



**DEPARTMENT
OF INFORMATION
& PUBLIC RELATIONS,
LEH PUBLICATION**

**HISTORY
CULTURE**

**ART
EDUCATION**

| VOLUME - 3 |

| ISSUE - 2 |

G20/Y20

LADAKH MAKES A MARK GLOBALLY

BONONAH

HARVEST FESTIVAL OF DARDS

PROFILE

TAEKWONDO PLAYER TASHI TUNDUP

FACADE LIGHTING

LIGHTING MONUMENTS IN LADAKH

ཨ་ལ་ཏ་ག་ཤོ་ན་གྲོ།

LADAGS PHONYA, LEH



LOOMS, CRAFTS & LOCAL ECONOMY OF LADAKH



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)

Mabel Diskit
Padma Angmo
Rinchen Angmo Chumikchan
Rinchen Dolma
Thinles Choskit

Photographers

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

Contributors

Pradeep Gupta
*Chief Engineer-cum-Executive
Director, CPWD Leh*
Ravinder Pal
*Executive Engineer (E),
CPWD, Leh*
Dr Nawang Tsering
Scholar
Rigzin Angchuk Wanla

Proofreader (English)

Sunetro Ghosal,

Editor, Stawa

Bhoti Translator & Proofreader

Stanzin Dosnga

Proofreader (Bhoti)

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

3 Years of UT Ladakh: Leap in Infrastructure ad designed by

Idzes Lamo

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-
& Public Relations,
Leh, Ladakh



informationdepart-
mentleh

Editorial

Dr Tundup Namgail
Assistant Director,
DIPR Leh



Juley readers,

Ladakh boasts of a rich tradition of handicrafts, including carpet-weaving, pashmina products, metal-work, pottery, and Thangka painting since time immemorial. These traditional crafts are practiced by skilled artisans and have contributed significantly to the local economy.

In this issue of Ladags Phonya, we have interesting success stories of some Ladakhi entrepreneurs and rural artisans, which are finding resonance with people and youth as a sustainable source of livelihood.

In this issue, we also highlight efforts being made by the Administration of UT of Ladakh in its steadfast commitment to achieve carbon neutrality. Ladakh's e-vehicle policy has been a game changer and aims to significantly reduce vehicular emissions and noise pollution as electric motors are quieter than fossil fuel-based combustion engines.

Finally, Ladakh recently hosted a Y20 Pre-summit event in April, which added to the joys of spring in Ladakh. More than 300 international youth delegates visited Leh to deliberate on and discuss issues of global and local relevance.

This event was an ideal occasion to showcase

Ladakh's diverse culture and traditions. It also provided an opportunity to consolidate the values of humanity, brotherhood, peace and harmony that underpin such G20 events.

The hosting of the Y20 Pre-summit in Ladakh reaffirmed the spirit of India's G20 Presidency theme of '*Vasudhaiva Kutumbakam*' or 'One Earth-One Family-One Future'

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

Cover Story

Pg 6 Ladakh Rural Livelihood Mission: Creating sustainable opportunities for women in rural Ladakh



Pg 9 Back to Roots: Promoting indigenous pashmina and food processing



Pg 12 Ladakh Electric Vehicle Policy: Promoting environmental responsibility and sustainability



Features

Pg 15 Bononah: The harvest festival of the Dards



Pg 18 G20/Y20- Ladakh makes a mark globally: Youth delegates from 30 countries experience Ladakh's culture and landscape

Pg 28 From Phokar to international glory: Tashi Tundup's pursuit of excellence in taekwondo

Pg 32 Dynamic Façade Lightning: A new way to light monuments in Ladakh

ལྷོ་ལ་དྲགས་པོ་ཉ་སྒྲེ།

Content

March-April 2023 • Volume 3, Issue 2

Pg 34 Glimpses of Ladakh's unique Buddhist art and culture

Centre Spread:

Pg 24 Events Diary

Photo Story

Pg 24 YOUTH-20 PRE-SUMMIT: Preparatory works to welcome delegates to Ladakh

Bhoti Section:

