



DEPARTMENT  
OF INFORMATION  
& PUBLIC RELATIONS,  
LEH PUBLICATION

HISTORY  
CULTURE

ART  
EDUCATION

VOLUME - 3

ISSUE - 3

DASHUGS

REVIVING TRADITIONAL FOLK MUSIC

REWAY OTZER

LAHDC LEH'S INVESTMENT FOR FUTURE

CULTURE

COSTUMES OF ANCIENT LADAKH

POEM

THE ENLIGHTENED WAY OF LIFE

# ཨ་ལ་དག་པ་ལོ་ན་གྱི།

LADAGS PHONYA, LEH



## MAKING LADAKH DRUG-FREE





### About Ladags Phonya:

Ladags Phonya, earlier known as *Ladvags Phonya*, was published by the Moravian Missionaries from 1908 to 1919. The journal was revived several times over the last century. Post-Independence, the journal was taken over by the Department of Information and Public Relations, Leh. This journal was earlier published in Bhoti. It has once again been revived and is now being published as a bi-monthly, bilingual magazine by the Department of Information and Public Relations, Leh, UT Ladakh since July 2021.

## Ladags Phonya, Leh Team

### Overall Guidance

Padma Angmo,  
Commissioner Secretary,  
Department of Information  
& Public Relations, Ladakh

### Editor-in-chief

Dr Tundup Namgail  
Assistant Director, DIPR Leh

### Editor

Tashi Lundup

### Editorial team

#### (in alphabetical order)

Deachen Spaldon  
Rinchen Angmo Chumikchan  
Yangchan Dolker

### Photographers

Dorjay Angdus Kaya  
Feroz Hussain  
Jigmet Namgyal Phyang  
Padma Chosphele Kukshow  
Phuntsog Angchuk Pachuk

### Contributors

Tsondus Namgyal  
*Intern at Finance Department,  
UT Secretariat*  
Konchok Dorjey  
*Assistant Professor, GDC Nubra*  
Rinchen Tondup

### Proofreader (English)

Sunetro Ghosal,  
Editor, Stawa

### Bhoti Translator & Proofreader

Stanzin Dosnga

### Proofreader (Bhoti)

Dr Thupstan Norboo,  
Editor, Ladakh Academy of Art,  
Culture & Languages

### Caricature & 4 Years of UT Lada- kh: Ensuring Quality Education ad designed by

Idzes Lamo

### Cover Page & Ladags Phonya Leh ad designed by

Rinchen Dolma

### Overall Design and Layout

Tashi Lundup

**Disclaimer:** *The opinions expressed by the authors in their articles are their personal opinions. They do not reflect the views of Ladags Phonya, Leh. We are not responsible or liable for these opinions.*

### Follow us on



DIPR\_Leh



Department of Informa-  
tion & Public Relations,  
Leh, Ladakh



informationdepart-  
mentleh

## Editorial

**Dr Tundup Namgail**  
Assistant Director,  
DIPR Leh



Dear readers,

*Juley!*

Adolescence is a time when youth explore their identity, and seek new experiences. Unfortunately, for some, this exploration can lead them down the dangerous path of drug usage. The worrying rise in drug usage by youth in Ladakh has the undivided attention of the Administration of UT of Ladakh.

Ladakh Police has enhanced its surveillance manifold and booked several culprits under the NDPS Act. They have also conducted workshops and carried out numerous drug awareness-related interactive sessions under *Nasha Mukh Bharat Pakhwada*.

This issue has stories that delve into the intricate relationship between adolescent drug usage and the need for a Juvenile Correction Home. They highlight the importance of a comprehensive and rehabilitative approach. The focus is not just on punitive measures but also on prevention, intervention, and rehabilitation.

There has been a long-standing requirement for an observation home to cater to children in conflict with the law. This is currently oper-

ational where the rehabilitation programme encompasses academic education, vocational training, skill development, and recreational activities.

Here it is very important to recognise that community involvement, including schools, families, social services, and mental health professionals, is crucial for the success of any drug combat strategy.

This issue of *Ladags Phonya* also has a story on the popular Ladakhi music band, Dashug. Their success affirms the role of music as a powerful conduit for creative expression that finds emotional resonance with all of us. Their outlook, approach and music have heralded a resurgence of traditional folk music in Ladakh.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tundup Namgail'.

# ཨ། ལ་དྲགས་པོ་ཉ་སྒྲེ།

# Content

May-June 2023 • Volume 3, Issue 3

## Cover Story

**Pg 6** Ladakh Police's role in tackling the issue of drug abuse in Ladakh



**Pg 8** Empowering Futures: A glimpse into the recently inaugurated observation home in Leh



**Pg 10** Union Territory Disaster Response Force: Mitigating natural disasters; conducting timely rescue and relief operations



## Features

**Pg 14** Dashugs band: Reviving traditional folk music in Ladakh

**Pg 13** The Enlightened Way of Life

**Pg 19** 'Reway Otzer'- LAHDC Leh investing in Ladakh's future

**Pg 21** Costumes of Ancient Ladakh



# ༄༅ ལ་དུགས་ཕོ་ཉ་སྒྲེ།

# Content

May-June 2023 • Volume 3, Issue 3

## Centre Spread:

**Pg 24 4 Years of UT Ladakh:  
Ensuring Quality Education**

**Pg 26 Events Diary**

## Photo Story

**Pg 28 INTERNATIONAL DAY OF YOGA:  
Towards a Fit & Healthy Ladakh**

## Bhoti Section:

### སྒྲེང་བརྗོད།

**Pg 31 ལ་དུགས་ནང་དུག་རྫས་དང་བཟེ་སྐྱེན་བཀོལ་སྦྱོང་  
འགོག་ཐབས་སུ་ལ་དུགས་སྐྱོར་སྲུང་བའི་ལས་འགན།**

**Pg 33 ཉེ་ལུབ་དུལ་འབྲེད་བཅོས་པའི་ལྷ་རྟོག་ཁང་ངམ་  
གཅེས་སྦྱོང་ཁང་།**

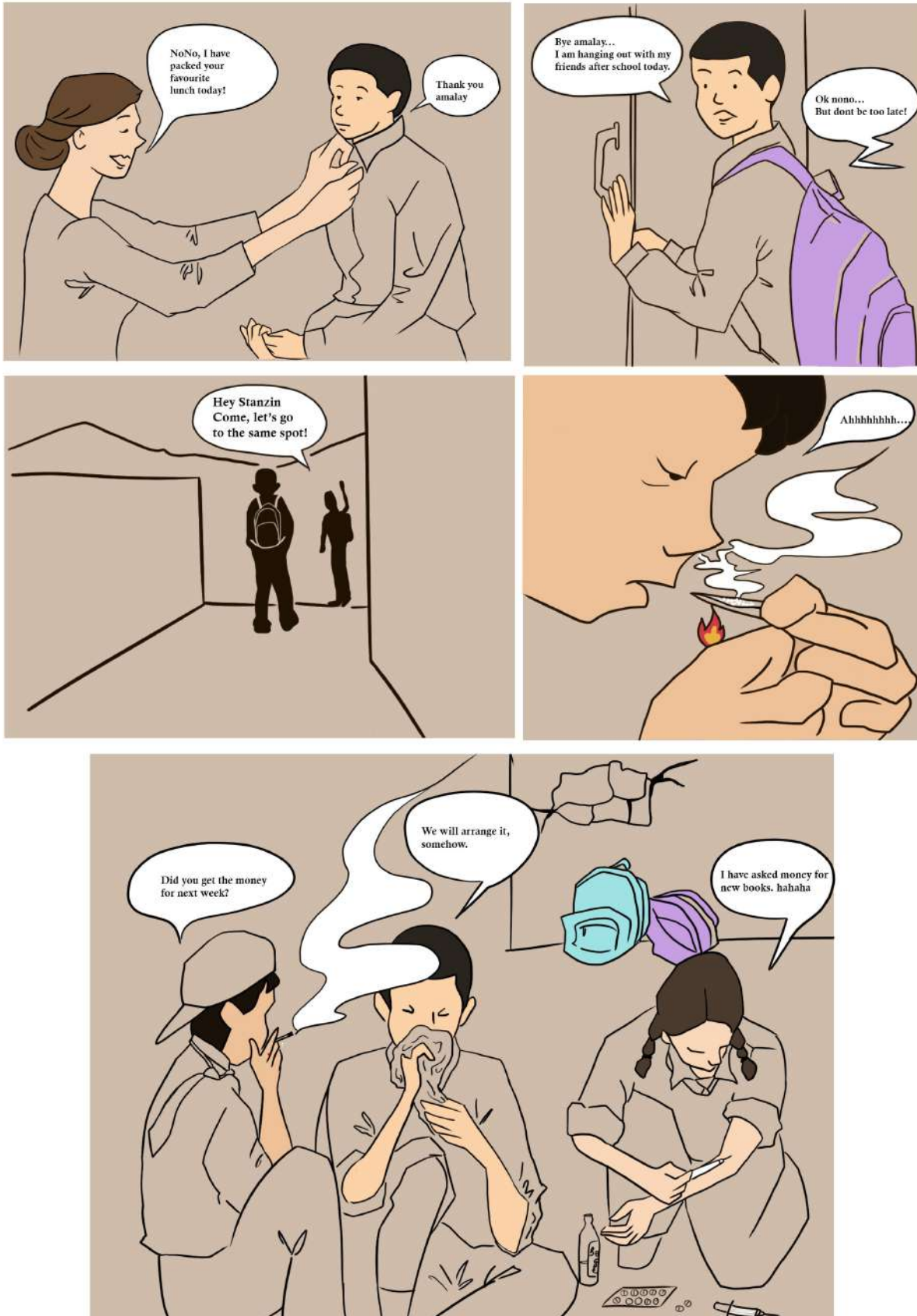
**Pg 35 ལ་དུགས་དུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་རྒྱུན་ལྔ་གདོང་ལེན་  
དུང་ཚོགས་དང་དེའི་ལས་འགན།**

**Pg 38 ལྷ་ལྷུགས།**

**Pg 43 ལ་དུགས་ཀྱི་བཟའ་བུ་ནང་འགྲུར་བྱ།**



# Do we know what our children do ?



To be continued....



**MAKING LADAKH A DRUG-FREE ZONE**

COVER STORY

# Ladakh Police's role in tackling the issue of drug abuse in Ladakh

DEACHEN SPALDON

**T**he issue of drug abuse has been increasing at an alarming rate in the region, and its adverse effects are being felt by all sections of society.

This is not a deep-rooted problem as the number of drug abuse cases started to rise only after the COVID-19 pandemic. While there were cases prior to the pandemic, the numbers were not as high as they are today.

A psychiatrist at Sonam Norboo Memorial Hospital, Dr. Tashi Tundup explained that the number of drug abuse cases they have been receiving after the COVID-19 pandemic has risen sharply as compared to earlier.

Furthermore, he said that youth are most vulnerable to drug abuse and account for most cases they receive, which is primarily linked to the closure of schools during the pandemic.

Dr. Tundup said that substance use disorder is divided into two categories. Non-dependent substance users are those for whom substance use takes place during social gatherings, and they do not let it hamper their responsibilities.

The second category is dependent substance users who are completely dependent on substance use in their daily lives. It is this category of people who are more prone to various challenges that impact their physical, mental, and financial well-being.

He stressed that the tendency to stigmatise such individuals as losers rather than recognise them as victims hampers their proper treatment. He added that it is important to spread awareness that the disorder is out of the person's control.

In this regard, he mentioned that awareness camps are being organised by the Health Department in schools and other institutions in collaboration with the Education Department to sensitise youth about the ill effects of substance abuse. This rise in the number of drug abuse cases has also contributed to an increase in crime rates and has emerged



as the most important source of misery in the lives of youth.

According to data provided by Police Department, Leh, around 10 cases have been registered in the district under Narcotic Drugs and Psychotropic Substances Act, 1985 (NDPS).

This is twice the number of cases registered in 2022.

So far, 16 individuals have been arrested and include locals and non-locals. It is tragic that youth, the future of Ladakh and the country, are falling victim to the habit of consuming drugs and then indulging in crimes as evident from various viral videos that have been circulating on social media.

While it is worrying, it is never too late to act. In this regard, Article 47 of the Indian Constitution, which enshrines the Directive Principles of State Policy, states that the state is duty-bound to prevent the consumption of intoxicating drinks and drugs except for medicinal purposes and are not injurious to health.

Ladakh Police has been collaborating with Health Department to actively prevent drug abuse in Ladakh by organis-

ing awareness programmes and workshops.

Senior Superintendent of Police, Leh, P. D. Nitya mentioned that a workshop was organised along with UT Administration on International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking or World Drug Day (26 June).

She explained that the programme was titled 'Sensitizing Young Minds on Drug-Free Ladakh' and aimed to educate school children about drug abuse in society through an interactive session. Similarly, Ladakh Police, Leh organised more than 20 awareness programmes under Nasah Mukth Bharat Pakhwada to educate locals about drug abuse in the district.

On the eve of World Drug Day, they organised an elocution competition on the topic 'Innovative way to keep youth away from drugs' at Eliezer Joldan Memorial College, Leh along with participants from Degree College, Khaltse and University of Ladakh.

These initiatives are important as Dr. Tashi mentioned that after the age of 25 years most people become mature and



are able to think rationally and practically. Till that age, awareness programmes among young adults play a crucial role to prevent substance use.

The Social Welfare Department has started an initiative called Yato Club to prevent substance abuse among school children.

District Social Welfare officer, Nilza Angmo explained that this club is an association of children in their respective schools, which is formed, managed, and run by the children themselves.

They work closely with school administrators, local law enforcement agencies, and community organisations to support education and awareness among their peers on drug abuse, extend peer support, and organise drug-free activities such as painting competitions, sports, art and culture, etc.

The daily coordination for the club is done by the school Physical Education (PE) teacher. The PE teacher has been chosen for this role as he or she has already received training from the Health Department to serve as Health Ambassador in schools.

She added that these clubs have been formed in various schools under directions given by Deputy Commissioner, Leh. Through these activities, parents are also actively involved in the process as they play a crucial role in a child's life. The club provides a positive alternative for vulnerable children to channelise their energy into positive activities rather than falling into the trap of drug abuse. The formation of such clubs has also been initiated in schools across Kargil District.

Nilza Angmo also said that the district administration is coming up with an action plan for implementation under the Nasha Mukta Bharat Abhiyan scheme. Once the action plan is ready, funds will be released for proposed activities to strengthen the clubs.

Numerous such awareness programmes and innovative initiatives have been introduced by various departments of Administration of UT of Ladakh.

Nevertheless, what is most crucial is the social responsibility of each individual to curb drug abuse in Ladakh. Government and NGOs will come up with various schemes but it is individuals who can ensure that these initiatives function properly and meet their objectives.

Timely assessment of the schemes on the ground, and effective rehabilitation of victims can go a long way in addressing the issue of drug abuse in Ladakh.



Ladakh Police personnel with the drug peddlers nabbed by them



Deputy Chairman, LAHDC Leh, Tsering Angchuk (Centre) along with Commissioner Secretary, Padma Angmo; Deputy Commissioner, Leh, Shrikant Suse inaugurated the observation home

# Empowering Futures: A glimpse into the recently inaugurated observation home in Leh

## RINCHEN ANGMO CHUMIKCHAN

In a society that values compassion and empathy, understanding and nurturing the potential of every individual, especially youth, is vital to build a harmonious future.

In this regard, a significant step has been taken to empower young lives with the recent inauguration of an observation-cum-special home.

### Purpose and vision

The observation home stands as a symbol of hope and rehabilitation for young individuals who have found themselves in conflict with the law.

The primary purpose of this institution is to provide a safe and supportive environment for juveniles who have been involved in minor offences to give them an opportunity to reflect on their actions and redirect their lives towards positive growth.

District Social Welfare Officer, Leh, Nilza Angmo said, "The vision behind the home is not to punish but to nurture them."

The authorities believe that these young minds have the potential to change for the better, and the observation home serves as a stepping stone towards

The recently inaugurated observation home has a capacity of six to cater to the needs of its residents. Designed to create a homely atmosphere, the facility has two rooms with bathroom facility.

their transformation.

By providing a nurturing and secure environment, it is hoped that these adolescents will recognise their worth and develop the necessary skills to reintegrate successfully into mainstream society.

