ཨ་རིའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་གཅིག་གི་བུད་མེད་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་
གཟུགས་དབྱིབས་དང་ཁོང་ཚོའི་དྲན་པའི་བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལུགས་བཤད་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོའི་གཟུགས་དབྱིབས་ཀྱིས་ཀླད་པའི་བྱེད་ལས་སྤྱི་དང་དྲན་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ་དང། ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཇི་ཙམ་ཆེ་བདེ་ཚོད་ཀྱི་ཁོང་ཚོའི་དྲན་པ་ཞན་ལུགས་བཤད་ཡོད། མ་ཟད་ལྗིད་
ཚད་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཡང་ལུས་ཀྱི་ཆགས་དབྱིབས་
ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་སྟེ། ཤ་ཚིལ་ལྷག་མ་ཕལ་ཆེ་
བ་རྐེད་པའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་གཟུགས་
དབྱིབས་ལ་ཀུ་ཤུའི་དབྱིབས་ཅན་ཟེར་བ་དང།
ཤ་ཚིལ་ཕལ་ཆེ་བ་འཕོང་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་
གཟུགས་དབྱིབས་ལ་ལིའི་དབྱིབས་ཅན་ཟེར་གྱི་
ཡོད། ལྗིད་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་རུང་ཆ་
སྙོམ་ཐོག་ལིའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་བུད་མེད་དེ་དག་
ཀུ་ཤུའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་བུ་མེད་ལས་དྲན་པ་ཞན་པ་ཡོད་ཀྱང། ཀུ་ཤུའི་
དབྱིབས་ཅན་དེ་རིགས་སྐྲན་ནད་དང་། སྙིང་ནད་སོགས་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་

ཡོད་ཟེར།
བརྟག་དཔྱད་མཁན་ཚོས་ལོ་ན་༦༥ནས་༧༩བར་གྱི་བུ་མེད་
༨༧༤༥ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། དེ་ནི་ད་བར་ཨ་རིའི་ནང་རྒྱག་ནད་དང་དྲན་པ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མིན་བལྟ་བའི་བརྟག་དཔྱད་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཡོད། བརྟག་དཔྱད་ནང་ཁོང་ཚོས་བུད་མེད་དེ་དག་དྲན་པ་དང་
འབྲེལ་བའི་ཡིག་ངག་གཉིས་ཀྱི་ཚོད་རྒྱུགས་ལེན་སྐབས་
ལིའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་བུད་མེད་རྒྱག་པ་དེ་དག་ལུས་ཀྱི་
ལྗིད་ཚད་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཚོད་ཀྱི་ཁོང་ཚོའི་ཨང་ཀི་
མར་ཆགས་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་འདིའི་
ཐོག་ནས་རྒྱག་ནད་དང་དྲན་པ་གཉིས་ཐད་ཀར་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང། དེ་ཡང་འཕོང་མགོའི་
མཐའ་འཁོར་དུ་ཇི་ཙམ་གྱི་ཚིལ་ལུ་མང་བ་དེ་
ཚོད་ཀྱི་དྲན་པ་ཞན་པའམ་དྲན་པར་གནོད་སྐྱོན་
ཆེ་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།

འཛམ་གླིང་ནང་མི་མང་པོ་ཞིག་མཚན་མོ་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་ནད་གཞི་དེར་དབྱིན་སྐད་ནང་ཨིན་སོམ་ནི་ཝ་Insomniaཟེར་གྱི་ཡོད། དེས་རྐྱེན་པས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་ཕོག་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་མ་ཟད་ལྷག་པར་དུ་ཡིད་རྨུག་དང་དངངས་སྐྲག་གི་ནད་གཞི་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། ད་བར་ནད་འདི་བཅོས་བྱེད་སྨན་རྫས་མང་དག་ཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མུས་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ཚང་མར་མི་དགོས་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ཉེ་ཆར་ཨ་རིའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་གཅིག་གི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། སེའུའི་ cherry ཁུ་བ་ནི་ནད་གཞི་འདིའི་རང་འབྱུང་གི་སྨན་རྫས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་དང་། ཁོང་ཚོའི་བརྟག་དཔྱད་ནང་། གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་གཞི་
ལྕི་མོ་ཡོད་པའི་རྒན་རྒོན་བཅོ་ ལྔ་ལ་བདུན་གཉིས་རིང་སྔ་དགོང་
སེའུའི་ཁུ་བ་འཐུང་འཇུག་པ་ དང་དེ་མིན་བཅོ་ལྔ་ལ་བདུན་གཉིས་
རིང་ཤིང་ཏོག་གཞན་གྱི་ཁུ་བ་ འཐུང་འཇུག་རྗེས་གཉིད་ཐུན་ཇི་
ཙམ་ཁུག་མིན་ཟིན་ཐོ་ཉར་ དགོས་པ་མངགས་ཡོད། བརྟག་
དཔྱད་ཀྱི་འབྲས་ བུར། སེའུའི་ཁུ་བ་འཐུང་
མཁན་དེ་དག་ ཆ་སྙོམ་ཐོག་སྐར་མ་
བཅུ་བདུན་ཙམ་ གཉིད་ཡུན་རིང་བ་བྱུང་
ཡོད། མཁས་ དབང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་
ལྟར་ན་སེའུའི་ནང་ལུས་པོའི་གཉིད་དང་སད་པའི་འཁོར་རྒྱུན་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་མེ་ལ་ཊོ་ནིན་meladoninཞེས་པའི་ཧོར་མོན་ hormone ཚད་མཐོ་བོ་ཡོད་པས་ཡིན་ལུགས་བཤད་པ་དང། སྤྱིར་སྨན་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་པ་ཚོར་ཧོར་མོན་འདི་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་སེའུ་ནི་སྨན་འདིའི་རང་འབྱུང་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། འདིར་གཉན་འཇོམ་དང་རུས་ནད་ཀྱི་ན་གཟུགས་འཇོམ་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད་སྐྲན་ནད་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་རྫས་ཨན་ཐོ་སའི་ཡི་ནིན་ anthocyanins སོགས་སྨན་ནུས་ལྡན་པའི་རྫས་རིགས་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ལུགས་བཤད་ཡོད།

གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ནི་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ཞིག་དང་རྒྱ་གར་ཁོ་ནའི་ནང་ནད་གཞི་འདི་ཕོག་པའི་མི་སྣ་ས་ཡ་བཞི་བཅུ་ལྷག་
ཡོད། ནད་གཞི་འདི་གཙང་དྲག་ཡོང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བས་ནད་པ་མང་དག་ཅིག་ཉིན་ལྟར་སྨན་ཁབ་ཐེངས་མང་རྒྱག་དགོས་ཀྱང་། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་སྡེ་ཁག་གཅིག་གིས་སྨན་ཁབ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་སྐྲུན་བྱས་ཡོད་པ་དང། ཁོང་ཚོས་བཤད་པར་གཞིགས་ན་སྨན་ཁབ་དེ་ཟླ་བ་གཉིས་གསུམ་ནང་གཅིག་ལས་རྒྱག་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་སྨན་ཁབ་འདི་ད་ཆ་ཚོད་ལྟའི་རིམ་པར་ཡོད་སྟབས་དངོས་སུ་གྲུབ་འབྲས་ཇི་ཡོང་བཤད་དཀའ་ཡང། ཙི་ཙིའི་ཐོག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་སྨན་གྱི་ནུས་པ་ཉིན་༡༢༠ཙམ་གནས་ཐུབ་པ་རྙེད་ཡོད། སྤྱིར་ནད་གཞི་འདིའི་བཅོས་ཐབས་སུ་ཁྲག་ནང་ཡོད་པའི་མངར་རྫས་འཇུ་བྱེད་ཨིན་སུ་ལིན་ (insu-lin) ཞེས་པའི་རྫས་ཀྱི་ཁབ་རྒྱག་དགོས་ཀྱང་ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཨིན་སུ་ལིན་དེ་དག་ཉིན་རེར་ཐེངས་གསུམ་ཙམ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་གསར་རྙེད་བྱུང་བ་ནི་ཨིན་སུ་ལིན་རྫས་འདིའི་གཟུགས་ཕྲན་བུ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང། ཉམས་ཞིབ་འདིར་ལོ་གསུམ་ལྷག་འགོར་བ་དང་རྒྱ་དངུལ་ས་ཡ་བརྒྱ་ལྷག་གི་འགྲོ་སོང་བཏང་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་རྣམས་ཨ་རིའི་སྨན་གྱི་བཟོ་གྲྭ་ཞིག་ལ་བཙོང་ཟིན་པ་དང་མི་རིང་བར་མིའི་སྟེང་ཚོད་ལྟ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་འདུགཚན་རིག

༄༅ བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དཔར་སྐྲུན་ཞུས། སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས།༡༡། སྒོར།༥། ༢༠༡༠།༨།༣༡།

