



ཨིཤིམ་ཁེར་ཡེལ།

(Sikkim Herald Bhutia Edition)

Postal Regd. No.WB/SKM/01/2021-22

བཟའ་ལོ་ ༡༥

ཡུང་ལོ་ ༡༤

སྐར་ཏོག་

དཔྱིན་རྒྱ་ ༡༡

ཆེས་ ༢༥

གཟའ་ པ་སངས་

ལོ་ ༢༠༢༢

ཤོག་ལྟེན་ ༡

གྲུལ་ཡོངས་གསལ་ཤོག་ ཉིན་དུས་ཉིན་སྐར་བརྟེ།

ཐེངས་ སྟག་གོ་འི་ སློབ་ཕྲུག་ཕྱི་ ཤེས་ཡོན་

མཐར་འཁོར་ དགའ་སྟོན་ གོ་སྒྲིག་པ།



སྐར་ཏོག་ དཔྱིན་རྒྱ་ ༡༡ ཆེས་ བདེ་ལེགས་ གནང་བོ་ སྤང།
 ༡༥ : ལོ་ལྟར་ དཔྱིན་རྒྱ་ བརྟེ་ འདེས་རང་ མངའ་སྡེ་ འབྲས་
 གཅིག་གོ་འི་ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ཆེ་ རྒྱལ་ རྒྱུངས་ན་ གདོང་ གྲུལ་ཡོངས་
 ཡོངས་ གསལ་ཤོག་ ཉིན་ དུས་ཉིན་ གསལ་ཤོག་ ཉིན་ བརྒྱ་ཆེ་བྲགས་
 སྐར་བརྟེ་ བྱས་དོ་ ཡིས། ཉིན་ འདི་ གྱ་ སྐར་བརྟེ་ གནང་བོ་ སྤང།
 ཆེ་ རྒྱལ་རན་ གསལ་ཤོག་ཉིན་ཤོར་ ལས་འཛིན་ འདི་ རྒྱལ་ས་ སྐར་ཏོག་
 བ་ གཡོག་ རྒྱལ་ས་ཤང་ འགོ་ ཆི་ ཅན་ཏན་ ལྷ་ཏན་ བ་ ལྷན་
 བརྟེ་ ག་གོ་ ཡིན། གྲུལ་ཡོངས་ གསལ་ན་ དང་ མི་སེམ་ འབྲེལ་བ་ ལེ་
 གསལ་ཤོག་ ཉིན་ཤོག་ན་ མངའ་སྡེ་ ལག་གི་ གོ་སྒྲིག་པ་ རྒྱལ་ས་ཤོར་ སྤང།
 གི་ སྤྱི་སྤྱོད་ ལྷ་ཞབས་ གྲུང་ག་ ལས་འཛིན་ མེ་ལག་གི་ སློན་པོ་ ལྷ་
 པར་ སུ་ མཆོག་ དང་ གཅོ་སྤྱི་ ཞབས་ ^{B.S Pant} ལྷ་མགོན་ བློ་
 སློན་པོ་ ལྷ་ཞབས་ པེ་ཡིས་ ཏན་དང་ བཞུགས་པོ་ ཡིན་ནེ་ ཁོང་ མཉམ་
 གི་ གསལ་ཤོག་གོ་ཕུ་ལོ་ བཟུ་ཤིས་

