མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར། རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་འགྱུར། 2019ལོའི་ཟླ་12ཚེས་31 3
ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་ལུས་རྩལ་པུས།

བདམས་པའི་2019ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལུས་
རྩལ་གྱི་གསར་འགྱུར་ཆེན་པོ་བཅུ།

(གནས་ཚུལ་སྤེལ་བའི་དུས་ཚོད་སྔ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་གཞིར་བཟུང་བསྒྲིགས་པ)

1.ལི་ཝུའུ་ཕུའུ་ལ་ལོ་14ཡི་རྗེས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་རྒྱལ་ཕམ་
ཐག་གཅོད་འགྲན་བསྡུར་གྱི་ཨང་དང་པོ་ཐོབ་པ།
འདི་ནི་ཟླ་6ཚེས་1ཉིན་ལི་ཝུའུ་ཕུའུ་རུ་ཁག་གི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་རུ་མིས་སི་་་
ཕེན་གྱི་མ་ཏེ་རིར་སྤེལ་བའི་2018ལོ་དང་2019ལོའི་འགྲན་དུས་ཀྱི་ཡོ་རོབ་ཀྱི་་་
རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་རྒྱལ་ཕམ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རིམ་མཚུངས་མཉམ་འགྲན་ནང་ཨང་་་
དང་པོ་བླངས་རྗེས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ།
2.སྨི་ལན་དང་ཁོར་ཏི་ན་ཏན་ཧྥེ་ཙོ་ལ་2026ལོའི་དགུན་དུས་ཨོ་རྩལ་
འགྲན་ཚོགས་གཉེར་དབང་རག་པ།
འདི་ནི་ཟླ་6ཚེས་24ཉིན་སུའེ་ཙེར་གྱི་ལུའོ་སང་དུ་འཚོགས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་་་
ཨོ་ལིམ་ཕིག་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་134ཡི་ཐོག་རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་་
ཨོ་ལིམ་ཕིག་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུའུ་ཞི་པ་ཧོ་ཡིས་དབྱི་ཐ་ལིའི་སྨི་ལན་དང་ཁོར་ཏི་ན་ཏན་
ཧྥེ་ཙོ་ལ་2026ལོའི་དགུན་དུས་ཨོ་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་གཉེར་དབང་རག་པའི་་་་་་་
ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ།

3.ཨ་རིའི་རུ་ཁག་ལ་བུད་མེད་ཀྱི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་འཛམ་གླིང་བུམ་་་་་
པའི་འགྲན་བསྡུར་གྱི་ཨང་དང་པོ་སླར་ཡང་ཐོབ་པ།
འདི་ནི་ཟླ་7ཚེས་7ཉིན་ཨ་རིའི་རུ་ཁག་གིས་ཧྥ་རན་སེའི་གྲོང་ཁྱེར་ལི་ཨང་་་་
དུ་གཉེར་བའི་2019ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་་་
ཀྱི་བུད་མེད་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་འཛམ་གླིང་བུམ་པའི་མཐའ་བསྡུར་ནང་ཨང་དང་་
པོ་ཐོབ་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ།
4.ནཱ་ཏར་དང་ཅའོ་ཁོ་ཝུའེ་ཆི་ལ་2019ལོའི་དྲ་བའི་སྤོ་ལོའི་ཨང་དང་
པོ་བཞི་རག་པ།
①འདི་ནི་ཟླ་9ཚེས་8ཉིན་ནཱ་ཏར་གྱིས་2019ལོའི་ཨ་རིའི་དྲ་བའི་སྤོ་་་་་་་་
ལོའི་ཡོངས་བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་སྐྱེས་པའི་རྐྱང་རྒྱག་མཐའ་བསྡུར་གྱི་བྱ་་་་་་་་
དགའ་སྤྲོད་པའི་མཛད་སྒོའི་ཐོག་བྱ་དགའི་བུམ་པ་འདེགས་པ།
②འདི་ནི་ཟླ་7ཚེས་14ཉིན་ཅའོ་ཁོ་ཝུའེ་ཆི་ཡིས་2019ལོའི་ཝུན་པུར་་་་་་
ཏེང་དྲ་བའི་སྤོ་ལོའི་ཡོངས་བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་སྐྱེས་པའི་རྐྱང་རྒྱག་མཐའ་་་
བསྡུར་གྱི་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པའི་མཛད་སྒོའི་ཐོག་བྱ་དགའི་བུམ་པར་འོ་བྱེད་བཞིན་་
པ།