ཚན་རིག་པ་འགས་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གསར་རྙེད་བྱུང་བ་
བཤད་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་ནང་བཤད་པ་ལྟར་ན། རྩི་ཤིང་གིས་འདས་
པའི་ཉམས་མྱོང་དྲན་གསོ་ཐུབ་པ་དང་འོད་ནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་
ནས་ཡ་ལན་བྱེད་ཐུབ། རྩི་ཤིང་ནང་ལོ་མ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་འོད་ཀྱི་ཤུགས་
ཚད་དང་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་རྒྱུད་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་དེ་ནི་མིའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་
གི་བྱེད་ལས་དང་ཤིན་ཏུ་མཚུངས་པ་མ་ཟད། དེ་ཡང་གློག་དང་རྫས་ཀྱི་བརྡ་འཕྲིན་རྣམས་དབང་རྩའི་ཕྲ་ཕུང་དང་མཚུངས་པའི་ཕྲ་ཕུང་ཞིག་གིས་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། ཁོང་ཚོའི་བརྟག་དཔྱད་ནང་རྩི་ཤིང་ཞིག་གི་ལོ་མ་གཅིག་ཐོག་འོད་ཕོག་འཇུག་སྐབས་རྩི་ཤིང་དེའི་ལོ་མ་དང་ཆ་ཤས་གཞན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཡ་ལན་བྱེད་པ་དང། ལྷག་པར་དུ་འོད་ཀྱི་སྐུལ་རྐྱེན་བྱས་པའི་ཡ་ལན་གྱི་འགྱུར་བ་དེ་དག་འོད་མེད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་རྒྱུན་འཁྱོང་བྱེད་ཐུབ་པ་
དེས་སྔར་འོད་ནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་བསྐྱར་དུ་དྲན་
གསོ་བྱེད་ཐུབ་པ་མཚོན་ལུགས་བཤད་ཡོད། པོ་ལནཌ་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་ཝར་སོ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་
ཁང་གི་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་གི་སློབ་དཔོན་ཀར་པིན་སི་ཀི་
ལགས་ཀྱིས་བཤད་དོན། ང་ཚོས་རྩི་ཤིང་གི་ཁོག་སྨད་
ཁོ་ནར་འོད་ཕོག་འཇུག་ཀྱང་དེའི་རྐྱེན་པས་རྩི་ཤིང་གི་
ཁོག་སྟོད་ལ་ཡང་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་མཐོང་བྱུང་ཞེས་
དང།ཡང་ཁོང་གིས་མུ་མཐུད་བཤད་དོན། ཧང་སང་
དགོས་པ་ནི་འགྱུར་བ་དེ་དག་འོད་མེད་པའི་སྐབས་སུ་
ཡང་རྒྱུན་འཁྱོང་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

འོད་ཀྱི་རྐྱེན་པས་ལོ་མའི་ཕྲ་ཕུང་གཅིག་ལ་རྫས་འགྱུར་གྱི་སྐུལ་རྐྱེན་
བྱུང་མ་ཐག་རྩི་ཤིང་ཡོང་གི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་མང་དག་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང། འགྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་བྷན་ཌལ་ཤིཐ་ཕྲ་ཕུང་ bundle sheath cell ཞེས་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཕྲ་ཕུང་དག་གི་བརྒྱུད་ནས་བརྡ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྩི་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཚང་མའི་ནང་ཡོད་པའི་ཕྲ་ཕུང་འདི་དག་གི་གློག་བརྡའི་ཤུགས་ཚད་ཚད་འཇལ་བྱས་པ་དང། དེའི་ཐོག་ནས་རྩི་ཤིང་གི་དབང་རྩའི་མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་འདོད་བཞིན་ཡོད།དེ་བཞིན་རྩི་ཤིང་གང་ཞིག་གིས་འོད་ལ་ཡ་ལན་ཇི་འདྲ་ཞིག་སྤྲོད་མིན་ནི་འོད་དེའི་ཁ་དོག་ལ་རག་ལས་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས་དེ་ནི་རྩི་ཤིང་ཚོས་བསམ་བཞིན་དུ་ཡ་ལན་སྤྲད་པ་མཚོན་ལུགས་བཤད་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་འོད་ཀྱི་ཁ་དོག་འདྲ་མིན་རྩི་ཤིང་སྟེང་ཕོག་འཇུག་ནས་དེའི་སྐུལ་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། འོད་
ཀྱི་ཁ་དོག་དང་ཤུགས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་རྩི་ཤིང་ནང་
མངོན་འགོག་ནི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་རྫས་འགྱུར་སྐུལ་མ་བྱེད་པ་
ཤེས་པ་དང་། དེ་ཡང་རྩི་ཤིང་གང་ཞིག་གི་སྟེང་ཐོག་མར་དུས་
ཡུན་གང་འཚམས་རིང་འོད་དེ་ཕོག་འཇུག་པ་དང།དེ་རྗེས་
གནོད་གཞི་ཅན་གྱི་སྲིན་འབུ་དང་ཕྲ་འབུ་གང་རུང་གིས་བཏབ་
ཚེ་རྩི་ཤིང་ལ་སྐྱོན་ཆ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བར་མངོན་འགོག་
ཐུབ་ནའང། འོད་གང་ཡང་མ་བཏང་བར་སྲིན་འབུ་དང་ཕྲ་
འབུ་བཏབ་ཚེ་དེས་རྐྱེན་པས་རྩི་ཤིང་ལ་ནད་གཞི་བྱུང་ནས་
མངོན་འགོག་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདིས་
གང་བསྟན་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། འདིས་རྩི་ཤིང་ལ་དྲན་པ་

སྐྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་བསྟན་པ་དང། དེ་ཡང་ནམ་དུས་འདྲ་མིན་ལ་འོད་ཀྱི་ཤུགས་ཚད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་བཞིན་རྩི་ཤིང་ལ་གནོད་གཞི་ཅན་གྱི་ཕྲ་འབུ་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས། འོད་ཀྱི་ཤུགས་ཚད་གང་འདྲ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་གནོད་གཞི་ཅན་གྱི་ཕྲ་འབུ་གང་ཡོང་མིན་དང་དེ་ལ་ལྟོས་ནས་མངོན་འགོག་གི་རྫས་འགྱུར་གང་སྐུལ་དགོས་མིན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། རྩི་ཤིང་དག་གནམ་གཤིས་དྲོ་གྲང་དང་སྐམ་རློན་དུ་མར་རྒྱུད་ནས་འཚོ་གནས་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན་ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་ནས་སྐུལ་མ་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པས་འདི་ལྟ་བུའི་དྲན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་ཐོག་ནས་རྩི་ཤིང་ནང་ཤིན་ཏུ་མྱུར་བའི་གློག་གི་བརྡ་འཕྲིན་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། རྩི་ཤིང་གི་གནས་བྱེ་བྲག་གཅིག་ལ་འོད་ཀྱི་སྐུལ་རྐྱེན་བྱུང་སྐབས་རྩི་ཤིང་འདི་ཧྲིལ་པོས་ཡ་ལེན་སྤྲོད་པ་ཤེས་ཡོད།

རྩི་ཤིང་གིས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་དྲན་པ་ཉར་ཐུབ།

ལུས་དབྱིབས་དང་དྲན་པ་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཡོད། སེའུའི་ཕན་ཡོན།

གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞིའི་སྨན་ཁབ་གསར་པ།

༡

ཚན་རིག་གསར་གནས།་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་༡
ཧི་མ་ལ་ཡ་དང་དེའི་འཁྱག་རོམ།་་་་་་་་་་་་་་་་་་༢

ཚན་རིག་མཁས་དབང།་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་༣
བྱ་མོ་དང་སྒོ་ངའི་མགོ་རྙོག་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་༤