Cont. to page-3

སྐར་ཏོག་ དཔྱིན་རྒྱ་ ༡༡ ཆེས་ ༡༥ ཤེས་ཡོན་ མཐར་ཕྱིན་ཏི་ དགའ་
 : སོང་མཁའ་ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ཆེ་ སྐར་ ལྷན་ ལག་འཁྱེར་ ཤོག་གོ་ ཐོབ་
 ཏོག་ ཐག་ཉེ་ མན་ནན་ གེན་དར་ན་ མཁའ་ ཡངས་སྒྲོམ་ སེར་ དདུལ་
 འབྲས་སྤྱོདས་ གཟུག་ལག་ སློབ་ དང་ ཟངས་ཀྱི་ ཏྲགས་དམར་
 གཉེར་ཁང་གི་ ཐེངས་ ༥ གོ་འི་ སློབ་ ཐོབ་མཁའ་ སློབ་ཕྲུག་ ༡༤༥ ཐམ་
 སྟག་ཕྱི་ ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁོར་ བས་ ཡོད་པོ་ སྤང། ལས་འཛིན་
 དགའ་སྟོན་ ལས་འཛིན་ གོ་སྒྲིག་པ་ གཟུག་ལག་ སློབ་གཉེན་ཁང་གི་
 རྒྱལ་ས་ཤོར་ སྤང། མངས་སྡེ་གི་ སྤྱི་ Vice Chancellor ལྷ་ཞབས་ ཡུ་
 སྤྱོད་ ལྷ་ཞབས་ གྲུང་ག་ པར་ སུ་ པེ་ བས་ ཁའ་ ཁའ་ཡང་གི་ གསུང་བོ་
 མཆོག་ གཅོ་བོ་ ལྷ་མགོན་ བློ་ དོན་ བཞེན་ དཔྱིན་རྒྱ་ བརྒྱུ་ཅིག་
 བཞུགས་པོ་ གནང་བོ་ སྤང། ལས་ གོ་འི་ ཆེས་ ༢༥ ལོ་ ༢༠༢༢ ལས་
 འཛིན་ ཁོང་ མཉམ་པོ་ ཤེས་ཡོན་ ལེ་ སྐར་ཏོག་ གསུམ་ ལྷོ་ཁྱི་ཡ་ མན་
 ལག་གི་ སློན་པོ་ ལྷ་ཞབས་ ལྷན་ ཤིག་ དང་ ལེན་ལུ་ སྐར་ཏོག་ས་
 དགའ་ ཉིན་ ཡང་ ཕྱོན་པོ་ སྤང། སློབ་ཆེན་ གཟུག་ལག་ཁང་ ས་

Cont. to page-3

འབྲས་ལྗོངས་པའི་ འགོ་ དང་པོ་ རྩི་ སྤུན་པར་
རྩི་ ཡིག་འབྲུ་ གསར་པའི་ གོ་མྱེ་ གནང་པོ།



གོར་ རར་ གསར་ཤོག་ འབྲས་མི་ཙུ་གིས་ ཨི་པི་ར་
སློན་པོ་ལོ་ མཇལ་པོ།



སྐར་རྟོག་ དཔྱིན་རྒྱ་ ༡༡ ཚེས་
༡༤ : རྒྱལ་ཡོངས་ གསར་
ཤོག་སྤེལ་ དུས་རྒྱུ་ ཤོར་ན་
འབྲས་ལྗོངས་པའི་ རྒྱ་དེགས་
དོན་ལོ་ རྩི་ཆེད་གསར་ རྩི་ སྤུན་
པར་རྩི་ ཡིག་འབྲུ་ གསར་པོ་
འབྲས་ལྗོངས་ རྩི་ཡིག་ རྩི་མྱེ་
གནང་པོ་ སྤྱད། སྤུན་པར་ རྩི་
མཁན་ གཙོ་པོ་ སྤུན་གསར་
དང་ མི་སེར་ འབྲེལ་པ་ ལེ་ལག་
གི་ སློན་པོ་ རྩི་ཞབས་ པའི་ ཨིས་
པོར་ གིས་ རྩི་གསར་ གནང་པོ་
སྤྱད། རྩི་ སྤུན་ པར་རྩི་ ཡིག་
འབྲུ་ སྤུན་གསར་ དང་ མི་སེར་
འབྲེལ་པ་ ལེ་ལག་གི་ ཨིས་ རི་
ཡན་ལག་གི་ འབྲུ་རྩི་ པོ་པོ་
སྤྱད། རྩི་ སྤུན་ ཡིག་འབྲུ་ འདི་
པོ་ དགོས་པའི་ གཙོ་པོ་ རྩི་
མཁན་ འདི་ སྤུན་གསར་ དང་

