

༄༅། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡ རྣམ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ བར་གྱི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལྷན་པེས་རིག་ལས་
 ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་བར་སྤྱི་འཇུག་རྒྱུན་ལས་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཞུས་པའི་སྣེ་རྒྱུ་རྩེ་

ཕེས་རིག་ལས་ཁུངས།

༡༽ ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་གྲངས་ ༡ རྣམ་། སློབ་སླེ་སོ་སོའི་ནང་སློབ་གྲུའི་གྲངས་རིམ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དགེ་
 ལས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་། སློབ་སྤྱི་ཁོངས་བོད་སྤྱི་གྲངས་། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་གྲུ་གྲུ། ཡུལ་མིའི་སྤྱི་གྲུ་བཅས་
 ཀྱི་གྲངས་འབོར་གྱི་རེ་ཉུ་མེག་དང་། བརྒྱ་ཆ་དབྱེ་བའོ་ས་བཅས་གནང་འདུག་པ་ནི་དེ་སློབ་དང་མི་འདྲ་བ་ཁ་
 གསལ་དུ་བྱིན་པའི་ལེགས་ཆ་ཞིག་ཏུ་མངོན།

ལན།

སྤྱི་གྲུ་རྩེ་ཆེ།

༢༽

ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་གྲངས་ ༡༢ རྣམ་། བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཕེས་ཡོན་སྤྱི་གྲུ་གྱི་དགོངས་དོན་དང་
 མ་སྣུན་བར་གཞི་རིམ་སློབ་སྤྱི་ཁོངས་གི་བོད་དགེ་དགོས་མཁོ་སྤོང་སྤྱི་གྲུ་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༨ ཚེས་ ༡ རྣམ་འགོ་
 འཇུགས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་ལོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀའི་བོད་དགེ་དོས་སྤོང་ཞིག་གོ་སྤྱི་གྲུ་ཡོད་ཅིང་། ཞེས་དང་།
 ཤོག་གྲངས་ ༡༥ པའི་ནང་། ཐེངས་འདྲིའི་མཐར་བྱིན་དགེ་དོས་ཀྱི་ཆ་སྤོམས་ཡིག་རྒྱུགས་བརྒྱ་ཆ་ ༨༤ སོན་
 ཡོད་པ་དང་། དགེ་དོས་སློབ་མ་ཡོངས་རྫོགས་ཡང་སྤྱི་གྲུ་དང་བོད་ཁོངས་མཐར་སོན་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་གསལ་
 བས། ཐེངས་འདྲིའི་མཐར་བྱིན་དགེ་དོས་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལས་ཞུགས་བྱས་ཟིན་པ་ཡིན་མིན་དང་། ལས་ཞུགས་
 བྱས་པ་རྣམས་ས་གནས་གང་དང་གང་དུ་ཞུགས་ཡོད་མེད་ཁ་གསལ། གལ་སྲིད་ལས་ཞུགས་མ་བྱས་པ་ཡོད་
 ཆོ་མ་འོངས་བར་ལས་ཞུགས་བྱེད་དགོས་སྤོང་ཕེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཆ་རྒྱུན་སོགས་བཞག་ཡོད་མེད་
 གསལ་བཤད་ཡོང་བ།

ལན།

ཐེངས་འདྲིའི་དགེ་རྒྱན་དོས་སྤོང་ཁོངས་མཐར་བྱིན་དགེ་དོས་པ་ ༢༠ ཡོད་པ་ལས། ལས་ཞུགས་ཟིན་པ་དང་སྤྱི་
 མ་སྣུན་སློབ་སྤོང་གནང་བཞིན་པ་ ༡༥ ཡོད་པ་དང་། ལས་ཞུགས་བྱས་མེད་པ་ ༥ ཡོད་པའི་ཞིབ་སྤྱི་གྲུ་གསལ་
 གསལ་སྤྱི་ལོ་ལོ།

| དགེ་དོས་སྤོམས་སྤྱི་གྲུ་པེས་ལས་ཞུགས་གནས་སྤྱི་གྲུ་ | | |
|--|--------------------|---|
| ཡང་། | མཚན། | ལས་ཞུགས་གནས་སྤྱི་གྲུ་ |
| ༡ | སྤྱི་གྲུ་པེས་རིམ་། | སེར་བྱེས་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱན། |
| ༢ | ཆོ་བརྟན་ལོར་བྱ། | བཀྲིས་སྤྱི་གྲུ་པེས་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱན། |
| ༣ | ཆོང་བྱ། | སེར་བྱེས་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱན། |
| ༤ | བྱམས་པ་ཆོས་འདྲིན། | སེ་རྩོ་འ་མ་ན་ལི་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱན། |
| ༥ | བསོད་ནམས་ཆོ་བརྟན། | བོད་ཀྱི་སྤོམས་གར་གྱི་རིག་གནས་དགེ་རྒྱན། |
| ༦ | ཀམ་གྲགས་པ། | དཔལ་སྤྱི་གྲུ་པེས་ལས་སྤོང་ཆོལ་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱན། |

འཇུག་པ། ཚིག་སྒྲིམ་ནས་ལན་རྒྱལ་འཇུག་པ། སོ་སོའི་ཉེན་རེའི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚིག་འབྲི་སྐྱོང་
འཇུག་པ། བསམ་སྒོ་ནང་གང་བྲན་བ་དུས་བཀའ་ཉན་ཚུད་འབྲི་འཇུག་པ། སོ་སོའི་ནང་མི་སྐོར་འབྲི་འཇུག་
བ་སོགས་ཀྱིས་པའི་སྐོག་ཅལ་གྱི་སྐོབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་སལ་ཆེ་བ་ལག་བསྟར་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

༧༽

ལས་བསྐོས་སེམས་ཤོག་གངས་ ༧༡ བྲང་། ཤེས་ཡོན་འགན་འཛིན་རྣམས་ནས་ལོ་འཁོར་ཤེས་ཡོན་རྟོག་ཞིབ་གནང་
བའི་ཁོངས། དབུས་བོད་སྐོབ་འཛིན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་འགའ་ཞིག་དང་། སི་ཚྭ་འའི་བོད་སྐོབ་ཚོགས་
པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་འགའ་ཞིག་བཅས་སུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་འདུག་པས་གཙོ་བོ་སྐོབ་སྡེ་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་
ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་དང་། གཞན་ཡང་འཛིན་སྐྱོང་གནས་སྟངས། སྐོབ་གྲུའི་ཁོང་ཡུག་དགེ་ཚན་གྱི་སྐོབ་ཁྲིད་
གནང་སྟངས་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་གང་དང་གང་གཟིགས་ཡོད་དམ།

ལན།

བོད་སྐོབ་འཛིན་ཚོགས་ཁྱབ་ཁོངས་སེམས་ལ་གཏན་སྐོབ་དང་། མ་སུ་རི་གཏན་སྐོབ། ཉར་སྐྱར་ཉེན་སྐོབ་བཅས་
དང་། སི་ཚྭ་འའི་ཁྱབ་ཁོངས་འོ་ལན་རི་ཉེན་སྐོབ་དང་། སྐོབ་འའི་གཏན་སྐོབ། སྐུ་རུ་མ་ལ་ཉེན་སྐོབ། དགེ་ཚོན་སྐོབ་
གྲ་བཅས་སུ་རྟོག་ཞིབ་ཞུས་པའི་སྐོང་བ་ལ་གཞི་བཞག་སྡེ་ཁྲིད་པར་རི་ཡོད་འགོད་འབྲེལ་ཞུ་རྒྱུ་ད།

དང་བོ་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད། གཞི་རིམ་འོག་མ་ནས་བར་མའི་འཛིན་རིམ་བརྒྱུད་པ་བར་གྱི་སྐོབ་སྐྱུག་གི་
ཤེས་ཚད་བོད་སྐོབ་འཛིན་ཚོགས་ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་ལས་སི་ཚྭ་འའི་སྐོབ་ཁག་ནང་ཅུང་ལེགས་པ་འདུག
འཛིན་རིམ་དགུ་བ་ནས་བཅུ་གཉིས་བར་གྱི་སྐོབ་སྐྱུག་གི་གནས་ཚད་ནི་བོད་སྐོབ་འཛིན་ཚོགས་དང་སི་ཚྭ་འའི་
གཉིས་ཀའི་ནང་ཆ་སྒོམས་ལྟ་བུ་མངོན། འོན་ཀྱང་སི་ཚྭ་འའི་སྐོབ་ཁག་ནང་འགོ་འཛིན་སྐྱོང་ནས་དགེ་ལས་བར་
མང་ཆེ་བ་བོད་རིགས་ཡིན་སྟབས་སྐོབ་མའི་ཁོང་ཡུག་ལས་སྐོག་སྡེ་བཟང་སྐོགས་ཀྱི་ཁོང་ཡུག་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
གཉིས་བ་འཛིན་སྐྱོང་གནས་སྟངས། བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བས་འཛིན་སྐྱོང་གནང་སྐོགས་གཉིས་ལ་ཞིབ་སྐྱར་བྱས་
ན། བོད་བས་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྐོབ་ཁག་ནང་སྐོབ་གྲུ་སྐྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། སྐོབ་འགོ་ནས་འཛིན་
རིམ་གོང་མ་བར་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་སྟངས། དེ་མིན་སྐོབ་སྐྱུག་དང་དགེ་ལས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་བསམ་ཤེས་
སོགས་ལ་དོ་སྣང་བཟང་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་འདུག གཞན་ཡང་སྐོབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་དང་ས་གནས་མི་
མང་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཡང་སི་ཚྭ་འའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་ནང་ལེགས་པ་མཐོང་།