དཀར་ཆག།

སྤྱིར་བོད་དང་ཧི་མ་

ལ་ཡི་རི་རྒྱུད་སོགས་གོ་ལའི་མཐོ་
སྒང་གི་ས་ཁུལ་དུ་འདས་པའི་མི་
ལོ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ནང་ཚ་དྲོད་
འཕར་སྣོན་ཇི་ཙམ་བྱུང་མིན་ནི་ཁུལ་
དེའི་མི་དམངས་དང། རི་འཛེགས་
མཁན་ཚོས་དངོས་སུ་ཤེས་རྟོགས་
ཡོད་པའི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་རུང།
ཚ་དྲོད་འཕར་སྣོན་བྱུང་བ་དེས་
དངོས་སུ་ཁུལ་དེའི་འཁྱག་རོམ་གྱི་
ཞུར་ཚད་དང་མ་འོངས་ཀྱི་གནས་
སྟངས་ཇི་ལྟར་སྲིད་མིན་ཐད་འབྲེལ་ཡོད་མཁས་དབང་ཚོས་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་རྩོད་གཞི་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དཔེར་ན་ཉེ་དུས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་བཏོན་པའི་སྙན་ཐོ་ཞིག་གི་ནང་གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་གྱི་རྐྱེན་པས་ཧི་མ་ལ་ཡི་འཁྱག་རོམ་ཞུར་ཚད་ནི་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གཞན་ལས་མཐོ་བ་དང། འཁྱག་རོམ་ཐད་ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་འགྱུར་བ་གཏོང་མ་ཐུབ་ཚེ་ཡོངས་རྒྱུའི་ལོ་ཉེར་ལྔའམ་དེ་ལས་ཉུང་བའི་ལོ་ཟླའི་ནང་ཧི་མ་ལ་ཡི་འཁྱག་རོམ་ཡོངས་རྫོགས་རྩ་མེད་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ལུགས་བཀོད་ཀྱང། དེར་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སྒེར་མང་པོས་དགག་པ་དང་ནོར་ཁྲུལ་ཡིན་ལུགས་བཤད་ཡོད། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཚོད་དཔག་འདི་དག་ཇི་ཙམ་བདེན་མིན་བཤད་དཀའ་ཡང་གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་ཐེབས་བཞིན་པ་དང་ཧི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་འཁྱག་རོམ་ཞུར་བཞིན་པ་ནི་རྩོད་མེད་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་དང་ཚང་མས་སེམས་འཚབ་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
ཉེ་དུས་ཨ་རིའི་རི་འཛེགས་མཁན་སྐུ་ཞབས་བིརི་ཤིར་Breashears
ཟེར་བས་ས་གནས་འདྲ་མིན་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་སོགས་ནས་ཧི་མ་ལ་ཡི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་འདྲ་དཔར་རྙིང་རིགས་ཁག་འཚོལ་བསྡུ་བྱས་ནས་ད་ཆ་རི་བརྒྱུད་དེ་དག་གི་འཁྱག་རོམ་ཇི་ཙམ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་མིན་འདྲ་དཔར་གཤམ་སྡུར་གྱི་ལམ་ནས་དཔང་རྟགས་མངོན་གསལ་བསྟན་ཡོད། ཁོང་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། འདས་པའི་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་གི་ནང་ཧི་མ་ལ་ཡི་འཁྱག་རོམ་ཞུར་ཚད་བློ་ཡུལ་དུ་ཤོང་དཀའ་བ་དང་དངངས་ཚབ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཏེ། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༩ ལོར་རི་འཛེགས་མཁན་ཇོར་ཇི་མར་ལོས་བཏབ་པའི་ཇོ་མོ་གླང་མའི་བྱང་ཕྱོགས་འཁྱག་རོམ་གྱི་འདྲ་དཔར་དང་ ༢༠༠༧ ལོར་བཏབ་པའི་འཁྱགས་རོམ་དེའི་འདྲ་དཔར་གཉིས་གཤམ་སྡུར་བྱེད་སྐབས་།འདས་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་གྱི་ནང་འཁྱག་རོམ་གྱི་མཐོ་ཚད་ཧྥིཊ་༣༠ལྷག་དམའ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་རྒྱ་ཁྱོན་ཡང་དེ་བཞིན་ཆུང་རུ་ཕྱིན་ཡོད།དེ་ནི་ཁང་པ་ཐོག་རྩེག་སོ་ལྔ་དང་བཞི་བཅུ་བར་གྱི་མཐོ་ཚད་དང་མཉམ་པའི་འཁྱག་རོམ་མེད་པར་གྱུར་དང་།ཧི་མ་ལ་ཡ་གཙོས་པའི་བོད་ཀྱི་འཁྱག་རོམ་ནི་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ཆུ་བོ་ཕལ་ཆེ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་དང།དེ་དག་ནི་ཆུ་གཞུང་དུ་གནས་པའི་མི་འབོར་ས་ཡ་མང་པོའི་འཚོ་རྟེན་ཡིན་པས་བློ་ཚབ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།
འདི་ལྟ་བུའི་གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་གྱི་དཔང་རྟགས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་དང་མ་
འོངས་པར་དེའི་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་ཇི་ཡོང་ཤེས་གསལ་ཡིན་ཡང་། གོ་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཁ་ཞེ་མཚུངས་པ་ཞིག་སྤྱི་སྒེར་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་མེད་པར་བརྟེན།སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་ཟེར་ན། གློ་བུར་གྱི་ཉེན་ཁའི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་དང་དེ་ནས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ལས་

ཡུན་རིང་ནང་ཡོང་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་ཐབས་དང་དེར་དུས་ཐོག་ཡ་ལན་མི་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་ཐོག་མ་ནས་རྒྱུན་འཇག་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཤིས་ཀ་ཞིག་གམ། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་ཀླད་པའི་གོམས་འགྱུར་ཐེབས་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་པས། མཆེ་བ་བརྩེགས་པའི་སྟག་ལྟ་བུ་ལས་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་ལྟ་བུར་ང་ཚོས་དོ་སྣང་ཡོང་གི་མེད་ཟེར། འདི་ནི་ངེད་ཅག་གི་གཤིས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་ལགས།
འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་འགའ་ཤས་ནང་གོ་ལའི་འཁྱག་པའི་ཞུ་ཚད་
དེ་ཙམ་མགྱོགས་པོ་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་ཡོད། གཅིག། སྤྱིར་གོ་ལའི་རླུང་ཁམས་ནང་ནག་རྫས་འཚོ་རླུང་ཟུང་ལྡན་ལྟ་བུ་ལྗང་ཁང་རླངས་རྫས་མང་དྲག་པས་གོ་ལ་སྤྱིའི་ཚ་ཚད་འཕར་བ་དང། གཉིས། གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་གྱི་རྐྱེན་པས་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ནས་ལོ་འཁོར་སྤྱིའི་རིང་གངས་འབབ་ཚད་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ། གསུམ། བཟོ་གྲྭ་དང་མོ་ཊ་སོགས་ཀྱི་དུ་རླངས་རླུང་ཁམས་ནང་ཁྱབ་ཚད་ཆེ་བས་དུ་དྲེག་འཁྱག་རོམ་ཐོག་ཕོག་པ་དང་། འཁྱག་རོམ་གྱི་མདོག་ནག་པོར་གྱུར་བས་དེས་ཉི་འོད་ཕྱིར་ལྡོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཉམས་པ་དང་འཁྱག་པ་ཞུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།
མ་འོངས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་རིང་གོ་ལའི་ཚ་དྲོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་
ཡོང་མིན་ནི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་འཚོ་སྡོད་བྱེད་བཞིན་པའི་མི་ཚོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་དང་། ད་ཆ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་བའི་དཔང་རྟགས་ལས་ང་ཚོས་ཁ་ཕྱོགས་ནོར་ཁྲུལ་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་སྐྱོད་བཞིན་པ་ཤེས་ཐུབ། གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་གྱི་ཡོང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་རྡོ་སྣུམ་གྱི་ཐོན་རྫས་རིགས་སྤྱོད་དྲགས་པས་རླུང་ཁམས་ནང་ལྗང་ཁང་རླངས་གཟུགས་ཞེས་པའི་རླངས་རྫས་མང་དག་ཅིག་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་ལས་ནག་རྫས་འཚོ་རླུང་ཟུང་ལྡན་ཞེས་པའི་རྫས་འདི་གོ་ལའི་རླུང་ཁམས་ནང་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་པར་བརྟེན་ད་ཆ་ང་ཚོའི་བཟོ་གྲྭ་སོགས་ནས་ཕྱིར་འདོན་བྱས་པའི་རྫས་འདི་རིགས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་བར་རླུང་ཁམས་ནང་གནས་ཐུབ་པ་དང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།ཉེ་དུས་ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྟོན་པའི་སྙན་ཐོ་ཞིག་གི་ནང་གསལ་ལྟར་ན། གོ་ལའི་ཚ་དྲོད་ཌིག་རི་གཅིག་འཕར་སྣོན་བྱུང་ཚེ། དེའི་རྐྱེན་པས་ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར། ཨ་ཧྥི་རི་ཀའི་གླིང་ཆེན་ནང་གྲོ་དང་མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་བཅས་ཀྱི་འབྲུ་རིགས་ཁག་གཅིག་གི་ཐོན་སྐྱེད་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་ནས་བཅོ་ལྔ་བར་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། གོ་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཐོག་དྲག་ཆར་འབབ་ཚད་བརྒྱ་ཆ་གསུམ་ནས་བཅུ་བར་འཕར་སྣོན་འབྱུང་ཡང་། ཨ་རིའི་ལྷོ་ནུབ་དང་ལྷོ་ཨ་ཧྥི་རི་ཀ་སོགས་ཀྱི་ནང་ལོ་རེའི་ཆར་པ་འབབ་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་ནས་བཅུ་བར་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་དང་། བྱང་འཁྱག་རོམ་གྱི་ཁྱབ་ཚད་བརྒྱ་ཆ་བཅོ་ལྔ་ནས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་བར་ཉུང་དུ་འགྲོ་ལུགས་བཅས་བཤད་ཡོད། གལ་