སྒྲེང་བརྗོད།

Pg 38 ལ་དྲགས་གམ་ཡུལ་འཚོ་བའི་ཐབས་ལས་འགྲུལ།

Pg 40 རང་ཡུལ་གྱི་བལ་དང་ཁ་བ་ས་ཡར་རྒྱས་གོང་སྤེལ།

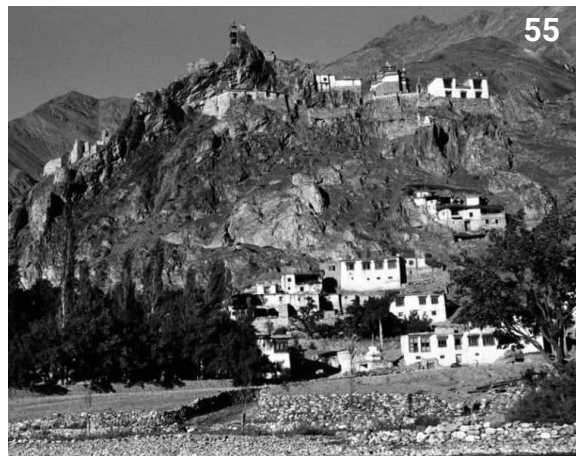
Pg 42 ལ་དྲགས་སློབ་ཤུགས་འགྲུལ་འཁོར་ཐབས་རྩམ།

Pg 44 ལ་དྲགས་ལ་Y20 སློབ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་ཚོགས་པ།

Pg 48 བོ་ཞོ་ན། མདའ་ཡུལ་སྤྲོད་ཀྱི་རྩ་རྒྱ་དགའ་སྟོན།

Pg 51 ཕོ་དཀར་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲོད་ཆ་བར།

Pg 55 རོ་རྟུག་རྒྱུ་སྐྱབས། (སློབ་པོ་རྟུག་རྒྱུ་སྐྱབས།) །



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**





**EMPOWERING WOMEN AND
BOOSTING LIVELIHOOD
OPPORTUNITIES IN RURAL AREAS**

COVER STORY

Ladakh Rural Livelihood Mission: Creating sustainable opportunities for women in rural Ladakh

MABEL DISKET

Women of Ladakh have never been passive. They have been an active force that has powered Ladakhi economy through activities ranging from agriculture, management of family responsibilities and livestock rearing. There is substantial evidence in document-

ed and oral history of Ladakh about the important role played by women.

However, the role of a homemaker and the exercise of skills such as knitting, weaving, and spinning were never remunerated and simply regarded as part of a homemaker's responsibilities.

More recently, these activities have

been harnessed to provide financial independence and an important step towards gender equality in all aspects of society.

As part of its effort to empower women, especially in rural areas, Government of India has initiated the National Rural Livelihood Mission (NRLM) to provide women with long-term support to diversify their livelihoods and improve their income, and quality of life.

This scheme was previously known as Swarna Jayanti Gramin Swarozgar Yojana and it has now been restructured as NRLM in 2011 and was implemented in Ladakh in 2015.

Since then, it has been working actively to encourage women by bringing them together to form Self-Help Groups (SHGs), which are popularly known as Ama Tsogspa in Ladakh. It has also been imparting financial literacy, facilitating credit linkages



with banks and providing financial support to start a business.

So far, NRLM has been implemented in 13 blocks across Ladakh, and resulted in the formation of 682 SHGs, 75 Village Organisations (VOs), and 16 Community Level Federations (CLFs). These institutions have improved the lives of over 4,000 women across Ladakh.

These women work in a diversity of fields including shawl-weavers, Thangka artists, basket-weavers, tailors, carpet-weavers, bakers, dairy farmers, and in sanitary-napkin production units.

State Programme Manager for Institution Building and Capacity Building, NRLM, Tsering Dolkar said, "Once an SHG has been formed, we acquaint them with inter-loaning techniques wherein members of the group collect some amount of money amongst themselves and loan it to a needy members at 1% interest rate."

Once the members are well-acquainted with the saving and

loaning system, the scheme provides them with a start-up fund amounting to INR 2,000 to purchase the basic requirements of an office followed by a Revolving Fund of INR 25,000 per SHG, and finally INR 150,000 as Community Investment Fund to each SHG through the Cluster Level Federation.