གསུམ་བ་སྐོབ་གྲུའི་ཁོང་ཡུག་ སྐོབ་གྲུའི་འགན་འཛིན་དང་དགེ་ལས་དབར་ལས་དོན་བྱེད་སྐོགས་དང་། དགེ་
ལས་དང་སྐོབ་སྐྱུག་དབར་པན་ཚུན་གྲུས་བཅི་བྱེད་སྟངས། དགེ་ཚན་ལས་བྱེད་རྣམས་ནས་སྐོབ་སྐྱུག་ལ་འགན་
འཁུར་དང་ལེན་ཞུ་སྟངས། སྐོབ་གྲུའི་མ་ཐུན་ཚུན་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་སི་ཚྭ་འའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་ནང་ཅུང་
ལེགས་པ་ལྟ་བུ་མངོན།

བཞི་བ་དགེ་ཚན་གྱིས་སྐོབ་ཁྲིད་གནང་སྟངས། བོད་སྐོབ་འཛིན་ཚོགས་དང་སི་ཚྭ་འའི་སྐོབ་སྡེ་གཉིས་ནང་གི་དགེ་
ཚན་ཚོས་སྐོབ་ཁྲིད་གནང་སྟངས་ལའང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འདུག སི་ཚྭ་འའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་ནང་སྐོབ་མ་
དབུས་སུ་བཞག་པའི་སྐོབ་ཁྲིད་གནང་བ་དང་། འཛིན་གྲུའི་ནང་སྐོབ་སྐྱུག་རྣམས་སྡེ་ཚན་ཆ་བཤོས་ཀྱིས་བྱེད་སྐོ་
སྡེ་བ་གྲ་ དགེ་ཚན་གྱི་སྐོབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐྱབས་ཁྲིད་ཆས་ལེད་སྐོད་བྱེད་པ། སྐོབ་སྐྱུག་རྣམས་ནས་འཛེམ་ཚོན་མེད་
པར་རི་བ་འདི་སྐབས་བཅས་འཛིན་གྲུའི་ནང་སྐོབ་ཁྲིད་གནང་སྐྱབས་མཐོང་རྒྱ་འདུག བོད་སྐོབ་འཛིན་ཚོགས་ཀྱི་
ཁྱབ་ཁོངས་སྐོབ་ཁག་ནང་དེ་རིགས་ཉ་ལམ་མཐོང་རྒྱ་མེད།

༤༽

ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་གངས་ ༤༣ བཀའ་ ༡༽ བཅོམ་བྱོལ་ཤོད་མིའི་སློབ་སྡེ་ཁག་གི་ཆེས་མཐོའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་
ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོ། སློབ་སྡེའི་སྡེ་ཁག་ལག་འཛིན་ལྷན་པའི་ཚོགས་འདུའི་ནང་བཅོམ་བྱོལ་ཤོད་
མིའི་སློབ་སྡེ་ཁག་ལྷན་འཛིན་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐག་གཅོད་ལོ་བསྐྱར་གནང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་སློབ་སྡེ་ཁག་གི་ཆེས་
མཐོའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་ཤོག་ཆེད་འཇུགས་ཀྱིས་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་དེ་ཉིད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༥
ཆེས་ ༢༣ ཉིན་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་བསྐོང་ཚོགས་གནང་ཡོད། ཚོགས་འདུའི་ནང་ཤེས་
རིག་ཚོགས་ཚོན་ཐེངས་བདུན་པའི་གྲོས་གཞི་དང་པོའི་གྲོས་ཚོད་དོན་ཚན་ ༡ བཀའ་གསལ་སློབ་སྡེ་ཁག་ལྷན་འཛིན་སྐྱོང་
སློབ་སྐོར་དང་། སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་ཤོད་སྤྱོད་ལྷན་ལྷན་ལ་ལྷན་གྱི་ཤོད་སློབ་ཁག་ཏུ་སློབ་སྐོར་
བྱེད་སྲུབ་པའི་མ་ཐུན་འགྲུལ། རང་རེའི་སློབ་སྡེ་ཁག་ནང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་སློབ་སྡེ་ཁག་ལྷན་འཛིན་སྐྱོང་གསལ་
བཅོམ་བྱོལ་ཤོད་མིའི་སློབ་སྡེ་ཚོགས་དང་ལྷན་བཅས་དུ་གཏམ་ཉིན་སློབ་སྡེ་ཁག་ནང་ལས་རིགས་སློབ་སྐོར་ཚོགས་ཚོད་
གཏོང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏམ་ཉིན་སློབ་སྡེ་ཁག་གི་ནང་སློབ་སྡེ་ཁག་གི་བདེ་འཇུགས་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྡེ་སོ་སོའི་འགན་
ཁུངས་གནང་སྤྱོད་ཀྱི་དགོ་སྤོགས་ཀྱི་གྲོས་གཞིའི་ཐོག་བཀའ་བསྐྱར་གྱིས་ལག་བསྐྱར་གནང་སྤྱོད་སྤོགས་གྲོས་ཚོད་
གཏམ་འབེབས་གནང་ཡོད། ཅེས་གསལ་བསལ། བོད་གསལ་ཆེས་མཐོའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་དེའི་གྲུབ་ཆ་དང་
རྒྱུན་ལྷན་འགན་ཁུངས་གནང་སྤྱོད་སྤོགས་ གྲོས་ཚོད་ཁག་ལག་བསྐྱར་ཆེད་མཇུག་གཞོན་གནང་སྤྱོད་སྤོགས། ཚོགས་འདུ་
ཐེངས་དང་པོའི་གྲོས་ཚོད་ལག་བསྐྱར་རི་ཅམ་འཁེལ་ཡོད་མེད། ད་བར་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་རིམ་བཞི་
ཅམ་ཚོགས་ཐོན་ཡོད་པ་བཅས་གསལ་བཤད་ཡོད་པ།

ལན།

བཅོམ་བྱོལ་ཤོད་མིའི་སློབ་སྡེའི་སྡེ་ཁག་གི་ཆེས་མཐོའི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་དེའི་གྲུབ་ཆ་ཞེ། དཔལ་ལྷན་སྤྱིད་
སྐོར་མཚོག་ཚོགས་གཅོད་དང་། ཤེས་རིག་བཀའ་བསྐྱར་མཚོག་ཚོགས་གཞོན། ཤེས་རིག་དུང་ཆེ་ཚོགས་དུང་དང་
ཚོགས་མི་གཅིག་སྤྱོད་སྤོགས། ཚོགས་མི་གཞན་ནི་རྩ་ས་ཤོད་ཁྱིམ་སྤྱི་ཁྱེད་འགན་འཛིན་དང་། མ་སུ་རི་ཤོད་ཁྱིམ་དུང་
ཆེ། སི་རྟོ་ལ་ཤོད་སློབ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཁྱེད་འགན་འཛིན། བལ་ཡུལ་གངས་ཅན་བདེ་ཅའི་དུང་ཆེ། རྩ་ས་ཤོད་ཁྱིམ་
སྤྱི་ཁྱེད་ཤེས་ཡོན་དེས་སྟོན་པ་བཅས་ཡིན། ཚོགས་གཅོད་བཀའ་བསྐྱོལ་འོག་ནས་ཚོགས་འདུ་ནམ་ཚོགས་
སྐབས་གྲོས་གཞི་དང་ལས་རིམ་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོགས་གྲོས་ཆེས་གྲོས་ཚོད་ཁག་གི་མཇུག་གཞོན་ལག་
བསྐྱར་གནང་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་འགན་ཁུངས་འདི་ལས་ནས་གནང་བཞིན་ཡོད། ད་བར་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གཅིག་
འཚོགས་ཡོད་པའི་གྲོས་ཚོད་རྩམས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དཔུས་པས་སློབ་སྡེ་ཁག་ལག་བསྐྱར་གནང་དང་
གནང་སྲུབ་ཡིན།

༥༽

ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་གངས་ ༢༣ བཀའ་ ༡༽ ༢༠༡༤་་་༢༠ ལོར་ཨ་རིའི་ཤོད་མིའི་སློབ་ཡོན་ལས་འཆར་
Tibetan Scholarship Program (TSP) ཁོངས་རྒྱ་གར་ནས་འདེམས་སྐྱོད་བྱེད་པའི་སློབ་གཉེན་བ་
གངས་ ༤ དང་། བལ་ཡུལ་ནས་ ༡ བཅས་ཁྱོན་བསྐྱོམས་སློབ་གཉེན་བ་གངས་ ༥ ཡོད་པ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༤
ནང་སློབ་བསྐྱོད་གནང་འཆར་ཡོད། ཅེས་གསལ་འདུག་ཀྱང་། བོད་གསལ་རྒྱ་གར་ནས་ ༤ དང་བལ་ཡུལ་ནས་
༡ བཅས་ཡིན་ཆེ་ཁྱོན་བསྐྱོམས་སློབ་གཉེན་བ་ ༥ ཡིན་དགོས་འདུག།