ཏེ་གོ་ལའི་ཚ་དྲོད་ལ་ཌིག་རི་གསུམ་
ཙམ་འཕར་སྣོན་བྱུང་ཚེ་བྱང་སྣེ་འཁྱག་
རོམ་ཕལ་ཆེ་བ་མེད་པ་འགྱུར་ངེས་
ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ད་
ལྟའི་ཚ་དྲོད་འཕར་ཚད་ལ་གཞིགས་ན་
སྤྱི་ལོ་༢༠༩༠ཙམ་ལ་བྱང་སྣེའི་འཁྱག་
རོམ་མེད་པ་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན།འདི་
ལོའི་དབྱར་དུས་ནི་ད་བར་ཚ་དྲོད་ཆེ་
ཤོས་ཀྱི་དབྱར་དུས་དེ་ཆགས་ཡོད།
ས་གནས་ཁ་ཤས་ཤིན་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་མ་
ཡིན་པའི་གནམ་གཤིས་མྱོང་བཞིན་
པ་ལས། དཔེར་ན། ཐ་ཡི་ལེནཌ་རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་བུར་ད་བར་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་ནང་བྱུང་མ་མྱོང་བ་དང་། ཨི་སི་རེལ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལོ་ངོ་དགུ་བཅུའི་རིང་བྱུང་མ་མྱོང་བའི་ཐན་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་དབྱིན་ཡུལ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་ལོ་ངོ་བརྒྱད་ཅུའི་ནང་གི་སྐམ་ཤས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དབྱར་དུས་ཆགས་ཡོད།
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༦ ལོར་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་བཟའ་ཆས་དང་ཞིང་
ལས་ལྷན་ཁང་གིས་སྟོན་པའི་སྙན་ཐོའི་ནང་གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་ཡོང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གཅིག་མིས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྒོ་ཕྱུགས་འདི་དག་ཡིན་ལུགས་བཤད་ཡོད།གོ་ལའི་རླུང་ཁམས་ནང་ལྗང་ཁང་རླངས་གཟུགས་བརྒྱ་ཆ་བཅོ་བརྒྱད་ལྷག་ཕྱུགས་རིགས་ཚོས་སྒྲེགས་པ་དང་སྟུག་དྲི་གཏང་བས་རྐྱེན་གྱི་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། བ་ཕྱུགས་གཅིག་གིས་ཉིན་རེར་མེ་ཐན་རླངས་རྫས་གེ་ལོན་ gallon ༢༥ ནས་ ༡༣༠ བར་སྐྲུན་ཐུབ། འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ས་ཁྱོན་ལས་བརྒྱ་ཆ་སུམ་ཅུ་ལྷག་ཕྱུགས་རིགས་ཀྱི་རྩ་སའི་ཆེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཟད་གནས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་ཤིང་ནགས་གཅོད་འབྲེག་གི་ཐོག་ནས་རྩ་ས་བཟོ་སྐྲུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ཆ་འཛམ་གླིང་ནང་མིས་གསོས་ཕྱུགས་རིགས་ཐེར་འབུམ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ལྷག་ཡོད་པ་ལས་ས་ཡ་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པ་དང་འཛམ་གླིང་ཐོག་སྒོ་ཟོག་མང་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆགས་ཡོད། དེ་འོག་ལྷོ་ཨ་མི་རི་ཀའི་རྒྱལ་ཁབ་བི་རེ་ཛིལ་ནང་ཕྱུགས་རིགས་ས་ཡ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་དང་རྒྱ་ནག་ནང་ས་ཡ་བརྒྱ་དང་ཕྱེད་ཙམ་བཅས་ཡོད། འཛམ་གླིང་མི་འབོར་འཕར་ཚད་མགྱོགས་པ་དང་ཨེ་ཤེ་ཡ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཡར་རྒྱས་མགྱོགས་མྱུར་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲོམ་རྭར་ཤ་དང་འོ་མ་སོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་པར་བརྟེན། ཡོང་རྒྱུའི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་འགའ་ཤས་ནང་འཛམ་གླིང་ཕྱུགས་རིགས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་དེ་ཐེར་འབུམ་གསུམ་བར་འཕེལ་འགྱུར་ཡོང་བའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
མ་ཟད་ཕྱུགས་རིགས་ཀྱི་གཅིན་པ་དང་ལྕི་བ་སོགས་ནི་རྒྱུགས་ཆུ་
ཙོག་པ་དང་སྐྱུར་ཆར་ (acid rain)གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཆགས་ཡོད། སྦྱིན་བདག་ཚོས་སྒོ་ཟོག་འཚར་ལོངས་མགྱོགས་མྱུར་ཡོང་ཆེད་མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ལྟོ་ཆས་སྤྲོད་པ་དང་དེས་ཟོག་གི་ཕོ་བའི་ནང་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུར་རྫས་ཤུགས་ཆེ་སྐྲུན་པ་དང་ལྷན་དུ་མེ་ཐེན་གྱི་རླངས་རྫས་ཀྱང་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། རླངས་རྫས་དེ་དག་ཁ་དང་གཤང་ལམ་གྱི་རྒྱུད་ནས་ཁོར་ཡུག་ནང་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་པ་དང་ལྕི་བ་ཡང་སྐྱུར་ཆེ་བར་བརྟེན་དེ་དག་མཐར་རྒྱུགས་ཆུར་འདྲེས་ནས་མི་གཙང་བ་བྱེད་པ་དང་སྐྱུར་ཆར་འབབ་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་དམར་ཟས་སྤོང་བ་ཡང་གོ་ལ་ཚ་འགྱུར་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཡིན།

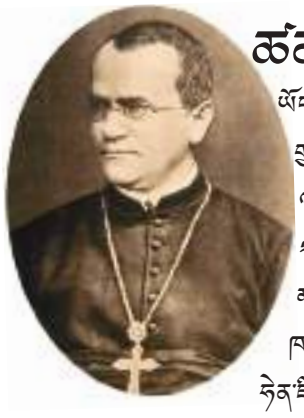
ཧི་མ་ལ་ཡ་དང་དེའི་འཁྱག་རོམ།

༢

འདི་ལོ་སྤྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༠ ཉིན་ཨ་རིའི་མཚོ་འོག་རྡོ་སྣུམ་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་སའི་ཁྲོམ་པ་ཞིག་ཏུ་གས་འཐོ་བྱུང་
རྟེ་ལས་མི་བཅུ་གཅིག་ལ་སྲོག་སྐྱོན་བྱུང་བ་དང་སྣུམ་འདྲེན་སྦུ་གུ་
ཧྲུག་ཆགས་སུ་སོང་ཏེ་ད་བར་ཟླ་ངོ་གསུམ་ལྷག་རྡོ་སྣུམ་མཚོ་ནང་
དུ་ཤོར་བ་དང་དེ་ནི་ད་བར་ཨ་རིའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཚབས་ཆེ་ཤོས་
ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གོད་ཆགས་དང་འཛམ་གླིང་ནང་རྡོ་སྣུམ་ཁ་ཤོར་ཚད་
མཐོ་ཤོས་དེ་གྱུར་ཡོད། དཔལ་འབྱོར་དང་ཁོར་ཡུག་གཉིས་ཀར་
གནོད་སྐྱོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་ཨ་སྒོར་ཐེར་འབུམ་༣༢ཙམ་གྱི་རྡོ་
སྣུམ་མཚོ་ནང་དུ་ཤོར་བ་མ་ཟད་དེ་མིན་བཟོ་གྲྭའི་ཚོང་འབྲེལ་ནང་
ཨ་སྒོར་ཐེར་འབུམ་ ༡༧ ཙམ་གྱི་གྱོན་གུད་བྱུང་ཡོད།དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་ལ་ཡང་གོ་ཆགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་སྟེ།ལེ་བར་དྲུག་བརྒྱ་ལྷག་གི་མཚོ་མཐའི་ས་ཁྱོན་སྣུམ་གྱིས་ཁྱབ་ཏེ་དེར་ཡོད་བྱ་རིགས་དང་སྲོག་ཆགས་གཞན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབ་ཆེ་ཕོག་པ་དང་ས་ཁྱོན་དེ་ཙམ་གཙང་བཟོ་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ནི་དུས་ཚོད་དང་དཔལ་འབྱོར་གཉིས་ཀའི་འགྲོ་གྲོན་ཤིན་

ཏུ་ཆེ་བ་མ་ཟད་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་སྲོག་ཆགས་མང་དག་ཅིག་སྐྱོབ་ཐབས་མེད་པ་ཆགས་ཡོད། འབྲེལ་ཡོད་མཁས་དབང་ཚོས་ཚོད་དཔག་ལ་གཞིགས་ན་ཁོར་ཡུག་གཙང་བཟོ་ཁོ་ནའི་ཆེད་
ཨ་སྒོར་ཐེར་འབུམ་ ༢༣ ལྷག་འགྲོ་སྲིད་པ་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཐོག་ཨ་སྒོར་
ཐེར་འབུམ་བརྒྱ་ཙམ་འགྲོ་སྲིད་པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཟླ་
༧ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་ཁྲོམ་པ་དེར་གནས་སྐབས་རིང་ཁ་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པ་
བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣས་རྡོ་སྣུམ་ཕྱིར་ཤོར་འགོག་ཐུབ་ཡོད་ལུགས་
བཤད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང། དཀའ་ངལ་དངོས་གཞི་སེལ་བར་ད་དུང་ཡང་
ལས་ཀ་མང་དག་ཅིག་ལྷག་ཡོད།ཁྲོམ་པ་འདི་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་རྡོ་སྣུམ་བཟོ་
གྲྭ་ british petroleum ཞེས་པ་དེའི་བདག་དབང་འོག་ཡོད་པ་དང་ཨ་རིའི་གཞུང་གི་གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་བཟོ་གྲྭ་དེའི་འགན་འཛིན་དགོངས་ཞུ་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཡོད།

རྡོ་སྣུམ་མཚོ་ནང་ཤོར་བ།



༣

གྷེརེགྷོར མེན་ཌེལཚན་རིག་པ་མེན་ཌེལ་ནི་ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་ཐོག་

