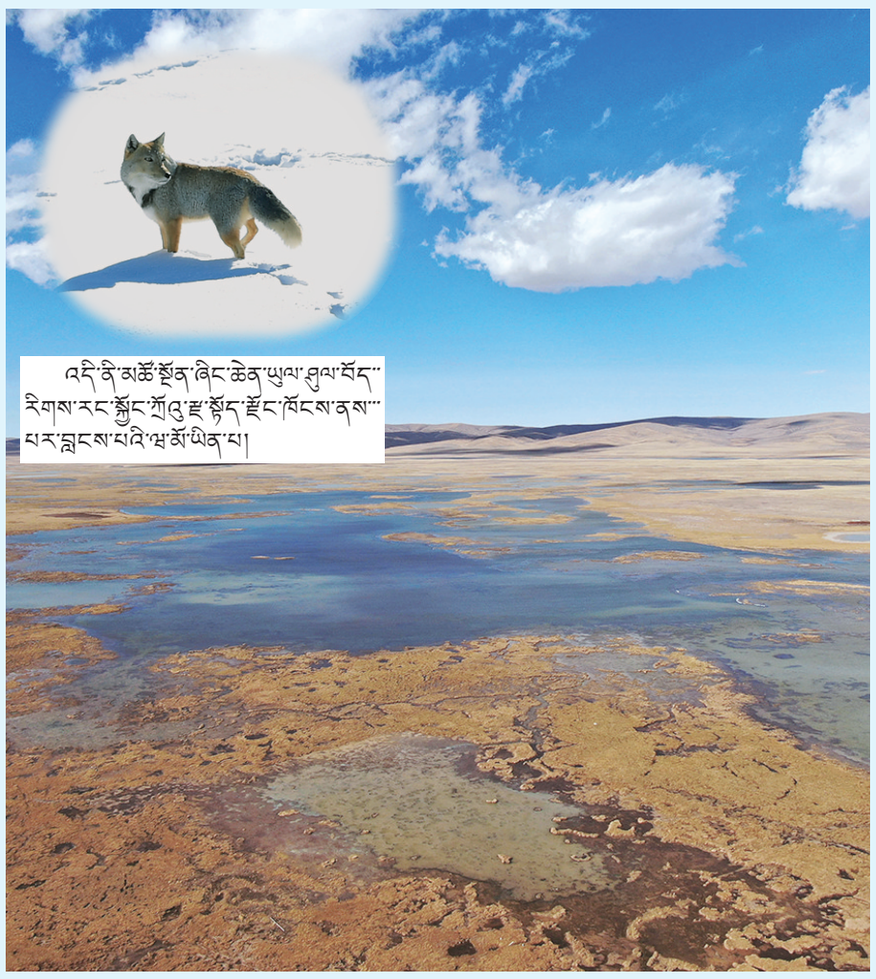

4 2020ལོའི་ཟླ་11ཚེས་15 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར།

ས་གནས། ལྷ་ས་རྡོ་སེང་གེ་ལམ་སྒོ་རྟགས། 36 སྦྲག་ཨང་། 850000 ཁ་པར་ཨང་གྲངས།6335974 སིལ་ཚོང་རིན་སྒོར་ཟུར།4 ཁ་ས་ཚགས་པར་རྒྱག་དུས་ཆུ་ཚོད།4:00 བརྒྱབ་ཟིན་དུས་ཆུ་ཚོད། 6:50

今日主要内容

▲ 幸福歌声响彻三江大地
——“十三五”以来昌都市经济社会发展综述
▲“好政策让日子越过越美”
—— 阿里地区边境小康村建设工作综述
▲ 今年前三季度 昌都市地区生产总值同比增长6.5%
▲ 把温暖送到群众身边
——琼结县新时代文明实践中心建设扫描
▲ 真情跨越山和海
——记日喀则市民族团结进步模范个人帅凯翔