Nilza added, "By intervening early and providing the necessary resources, we can break the cycle of crime and help these young individuals to build a better future for themselves and society as a whole. I have been entrusted with the role of District Child Protection Officer under the Mission Vatsalya Leh Scheme. The scheme has categorised stakeholders into three distinct divisions: Juvenile Justice Board (JJB), Child Welfare Committee (CWC), and District Child Protection Unit (DCPU). These divisions ensure a comprehensive approach to child protection and welfare, enabling a more effective and coordinated response to safeguard the rights and well-being of children in the

district."

### Infrastructure and facilities

The recently inaugurated observation home has a capacity of six to cater to the needs of its residents.

Designed to create a homely atmosphere, the facility has two rooms with bathroom facility. Commissioner Secretary, Social Welfare Department, Administration of UT of Ladakh, Padma Angmo said, "After a year of effort, the UT Administration has fulfilled its long-standing requirement by establishing an observation home to cater to children in conflict with the law, ensuring they receive necessary support from the Police and Social Welfare Department. As per the Juvenile Justice Act, the establishment of an observation home is mandatory to cater to juveniles in conflict with the law, providing them with counselling and necessary procedures. Currently, the interim observation home is operational with two rooms and bathrooms, with plans to expand it to include a library and recreational facility. A permanent observation home with a capacity of 24 people is under construction in Spituk Pharka."

She added that the observation home at Spituk Pharka is being built by National

Highways and Infrastructure Development Corporation Limited (NHIDCL). The construction is expected to be completed by 2024.

Once operational, it will be equipped with all necessary facilities according to the norms set by central authorities to provide an enabling environment for its intended purpose.

**Holistic rehabilitation approach/ capacity building**

The observation home is developed around a holistic approach to rehabilitation. It recognises that these youth may have faced many hardships and adversities. The rehabilitation programmes encompass not only academic education but also vocational training, skill development workshops, and recreational activities.

With regard to capacity building of staff, Commissioner Secretary, Padma Angmo said, "All the positions have been advertised and we are currently interviewing prospective candidates. These vacancies will be filled up shortly to ensure that the team is fully functional in a given time frame."

**Community involvement**

Beyond the walls of the observation home, community involvement plays a crucial role in the rehabilitation process. DSWO, Leh, Nilza Angmo explained, "Raising awareness within the community about the existence and purpose of the observation home is crucial. It is essential to foster a positive perception of the facility, portraying it as a place where children in conflict with the law can find support and guidance to transform their lives positively. By establishing an image of the observation home as a nurturing environment, we can help break down stigmas and misconceptions, encouraging cooperation and acceptance from the community. Creating such awareness will not only garner support for the facility but also contribute to the overall rehabilitation and reintegration of these children into society." This collaborative approach attempts to eliminate social stigma and instil a sense of belonging in young minds. As the juveniles engage with the community, they learn to value their roles as responsible citizens and build essential life-skills for a successful future.

Commissioner Secretary, Padma Angmo summed up this initiative, "Ultimately, our goal is to transform Ladakh into a crime-free destination, given that is an



**MISSION VATSALYA SCHEME**

Mission Vatsalya Scheme is a roadmap to achieve development and child protection priorities aligned with the Sustainable Development Goals (SDGs). It emphasises child rights, advocacy and awareness along with strengthening the juvenile justice care and protection system with the motto to 'leave no child behind'.

Funds under the Mission Vatsalya Scheme are released according to the requirements and demands made by states/UTs.

The fund-sharing pattern is in the ra-

tio of 60:40 between the Government of India and state/UTs with the Legislature respectively. The fund sharing pattern between Government of India and state is in the ratio of 90:10 for North-Eastern states viz. Arunachal Pradesh, Assam, Manipur, Meghalaya, Mizoram, Nagaland, Sikkim and Tripura and two Himalayan states viz. Himachal Pradesh and Uttarakhand, and UT of Jammu and Kashmir.

For UTs without Legislature, 100% of the funds are provided by Government of India.

important tourism destination. A safe and secure environment is essential to attract tourists to the region. Achieving this vision requires collective responsibility from civil society and families. We must actively discourage any behaviour that could be perceived as law-breaking by children, ensuring a nurturing and positive environment that steers them away from crime. Through concerted efforts, we can make Ladakh a beacon of safety and hospitality, drawing visitors from all corners of the world."

The recent inauguration of the Juvenile Observation Home signifies a progressive step towards a more compassionate and understanding society. By

providing a nurturing and empowering environment, this initiative seeks to break the cycle of delinquency and offer hope to young individuals who have faced various challenges in their lives.

The success of this endeavour will not only be measured by the reduction of repeat offences but also by the transformation of these young lives into responsible, confident, and productive members of society.

As the community rallies around this initiative, embracing the vision of rehabilitation over retribution, the future shines brighter with the promise of empowered and resilient young individuals ready to make a positive impact on the world.

# Union Territory Disaster Response Force: Mitigating natural disasters; conducting timely rescue & relief operations

**YANGCHAN DOLKER**

Ladakh has extremely cold winters and short, warm summers. UT Ladakh has faced the fury of nature several times in the past including flash floods, snow avalanches, heavy snowfall, and road blockages due to landslides.

Earthquakes are an ever-present hazard in UT Ladakh as it is located in Seismic Zone IV (high damage risk zone). There is thus a need for a proactive approach to deal with such disasters. The Union Territory Disaster Response Force (UTDRF) is responsible for providing aid and assistance to affected areas in the event of 'calamities of severe nature' in Ladakh.

The primary objective of the UTDRF is to prevent the loss of human life and property. This means clusters of trained human resources must be present in every part of Ladakh to deal with any contingency. It also conducts awareness-cum-training programmes among volunteers to act quickly to reduce losses caused by a disaster event.

This requires various disaster mitigation and preparedness measures along with an early warning system, timely dissemination of information, periodic rehearsals and development of contingency plans.

The Civil Defence Control Room, Leh is presently functioning from the Office of the Deputy Commissioner, Leh. It is headed by Controller (District Magistrate) and assisted by heads of various departments. The UTDRF team is geared to deal with any contingency in the district.

The CD/UTDRF unit is equipped with various rescue equipment to deal with natural and human-induced disasters. The District Magistrate is the ultimate authority for Civil Defence activity in the town and is assisted by Deputy Controller Civil Defence and other related departments.

**Identification of risks:**

To date, District Disaster Management Authority (DDMA) does not have a mechanism to identify vulnerable areas in the district.

The DDMA requires necessary resources including manpower, equipment and funds to conduct hazard, vulnerability and risk assessment to identify hotspots. This information shall include primary sources, secondary sources, past records and lived experiences of local communities. This should cover the whole district including urban and rural areas.

Similarly, it needs to account for vulnerable periods for passes such as Khardong-la and Chang-la, which are from April to June.

The UT Administration is constantly preparing for natural disasters such as cloudbursts, floods, Glacial Lake Outburst Flood (GLOF), earthquake, road blockage due to landslide, road accidents etc.

The UTDRF has been established to deal with such disaster events.

While such disaster events are not very common in Leh district, the probability of them occurring is significantly higher between June and September. Analysis of satellite images by the Indian Meteorological Department from 4th to 6th August, 2010 indicates that an intense convective system developed in the easterly current, which is associated with the monsoon conditions over the region. The convective cloud band extended from the southeast to the northwest over Nepal and India during the afternoon of 5th August.

Geologically, the region around Leh is made up of loose sediments. The very heavy rainfall over Nyemo-Basgo and Leh on 4th-6th August, 2010 saturated the loose sediments and set off mudslides and sand flows that travelled downhill towards the Indus river causing intense destruction in their wake. The damage across Leh district was due to the rapid movement of large volumes of water charged with





UTDRF and NDMA personnel during the mock-drill drill exercises on relief and rescue operations in case of natural calamities

mud, boulders, trees, debris and other objects swept up in the flow.

In Choglamsar, which was one of the worst affected areas, the debris flow travelled approximately 10 km from the epicentre of the cloudburst near Saboo and spread up to 2 km.

In Leh, the debris flow travelled about 3km from an elevation of 3,800m above mean sea level to 3,410m amsl and was confined to the catchments of the Shaksaling stream. The flow destroyed settlements, New Bus Stand and the BSNL office complex.

The worst affected areas included Leh town, Choglamsar, and Tashi Gyatsal. About 233 human lives were lost, 424 people were injured and about 79 people are still missing. Similar incidents of cloudburst resulting in low-intensity flooding and mudslides were reported in 2006, 2012, 2016, and 2018. Heavy rain in the hilly terrain often results in destruction and death.

There is a scarcity of accurate historic data on cloudbursts in the region. Under global climate change scenarios, the frequency of high-intensity rainfall events is expected to increase along with cloudburst and GLOF events.

UT Ladakh falls in Seismic Zone IV

(Damage Risk Zone) for earthquakes. However, it must be stated that proximity to faults does not necessarily translate into a higher hazard as compared to areas located farther away.

Damage from earthquakes depends on numerous factors such as sub-surface geology as well adherence to building codes. Since Ladakh is located in Seismic Zone IV all precautions are needed to minimise loss of life and property. Several earthquakes were recorded in Leh district in 2020-21.

Landslides are defined as the mass movement of rock, debris or earth down a slope and include a broad range of motions such as falling, sliding and flowing of debris under the influence of gravity. They often take place in conjunction with earthquakes, floods and volcanoes.

At times prolonged rainfall may block the flow of a river or stream. The formation of river blockages can cause havoc to settlements downstream when they finally burst through. In the mountainous regions of India, including the Himalayas, landslides have been a major and widely spread natural disaster that impact life and property and remain a cause for major concern.

The two regions in India that are most vulnerable to landslides are the Himalayas and the Western Ghats. The Himalayan mountain belt comprises tectonically unstable and relatively young geological formations that are still subjected to severe seismic activity.

The Western Ghats are geologically stable but have uplifted plateau margins that are influenced by neo-tectonic activity. Compared to the Western Ghats region, slides in the Himalayan region are huge and massive. In most cases, the overburden along with the underlying lithology is displaced during sliding particularly due to seismic activity.

Snow cover on a slope tends to slide due to gravity. Conditions affecting stability include the gravitational force component of the snow and resisting forces, such as frictional resistance of the slope and the anchoring effect of shrubs.

In general, avalanches are caused when this balance is lost and the forces exceed the resistance. Avalanches are rarely observed closely as they normally occur in a short time period of one or two minutes.

At the same time, the fast pace of development is also associated with an

increased frequency of various types of accidents as more people are involved in diverse economic activities. The district authorities address them in accordance with the relevant emergency management systems. The primary way to reduce risks is by mainstreaming risk reduction in development and governance. For instance, fires can start due to human activities or from natural causes. Fires can start from either natural causes, human activity, or from a combination of both. The most common fires are residential and non-residential structural fires, which are usually caused by human activities.

Most industrial and chemical fires are triggered by human activity. The growth of fire services has been on an ad hoc basis and needs to be professionalised. The UT Administration is striving to build a safer and disaster-resilient Ladakh using holistic, proactive, technology-driven and sustainable development strategies that involve all stakeholders and foster a culture of prevention, preparedness and mitigation. UTDRF personnel are trained to deal with all types of disaster events as well as impart civil defence training to the public and school children in the district.

The Do's and Don'ts for the general public is imparted during community, school, and neighbourhood awareness programmes. In addition, lectures, demonstrations, and mock drills are also conducted during awareness drives for different types of hazards such as floods, earthquake, fire, road safety, landslide, cold wave, snow avalanches etc.



# The Enlightened Way of Life

TSONDUS NAMGYAL

---

Just a small town boy,  
Born and raised in the Himalayas,  
Smiling with the silliest things,  
Never break the rules,  
What he was taught.  
Wandering by the truth of life, He choose to live a simple life,  
With the militia of love and compassion, He subdue his own mind.  
Always pays constant homage to, Teachers, protector and the loved ones,  
Cause this will grow him like the waxing moon, And somehow, he learned to bend.  
As he was impeded by his vow to enjoyment, Never feels so low of dearth,  
These are like a rainbow in the summer, He knows, and didn't regard them as real.  
Although he was always learned to be wise, But being a human, Sometimes it's hard to be, Despites, he finds a way in this suffering,  
By remaining firm and maintaining his composure.  
Pleasant memories of past will haunt him forever, The more he indulge, the more he gets distracted, This may be the fruit of wrong things he had done, And there's no escaping from wheels of fortune.  
Sometimes his eyes start to speak,  
That he wants to break this cage,  
Cause these empty houses,  
No longer feels like home.  
Who like to be in an ascetic life, Spending whole life to spread, Happiness to others beings,  
Seems like accepted his path of life.  
The one who sacrifice all his comfort,  
And staying away from all sorts of bait,  
This simple living is not what you see,  
It's The Enlightened Way of Life

The author, who considers himself an introvert, is from Khardong village, Nubra. He completed his schooling from Kendriya Vidyalaya, Leh and Bachelor in Commerce from Delhi University. He is currently interning at the Finance Department, UT Administration at Civil Secretariat.

# DASHUGS

Reviving traditional folk music in Ladakh

ལྷ་ཤུགས།







**TASHI LUNDUP**

**M**usic has been an integral part of human culture for several millennia. Every culture has its own unique form of music that represents its traditions and values.

However, the rise of globalisation and modernisation has eroded the popularity of traditional music, especially among youth.

Interestingly, this has led to the emergence of new artists and bands that are making traditional music popular once again. They are exploring new genres by fusing traditional music with other forms of music, especially rock music, to attract new audiences while also preserving the essence of traditional music.

One such band that is making traditional music popular again is Dashug ('Da' is sound and 'Shugs' is energy/force in Ladakhi). True to their name, the band has taken the local music industry by storm. The band's lead guitarist, Rigzin Nurboo said, "People have been appreciating our music and efforts to preserve the traditional folk music. Padma Shri Aba Morup Namgyal and Azhang Angchuk Ralam have been very encouraging."

**The genesis**

The idea of Dashug was born during the COVID-19 pandemic lockdown when five friends with a love for music found time to jam together. Rigzin Nurboo and the guitarist for

the band Checkmate,

which he had formed with his friends during his college days in Delhi. He immediately knew that something special was emerging during their jam sessions. He said, "Most of us love rock music but some of us also like Hindi film music. We have different tastes but we all love music."

As the jam sessions became more intense, Rigzin and his friends started discussing the possibility of working to revive Ladakhi folk music. They had observed that Ladakhi youth are slowly becoming disconnected from their roots, including folk songs, even as they enjoy Hindi film music and English songs.

Thus, the quintet felt they should do something to revive Ladakhi folk songs. Rigzin, who is originally from Hemis Shukpachan, said, "We decided to form the Musical Society of Ladakh to encourage Ladakhi youth to explore folk songs and music."

The response to the work of the Musical Society of Ladakh was very encouraging. Then, the quintet decided to form a band to sustain the society and Dashug came into existence. As Dashug started performing, they were welcomed with open arms by the audience.

Rigzin shared, "Frankly speaking, we were surprised by the overwhelming response from the audience. We were not expecting so much love from the audience. A lot of people came forward and appreciated our initiative to

revive Ladakhi folk songs."

Every member brings a lot to the band. Nurboo is a singer, while Tsewang Phunstog plays a Ladakhi instrument called Dranyen. The band's lead guitarist is Rigzin Nurboo while Tsering Motup and Tsering Nurbo build up the crescendo with the drums. Dashug, with its fusion of traditional and rock music, has led to the creation of a new and unique music genre, which appeals to a diverse range of audiences. This has helped to keep traditional music relevant and alive in a world that is constantly evolving.

Rigzin said, "It's heartening to see our music resonating with the youth while also helping keep traditional music alive and relevant."

A typical performance has band members wearing Ladakhi Gonchas with a Dranyen/Kopong dangling from their shoulders. Hands pound the drums and soft melodious music reverberates in the air with audience members joining in to sing once-famous but forgotten folk songs. It is not surprising that Dashug has become so popular.

Rigzin, who runs a travel agency and has his own recording studio, said, "We use folk instruments such as Dranyen/Kopongs as the primary instrument whereas guitar and bass are used as complementary instruments. I am currently developing my own instrument to create an authentic folk sound of Ladakh."

**Rise to stardom**

With their music rooted in Ladakh's rich tradition and culture, Dashug has



## KNOW YOUR BAND MEMBERS



### TSEWANG NURBOO

Tsewang, the band's lead vocalist and the rhythm guitarist, is the president of Musical Society of Ladakh. A businessman by profession, Tsewang is one of the main songwriters and composers of the band. Tsewang has the unique distinction of being the lone singer from Ladakh proficient in throat singing

### TSEWANG PHUNTSOG



Tsewang Phuntsog, one of the lead singers of the band and a well-known Damnyan player, is the treasurer of Musical Society of Ladakh. He has performed as a solo musician/singer at different events across India. He also plays the guitar and composes music.

