

ཀྱུལ་གཞུང་ཞི་གཡོག་ལྷན་ཆོག་མས།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།
ཁེ་སྤོང་ལྷན་སྒྲོལ་གསལ་ལྷོན་འཛིན་ཤོག

ང་མིང་..... ངོ་ཕྱོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་ཡངན་ཞི་གཡེག་ངོ་རྟགས་ཨང་.....

གོ་གནས་.....ལས་སྡེ་.....ཅན་མ་རང་ནས་ འབྲུག་གི་ནི་གཡོག་བཅའ་
 ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི་ ༢༠༡༢ ཅན་མ་ལེའུ་ ༣ པའི་དོན་ཚན་ ༣.༡ དང་ ཡན་ལག་དོན་ཚན་ ༣.༡.༡༡ གི་དགོངས་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་
 རགས་ ལས་སྡེ་.....ནང་གི་ལྷ་གཡོག་པ་ཅིག་དང་ ཡངན་ཚོགས་ཆུང་.....ནང་གི་འབྲུག་མི་ཅིག་
 ཡིན་པའི་ཁ་ཐུག་ལས་ ཁེ་སྒྲུག་སྒྲོད་ཀྱི་གསལ་སྟོན་འབདཝ་ཨིན།

- ☐ ང་ལུ་ ཁེ་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་པ་མ་ཚད་འདི་གི་རེ་བ་ཡང་མེད། གལ་སྲིད་ འདི་བཟུམ་མའི་གནས་སྒྲིག་བྱུང་བ་ཅིན་ ང་གིས་ལཱ་འགན་འདི་འབག་པའི་ནམ་དུས་ ཡང་ན་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་ར་ འདི་འཕྲོ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ ལཱ་སྒྲིག་ལཱ་འབད་འོང་།

☐ ང་ལུ་ གཤམ་གསལ་རྒྱ་མཚན་ཚུ་ལཱ་བཞུན་པའི་ཁེ་སྒྲིག་སྒྲིག་ཡོད་པ།

 - བཟུང་ཚང་འཐུས་མི།.....
 - ཉེ་ཚན་བཅར་ཤོས།.....
 - རྒྱ་ཚང་ཉེ་ཤོས།.....
 - གཉེན་ཚན།.....
 - དག་བྱང་ལྷན།.....
 - གཞན།.....

རགས་ གོང་གི་བརྟོག་མུ་ ར་ར་གསེལ་མཐོང་མ་གྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ བདེན་པ་ཉག་རྒྱུར་ཡིན། གཤམ་སྤྱིད་གོང་ལུ་གསལ་ལྟོན་
འབད་མི་མུ་ མ་བདེན་པ་འི་གནད་སྤྱེ་ཐོན་མོང་པ་ཅིན་ ར་ར་ལུ་བདག་སྤྱོད་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་བྱ་ལེན་གྱི་འཁྲི་བ་གང་ཐོག་ལཱ་ལྷན་ལྷན་ཡིན།

མིང་རྟགས།

ས་གནས།

ཡེ་ཤེས།