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་གི་ཡ་
གྱལ་རིགས་རྫས་རྣམ་གཞག་གི་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་
འབྱེད་ཡིན། ཁོང་སྤྱི་ལོ་ ༡༨༢༢ ཟླ་ ༧ ཚེས་
༢༠ ཉིན་སྐབས་དེར་ཨོ་སི་ཊྲི་ཡ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
མངའ་ཁོངས་དང་ད་ཆ་ཆིག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ས་གནས་
ཧེན་ཛི་ཌོབ་ཞེས་པར་སྐུ་འཁྲུངས། ལོ་ན་བཅུ་
གཅིག་བར་རང་གི་ཕ་མེས་ཀྱི་གཞིས་ཀ་ཆུང་ངུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་མེ་ཏོག་འདེབས་འཛུགས་དང་སྦྲང་མ་༼སྦྲང་རྩིའི་ཆེད༽གསོ་སྐྱོང་གི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་བསྡད། ལོ་ན་བཅུ་གཅིག་ལ་སོན་སྐབས་ས་གནས་ཡེ་ཤུ་ཆོས་དཔོན་ཞིག་གིས་ཁོའི་རིག་རྩལ་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་ནས་སློབ་གྲྭར་གཏོང་གནང་མཛད་པ་དང། ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་མོས་ལྟར་ན་ཁྱིམ་གཞིས་མཇུག་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཡང།ཁོང་དེ་ལས་ལྡོག་ཏེ་ས་གནས་དེའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་ཆོས་སྒོར་ཞུགས་པ་དང་མཐར་དགོན་པ་དེའི་མཁན་པོར་བསྐོ་བཞག་བྱུང་བ་རེད།
དགོན་པར་བསྡད་ཡུན་རིང་དུས་ཚོད་ཕལ་ཆེ་བ་རྩི་ཤིང་དང་སྦྲང་མ་སྐྱེ་སྤེལ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཐོག་བཏང་ཡོད།ཁོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་རུང་དེ་དག་གི་ཕ་མར་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་བུ་བརྒྱུད་ནང་རྒྱུད་གཏོང་ཇི་ལྟར་བྱེད་མིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ཁོང་གི་རྟོགས་ཞིབ་བྱུང་བར་གཞིགས་ན་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཞིག་སྐྱེ་རབས་དང་པོའི་ནང་མངོན་དུ་མ་གྱུར་བའམ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་རུང་སྐྱེ་རབས་གཉིས་པའི་ནང་སླར་ཡང་མངོན་པ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད་པས་དེར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཐབས་བཙལ་ཡོད། དེ་མིན་ཁོང་གིས་སྐར་དཔྱད་རིག་པ་དང་གནམ་གཤིས་སྐོར་སློབ་གཉེར་བྱས་པ་མ་ཟད། དཔར་སྐྲུན་བྱས་པའི་ཁོང་གི་རྩོམ་ཤོག་ཕལ་ཆེ་བ་གནམ་གཤིས་རིག་པའི་སྐོར་ཡིན།
ཁོང་ནི་དེང་དུས་རིགས་རྫས་རྣམ་གཞག་གི་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་འབྱེད་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་རྩི་ཤིང་གི་རིགས་འདྲ་མིན་དང་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་དུའང་སྣ་ཚོགས་སམ་ཁྱད་པར་གྱི་རང་བཞིན་ཇི་ལྟར་འབྱུང་མིན་ཐད་ཉམས་ཞིབ་གཏིང་ཚུགས་གནང་བ་དང། དེ་ཡང་སྔར་ཁོང་ཉིད་སློབ་གྲྭར་འགྲེམས་རིང་ཕྲད་པའི་དགེ་རྒན་དང་དགོན་པའི་ལས་རོགས། ཁོར་ཡུག་བཅས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་འོག་སྐུལ་རྐྱེན་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཕལ་ཆེ་བ་རྒྱ་ཁྱོན་ཧིག་ཊར་གཉིས་ཡོད་པའི་དགོན་པའི་སྡུམ་རའི་ནང་བྱས་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༡༨༥༦ ནས་ ༡༨༦༣ བར་སྲན་མའི་རྩི་ཤིང་ ༢༩༠༠༠ ཙམ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། སྲན་མ་བཞི་ཆ་གཅིག་ལ་མངོན་པ་མི་གསལ་བའི་རིགས་རྐྱང་པ་དང། བཞི་ཆ་གཉིས་རིགས་འདྲེས་མ་དང་། བཞི་ཆ་གཅིག་མངོན་པར་གསལ་བའི་རིགས་རྐྱང་པ་ཡིན་པ་རྙེད་ཡོད། ཁོང་གི་བརྟག་དཔྱད་འདི་ཁྲིམས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྡོམ་ཚིག་བཀོད་པ་དང། རྗེས་སུ་ཁྲིམས་དེ་གཉིས་ལ་མེན་ཌེལ་གྱི་རིགས་རྫས་རྒྱུད་གཏོང་གི་ཁྲིམས་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཁོང་གི་རྙེད་དོན་རྣམས་དཔར་སྐྲུན་བྱས་ནས་སྐབས་དེའི་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེ་བ་མ་བྱུང་ལ། འགའ་ཞིག་གི་དེར་དགག་པ་བྱེད་མཁན་བྱུང་ཡང་། ད་ཆ་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཚན་རིག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁོང་གི་ལས་ཀར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་དང་རིགས་རྫས་རྣམ་གཞག་གི་སྲོལ་གཏོད་མེས་པོའི་མཚན་སྙན་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་བཞིན་ཡོད།
སྲན་མའི་བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་མཚམས་ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་སེམས་ཅན་གྱི་ནང་དུ་གནས་མིན་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་སྦྲང་མའི་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཀྱང་སྦྲང་མའི་རྒྱལ་མོའི་གཤིས་སྤྱོད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་དང་། སྐབས་དེར་ཁོང་ཉིད་དགོན་པའི་མཁན་པོར་བསྐོ་བཞག་བྱུང་རྗེས་འཛིན་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཆེད་དུས་ཚོད་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་གཏོང་དགོས་པ་
བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འོག་ཚན་རིག་བརྟག་
དཔྱད་བྱེད་མཚམས་བཞག་དགོས་བྱུང་བ་ རེད།
སྐབས་དེར་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཕལ་ཆེ་
བས་སྐྱེ་དངོས་དང་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་
རུང་དེའི་རིགས་རྒྱུན་ནི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་
ཆོས་འདྲེས་མ་ཁོ་ན་ཡོང་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པ་
དང་། མེན་ཌེལ་གྱི་ལས་གཞིའི་ཐད་དོ་སྣང་
བྱེད་མཁན་ཧ་ལམ་མ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།
དུས་རབས་ཉ་ས་ཤུའི་ནང་ཁོང་གི་ལས་གཞིར་དོ་སྣང་
བྱེད་མཁན་ཇེ་མང་དུ་སོང་སྟེ་རྒྱ་ཁྱབ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་
། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ཙམ་ནས་ཁོང་གིས་བཤད་པའི་རིགས་

རྫས་རྒྱུད་གཏོང་གི་རྣམ་གཞག་དང་ཌར་ཝིན་གྱི་བཤད་པའི་རང་འབྱུང་འདེམས་སྒྲུག་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་རིགས་ལམ་འདིའི་ཁུངས་ཇི་བཙན་དང་ཁྱབ་ཇི་ཆེར་སོང་བ་རེད།
ཁོང་དགུང་ལོ་༦༡ ལ་སོན་སྐབས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་༡༨༨༤ ཟླ་༡ ཚེས་༦ ཉིན་མཁལ་མའི་ནད་གཞིས་རྐྱེན་པས་དགོངས་པ་རྫོགས་པ་རེད། ཁོང་སྐྱེ་དུས་ཀྱང་མི་ཕལ་པ་ཞིག་དང་ཤི་དུས་ཀྱང་མི་ཕལ་པ་ཞིག་ཡིན་རུང། ཤི་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་གི་རྗེས་སུ་སྐྱེ་བོ་ཚོས་ཁོང་ལ་དེང་དུས་རིགས་རྫས་རྣམ་གཞག་གི་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་བྱེད་དུ་འབོད་བཞིན་ཡོད།