མི་སེར་ འབྲེལ་པ་ ལེ་ལག་ བད་
རྩི་ཆེད་ ཡོད་པའི་ མཁན་རྩི་
རྩི་སྤུན་ ཚེ་ལག་གི་ དགོས་པའི་
ཚོགས་པའི་ མཁན་གསར་ འདི་ལས་
ཡ་པར་གསར་ པའི་ དང་ ར་པར་གསར་
པར་ ཚེ་ལག་ དགོས་པོ་ མི་ཚད་
པའི་ ཡ་པར་གསར་ པའི་ དག་ ར་
པར་གསར་ པར་ བད་ལས་ འབྲས་
ལྗོངས་པའི་ རྩི་སྤུན་ ཡིག་འབྲུ་
གསར་གཤི་ པོ་པོ་ སྤྱད། ལས་ཤིང་
ན་ རིང་ མཁན་པོ་ སློན་པོ་ རྩི་
ཞབས་ ཨིས་པའི་ དས་ ཨི་པི་ར་
ལེ་ལག་གི་ སུག་ རྩི་པོ་ གཙོ་
རྩི་ རྩི་པོ་ གསར་ཤོག་ རྩི་པོ་
སློན་པོ་ རྩི་མས་སློན་ འབྲས་མི་
ཙུ་ གསར་ཤོག་གི་ འབྲས་
ལྗོངས་ རྒྱ་དེགས་ ཡར་རྒྱས་
ཚོགས་པའི་ གཙོ་པོ་ རྩི་ རྩི་
ལྷག་པའི་ ཡོད་པོ་ སྤྱད།

སྐར་རྟོག་ དཔྱིན་རྒྱ་ ༡༡ ཚེས་
༡༩ : གོ་རོ་ འཇལ་ཏེ་གྱི་
Press Club གི་ གཙོ་པོ་ རྩི་
འབྲས་མི་ཙུ་གི་ སང་མཁན་ ཚེས་
༡༩ རིན་ཆེ་ སྤུན་གསར་ དང་ མི་
གསར་ འབྲེལ་པ་ ལེ་ལག་གི་
སློན་པོ་ རྩི་ཞབས་ B.S
Pant མཁན་པོ་ མཇལ་པོ་ སྤྱད།
འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ བེན་གསུ་མ་
གཟིགས་སློན་ གནང་པའི་ དབུ་
འབྲིག་ Press Club Of
Kokrajhar ཀྱི་ གཙོ་པོ་ རྩི་
ལྷུ་ Monalisha sharma གི་
གནང་པོ་ སྤྱད། ཚོགས་པོ་ རྩི་པོ་
ཙུ་པོ་ རྩི་ སྤུན་གསར་
མི་སེར་ འབྲེལ་པ་ ལེ་ལག་ དབུ་

འཛོན་ ལྷུ་ པའི་ ལུ་ ལྷུ་ གིས་
ལྷོན་པ་ ལེགས་སོ་ གནག་པོ་
སྤྱད། མཇལ་པའི་ རྩི་མས་པ་ དོན་
ཚན་པའི་ བ་ གསར་པའི་ འབྲེལ་པ་
གནག་པོ་ སྤྱད། རྩི་པོ་གི་
འབྲས་ལྗོངས་ གཟིགས་སློན་
ལྷོན་པའི་ ཚོགས་པོ་ རྩི་པོ་
ལོ་ རྩི་པོ་ རྩི་པོ་ སྤྱད།
སློན་པོ་ གསུ་ ར་པོ་ སྤྱད།
འདིས་ གཟིགས་སློན་ གནང་
པར་ པཅད་ནེ་ གཙོ་ག་
གཙོ་ག་ པར་གྱི་ རིག་གཞུག་
ལྷགས་སློན་ དང་ ས་གནས་
ཀྱི་ གཙོ་པོ་ རྩི་པོ་ ཡར་རྒྱས་
ལས་སློན་པའི་ རིག་ རྩི་
ཨིན།

གུལ་ཡོངས་

Cont. from page-1

པོ་ཆང་འདྲུ་ལེ་ལག་ གློན་པོ་ ལྷ་
ཞབས་ ཞེས་ བེ་ དམ་ དང་
གཞན་ མཐུས་མི་ གལ་ཆེན་ཏུ་
ཁྱོན་པོ་ སྤྲད། ལས་རིམ་ ལྷ་བས་
' གསར་ཤོགས་ཏུ་ བྱལ་ལས་
ལྷུ་མ་ གནང་ མཁན་ཏུ་ལོ་ བསྟོང་
བསྐྱངས་ ཡང་ གནང་པོ་ སྤྲད།
འདིས་རང་ ལས་རིམ་ལོ་ བཟུང་
འབྲེལ་ གནང་བཞེས་ ལྷ་གསར་
' དང་ མི་མེར་ འབྲེལ་བ་ ལེ་ལག་
གློན་པོ་གི་ མངའ་སྡེས་ན་ གཙོ་ཆེ་