ལན།

ཐེབས་གསལ་ལྷན་ཁྱོན་བསྐྱོམས་སློབ་གཉེན་བ་གངས་ ༥ ཡིན་དགོས་འདུག་པར་ ༤ ཞེས་འགོད་ནོར་གྱིར་
འདུག་པར་དགོངས་སེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༦༽

ལས་བསྐྱོམས་ཀྱི་རྒྱུར་སྤྱད་ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༡ ཉིན་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༣ ཆེས་ ༢༡ བར་གཏམ་ཉིན་
སློབ་སྡེའི་ནང་སློབ་སྤྱི་དང་། དགོ་ལས་རི་ཡོད་གཞིགས་བདེའི་རེའུ་མིག་ ཅེས་པའི་ནང་། ལས་བྱེད་བསྐྱོམས་

ཞེས་པར་ནང་གསལ་རེའུ་མིག་གཉིས་སུ་བྱེས་ཏེ་བོད་རིགས་དང་། རྒྱ་གར། ཞེས་བཀོད་པ་དེ་རྒྱ་གར་ནང་ཅོམ་
མ་ཡིན་པར་བལ་ཡུལ་གྱི་སློབ་ཁག་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འང་རྒྱ་གར་ཞེས་གཅིག་གྱུར་བཀོད་འདུག་ཀྱང་། མ་འོངས་
པར་བལ་ཡུལ་གྱི་སློབ་ཁག་རྣམས་ལ་བལ་པོའམ་ཡུལ་མི་ཞེས་འབྲི་དགོས་འདུག།

ལན། བེབས་གསལ་ལྟར་མ་འོངས་པར་བལ་ཡུལ་གྱི་སློབ་ཁག་རྣམས་ལ་བལ་པོའམ་ཡུལ་མི་ཞེས་འབྲི་རྒྱ་ཡིན།
༡༽ ལས་བསྐྱེམས་གྱི་བྱར་སྤྱད། སྤྱི་ལོ་༡༩༡༩ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡ རས་༡༩༢༠ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ བར་གྱི་གཏན་ཉིན་
སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཡིག་ཚད་གྲུབ་འབྲས་ཇི་བུང་རེའུ་མིག་ ཅེས་པའི་ནང་།

༡༽ སིམ་ལ་གཏན་སློབ་ལ་སློབ་སྤྲུལ་ཙ་འཕོར་གངས་ ༣༠༧ ལས་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་མཁན་གངས་ ༡༣༥ མ་
གཏོགས་བྱུང་མི་འདུག་པ་མ་ཟད། དེ་བཞིན་སློབ་ཁག་མང་པོར་ཙ་འཕོར་དང་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་མཁན་དབར་
ཁྱད་པར་ཕོར་བ་ཡང་མང་པོ་འདུག་པས་དེ་འདྲའི་ཁྱད་པར་ཕོར་དོན་དང་། ཡིག་རྒྱགས་ནང་མ་ཞུགས་པ་
རྣམས་གྱི་གནས་སྡངས་ཇི་ཡིན་གསལ་བ་འདད་ཡོང་བ།

ལན། གོང་གསལ་བཞིན་ཙ་འཕོར་དང་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་མཁན་དབར་ཁྱད་པར་ཕོར་དོན་ནི། འདི་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་
གི་ལོ་འཁོར་ཡིག་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་གྱི་སྣེ་ཐོ་བསྟུ་ལེན་ཞུ་སྐབས། གཞི་རིམ་གོང་མའི་སློབ་ཁག་གི་འཛིན་རིམ་
བརྒྱུ་བ་དང་བརྒྱ་གཉིས་བཅས་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ཡིག་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་མེད་པར་སོང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་གཅིག་
གིས་སློབ་སྤྲུལ་དེ་དག་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་མཁན་གྱི་གངས་འཕོར་ཁོངས་སུ་ཅིས་ཡོད་ནའང་། ཡིག་རྒྱགས་
འཕྲོད་ཡོད་མེད་གྱི་གངས་འཕོར་ནང་ཅིས་མིན་འདུག ཡང་སློབ་གྲྭ་ཁག་གཅིག་གིས་སློབ་སྤྲུལ་དེ་དག་ཡིག་
རྒྱགས་གཏོང་མཁན་གྱི་གངས་འཕོར་དང་། ཡིག་རྒྱགས་འཕྲོད་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀའི་གངས་འཕོར་ནང་ཅིས་
མེད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མེད་འདུག་ན། མ་འོངས་པར་འདི་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་ལམ་སྟོན་ཁ་གསལ་དང་།
ལས་བསྐྱེམས་འབྲུལ་བའི་སྐབས་སུ་རེའུ་མིག་གི་གཤམ་དུ་གསལ་བའདད་མཆན་བཀོད་འབྲི་རྒྱ་ཡིན། ཡིག་
རྒྱགས་ནང་མ་ཞུགས་པ་རྣམས་འཛིན་རིམ་བརྒྱུ་བ་དང་བརྒྱ་གཉིས་གྱི་སློབ་སྤྲུལ་རྣམས་ཡིན་པས་ཡིག་རྒྱགས་
གྲུབ་འབྲས་ལས་བསྐྱེམས་སྤྱིང་བསྟུས་ནང་བཀོད་ཡོད།

༢༽ རེའུ་མིག་ཨང་ ༥༩ པ་རྣམས་རྒྱལ་མཐོ་སློབ་དང་། ཨང་ ༥༧ པ་རྣམས་རྒྱལ་འབྲིང་སློབ། ཨང་ ༤༠ པ་སློབ་ར་བཟླ་
ཤེས་དཔལ་འབྲིལ་བཅས་གྱི་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་མཁན་རེའུ་མིག་སློང་བ་བཞག་འདུག་ཀྱང་། རྒྱགས་འཕྲོད་
བརྒྱ་ཆ་དང་མ་འཕྲོད་པའི་བརྒྱ་ཆའི་རེའུ་མིག་ནང་ཡི་གེ་བྲིས་པ་དེ་གཞུགས་འགྱུར་ནས་ཚིག་དོན་གང་ཡང་
ཤེས་ཐབས་མེད་པ་ཆགས་འདུག་པ་བཅས།

ལན། གོང་གསལ་བཞིན་རྒྱགས་འཕྲོད་པའི་བརྒྱ་ཆ་དང་རྒྱགས་མ་འཕྲོད་པའི་བརྒྱ་ཆའི་རེའུ་མིག་ནང་ཡིག་ལོར་ཕོར་
བ་ནི། འདི་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ལོ་འཁོར་ཡིག་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་གྱི་སྣེ་ཐོ་བསྟུ་ལེན་ཞུ་སྐབས། བལ་ཡུལ་དུ་
ཏོག་དབྱེས་གཏན་རིམས་གྱི་རྒྱུ་བས་སློབ་སློ་རྒྱག་པ་དང་ལོ་འཁོར་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་བུབ་མེད་པ་བཅས་
ལ་བརྟེན། རྣམ་རྒྱལ་མཐོ་སློབ་དང་། རྣམ་རྒྱལ་འབྲིང་སློབ། སློབ་ར་བཟླ་ཤེས་དཔལ་འབྲིལ་སློབ་གྲྭ་བཅས་ནས་
ཡིག་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་གྱི་རེའུ་མིག་འདི་ལས་སུ་འབྲུལ་ལམ་བུང་མེད་པས། སློབ་སྤྲུལ་རེའུ་མིག་ནང་
སློབ་ཁག་དེ་དག་གི་ཡིག་རྒྱགས་གཏོང་མཁན་དང་། ཡིག་རྒྱགས་འཕྲོད་པ། ཡིག་རྒྱགས་མ་འཕྲོད་པ་བཅས་གྱི་
རེའུ་མིག་སློང་བ་བཞག་དགོས་བྱུར་པ་དང་། རེའུ་མིག་ཡོངས་ལ་ཀམ་པར་ཉར་རང་ནས་ཅིས་ཐབས་
(Formula) གཅིག་པ་མེད་སྟོན་བཏང་བར་སོང་། རྒྱགས་འཕྲོད་བརྒྱ་ཆ་དང་རྒྱགས་མ་འཕྲོད་པའི་བརྒྱ་ཆའི་
རེའུ་མིག་ནང་ཡིག་ལོར་ཕོར་འདུག་ན། མ་འོངས་པར་ཡིག་ལོར་དེ་རིགས་མི་ཡོང་བ་ཡིད་གཟབ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ལན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤་་་༢༠ ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་ནང་སློབ་མ་གྲངས་ ༣༩ དང་
དགེ་ལས་བསྐྱེམས་གྲངས་ ༩༩ གསལ་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟོ་ཆར་སློབ་དགེ་ ༡༡ དང་ལས་བྱེད་ ༤ སློབ་སྤྲུལ་
༣༡ བཅས་ཡོད། ལྷ་མ་ལུང་གནས་སྤངས་རང་འངགས་གནས་ཆེ་ཤོག་མའི་དམིགས་ལུལ་ལྟར་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་
སྤུངས་མིན་འདི་ནས་ལྷ་ཆོད་དཔེན། ཤེས་དགའ་སློབ་གླིང་གི་འཛིན་ཁང་དང་ཚོགས་ཁང་དེ་དག་སློབ་སྤྲུལ་མང་
ཉུང་ལ་མ་སྟོན་པར་བེད་སློབ་བཏང་དང་གཏོང་སྤུས་ཡིན་པ་དང་འབྲུང་འགྲུང་ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་གླིང་སློབ་
ཁང་ནང་སློབ་སྤྲུལ་ཆེས་ཉུང་བའི་གནས་སྤངས་ཆགས་ཆེ་མེས་དཔོན་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ་དེར་སློབ་སྤྲུལ་དམིགས་
ལུལ་བརྒྱབ་བཞེན་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ སློབ་དུས་ནས་ཤེས་དགའ་སློབ་གླིང་གི་བུ་མོའི་ཉལ་ཁང་སྟོང་བ་ཡིན་
པར་བརྟེན་མེས་དཔོན་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་བུ་དང་བུ་མོའི་ཉལ་ཁང་སློབ་ཤིན་པ་དང་ལས་ཤུགས་སྟོང་བའི་ནང་དུ་འང་
དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་གང་འཚམ་ཞིག་སློབ་ཤིན་པ་ཡིན།