བརྟག་དཔྱད་འདིའི་ནང་ངོས་འཇམ་པ་དང་སེར་མདོག་ཅན་གྱི་སྲན་མ་ཞིག་དང་ངོས་འབར་འབུར་དང་ལྗང་མདོག་ཅན་གྱི་སྲན་མའི་རིགས་གཉིས་བསྲེས་སྦྱོར་cross-pollinated བྱས་ནས་དེའི་འབྲས་བུའི་སྲན་མའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོང་གི་རྟོགས་ཞིབ་ཀྱི་འབྲས་བུར། སྲན་མའི་སྐྱེ་རབས་དང་པོ་ཡོད་ཚད་རང་གི་མེས་པོ་ངོས་འཇམ་པ་དང་སེར་མདོག་ཅན་གྱི་སྲན་མ་དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས་པ་ལས་ངོས་འབར་འབུར་དང་ལྗང་མདོག་ཅན་གྱི་སྲན་མའི་རྟགས་ཙམ་ཡང་རྙེད་མེད། རྒྱུ་མཚན་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཁ་མདོག་སེར་པོས་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུར་དབང་སྒྱུར་བྱས་པ་དང་། དབྱིབས་ངོས་འཇམ་པོས་དབྱིབས་ངོས་འབར་
འབུར་ཐོག་ཡོངས་ སུ་དབང་སྒྱུར་བྱས་
ཡོད། བརྟག་དཔྱད་ འདིའི་ལམ་ནས་སྲན་
མའི་ཁ་དོག་དང་ དབྱིབས་གང་ཡིན་
རུང་དེར་མངོན་དུ་ གྱུར་བ་དང་མངོན་དུ་
མ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ ཆོས་རེ་ཡོད་པ་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་བ་དང་ ། སྐབས་འདིར་མངོན་
དུ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ ཆོས་ནི་ཁ་དོག་སེར་
པོ་དང་དབྱིབས་ ངོས་འཇམ་པོ་གཉིས་
ཡིན། དེ་འདྲའི་ཁྱད་ ཆོས་དང་སྐྱེ་རབས་
གཅིག་ནས་གཞན་ དུ་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་
པར་རྩི་གཞིའམ་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་གི་སྟངས་འཛིན་བྱེད་ལུགས་བཤད་པ་དང། ཆ་རྐྱེན་ནམ་རྩི་གཞི་དེར་ད་ཆ་རིགས་རྫས་སམ་དབྱིན་སྐད་ནང་ཇིན་ gene ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་རྗེས་ཁོང་གི་ཕ་མ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་འདྲེས་མ་ལས་བྱུང་བའི་སྲན་ངོས་འཇམ་པོ་དང་མདོག་སེར་པོ་ཡིན་པ་དེ་དག་ནང་ཁུལ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་དུ་འཇུག་སྐབས་དེའི་འབྲས་བུས་ཁོང་ཧང་སངས་འཇུག་ཡོད། སྐྱེ་རབས་གཉིས་པའི་སྲན་མ་ཕལ་ཆེ་བ་སེར་མདོག་དང་ངོས་འཇམ་པོ་ཡིན་རུང་འགའ་ཞིག་མདོག་ལྗང་ཁུ་དང་ངོས་འབར་འབུར་ཅན་ཐོབ་པ་མ་ཟད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་རྟག་ཏུ་3:1གནས་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་དོན་ནི་སེར་པོ་བཞི་ཆ་གསུམ་དང་ལྗང་ཁུ་བཞི་ཆ་གཅིག་ཡིན།
རྟོགས་ཞིབ་འདིར་ཁོང་གི་འགྲེལ་བརྗོད་གང་འདྲ་བྱས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་རིགས་རྒྱུན་ནང་མངོན་པ་དང་མི་མངོན་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་རེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དབྱིན་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་
གཉིས་ལས་ཆེ་བས་མངོན་གྱུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཆུང་
བས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་
བཀོད་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། མངོན་
དུ་གྱུར་བའི་ཁ་དོག་སེར་པོའི་མཚོན་རྟགས་ Y དང་
། མངོན་དུ་མ་གྱུར་བའི་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུའི་མཚོན་རྟགས་
g ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་མངོན་དུ་གྱུར་བའི་དབྱིབས་ངོས་
འཇམ་པོའི་མཚོན་རྟགས་ R དང་། མངོན་དུ་མ་གྱུར་
བའི་དབྱིབས་ངོས་འབར་འབུར་ཅན་གྱི་མཚོན་རྟགས་
w ཡིན། ཁ་དོག་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྟ་
བུར་མཚོན་ན། སྐྱེ་རབས་དང་པོའི་སྲན་མ་ཡོད་ཚད་ཁ་དོག་
སེར་པོ་ཡིན་པས་ཁ་དོག་སེར་པོ་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་
དང་ལྗང་ཁུ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་པས། དེའི་ཁ་
དོག་གི་རིགས་རྫས་ Yg ཡིན། སྐྱེ་རབས་དང་པོའི་སྲན་མ་
འདི་དག་ནང་ཁུལ་སྐྱེ་འཕེལ་འཇུག་སྐབས་སྐྱེ་རབས་ཕྱི་མར་
Y དང་ g གང་རུང་རྒྱུད་གཏོང་གོ་སྐབས་གཅིག་མཚུངས་
དང་། སྐྱེ་འཕེལ་སྐབས་འབྲས་བུའི་སྲན་མ་རེ་རེར་རང་
གི་ཕ་མ་གཉིས་ནས་རིགས་རྫས་ཀྱི་རྩི་གཞི་རེ་རེ་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁ་དོག་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཆ་ gY
Yg YY gg འདི་དག་གང་རུང་གཅིག་ཡིན་དགོས། འབྲས་བུའི་
སྲན་མའི་ནང་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཆ་ gY Yg YY འདི་གསུམ་གང་
རུང་ཡོད་ཚེ་དེའི་ཁ་དོག་སེར་པོ་ཡིན་པ་དང་ཆ་ gg འདིའི་ནང་

མངོན་དུ་གྱུར་བའི་རྩི་གཞི་མེད་པར་བརྟེན་འདི་ཁོ་ནའི་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་རིགས་རྫསས་ཀྱི་ཆ་ gY Yg འདི་གཉིས་ཡོད་པའི་སྲན་མ་ཞིག་ཡིན་ཚེ་དེའི་ནང་ཁ་དོག་སེར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གཉིས་ཀའི་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་ཀྱང་ཁ་དོག་སེར་པོ་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་པས་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུར་ཡོངས་སུ་དབང་

སྒྱུར་གྱིས་ཕྱིར་རྣམ་པར་མངོན་མ་ཐུབ་པ་ཡིན།རྒྱུ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟག་དཔྱད་སྐབས་སྐྱེ་རབས་གཉིས་པའི་མ་ཕ་ཚང་མའི་ཁ་དོག་སེར་པོ་ཡིན་ཡང་དེའི་འབྲས་བུའི་སྐྱེ་རབས་ནང་བཞི་ཆ་གསུམ་སེར་པོ་དང་བཞི་ཆ་གཅིག་ལྗང་ཁུར་རྙེད་སོན་བྱུང་བ་རེད།
གོང་གི་གནས་སྟངས་འདི་ལས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ནི།མངོན་དུ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཐོབ་པར་ཕ་མ་གང་རུང་ནས་རྩི་གཞི་གཅིག་ལས་མི་དགོས་ཀྱང་མངོན་དུ་མ་གྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཕྱིར་མངོན་པ་ལ་ཕ་མ་གཉིས་ཀ་ནས་རྩི་གཞི་གཅིག་མཚུངས་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

བརྟག་དཔྱད་འདིར་ཁོང་གིས་འཇུག་སྡོམ་འདི་ལྟར་བྱས་ཡོད།ཁྱད་ཆོས་གང་ཡང་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་པར་རྩི་གཞིའམ་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་གིས་
སྟངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ༼རིགས་རྫས༽
མེ་ཏོག་གམ་སྲན་མ་གང་རུང་གཅིག་ལ་རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ནས་དེ་
འདྲའི་རྩི་གཞི་རེ་རེ་རྒྱུད་གཏོང་འབྱུང་གི་ཡོད།
ཁྱད་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྲན་མ་བྱེ་བྲག་གཅིག་གི་ནང་མངོན་དུ་
མ་གྱུར་ཡང་ཁྱད་ཆོས་དེ་སྐྱེ་རབས་ཕྱི་མར་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་ཐུབ། འདིའི་
གོ་དོན་ནི་དཔེར་ན། གལ་ཏེ་སྲན་མ་ཞིག་གི་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུ་ཡིན་ཚེ། ཁ་དོག་ལྗང་ཁུ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་དེ་བུའི་ནང་མངོན་དུ་མ་གྱུར་བའམ་བུའི་ཁ་དོག་སེར་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཡང་དེའི་འབྲས་བུ་སྟེ་རང་གི་ཚ་བོ་སྲན་མའི་ཁ་དོག་སླར་ཡང་ལྗང་ཁུ་ཡོང་ཐུབ། དེ་ནི་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། མི་ཞིག་གི་མིག་སྔོན་པོ་ཡིན་རུང་རང་གི་ཕྲུ་གུར་མིག་སྔོན་པོ་མེད་ཀྱང་ཚ་བོའི་མིག་སྔོན་པོ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

མིའི་རིགས་རྫས།
མི་དང་དུད་འགྲོ།རྩི་ཤིང་སོགས་སྲོག་ཆགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་དེའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་གནས་ཚུལ་ཐམས་ཅད་སྲོག་ཆགས་དེའི་རིགས་རྫས་ནང་འདུས་ཡོད།འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལྟ་གྲུབ་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་སྲོག་ཆགས་ཡོད་དོ་ཅོག་ཐོག་མར་མེས་པོ་གཅིག་ནས་སོ་སོར་གྱེས་པར་བཤད་པ་དང་དེའི་སྒྲུབ་བྱེད་མང་དག་ཡོད་པ་ལས་སྒྲུབ་བྱེད་ཚད་མཐོ་ཤོས་དང་ཁུངས་བཙན་ཤོས་ནི་རིགས་རྫས་ཀྱི་གནས་སྟངས་འདི་ཆགས་ཡོད།དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ནང་ཁུལ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོ་དང་རྩི་ཤིང་གི་བར་ན་ཡང་ཐུན་མོང་གི་རིགས་རྫས་ཤིན་ཏུ་མང་སྟེ།དཔེར་ན།ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་དང་ང་ཚོས་ལོངས་
སུ་སྤྱོད་པའི་ཤིང་ཏོག་ཀེ་ལ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་དེ་
གཉིས་བར་ཐུན་མོང་གི་རིགས་རྫས་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་
བཅུ་ལྷག་ཡོད།དེའི་གོ་དོན་མི་དང་ཀེ་ལའི་བར་དུ་
རིགས་རྫས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་
ཙམ་ལས་མེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོ་དང་སེམས་ཅན་
གྱི་བར་ན་ཐུན་མོང་གི་རིགས་རྫས་དེ་བས་མང་བ་
དང་། ལྷག་པར་དུ་དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ནང་མི་
འབོར་ཐེར་འབུམ་དྲུག་ལྷག་ཡོད་པ་ལས་དེ་དག་
ཚང་མའི་རིགས་རྫས་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་གོ་དགུ་
དང་གྲངས་ཆུང་གོ་དགུ་ལྷག་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདིས་མི་རྣམས་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཇི་ཙམ་བར་ཐག་ཉེ་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། མི་ནང་ཁུལ་དང་སེམས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་གཞན་གྱི་བར་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ཡང་དེའི་འབྲས་བུར་ཕྱིའི་རྣམ་འགྱུར་ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་མངོན་པ་འདིས་རིགས་རྫས་ཀྱི་གལ་གནད་དམ་ནུས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།འཛམ་གླིང་ཐོག་མི་ཚང་མའི་ནང་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་གི་བཅུ་ཟུར་གཅིག་ལས་ཉུང་ཡང་ཕྱིའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་བསམ་བློ་གཏོང་ཕྱོགས་སོགས་ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་ཡིན། སེམས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་གི་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཚང་མར་རིགས་རྫས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་དང་རིགས་རྫས་གནས་སའི་ཚོགས་ཕུང་ chromosome གི་གྲངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དང་།མི་ལ་མཚོན་ན་རིགས་རྫས་ཀྱི་ཚོགས་ཕུང་ཆ་ཉིས་ཤུ་རྩ་གསུམ་དང་རིགས་རྫས་ཁྲི་བཞི་ལྷག་ཡོད།