③འདི་ནི་ཟླ་1ཚེས་27ཉིན་ཅའོ་ཁོ་ཝུའེ་ཆི་ཡིས་2019ལོའི་ཨོ་སི་ཁྲུ་ལི་་་་
ཡའི་དྲ་བའི་སྤོ་ལོའི་ཡོངས་བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་སྐྱེས་པའི་རྐྱང་རྒྱག་མཐའ་་་
བསྡུར་གྱི་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པའི་མཛད་སྒོའི་ཐོག་བྱ་དགའི་བུམ་པར་འོ་བྱེད་བཞིན་་
པ།

④འདི་ནི་ཟླ་6ཚེས་9ཉིན་ནཱ་ཏར་གྱིས་2019ལོའི་ཧྥ་རན་སེའི་དྲ་བའི་་་་

སྤོ་ལོའི་ཡོངས་བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་སྐྱེས་པའི་རྐྱང་རྒྱག་མཐའ་བསྡུར་གྱི་བྱ་་་
དགའ་སྤྲོད་པའི་མཛད་སྒོའི་ཐོག་བྱ་དགའི་བུམ་པ་འདེགས་པ།
5.ཀྲུང་གོའི་བུད་མེད་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་རུ་ཁག་གིས་འཛམ་གླིང་བུམ་་
པའི་ཨང་དང་པོ་བསྟུད་མར་བླངས་པ།
ཟླ་9ཚེས14ནས་29ཉིན་བར་ཀྲུང་གོའི་བུད་མེད་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་རུ་ཁག་་
གིས་འགྲན་བསྡུར་ཐེངས་11ཚང་མར་རྒྱལ་ཁ་བླངས་ནས་སྐབས་13པའི་རྒྱལ་་་་
སྤྱིའི་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བུད་མེད་ཀྱི་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་
འཛམ་གླིང་བུམ་པའི་ཨང་དང་པོ་སླར་ཡང་ཐོབ་པ་དང་འཛམ་གླིང་གི་འགྲན་་་་་་
བསྡུར་ཆེན་པོ་གསུམ(ཨོ་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་དང་།འཛམ་གླིང་ལེགས་སྐྱེས་་་་་་་་་་་
འགྲན་བསྡུར། འཛམ་གླིང་བུམ་པ)གྱི་ཨང་དང་པོ་ཐེངས་བཅུ་པ་དེ་བླངས་པ།
6.པེ་ཅིང་དགུན་དུས་ཨོ་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་གཡང་རྟེན་་་
ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ།

འདི་ནི་པེ་ཅིང་གི་2022ལོའི་དགུན་དུས་ཨོ་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་བཀྲ་་་་་་་་
ཤིས་གཡང་རྟེན“པིན་ཏུན་ཏུན”（གཡོན）དང་དགུན་དུས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་་
ཨོ་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་གཡང་རྟེན“ཞོལ་རུང་རུང”ཡིན་པ།
7.མའེ་ཤིས་འཛམ་གླིང་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་སྐུ་ཞབས་དང་གསེར་གྱི་སྤོ་་
ལོའི་བྱ་དགའ་ཐེངས་དྲུག་ཐོབ་མཁན་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོ་རྒྱག་མཁན་དང་་་་་་་་
པོར་གྱུར་པ།
འདི་ནི་ཟླ་12ཚེས་2ཉིན་མའེ་ཤིས་ཀྱིས“གསེར་གྱི་སྤོ་ལོའི་བྱ་དགའི”བུམ་་་
པ་དང་མཉམ་དུ་པར་རྒྱག་པ།