### RIGZIN NORBOO



The lead guitarist of the band and the Vice-President of Musical Society of Ladakh, Rigzin Norboo is an adventure tour operator by profession. He was a member of the Delhi-based band Checkmate. He is also an audio engineer and a music producer.

### TSERING MOTUP



The youngest member of the band, Tsering Motup is one of the vocalists and the band's percussionist. He is the General Secretary of Musical Society of Ladakh. He started learning folk songs at an early age and is also an excellent traditional dancer.

### TSERING NORBU



The bassist and the guitarist of the band, Tsering Norbu is a businessman by profession. He has performed on numerous occasions with Tsewang Norboo and shown his prowess as a guitarist at different events

performed with several renowned Indian folk fusion bands such as Indian Ocean and Swarathma.

Rigzin elaborated, "We are invited to perform in different states and we have had the opportunity to share the stage with renowned Indian bands and musicians such as Joi Barua, Indian Ocean and Swarathma. One thing I can say is that despite being famous, they are all very humble. The band members from Indian Ocean and Swarathma appreciated our music and told us to continue the good work. Their encouragement means a lot to us."

As word of their work spread, Dashugs has been invited to compose jingles for commercials for leading Indian companies such as Tata. They have contributed music in a Bollywood song.

With hits like *Baba Latifah*, which is a regular feature on their playlist, the band has been able to strike a chord with the youth.

Rigzin said, "Earlier, one would see youngsters carrying guitars on their shoulders as their preferred instrument. Nowadays, the Ladakhi youth takes pride in flaunting Korpongs on their shoulders. This paradigm shift is very pleasant."



Participants in a workshop organised by the Musical Society of Ladakh



watch. Some of the songs on our playlist are sung by famous Ladakhi singers and we have songs of singers like Tsechu Lamo, which we want to recreate so that youngsters also sing these songs."

When the

band is not busy performing, the quintet spends time providing training to aspiring youth through the Musical Society of Ladakh. Rigzin explained, "Our main area of interest is providing training on traditional music to aspiring youth. A lot of talented artists and bands like Faizal Ashoor and Rolyangs are part of the Musical Society of Ladakh. The Musical Society of Ladakh family is growing with each passing day."

# 'REWAY OTZER'- LAHDC Leh investing in Ladakh's future

**KONCHOK DORJEY**

In 2022, Chairperson/Chief Executive Councillor of Ladakh Autonomous Hill Development Council Leh, Adv. Tashi Gyalson launched *Reway Otzer* (Ray of Hope), a free UPSC Civil Services Examinations coaching programme for around 30 deserving aspirants from Leh district, UT Ladakh.

This initiative was formally launched on 23rd July, 2022 at Sindhu Sanskriti Kendra, Leh under the gracious virtual presence of former Lieutenant Governor of Ladakh, R. K. Mathur.

Earlier in 2022, free Service Selection Centre (SSC) coaching was arranged for around 1,400 aspirants from Leh district by LAHDC, Leh. Both this initiatives were arranged with faculty expertise and intellectual support from Samkalp IAS Academy, New Delhi.

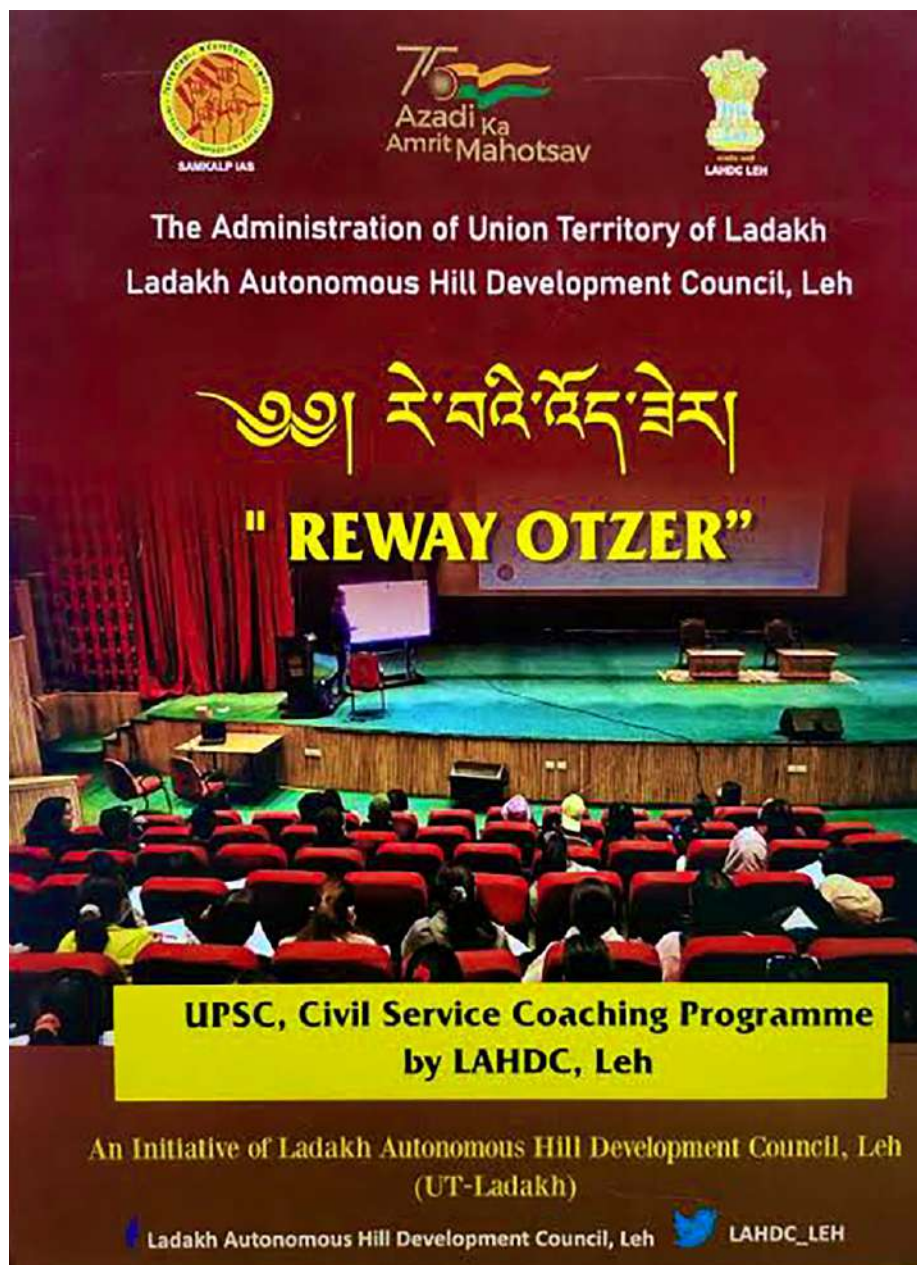
The importance of these initiatives was underlined by the fact that four candidates from the 2022 batch of *Reway Otzer* successfully qualified for the UPSC Preliminary Examination 2023.

In addition, many candidates who participated in the free SSC coaching qualified for SSC examinations and other competitive exams. Acknowledging the successful results, constructive feedback and the dedication of aspiring students, LAHDC, Leh decided to continue the initiative and launched *Reway Otzer 2023* and the free SSC coaching programme for the second consecutive year.

## The need for free coaching

The education system in Ladakh was in a dismal state till the 1990s due to various challenges ranging from Urdu medium textbooks, language barrier, untrained teachers, underprivileged residents, and remoteness.

After the 1990s, several new initiatives, schemes and policies from the government and non-government stakeholders ensured improvements in the education system in Ladakh. The establishment of new private schools in Leh town and government schools in remote villages further helped improve the education system, particularly in terms of enrolment.



However, the standard of education in Ladakh remains low as compared to other states and regions. Ladakh lacked higher education institutions till 2018 when its first higher education institute was sanctioned in the form of the University of Ladakh.

Moreover, both Leh and Kargil districts lack qualified coaching centres and tutorials. The combined impact of these challenges is evident in the limited number of Ladakhi intellectuals, officials and administrators in the private and public sectors.

Adv. Tashi Gyalson was apprised of these challenges. He also knew that students, especially from disadvantaged and underprivileged communities, had already suffered a learning crisis during the COVID-19 pandemic.

He understood the pain, struggle and challenges faced by Ladakhi students. Thus, he spotted an opportunity for Ladakhi students in the Service Selection Centre (SSC) examination for different public sector posts in Ladakh as well as the UPSC Civil Service Examination.

Thus, Adv. Tashi Gyalson came up with



the idea of providing free SSC and UPSC coaching to Ladakhi aspirants. He mobilised his team in LAHDC, Leh and quickly launched the free SSC coaching, which benefitted 1,400 aspirants. He also launched the *Reway Otzer* initiative to provide free UPSC coaching to 30 deserving aspirants from Ladakh.

The main objective of these initiatives was to provide quality and result-oriented coaching to deserving students from Ladakh while also developing critical thinking, competence, efficiency and problem-solving skills among students for better job opportunities.

It also compensated for the absence of qualified coaching institutes in Leh and reduced the problems faced by students of underprivileged and weaker sections of society, especially in the context of the COVID-19 pandemic.

### Challenges and opportunities

Organising free coaching for competitive examinations like UPSC and SSC is not an easy task.

In order to arrange the free coaching, LAHDC, Leh needed financial planning and allocations, qualified instructors and experienced faculties, relevant study materials, an accessible building or institute, student's participation etc. LAHDC, Leh successfully overcame these challenges and provided free coaching for SSC and UPSC aspirants of underprivileged and deprived sections of society.

In the end, this benefitted thousands of deserving students.

Adv. Tashi Gyalson explained that Ladakh has ample scope and opportunities for students and job aspirants, particularly after Ladakh became a Union Territory.

The free coaching initiatives are aimed



(Top) Chairman, LAHDC Leh, Advocate Tashi Gyalson and DC Leh Shrikant Suse with the aspirants; the *Reway Otzer* scheme being launched in the presence of dignitaries

at providing the platform needed to use various opportunities.

Initiatives such as *Reway Otzer* are not just a scheme for free coaching but also an opportunity to learn, articulate ideas, and express one's views.

### Future prospects

American inventor, Benjamin Frank once said, "An investment in education always pays the highest returns."

It is in this spirit that LAHDC, Leh led by Adv. Tashi Gyalson invested resources, time and energy to educate and prepare youth for a brighter future.

Schemes like *Reway Otzer* and free coaching are thus investments in education and knowledge that will build a better Ladakh. It is the education, wisdom and knowledge that will enable us to improve the lives of people in Ladakh, contribute to society, and most importantly to create a sustainable and compassionate society.

Such schemes not only provide a plat-

form for deprived students to prepare for a better future but also illuminate their life with knowledge and wisdom. They also provide exposure, improved good academic scores and opportunities to various aspirants to master competitive examinations like UPSC to produce leaders for Ladakh.

These schemes initiated by LAHDC, Leh will remain the key to students' personal development and the future of our society. These initiatives will also address the growing discontent, apprehension and panic among students to build an environment of trust and hope.

It will empower students to overcome all the challenges that have plagued Ladakh. Thus, these initiatives are part of the larger effort to build a learned, informed and tolerant society in Ladakh.

*The author is an Assistant Professor of Botany at Government Degree College, Nubra*

# Costumes of Ancient Ladakh

**RINCHEN TONDUP**

Various kinds of costumes of ancient Ladakh can be seen in fresco paintings in Alchi, Ladakh.

These paintings in the Alchi temple are over a thousand years old. The temple was built by Rinchen Zangpo in the 11th Century CE.

In this period, Ladakh was ruled by Jovos or chieftains. It was also the dawn of Ladakh's first ruling dynasty. The paintings depict court-like scenes with the Jovos sitting along with their wives and courtiers.

The male group wore long gowns with an opening in the middle of their garments. They wore turban-like headdresses that look similar to black turbans used by males in present-day Kargil. Unlike other headdresses, their turbans have flaps hanging down from the sides with multi-coloured strips.

Their long dress is tied around the waist with a scarf, and they had shoes made from leather.

The female attire was similar to the ones worn by women in present-day Ladakh. Their headdresses were different from the ones seen today (*Perak*). The ancient *Perak* had a single line stitched to -

gether on the surface of a plate. The locks were fastened with interlacing woollen pieces giving it a serpentine shape.

People say that this headdress was modelled on serpents. Like the males, the women also wore waist belts and leather shoes.

Rinchen Zangpo's cultural contribution to Ladakh was immense, and he was instrumental in creating a strong cultural link between Ladakh and Tibet. Around this time, Ladakh had its first king named Lhachen Palgon and the Tibetanisation of Ladakh was completed under the rule of a Tibetan prince.

In ancient times, kings wore clothes made from silk and velvet while commoners were not permitted to use such costly material.

A similar distinction was also made regarding the dress code wherein the noblemen wore red woollen garments while common folk wore black garments.

A new era began in Ladakhi history with the rule of King Singge Namgyal in the 16th Century CE. The old-style headdresses of the King and his subjects changed with time. The king wore

*Photip*, a high-raised pointed headdress made from velvet, whereas commoners wore low-raised *Photip* made from black wool. The common people tied white waist belts and on important occasions, they would use blue waist belts.

In addition, a number of small items such as a knife, a needle tube, flint stone, stone sharpener etc. were also tied around the waist belt.

Ladakhis were also known to use arms like swords, arrows, spears, axe, knives etc. One can find a clear distinction in hair styles between the king, ministers and the common people. The king and his ministers kept their hair without shaving whereas the common people cut the front half of their hair and retained the back half.

In order to make the lock more attractive, they often added a plait at the end of a lock. The king would use a plait made of velvet while commoners used plaits made with black threads.

As for ornaments, ministers would wear earrings and necklaces made with coral, turquoise and pearl. They also used bracelets made of silver, copper, brass etc.

Even today, Ladakhi males are fond of wearing bangles, earrings, and necklaces made from precious metals and stones. Normally, the king wore a headdress made of fur and velvet and on important occasions like *Losar* (New Year) and *Dosmoche* festival, he would wear a white turban fixed with a golden ball on top and a small casket attached to the middle of the turban.

This casket was encrusted with rainbow-coloured precious stones including coral, turquoise etc. He also wore golden attire made from silk for *Losar*, while horse riding and while at-







tending court proceedings. Ministers used round caps called *Mogril* and carried woollen shawls on their shoulders for important occasions. The common folk used grey clothes lined with red strips as well as hats called *Kalaphos*. The social fabric of Ladakh underwent drastic changes after Ladakh was conquered by Dogra General Zorawar Singh in 1934. The position of the Ladakhi king was reduced to the rank of a common person and his word was no longer law.

People were free to choose the style and quality of their costumes, ornaments, headdresses etc. A cap called *Cantop*, which was brought by the Dogras of Kishtwar in Jammu, became popular among the people and is used by males and females even today.

It is said that once a Ladakhi queen suffered from ear-ache and developed a permanent scar around her ear. In order to hide her scar, she created a *Nalan* (ear cover) made from fur and used it on the sides of her ears. Since then, Ladakhi women have been wearing Nalan ear covers.

The Ladakhi women have been using *Perak* head-dress for a long time. The difference between the old and modern styles of headdresses is that in ancient times, the *Perak* was made with a single line of turquoise while today there are nine lines.

People judge the wealth of a family and its pedigree from the display of quality and quantity of turquoise used in the



*Perak*. Rich women also use a necklace called *Skephuk* (chest ornament). This chest ornament was developed by a queen to hide her neck swelling. It is a beautiful ornament made of pearls with a gold casket in the middle.

Other ornaments used by Ladakhi women include mixed turquoise-coral necklaces, earrings, finger rings, pearl necklaces, and gold caskets encrusted with different precious stones.

Silver toothpick, conch shell, etc. were also a part of women's ornamental objects.

It is sad that the use of indigenous ornament products is slowly fading away and being replaced by cheap ornaments. While one cannot stop the process of modernisation, people must protect their age-old traditional costumes and protect their self-respect and dignity.