༧༽

མེས་དཔོན་གཞུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་ལས་བསྐྱེམས། དེབ་ཤོག་གྲངས་ ༤༧ རང་གསལ་ལྟར་ན། སྟོན་འགྲོ་
དང་པོ་ལ་སློབ་མ་གྲངས་ ༧༩ དང་། སྟོན་འགྲོ་གཉིས་པར་སློབ་མ་གྲངས་ ༤༤ སྟོན་འགྲོ་གསུམ་པར་སློབ་མ་
གྲངས་ ༤༤ བཅས་བསྐྱེམས་ ༡༧༤ འདུག གཞི་རིམ་འོག་མ་འཛིན་གྲྭ་དང་པོ་ལ་སློབ་མ་གྲངས་ ༤༤ འཛིན་
གྲྭ་གཉིས་པར་སློབ་མ་གྲངས་ ༣༤ འཛིན་གྲྭ་གསུམ་པར་སློབ་མ་གྲངས་ ༤༤ འཛིན་གྲྭ་བཞི་པར་སློབ་མ་
གྲངས་ ༣༧ འཛིན་གྲྭ་ལྔ་པར་སློབ་མ་གྲངས་ ༡༤ བཅས་དང་། གཞི་རིམ་གོང་མ་འཛིན་གྲྭ་དུག་པར་སློབ་མ་
གྲངས་ ༡༧ འཛིན་གྲྭ་བདུན་པར་སློབ་མ་གྲངས་ ༡༡ འཛིན་གྲྭ་བརྒྱད་པར་སློབ་མ་གྲངས་ ༤ བཅས་འཛིན་གྲྭ་
མཐོ་རིམ་བཞིན་སློབ་མ་ཉ་ཅང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞེན་པའི་གནས་སྤངས་ཡོད་པ་དེའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གང་དང་གང་
ལ་སྤྲུལ་ཡོད་དམ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའམ། བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྱིད་བྱས་
གྱི་དགོས་དམིགས་འགྲུབ་པར་ཕན་གཞོན་གང་ཡོད་གི་ཡོད་མེད་རྟོག་ཞིབ་གནང་རྒྱ་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན།

འཛིན་གྲྭ་མཐོ་རིམ་བཞིན་སློབ་སྤྲུལ་ཉུང་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཁ་ཤས་འདུག་པ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༡༽

རྟེན་ཤོད་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭར་འཛིན་གྲྭའི་རྒྱ་ཁྲིམ་ཚུང་བས་སློབ་སྤྲུལ་ཤོད་ཚད་ཉུང་བ།

༢༽

དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭར་འཛིན་གྲྭ་བརྒྱད་པ་བར་དུ་མེད་སྟེ་སྤངས་སྤུ་མ་ལུང་སློབ་གྲྭ་མཚུགས་སྤྱོད་ཆེད་པ་མ་ཁ་ཤས་གྱི་རེ་
འདོད་ལ་སྤྲུལ་སེལ་ཁུའི་བོད་ཁྲིམ་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པས་སློབ་གྲྭ་དེར་སློབ་འཇུག་ཞུས་པར་རྟེན་ས་
བོད་ཁྲིམ་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་ལོ་གསུམ་བསྟུང་མར་སློབ་གྲྭ་འགྲིམ་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟེན་ནས་ཅ་
དགོངས་ཐེབས་མཁན་བྱུང་བཞེན་ཡོད།

༣༽

སློབ་གཉེར་བའི་མ་མང་པོ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ནང་མི་རྒྱ་སྤྱིའ་དབང་གིས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ནས་ཅ་དགོངས་ཞུ་མཁན་མི་
ཉུང་བཞེན་ཡོད་གི་ཡོད་པ།

༤༽

དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུག་འཇུགས་གྱི་སྤྱི་ཞུ་ལས་བྱེད་པའི་སྤྲུལ་གྱི་རང་ལོ་ ༤ སོན་པ་ནས་རྟེན་ས་དང་མ་སྤྱི་རེ་བོད་
ཁྲིམ་གཉིས་སུ་རྒྱལ་རྒྱལ་གིས་མིང་འཛོན་པ་གཞིར་བརྒྱབ་བསྐྱོད་དགོས་པ།

༥༽

གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་ཡིན་པ་ཚོ་གནས་སློབ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱི་ཡང་མཉམ་འབྲེན་གནང་སྤུས་བཅས། རྒྱ་མཚན་
འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་བྱས་གྱི་དགོས་དམིགས་འགྲུབ་པ་ལ་ཕན་
གཞོན་གང་ཡོད་གི་ཡོད་མེད་ད་ལྟོ་ཆར་རྟོག་ཞིབ་གནང་རྒྱ་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་དབུས་བོད་སློབ་འཛིན་ཚོགས་
ནས་ཅེས་སྤངས་ཤིན་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་འཛིན་གྲྭ་གསུམ་པ་བར་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་བྱས་ལག་བརྟེན་གནང་འགོ་

ཚུགས་ཟེན་པས་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱས་ཀྱི་དགོས་དམིགས་སློབ་སྦྱོང་གི་གངས་འཕོར་དང་ཁྱབ་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་
ཁྱད་པར་ཚེན་པོ་བྱུང་མེད་གང་སྟེ།

༥༽ ད་བར་བོད་སློབ་འཛིན་ཚོགས་ཁོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་གང་མང་ཞིག་ཅིས་ལེན་སྐབས་པར་བསྐྱབས་བརྗོད་དང་། ད་ལྟ་
"ཅིས་ལེན་མ་སྐབས་པར་སློབ་གྲྭ་ཁག་ ༤ ཡོད་པ་དེ་དག་གང་སྐྱར་ཅིས་ལེན་སྐབས་ཚེད་དཔལ་ལྡན་ཤེས་རིག་
བཀའ་སློབ་གཙོ་བོ། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སློབ་དང་། སོ་སྟོན་སྤྱི་ཁྱབ་ཡིག་ཚང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ནས་གང་སྐབས་
ཅི་སྐབས་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་ཞུ་སྲིད་ཡིན།" ཞེས་གསུངས་འདུག་པ་དེ་དག་སློབ་གྲྭ་གང་དང་གང་ཡིན་མིན་དང་།
ད་ལྟའི་བཀའ་འགྲུབ་གི་ལས་དུས་མ་ཚང་སློབ་མ་ཅིས་ལེན་སྐབས་པར་བཤེད་ཚོད་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་གར་དབུས་བོད་སློབ་འཛིན་ཚོགས་ནས་ཅིས་ལེན་མ་སྐབས་པར་སློབ་ཁག་གི། ༡ མ་སྐྱེ་རི་གཏན་སློབ། ༢།
སིམ་ལ་གཏན་སློབ། ༣། རྩེ་མིང་གཏན་སློབ། ༤། ག་སྐྱབ་གཏན་སློབ། ༥། ཏར་ས་སྐྱར་ཉིན་སློབ། ༦། རལ་
ཏོར་གཏན་སློབ་བཅས་ཡིན། སློབ་གྲྭ་དེ་དག་གི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོའི་ནང་ཅིས་སློབ་གནང་རྒྱ་ཐག་གཙོད་བྱུང་ཡོད་
ཀྱང་། ཏོག་དབྱེས་གཏན་རིམས་ཀྱི་སློབ་འགོ་དཔལ་བསྐྱབས་མང་དག་དང་འཛིན་སློབ་གི་གནས་སྟངས་
སོགས་ལ་གཞིགས་ཆེ་དུས་ཐོག་ཅིས་སློབ་གནང་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་མེན་འདི་ནས་ཞུ་ཚོད་དཀའ། འོན་ཀྱང་འབད་
བཅོམ་སྲུ་མ་སྐབས་ཞུ་ཡིན།

༦༽ སོ་སྟོན་བོད་སློབ་ཚོགས་པ་ཁྱབ་ཁོངས་དང་བཅས་པའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱམས་ཤོག་གངས་ ༢༠༢༡ ཚན་ལ་
ཏོག་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད། ལས་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་བརྗོད་འོས་པ་མང་པོ་ཞིག་འདུག་པ་མ་ཟད།
ལས་བསྐྱམས་ཀྱི་ཚོག་སློབ་དང་བཅད་དག་སོགས་གང་ཐད་ནས་བསྐྱབས་འོས་ཀྱི་གནས་སྟངས་འདུག་པས།
རྩེ་སྐྱེ་ཡི་རངས་ཞུ་བཞིན་ཡོད་པ་བཅས།