The next critical element of NRLM is to provide relevant training to the SHGs to successfully run their business. Training is first provided in managerial skills followed by livelihood-specific training. In 2023, Ladakh Rural Livelihood Mission signed an MoU with Society for Elimination of Rural Poverty (SERP) Telangana to provide support in the active implementation of the scheme in Ladakh. This includes the formation of SHGs, strengthening of existing groups, training on account opening, credit linkages, access to RF and CIF, orientation on the concept of SHG and its management, formation of SHGs and introduction of social activities.

Subsequently, 12 SHG members—six each from Leh and Kargil—attended an exposure training programme at SERP Telangana where they were able to observe the functioning and benefits of the scheme. "Apart from benefiting the participants, the sharing of their first-hand experiences is an important aspect of our awareness programmes in villages," explained Dolkar.

Efforts are underway In 2023-24 to provide livelihood-specific training to SHGs with dedicated resource persons for each block in Ladakh. In addition to training, the Department of Industries and Commerce (DIC) also provides training to SHG members to encourage entrepreneurship. DIC also organises training by experts from renowned institutions in a diversity of crafts such as tailoring, shawl-weaving, carpet-weaving and other crafts with an emphasis on incorporating new designs, working with varied raw materials, and producing well-finished products.

One such participant who attended a training workshop on tailoring by DIC said, "We know the basics



How to create an SHG?

Step 1: Form a group of like-minded women

Step 2: Approach the Block Mission Management Unit/ Block Development Office

Step 3: Fill up the SHG Resolution Form (and receive a brief introductory training)

Step 4: Name your group

Step 5: Designate duties of President, Secretary and Treasurer of the group

of tailoring and these training workshops teach us to achieve excellence in our work.” The next level involves skills related to networking and creation of a marketing platform to sell products developed by SHGs. Saras Mela, which is an initiative of the Ministry of Rural Development, Government of India, provides a platform to not only sell products but also to build networks.

Additionally, tie-ups with online market platforms are also included in the scheme and will soon be offered to SHGs in Ladakh. This scheme has created new opportunities for women in rural areas of Ladakh by turning their skills into income-generating/livelihood opportunities. This is reflected in the numerous success stories that have emerged from different corners of Ladakh.

Sara Malo of Thiksey village was able to establish her bakery unit at home to supply baked cookies, which provides her with a reliable source of income for her family. Five years ago Sara was inspired to pursue this idea after attending an awareness programme about the scheme in the village.

She said, “There was some initial hesitation due to lack of confidence but once I had a clear understanding about the benefits of the scheme, I was confident. It has been five years now and I am happy that I have a reliable source of income.”

In 2023-24, DIC will cover the remaining 18 blocks under the scheme with special emphasis on aspirational blocks such as Rupsho in Leh and Karsha in Kargil. Financial inclusion is only one aspect of the scheme and the larger objective is to bring women together on a common platform and provide them with an opportunity to realise their aspirations, learn from available opportunities, and address their issues and concerns. This encourages and empowers women at all levels.

The programme is an ongoing endeavour with the long-term vision to build a healthy rural environment with a financially independent and empowered women population.



Back to Roots: Promoting indigenous pashmina and food processing

TASHI LUNDUP

In 2010, Nawang Phuntsog left a lucrative job as a technician to follow his heart to become an entrepreneur. At the time, he did not realise he was the vanguard of an emerging group of entrepreneurs who would go on to showcase Ladakhi products across the globe and inspire the next generation of entrepreneurs.

After quitting his job, he started Nomadic Woollen Mills. This was the first step towards fulfilling his childhood dream: providing an ecosystem for local artisans to earn a livelihood, and promote pashmina products. He grew up in Teri village in Nyoma block, which is famous for the Buddhist pilgrimage site of Teri Skudung.

During his childhood, he first encountered the hardships faced by the people of Changthang and Rong. They would load salt on their sheep to exchange it for barley/fodder. This led to the realised that people from Changthang did not have access to the basic facilities in life.