8.ཅི་ཕུའུ་ཆའོ་ཀེ་ཡིས་མར་སུན་རྒྱང་རྒྱུག་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ནང་རྒྱུག་པ།
འདི་ནི་ཟླ་10ཚེས་12ཉིན་མར་སུན་རྒྱང་རྒྱུག་གི་འཛམ་གླིང་ཟིན་ཐོ་་་་་་་་་་་་
གཏོད་མཁན་ཁེན་ནི་ཡའི་རྒྱང་རྒྱུག་ལུས་རྩལ་པ་གྲགས་ཅན་ཨའེ་ལུའུ་ཏེ·ཅི་་་་་་་
ཕུའུ་ཆའོ་ཀེ་ཡིས་ཨོ་སི་ཁྲུ་རི་ཡའི་གྲོང་ཁྱེར་ཝི་ཨེན་ནར་མར་སུན་རྒྱང་རྒྱུག་་་་་་་་་་་
འགྲན་བསྡུར་ནང་ཆུ་ཚོད་1དང་སྐར་མ་59དང་སྐར་ཆ་40གྲངས་ཆུང་2ཀྱི་་་་་་་་
གྲུབ་འབྲས་ཐོག་ནས་ཨང་དང་པོ་བླངས་པ།
9.དབྱིན་ཇིའི་འགྲན་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཧན་སྨིར་ཏུན་གྱིས་F1གི་་་
ལོ་འཁོར་གྱི་ཨང་དང་པོ་ཐེངས་དྲུག་བླངས་པ།
ཟླ་12ཚེས་1ཉིན་2019ལོའི་F1འགྲན་བསྡུར་གྱི་མཇུག་འགྲིལ་འགྲན་་་་་་་་
བསྡུར་ཨབ་ཀྲ་པེར་མཇུག་འགྲིལ་བ་རེད།ཧན་སྨིར་ཏུན་གྱིས་སྐར་མ་413གྱི་་་་་
ཐོག་ནས་F1གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགྲན་དུས་རྐྱང་པའི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་མཐོ་ཤོས་་
བཏོད་ནས་ལོ་འཁོར་གྱི་ཨང་དང་པོ་ཐེངས་དྲུག་པ་བླངས་པ།

ཟླ་12ཚེས་9ཉིན་མོ་སི་ཁོའི་ངར་ཤུགས་སྐྱེད་སྨན་

འགོག་པའི་ཚོད་ལྟ་ཁང་གིས་གྲངས་གཞི་རྫུས་མ་་་་་་་་་་་
བཏོན་པར་བརྟེན་འཛམ་གླིང་ངར་ཤུགས་སྐྱེད་སྨན་་་་་

འགོག་པའི་སྒྲིག་གཞིས(WADA)ཨུ་རུ་སུ་ལོ་བཞི་་་་་་་་

རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲན་བསྡུར་ཆེན་པོར་ཞུགས་མི་ཆོག་པའི་་་
གཏན་འབེབས་བྱས་པར་ཨུ་རུ་སུས་རྒོལ་གཏམ་དྲག་་་་

པོ་བཏང་བ།

10.WADAཡིས་ཨུ་རུ་སུ་ལོ་བཞི་འགྲན་བསྡུར་ནང་
ཞུགས་མི་ཆོག་པའི་གཏན་འབེབས་བྱས་པ།

④

① ②

③

(1)མའེ་ཤིས(ཨ་ཀེན་ཐིན།ལོ32སྐྱེས་པའི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་་་་་་་་་
ལུས་རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་12ཚེས་2ཉིན་མའེ་ཤིས་ཀྱིས“གསེར་གྱི་སྤོ་ལོའི་་་་
བྱ་དགའི”བུམ་པ་དང་མཉམ་དུ་པར་རྒྱག་བཞིན་པ།
(2)ཀྲུའུ་ཐིང(ཀྲུང་གོལོ་25བུད་མེད་ཀྱི་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་ལུས་་་་
རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་9ཚེས་29ཉིན་ཀྲུང་གོའི་རུ་ཁག་གི་རུ་མི་ཀྲུའུ་ཐིང་
གིས་རི་པིན་ཏ་པན་དུ་གཉེར་བའི་2019ལོའི་བུད་མེད་ཀྱི་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་་་
འཛམ་གླིང་བུམ་པའི་འགྲན་བསྡུར་གྱི་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པའི་མཛད་སྒོ་ཚར་རྗེས་་
པར་རྒྱག་བཞིན་པ།
(3)ལཱ་ཧྥེར·ནཱ་ཏར(སི་ཕེན།ལོ་33སྐྱེས་པའི་དྲ་བའི་སྤོ་ལོའི་་་་་་་་
ལུས་རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་6ཚེས་9ཉིན་ཧྥ་རན་སེའི་ཕ་རི་སིར་གཉེར་བའི་་་་་
2019ལོའི་ཧྥ་རན་སེའི་དྲ་བའི་སྤོ་ལོའི་ཡོངས་བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་སྐྱེས་་
པའི་རྐྱང་རྒྱག་མཐའ་བསྡུར་ནང་སི་ཕེན་གྱི་བདམས་ཐོན་པ་ནཱ་ཏར་གྱིས་3
བསྡུར་1གི་བསྡུར་གྲངས་ཐོག་ནས་ཨོ་སི་ཁྲུ་རི་ཡའི་བདམས་ཐོན་པ་ཏི་མུའུ་་་་་
ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཏེ་ཨང་དང་པོ་བླངས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ།
(4)ཨའེ་ལུའུ་ཏེ·ཅི་ཕུའུ་ཆའོ་ཀེ(ཁེན་ནི་ཡ།ལོ་35སྐྱེས་པའི་་་་་་་་
རྒྱང་རྒྱུག་ལུས་རྩལ་པ)