*Translated by: Dr. Nawang Tsering  
Shesrig Melong 2022  
Ladakh Academy of Art, Culture and  
Languages, Leh*



# ENSURING QUALIT

**40 Astronomy/Astro  
Physics Labs** setup in schools  
**24 Atal Tinkering labs/  
Robotic labs** set up in Higher Secondary Schools



**40**

smart classrooms  
in upper Primary schools

**16,300**



Students from Class 6TH to 12TH  
provided with **YounTab - preloaded  
educational tablets**

**70**

smart classrooms for  
Upper Primary  
Schools with more than  
**50 enrolments**  
under progress

Transition of affiliation of  
Government schools from  
**JKBOSE to CBSE**



**Rewa, Lt. Governor's  
Student Support,**  
providing  
**financial assistance**  
to **meritorious students**

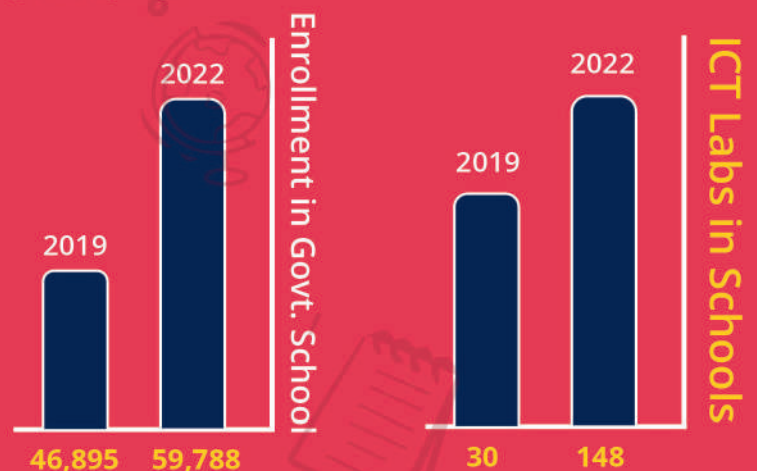
**18,000** winter  
**uniforms** (blazers)  
distributed to students from



**KG till Class 8TH** under **Samagra Shiksha**



**Community Radio**  
being setup for educational  
purposes in all zones of  
Ladakh



# Y EDUCATION



**MoU signed** with Universities & Institutes across the country to Strengthen Higher Education



**Infrastructure** being expanded in all **Colleges & University;** **Geo-Thermal energy**

for space heating with winter-friendly construction being developed in UoL

College Faculty increased from **74** in **2019** to **139** in **2023**

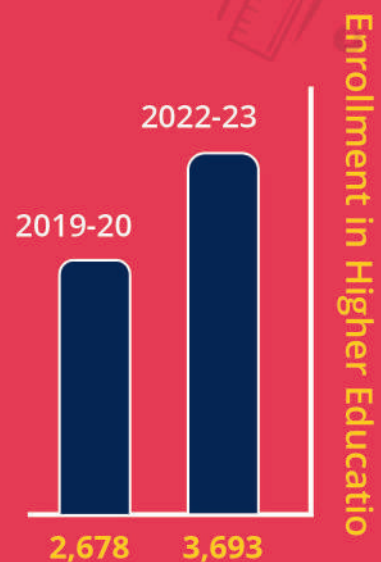


**22 Seats Reserved** for students of Ladakh in **Technical Institutes** across India

**104.05 Cr** Capital Budget allocated for **Higher Education** for **2023-24**

Collaboration with **IITs** for internships & **sponsored**

**MTech programmes**; 45 students interning & 12 engineering graduates sent for MTech programme at IIT Delhi, Bombay & Kanpur



**1294** **PMSSS** cases verified for **2023-24**

Annual **Ladakh Education fair** organised in collaboration with University of Ladakh & Ladakh Skill Development Mission



# EVENTS DIARY



**L**ieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) accorded a warm welcome to Hon'ble Union Minister for Rural Development and Panchayati Raj, Shri Giriraj Singh, on his arrival after the conclusion of the tour to Changthang during which he visited border villages along the Line of Actual Control (LAC) as part of the Central Government's 'Vibrant Villages Programme'. **1**

**L**G Brig (Dr) BD Mishra (Retd), participated in the 2567th Buddha Purnima celebration organised by Ladakh Buddhist Association along with All Ladakh Gonpa Association and International Buddhist Confederation. He felicitated Skyangchag Loskul Tsoagspa and Shri Tsewang Nurboo Vivek from Dhamma House Stok for their contributions towards Buddhism and the Ladakhi society. **2**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) attended the last rites of His Eminence (HE) Ladakh Skaybje Togdan Rinpoche. He met the family members and relatives of HE Chosje Togdan Rinpoche and offered his condolences. He offered his respectful prayers to the sacred Kudung of HE Skyabje Togdan Rinpoche. **3**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) participated in the 9th United Nations International Day of Yoga held as part of the week-long International Festival of Yoga and Meditation organised by UT Administration and LAHDC Leh in association with Mahabodhi International Meditation Centre, Morarji Desai National Institute of Yoga and Ministry of AYUSH, GoI. Around 1,000 participants took part in the International Day of Yoga. **4**



**L**G Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) inaugurated Mission Khoryug in all the government schools of Ladakh. HLG also launched the Mission Khoryug Handbook. Mission Khoryug is an initiative by WWF India as per their MoU with the Department of School Education, Ladakh, to build knowledge of students about the biodiversity of Ladakh. **5**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), attended the 2nd edition of Himalayan Bird Count and the celebration of World Migratory Bird Day organised by WCBCL in collaboration with Department of Wildlife Protection, UT Ladakh; UNDP's Secure Himalaya, Snow Leopard Conservancy India Trust, Nature Conservation Foundation and WWF. HLG launched the book, 'Bird Life of Ladakh and Their Conservation Status' authored by former Divisional Forest Officer, Shri Mohd Abbas. **6**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) chaired the meeting to finalise the Annual Action Plans of the Union Territory and both the LAHDCs under Special Development Package (SDP) and State Sector (Capex), at DC Office Conference Hall. HLG gave approval to the Annual Action Plans of the Union Territory and both the LAHDCs under Special Development Package (SDP) and State Sector (Capex). **7**



**T**he Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), laid the foundation stone of the museum at Spituk Monastery. The museum will be constructed at an estimated cost of Rs 2.71 crore by the Leh Development Authority. **8**



**L**G Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) virtually inaugurated the Kargil Girls Hostel at Majeen Sidhra in Jammu. The Girls Hostel, with a capacity to house 154 students in its single, double and triple-bedded 64 rooms and spread over five kanals of land, has been constructed at a cost of Rs 14.92 crores. **9**

**T**he Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), flagged off Tourist Police, Highway Patrol and City Patrol units of Ladakh Police from Raj Niwas. He also handed over the 625 kVA DG set to Sub-District Hospital at Disket in Nubra sub-division to meet their power supply requirements. **10**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) and First Lady Smt. Neelam Mishra attended the Diamond Jubilee celebrations of Ladakh Scouts Regimental Centre at Phyang. He unveiled the logo of the Diamond Jubilee celebrations of LSRC. **11**

# EVENTS DIARY

**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) flagged off two J&K Bank on Wheel of Jammu and Kashmir Bank in the presence of Deputy Chairman and Executive Councillors from LAHDC Leh and J&K Bank MD & CEO Baldev Prakash. The two mobile branches-one each for Leh and Kargil districts- will have V-SAT internet connectivity to offer banking services in remote and unbanked areas of Ladakh. **12**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) took part in the G20 University Connect Lecture Series on 'Engaging Young Minds' hosted by the University of Ladakh at its Campus at Taru. **16**



**D**r. Pawan Kotwal officially assumed office as the Advisor to the Hon'ble Lieutenant Governor, UT Ladakh. He took the charge in the presence of the outgoing Advisor Ladakh, Umang Narula and other senior officials of the UT Administration at the Civil Secretariat Leh. **18**

**I**n light of the issue taken up by UT Administration with the Ministry of Education, Government of India last year requesting for making provision of reserved seats for students from Ladakh considering lack of Engineering College in the newly formed UT, Ladakh was allotted 22 seats under ongoing scheme of Reservation of seats in Engineering/Technology/Architecture/Pharmacy courses for the academic sessions 2023-24. **21**

**A**dvisor Dr Pawan Kotwal (Chairperson LSDM) chaired a meeting of the 3rd Governing Council of LSDM at Civil Secretariat, Leh. The Governing Council approved the establishment of skill laboratories in various degree colleges of UT Ladakh for the introduction of Skill Courses in Colleges under the National Educational Policy; funds disbursement to District Skill Committees for implementation of skill projects and remuneration to the Trainers for the skill courses in Colleges. **24**

**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) attended the closing ceremony of the 'Plantation Drive & Forest Art Festival' at Matho which was organised by the Ladakh Autonomous Hill Development Council, Leh, in collaboration with the Wall Art Project, Japan and the villagers of Matho. **27**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) inaugurated the 2-day Tribal Fest 2023 organised by the Tribal Research Institute (TRI) of the University of Ladakh Kargil Campus. He felicitated scholar/ folk singer- Shri Tsewang Namgyal and Shri Mohd Hussain. He also released Shese Stago- the magazine of the UoL Kargil Campus. **13**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), presided over the event on Sensitising Young Minds on Drugs-Free Ladakh at Sindhu Sanskriti Kendra (SSK), Leh. HLG distributed appointment letters among new recruits in the Fire and Emergency Services of Ladakh Police. **17**

**O**ne-Day Counselling cum Awareness Workshop on the Prime Minister's Special Scholarship Scheme (PMSSS) 2023-24 was conducted successfully at Eliezer Joldan Memorial College, Leh. The aim of the workshop was to provide comprehensive guidance and support to students and stakeholders in the Ladakh region. **19**



**A** capacity building workshop for Journalists was organised by Department of Information & Public Relations, Leh, Ladakh. The workshop focused on fact-checking Health Misinformation: Tools & Materials, Emerging trends of cyber crime, Legal aspects of Journalism & Art of Reporting. **22**

**A** comprehensive 5-day training programme was held from June 5 to June 9 on 'Familiarisation with DPR Preparation of SMI, FMP, AIBP, RRR Projects' began in Leh. Its objective was to enhance the knowledge and skills of the participants in effectively preparing Detailed Project Reports (DPR) for various water management projects. **25**

**M**ember, National Commission for Minorities, GoI, Smt Rinchen Lhamo, called on the Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) and informed HLG about her tour to different parts of Ladakh to assess the status of the implementation of various minority welfare schemes and other centrally sponsored schemes in Ladakh. **27**

**T**he Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) visited the 1st Ladakh Battalion NCC at Military Station, Kharu. 'Kranti Veer'- a documentary by noted documentary filmmaker Syed Mahmoud Nawaz- was screened on the occasion. He felicitated the NCC cadets on the occasion and interacted with them. **14**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) released the HelpAge India's National Report 2023 titled, 'Women and Ageing: Invisible or Empowered?' on the occasion of World Elder Abuse Awareness Day at Gantsos Khang in Shey village. Each year HelpAge India release a nationwide report on June 14 to spread awareness and understand the rights and needs of the elderly in India. **15**



**A**dvisor Dr Pawan Kotwal visited Phobrang village of Durbuk Sub-Division and chaired a series of meetings pertaining to the action plan under Vibrant Village Program of Phobrang village. **20**



**L**G Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) visited Zoji-La Pass to inspect the progress of the ongoing construction work on the Zoji-La Tunnel. MP Ladakh, Shri Jamyang Tsering Namgyal and EC LAHDC Kargil, Shri Mubarak Shah Naqvi were present at the site. **23**

**M**ember, Maulana Azad Education Foundation, Ministry of Minority Affairs, Government of India, Shri Ashraf Ali Shiekh, called on the Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), at Raj Niwas. Shri Ashraf Ali Shiekh discussed about centrally sponsored schemes of the Ministry of Minority Affairs, including the grant-in-aid scheme, scholarship schemes, Gharib Nawaz Employment Scheme for Minorities, Skill Development Programme under 'Seekho aur Kamao Scheme' of the Ministry of Minority Affairs and their implementation in Ladakh. **27**

# INTERNATIONAL DAY OF YOGA: Towards a Fit & Healthy Ladakh

PHOTOS BY:  
Padma Chospheh Kukshow & Dorjey Kaya



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd); First lady Smt Neelam Mishra; Chairman, LAHDC Leh, Shri Tashi Gyalson; Member of Parliament from Ladakh, Shri Jamyang Tsering Namgyal; Executive Councilors and Councillors from LAHDC Leh; Departmental Secretaries and other Head of Departments/officials took part in the International Day of Yoga celebrations at Astro turf Open Stadium at Spituk





ལ་དྲགས་ནང་དུག་རྗེས་དང་བཟི་སྒྲན་བཀོལ་སྤྱོད་སྤོངས།



སྤྲོད་བརྗོད།

# ལ་དྲུག་ས་ནང་དྲུག་རྗེས་དང་བཟི་སྒྲན་བཀོལ་སྤྱོད་ འགོག་ཐབས་སྤྱི་ལ་དྲུག་ས་སྐོར་སྤྲོད་བའི་ལས་འགན།

དྲུག་རྗེས་དང་ར་བཟི་བའི་རྗེས་ཀྱི་དཀའ་ལས་དེང་སང་ལ་དྲུག་ས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཤུགས་ཚེན་མཉམ་པོ་རྒྱས་བཞིན་ཡོད། ཡང་དེ་ཡི་ཁྲུང་ངན་པ་ཚང་མས་མཐོང་ཡིན་ཡོད། ལ་དྲུག་ས་ལ་ཀོ་སྤོང་ནད་ཡམས་ཁྲབ་སྤྲེ་རྒྱུ་ནི་དེ་དང་དྲུག་རྗེས་ལེན་མཁན་གྱི་གྲངས་ཀ་རྒྱས། ནད་ཡམས་མ་ཁྲབ་པའི་སྤོན་ལ་དྲུག་རྗེས་ཀྱི་དཀའ་ལས་མང་ཅུང་ཡོད་ཀྱང་དེང་སང་ནང་བཞིན་མང་པོ་མེད་པ་ཡིན།

སེམས་ནད་ཀྱི་སྒྲན་པ་རྟོག་པར་བཀུ་གིས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཀོ་སྤོང་ནད་ཡམས་ཁྲབ་པའི་རྗེས་ལ་དྲུག་རྗེས་ལེན་མཁན་གྱི་གྲངས་ཀ་རྒྱས་ཏེ་འདུག། དཀའ་ལས་འབྲུང་མཁན་གྱི་ནད་པ་མང་པོ་སྤྲེ་བས། ནད་ཡམས་ཀྱི་སྐྱབས་ལ་སྤོབ་བྱ་ཀྱང་སྤོབ་བཅུག་པའི་རྒྱུ་ལྡན་གཞན་སྤྲེས་ཀྱང་འདི་ཡི་ཉེན་ཁར་རྒྱུད་ཡོད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད། རྟོག་པར་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་དྲུག་རྗེས་ལེན་སྤངས་སྤྱི་ཀྱི་གཉིས་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་སྤོང་སྐབས་ལ་དྲུག་རྗེས་ལེན་མཁན་དང་ཉིན་ལྟར་དྲུག་རྗེས་ལ་རག་ལས་ཏེ་འདུག་མཁན་གཉིས་ཡོད། ཉིན་ལྟར་དྲུག་རྗེས་ལ་རག་ལས་མཁན་ཀྱང་ལ་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས། དདུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲུང་སྤྱོད་པ་ཡིན།

One of the most important things he stresses on is - the stigma of considering these people the losers instead of the victims that they are is what hampers their proper treatment, and awareness on it that the illness is out of the control of a person is very important.

