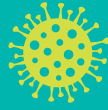


ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་ཟེར་ མི་འདི་གཅིག་གི་སློབ་མཁུ་



World
PT Day
2021

ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་གི་སློབ་བཟོ་དུ་ཤིང་ཉེན་དག་ཡང་རྟགས་མཚན་དང་ནད་རྟགས་ཚུ་
ནད་བརླང་འབད་བའི་སྐབས་ཡང་ན་ནད་བརླང་ཚུ་བའི་ཤུལ་མ་
རྟགས་མཚན་དང་ནད་རྟགས་ཚུ་ ཀོ་ལྷིཌ་ཀྱི་དང་མི་མཐུན་སློབ་ཉེ་བདུན་ཕྱག་
ཀྱི་ཡང་ན་ ལྷག་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ལུ་སྤྱོད་ཡིན་མཁུ་
སྤྱི་བཏང་ལུ་ནད་བརླང་བཞེན་མོ་ལས་བདུན་ཕྱག་ལ་ཚུན་ཚབས་ཆེན་གྱི་ཀོ་ལྷིཌ་
ཀྱི་དང་བདུན་ཕྱག་ལ་དང་ཀྱི་ནད་ལུ་འབད་བཅིན་འབྱུང་བཞེན་པའི་ཀོ་ལྷིཌ་
ཀྱི་ཟེར་འབྲེལ་གཏུགས་འབད་མ་ཡིན་མཁུ་



ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་འདི་ཁྲབ་ཆེ་བ་
ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ།
གྲེལ་གནད་ ༡༠ ཡོད་ས་ལས་
མི་འདི་གཅིག་གི་ནད་རྟགས་ཚུ་
དུས་ཡུན་བདུན་ཕྱག་ ༡༢ ཡང་ན་
འདི་བ་རིང་མོ་སྟེ་སྟོན་འོང།



མི་མང་རབ་ཅིག་ནད་གཞི་འདི་མ་ཟུན་པའི་ཉེ་མ་
གཞུགས་ཁམས་སྤོང་སྤོང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་མཁུ་



ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ཡང་ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་གི་ནད་རྟགས་
སྤོང་ཚུལ་དང་འབྱུང་དངས་ཚུ་མི་ན་ལོན་དང་
ཅོག་ར་གཅིག་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་མཁུ་

ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་གིས་ཚབས་ཆེན་ཀོ་ལྷིཌ་ ༡༥ ལས་བརྟེན་
སྤྱན་ཁང་ནང་ལུ་བཞག་མི་དང་བྱིམ་ནང་སྤྱོད་དེ་དྲག་མི་གཉིས་ཆར་ལུ་
གཞོན་པ་ཡིན། མི་འོ་ག་སྟེ་རུང་ཀོ་ལྷིཌ་ ༡༥ ཨ་ཚི་ཅིག་ཡང་ན་
འཚུབ་དགས་གྱི་ནད་རྟགས་སྤོང་མི་ཚུ་ནད་རྟགས་ཡུན་རིང་དང་
ཡང་ན་ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་འཐོབ་ཡིན།

ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་འདི་གཞུགས་ཁམས་སྤོང་ཚུལ་གྱི་ནད་གཞི་ཅིག་ཡིན།
དེ་ཡང་ནད་རྟགས་ 200 ལས་ལྷག་སྟེ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་
མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་མ་འདྲམ་སྟེ་འབྱུང་ནི་དང་མི་བརྟན་ནི་དང་
སྟོན་ཚུགས་དང་སྟོན་མི་ཚུགས་པའི་དཔེ་རྒྱུ་གྱི་ནད་འཕེལ་དང་ནད་ལོག་ཚུ་
འབྱུང་མ་ཡིན།

ལྷན་ 6 གི་ཤུལ་ལས་ནད་རྟགས་ཁྲབ་ཆེ་ཤོས་མེད།



གནམ་མེད་ས་མེད་ཐང་ཆད་ནི།



ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྟོ་སུ་འགྱུར་ནི།
དུས་ཤེས་དང་དུན་པ་ཚེ་གཅིག་གི་དཀའ་ངལ།
སྤྱི་གཞུག་ལྟེ་ལྟེ།

ཁྲབ་ཆེ་བའི་ནད་རྟགས་གཞན་མེད།



དཔུགས་བྱུང་ནི།



བྱང་ལོག་ན་ནི་ཡང་ན་བྱང་ལོག་དམ་ཉིང་འབད་ནི།



གཉིད་ལུགས་ལཱ་ལག། རྒྱ་གཉིད་མེད་ནད།



དོན་ཉིང་སྤར་ནི།



མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི།



ཤ་རྒྱུས་ན་ནི།



ཚིགས་ན་ནི།



སེམས་ནད་དང་ཚུ་གུང།



རྒྱ་སྐད་ཚུར་བ་དང་རྒྱུ་ཚོན་ནི།



ན་བའི་ཚུར་བ་དང་བཤུལ་ནད་དང་ཕོ་བའི་ན་རྟགས་དང་ཟ་ཁམས་བཀག་ནི།



དོད་ཤུགས་མཐོ་དུགས་ནི་དང་སྤོང་ལོག་ནི་མགུ་ན་ནི་སྐྱོ་མ་ན་ནི་
དེམ་ཚུར་འགྱུར་ནི་ཡང་ན་སྤོང་ཚུར་འགྱུར་ནི།



སྟོ་རི་སྟེ་ནི།



ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་གི་ཚོགས་འགྲེལ་འདི་དཔྱོད་ཡང་རྒྱུ་སྤྱི་ལུ་མོས་མཐུན་འབྱུང་མ་ཚུགས་ཉེ་སྟེ་རུང་ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་འདི་ཁྲབ་ཆེ་བ་དང་
སྟོབས་ཉམས་པ་ཅིག་སྟེ་སྤྱོད་བྱེད་སྟེ་ཐོན་ཉེ་འདུག། ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཌ་གིས་གཞུགས་ཁམས་སྤོང་ཚུལ་ལུ་གཞོན་དེ་དང་མཛོད་གསལ་ཅན་སྟེ་
དབང་པོ་ལུ་སྟོན་ཞུགས་ནི་གི་ཁྲུང་རྒྱུ་ཅིག་སྟེ་སྤྱོད་ཚུམ་འབད་ཞུག།