Nawang had his first opportunity to fulfil his dream of becoming an entrepreneur almost two decades ago when he attended a crash course organised by the Ministry of Textile in collaboration with



LAHDC, Leh prior to the launch of the Pashmina Dehairing Plant in Leh. The course was an eye-opener for him as he came to know about the exploitation of nomads from Changthang by pashmina buyers who would buy raw pashmina at cheap rates.

Determined to help the Changpas get their dues and

ensure that they received good rates for their raw pashmina, Nawang learnt the intricacies of the textile business during the training course.

After this course, Nawang went to Punjab and then to China to learn more about this technology and understand the process of working





(left top) Nawang Phuntsog receiving an award; the looms used by Nawang

with pashmina. Meanwhile, the Changthang Pashmina Grower Cooperative Society started providing good rates to pashmina growers. However, Nawang was keen to break the stereotype that the people from Changthang were only fit to supply raw materials. This is when Nawang started Nomadic Woollen Mills in 2008 to add value to pashmina fibre by creating various products. He started training local women in spinning, knitting and weaving of pashmina and also organised trainings on designing and sizing of products. He adopted this strategy to create employment opportunities for

the people of Changthang, especially women, who work tirelessly to hold the family and community together. Nawang said, "When I started Nomadic Woollen Mills in 2008, I realised that most of the raw pashmina was being sold outside Ladakh. My first objective was to add value to Ladakhi arts and crafts and facilitate livelihood opportunities for locals." At the very outset, he faced numerous challenges such as the lack of spinners in summer and the need to undertake pashmina work in the winter. He explained, "The lack of skilled labour in this field was the major challenge that I faced in the initial phase. I tried to conduct skill training for women from Self-Help Groups (SHGs). Gradually, I realised that people associate pashmina only with shawls due to the lack of product diversification. I was among the first entrepreneurs from Ladakh to experiment with making hats and gloves with pashmina fibre. I also learned that

the traditional art and craft technique needed innovation, promotion and enhancement and therefore I invested in advanced looms. I currently have three interns, including locals and outsiders, to whom I am providing both basic and advanced training on looms and design patterns. My endeavour is to bring as much innovation in looms as possible." Nawang is proud to be among the first generation of entrepreneurs from Ladakh who have pioneered in the field of handicrafts and handlooms. He is equally proud of the next generation of entrepreneurs who are striving hard to bring recognition to Ladakh. "It is heart-warming. The current generation has access to a lot of information about handicrafts and handlooms and is aware of various centrally-sponsored schemes. I believe we are still in the nascent stage as entrepreneurs





(top) Thinles Norboo receiving Y20 Award; some of the best-selling products of Ladakh Basket

and therefore all the entrepreneurs from Ladakh should come together to collaborate with each other. Frankly speaking, we don't have any indigenous product that we can call our own like Kullu's shawls. Therefore, we must work collaboratively to help Ladakhi art and craft develop its own unique identity. This will have a very positive impact in the long run," he added.

Even though Nawang believes that the Geographical Indication (GI) tagging of pashmina from Ladakh will open new opportunities for aspiring young entrepreneurs from Ladakh, he believes a lot still needs to be done for the promotion of pashmina.

"We appreciate the UT Administration for taking the initiative to get GI tag for Ladakhi pashmina and for organising Enchanting Ladakh to provide a platform for artisans to showcase their products. But we urgently need a laboratory for testing pashmina fibre for tagging. While we are happy to learn about the opening of the Customs Clearance Office in Ladakh, it is imperative that pashmina is standardised along with proper grading to ensure that it fetches the best price. It is high time that Ladakh Industrial Policy is framed as a lot of entrepreneurs like us are struggling to find space to open our own shops/showrooms. One of the challenges we face is that about 99% of the pashmina products sold in Leh Market are neither made from pure pashmina nor are they hand-made. This will only give Ladakhi entrepreneurs a bad name. Therefore, we need a separate space to sell indigenous and authentic pashmina products," he suggested.

Another such entrepreneur is Thinles Norboo from Rong Churgyud. He has



broken new ground with his venture, Ladakh Basket.

As one of the three founding members of Ladakh Basket, Thinles always dreamed of adopting sustainable livelihood means. He met Sonam Stanzin and Stanzin Jorden, two young Ladakhis who shared his dreams and aspirations during the Naropa Fellowship Programme.