འདི་ཡི་སྐོར་ལ་ཁོང་གིས་ཁམས་བདེ་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱིས་ཡོན་ཏན་ལས་སྤྲེ་དང་རྒྱུང་འབྲེལ་ལ་སྤོབ་བྱ་ཁང་ཀྱང་གྱི་ནད་ལ་གཞན་སྤྲེས་ཀྱང་དྲུག་རྗེས་ཀྱི་ཁྲུང་ངན་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཏ་གོ་སྤོབ་ཡིན་ཡོད་ཅེས་བཤད། དྲུག་རྗེས་ཀྱི་ཁྲུང་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲིམས་འགའ་གྱི་ལས་ཀྱང་རྒྱས་པ་དང་། མ་ཟད་གཞན་ཅུ་ཀྱང་གྱི་མི་ཚེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན།



ཡིན་ཞེས་བཤད། སྤྱི་སྐོར་སྤྲོད་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱིས་སྤོབ་མཁན་གྲངས་ཐོ་ནང་བཞིན་ NDPS འོག་དྲུ་དོན་ཅ་བཅུ་ཅམ་གྲངས་ཐོར་བཅུག་ཡོད། དེ་ནི་ལོ་སྤོན་མའི་གྲངས་ཀ་དང་གཉིས་ལྔ་ཅམ་ཡིན། དེ་ཡི་ནང་ནས་ཉེས་འགའ་པོག་མཁན་མི་ ༡༤ ཅམ་རྩམ་སྤྲེ་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ལོག་པ་དང་རང་ཡུལ་པ་གཉིས་ཀ་འདི་ནང་འདྲེས་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་མ་འོངས་པའི་གཞན་སྤྲེས་ཀྱང་དྲུག་རྗེས་ལེན་པ་ལ་གོམས་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་འཚོར་སྤྲོད་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་ཟད་ཁྲིམས་འགའ་གྱི་ལས་ཀར་བཞུགས་བཞིན་ཡོད་པ་ཚང་མས་སྤོག་བརྒྱུན་བརྒྱུད་དེ་མཐོང་ཡོད།

རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཅ་ ༤༡ ནང་ལ་ Directive Principles of State Policy

མངའ་སྤྲེ་གཞུང་གིས་སྤོན་རིགས་མིན་པའི་དྲུག་རྗེས་དང་ར་བཟི་སྒྲན་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད་སོགས་བཀག་དགོས་པའི་ཁྲིམས་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད། ཁམས་བདེ་ལས་ཁྲུང་ས་དང་སྐོར་སྤྲོད་ལས་ཁྲུང་ས་གཉིས་ཀྱིས་སྤོངས་འདིར་དྲུག་རྗེས་དང་བཟི་སྒྲན་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་ལ་ཏ་གོ་དང་ཟབ་སྤྱོད་སོགས་སྤྱི་གཞི་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་སྤོབ་བཞིན་ཡོད། སྐོར་སྤྲོད་ལས་སྤོབ་བའི་དཔོན་མོ་(ཨིས་ཨིས་ཡི) PD Nitya ཡིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཟི་སྒྲན་ཉེན་མོར་དདུས་གཞུང་མངའ་སྤྲེ་འཛིན་སྤྱོད་དང་རྒྱུང་འབྲེལ་ཐོག་ཟབ་སྤྱོད་བྱ་སྤྱི་གཞུང་ཡོད་པ་ཀྱང་བཤད། ཁོང་གིས་སྤྱི་གཞི་རིམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ 'Sensitizing Young Minds on Drug-Free Ladakh' ཡིན་ཞེས་བཤད། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤོབ་བྱའི་སྤོབ་ཕྱག་

ཀུན་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུག་རྒྱུ་དང་ར་བཟི་བའི་  
རྒྱུ་ཀྱི་ཁྱད་རན་སྐོར་ལ་སློབ་སྦྱོང་གཏང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་  
ཞེས་བཤད། དེ་ན་ཚོགས་ལ་ Nasha Mukth  
Bharat Pakhwada ནང་ལྷར་རྫོང་གི་སྐོར་སྤྱང་  
བས་སློབ་རྫོང་གི་ནང་ལ་ཁྱེད་བཞིན་པའི་དུག་རྒྱུ་  
བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཏ་གོའི་སྤྱི་ག་རིམ་ཉི་ཤུ་ལས་  
མང་བ་བྱ་སྤྱི་ག་མཛད།

International Day Against Drug Abuse  
and Illicit Trafficking ཉིན་མོར་ 'Inno-  
vative way to keep youth stay away  
from drugs' ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་ཨི་རེ་  
ཨེམ་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་འགྲན་སྡུར་ཞིག་བྱ་སྤྱི་ག་  
ཞུས། འགྲན་སྡུར་དེའི་ནང་མཁའ་ལ་མེ་མཐོ་སློབ་  
ཁང་དང་ལ་དུག་ས་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་  
སློབ་སྤྱི་ག་ཀུན་འབྲུས་པར་མཛད། མཐོ་སློབ་ཁང་དེ་  
ཀུན་ཀྱི་སློབ་སྤྱི་ག་ཀུན་ལ་ཏ་གོ་གཏང་དགོས་པ་ཁག་  
ཅན་ཡིན།

ཅི་ཕྱིར་ཟེར་ན། ལོ་ ༣༥ ལོ་ན་པའི་རྒྱུ་  
བསམ་སློབ་ཅན་དུ་གྱུར་བ་དང་བསམ་སློབ་རྒྱུ་  
སློབ་ས་འཕེལ་བ་ཡིན། ལོ་ ༣༥ བར་དུ་དུག་རྒྱུ་  
དང་བཟི་སློབ་དེ་ཀུན་བཀོལ་སྤྱོད་སྤོན་འགོག་བྱེད་པ་  
ལ་གཞིན་སྤྱི་ག་ཀུན་ལ་ཏ་གོ་གཏང་དགོས་པ་ཏ་ཅང་  
ཁག་ཅན་ཡིན།

དེ་ན་ཚོགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་པན་བདེ་ལས་ཁུངས་  
ཀྱིས་ཡ་ཏོ་ཚོགས་པ་ཞེས་པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་  
སྤེལ་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་པན་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་  
དཔོན་མོ་ཉི་ལྷ་དབང་མོས་ཡ་ཏོ་ཚོགས་པ་ནི་  
སློབ་སྤྱི་ག་ཀུན་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་སྤྱི་ག་  
ཀུན་ཀྱིས་རང་རང་གི་སློབ་སྤྱི་ག་ལ་ཡ་ཏོ་ཚོགས་  
པ་བཙུགས་ཡོད་ཅིང་། ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་སྤྱངས་  
འཛིན་དང་། ཚོགས་པའི་ལས་རིམ་ཀུན་སློབ་སྤྱི་ག་  
རང་གིས་སྤེལ་བ་ཡིན། ཁོང་ཀུན་ནས་སློབ་སྤྱི་ག་  
འཛིན་སྤྱོད་དང་། སྐོར་སྤྱང་བ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
ཚོགས་པ་ཀུན་དང་མཉམ་དུ་ལས་འགུལ་སྤེལ་བ་  
ཡིན། ཁོང་ཀུན་ཀྱི་ལས་འགུལ་ནི་རང་གི་ཡ་ཏོ་དང་  
སློབ་སྤྱི་ག་ཀུན་ལ་དུག་རྒྱུ་དང་བཟི་སློབ་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་  
སྤྱོད་གཏང་བ་དང་ཏ་གོ་སྤྱི་ག་ལ་སོགས་ཡིན་ཞེས་  
བཤད། དེ་མིན་པར་དུག་རྒྱུ་བཀོལ་སྤྱོད་སྤོན་  
འགོག་ཐོག་རི་མོའི་འགྲན་སྡུར་དང་། རིག་གཞུང་  
འབྲུབ་སྤོན། རྩལ་གཞུང་སྤྱི་ག་རིམ་སོགས་  
ཐབས་ལམ་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཏ་གོ་སྤྱི་ག་ལ་བ་དང་  
སློབ་སྤྱོད་གཏང་ཡིན་ཡོད། ཁོང་ཀུན་ལ་ཉིན་ལྷར་



རོགས་བྱེད་པ་ལ་སློབ་སྤྱི་ག་ལ་གཡེངས་དགོ་རྒྱུ་  
བསྐོ་གཞག་བཅས་ཏེ་ཡོད། ཁོང་བསྐོ་དགོས་པའི་  
དགོས་པ་ནི་རྩལ་གཞུང་སྤྱི་ག་ཀུན་ལ་ཁམས་  
བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་གས་ནས་སྤྱོད་བརྒྱུ་  
ཡོད། རྫོང་དཔོན་གྱི་ལས་སྤོན་བཞིན་སློབ་སྤྱི་ག་  
སོའི་ནང་ལ་ཚོགས་པ་འདྲི་བཙུགས་ཡོད། ལས་  
རིམ་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ཏེ་མ་ལ་ཀུན་ལ་འདྲི་བཙུགས་  
འབྲུས་བྱུ་བ་ཡིན། རྫོང་མཚན་ལོ་མ་ལ་ཀུན་སྤྱི་ག་  
ཞིག་གི་མི་ཚོ་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན། ཚོགས་  
པ་འདིས་གཞིན་སྤྱི་ག་ཀུན་ལ་ལས་སྤོན་  
བཟང་པོ་བཏང་ནས་དུག་རྒྱུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་  
སྤྱི་གས་སྤུ་ཆ་མ་བཙུག་པར་ཁོང་ཀུན་ཀྱི་རྩལ་པ་  
ལས་བཟང་པོ་སྤྱི་གས་ལ་སློབ་སྤྱི་ག་ དུག་རྒྱུ་  
རྫོང་གི་སློབ་སྤྱི་ག་ཀུན་ལ་ཡང་ཡ་ཏོ་ཚོགས་པ་  
བཙུགས་ཏེ་ཡོད། དེའི་ཐོག་འཆར་གཞི་ཞིག་སྤེལ་  
ཏེ་ལས་ཚོར་འབྲུངས་པོ་མཉམ་དུ་འགུལ་དགོས་པ་  
ཁག་ཅན་ཡིན་ཞེས་ཟེར། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་

Nasha Mukth Bharat Abhiyan ཞེས་པའི་  
འཆར་གཞི་ནང་ལྷར་རྫོང་གིས་འཆར་གཞིའི་ཐབས་  
འདིར་མཛད་དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
དུལ་ཐོབ་པ་ཡིན། དེ་ཡི་ནང་ལ་ཡ་ཏོ་ཚོགས་པ་  
བརྟན་པོ་བཅོ་བ་ལ་སྤོན་ལུ་བཅོས་ཏེ་ཡོད།  
དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་སོ་  
སོར་ཏ་གོའི་སྤྱི་ག་རིམ་དང་ལས་རིམ་མང་པོ་སྤེལ་  
ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚང་མའི་སང་ཁག་ཅན་ནི་དུག་  
རྒྱུ་དང་བཟི་སློབ་བཀོལ་སྤྱོད་སྤོན་འགོག་བྱེད་པ་  
ལ་མི་སློབ་སོ་སོ་དང་ཚོགས་པ་ཁག་ཚང་མ་ལ་  
འགན་ཐོག་ཡོད། གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་པ་  
ཁག་གིས་ལས་འགུལ་མང་པོ་སྤེལ་ན་ཡང་ལས་  
འགུལ་དེ་དག་མཁའ་པོ་མཉམ་དུ་འགུལ་བ་ལ་མི་  
རེ་རེས་རོགས་བཅོེ་དགོས། དུས་ཐོག་དུ་འཆར་གཞི་  
དེ་ཀུན་སྤེལ་བྱུ་བ་དང་།  
བསྐྱར་གསོ་ཁང་བདེ་མོ་ཡོང་བ་དང་འགྲུབ་འབྲས་  
བཟང་པོ་སྤོན་བྱུ་བ་ཡིན།

བདེ་ཚེན་དཔལ་སྤོན།

# ཉེ་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་བཅོས་པའི་ལྷ་རྟོག་ཁང་ངམ་གཅེས་སྦྱོང་ཁང་།



བྱམས་དང་སྤོང་རྗེ་ལ་བརྟེན་མཐོང་ཆེན་མོ་བཅོ་  
མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་ལ་མི་སྦྱོར་དང་  
གཞིན་སྦྱོར་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གི་ལྷན་ཚོགས་ལ་གཏང་  
དགོས་པ་ནི་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་བཟང་པོ་  
ཡོང་བ་ལ་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉེ་སྤྱོད་གཞིན་སྦྱོར་  
གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གི་ལྷན་ཚོགས་ལ་ཆེད་ལྷན་རྒྱུ་རྟོག་ཁང་ངམ་  
གཅེས་སྦྱོང་ཁང་ཞིག་བྱས་ནས་གོམ་པ་བཟང་པོ་  
ཞིག་སྦྱོར་དེ་ཡོད།

### དམིགས་ལུལ།

བརྟེན་དཔལ་འབྱོར་འདི་ཞིག་ཞེས་སྦྱོར་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་  
དང་བསྐྱར་གསོའི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན། ཅུ་  
བའི་དམིགས་གཞི་ནི་བྲིམས་འགའ་བཅོས་མཁན་  
གཞིན་སྦྱོར་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གི་ལྷན་ཚོགས་ལ་གཏང་  
དགོས་པ་བཅོས་པའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་  
ལ་ཞིབ་གསལ་བརྟེན་དཔལ་འབྱོར་བྱེད་བཅུག་ནས་ཁོང་  
གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་ཆེ་བཟང་པོ་བྱེད་བཅུག་པ་དེ་ཡིན།  
རྗེས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཕན་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་  
པོ་ཉེ་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་རྟོག་ཁང་ངམ་གཅེས་སྦྱོང་  
ཁང་འདི་ལི་དམིགས་གཞི་ནི་ཁོང་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་  
གཏོང་རྒྱ་མིན་པར་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ཟེད།  
གཞུང་གི་དཔོན་པོ་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གཞིན་སྦྱོར་གྱི་  
ལྷ་རྟོག་ཁང་ལ་འགྲུང་བ་གཏང་བྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་  
བཅོ་ཡིན་ཡོད། ལྷ་རྟོག་ཁང་འདི་ནི་འགྲུང་བྱེད་ཡི་  
མང་རྒྱ་བྱ་ཡིན། ཁོང་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གཅེས་སྦྱོང་དང་

ཁོང་ལྷག་བདེ་མོ་བཏང་ནས། རང་གི་རིན་ཐང་དུ་  
གོ་སྟོན་རྒྱུ་རྩལ་ཡར་རྒྱས་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་  
ཚོགས་མཉམ་དུ་འདྲེས་པའི་རེ་བ་བཅ་ཡིན་ཡོད།  
ཉེ་སྤྱོད་གཞིན་སྦྱོར་གཏོགས་དང་ཞབས་རྟོག་གྱི་  
བཏང་བ་བྲིམས་འགའ་གྱི་ལས་གྲུབ་འགོ་བྱས་  
ཅིང་། མ་ཟད། གཞིན་སྦྱོར་སྦྱོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་ཡང་བཟང་པོ་ཡོང་བ་ལ་  
རོགས་བཅོ་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།  
ཁོ་མོས་“ང་ལ་Vatsalya ལས་འགྲུལ་ནང་ལྷར་  
རྗེས་སུ་གྲུ་སྦྱོང་དཔོན་པོའི་ལས་འགན་  
བཏང་ཡོད་ཅེས་བཤད།  
ལས་འགན་འདི་ནང་ལ་ Juvenile Justice  
Board (JJB)དང་ Child Welfare Com-  
mittee (CWC) དང་ District Child Pro-  
tection Unit (DCPU) བཅས་སྡེ་ཁག་གསུམ་  
ཡོད། སྡེ་ཁག་འདི་གསུམ་གྱིས་གཞིན་སྦྱོར་  
གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་བདེ་དང་། སྦྱོང་བྱེད་ཐོབ་ཐང་།  
ཡར་རྒྱས་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་ཞབས་རྟོགས་  
དང་ལས་འགྲུལ་མང་པོ་སྦྱོར་བ་ཡིན།

### གསར་བཞེངས་དང་མཐུན་རྒྱུན།

ཉེ་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་མཚོན་པའི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གི་  
ནང་ལ་མི་ ༤ ཅམ་ལ་མཐུན་རྒྱུན་གཏོང་བྱེད་པའི་  
ལྷ་རྟོག་ཁང་ཡོད། བརྟེན་དཔལ་འབྱོར་དེ་ནི་རང་གི་ཁང་  
པའི་ཁོང་ལྷག་དང་མཐུན་པ་བཅོས་པའི་ཡོད།འདི་ལི་

