་འཕྲིན་ལན་འག་གཅིག་རེད།

འཕྲིན་ཡིག་གཅིག་སྤོབ་སྤོབ་ཡིན་ཞེས་བརྟན་ཆོག གང་ལགས་ཤེ་ན་དེའི་ནང་སྤྱད་ཆ་ཁྱི་སྤོང་མང་པོ་འབྲི་མི་སྤོབ་པ་དང་། ཡང་འཕྲིན་ཡིག་གཅིག་རིང་པོ་ཡིན་ཞེས་བརྟན་ཆོག གང་ལགས་ཤེ་ན་དེས་གང་ས་སྤོངས་ས་མཐོང་དང་། ཏོང་སྤུ་གཙང་འགམ། སྤང་རྩ་གཙང་འགམ་བཅས་དམ་པོར་སྤེལ་ཡོད།

དོ་སྤྱོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན། ལོ་གསུམ་རིང་སྤོབ་སྤུས་ཏེ་ལུང་ཅང་ཁིང་ཆེན་སྤོང་ཡུ་ནན་སྤོང་ཁྲུར་ཆོད་སྤོབ་སྤུ་དང་། ཏར་ཏེའི་སྤོང་ཁྲུར་སྤུ་ལུང་ལུང་སྤོབ་སྤུ་ཆོང་གི་ཤར་ཕྱོགས་སྤོབ་སྤུ་དང་དེ་བཞིན་ཏར་ཏེའི་བོད་སྤྱོར་ལས་སྤེལ་དང་ལུན་རིང་མཉམ་ལས་བྱས་ཡོད།

“དེ་ཐོག་ནས་ལག་གདང་སྤེལ་བའི”བྱེད་སྟོན་སྤེལ་སྐབས་ས་གནས་གཉིས་པོའི་སྤོབ་མས་མཉམ་དུ་བརྟན་ལས་བརྒྱུད་སྤོབ་ཆོད་གཅིག་འཆོགས་ཏེ། བ་ཡུལ་གྱི་རྩམ་པ་པན་ཆོད་དོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གོ་མོ་སྤྱོད་ཤར་སྤོབ་ཆོད་གི་སྤྱ་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་ནང་གི་སྤོབ་མར་བོད་སྤྱད་ཐོག་ནས་འཆོས་འདྲི་བྱེད་སྤོབ་སྤོབ་པ་དང་། སྤོབ་སྤུའི་ཁིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྲུར་གྱི་སྤུ་གས་གྲོང་ཁྲུར་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ས་འོག་ལྷགས་ལམ་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། “དེ་སྤྱོད་ཏེའི་ས་ཐག་ཏ་ཅང་རིང་པོ་ཡོད་པ་ཆོར་བ་དང་། ད་ཆ་ཁོང་ཆོ་ཏེ་འགམ་འཛིན་སྤུར་ཡོད་པའི་སྤོབ་སྤོགས་ཡིན་པའི་སྤོང་བ་ཡོང་གི་འདུག”

“ཏར་ཏེའི་དུ་ཞིབ་སྤྱོད་བྱེད་པའི”བྱེད་སྟོར་ལྷགས་པ་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

རྩིས་སྤུ་རི་སྤོང་ནས་སྤོབ་པའི་གྱ་མོའི་སྤོབ་མ་ཁག་གཅིག་གིས་སེས་རྒྱལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དངོས་སྤུ་མཐོང་བ་དང་། སྤོངས་སྤུའི་རོགས་སྤུ་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་སྤུ་བསམ་དངོས་འབྲེལ་ཆོར་ཡོད།

“སྤུ་གྲུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་དོ་སྤྱོད་ལན་པའི་སེས་རྒྱལ་ཁྱིམ་ཆོང་ཆེ་མི་ཞིག་གི་ཁོངས་སྤུ་གཏོགས་པའི་ཆོར་སྤོང་ཟབ་མོ་བྱུང་བས། འཛིན་ཐང་ཡག་པོ་སྤོབ་ས་ནས་བ་ཡུལ་འདྲེལ་སྤུ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བརྟན་པོ་ལྷོད་པའི་སྤོབ་ས་ནས་དེ་ནི་ཀྱང་རྩམ་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་འདྲེལ་པའི་ཆོས་གསོན་ཉམས་དོང་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་རེད”ཅེས་སྤོབ་སྤུ་སྤེལ་བཟང་རྩོ་རྩིས་བརྟན་པོ་

རྒྱལ་དར་ལས་མངོན་པའི་རྒྱལ་ཁོན་སྤོབ་ཁིང་།

སྤོབ་ཁིང་ཐོག་ཁང་དུ་ད་དུང་དམིགས་བསམ་གྱིས་ཆ་ཞིག་ལ་སྤོང་བཞེད་པོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་རྒྱལ་དར་ཉར་ཆོགས་སྤུ་རེད།

སྤུ་ནང་སྤོན་ཆད་མཐའ་མཆོམས་སྤུ་འདྲེལ་སྤོང་བའི་རྒྱལ་དར་བརྟན་ལྷག་ཅམ་སྤུགས་ཡོད། རྒྱལ་དར་རེ་རེའི་རྒྱབ་ཏུ་མཐའ་མཆོམས་སྤོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་རེ་ཡོད། ལྷོབ་བརྟེན་ས་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཁ་བ་བྱ་ཡུག་དང་བརྟན་སྤོང་འདུས་ཡོད།

“འདི་གའི་རྒྱལ་དར་ཆོང་མ་ནི་གསོན་ཉམས་དོང་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོང་སྤོབ་གཞི་རེད། རྒྱལ་དར་འདི་དག་ལས་སྤོབ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ཁིང་། ལ་ལ་ནི་དཔུང་སྤེའི་དཔོན་དམག་གིས་སྤོབ་གཡོང་ལས་འགན་མཐུག་འགྲེལ་རྩིས་ཆེད་མངགས་བསྐུལ་བ་དང་། འགའ་ཤས་ནི་སྤོབ་སྤུའི་དགོ་སྤོབ་དམག་སྤོབ་དུ་སྤྱོད་སྤོབ་རག་པ་ཞིག་རེད”ཅེས་སྤེལ་བཟང་རྩོ་རྩིས་བཤད།

རྒྱལ་དར་ནི་སྤྱིག་གསོན་ཐོག་སྤོབ་པ་ཅམ་མིན་པར་སྤོབ་སྤུ་དང་དམག་སྤོབ་དབར་དུ་སྤེལ་རེས་མང་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྤོབ་སྤུ་དང་གོ་མོར་བཅའ་སྤོང་དཔུང་སྤེའི་དབར་མཉམ་ལས་གཏོར་ཟབ་བྱས་ཏེ་“མཉམ་སྤེལ་སྤོབ་དང་སྤོབ་བརྟན་སྤོབ”དམག་སྤོབ་མཉམ་སྤོབ་བྱེད་སྤོངས་ལག་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། གཟུང་འཁོར་རེའི་རེས་གཟུང་སྤོབ་ཞིགས་པར་དཔུང་སྤོབ་དཔོན་དམག་ཆོ་རེས་མོས་ངང་སྤོབ་སྤུར་ཡོང་སྤོབ་དག་སྤོབ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱལ་དར་སྤོབ་བཤད། རྒྱལ་སྤེ