Fuelled by their dream to start a venture to sell food processing products to empower local farmers, promote Ladakhi craft and showcase natural food products across the globe, they formed Ladakh Basket in 2020.

As the world grappled with the COVID-19 pandemic, the trio decided to promote Ladakhi indigenous products virtually and created an online platform to provide a source of revenue to local producers. The idea was to source

products directly from farmers and then merchandise the products to provide a sustainable market for them.

Norboo and his friends formed community partnerships to demonstrate and showcase organic villages and indigenous products in Leh. They adopted Liktsey as an organic village and also partnered with Hemya to transform it into an organic village.

They started sensitising farmers and raising awareness about the value and necessity of adopting organic farming practices. These three started Ladakh's first e-commerce platform to market the region's indigenous products and empower local farmers, artisans and SHGs. They have come a long way indeed!

Their efforts of championing authentic and indigenous products from Ladakh farmers and craftsmen across Ladakh were recognised on the global stage when Ladakh Basket won the Y20 Award during the G20 summit held in Indonesia in 2022 in the group category of Youth Employment.

The Geographic Indication (GI) tagging of Rakstey Karpo has invigorated Thinles and his team to take their apricot-made products to the global stage. He said, "I am really optimistic about Ladakh Basket. I see Ladakh Basket reaching every corner of the world one day." He added that he has learnt many things in this journey and feels that good entrepreneurship is about others. He explained, "It's about how to deal with people." In addition, he said that he has also learnt the importance of good communication skills along with leadership and teamwork. He summed it up by saying, "This is a journey of learning and setbacks. One should never give up."

Ladakh Electric Vehicle Policy:

Promoting environmental responsibility and sustainability

THINLES CHOSKIT

In his speech to mark India's 74th Independence Day, Prime Minister Narendra Modi outlined the vision to make the Union Territory (UT) of Ladakh a carbon-neutral region. He explained, "Just like Sikkim has made its mark as an organic state, efforts are being made to make Ladakh a carbon-neutral region". This marked an important shift in Ladakh's development trajectory and the principles of carbon neutrality have been integrated in the vision, planning, and decision-making processes in the UT.

In this context, various initiatives have been taken to realise the vision of carbon neutrality, including the signing of MoUs for renewable energy development with agencies such as Solar Energy Corporation of India (SECI), Convergence Energy Services Limited (CESL), and Oil and Natural Gas Corporation (ONGC); In addition, Mission Organic Development Initiative (MODI) scheme has been launched in the agriculture sector; electric vehicles (EVs) have been introduced in the transportation sector; and efforts are underway to decentralise tourism through the develop-



ment of homestays.

According to India's Third Biennial Update Report to The United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC), "Carbon Neutrality for Ladakh is not a mitigation goal, but a development vision. The biggest challenge is to find a path of sustainability

that will protect and enable this fragile but unique landscape to flourish while ensuring that the amenities and benefits of modernity reach its population." This is also reflected in the vision articulated by the first Lieutenant Governor of Ladakh, R K Mathur who stated, "The philosophy driving the development



plan of Ladakh is carbon neutrality.”

Ladakh Electric Vehicle Policy 2022

As part of its efforts to achieve carbon neutrality, Transport Department of Administration of UT of Ladakh is committed to promoting clean modes of transportation in the region. As part of this effort it has already purchased a fleet of e-buses that are currently servicing routes in and around Leh town to augment the existing public transport system.

In addition, the first batch of EVs specially customised for Ladakh has also been procured for various government offices. In fact, the UT Administration used electric buses for all transportation needs during the Y20 Pre-Summit event held in Leh in April 2023 under the aegis of India’s G20 presidency.