ནང་ཁང་མིག་གཉིས་དང་ལྷན་ཁང་ལོ་ཡོད།  
སྤྱི་ཚོགས་ཕན་བདེའི་དུང་ཆེ་ལྷན་སྐྱེ་ཞབས་བསྐྱོ་  
དབང་མོས་ལོ་ཁ་ཅིག་གི་བཅོམ་འགྲུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྟོག་  
ལ་དྲུགས་དཔལ་འབྱོར་གཞུང་མངའ་སྡེས་ཉེས་འགའ་  
ཕོག་མཁན་གྱི་སྤྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་དུ་ལྷ་རྟོག་ཁང་ཞིག་  
བཅུགས་ནས་དགོས་འདོམ་ཞབས་ཅན་ཞིག་གྱུ་བ་ཡོད་  
ཅེས་བཤད། བརྟེན་དཔལ་འབྱོར་དེ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཕན་  
བདེ་ལས་ཁུངས་དང་སྦྱོང་སྦྱོང་བ་གཉིས་ཀས་སྤྱི་  
ལྷ་རྟོག་ལ་རོགས་རམ་དང་ཞབས་རྟོག་སྤུལ་བ་ཡིན་  
ཞེས་བཤད། Juvenile Justice Act ནང་  
བཞིན་བྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉེས་འགའ་ཕོག་མཁན་  
སྤྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་དུ་ལྷ་རྟོག་ཁང་ངམ་བསྐྱར་གསོ་  
ཁང་ཞིག་བཅུགས་ནས་དེ་དུ་ཁོང་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་སྦྱོང་  
ཀྱི་སྦྱོར་གསོ་དང་གཅེས་སྦྱོང་སོགས་བྱེད་དགོས་  
པ་ཡིན། དེང་སང་ནང་མིག་གཉིས་དང་ལྷན་ཁང་  
གི་མཐུན་རྒྱུན་ཡོད་མཁན་གྱི་ལྷ་རྟོག་ཁང་ཞིག་སྤུལ་  
ཡིན་ཡོད། འདི་ཉིད་རྒྱ་བསྐྱོད་བཏང་ནས་དཔེ་  
མཚོན་ཁང་སོགས་གསར་བཞེངས་བཅོ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་  
མིན་པར་དཔེ་བྱ་མཚམས་ཀ་ཏུ་གཏན་འཇགས་ལྷ་རྟོག་  
ཁང་གི་གསར་བཞེངས་འགོ་འཇགས་ནས་གསར་  
བཞེངས་བཅོ་ཡིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།  
དཔེ་བྱ་མཚམས་ཀ་ཏུ་གསར་བཞེངས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་  
པའི་ལྷ་རྟོག་ཁང་གི་གསར་བཞེངས་ཀྱི་ལས་ཀ་  
NHIDCL གྱིས་ལེན་ཏེ་ཡོད། ལོ་འདི་ལི་མཐུག་  
བར་དུ་གསར་བཞེངས་ཀྱི་ལས་ཀ་བསྐྱབ་པའི་རེ་བ་

ཡིན། ལྷ་རྩོག་ཁང་འདི་བསྐྱབ་ཚར་བ་དང་མཐུན་  
རྒྱུན་ཚ་ཚང་སྐྱུར་ནས་ཁོར་ཕྱག་བདེ་མོ་ཞིག་རྒྱ་  
བསྐྱར་བྱ་ཡིན།

**རྩམ་སྒྲིབས་བསྐྱར་གསོའི་ཐབས་ལམ།**

ལྷ་རྩོག་ཁང་འདི་ཡི་དམིགས་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཡོངས་ནས་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་  
ཡིན། དེ་ཡང་གཞིན་སྐྱེས་དེ་དག་གིས་དཀའ་ལས་  
ལ་གཤོང་ལེན་བྱས་སྐྱོང་བ་དང་འཛིན་བཅོས་ཏེ།  
བསྐྱར་གསོ་ཐབས་ལམ་གྱི་ནང་ལ་  
སྤྱོད་སྤྱོད་ཅམ་མིན་པར། ཚུལ་གྱི་སྤྱོད་བརྟེན་དང་།  
གཞན་སྤྱི་གཉིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤིག་ཡོད།  
དུང་ཚེ་བརྒྱ་དབང་མོས་ལས་མི་འདུ་སྐྱོང་གི་ཁྲུབ་  
བསྐྱུགས་སྤེལ་བེན་ནས། དེང་སང་དྲི་རྒྱུགས་ལེན་  
ཡིན་ཡོད་པ་དང་།  
མཚུགས་པ་ས་མིག་ཀྱན་བསྐྱུངས་ཏེ། དུས་ཚོག་རྒྱ་  
ལས་ཚེར་ཀྱན་བསྐྱུབ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

**སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁག**

བསྐྱར་གསོ་ལས་ཚེར་གྱི་ནང་ལ་ལྷ་རྩོག་ཁང་ཅམ་  
མིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁག་ཚེར་མོ་ཞིག་ཡོད། ཚོང་  
གི་སྤྱི་ཚོགས་པན་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་མོ་ཉི་རྩེ་  
དབང་མོས་ “སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷ་རྩོག་ཁང་དང་  
དེའི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཉ་གོ་སྤེལ་དགོས་པ་  
ཁག་ཅན་འདུག དེ་ཡང་ལྷ་རྩོག་ཁང་འདི་ཡི་ལེགས་  
ཚ་ཀྱན་ཉ་གོ་དགོས་པ་ཁག་ཅན་ཡིན། ལྷ་རྩོག་  
ཁང་འདི་ནས་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉེས་འགའ་ཕོག་མཁན་གྱི་  
གཞིན་སྐྱེས་ཀྱན་ལ་རོགས་དང་ལམ་སྤོན་བཟང་པོ་  
ཀྱན་བཏང་ནས་ཁོང་ཀྱན་གྱི་མི་ཚེ་བཟང་པོར་བསྐྱུར་  
ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན། ལྷ་རྩོག་ཁང་འདི་ཉིད་གཙུག་  
སྤྱོད་ཁང་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བསྐྱུར་ན་བསམ་སྤོའི་ལོག་  
པ་དང་ལོར་བ་མེད་མཁན་སོང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནས་  
རོགས་སྐྱོར་དང་དོས་འཛིན་ཐོབ་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་  
བའི་ཉ་གོ་སྤེལ་བའི་ཐོག་ནས་རོགས་སྐྱོར་ཐོབ་ཐུབ་  
པ་མ་ཚད། བསྐྱར་གསོའི་ལས་རིམ་ལ་ཞབས་  
འདེགས་ཤིག་སྐྱབ་ཐུབ་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།  
དེ་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཀྱན་ལ་བརྟེན་  
ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྤོའི་ལོག་པ་ཀྱན་མེད་པ་  
བཅོས་ཏེ། གཞིན་སྐྱེས་ཀྱན་གྱི་སེམས་ནང་བསམ་  
སྤོའི་བཟང་པོ་ཞིག་ཁྲིང་བྱུང། དུང་ཚེས་མཐར་ཐུག་  
གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ལ་དྲགས་ཁྲིམས་འགའ་མེད་  
པའི་གནས་སུ་ཞིག་རྒྱ་བསྐྱུར་རྒྱ་དེ་ཡིན། ལ་དྲགས་



ཉི་སྐོར་གཡོངས་ཀྱི་གནས་སུ་བདེ་མོ་ཞིག་ཡིན་  
པས། སྐོར་གཡོངས་པ་མང་པོ་ཡོང་ཐབས་སུ་སྐྱུར་  
སྐྱོབ་ཅན་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ཞིག་སྐྱུན་དགོས། དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་པ་ལ་མི་མང་གི་ཚོགས་པ་  
དང་ནང་ཚང་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་རོགས་ཡོང་དགོས།  
དེ་ཡང་ད་དང་གིས་སུ་གྱུ་ཞིག་གིས་ཉེས་འགའ་  
བྱས་ཡོད་ན་དེ་ལ་དམའ་འབབས་བཅོལ་དགོས།  
ཡང་དེ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་འགའ་གྱི་བྱ་བ་ནས་ཐག་  
རིང་དུ་འབོར་བ་ལ་ཁོང་ཀྱན་ལ་གཅེས་སྐྱོང་དང་  
ཁོར་ཕྱག་བཟང་པོ་ཞིག་གཏང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་  
ཚོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་བརྟེན་འགྲུས་ཀྱན་བརྒྱུད་  
དེ་ལ་དྲགས་སུ་སྐྱོབ་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བསྐྱུར་  
ཐུབ་ཅེས་བཤད།  
ཉེ་ཐུབ་དུ་འབྱེད་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷ་རྩོག་ཁང་

དེ་ནི་བྱམས་བརྩེ་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་ཡང་  
རྒྱས་འགའ་ཅན་ཞིག་ཡིན། གཙུག་སྤྱོད་དང་  
གོང་འཕེལ་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་སྐྱུན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཁྲིམས་འགའ་གྱི་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བཅད་ནས་མི་  
ཚེ་ནང་དཀའ་ལས་ལ་གཤོང་ལེན་བཅོལ་མཁན་སུ་གྱུ་  
ཀྱན་ལ་རེ་བ་ཞིག་གཏོང་བ་ཡིན།  
འབད་བརྩོན་འདི་ཡི་གྲུབ་འབྲས་ནི་ཁྲིམས་འགའ་  
གྱི་ལས་ལུང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྷ་བར་ཁྲིམས་  
ཉེས་ཕོག་མཁན་གྱི་སུ་གྱུ་ཀྱན་གྱི་མི་ཚེའི་ནང་འགྲུར་  
བ་སྐྱོབ་འདུག་མི་འདུག་དང་། ཁོང་ཀྱན་གྱིས་སྤྱི་  
ཚོགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་འདུག་གམ་མི་  
འདུག་ལ་ལྷ་དགོས་པ་ཡིན།

རིན་ཚེན་དབང་མོ་རྒྱ་མིག་ཅན།

# ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་གཞི་རྒྱུ་ ལེན་དཔྱད་ཚོགས་དང་དེའི་ལས་འགན།

ལ་དྲུག་ས་ཁོངས་ཀྱི་གནས་གཤིས་གྲང་དང་ཚན་ཞིག་  
ཡིན། ཡང་དབྱུང་གི་གནས་སྐྱེད་ཐུང་ཐུང་ཡོད། ལ་  
དྲུག་ས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་མངའ་སྡེ་གྲུང་སྡེ་  
ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་ལོག་དང་། ལ་ཐུང་། ལ་ཚོན་  
ཚོན་མོ་བབས་པ། ས་ཐུང་དང་ས་ལོག་ཡོང་ནས་  
རྒྱ་ལོག་བཀག་པ་སོགས་རྒྱུན་ལྷན་པོ་སྐྱོད་པོ་གི་  
འདས་པའི་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ལོག་ལ་བྱུང་ཡོད། དེ་ན་  
ཚོགས་ལ་དྲུག་ས་ལ་ས་འགྲུལ་གྱི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་  
བའི་ཉེན་ཁ་ཚོན་མོ་ཡོད། དེ་འདྲ་བའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་  
ལ་གཞི་རྒྱུ་ལེན་བཅོམ་ལ་ཐབས་རྒྱུས་དང་ཐབས་  
ལམ་བཞེ་མོ་ཡོང་དགོས། ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་  
མངའ་སྡེའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་གཞི་རྒྱུ་ལེན་དཔྱད་ཚོགས་སམ་  
ཡང་ན་ UTDRF རྒྱ་ལོག་ས་ལ་དྲུག་ས་ལ་རྒྱུན་ལྷན་  
འབྲུང་དུས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ་ཡིན།

དམིགས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་གཞི་རྒྱུ་ལེན་ཐབས་  
ལམ་སྐྱོད་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲུབ་སྐྱབ་པ་ཞིག་  
ཡིན།  
སྡེ་ཚོང་དཔོན་གྱི་ལས་ཁུངས་ལ་མི་མང་སྲུང་སྐྱོབ་  
སྡེ་ཁག་བཙུགས་ཏེ་སྲུང་ཡོང་ཡོད། སྡེ་ཁག་འདི་  
ཡི་དབྱུང་ཁྱི་ཚོང་དཔོན་ཡིན། ཁོང་ལ་གཞན་  
ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཀྱང་གྲིས་རོགས་བྱེད་པ་  
ཡིན། རྒྱུང་གི་ནང་ལ་སྐྱོད་པའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་ཞིག་  
བྱུང་ནའང་སྲུང་སྐྱོབ་དང་གཞི་རྒྱུ་ལེན་བྱེད་པ་ལ་  
ལས་མི་ཀྱང་ཡོད། མི་མང་སྲུང་སྐྱོབ་སྡེ་ཁག་དང་  
དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་གཞི་རྒྱུ་ལེན་དཔྱད་  
ཚོགས་ལ་རྒྱུན་ལྷན་པོ་གཞི་རྒྱུ་ལེན་བྱེད་པར་དགོས་  
པའི་སྐྱོབ་ཀྱི་ཅ་ལག་མང་པོ་ཡོད།

འཛིན་བྱེད་པ་ལ་གནས་དེ་ཡི་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་གསལ་  
རྒྱུ་ཡོང་དགོས། དེ་ཡང་སྡེ་དང་། ས་སྲུང་།  
དབྱུང་ས་དབྱུང་གི་དབང་། ཏ་ཏུ་སྡེ་མོ། ཉེ། བ་  
མགོ། ལྟོ་བ་གཏོང་སྐྱབ་། མཚན་ལ། ཀྱང་གྲུམ།  
ཨན་སྡེ། ཏི་ལི། བྲམས་ཚེ། ཏེ་ཡག་ལི། བོག་  
དུང་། བདེ་སྡེ། ཏུར་ཏུག་སྡེ་དུང་། ལུང་མདོ།  
སྡེ་གཞན་ལ་ཚེ་བཅས་ལུགས་དེ་ཀྱང་ཉེན་ཁ་ཚན་ཏུ་  
བརྩེ་བྱེད། དེ་ན་ཚོགས་ལ་བྱུང་ལ་དང་མཁམ་  
རྒྱུང་ལ་སྡེ་ལྷན་ ༤ རྒྱུ་ ༤ བར་ཉེན་ཁ་ཚན་ཡོད།  
ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེས་རྒྱ་ལོག་དང་  
། ས་ལོགས་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་ཀྱང་སྐྱོབ་  
སྡེ་ལྷན་པོ་དང་སྲུང་སྐྱོབ་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་UTDRF  
བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་  
ལེན་དཔྱད་ཚོགས་ཀྱི་དམིགས་ལུགས་ནི་མི་མང་གི་  
སྡེ་ཁག་དང་དངོས་རྒྱུས་གཞི་རྒྱུ་ལེན་པོ་བྱུང་  
། རྒྱུང་གི་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོད་པའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་  
ནས་སྐྱོབ་པ་ལ་སྐྱོང་བརྟེན་ཐོབ་པའི་མི་མང་གི་སྡེ་  
འཛུགས་བྱེད། རྒྱུང་དང་སྲུང་སྐྱོབ་སྡེ་ཁག་  
རམ་མཐུན་མི་ཀྱང་ལ་སྐྱོང་བརྟེན་དང་ཏ་གོ་གཏང་  
རྒྱ་བཅས་ ཡིན། དེ་འདྲ་བའི་

རྒྱུང་གི་ནང་ལ་རྒྱུན་ལྷན་པོ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གནས་  
ས་རོས་འཛིན།  
དེ་མིང་བར་ཏུ་ DDMAལག་ལ་གནས་ས་ཉེན་ཁ་  
ཚན་ཀྱང་རོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཅི་ཡང་མེད།  
དེ་འདྲ་བའི་ཉེན་ཁ་ཚན་གྱི་གནས་ས་ཀྱང་རོས་  
འཛིན་བྱེད་པ་ལ་ལས་མི་དང་། ཅ་  
ལག་ དབྱུང་སྡེ་སོགས་ཡོང་

སྐྱོར་བཏང་ལ་དྲུག་ས་ལུགས་དུ་དེ་འདྲ་བའི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་  
ཅམ་མི་འབྲུང་ ཡང་། སྡེ་ལྷན་ ༤ རྒྱུ་  
༤ བར་ རྒྱུན་ལྷན་པོ་འབྲུང་སྡེ་དཔེ་  
ཡིན། སྡེ་ལོ་ ༢༠༡༠ ལྷ་བ་ ༤  
ཚོས་ ༤ དང་ ༤ བར་ལ་སྡེ་དང་ཉེ་  
འཁོར་གྱི་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྷན་པོ་ལོག་གི་རྒྱུན་ལྷན་  
ཞིག་བྱུང་ཡོད། དེ་དུས་རྒྱ་ལོག་གིས་གཞི་རྒྱུ་  
ཚོན་པོ་བཏང་ཡོད།

དཔོན་པོ་ དེ་འདྲ་  
ལ་  
བའི་ཉེན་  
ཚན་  
གྱི་གནས་ས་ཀྱང་རོས་

ས་གནི་ཆགས་རྒྱུ་གྱི་སྡེ་ཁག་སྡེ་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་  
གནས་ས་ཀྱང་ས་བོལ་མེར་བྱུང་ཡོད། ལྷ་བ་ ༤  
བའི་ཚོས་བཞེ་དང་དབྱུང་ལ་སྡེ་དང་། སྡེ་མོ། བ་  
མགོ་ཏུ་ཚར་ བ་ཚོན་མོ་





ནང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། རྫོང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་  
 རྫོང་གི་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ལམ་དང་  
 མཐུན་པའི་སློབ་སྦྱོང་དེ་ཀྱང་སེལ་བ་ཡིན།