མེན་ཌེལ་གྱི་སྲན་མའི་བརྟག་དཔྱད།

Gregor J. Mendel

ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་འདིར་རང་ཉིད་འདོད་བློ་
ཁེངས་པ་བྱུང་བ་དང་མི་རིང་བར་འཛམ་གླིང་ནང་འདིའི་འཇུག་

འབྲས་ལ་དོ་སྣང་ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མེན་ཌེལ།

༡

༢

༣

བྱ་མོ་དང་སྒོ་ངའི་མགོ་རྙོག་སེལ་བ།
དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་བྱ་སྒོང་གཉིས་ལས་གང་སྔོན་དུ་བྱུང་མིན་གྱི་མགོ་རྙོག་སེལ་ཐུབ་ཡོད་ལུགས་
བཤད་འདུག། ཁོང་ ཚོའི་རྒྱུ་མཚན་ལྟར་བྱས་
ན།བྱ་སྒོང་ གཉིས་ལས་བྱ་མོ་སྔོན་
དུ་བྱུང་ ཡོད། འོ་ན་དེ་ལྟར་ཇི་
འདྲ་ཤོད་ ཐུབ་བམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་སྒོ་ངའི་
ལྤགས་ པ་གྲུབ་པར་སྐུལ་མ་བྱེད་
མཁན་ གྱི་ཧོར་མོན་ ovocledi-
din-17 ཞེས་པ་དེ་བྱ་མོའི་བསམ་སེའུ་
ནང་དུ་ཡང་ཡོད་པ་རྙེད་པ་མ་ཟད། བསམ་སེའུ་ནང་དུ་ཧོར་
མོན་འདི་མེད་པར་སྒོ་ང་ཆགས་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་
བས་སྒོ་ང་ལས་བྱ་མོ་སྔོན་དུ་ཡོང་དགོས་པ་ཤེས་ཟེར།

ཡུན་རིང་འཚོ་དགོས་ན་ཁ་ཟས་ཉུང་ཙམ་སྤྱོད་དགོས།
དབྱིན་ཇིའི་ཚན་རིག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ཉམས་ཞིབ་རྒྱུད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན་འཚོ་གནས་ཐོབ་ཙམ་གྱི་ཁ་ཟས་ལ་བརྟེན་ན་མི་ཚེ་རིང་བར་འཚོ་ཐུབ་པ་བཤད་ཡོད། གནས་སྟངས་འདིའི་མིའི་ཐོག་ཁུངས་སྐྱེལ་ཐུབ་པའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་རུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སའི་སེམས་ཅན་གཞན་མང་པོའི་ཐོག་དེ་
ལྟར་ཡིན་པ་རྙེད་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཡག་ལ་ཁ་ཟས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ངུར་ལོངས་སྤྱད་ཚེ་ལུས་
པོའི་ནང་ཡོད་པའི་ཕྲ་ཕུང་དེ་དག་སྐྱེ་འཕེལ་དལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཐུབ་པ་དང། ཁོང་
ཚོའི་བརྟག་དཔྱད་ནང་ཁ་ཟས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ངུ་སྦྱིན་ནས་གསོས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་ལུས་པོའི་
ནང་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་ཕྲ་ཕུང་གཞན་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཕྲ་ཕུང་
གི་སྣེ་རུ་རིགས་རྫས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྐྱི་ལྤགས་ཤིག་གི་ནང་ནས་
གནས་ཡོད་པ་རྙེད་པ་དང་། ཁྱད་ཆོས་འདི་ལོ་ན་མཐོ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་
ནང་དུ་ཡང་གནས་ཀྱི་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདིའི་ཐོག་ནས་མིའི་རྒས་འགྱུར་གྱི་རང་
བཞིན་ལ་ཤེས་རྟོགས་མང་ཙམ་ཡོང་བའི་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གནས་སྟངས་འདི་མིའི་ཐོག་
ཁུངས་སྐྱེལ་འཕེལ་བའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་རྒྱུ་ལྷག་ཡོད་པར་བརྟེན་མི་ཚོས་ཁ་ཟས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ངུར་བསྟེན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་རིང་དུ་སྡོད་དགོས་ཅེས་བཤད་ཡོད།

དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཡེའུ་ཤིང་སྡོང།
ཡེའུ་ཤིང་འདི་དབྱིན་ཡུལ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཞིག་
གི་སྒོ་རའི་ནང་ཡོད་པ་དང། རོབ་ཚོད་ལྟར་བྱས་ཚེ་འདིའི་རྩ་
བ་ཚུགས་ནས་ད་བར་ལོ་ ༥༠༠༠ ཙམ་ཟིན་ཡོད་པ་དང་
འཛམ་གླིང་ཐོག་ད་ཆ་འཚོ་བཞིན་པའི་སྲོག་ཆགས་རྐྱང་པ་
རྙིང་ཤོས་ཨང་གཉིས་པ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཤིང་སྡོང་འདི་
ཐོག་མར་མི་ཚོས་ལིའི་ལག་ཆ་སྤྱོད་པའི་དུས་རབས་སུ་
(bronze age) རྩ་བ་ཚུགས་ནས་ད་ཆ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་ནང་དུའང་བདེ་ཐང་ངང་འཚོ་གནས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་པའི་ཤིང་སྡོང་རྙིང་རིགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་འདིར་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་རྭ་བ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པ་དང་བལྟ་སྐོར་བ་ཚོས་གང་འདོད་ལག་པ་འཆང་བ་དང་སྐོར་བ་སོགས་བྱེད་ཆོགསྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལོར་དབྱིན་གཞུང་གིས་རྩ་ཆེའི་ཤིང་སྡོང་ལྔ་བཅུའི་མིང་གཞུང་ནང་བཀོད་
ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནའ་རྫས་ཁོངས་སུ་ངོས་ལེན་བྱུང་བ་རེད།

ཚན་རིགཀརྨ་ཐུབ་བསྟན།

བསྟན་འཛིན་དཔལ་སྒྲོན།
རྩར་མ་བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།
རྩོམ་སྒྲིག་ལས་རོགས།
ཇུས་འགོད་པ།

སློབ་སྟོན་པ།
དགེ་བཤེས་ལྷག་རྡོར།
ན་ག་སངས་རྒྱས་བསྟན་དར།

Tshen-Rig (Science Deptt)
Library Of Tibetan Works &Archives
Gangchen kyishong,
Dharamsala -176215.
(H.P.) INDIA.
Phone: +91-1892-222467/226181
Email:science@ltwa.net,
Visit us at: www.tibetanlibrary.org
For subscribtions, inquiries, submissions kindly
contact us at the above address.

༤

འཛམ་གླིང་ཐོག་ལོ་ན་རྒན་ཤོས་ཀྱི་སྲོག་ཆགས།

སརཝཨི་ཨ་བར་ཀུ།Sarv-e-Abarkooh
ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཤུགས་པ་འདི་དབུས་ཤར་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ཁ་ཆེའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཨི་རན་ཞེས་པ་དེའི་ནང་ཡོད་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནའ་རྫས་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་མཐོ་ཚད་ལ་ཕིཊ་ ༨༢ དང་ཞེང་ལ་ཕིཊ་ ༣༧་༨ ཡོད་ལ། རྩ་བ་ཚུགས་ནས་ད་བར་མི་ལོ་ ༤༥༠༠ ཙམ་ཕྱིན་ཡོད་པས་ཨེ་ཤེ་ཡའི་གླིང་ཆེན་ནང་འཚོ་བཞིན་པའི་ཤིང་སྡོང་རྙིང་ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད།