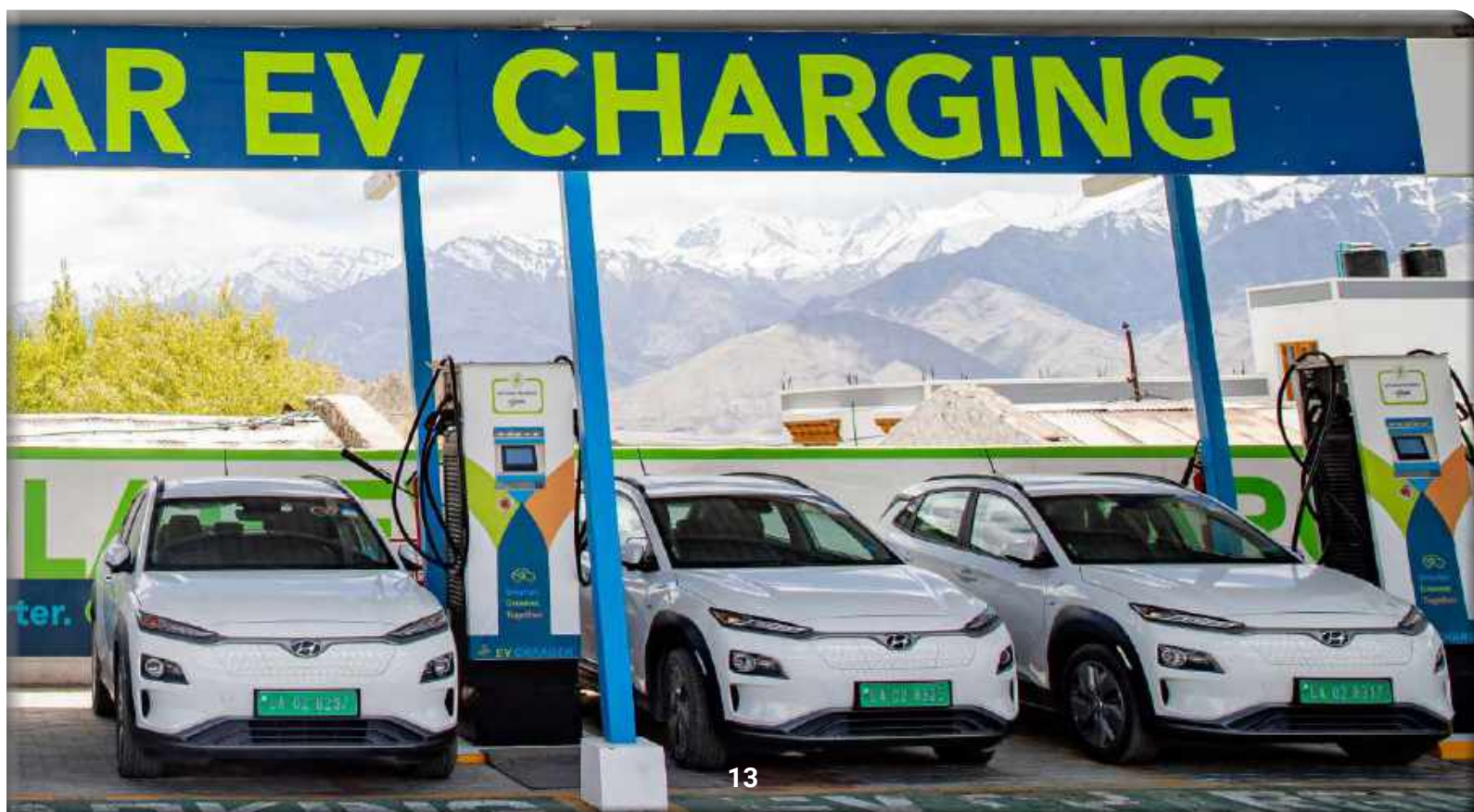
Similarly, the UT Administration also made dedicated use of electric buses for the Sustainable Mountain Development Summit-XI for all mountain states in India, which was held in Leh in October 2022. This underlines the UT Administration’s commitment to achieve Ladakh’s carbon neutrality.