ཟླ་10ཚེས་12ཉིན་མར་སུན་རྒྱང་རྒྱུག་གི་འཛམ་གླིང་ཟིན་ཐོ་བཏོད་་་་་་་་
མཁན་ཁེན་ནི་ཡའི་རྒྱང་རྒྱུག་ལུས་རྩལ་པ་ཨའེ་ལུའུ་ཏེ·ཅི་ཕུའུ་ཆའོ་ཀེས་ཝི་་་་་
ཨེན་ནར་ཆུ་ཚོད་1དང་སྐར་མ་59སྐར་ཆ་40གྲངས་ཆུང་2ཀྱི་ཐོག་ནས་མར་་
སུན་རྒྱང་རྒྱུག་ལམ་ཚད་ཧྲིལ་པོ་ཆུ་ཚོད་2ནང་རྒྱུག་ཡོད།འདི་ནི་2019ལོའི་
ཟླ་10ཚེས་12ཉིན་ཨའེ་ལུའུ་ཏེ·ཅི་ཕུའུ་ཆའོ་ཀེ་འགྲན་བསྡུར་གྱི་མཐའ་མའི་་
ས་ཚིགས་སུ་ཤོར་ཡོང་བཞིན་པ།
(5)ལིའུ་དབྱི་སི·ཧན་སྨིར་ཏུན(དབྱིན་ཇི།ལོ་34སྐྱེས་པའི་་་་་་་་་་
འགྲན་འཁོར་གྱི་ལུས་རྩལ་པ)
འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་4ཚེས་14ཉིན་ཧྲང་ཧའེ་རུ་གཉེར་བའི་2019
ལོའི་F1ཀྲུང་གོའི་བྱ་དགའ་ཆེ་མོའི་འགྲན་བསྡུར་ཁྲོད་མེ་སའེ་ཏེ་སི་རླངས་་་་་་
འཁོར་རུ་ཁག་གི་དབྱིན་ཇིའི་འགྲན་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཧན་སྨིར་ཏུན་གྱིས་་་
ཆུ་ཚོད་1དང་སྐར་མ་32སྐར་ཆ་06གྲངས་ཆུང་350ཡི་གྲུབ་འབྲས་ཐོག་་་་་་་་་
ནས་ཨང་དང་པོ་བླངས་པ།
(6)ཤིས་མོང·་པེར་སེ(ཨ་རི།ལོ་22བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ལུས་་་་
རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་10ཚེས་10ཉིན་ཨ་རིའི་བདམས་ཐོན་པ་པེར་་་་་་་་
སེས་འཇར་མན་གྱི་སི་ཐུའུ་ཅ་ཐེ་རུ་གཉེར་བའི་འཛམ་གླིང་ལུས་སྦྱོང་ལེགས་་་་་
སྐྱེས་འགྲན་བསྡུར་སྐབས་49པའི་བུད་མེད་ཀྱི་ཀུན་ནུས་མཐའ་བསྡུར་ཚར་་་་་
རྗེས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བཞིན་པ།
(7)ལེ་ཁའེ་པུའུ·ཏེ་ལེ་སེར(ཨ་རི།ལོ་23སྐྱེས་པའི་ཆུ་རྐྱལ་ལུས་་་
རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་7ཚེས་26ཉིན་ཧན་གོའི་ཀོང་ཀྲོའུ་རུ་གཉེར་བའི་་་
2019ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆུ་རྐྱལ་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ཆུ་རྐྱལ་་
ལེགས་སྐྱེས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་སྐྱེས་པའི་སྨི་100ཡི་ཕྱེ་ལེབ་ཆུ་རྐྱལ་གྱི་ཕྱེད་་་་་་་་་་་
བསྡུར་ཚར་རྗེས་ཨ་རིའི་བདམས་ཐོན་པ་ལེ་ཁའེ་པུའུ·ཏེ་ལེ་སེར་གྱིས་སྐར་ཆ་་
49དང་གྲངས་ཆུང་50ཡི་གྲུབ་འབྲས་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་གི་ཟིན་ཐོ་བཏོད་་
པ་དང་སྦྲགས་མཐའ་བསྡུར་ནང་ཚུད་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བཞིན་པ།
(8)མའེ་ཀེན·ལ་ཕི་ནོ(ཨ་རི།ལོ་34བུད་མེད་ཀྱི་རྐང་རྩེད་སྤོ་་་་་་་
ལོའི་ལུས་རྩལ་པ)
འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་7ཚེས་7ཉིན་ཧྥ་རན་སེའི་གྲོང་ཁྱེར་ལི་ཨང་དུ་་་་་་་་
གཉེར་བའི་2019ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་་་
ཀྱི་བུད་མེད་ཀྱི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་འཛམ་གླིང་བུམ་པའི་མཐའ་བསྡུར་ནང་ཨ་་་་་
རིའི་རུ་ཁག་གིས་2བསྡུར་0གྱི་བསྡུར་གྲངས་ཐོག་ནས་ཧོ་ལན་རུ་ཁག་ལས་་་་་་་
རྣམ་པར་རྒྱལ་ཏེ་ཨང་དང་པོ་བླངས་པ།
(9)མ་ཁེ·ཅ་སོར(སི་ཕེན།ལོ་34སྐྱེས་པའི་ལན་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་་་་་་་་
ལུས་རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་9ཚེས་15ཉིན་པེ་ཅིང་དུ་གཉེར་བའི་2019ལོའི་་
རྒྱལ་སྤྱིའི་ལན་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལན་ཆིའུ་སྤོ་ལོའི་་་་་་་་་
འཛམ་གླིང་བུམ་པའི་མཐའ་བསྡུར་ནང་སི་ཕེན་རུ་ཁག་གིས་95བསྡུར་75ཡི་་
བསྡུར་གྲངས་ཐོག་ནས་ཨ་ཀེན་ཐིན་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཏེ་ཨང་དང་པོ་བླངས་
པ།