第一版

第四版 ▲走进三江源

第二版 ▲图片新闻

▲ 健康与生活

第三版 ▲ 文艺副刊

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི“ལོ་ལྔ་ཚན་་་་་
བཅུ་གསུམ་པའི”འཆར་འགོད་ཀྱི་སྤྱིའི་ཇུས་གཞིའི་ནང་་་་་
བཞག་སྟེ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུན་མཐུད་སྐྱོན་་་་་་་
བྲལ་ངང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏིང་་
ཡོད།2019ལོའི་ལོ་མཇུག་བར་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་་་་་་་་་་
གཞུང་ལམ་ཐོག་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་སྤྱིའི་་་
ལམ་ཚད་སྤྱི་ལེ་ཁྲི་1.789ཟིན་པ་དང་།རྫོང(ཆུས)ཚང་་་་
མར་སྦྲག་སྲིད་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ནས་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ཚད་་
100%ཟིན་ཡོད།ཤང(གྲོང་རྡལ)ལ་གཞུང་ལམ་ཤར་་་་་་་
གཏོང་ཐུབ་ཚད་དང་ཤར་བགྲོད་ཐུབ་ཚད་ཁག་སོ་སོར་་་་་་
100％དང་93％ཟིན་ཡོད།སྲིད་འཛིན་གྲོང་ཚོར
(གྲོང་ལྷན)གཞུང་ལམ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ཚད་100%ཟིན་་
ཡོད།ནུས་རྒྱུ་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་ཐུབ་པ་དང་།བོད་་་་་
དབུས་དང་ཆབ་མདོའི་གློག་དྲ་དྲ་སྦྲེལ་ལས་གྲྭ་དང་དེ་་་་་་་་
བཞིན་རེས་སྐོར་གསར་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གློག་དྲ་སྒྱུར་་་་་་
བཀོད་རིམ་སྤོར་ལས་གྲྭ་བསྐྲུན་ནས་སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་པ་་་་་་
དང་གློག་འདོན་འཕྲུལ་འཁོར་ནས་གློག་གཏོང་ཚད་ཆན་་་
ཝ་ཁྲི་619ཟིན་པའི་ཆུ་ཤུགས་གློག་ཁང་སྐྲུན་བཞིན་ཡོད་་་་
པ་དང་། རྫོང(ཆུས)དུ་གློག་དྲ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁྱབ་་་་་་་
ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།ཤང(གྲོང་རྡལ)ལ་འོད་སྐུད་དང་།
གྲོང་ཚོར(གྲོང་ལྷན)དྲ་ཆེན་དང་ལག་ཐོགས་ཁ་པར་གྱི་་་་་་་
བརྡ་རྟགས། ཆ་རྐྱེན་འཛོམས་པའི་རང་བྱུང་གྲོང་ཚོར་་་་་་་
སྒུལ་བདེའི་དྲ་བ་བཅས་ཁྱབ་ཡོད་པ་རེད།
བློ་བཟང་ལྷུན་གྲུབ་ནི་ཁ་རུབ་ཆུས་ཁ་རུབ་གྲོང་ཚོའི་་་
གྲོང་མི་ཡིན་ཞིང་།2019ལོར་ཁོང་གི་ཁྱིམ་ལ་ཡོང་་་་་་་་་་་་
འབབ་སྒོར་ཁྲི་26བྱུང་ནས་འཚོ་བ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཡག་ཏུ་་
ཕྱིན་ཡོད།ཁོང་གིས“དེ་དག་ནི་ཏང་གི་སྲིད་ཇུས་བཟང་་་
པོ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།ང་ཚོ་རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་ནང་་་་
ཞུགས་རྗེས་འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་བྱུང་སོང”ཞེས་་་་་་་་་
བརྗོད་བྱུང་།“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པའི”ཚུན་དུ།
ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས“སེམས་ཁྲལ་མེད་པ་གཉིས་དང་་་་
འགན་ལེན་གསུམ”གྱི་དམིགས་་་་
ཚད་གཡོ་འགུལ་མི་གཏོང་རྒྱུར་་་་་
དམིགས་ནས“ཁག་གཅིག་རེ་་་་་་་་
ལྔ”དང“གནད་སྨིན་དྲུག”གི་བྱ་་
ཐབས་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བྱས་
པར་བརྟེན་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་་་་་་