དགས་ བཟོ་བཅུད་ དང་ འགྲུལ་བ་
གད་གྱི་ གཏམ་ ལྷོན་ཁན་ བྱལ་ས་
བྱལ་ས་ གནང་པོ་ སྤྲད། འདིས་རང་
ལས་རིམ་ལོ་ བཟུང་འབྲེལ་ གནང་
བཞེས་ ལྷ་གསར་ དང་ མེ་མེར་
འབྲེལ་བ་ ལེ་ལག་ གློན་པོ་གི་ མངའ་
སྡེ་ན་ གསར་ཤོགས་ཏུ་འི་ རོན་ལོ་ དང་
གསར་ཤོགས་ཏུ་འི་ བདེ་ལྷན་ རོན་ལོ་
གཙོ་སྤྱི་ གློན་པོ་ བྱལ་ས་བསམ་
བཟང་པོ་ ཡོད་པོ་ གཏམ་ཡང་ གློན་
པོ་གི་ གསུང་པོ་ སྤྲད།

དབུས་གཞུང་ མངའ་སྡེ་ ཤེས་རིག་ གློན་པོ་ མངའ་སྡེ་
འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ ཉིན་གྱི་ གཞིགས་ ལྷོར་ན་ ཁྱོན་པོ།

སོ་རེར་ དཔྱིན་ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༡

ཆོས་ལུ་ ལྷ་བས་ན་ དབུས་

མངའ་སྡེ་ ཤེས་

གཞུང་གི་ འཆར་གཞི་ གེས་པོ་

རིག་ གློན་པོ་ བྲག་གྲོང་ ལྷ་བས་

ཅིག་གི་ དབྱུང་ཞིབ་ གནང་པོ་

སོན་ཀར་ འབྲས་ལྗོངས་ ཉིན་གྱི་

སྤྲད། འདི་ རྒྱལ་ལས་ དབུས་

གཞིགས་ལྷོར་ན་ སོང་མཁན་ ཆོས་

གཞུང་ མངའ་སྡེ་ ཤེས་རིག་

༡༡ ཉིན་ཆེ་ ལུ་ འབྲས་ལྗོངས་

གློན་པོ་གིས་ སོ་རེར་གི་ Bara

སོ་རེར་ལོ་ ལྷ་བས་པོ་ སྤྲད། ཞིག་

Kheley བ་ར་ དཀའ་སྤྱོད་ ཡོད་

མཉམ་པོ་ ལྷ་རྟོག་གི་ ཁྱིམ་སྤྱོད་

པའི་ Jal Jiwan Mission

ཐེངས་ སྤྱུག་གོ་འི་

Cont. from page-1

གནས་ གསར་པོ་ ལྷོ་ འབྲས་
ལྗོངས་ ཡངས་སྤངས་ལོ་ འགོ་བཅུ་
གད་ གསུང་པོ་ སྤྲད། ཤེས་རིག་
གློན་པོ་གིས་ ལས་རིམ་ལོ་ བཟུག་
འབྲེལ་ གནང་བཞེས་ ཆོས་ ༡༤
ལས་ ཆོས་ ༡༧ ཟང་ གོ་སྤྱི་གས་
རྒྱལ་ས་པའི་ ཤེས་ཡོན་ མཐར་མཇུག་
པའི་ དགའ་སྤྱོད་ ལས་འབྲེལ་
ཤོགས་ ཐོབ་མཁན་ སྤྲོ་བ་སྤྲུགས་
ཏུ་ལོ་ རང་གི་ རིག་གཞུང་ ལྷ་གས་
གསོལ་ ཆས་ རོན་བཞེས་ ལས་