ལན། བསྐྱབས་བརྗོད་གནང་བར་སྐྱབས་རྩེ་ཆེ།

གྲ་སོ་སོའི་ནང་གྲངས་ཉུང་བ་ཆགས་བཞིན་པའི་འོག་ལུལ་ལུང་གཞན་གྱི་སྐད། ལུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་ཀྱི་
ཤུན་ལུགས་ཉེ་དང་སང་བོད་ལྷག་ཁྲིམ་སྡེའི་ནང་བོད་སྐད་གཙང་མ་སློན་མཁན་ཞིག་ཏུ་ལམ་མི་རྟེན་པའི་ཚད་དུ་
སློབས་ཡོད་གསུངས་པའི་ཅུང་ལུང་སློག་ལས་དེ་འདྲི་ལུགས་ཚབས་མི་གནང་བར་ལྷ།

༡༽ ལས་བསྐྱམས་ཤོག་ངོས་ ༥ པ་དང་། ༣༧ རི་གསལ་བཞིན་རྟེན་བོད་ཁྲིམ་སློབ་གྲྭ་དགེ་ལས་གྲངས་ ༡༩༩
ཁོངས་རྩིས་ལོའི་ནང་བོད་ཁྲིམ་ལས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱ་གྲྭ་གྲངས་ ༧ ལས་སློབ་འཇུག་གནང་མཁན་བྱུང་མི་འདུག་པས་
དགེ་ལས་གྲངས་ ༡༩༩ ལ་སྤྱ་གྲྭ་ ༧ ལས་མེད་པ་རེད་དམ་ཡང་ན་སློབ་གྲྭ་གཞན་གནང་སློབ་འཇུག་གནང་མེན་
སྐོར་གྱི་གནས་སྟངས་ཞིབ་མ་གསལ་བཤད་ངེས་གནང་ཡོང་བ།

ལན། རྩ་རྟེན་བོད་ཁྲིམ་སློབ་གྲྭ་དགེ་ལས་གྲངས་ ༡༩༩ ཡོད་ཁོངས་ནས་རྩིས་ལོ་འདྲིའི་ནང་ལས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱ་གྲྭ་གསར་
འཇུག་ ༧ ལས་མེད་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་སློབ་གྲྭ་གཞན་ལ་བསྐྱོད་པ་རེད་ཅེས་མེབས་དགོངས་ཐད། ལོ་འདྲིའི་
ནང་རྩ་རྟེན་བོད་ཁྲིམ་དགེ་ལས་ཀྱི་སྤྱ་གྲྭ་གྲངས་ ༧ ལས་མེད་པ་འདྲི་དངོས་བདེན་ལས། ལས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱ་གྲྭ་སློབ་གྲྭ་
གཞན་ལ་བསྐྱོད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་མེད།

༢༽ རྩིས་ལོའི་ལས་བསྐྱམས་ནང་དགེ་ལས་ཚོའི་སྤྱ་སོགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་གང་ཡང་གསལ་མི་འདུག་པས་དགེ་ལས་
ནས་པར་སྤྱ་སོགས་ཚད་ལྡན་རྒྱལ་སློན་གནང་བུལ་གྱི་ཡོད་མེད་དང་། ལོ་གསལ་ནང་བོད་ཁྲིམ་སློབ་གྲྭའི་དགེ་ལས་
ལས་ཚོའི་སྤྱ་སོགས་དུས་བསྐྱེད་སྤར་ཆ་གནང་མ་ཐུབ་ཁར། ལོ་མང་ཕྱག་ལས་གནང་བའི་དགེ་ལས་མང་པོ་ཞིག་
ལ་གསོག་དུལ་དུས་ཐོག་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་རིམ་འཕྲད་སྐོར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་བསྐྱེད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འགོ་
ལུས་ལ་སོང་གནད་དོན་འདྲིའི་སྐོར་གསལ་བཤད་ངེས་གནང་ཡོང་བ།

ལན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཕྱི་ཟླ་ ༧ ལས་སྤོང་སོགས་སྟེང་བརྒྱ་ཆ་ ༡༩% སྤར་ཆ་ལུས་པར་མ་ཟད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལས་
བབྱང་དགེ་ལས་ཀྱི་གསོག་དུལ་རྣམས་སྤྱི་དཀ་དང་བཅས་རག་ཡོད་པས་མ་ཚད། དེང་དགུང་ལོ་ ༥༩ ལན་སོན་
པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལའང་གསོག་དུལ་རག་གིན་ཡོད།

༣༽ བོད་ཁྲིམ་ལས་བསྐྱམས་ཤོག་ངོས་ ༤༦ རང་། ཁྲིམ་ཚང་དང་སློན་ཁང་ནས་གཞུང་གིས་མ་ཐུན་རྒྱུན་གང་བསྐྱུན་པ་
དེ་རི་རྩར་ཕྱག་ལེན་གནང་ཡོད་མེད་སོགས་ལ། དབུ་འཛིན་དང་། རྩིས་ལ། གཉེར་པ་བཅས་གཟིགས་སྐོར་ལ་ཡང་
ཡང་འགོ་ལུས་ཡིན། ཅེས་གསལ་ཐད། ཏུ་ལའི་སྤྱ་མ་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གཙོ་བོ་བོད་ཁྲིམ་སློབ་གྲྭ་ལག་གི་
སློབ་སྤྱུག་ཚོར་རང་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་ལོ་སློབ་དོན་ Pocket Money ལྟ་བུ་ཞིག་གནང་
བཞིན་པ་སློབ་སྤྱུག་ཚོའི་ཕྱག་ཏུ་མ་རག་པར་ཆ་ཚང་སློབ་གྲྭའི་འཛིན་སྐྱོང་ཁང་གིས་ལེན་བེད་གནང་གི་ཡོད་གནས་
ཤིག་གོ་རྒྱུ་འདུག་པར་དངོས་བདེན་ཡིན་མིན་དང་། གལ་སྲིད་ཤིག་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་བའི་སྤྱི་ལོ་
དུལ་འབོར་དོ་བདག་སློབ་སྤྱུག་ཚོར་གནང་ཡོད་ཆེ་ཁུངས་སྤྱི་ལོ་ལོ་ཆ་བཅས་གསལ་བཤད་ཞིབ་མ་དགོས་གལ།

ལན། ཤེས་རིག་སྤྱན་ཁང་ནས་ད་བར་བོད་ཁྲིམ་སློབ་སྤྱུག་ལ་སྤྱི་ལོ་ལག་སྤྱེ་ (Pocket Money) གནང་བ་བྱུང་མེད་
ཅུང་། ད་རེས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཕྱང་ནས་མཆེད་པའི་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ དུས་འདིར་པ་མས་

བསྐྱེད་མ་ཐུབ་པའི་སློབ་གྲྭ་ལྷན་ཁུངས་ལ་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁང་ནས་སློབ་ ༥༠༠༠ རེ་གསོལ་སྤྲུལ་
 བྱེད་པ་དོན་བདག་སྤྲུལ་ལ་སྤུལ་ཡོད་པའི་སྤྲུལ་ལུང་མཚན་རྟགས་དང་པར་བཅས་པ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་དན་
 ཉགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤུལ་ཡོད་པས་བཀའ་འདྲི་ཡོད་པ་ལྟ། ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་སློབ་ཀྱི་བདམས་པའི་དུས་འདིར་
 བོད་བྱིམ་གཟིགས་སློབ་འོག་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་སྤྲུལ་རྣམས་ལ་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པ་ནས་ ༧ པ་བར་སྤྱི་དོན་སློབ་
 ༤༠༠ རེ་སྤུལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་མིན་ཏུ་ལའི་སྤྲུལ་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གཙོས་བོད་བྱིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་སྤྲུལ་
 ཚོར་རང་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་དོན་སློབ་དོན་ (Pocket Money) ལྟ་བུ་ཞིག་གཞན་བཞེད་པ་
 སློབ་སྤྲུལ་ཚོའི་སྤྲུལ་ཏུ་མ་རག་པར་ཆ་ཚང་སློབ་གྲྭའི་འཛིན་སློབ་ཁང་གིས་ལེན་བེད་གནང་གི་ཡོད་གནས་ཤིག་གོ་
 རྒྱ་འདུག་པར་དོས་བདེན་ཡིན་མིན་གྱི་བཀའ་ཅན་གང་ཡང་མེད་པར་གཞི་མེད་སློབ་བརྗོད་ལ་སློབ་མ་མཆིས་ན་
 གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་ཁུངས་དང་ར་སློབ་འཕེར་པ་ཡོད་ཆེ་འདི་ནས་དེ་ལྷགས་ཞིབ་ཅད་ལྟ་འཇུག་།