སྒྲོལ་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད།
རིམ་རྩིས་བྱས་ན་ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མི་འབོར་དབུལ་་་་་
པོ་ཁྲི་19.46དབུལ་སྒྲོལ་དང་།གྲོང་ཚོ་དབུལ་པོ་ཚང་མ་་
དབུལ་སྒྲོལ་བྱུང་བ།རྫོང(ཆུས)དབུལ་པོ་ཚང་མ་དབུལ་་་་
ཞྭ་ཕུད་པ། དབུལ་པོ་དབུལ་རྐྱང་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་དབུལ་
སྒྲོལ་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐོན་ཡོད།
མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་དང་།
སྐྱིད་སྣང་།བདེ་འཇགས་ཚོར་སྣང་བཅས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་་
ཆེད།ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་་
མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་་་་་་
བརྟན་པོར་བཙུགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཁག་་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་བཏང་ཡོད།སློབ་གསོ་སློབ་ཁྲིད་་་
ཀྱི་སྤུས་ཚད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ“100%
ལྔ”ཡི་སློབ་གསོའི་དམིགས་ཚད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མངོན་
འགྱུར་བྱུང་ཡོད།ལོ་ལྔའི་རིང་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་
ལས་ཤོར་མི་གྲངས་ཐོ་འགོད་བྱེད་ཚད་2.5%ནང་ཚུན་་་་་
དུ་བསྟུད་མར་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཡོད།
སྣོད་བཅུད་སྲུང་ཡོལ་བརྟན་པོ་བསྐྲུན་ནས་སྣོད་་་་་་་་་
བཅུད་ཀྱི་རྨང་གཞི་མངོན་པར་བྱ་ཆེད།“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་་
གསུམ་པའི”ཚུན་དུ།ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ནགས་་་་་་་་
བཟོ་དང་།ནགས་སྲུང་།ནགས་གསོ།རྩྭ་གསོ་སོགས་་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ས་ཆ་སྔོ་འགྱུར་འདུ་འགོད་ལག་བསྟར་ཤུགས་་་་་་
ཆེན་བྱས་པ་དང་།རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་ས་བབ་མཐོ་ཚད་་་་
སྨི་4300མན་གྱི་གྲོང་ཚོ་དང་དུད་ཚང་ཚང་མར་ལྗོན་་་་་་་་
ཤིང་བཏབ་པ་དང་རྩྭ་ཐང་གི་སྔོ་ཁེབས་དང་ནགས་ཚལ་་་་་
ཁེབས་ཚད་ཁག་སོ་སོར་52.04%དང34.78%ཟིན་་་་་་
ཡོད་པ་རེད།
དངོས་སྒྲུབ་བྱས་ནས་ཕུགས་འདུན་སྒྲུབ།འབད་་་་་་་
འཐབ་བྱས་ནས་གྲུབ་འབྲས་གཏོད།ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགོ་་་་་་་་་་
ཚུགས་ས་གསར་པའི་ཐོག་ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མི་རིགས་
ཁག་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཚོས་འབད་འབུངས་་
སྟོབས་བརྩོན་གྱི་སྙིང་སྟོབས་དང་ཞུམ་མེད་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་་
འབད་འཐབ་ཐོག་ནས་དུས་བབ་གསར་པའི་འོག་ཀྲུང་ཧྭ་་
མི་རིགས་རླབས་ཆེན་བསྐྱར་དར་གྱི་ཀྲུང་གོའི་ཕུགས་་་་་་་་་་
འདུན་གྱི་ཆབ་མདོའི་ལེའུ་གསར་པ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་་
རྩོམ་རྒྱུ་རེད།
（པ་སངས་དང་དཀོན་སྒྲོལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བདེ་སྐྱིད་གླུ་དབྱངས་གཙང་གསུམ་ས་གཞི་ཆེ་མོར་གྲགས།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།མངའ་་་་་
རིས་ས་ཨུད་དང་སྲིད་འཛིན་ཀུང་ཧྲུའུ་ཡིས་ཐོག་མཐའ་བར་་་་་་་
གསུམ་དུ་མཐའ་མཚམས་འབྱོར་འབྲིང་གྲོང་ཚོ་འཛུགས་སྐྲུན་་་་་
བྱེད་རྒྱུ་དེ་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྲ་བརྟན་དང་་
མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་དམ་འཛིན་བྱ་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་་
ནས“མཐའ་མཚམས་མགྱོགས་མྱུར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་།
མཐའ་མཚམས་སྲ་བརྟན་དང་མཐའ་མཚམས་བདེ་འཇགས་་་་་་
ཡོང་བར་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས”ཞེས་པའི་གཙོ་རྐང་
ལ་དམ་པོར་དམིགས་ཏེ།བཅའ་སྡོད་དམག་དཔུང་དང་་་་་་་་་་་་་
དམངས་བདེ་མཉམ་གནས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་མཐའ་བརྟན་་་
དང་མཐའ་དར་གལ་ཆེ་མཉམ་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་་་
བྱེད་པ་དང་།“གྲོང་ཚོར་བརྒྱད་འཛོམས་དང་།གྲོང་ཚོར་་་་་་་་
ཡོད་པ་དགུ།དུད་ཚང་ལ་ཁྱབ་པ་བཅུ”བཅས་ཀྱི་སྤྱིའི་་་་་་་་་་་་་་
དམིགས་ཚད་ལ་དམིགས་པ།“བླ་ན་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་་་
ཆ་སྲུང་མཁན་དང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་སྐྲུན་་་་་་་་་་་་་་
མཁན”ཞེས་པའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་འདི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་
ཡོང་བ།མཐའ་མཚམས་འབྱོར་འབྲིང་གྲོང་ཚོའི་རྣམ་གྲངས་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་་་་་་་་
ནས། སྒར་དང་། སྤུ་ཧྲེང་།རུ་ཐོགརྩྭ་མདའ་བཅས་མཐའ་་་་
མཚམས་རྫོང་བཞིའི་མཐའ་མཚམས་ཤང་གྲོང་15ཡི་མཐའ་་་་་་་་
མཚམས་གྲོང་ཚོ་37ལ་འཆར་འགོད་ལག་བསྟར་བྱས་པས་་་་་་་་་་
མཐའ་མཚམས་མི་སེར་དུད་ཚང་5756གི་མི་21205ལ་ཕན་་་
པ་ཐོབ་ཡོད།འཆར་འགོད་མ་དངུལ་ཁྱོན་བསྡོམས་སྒོར་དུང་་་་