རིམ་ གོ་སྤྱི་གས་ རྒྱལ་ས་པའི་ན་
འབྲས་ལྗོངས་ གཙུག་ལག་ སྤྲོ་བ་
གཉེར་ ཁང་ལོ་ བཀའ་ཤིས་ བདེ་
ལེགས་ གནང་པོ་ སྤྲད། ཁང་གི་
འདི་ཡང་ གསུང་པོ་ སྤྲད། གཙུག་
ལག་ སྤྲོ་བ་གཉེར་ཁང་ ཐམས་ཅད་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་ མཐར་ ཁྱོན་པའི་ དགའ་
སྤྱོད་ ལས་རིམ་ན་ རིག་གཞུང་ ལྷ་གས་
སྤྲོ་བ་ རོན་བཞེས་ གོ་སྤྱི་གས་ རྒྱལ་ས་
དཔོན་ཀྱི་ འདིས་རང་ ལས་རིམ་གྱི་ ལྷ་
མཁོན་ གཙོ་པོ་ སྤྱི་ཆུང་ ལྷ་ཞབས་

འབྲས་མི་ ལྷ་ཞབས་ ཡའི་ རི་ ལེ་

འབྲས་ལྷུང་ འཆར་གཞི་ ལས་

ཅ་ དང་ གཞན་ འབྲས་མི་ གལ་

རིམ་གྱི་ དབྱུང་ཞིབ་ གནང་པོ་

ཆོས་ཏུ་ ཡོད་པོ་ ཞིན། ཁོང་ ལུ་

སྤྲད། ཁོང་གི་ ཡུལ་ སྤྲོད་པོ་

འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ རྫོང་ཁག་གི་ ལེ་

འབྲས་ལྷུང་ཞེས་པའི་ བོ་ཏུ་ མཉམ་

ལག་ འགོ་བྱེད་ཏུ་ མཉམ་པོ་

པོ་ གཏམ་ཏུ་ རྒྱལ་ས་པོ་ གནང་

ཆོས་ལུ་ བཞུགས་པོ་ སྤྲད།

པོ་ སྤྲད།

གྲང་ ག་ བར་ སུ་ མཆོག་གི་

མ་ ཁྱོན་པོ་ སྤྲད། ཁོང་གི་ ལས་རིམ་ལོ་

བྱལ་ལས་ སྤྲོ་བ་སྤྲུགས་ཏུ་ལོ་ རིག་ས་

བཟུང་འབྲེལ་ གནང་བཞེས་ ཤེས་

དམན་དང་ལག་འབྲེལ་ཤོགས་ཏུ་གནང་

ཡོན་ མཐར་མཇུག་ མཁན་ སྤྲོ་བ་སྤྲུགས་

པོ་ སྤྲད། ཉིན་ དུས་ཤེས་ གསུང་པའི་

ཐམས་ཅད་ལོ་བཀའ་ཤིས་ བདེ་ལེགས་

ཆོས་ ༣༠ ཉིན་ ལྷ་ཞབས་ ལོ་གཞུང་ མང་

གནང་པོ་ སྤྲད།

མངའ་སྡེ་གི་ རྫོང་ཁག་ འཕུགས་ཀྱི་ རྫོང་ཁག་ པན་ཅའ་
གཙོ་འཛིན་ དང་ སྐྱ་གཞན་ གཙོ་འཛིན་ཅུ།