དེ་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་མེད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ལ་བཅོམ་སྒྲིལ་དང་  
 དང་རང་བཞིན་གཉིས་ཀའི་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཚོགས་  
 ལ་ཡིན། བཟོ་གྲུ་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་རྒྱུན་ལས་  
 བཅོམ་སྒྲིལ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་ཚོགས་ལ་  
 ལ་དུགས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་རྒྱུན་ལས་  
 གཞི་ལེན་དབྱུང་ཚོགས་ཀྱི་འཕུལ་སྤྱོད་ལ་  
 རྒྱུན་ལས་གཞི་ལེན་ཐོག་སྤྱོད་བཅར་ཐོབ་ནས་  
 རྫོང་གི་མི་མང་དང་སློབ་སྦྱོང་གྲུ་ལ་སྤྱོད་བཅར་  
 གཞི་ལེན་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ཁང་དང་མི་མང་ལ་  
 སྤྱོད་བཅར་གཞི་ལེན་ཁོང་གི་རྒྱུན་ལས་རྒྱུས་  
 ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་སྐབས་ལ་བཅོམ་སྒྲིལ་བ་  
 དང་བཅོམ་སྒྲིལ་དེ་ཀྱང་ཞིབ་གསལ་ལ་བཅོས་  
 ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བ་ཡིན། དེ་མ་ཟད། རྒྱུ་ལོག་དང་། ས་  
 འགྲུལ་ལ་མེད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ས་ཁུངས་ས་ལོག་ཁ་  
 རྒྱུན་སོགས་རྒྱུན་ལས་སྤྱོད་བཅར་ནས་ཏེ་  
 བོད་ལས་འགྲུལ་སྐབས་རྒྱུན་ལས་དེ་ཀྱང་གྱི་ལད་  
 མོ་བཅོས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བཅས་ཀྱང་སློབ་སྦྱོང་བ་  
 ཡིན།

དབྱུངས་ཅན་སློབ་དཔེ་



# ལྗོད་ལྟུང་གི་ལྷན་སྐྱེས་

ལ་དྲགས་ནང་སློལ་རྒྱུན་གྱི་རོལ་དབྱངས་སྐྱེས་གསོ་བྱེད་བཞིན་པ།







དུས་རབས་མང་པོའི་སྒྲིན་ནས་རོལ་དབྱངས་ནི་  
 མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཁག་ཅུ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།  
 ཤེས་རིག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་རང་  
 གི་ལམ་ལུགས་སོལ་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་རོལ་  
 དབྱངས་རེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེང་སང་  
 ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དུས་འདྲིར་གཞན་སྐྱེས་ཀྱི་བར་ལ་  
 སོལ་རྒྱན་གྱི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་སྐད་གྲགས་ཉམས་  
 བཞིན་ཡོད། དེར་རྟེན་སྐྱེ་ཅུལ་བ་དང་རོལ་མོ་བ་  
 ཀྱང་གིས་སོལ་རྒྱན་གྱི་རོལ་དབྱངས་ལ་བསྐྱར་  
 བཅོས་བཏང་ནས་དེང་སང་དང་སོལ་རྒྱན་  
 ཀྱི་དབྱངས་གཉིས་བསྐྱེས་ཏེ་སྐད་གྲོང་ཡིན་ཡོད།  
 དེ་འདྲ་བའི་སྐད་དབྱངས་ལ་མི་མང་གིས་དགའ་  
 མོས་བྱེད་ཡིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། སོལ་རྒྱན་གྱི་རོལ་  
 དབྱངས་ཀྱི་རོལ་ཡང་སྐད་བྱེད་བྱེད་བྱེད་པ་འགྱུར་  
 ཡིན་ཡོད།

སྐྱ་ཤུགས་ཞེས་པའི་སྐད་དབྱངས་ཀྱི་ཚོགས་པས་  
 སོལ་རྒྱན་གྱི་རོལ་དབྱངས་སྐར་ཡང་སྐད་གྲགས་  
 ཅན་བཅོལ་ཡིན་ཡོད། སྐྱ་ཤུགས་ཀྱིས་སོལ་རྒྱན་གྱི་  
 སྐད་དང་རོལ་དབྱངས་ཡར་རྒྱས་གོང་སྐོལ་གྲོང་ཡིན་  
 ཡོད། རིག་འཛིན་ལོར་བྱས་མི་མང་གིས་ང་ཞའི་  
 རོལ་དབྱངས་ལ་བསྐྱོད་པ་གཏོང་ཡིན་འདུག བསྐྱར་  
 འཛིན་པ་དངོས་བྱུང་རྣམས་ཀྱིས་དང་ཨ་ཞང་  
 དབང་ལུག་ར་ལམ་བཅས་ནས་ང་ཞ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་  
 ཚད་མེད་གནང་ ཡིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།

གོ་སྐོར་ རྒྱབ་ཡམས་ཀྱི་  
 སྐབས་ལ་ རོལ་དབྱངས་  
 ལ་ བརྗེ་བ་ཡོད།

མཁན་གྱི་སྒྲིན་དུས་ཀྱི་མཛེལ་བོ་ལྷ་མཉམ་འཛོམས་  
 ལྟུང་། རིག་འཛིན་ལོར་བྱ་ཅེག་བེན་གྱི་སྐྱེ་ཏུར་གཏོང་མཁན་  
 དེ་ཡིན། ཅེག་བེན་ཞེས་པ་དེ་རིག་འཛིན་ལོར་བྱས་  
 དེ་སྐོར་མཐོ་རིམ་སྐོབ་སྐོབ་བྱེད་དུས་བཅུགས་པ་  
 ཞིག་ཡིན། རིག་འཛིན་གྱིས་ “ང་ཞ་མང་ཆེ་བ་རོག་  
 རོལ་དབྱངས་ལ་འཐད་པོ་ཡོད་ང་ཞ་ཞ་ཅེག་བོ་ལི་  
 ལྷུང་རོལ་དབྱངས་ནང་ཡོད། ང་ཞ་ཚང་མ་རོལ་  
 དབྱངས་ལ་དགའ་མཁན་ཡིན་ཞེས་བཤད།  
 མཉམ་འཛོམས་དེ་ཉིད་སྐོབ་སྐོབ་ཅན་ཞིག་གྱུར། རིག་  
 འཛིན་དང་ཞའི་ཞོ་བ་ཀྱང་གིས་ལ་དྲགས་ཀྱི་སོལ་  
 རྒྱན་གྱི་གཞུང་སྐད་ཀྱང་གསོ་གཏོང་བྱུང་མིན་སྐོར་  
 ལ་གྲུས་སྐར་བཅོས། ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་  
 ཀྱང་སོལ་རྒྱན་གྱི་གཞུང་སྐད་ལ་ཐག་ཆད་བཞིན་  
 ཡོད་པ་དང་། བོ་ལི་ལྷུང་སྐད་ཨིན་ཇི་སྐྱེ་སོགས་  
 ལ་དགའ་མོས་བྱེད་ཡིན་ཡོད་པས། ལ་དྲགས་ཀྱི་  
 གཞུང་སྐད་སྐར་ཡང་གསོ་བའི་ཆེད་དུ་ཐབས་ལམ་སོ་  
 མ་ཞིག་འཚོལ་དགོས་པ་ཞེས་ཀྱང་ལ་ཏ་གོས། ཉི་  
 མི་ཤུག་པ་ཅན་ནས་ཡིན་པའི་རིག་འཛིན་གྱིས་འདི་  
 ལྟར་བཤད། “ལ་དྲགས་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པ་  
 འཛུགས་རྒྱའི་ཐག་བཅད་བཏང་ཡིན། ཡང་དེ་ལི་  
 དམིགས་ལུལ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་སོལ་  
 རྒྱན་གྱི་གཞུང་སྐད་དང་རོལ་དབྱངས་སྐོགས་ཁྲིད་རྒྱ་  
 དེ་ཡིན།”

ལ་ དྲགས་རོལ་དབྱངས་  
 ཚོགས་ པ་ནས་སྐོབ་པ་ཐོབ་སྐྱེ་  
 བེན་ ཡང་ན་སྐྱེ་

ཞིག་འཛུགས་རྒྱའི་ཐག་བཅད་ནས། སྐྱ་ཤུགས་  
 ཞེས་པའི་བེན་ཡང་སྐྱེ་ཞིག་བཅུགས། ཐེངས་དང་  
 བོ་རང་སྐྱ་ཤུགས་ཀྱིས་སྐད་དབྱངས་འཁྲབ་སྟོན་  
 སྐབས་མི་མང་གིས་དགའ་བསུ་ཆེན་མོ་ལུས། རིག་  
 འཛིན་གྱིས་“དྲང་པོ་ལུས་ན། མི་མང་གི་རྣམ་འགྱུར་  
 མཐོང་ནས་ང་ཞ་ཚང་མ་ཏ་ལས། མི་མང་ནས་ཏ་  
 ཅང་དགའ་མོས་དང་བརྗེ་བ་མང་པོ་ང་ཞས་རེ་བ་  
 བྱས་མེད། མི་མང་པོས་ང་ཞ་སར་ཡོང་ནས་ང་  
 ཞའི་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞུང་སྐད་སྐར་གསོའི་ལས་འགུལ་  
 ལ་བསྐྱོད་བཟུགས་ལུས།  
 ལུས་ལ་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐོན་ཆས་སྐྱས། ཐུག་པར་  
 སྐྱ་སྐྱན་དང་གོ་སྐོར་དབྱངས། ལག་པས་ར་ལ་  
 བརྗེས། ཞོར་ཞོར་ལུག་ལ་རོལ་མའི་དབྱངས་  
 ལྟུང་། སྐྱ་མཁན་གྱིས་སོལ་རྒྱན་གྱི་སྐད་ལེན།  
 མི་མང་གིས་མཉམ་དུ་སྐད་ལེན་བཞིན་ཅེས་ལ་རོལ།  
 དེ་ལྟར་བྱེད་བཞིན་སྐྱ་ཤུགས་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱུར།  
 རིག་འཛིན་གྱིས་“ང་ཞས་སྐྱ་སྐྱན་དང་གོ་སྐོར་ས་  
 སྐྱེགས་ཀྱི་རོལ་མའི་ཅ་ལག་ཀྱང་བཀོལ་ཡིན་ཡོད།  
 དེ་མཉམ་དུ་ སྐྱེ་ཏུར་དང་བྲས་ཁ་སྐོར་བའི་ཅུལ་དུ་  
 བཀོལ་ཡིན་ཡོད། ངས་ད་ལྟ་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞུང་  
 སྐད་སྐྱ་ཚད་ལྡན་ཞིག་བཅོལ་ལ་ཡོ་ཆས་ཞིག་བཅོལ་  
 ཡིན་ཡོད།”ཅེས་བཤད།

སྐྱ་ཤུགས་ལ་དྲགས་ཀྱི་སོལ་རྒྱན་གྱི་གོམས་སོལ་  
 དང་རིག་གཞུང་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་  
 པས། རྒྱ་གར་གྱི་དམངས་སྐོར་སྐད་གཞུང་གྱི་ཚོགས་  
 སྐྱེ་སྐད་གྲགས་ཅན་ Indian Ocean དང་  
 Swarathma ལ་སོགས་དང་མཉམ་



# བེན་གྱི་འབྲུས་མི།



ཚེ་དབང་ལོ་རྒྱུ་  
 ཚེ་དབང་ལོ་རྒྱུ་ནི་ལ་དྲགས་རྩོམ་དབྱེད་སྡེ་ཚོགས་  
 པའི་ཚོགས་གཙོ་ཡིན། ལྷ་ཡུགས་བེན་གྱི་སྐྱེ་ལེན་  
 མཁན་གཙོ་བོ་དང་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་མཁན་ཡང་ཡིན།  
 སྤྱི་ཏུ་བཏང་ནས་ཁོང་ཚོང་ལས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མ་  
 ཟད། ཁོང་སྤྱི་ཡུགས་རྩོམ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་འབྲེལ་མཁན་  
 དང་དབྱེད་སྡེ་གཙོ་བོ་ཞིག་གྲངས་ཡིན། ཚེ་  
 དབང་ནི་མགྲིན་པ་ནས་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ལ་  
 དྲགས་པ་གཅིག་ལྟར་ཡིན།

## ཚེ་དབང་ལྷན་ཚོགས།



ཚེ་དབང་ལྷན་ཚོགས་ནི་སྤྱི་ཡུགས་རྩོམ་  
 ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་གཏོང་མཁན་གཙོ་བོ་གསུམ་  
 ་ཉིག་དང་སྤྱི་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་སྐྱེད་  
 གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ལ་དྲགས་  
 རྩོམ་དབྱེད་སྡེ་ཚོགས་པའི་དབྱེད་གཉེར་  
 པ་ཡིན། ཁོང་ནས་སྤྱི་གར་གྱི་གནས་ས་སོ་སོར་ཁོར་  
 གྲུང་གི་རྩོམ་མོ་བ་དང་སྤྱི་མཁན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྤྲིག་རིམ་སྤྱི་  
 ཚོགས་གཞིགས་ར་ལུ་ལ། ཁོང་གིས་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་  
 གི་ཡོད་ལ། དབྱེད་སྡེ་གྲངས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

## རིག་འཛིན་ལོ་རྒྱུ་



རིག་འཛིན་ལོ་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་ཡུགས་རྩོམ་  
 ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་མཁན་གཙོ་  
 བོ་དེ་ཡིན། ཁོང་ལ་དྲགས་རྩོམ་  
 དབྱེད་སྡེ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཞིན་  
 ཡིན། ལྷ་ཡུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁོང་  
 རྫོང་གཡེངས་ལྟ་སྤྱི་གྲུ་སྤྲིག་ལུ་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་  
 དེ་སྤྱིར་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་ཅི་ག་མེད་བེན་གྱི་འབྲུས་མི་  
 ཡིན། དེ་མ་ཟད། ཁོང་སྤྱི་སྤྱོད་འཆར་འགོད་པ་ཞིག་  
 དང་རྩོམ་དབྱེད་སྡེ་བཞེད་སྤྲིག་པ་ཞིག་གྲངས་ཡིན།

## ཚེ་རིང་དངོས་གྲུབ།



ཚེ་རིང་དངོས་གྲུབ་སྤྱི་ཡུགས་  
 རྩོམ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུས་མི་ཚུས་  
 ་ཉོས་དེ་ཡིན། ཁོང་བེན་གྱི་སྐྱེ་  
 གཏོང་མཁན་ཞིག་དང་རྩོམ་མོ་  
 འབྲོལ་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ལ་  
 དྲགས་རྩོམ་དབྱེད་སྡེ་ཚོགས་པའི་དབྱེད་ཡིག་ཡིན། ཁོང་  
 རས་རྒྱུང་དུའི་དུས་ནས་གཞུང་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་  
 གི་ཡོད་ལ། ཁོང་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཡིན།

## ཚེ་དབང་ལོ་རྒྱུ་



ཚེ་དབང་ལོ་རྒྱུ་ནི་བེན་  
 གྱི་སྤྱི་ཏུ་གཏོང་མཁན་  
 ཡིན། ཁོང་ཚོང་ལས་པ་  
 ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་ཚེ་  
 དབང་ལོ་རྒྱུ་མཉམ་དུ་སྤྲིག་  
 རིམ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལས་  
 བཅོས། གཞིགས་མོ་སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་སྤྱི་ཏུ་  
 པའི་ཚུལ་ལ་ཚུལ་དང་ལྷུང་བསྟན་པར་མཛད།

དུ་ལས་བྱེད་པའི་སྐྱལ་བཟང་ཐོབ། རིག་འཛིན་གྱིས་  
 “ང་ཞ་མངའ་སྡེ་སོ་སོར་སྐྱ་གཏོང་བར་འབོད་དེ་  
 རྒྱུ་ དེ་ཙམ་ རྒྱ་གར་གྱི་བེན་དང་རོལ་མོ་བ་སྐད་  
 གྲགས་ཅན་Joi Barua དང་། Indian Ocean  
 དང་། Swarathma མཉམ་དུ་སྐྱ་གཏོང་བའི་གོ་  
 སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ། Indian Ocean དང་  
 Swarathma བེན་གྱི་འབྲུས་མི་ཀུན་གྱིས་ང་ཞའི་  
 རྒྱ་དབྱངས་ལ་བསྟོན་བསྐྱབས་ཞུས་ཏེ། ལུ་མཐུད་  
 རྒྱུང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་སྐྱལ་” ཞེས་བཤད།  
 བ་བ་ལ་ཏི་པ་སྐྱ་ང་ཞས་དུས་རྒྱུན་གཏོང་ཡིན་ཡོད།  
 རྒྱ་དེ་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་ལོ་ན་གཞོན་གྱིས་ཀུན་  
 གྱིས་དེ་ལ་དགའ་མོས་བྱས། རིག་འཛིན་གྱིས་  
 “སྟོན་ལ་གཞོན་སྐྱེས་ཀུན་གྱིས་དབྱང་པར་སྐྱ་ཏུར་  
 རྒྱུར་ནས་སྐྱ་གཏོང་བ་མཐོང་བྱུང།