The UT Administration has now developed a comprehensive policy to integrate carbon neutrality in the transportation sector in Ladakh by tapping renewable energy technologies. The Ladakh Electric Vehicle and Allied Infrastructure Policy, 2022 (Ladakh EV Policy) aspires to kick-start the adoption of electric vehicles in UT Ladakh while also focusing on creating the necessary infrastructure frame-

S.no	Vehicle Segment	Subsidy (Whichever is lower)	Maximum Ex-Showroom Price to Avail (INR)
1	Two-Wheeler	10% of Ex-Showroom Price or INR 15,000	1,50,000
2	Three-Wheeler e-Rickshaw/e-Cart	10% of Ex-Showroom Price or INR 30,000	3,00,000
3	Three-Wheeler	10% of Ex-Showroom Price or INR 50,000	5,00,000
4	Car	10% of Ex-Showroom Price or INR 2,50,000	25,00,000
5	Bus	25% of Ex-Showroom Price or INR 50,00,000	2,00,00,000
6	LCV, Stage Carriage/Maxi Cabs	10% of Ex-Showroom Price or INR 3,00,000	30,00,00

S.no	Vehicle Segment	Subsidy (Whichever is lower)	Maximum Ex-Showroom Price to Avail (INR)	No of EVS to be subsidized*
1	Two-Wheeler	20% of Ex-Showroom Price or INR 30,000	1,50,000	28
2	Three-Wheeler e-Rickshaw/e-Cart	20% of Ex-Showroom Price or INR 60,000	3,00,000	10
3	Three-Wheeler	20% of Ex-Showroom Price or INR 1,00,000	5,00,000	10
4	Car	20% of Ex-Showroom Price or INR 5,00,000	25,00,000	33
5	Bus	50% of Ex Showroom Price or INR 1,00,00,000	2,00,00,000	11
6	LCV, Stage Carriage/Maxi Cabs	20% of Ex-Showroom Price or INR 6,00,000	30,00,00	9
Total				101

* The no of subsidized Electric Vehicle is based on indicative Ex-Showroom as enumerated in above table. The actual numbers of subsidized EVs will vary as per the actual ex-showroom price.





work.

The Ladakh EV Policy aims for a rapid adoption of EVs for domestic and commercial use. In addition to the promotion of EVs in public transportation and government use, the policy also aims to provide fiscal and non-fiscal incentives to increase the adoption of EV technology. The Ladakh EV Policy also provides a framework to create a charging infrastructure network for EVs and establishing research and development centres to promote innovation and excellence.

Incentives/subsidies

Incentives and subsidies play an important role in the promotion and adoption of a scheme and achieve targets. The use of incentives/subsidies is integrated in Ladakh EV Policy. For instance, the policy states that EV charging infrastructure will be charged at a domestic rate and align with Bharat EV specifications. The first 15 commercial public EV charging stations are eligible for a 25% capital subsidy on equipment/machinery or INR 500,000 (whichever is less) per station.

In addition, common public charging facilities will be allowed in parking areas of residential, commercial, and institutional establishments in collaboration with the planning authority and electricity supply agency. In addition, common public charging facilities will be permitted at fuel pumps subject to prescribed standards/norms of relevant authorities.

The Ladakh EV Policy exempts EVs from road taxes. In the future, it intends to provide additional incentives for commercial EVs by exempting them from permit fees for plying a transport



vehicle, and reducing/exempting net UT-GST on leasing and owning EVs.

The Ladakh EV Policy will be valid for five years (2022-2027). In this period, EV buyers can avail of different incentives/subsidies as outlined below:

These incentives can only be availed if EVs purchased for road transportation are certified for road-worthiness by agencies authorised for such approval. These agencies include Automotive Research Association of India (ARAI), Central Institute of Road Transport (CIRT), and International Centre for Automotive Technology (ICAT) under the Central Motor Vehicle Rule (CMVR), 1989. Meanwhile, non-certified vehicles can avail subsidies if they are restricted to a campus or pedestrian zones to meet specific requirements.

Ladakh EV Policy reserves 10% of notified parking spaces for EVs and also reduces parking charges for EVs. In addition, it mandates that governmental vehicle fleets should be converted to EVs over the next 15 years while also

establishing charging infrastructure for EVs.

As part of its efforts to promote the goal of making Ladakh carbon neutral, Ladakh EV Policy also promotes the adoption of EVs through an early bird incentive scheme applicable for one-year from the notification of this policy. Accordingly, many EVs under different vehicle segments will be eligible for higher subsidies.