༥༽ འདི་ལོའི་བོད་བྱིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ལས་བསྐྱོམས་མང་ཆེ་བར་ཡིག་ཚོར་མང་དག་ཅིག་འདུག་པར་དེ་དེ་བཞིན་མེར་
 འདོན་དགོས་ཆེ་ལས་བསྐྱོམས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ལྷག་ལེབ་བཟུང་དགོས་ཤིང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འདུག་ཤེས་ཡོན་གྱི་བརྟེ་
 གནས་ཁག་ནས་ཡིག་ཚོར་འདི་འདྲའི་ཡོད་བཞིན་པ་ནི་ཅུང་སློ་ཚབས་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། བོད་བྱིམ་སློབ་གྲྭ་
 ཟུར་དུ་བཅུགས་པའི་ཐོག་དམིགས་ལུལ་དང་རྒྱ་བཀའ་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བས་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མས་སྤྲུལ་སྤྲུང་
 ཆེ་བཞེས་ཤིང་གཞན་དགོས་གཤམ་མཐོང་།

ལན། འདི་ལོའི་བོད་བྱིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ལས་བསྐྱོམས་ནང་ཡིག་ཚོར་མང་དག་ཡོད་པ་སྤྲུལ་ཞིབ་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་
 མས་སྤྲུལ་སྤྲུང་ཆེ་བཞེས་ཤིང་གཞན་དགོས་པ་བཀའ་ཕེབས་པར་དགོངས་སེལ་དང་སྤྲུགས་དམ་དོན་དོན་ལྟ་
 རྒྱ་ཡིན།

༦༽ ལས་བསྐྱོམས་ཤོས་དོས་ ༥༠༠ ལྷན་ཏུ་ལའི་སྤྲུལ་མཐོ་རིམ་སློབ་ཁང་དུ་དམིགས་བསལ་དབྱིན་རི་དང་རྒྱ་མིའི་སྐད་
 ཡིག་སློབ་སྤྲེལ་གྱི་ལས་རིམ། ཞེས་པའི་ཁོངས། རང་རེའི་རིམ་མེད་གདན་ས་ཁག་ནས་མཁན་པོ་དང་། དགོ་ཤེས།
 སློབ་དཔོན་ཐོན་པ་གང་ཞིག་ལ་དབྱིན་རི་དང་རྒྱ་སྐད་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་པར་ཏུ་ལའི་སྤྲུལ་ཐེབས་ཅའི་སློབ་ཡོན་
 འོག་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱིན་གནང་བཞིན་ཡོད་གནས་གསལ་ཐད། སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་རྣམས་པ་རིམ་མེད་གདན་ས་
 ཁག་གང་དང་གང་ཡིན་དང་། ལས་རིམ་འདིའི་ཁོངས་དགོ་འདུན་པ་གངས་གཚོད་ཡོད་དམ།

ལན། འདི་ག་མཐོ་སློབ་ཏུ་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་སློབ་ཡོན་འོག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༩ ལས་དགོ་བཤེས་
 དང་མཁན་པོ་ལས་རིམ་འདིའི་འོག་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་གྱི་མཚན་དང་སྤྱི་གཞི་ཁོངས་སོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་
 གསལ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

| ཡང་། | མཚན། | གྲུ་ཚང་། | ཐོན་ཆེས། | ཟུར་བརྗོད། |
|------|----------------------------------|------------|----------|---------------------------------|
| ༡ | དགོ་བཤེས་སློབ་ཐང་ཡེ་ཤེས། | སེ་ར་བྲེས། | ༢༠༡༤༡༠ | གྲུ་ཚང་ནས་ཐེ་ཕན་ལ་བཏང་བ། |
| ༢ | དགོ་བཤེས་ཚོས་དབྱིངས་ ཐོས་བསམ། | སེ་ར་བྲེས། | ༢༠༡༤༡༠ | སློབ་གཉེར་དོན་དམ་དུ་བསྐྱོབ་ཞབས། |

| | | | | |
|----|--|-----------------|-----------|--------------------------------|
| 3 | དགེ་བཤེས་དག་དབང་རྒྱ་མཚོ། | མེ་ར་གྲེས། | ད་ལྟ་ཡོད། | སྤྱི་མཐུན་གནང་འཆར། |
| 4 | དགེ་བཤེས་བྱམས་པ་སྐལ་བཟང་། | མེ་ར་གྲེས། | ད་ལྟ་ཡོད། | སྤྱི་མཐུན་གནང་འཆར། |
| 5 | དགེ་བཤེས་དག་དབང་བསྟན་པ། | མེ་ར་གྲེས། | ད་ལྟ་ཡོད། | སྤྱི་མཐུན་གནང་འཆར། |
| 6 | དགའ་ཚེན་སློབ་མཚན་གྲགས་རྗེ། | བགྲིས་ལྷན་པོ། | 2014/10 | གྲུ་ཚང་གི་དགེ་བསྐྱོས། |
| 7 | དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་མཁས་བཙུན། | སློབ་གསལ་སློང་། | ད་ལྟ་ཡོད། | སྤྱི་མཐུན་གནང་འཆར། |
| 8 | དགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་ཚོས་འཕེལ། | དགའ་ལྷན་ལའ་ཅེ། | ད་ལྟ་ཡོད། | སྤྱི་མཐུན་གནང་འཆར། |
| 9 | དགེ་བཤེས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་བ། | དགའ་ལྷན་ལའ་ཅེ། | 2014/1 | སྤྱི་མེད་དུ་དབྱིན་སློང་ལ་ཕེབས། |
| 10 | དགེ་བཤེས་སློབ་མཚན་ཚེ་རིང་། | དགའ་ལྷན་ལའ་ཅེ། | 2014/6 | སྤྱི་མེད་དུ་དབྱིན་སློང་ལ་ཕེབས། |
| 11 | དགེ་བཤེས་སློབ་མཚན་ཕུན་ཚོགས། | དགའ་ལྷན་ལའ་ཅེ། | 2014/4 | སྤྱི་མེད་ཚོས་དགེ་ལ་ཕེབས། |
| 12 | དགེ་བཤེས་སློབ་མཚན་བསྟན་འཛིན། | དགའ་ལྷན་བྱང་ཅེ། | 2014/4 | རྒྱ་དུ་སློབ་ཚོས་ཐོག་ལ་ཕེབས། |
| 13 | དགེ་བཤེས་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོ། | དགའ་ལྷན་བྱང་ཅེ། | 2014/4 | སློབ་གཉེར་དོ་དམ་དུ་བསྐྱོབ་ཞབས། |
| 14 | མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག། | བཀའ་བརྒྱུད། | ད་ལྟ་ཡོད། | སྤྱི་མཐུན་གནང་འཆར། |
| 15 | དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་སློབ་ཕྲན། རྒྱ་ཡིག་སློང་མཁན། | མེ་ར་གྲེས། | 2014/6 | མེ་ཐན་དུ་རྒྱ་ཡིག་སློབ་དུ་བཏང་། |

ཡོ། ལས་བསྐྱོམས་ཤོས་ངོས་ 2017 རང་དུ་ལའི་སློབ་མཚན་མཚོ་སློབ་ཁང་དུ་དབྱིན་ཅི་སློང་མཁན་རྣམས་ལ་དགའ་ལྷན་པོ་
བྱང་ནས་སྤྱི་མཐུན་སློང་བཅར་ཚོག་མཚན་ཐོབ་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་བཤེས་ཁག་གཅིག་ལ་སོ་སོའི་སློབ་ཁྲིམས་དགོན་
པའི་དགེ་བསྐྱོས་དང་། སློབ་གཉེར་ཚན་བསྐྱོབ་ཞབས་གིས་ལས་ཤིམ་འདིར་སྤྱི་མཐུན་བཞུགས་དབང་མ་བྱུང་ནས་གོ་
སྐབས་ཤོར་བ་བྱུང་ཡོད། ཅེས་གསལ་ཐད་ཤིམ་འདིར་སློབ་ཞུགས་གནང་སྐབས་དགོན་སྡེ་གྲུ་ཚང་སོ་སོའི་རྒྱལ་
གཉེར་དང་དགག་བྱ་མེད་པའི་ངོས་སློབ་སོགས་ཚ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་འཇུག་ཞུགས་ཚོག་གི་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་
མངོན་གྱི་འདུག་ན་དེ་ལྟར་ཡིན་མིན་ངས་ལ་བཤད་ཡོང་བ།

ལན། ཡིན་ཅི་སློང་མཁན་དགེ་བཤེས་མཁན་པོ་རྣམས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཡིག་ཚང་རང་ནས་ཐད་ཀར་འདེམས་སྐྱབས་གིས་
སློབ་ཡོན་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནས་དོ་བདག་སོ་སོའི་ཡིན་ཅིའི་གནས་ཚད་ལ་གཞིགས་པའི་བསྐྱབས་གཞི་གོ་སློབ་
དང་སློབ་ཁྲིམས་སློང་བཅར་གནང་སློབ་སྤྲོད་བཞུགས་གནས་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་གོ་སློབ་ཞུགས་པ་ཅུམ་ལས། དོ་
བདག་སོ་སོའི་དགོན་སྡེ་གྲུ་ཚང་གི་རྒྱལ་གཉེར་དང་དགག་ཚ་མེད་པའི་ངོས་སློབ་སོགས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུན་སྐོར་ལ་སྤྲོད་
འཛིན་གང་ཡང་ཞུ་ཡི་མེད།

ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་ནི་ཡིག་ཞོར་གྱི་ཕུང་ལོ་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག་པར། འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མས་སྤྲུགས་འགན་ཐབ་ནན་མ་
 བཞེས་ཚེ། ཚོགས་སྡེ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་མཐོ་སློབ་ཁང་འདིས་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་མཚན་ཐད་ཀར་བེད་སྤྱད་
 ཡོད་པ་ཚང་མས་མཐུན་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པས་རྒྱན་དུ་དེ་ལྟགས་སྤྲུགས་ཁྱེད་གནང་གལ་ཆེ་བ་ནན་
 བརྗོད་ཞུ་རྒྱ།

ལན། ལས་ཐེང་ཐེལ་འཚུབ་དང་དོན་ལྡན་ཞུ་དག་མ་གྱུར་བའི་དབང་གིས་ཏུ་ལའི་གྲ་མ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་ནང་ཡིག་
 ཞོར་དང་ཐ་སྲུང་སློབ་ཚུལ་ཇི་བཞེན་མ་གྱུར་བའི་སློབ་གནད་ཤོར་བར་བཟོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱ་དང་། སྤྱད་དེ་རིགས་མི་
 འཇུང་བའི་ཡིད་གཟབ་དོན་ལྡན་ཞུ་ཡིན།

༡༠༽ སུ་རྩ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་ངོས་ ༤༢ ནང་། ཁྱིམ་ཚང་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱོད་འཆམ་
 ཞེས་བའི་ཚེས་འགོ་ནས་ཚེས་ལོའི་ནང་ཉིན་སྟོང་ ༣༤, ༢༠༠༠ ལེན་བེད་གནང་འདུག་པར། ཚོས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 འཆམ་ཞེས་པ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མེན་གསལ་བཤད་ངེས་གནང་ཡོད་པ།

ལན། སུ་རྩ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་ངོས་ ༤༢ ནང་། ཁྱིམ་ཚང་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 སྤྱོད་སྤྱོད་འཆམ། (Spiritual Tour for Home Mothers) ཞེས་པ་ནི། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མདུན་ལམ་
 ཚན་པས་སློབ་གྲུའི་ཁྱིམ་ཚང་ཨ་མ་ལགས་རྣམས་ལ་ཉེན་གཅིག་རིང་རྩ་ས་ཉེ་འཁོར་གྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་མཚོད་
 མངལ་ཞིག་གོ་སློབ་ཞུས་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཞུས་པ་ཡིན།

༡༡༽ སུ་རྩ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་ངོས་ ༢༤ ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞུ་སྤོ་གཙོ་བོ་དུས་གསུམ་གྱི་ཞལ་ལག་དེ་
 བཞེན་དུས་ཐོག་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་གནས་ཙམ་ལས། སློབ་སྤྲུག་ཚོའི་ཟས་བཅུད་ཐད་གང་ཡང་གསལ་འཁོད་མི་འདུག་
 པས། སྤྱི་ཡོངས་སུ་རྩ་བོད་སློབ་གྲུའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གནས་སྟངས། དམིགས་བསལ་ལོ་སྟོན་མ་དག་དང་ད་ལྟོའི་བར་ཟས་
 བཅུད་ཀྱི་མ་སྤུན་རྒྱུན་རྒྱུ་ལེན་དུ་སོང་ཡོད་མེད་རྒྱ་མཚན་ཁུངས་སྤེལ་དང་བཅས་ཞིབ་སློབ་གསལ་བཤད་ངེས་གནང་
 དགོས་གསལ།

ལན། སུ་རྩ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གནས་སྟངས་རེ་ཞེན་དུ་སོང་མེད། སློབ་སྤྲུག་རྣམས་ལ་ནམ་དུས་དང་མ་སྤུན་
 པར་ཟས་བཅུད་གང་ལེགས་སུ་ལ་དང་འབྲུལ་བཞེན་ཡོད། སློབ་གྲུའི་དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་ལག་རེ་ལུ་མིག་
 རྣམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན་པས་ཟས་བཅུད་ཀྱི་མ་སྤུན་རྒྱུན་རྒྱུ་ལེན་དུ་སོང་མེད་པ་འདི་ནས་ཁ་གསལ་ཡོད་པའི་
 རེ་བ་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༣ ནས་ ༡༢ བར་སུ་རྩ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་དབྱར་ཁའི་ཞལ་ལག་རེ་ལུ་མིག །

| རེ་གཟུལ | ཞོགས་ཇ། | བར་གསེང་ ཁ་ཟས། | གྲུང་ཚིགས། | གསོལ་ཇ། | དགོང་ཚིགས། |
|---------|--|-------------------|---|----------|-----------------------------|
| ལྷ་ག། | བག་སྤེལ་ར་ མངར། སྟོར་ རྗོད་མ་དང་ཚེལ། | བག་ལེག། | འབྲུལ། དུལ་སྤྱ་ འཛོམས། ལྷ་མ་ ཚེལ། | རྒྱ་མངར། | སྤྱི་ལོག་ ཞོག་ཞོག་ རང་ལ། |

| | | | | | |
|---------|---|------------|---|------------------|---|
| ཕྱར་བྱ། | ཤི་མོག་མངར་ད། ཞོ་ཁོག་རྩོ་མ། | ཕིང་འགྲུལ། | འགྲུལ་དལ་སྣ་ འཛོལ་ས། སྐམ་ ཚལ་སྣ་འཛོལ་ས། | ར་ཐང་། | བྱ་ཤི་ཕྱི་ཚེ་རྒྱག་ ལ། |
| པ་སངས། | ཤི་མོག་མངར་ད། སྐོང་བཙོས་མ། | དགའ་འཇགས། | འགྲུལ་སྲིན་ དུ་ལ། སྐམ་ ཚལ། | མངར་ཚུ་ ཚ་ཤོ། | ཤི་མོག་ཞོག་ཁོག་ དང་ཤ་མོ་སང་ ཕིང་། |
| སྲིན་ལ། | ཤི་མོག་ཚག་ ཚེ་རྒྱག་ལ། | ཕིང་འགྲུལ། | ཚོ་མེན་དང་ཐང་། | མངར་ཚུ་ ཚ་ཤོ། | འགྲུལ་དལ་སྣ་ འཛོལ་ས། སྐམ་ ཚལ་སྣ་འཛོལ་ས། |
| ཉེ་མ། | སྐྱུ་སྲིན་ལག་ ལེག་ཞོ་ཁོག་སྲོ་ མ་དང་ར་ཐང་། | དགའ་འཇགས། | འགྲུལ་དལ་སྣ་ འཛོལ་ས། སྐམ་ ཚལ། | མིམ་ད། | ཤ་ཡོད་རྒྱག་ལ། |

༡༩༽ ད་ལན་བོད་ཁྲིམ་སློབ་གྲྭ་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པ་ཤོག་གྲངས་ ༣༡༧ ཅན་ཞིབ་ཤ་ཞིབ་མཇུག་གྲས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས། སྤྱི་ཡོངས་བོད་སྤྱི་ཁྲིམ་སྲེ་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་སློབ་སྤྱི་ཁྲིམ་གྱི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ལོ་རེ་བཞེན་རེ་ཞེན་དུ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད་པའི་མཚོང་ཚུལ་ལུགས་ཆེ་བྱུང་སོང་བར། འབྲེལ་ཡོད་དབང་ལྡན་འགན་འཛིན་རྣམ་པས་དེས་པར་དུ་སྤྱི་ལཱ་ལེ་ཟས་བཅུད་ཐང་སྲར་སྤྱི་ཁྲིམ་འགན་འཁུར་ཆེ་བཞེས་གནང་མ་ཐུབ་ཚེ། མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ་རང་རིགས་སློབ་སྤྱི་ཁྲིམ་ཚོར་ཟས་བཅུད་མ་དང་དེས་མེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ལུས་ལྷུངས་ཉམས་ཤིང་མི་ཚེ་ནད་གཙོང་ཅན་ཤིག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བས་དེས་པར་དུ་སྤྱི་ལཱ་ལེ་སྤྱི་ཁྲིམ་སྤྱི་ཁྲིམ་གནང་གལ་མཚོང་བ་བཅས།