ཡིན་ནའང་དེང་སང་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞོན་ལྷ་ཀུན་  
 གྱིས་དབྱང་པར་གོ་ཐོངས་ལྷར་བ་ལ་འཐད་པོ་  
 དང་སྟོབས་པ་ཚོར་ཡིན་འདུག ང་ཞས་གཏོང་  
 ཡིན་ཡོད་པའི་སྐྱ་ཁ་ཅིག་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐྱ་མཁའ་  
 མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་ལེན་ཡོད། ང་ཞའི་ལག་ལ་  
 ཚེས་བཅུ་ལྔ་མའི་སྐྱ་ཁ་ཅིག་ཡོད། དེ་ཀུན་གྱི་རོལ་  
 དབྱངས་ལ་ བཟོ་བཅོས་སྤྲན་  
 བྱ་བྱས་ ལེན་ལྷ་ཡིན་  
 བཤད།  
 དེ་



ལྷགས་ཚོགས་པས་དུས་ཚོད་ཁོམ་དུས་ལ་དྲགས་  
 རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པ་བརྒྱུད་ནས་གཞོན་ལྷ་ཀུན་  
 ལ་སྟོང་བཅར་གཏོང་བ་ཡིན། རིག་འཛིན་གྱིས་  
 “ང་ཞའི་འདོད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་གཞོན་ལྷ་ཀུན་  
 ལ་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་སྐྱ་དབྱངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྟོང་བཅར་  
 གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཁའ་མཁས་པ་པེ་ཟལ་ཨ་  
 ལུར་དང་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པ་ལ་སོགས་པ་ཀུན་  
 ལ་དྲགས་ རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པའི་  
 ལག་ ཡིན།  
 འབྲུས་མི་ཚང་མས་སྐྱ་  
 ལྷགས་བེན་ལ་རྒྱུ་སྟེར་ཚད་  
 མེད་བྱས་ཡོད། རོལ་བྱ་སྐྱ་མཁའ་ཡིན།  
 ཚོ་དབང་སྤུན་ཚོགས་ རྒྱ་  
 སྤན་གཏོང་མཁའ་ རྒྱ་  
 ཡིན། རིག་

འཛིན་ཞོར་བྱ་སྐྱ་ཏུར་གཏོང་མཁའ་ཡིན། ཚོ་རིང་  
 དངོས་བྱུང་དང་ཚོ་རིང་ཞོར་བྱ་རྩ་རྩུང་བ་ཡིན།  
 རྒྱ་ལྷགས་ཀྱིས་སྟོལ་རྒྱུན་དང་དེང་སང་གི་རོལ་  
 དབྱངས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ནས་རོལ་དབྱངས་  
 སོ་མ་ཞིག་དང་སྐྱེན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་བཅོས།  
 དེ་ལ་མི་རྒྱན་གཞོན་དར་མ་གསུམ་ཀས་དགའ་མོས་  
 དང་རྒྱབ་སྟེར་མཛད། དེ་ལ་རྟེན་ནས་དེང་སང་གི་  
 འཛིན་སྐྱེད་འདིར་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་རོལ་དབྱངས་གསོན་  
 པོར་གནས་པ་ལ་རོགས་བྱེད་པ་ཡིན། རིག་འཛིན་  
 གྱིས་ “ང་ཞའི་སྐྱ་དང་རོལ་དབྱངས་ལ་གཞོན་  
 རྒྱུས་ཀུན་གྱིས་དགའ་མོས་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་  
 བ་དང་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་སྐྱ་དང་རོལ་དབྱངས་གསོན་  
 པོར་གནས་བྱུང་བ་མཐོང་ནས་སྐྱིད་པོ་ཚོར་” ཞེས་  
 བཤད།

བཀྲ་ལིས་སྐྱུན་གྱུབ།



# ལ་དྲགས་ཀྱི་བཟའ་བརྟེན་ནང་འགྲུར་བྲ།

༡༡ ལ་དྲགས་ཀྱི་ཡུལ་ནི་ལོ་སྤོང་ཕྱག་མང་  
 པོ་ནས་ཆགས་ཡོད་པའི་རི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན། སྤོན་  
 མ་འགྲུལ་ལམ་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འཛམ་གླིང་གི་  
 སྤྲེགས་གཞན་དང་འབྲེལ་མེད་པ་ཐ་དད་ལུས་པས་  
 ་ཤེས་རིག་འགྲོལ་ཆས། བཟའ་བརྟེན་སོགས་སོ་  
 སོ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ཁག་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ས་ཆ་  
 མཐོན་པོ་དང་། ལ་ལུང་མང་པོས་མཐའ་བསྐྱར་རྟེ་  
 ཡོད་པས་ལོ་རྟོག་སྤོན་ཚུལ་དང་། བཟའ་བརྟེན་  
 ལ་ལོངས་སྤོད་ཚུལ་ཡང་སོ་སོ་ཞིག་ཡོད་པ་རང་  
 བཞིན་ཡིན།  
 རྒྱ་ཆུལ་ས་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཡུལ་ཀུན་ས་ཆ་མཐོ་ཚད་  
 ལྷན་སྤོང་བརྟེན་དང་། བརྟེན་གཅིག་གི་བར་ལ་ཡོད།  
 རྟོན་སོ་སོ་བ་སྐྱོན་མ། ཀར་ཟེ། གཡུང་དཀར་དང་  
 ཚོང་མའི་རིགས་ཨ་ལུ་དང་ཉུང་མ་སོགས་སྤྲིན།  
 ་ཤིང་རྟོག་གི་རིགས་ཀུ་ལུ་དང་ཚུ་ལི་སྤྲིན། འབྲས་  
 སྤོན་ཚུལ་ལ་དཔེ་རྟེ་བཟའ་བརྟེན་གྱི་རིགས་བྱུག་  
 པ། སྤྲུ། ཚུ་ཉ་གི། པ་བ་ཁོ་ལག་ཉ་གི་སྤྲོ་ཚོགས་  
 སོགས་ཡིན། གཞན་ ཡང་ཤ་དང་ར་ཆང་ཉ་ཅང་  
 དར་པོ་ཡོད། ལ་དྲགས་ཀྱི་ཤར་སྤོང་མཚམས་ན་གྲུང་  
 ཐང་ཡོད། ས་ཆ་མཐོ་ཚད་ལྷན་སྤོང་ཉམས་སྤོང་  
 བརྟེན་བཞི་ཡོད། ལོ་རྟོག་རིགས་ནས་མ་གཏོགས་  
 མི་སྤྲིན། འཚོ་བ་ནི་ནས་ལས་རྩིས་པའི་རྩལ་ཕྱེ་  
 དང་ནས་རྩིན་གྱི་ཕྱེ་ལས་བག་ (ཁོ་ལག)པ་བ་  
 དང་བྲུག་པ། སྤྲུ་དང་རྒྱའི་ཉ་གི་སོགས་ཡིན། རྩ་ཁ་  
 ལགས་ཤོས་ཡོད། དེ་སྤྲིར་ར་མ་ལུག་དང་གཡལ་  
 སྤྲེལ་པོ་ཡོད། ཤ་ལོ་མ་དང་སྤྲུ་བལ་གྱི་རིགས་ལ་  
 བཀོ་ལ་སྤོང་མང་པོ་བྱེད། མར་སྤྲུ་ར་དང་ལོ་མ་ལ་  
 ལོངས་སྤོད་པ་ནི་རྒྱུན་གྱི་ལས་ཡིན། མར་དང་སྤྲུ་  
 ར་གཉིས་ལ་བྲས་པའི་མཐུད། དེ་ཉ་ཅང་རྩལ་པ་ཆེ་  
 བའི་ཟས་ཤིག་ཡིན། ནས་གཡོས་བརྩིས་ཏེ། ལག་  
 སྤོར་གྱི་མཚོག་ཐག་ལ་བྲུག་པ་གཡོ་སྤོལ་བྱེད་པའི་  
 སྤོལ་ཡོད། ལ་དྲགས་ནང་དར་ཡོད་པའི་ལུགས་  
 སྤོལ་གྱི་བཟའ་བརྟེན་ནང་རྩལ་ཀུར་དང་རྟོན་རྟོན་  
 སོགས་ལུས་ལ་པན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ཟས་ཤིག་ཡིན།  
 ཚིག་མངར་མོ་དང་སྤར་ག་བརྟེན་སྤྲེ། ཀར་ནག་  
 ཡང་ཡང་འགྲུར་ནས་མངར་སོང་ལེ་བར་བྲས་ཏེ།  
 ཀུ་སྤྲུ་ཀུ་གསུམ་པ་སྤོན་མ་དར་པོ་ཡོད་ཀྱང་དེར་དུས་  
 ཉུང་དུ་ཆ་བཞིན་འདུག ཟས་དེ་ཀུར་ཉུང་ལས་



སྤོན་དུ་ཡོད་པ་ཡིན།  
 ལ་དྲགས་ཀྱི་བྲང་སྤྲེགས་ན་ལུས་རའི་ཡུལ་ཡོད།  
 མཐོ་ཚད་ནི་སྤྲུ་སྤོང་དགུ་ནས་བརྟེན་གསུམ་གྱི་བར་  
 ལ་ཡོད། ལོ་རྟོག་ཤོ་ནས་སྐྱོན་མ་སྤྲོ་ཚོགས་སྤྲིན།  
 ཚོང་མ་དང་ཤིང་རྟོག་རིགས་མང་པོ་ཡོད། ཉ་གི་  
 སྤྲུར་ཚུག ཅ་པ་ཏེ། ཏུག་ཏུག་སོགས་དར་པོ་  
 ཡོད། སྤོན་མ་རྟོར་སྤྲེགས་ནས་དར་ཡོད་པའི་མོག་  
 མོག་རྒྱ་བྲུག་པོ་ལོའི་སོགས་ད་ལྟ་ཡང་ལོངས་  
 སྤོད་བཞིན་ཡོད། ཤ་ཆང་ལོ་མ་ལ་ལོངས་སྤོད་པ་  
 ཡང་དར་པོ་ཡོད།  
 སྤྲེལ་(ཉུང་ལུ) ནས་བཟུང་དམག་མི་འགྲུལ་ལམ་  
 དང་ས་མཚམས་གྲུར་པས། འབྲས་མང་དུ་སོང་  
 ། མི་མང་ཀུན་ལ་ཡང་བྲས་བཟའ་བའི་ལོ་བས་  
 སྤྲུ། རྒྱེ་དང་ཁ་ཆའི་ཡུལ་ཀུ་ཤིར་བར་གྱི་རྒྱལ་

ལམ་སྤྲེས། གཞུང་སྤྲེགས་ནས་བྲས་དང་བག་ཕྱེ་  
 མང་པོ་ འཁྲུངས། ཡུལ་ཡུལ་ལ་བཟའ་བརྟེན་གྱི་  
 གཚོ་གནས་སྤྲེས། འབྲས་ལ་ལོངས་སྤོད་པ་མང་  
 དུ་སོང་། དེར་སང་གཞོན་རྒྱ་ཀུན་གྱིས་འབྲས་མ་  
 གཏོགས་སྤོན་མའི་བཟའ་བརྟེན་སོགས་བརྩེད་ནས་  
 ཉུང་དུ་སོང་། མ་ལོངས་པའི་གཞོན་རྒྱ་ཀུན་གྱིས་རང་  
 བཟུན་རང་གོས་ཉུང་བརྟེན་བའི་ལྷས་མངོན་འདུག  
 དེ་ནི་ལ་དྲགས་པའི་མ་ལོངས་པ་ལ་གཞོན་ཚབས་ཆེ་  
 བ་འགྲུར་ངེས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རང་རེ་ལ་དྲགས་  
 ཡུལ་གཞན་དང་རྒྱ་རྒྱུངས་པོ་མི་འདྲ་བའི་ཡུལ་ཞིག་  
 ཡིན། ལོ་རྟོག་སྤོན་ཤིང་དང་སྤོན་རིགས་ཀུན་  
 ཡང་དེ་ལྟ་སྤོན་ཚུ་རྒྱུང་ས་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྤྲེགས་པ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀུན་  
 ཡང་ལྷན་པ་ཡིན་ནོ། སྤྲིའི་རྒྱུན་འགྲུང་བཞི་ཁམས་



དང་ནང་གི་ཁམས་གཉིས་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་ཏུ་  
 འགྲུང་དགོས་ཡིན། ཚམ་སྒྲོམ་ན་ལུས་  
 ལ་ན་ཚ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། གཉིས་པ་བྲས་སོགས་  
 སྤུ་ལོག་གི་ཟས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་གོམ་ག་ཤིས་  
 འཕེལ་ན་རང་གི་འབྲུ་ནས་འབད་འབྱེད་ཉུང་དུ་འགོ་  
 དེས་ཡིན། ལོ་ཉོག་སོགས་ལུལ་གྱི་ཐོན་ལུངས་  
 ཉམས་ནས་གནས་སྐབས་སྤིའི་མཐུན་རྐྱེན་ཅན་ལ་  
 བརྟེན་ཏེ་ལུན་རིང་པོར་འཚོ་མི་བྱལ་ཡིན།  
 ད་ལྟ་ལོ་ནི་ཡང་ཡོད། སྤུས་ཀ་ཡོད་པའི་བྱི་ནས་  
 སྒྲིབས་པའི་བཟའ་བཏུང་ནི་རིགས་སྤུས་ཀ་ཀྱུན་དུས་  
 བམ་ཡང་སྒྲིབ་བྱལ་པའི་དེས་པ་མེད། གོང་ཚད་  
 གྲང་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་མཐོ་ཏུ་འགོ་བ་ཡིན། ཚོང་ཐོག་  
 ཉི་བའི་སྒྲིབས་ད་ལྟ་ཡོད་པ་ཡང་སྤིས་སུ་གནས་  
 ལུགས་ཅི་འདྲ་གྲུང་ལོང་ལྷ་མི་བྱལ། དེ་སྤྱིར་རང་  
 གི་ལུལ་དུ་སྒྲིན་པའི་ལོ་ཉོག་ལ་འབད་འབྱེད་གལ་  
 ཚེ་ཤོས་ཡིན་པ་བརྟེན་མ་དགོས། བཟའ་བཏུང་གི་  
 རིགས་བྱལ་པའི་རིགས་ཏེ་གི་རིགས་སྤུ་ཚོགས་པ་བ་  
 དང་། ཚོད་མ་སོགས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་ལོ་བ་  
 བཟང་པོ་ཉམས་མ་དགོས་པ་གལ་ཆེ།



ཚེ་དབང་རྟོ་རྒྱེ།  
 ལ་དུགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཐོན། རྒྱལ་ཀ་ལ་མིར་གྱི་  
 བཟོ། ཤེས་རིག་དང་སྐད་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲིམ།  
 ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༥

Do you have any article/story related to Ladakh that you want to share? We will provide space in our publication so that your story/article is also read by our readers.

Email your article/story to:  
[ladags.phonya@gmail.com](mailto:ladags.phonya@gmail.com)





Administration of  
Union Territory of Ladakh



གཞུང་གི་གསར་སྟོན་ལས་ཁུངས། ལྷོ་ལྷ་ས་ལྷོ་ལྷ་ས་

ལ་དྲགས་པོ་ཉ་སྟེ།

LADAGS PHONYA, LEH

ལ་དྲགས་པོ་ཉ་སྟེ།

ཞེས་པའི་གཞུང་གི་དུས་དེབ་འདི་ཉིད་དཔེ་དེབ་ཚོང་ཁང་སོ་སོ་ནས་ཉོ་ཐུབ།



LADAGS PHONYA, LEH

A BI-LINGUAL MAGAZINE (ENGLISH & BHOTI)

PUBLISHED BY THE DEPARTMENT OF INFORMATION & PUBLIC RELATIONS, LEH

Available for sale at:

▶ **Leh Book Depot**  
Near Masjid

▶ **Leh-Ling Bookshop**  
Main market

▶ **Thupstan Stationery**  
Near Petrol Pump

▶ **ABC Stationery**  
Near Barista, Zangsti

▶ **Ladakh Stationers**  
Near Petrol Pump

▶ **Universal Enterprise**  
Skalzangling