ཨེན་ཇི་ལི་སིཊོར། Angelystor
ཤིང་སྡོང་འདི་ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ཕ་ལོ་རི་ཌའི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པ་དང་།ཡུལ་དེའི་
མི་དམངས་ཁྲོད་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཡོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཞིག་ལ། ཤིང་སྡོང་འདིར་གནོད་ཚབ་ཅན་གྱི་གདོན་འདྲེའམ་རྣམ་ཤེས་ཤིག་གནས་པར་འདོད་པ་དང། ལོ་ལྟར་ཧེ་ལོ་ཝེན་ཞེས་པའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཉིན་མོར་རྣམ་ཤེས་འདིས་ཡུལ་མི་གང་རུང་ཞིག་གིས་མིང་ནས་
འབོད་པ་དང་མི་དེ་ཡོང་རྒྱུའི་ལོ་གཅིག་ནང་ཤི་བའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྐབས་ཤིག་
ལ་ས་གནས་དེའི་ཡུལ་མི་སོནརོ་བྷརཊ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་ཧེ་ལོ་ཝེན་
གྱི་དགོངས་མོར་ཤིང་སྡོང་འདིའི་སར་ཕྱིན་ནས་གསང་ཉན་བྱེད་སྐབས་ཁོའི་བློ་ཡུལ་འདས་
པ་ཞིག་ལ་ཤིང་སྡོང་དེས་ཁོ་རང་གི་མིང་ནས་བོས་པས་ཁོ་ཡང་ལོ་དེའི་ནང་རྐྱེན་འདས་སུ་
གྱུར་བ་རེད་ཟེར། ཕ་ལོ་རི་ཌ་མངའ་སྡེའི་ནང་གནས་སྡོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དམངས་ཕལ་ཆེ་
བས་ཤིང་སྡོང་འདིར་བལྟ་སྐོར་ཡོང་གི་ཡོད། ཐོག་མར་ཤིང་སྡོང་འདིར་མཐོ་ཚད་ཕི་ཊ་ ༡༦༥ ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༥ ལོར་རླུང་འཚུབ་གཅིག་གིས་ཤིང་སྡོང་གི་སྟོད་ཁོག་བཅག་སྐྱོན་ཤོར་བས་ད་ཆ་ཕྱེད་ཙམ་ལས་ལྷག་མེད། ཤིང་སྡོང་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་ཆ་རྣམས་སྐབས་དེའི་ས་གནས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཨེམ ཨོ ཨོབར་སིཊེཊ (M.O. Overstreet) ཞེས་པ་དེར་བདག་པ་དང་ཁོང་གི་ས་གནས་གཞུང་ལ་ཞལ་འདེབས་སུ་ཕུལ་བས་ཤིང་སྡོང་དེར་་ཁོང་གི་མིང་ནས་འབོད་པ་དང་ཡོངས་གྲགས་སུ་སེ་ནེ་ཊར Senator འམ་འཐུས་མི་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༩ ལོར་སྐབས་དེའི་ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་ཀེལ་ཝིན་ལགས་འདིར་ཕེབས་ནས་ལིར་བརྐོས་མིང་བྱང་ཞིག་སྤྲད་ཀྱང་། རྗེས་སུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༥ ལོར་བོར་བརླག་སོང་བས་ད་བར་རྙེད་སོན་བྱུང་མེད།
སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་ཤིང་སྡོང་འདིའི་ལོ་ཚད་ ༣༤༠༠ ནས་ ༣༥༠༠ བར་ཚོད་དཔག་བྱས་ཡོད་པ་དང་། འཛམ་གླིང་ནང་གི་ཤིང་
སྡོང་རྙིང་ཤོས་ལྔ་པ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཤིང་སྡོང་འདིའི་ཉེ་འགྲམ་སུ་ལོ་ན་༢༠༠༠ ཙམ་ཟིན་པའི་ཤུགས་པའི་ཤིང་སྡོང་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

ཇོ་མོན སུ་གི Jomon Sugi
ཐང་ཤིང་འདི་ཉེ་ཧོང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་ཡ་ཀུ་ཤི་མ་ཞེས་པ་དེར་ཡོད་པ་དང། འདིའི་ལོ་ཚད་ཐད་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོར་མི་
མཐུན་པའི་རྩོད་གཞི་ཤིན་ཏུ་ཆེ། འགའ་ཞིག་གིས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ལས་ཚོད་དཔག་
མི་བྱེད་ཀྱང་ལོ་དྲུག་སྟོང་ནས་བདུན་སྟོང་བར་ཡིན་པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་མཁན་ཀྱང་མང་
པོ་ཡོད། ཤིང་སྡོང་འདིར་མཐོ་ཚད་ཕིཊ་ ༨༣ དང་ཟླུམ་ཚད་ལ་ཕིཊ་ ༥༣ ཡོད། སྤྱི་ལོ་
༡༩༦༨ ལོར་གསར་རྙེད་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིས་རྐྱེན་པས་ཉེ་འཁོར་དུ་ཤིང་ནགས་སྲུང་
སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་གཞི་མང་དག་ཅིག་སྤེལ་བ་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་སྐྱོད་ཡུལ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཏུ་
གྱུར་བས་ས་གནས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་ཡུལ་སྐོར་ཚོང་ལས་ནས་ཡོང་
གི་ཡོད། ཡོ་ཀུ་ཤི་མ་ནི་འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོབ་འོག་ཡོད་
པའི་གནའ་ཤུལ་ས་གནས་ཤིག་དང་ཤིང་འདིར་སླེབས་པར་གཞུང་ལམ་ནས་ཆུ་ཚོད་ལྔ་
ཙམ་རི་རྩེར་གོམ་བགྲོད་བྱེད་དགོས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་
ཀྱིས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཡུལ་གྱི་གནའ་ཤུལ་དུ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ནས་བལྟ་སྐོར་བ་རྣམས་
ཤིང་སྡོང་ལ་འཆང་རེག་མི་ཆོག་པར་རྒྱང་ཐག་ཕི་ཊ་ལྔ་བཅུའི་སར་ནས་བལྟ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར་ཇག་རྐུན་ཚོས་ཤིང་སྡོང་གི་ངོས་གཡས་གཡོན་ནས་རྒྱ་ཁྱོན་ཨིན་ཆི་བཞི་ཙམ་ཡོད་པའི་ཕྱི་ཤུན་རེ་རྐུ་ཁྱེར་བྱས་ཡོད།

ཀ་ཡ་ནོའི་སུ་གི་ཆེན་མོ། Great Sugi of Kayano
ཤིང་སྡོང་འདིའི་མིང་ལ་ཀ་ཡ་ནོའི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་སུ་གི་ཆེན་མོ་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད།
འདི་ཡང་ཐང་ཤིང་གི་རིགས་ཤིག་དང་། ཉེ་ཧོང་
གཞུང་གིས་དམིགས་གསལ་རང་འབྱུང་གནའ་
རྫས་སུ་ངོས་འཛིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཤིང་སྡོང་
འདིའི་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་ ༥༤་༨ དང་ཟླུམ་ཚད་
མི་ཊར་ ༡༡་༥ ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༨ ལོར་ཊོག་
ཡོ་ཨེམ་པེ་རེལ་གཙུག་སློབ་གྲྭའི་སློབ་དཔོན་མི་
ཡོ་ཤིམ་ན་བུས་ཤིང་སྡོང་འདིའི་ལོ་ཚད་ ༢༣༠༠
ཙམ་ཡིན་པའི་ཚོད་དཔག་བྱས་ཡོད།

ཐུགས་སྣང།

༸གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་དཀའ་དགོངས་
ལྟར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་ཚན་རིག་གི་
ཤེས་བྱ་ཁྱབ་སྤེལ་གཏོང་སླད་དྷ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གི་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ནས་ཚན་རིག་ཚགས་པར་
འདི་དང་། ཚན་རིག་དུས་དེབ། དེ་བཞིན་སྐྱ་སེར་ཀུན་
ལ་འཚམས་པའི་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གི་དཔྱད་རྩོམ་དང་
འགྱུར་རྩོམ་སོགས་རྒྱུ་ཆ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་པར་སྐྲུན་བྱེད་བཞིན་
ཡོད་པས་དེ་དག་མངགས་ཉོ་གནང་མཁན་ཚོས་གཤམ་
འཁོད་ཀྱི་ཁ་བྱང་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་ཡོང་བ་ཞུ།

སྤྲིན་འཐོར་དྲག་ཆར། cloud burst

སྤྲིན་འཐོར་ནི་ཤིན་ཏུ་ཤུགས་ཆེ་བའི་དྲག་འཆར་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཡོང་སྲིད་པ་དང་འདིར་
གཙོ་བོ་རིགས་གཉིས་ཡོད། སྐབས་རེ་སྤྲིན་པའི་འོག་ནས་རླུང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་སྐབས་སྤྲིན་པའི་ནང་ཡོད་པའི་ཆུ་རྡུལ་རྣམས་རླུང་གིས་ནམ་མཁར་ཇི་མཐོར་འདེགས་པ་དང། མཐོ་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆུ་རྡུལ་དེ་དག་འཁྱགས་པའི་ངོ་བོར་འགྱུར་ནས་ས་ཐོག་ཏུ་ལྷུང་བ་དང། ཡང་སྤྲིན་པའི་ནང་ཡོད་པའི་ཆུ་རྡུལ་གྱི་ལྗིད་ཚད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་འཁྱགས་འགྱུར་གྱི་མཐོ་ཚད་བར་རླུང་གི་འདེགས་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཆུ་རྡུལ་དག་ཕན་ཚུན་འདྲེས་ནས་གོང་བུ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཆུ་རྡུལ་ས་ཐོག་ཏུ་ལྷུང་ནས་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་དྲག་ཆར་འབབ་པ་དང་འདི་ལྟ་བུའི་དྲག་ཆར་དང་སེ་རྡུང་ལ་སྤྲིན་འཐོར་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྤྱིར་སྟངས་གནས་སྟངས་འདི་འཛམ་གླིང་གི་ས་ཕྱོགས་གང་སར་ཡོང་སྲིད་པ་དང་རྒྱ་གར་ནང་ས་བབས་མཐོ་སའི་མངའ་སྡེ་ཁག་གི་ནང་རྒྱུན་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། དྲག་ཆར་འདིའི་དུས་ཡུན་ནི་སྐར་མ་གཅིག་ནས་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་བར་ཡོད་སྲིད་པ་དང་དེ་ཡང་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྤྲིན་པའི་འབོར་ཚད་ཇི་ཙམ་ཡོད་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། འདི་ཟླའི་ཚེས་ལྔའི་དགོང་མོ་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་ལ་དྭགས་ས་ཁུལ་དུ་སྤྲིན་འཐོར་གྱི་དྲག་ཆར་ཤུགས་ཆེ་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ ༡༩༠ ལྷག་གི་སྲོག་སྐྱོན་དང་ཁྲི་ལྷག་གི་འཚོ་བར་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་ཡོད།