ཕྱུར་24.89བཏང་ཡོད།མིག་སྔའི་བར་མཐའ་མཚམས་ས་་་་་་་
ཁུལ་གྱི་འབྱོར་འབྲིང་གྲོང་ཚོ་37གྱི་འཛུགས་སྐྲུན་ལས་འགན་་་་་་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ནས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་མཐའ་
མཚམས་ས་ཁུལ་གྱི་འབྱོར་འབྲིང་གྲོང་ཚོ་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ལས་་་
འགན་སྔོན་ལ་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་མཐའ་མཚམས་ས་ཁུལ་་་་
དང་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གྱུར་ཡོད།
མ་དངུལ་འགན་སྲུང་དང་གློག་རྡུལ་ཡིག་ཚགས་དོ་དམ་་་་་་
ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་ཆེད།མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས་མ་དངུལ་་་་་་་
བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་དམིགས་ཚད་དུ་བྱས་ཏེ་
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱིས་མི་རེར་ཆ་སྙོམས་ཁ་གསབ་རོགས་དངུལ་་་
སྒོར་ཁྲི་10བཏང་བའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་བོད་སྐྱོར་མ་དངུལ་སྒོར་
ཁྲི་20113སྤྱི་འདོམས་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱས་ནས་གྲོང་ཚོ་གཅིག་ལ་་་་་་་
ཡིག་ཚགས་ཆ་ཚང་གཅིག་གི་དཔེ་དབྱིབས་ལྟར་མཐའ་མཚམས་
འབྱོར་འབྲིང་གྲོང་ཚོའི་གློག་རྡུལ་ཡིག་ཚགས་དོ་དམ་བྱེད་་་་་་་་་་་་
སྟངས་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ཡོད།
རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་ལེགས་གཏོང་དང་སྤྱི་པའི་ཞབས་་་་
ཞུ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་རྒྱུ་ནི་མཐའ་མཚམས་་་་་་་་་་་་
འབྱོར་འབྲིང་གྲོང་ཚོ་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་གཙོ་གནད་ལས་དོན་་་་་་་་
ཞིག་ཡིན།མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས“གང་ཞིག་མི་འདང་ན་དེ་་་་
གསབ་པ”དང“བསམ་བློ་གཏོང་ས་ཕྲན་བུ་འཇོག་པའི”རྩ་་་་་་་་
དོན་གཞིར་བཟུང་།རྣམ་གྲངས་གལ་ཆེན་དང་དམངས་འཚོའི་
རྣམ་གྲངས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་བྱེད་པ་་་་་་་
དང་།“མཐོར་གཏོང་ཁག་བཅུའི”འདུ་འགོད་ཀྱི་ནང་དོན་་་་་་་