ལན། ད་ལན་བོད་ཁྲིམ་སློབ་གྲྭ་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པ་ཤོག་གྲངས་ ༣༡༧ ཅན་ཞིབ་ཤ་ཞིབ་མཇུག་གྲས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས། སྤྱི་ཡོངས་བོད་སྤྱི་ཁྲིམ་སྲེ་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་སློབ་སྤྱི་ཁྲིམ་གྱི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ལོ་རེ་བཞེན་རེ་ཞེན་དུ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད་པའི་མཚོང་ཚུལ་ལུགས་ཆེ་བྱུང་སོང་བར། འབྲེལ་ཡོད་དབང་ལྡན་འགན་འཛིན་རྣམ་པས་དེས་པར་དུ་སྤྱི་ལཱ་ལེ་ཟས་བཅུད་ཐང་སྲར་སྤྱི་ཁྲིམ་འགན་འཁུར་ཆེ་བཞེས་དགོས་ཞེས་པའི་ཐང་དོས་ལེན་ཞུ་ཐབས་མེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། བོད་ཁྲིམ་དབུ་ལས་ནས་སྤྱི་ལཱ་ལེ་ཟས་བཅུད་ཐོག་གལ་ཆེན་སོད་དང་ཟས་བཅུད་ཚད་ལྡན་འབྲེལ་ཐབས་སུ་བོད་ཁྲིམ་སྤྱི་ཁྲིམ་ལ་ཞུ་བ་པའི་ལོ་རྒྱུད་འགན་འཛིན་ལུང་པ་ཚན་སྐུལ་བཟང་ཤར་གྱིང་ལགས་ནས་ལས་སློབ་ཐོག་བོད་ཁྲིམ་སྤྱི་ལཱ་ལུང་པའི་སྤྱི་ལུང་དགོང་གསུམ་གྱི་ཞལ་ལག་རེ་ལུ་མིག་གཏན་འབེབས་ཐོག་སྤྱི་ལུང་ལུང་ལོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༢ ཉམ་ཕྱི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༡ བར་ཉེ་འཁོར་བོད་ཁྲིམ་སློབ་སྤྱི་ཁྲིམ་ལ་རྣམས་ལ་ཟས་བཅུད་ཐོག་ཁྲུང་ལས་པ་ལུ་སྤྱི་ལུང་ལུང་ལས་པ་སྲིན་ཀ་ལེ་རི་ཡ། (Dr. Bianca-Maria) མཚོག་ནས་ཟབ་སློང་གནང་སྟེ་མཐར་བོད་ཁྲིམ་སློབ་སྤྱི་ལུང་ལུང་གསུམ་གྱི་ཞལ་ལག་རེ་ལུ་མིག་ཐོག་ཟས་བཅུད་དང་འབོར་ཚད་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྤྱི་ལུང་ལུང་ལས་པ་ཞིབ་གནང་བའི་སྤྱི་ལུང་ཐོ་ཤོག་ལེ་ ༡༥ གྲས་པ་ཞིག་གནང་འགྲོར་བྱུང་བའི་ཤོག་གྲངས་ ༣ པའི་ནང་བོད་ཁྲིམ་ཁག་གི་སྤྱི་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་ལུང་གྱི་གྲང་

ཚོགས་གྲི་ཟས་བཟུང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་བཞོན་པ་མ་ཟད། ཡུ་རོབ་དང་ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཀྱང་ཟས་བཟུང་ལེགས་པ་
བཞོན་ཡོད་པ་ཟུར་བཏོན་གྱིས་ལུང་འབྲེན་ཞུས་ཡོད་ན་དཔུང་ཞིབ་ཡོང་བ་ཞུ།

Report and Recommendations from 4 weeks of Teaching Nutrition to Tibetan Housemother's in 4 TCV's (Chautra, Suja, Gopalpur and Upper TCV) 27th of March until 21st of April 2017

Dr. Bianca-Maria Exl-Preysch (Teaching and report was asked by Mrs Kelsung Sharling, Director Mother's Training Centre TCV's)

“ Overall impression of the food, served in the staff kitchens and in children's homes (Reference (MTC) and Standard Menu plan (2016))The general nutrition in the Tibetan Children Villages (as from the Reference Menu 2016/7) and 4 weeks of Lunch in 4 different TCV's) is still very traditional. This is perfect as traditional recipes (even without knowing the scientific reasons for it) are mostly very good combinations of foods and namely proteins, containing all important nutrients, minerals, trace elements and vitamins. Normally, only when changing to westernized foods and Fast Foods or other food habits, the good combinations are getting lost. Sure enough, also in traditional food combinations some vital nutrients might be lacking or low because of budget restrictions or other not-foreseen changes in foods.

One example is polished rice: When changing from unpolished rice to polished rice, many poor people in Asia, that were depending on the micro-nutrients in the skin of rice, were developing a severe Vitamin B1(Thiamine) deficiency years back (Beri-Beri). Even nowadays one must be careful, when using polished rice (as is done in most TCV meals) that all B-vitamin needs are covered by the rest of the food.

In general, the overall nutrition in the TCV's seems much **better than in most European or American countries with a high content in fibres (peas & beans) and a rather low fat diet.** However, due to budgetary constraints there is room for amelioration in some nutrients, especially in calcium and protein, but also iron (especially young girls after puberty) Vitamin B2, Folic acid and B12, as well in fat soluble vitamins A and perhaps D (both are well-known deficiencies in whole India).

NONE of the housemother's in all 4 TCV's (> than 100 housemother's) is suffering from diabetes, a very good sign that the overall nutrition is not yet “westernized” and still contains enough fibres, relatively low amount of “sugars” and is low in fat.

Some few changes could already improve this situation short-term. For a long-term improvement we have developed the “Dhasa Cow's Concept” already in 2016. “

ང་། མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་མ་ལག་དང་བཅས་པ།

(༡༠༡༥༥༡༡ བུ་ས་ ༡༠༡༠༡༣༡༡ བུ།)

༡༽ འདི་ལོའི་མ་སུ་རི་བོད་སྤྱི་ཁྱིམ་སྤེའི་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པ་ཤོག་ངོས་ ༡༡༣ ཆ་ཚང་ལ་ཞིབ་སྒྲུབ་ལོན་གྱིས་བུ། གཞེངས་སུ་ཐོན་པའི་ཕྱག་ལས་མང་དག་ཅིག་མངལ་རྒྱ་འདུག་པ་རེ་རེ་བཞིན་སློབ་མ་དགོས་པའི་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་། འཛིན་སྲོང་ཚགས་ཚུད་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་ཉ་ཅང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་པོ་འདུག་པ་ནི། ཤེས་འཛིན་ལྷོང་གསུམ་ལྡན་པའི་སྤྱོད་ལུང་ཆེ་མཚོག་གིས་སྤྱོད་ལ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་སྤྱད་པ་བཅའི་གཞིགས་སྲོང་ལོག་དག་ལས་སློབ་སྤྱོད་ལོངས་ཀྱིས་སྤར་གྱི་མཉམ་འདེགས་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱོད་ལུང་ལྡན་པའི་གཞིག་ཡིན་པས་སྤྱོད་ལུང་ཆེས་གཙོ་བོ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མར་བསྐྱབས་བརྗོད་ཞུ་འོས་སུ་མཐོང་།

ལན། འདི་ག་བོད་ཁྱིམ་གྱི་ལས་དོན་ཞུ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱབས་བརྗོད་གནང་སོན་བྱུང་བ་སྤྱོད་ལུང་ལྡན་པའི་ཞུ་ལོན།

༡༽ ལས་བསྐྱོམས་ཤོང་ངོས་ ༡༤ བུ་འདི་ལོའི་མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་ཁྱིམ་ཚང་ཁག་ལ་རྒྱ་སློབ་ལེས་ཀྱང་ ༡༠༠༠ ཅན་བཅུ་གསུམ་བསྐྱུན་གནང་འདུག་པར་བསྐྱབས་བརྗོད་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་ཁྱིམ་ཚང་ཁག་ལ་རྒྱ་སློབ་དཀའ་ངལ་གཅོད་སེལ་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་། གལ་སྲིད་བྱུང་མེད་ཆེ་གནད་དོན་འདིའི་ཐད་སྤྱོད་ལུང་ཆེ་ཤོས་གང་ནས་འབྲད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། དེར་མཐུན་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཐབས་འཚོལ་དགོས་པ་ཉམས་སྲོང་དང་འབྲེལ་བའི་དགོངས་ཚུལ་ཞིབ་སྒྲུབ་འབྲེལ་བའདད་པའི་གནང་ཡོང་བ།

ལན། འདི་ག་མ་སུ་རི་བོད་ཡོངས་སུ་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་དོན་ས་གནས་སུ་ཡུལ་སྐོར་བ་མང་བའི་སྐབས་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྲད་ཡོང་གི་ཡོད་པར་སོང་། དེར་དམིགས་ནས་རྒྱ་སློབ་མང་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་གསལ་རྒྱུ་ཆེད་རྒྱ་སློབ་རྣམས་གསར་ཉོ་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མ་སུ་རི་བོད་ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་མ་སེལ་བར་འདི་གའི་དཀའ་ངལ་ཡོངས་སུ་སེལ་སྤྱོད་ཐབས་མེད་ཀྱང་འདི་ནས་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་ཞུས་ཏེ་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཆེར་འབྲད་ཀྱི་གནས་སྤངས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།

༡༽ ལས་བསྐྱོམས་ཤོག་ངོས་ ༡༤ བུ་ཅེས་ལོའི་ནང་མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྤྱོད་ལུང་གི་ཉལ་ཁྱི་ཆ་ཚང་ཤིང་གི་གསར་བཟོ་གནང་བ་མ་ཟད། ཉལ་ཁྱི་རིའི་འབྲིས་སུ་སློབ་སློབ་བྱེད་སའི་ཤིང་གི་ཅོག་ཅི། རྒྱ་སྤྱོད་ལྷོགས། སྤྱོད་ལུང་དང་དཔེ་འདོད་ལའི་སྤྱོད་ལུང་སློབ་སློབ་ཞུ་རང་འབྲིགས་བཅས་གསར་བསྐྱུན་གནང་འདུག་པ་ནི། སློབ་སྤྱོད་ཚོར་མན་དེས་ཀྱི་མཐུན་འབྱུང་དེ་སློབ་བྱུང་སློབ་མེད་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ལུང་འདུག་པར་བསྐྱབས་བརྗོད་དང་འབྲེལ། མ་འོངས་པར་སློབ་གྲུའི་འཛིན་ཁང་། ཁྱིམ་ཚང་སོ་སོའི་འཛིན་ཆས་རྣམས་ཤིང་རང་ལས་བཟོ་གནང་