ཐོན་ཐོན་གྱི་ གོ་འཕེལ་ དེ་ལྟེན་ འཕུགས་
པ་ཅུ།

སྐད་ཏོག་ དཔྱིན་ལྷ་ ༡༡ བེ་ མ་ཡ་ པར་དན་ ཡིན།
ཆོས་ ༡༠ : འབྲས་ལྗོངས་ན་ གར་ འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ པ་སྐྱོང་
དཔྱིན་ལྷ་བ་ པུ་གཅིག་གོའི་ རྫོང་ཁག་གི་ རྫོང་ཁག་ པན་
ཆོས་ ༡༠ཉིན་ཆོས་ བྱེད་གསེབ་ ཅའ་ གཙོ་འཛིན་ ལུ་མ་ ལུ་མ་
པན་ཅའ་ དང་ རྫོང་ཁག་ པན་ ལུ་སྐྱོན་ ལུ་མོ་ ལྷོ་ཁྱི་ཡ་ དང་
ཅའ་ཅུའི་ འོས་ཤོག་ འཇུག་ སྐྱ་ཞབས་ ལུ་མ་ པར་རྩ་ པར་
བསྐྱེད་ སྐད། འོས་ཤོག་གི་ དན་ ཡིན། འདེས་རང་ ལྷོ་
གྲུབ་འབྲས་ ཆོས་ ༡༢ རྒྱུ་ འབྲས་ལྗོངས་ གམ་ཅུ་གི་ རྫོང་
ལས་ མངའ་སྡེ་གི་ རྫོང་ཁག་ ཁག་ པན་ཅའ་ ལུ་མ་ ཡིན་ཅི་
འཕུགས་ཀྱི་ རྫོང་ཁག་ པན་ཅའ་ འ་ རའི་ དང་ སྐྱ་གཞན་ སྐྱ་
གཙོ་འཛིན་ དང་ སྐྱ་ཞབས་ ཞབས་ བེས་ཀམ་ ཏ་མང་
གཙོ་འཛིན་ཅུའི་ མིང་ གསེད་ ཡོད་པོ་ སྐད། རུབ་ འབྲས་
པོ་ སྐད། གར་ འབྲས་ལྗོངས་ ལྗོངས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཞིང་ རྫོང་ཁག་
སྐད་ཏོག་གི་ རྫོང་ཁག་ པན་ པན་ཅའ་ གཙོ་འཛིན་ སྐྱ་
ཅའ་ གཙོ་འཛིན་ སྐྱ་ཞབས་ རྩ་ ཞབས་ དེ་ ཡིས་ སྐབ་བ་ དང་
ལ་རམ་ ཡིན་ནེ་ སྐྱ་གཞན་ སྐྱ་གཞན་ རྫོང་ཁག་ པན་ཅའ་
པན་ཅའ་ གཙོ་འཛིན་ ལུ་མ་ དེ་ ལུ་མ་ ཡིན་ནེ་ ཏ་ རའི་ ཡིན། སོ་

སྐད་ཏོག་ དཔྱིན་ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ ལྷོ་ འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་
༡༥ : ཐོན་ཐོན་གྱི་ གོ་འཕེལ་ དེ་ གར་ འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་
ལས་ འཕུགས་ ཉིན་ ཤོར་ན་ Parkha བྱང་ འབྲས་ལྗོངས་
སོང་མཁན་ ཆོས་ ༡༥ ཉིན་ཆོས་ Swayam དང་ Ashram
MG Marg ལྷོ་ Walkathon School ཀྱི་ སྐོབ་སྐྱེད་ཅུ་གིས་
ལས་འཇུག་ གོ་སྐྱེད་ རྒྱུགས་འགན་ བཞེས་པའི་ན་
སྐད། ལེ་ལག་ སྐོན་པོ་ སྐྱ་ཞབས་ བྱན་པོ་ ལེགས་པོ་ དང་ བཀྲ་
Sanjeet Kharal ཀྱི་ དར་ཅོག་ བེས་ བདེ་ལེགས་ གནང་པོ་
འབྲས་ལྷོ་ ལས་འཇུག་ལོ་ སྐོན་པོ་ སྐད། ལས་འཇུག་ སྐོན་པོ་
གནང་པོ་ སྐད། Walkathon མཉམ་པོ་ ལེ་ལག་གི་ འཕུགས་
ལས་འཇུག་ འདི་ན་ Eklavya ཡིག་ སྐྱ་ཞབས་ ཆོད་བང་ རྒྱ་
model Residential School མཆོ་ དང་ གཞན་ ལེ་ལག་གི་
Gangyap རུབ་ འབྲས་ལྗོངས་ འགོ་བྱེད་ཅུ་ ཡོད་པོ་ སྐད།

མེད་ རྫོང་ཁག་གི་ རྫོང་ཁག་ རྫོང་ཁག་ པན་ཅའ་ གཙོ་
པན་ཅའ་ གཙོ་འཛིན་ ལུ་མ་ ཉི་ འཛིན་ སྐྱ་ཞབས་ དཀའ་
ལ་ དེ་བེས་ གྲུ་རུང་ ཡིན་ནེ་ སྐྱ་ གདོག་ ལེབ་ཅ་ དང་ སྐྱ་
གཞན་ པན་ཅའ་ གཙོ་འཛིན་ གཞན་ རྫོང་ཁག་ པན་ཅའ་
སྐྱ་ཞབས་ ཅན་དང་ བེས་ ཀམ་ ལུ་མ་ བསོད་ནམ་ སྐྱིད་པོ་ ལྷོ་
ཡིན། འདེས་ རང་ བྱང་ ཁྱི་ཡ་ ཡིན།
འབྲས་ལྗོངས་ མན་གན་གྱི་