གཞིར་བཟུང་།གྲོང་ཚོའི་འགྲོ་ལམ་དང་།གློག་སྒྲོན།ཆུ་་་་་་་་་་་
འདྲེན་ཆུ་འབུད་སོགས་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་དང་།གྲོང་ཚོ་་་
རིམ་པའི་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ།བུ་བཅོལ་ཁང་་་་་་་་་་་
སོགས་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་སྒྲིག་བཀོད་ཚན་རིག་དང་མཐུན་་་་་་་་
པའི་སྒོ་ནས་འཆར་འགོད་བྱས་ཡོད།
ཐོན་ལས་འདེགས་སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་དང་ནང་གནས་་་
སྒུལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཆེད།མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས“ཞིང་་་་་
ལས་འཚམ་སར་ཞིང་ལས་དང་།འབྲོག་ལས་འཚམ་སར་་་་་་་་་་་་
འབྲོག་ལས།ནགས་ལས་འཚམ་སར་ནགས་ལས།བཟོ་ལས་་་་་
འཚམ་སར་བཟོ་ལས།ཚོང་ལས་འཚམ་སར་ཚོང་ལས།ཡུལ་་་་
སྐོར་འཚམ་སར་ཡུལ་སྐོར་བཅས་ཀྱི”རྩ་དོན་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་
ཀྱིས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བཀོད་ཇུས་ལ་སྤྱི་འདོམས་དམ་་་་་་་
འཛིན་བྱེད་པ་དང་།འདེབས་གསོ་ལས་སྣོན་དང་ཡུལ་སྐོར་་་་་་་
སོགས་མཐའ་མཚམས་ས་ཁུལ་ལ་འཚམ་པའི་ཁྱད་ལྡན་ལེགས་་་་
ཆའི་ཐོན་ལས་སྐྱེད་སྲིང་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ།
ཐོན་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་མཚམས་མི་སེར་ལ་འབབ་་་་་་་་་་་་
འཕར་བརྟན་པོ་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱེད་པ།མཐའ་མཚམས་་་་
གྲོང་ཚོའི་རང་བརྟེན་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལེ་་་་་
ལག་ཚང་བའི་ཐོན་ལས་རྣམ་གྲངས་32འཆར་འགོད་འཛུགས་་་
སྐྲུན་བྱས་པར་སྔོན་དཔག་བྱས་ན་མཐའ་མཚམས་མང་ཚོགས་་་་
21205ལ་ཕན་པ་ཐོབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།
(པ་སངས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།རིག་འཛིན་རྡོ་རྗེས་་་་་
ཞུས)

སྲིད་ཇུས་བཟང་པོའི་བཀའ་དྲིན་ལས།བདེ་སྐྱིད་འཚོ་བ་ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྟར་འཕེལ།

བོད་ཡིག་གི《བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར》ནས་བདམས།

《གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་པར་རིས་ལེགས་གྲས》

གཙང་གསུམ་ཆུ་འགོའི་འགྲམ་དུ་བསྐྱོད།
↑མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལྷོ་རྒྱུད་དུ་གནས་པའི་གཙང་གསུམ་ཆུ་འགོའི་ཁུལ་ནི་འབྲི་ཆུ་དང་།རྨ་ཆུ།རྫ་ཆུ་བཅས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ལ།རང་རྒྱལ་གྱི་སྣོད་བཅུད་བདེ་འཇགས་་་་་་་་སྲུང་ཡོལ་གལ་ཆེན་ཡང་ཡིན།ད་ཕན་ལོ་ཤས་རིང་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གྱིས་གཙང་གསུམ་ཆུ་འགོའི་སྣོད་བཅུད་སྲུང་སྐྱོང་འདུ་འགོད་ལ་མུ་མཐུད་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་མ་ཟད།སྔོ་ཁེབས་་་་་སྲུང་སྐྱོང་དང་སླར་གསོ་བྱེད་རྒྱུ་ལྟེ་བར་བཟུང་སྟེ་སྣོད་བཅུད་མ་ལག་གི་རང་བྱུང་སླར་གསོ་དང་སྣོད་བཅུད་འདུ་འགོད་འཛུགས་སྐྲུན་ནུས་ལྡན་ངང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་རྩྭ་ཐང་དང་།ཐང་རྒོད།འདམ་ར།གཙང་པོ་དང་མཚེའུ་བཅས་སྣོད་བཅུད་མ་ལག་སྲུང་སྐྱོང་དང་བསྐྲུན་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ཡོད།ད་ཆ་གཙང་གསུམ་ཆུ་འགོའི་སྔོ་ཁེབས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་པ་་་་་་་་་་་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་དང་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་ཡང་མངོན་གསལ་དོད་པོས་འཕར་ནས་སྣོད་བཅུད་ཞབས་ཞུའི་ནུས་པ་རིམ་གྱིས་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།
འདི་ནི་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་རྨ་སྟོད་རྫོང་མཛོ་རྒན་རྭ་བར་ཤང་ཁོངས་ནས་པར་བླངས་པའི་གཙང་གསུམ་ཆུ་འགོའི་མཛེས་ལྗོངས་ཡིན་པ།

↑འདི་ནི་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་རྨ་སྟོད་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་འདམ་ར་ཡིན་པ།

འདི་ནི་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་ཡུལ་ཤུལ་བོད་་
རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་རྫ་སྟོད་རྫོང་ཁོངས་ནས་་་

པར་བླངས་པའི་ཝ་མོ་ཡིན་པ། ↑འདི་ནི་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་
རྨ་སྟོད་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་རྐྱང་ཡིན་པ།

↑འདི་ནི་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་
རྨ་སྟོད་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་མགོ་ཁྲ་ཡིན་པ།