(10)ཞེ་ལི·ཨན·ཧྥུའུ་ལེ་ཙེ(ཅ་མེ་ཁ།ལོ་32བུད་མེད་ཀྱི་ཐུང་་་་་་
རྒྱུག་ལུས་རྩལ་པ)

འདི་ནི་2019ལོའི་ཟླ་9ཚེས་29ཉིན་ཧྥུའུ་ལེ་ཙེས་ཁ་ཐར་གྱི་ཏེ་ཧ་རུ་་་་་་་་
གཉེར་བའི་2019ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་མཉམ་འབྲེལ་་་་་་་་
ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་མཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་ལེགས་སྐྱེས་འགྲན་་་་་་་་་་་་
བསྡུར་གྱི་བུད་མེད་ཀྱི་སྨི་100ཡི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་མཐའ་བསྡུར་ནང་སྐར་ཆ་10
དང་གྲངས་ཆུང་71གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོག་ནས་བུད་མེད་ཀྱི་སྨི་བརྒྱའི་མཐའ་་་་་་་་
བསྡུར་གྱི་ཨང་དང་པོ་བླངས་པ།

ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་ལུས་རྩལ་པུས།

བདམས་པའི་2019ལོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལུས་རྩལ་པ་རྩེ་གྲ་བཅུ།

10

10

1 2

3 4

5 6

7 8

9

1

2

3

4 5

6 7

8

9