This article highlights the incentives proposed in the Ladakh EV Policy to promote sustainable mobility in Ladakh by boosting the sale and use of EVs in the region and encouraging research, innovation, and skill development in EV technology. It also provides for the constitution of a high-powered committee at the UT level to monitor the implementation of the policy and develop procedures and modalities as required.

Finally, Ladakh EV Policy assigns responsibility to the Regional Transport Officer as nodal officer to monitor the implementation of the policy.

Bononah: The harvest festival of the Dards



Lhardak-pa leading the villagers to Lchangra

RINCHEN ANGMO CHUMIKCHAN

Harvest festivals are a celebration of our evolution as a settled agrarian society. There is not a single society in the world that does not honour its harvesting practices.

This is also evident among the Dardic community in Ladakh who celebrate the Bononah Festival, which is also called **Chhopo Srubla/SrubLha Chenmo** i.e. the grand harvest festival for the second crop. The practice of observing such a celebration has evolved over countless centuries along with agricultural practices.

Bononah translates as the big harvest festival. In the Dardic language, 'bono' means 'big' and 'nah' is the harvest festival. The Bononah Festival is celebrated after the second crop has been harvested. The Dardic community also celebrates the Senona Festival to mark the beginning of the harvesting of crops each year.

The Bononah Festival is celebrated over five days. It is one of the most important festivals that was celebrated in turns by the villages of Garkhon, Dha and Ganoks (now across the Line of Control with Pakistan). Now, the people of Ganoks village have stopped celebrating

the festival.

Anthropologist Rohit Vohra discussed this in his book, *The Religion of the Dards in Ladakh: Investigations into their pre-Buddhist 'Brog-Pa Traditions*. He wrote, "The festival takes place every year but each year in a different village. The celebrations in Dha would be followed by those in Garkhon and subsequently in Ganoks.

Thus, after a two year gap of the celebrations in Dha the festive cycle would be resumed. Sometime after the conversion of the inhabitants of Ganoks to Islam the celebration there was discontinued. As a result the triennial cycle is retained but the year when it is the turn of the Ganoks villagers to celebrate falls vacant."

This was echoed by Cultural Officer at Ladakh Academy of Art Culture and Languages, Leh and member of the Dardic community, Lhundup Dorjai when he said, "Earlier, we used to celebrate the festival on a rotational basis in the villages of Dha, Garkhon and Ganoks. About a century back, the residents of Ganoks converted to Islam and stopped celebrating the festival. Until then, the festival was celebrated on a rotational basis each year."

I was looking through different accounts

of the festival in published literature. I found a description in the famous educationist Eliezer Joldan's book, *Harvest Festival of Buddhist Dards of Ladakh and other Essays*.

He writes, "On the first day, the festival begins with the sacrificial offering of a goat to their deities at Dheyda in the early morning by *Lhardak-pa*. A male member from the *Lhardak* household assumes the responsibility of becoming *Dev* (deity) and wears a white cloth and white turban. People take him from *Dheyda* to the common space of the village called *Lchangra* accompanied by music called '*Lharnga*' and the burning of juniper. Their arrival in the *Lchangra* marks the beginning of the festival. They have to complete 20 songs during the five-day festival and the songs are related to shepherds, hunting, nature, goats and sheep."

He also describes how the member of the *Lhardak-pa* family fasts in front of the *Shrimo Lhato* for seven days prior to the Bononah Festival. During this period he takes cold water baths.

People of these villages attend the festival in their traditional dress. During the celebration 20 songs about the origin of the Dards and the history of their migration and settlement in the present val-

leys are performed.

Lhundup Dorjai explained, “Fortunately in Dha, we still have the older generation who still know the folk songs related to these traditions. We have different systems for each occasion and we still practice it. Most of the songs are about nature, hunting, and praise of deities. The preparation for the Bononah Festival starts seven months prior to the actual celebration.”

Eliezer Joldan describes many of these celebrations in his book. For instance, he writes, “The *Lhardak* (caretaker of the gods) sing the Dard hymns during the festival days. The songs describe in detail in their language the migration of their ancestors from Gilgit.” He adds that the *Lhardaks* in Dha and Garkhon mentioned that when their ancestors migrated from Gilgit to Da Drok (mountain pasture) their gods and goddesses accompanied them.



Lhardak-pa performing rituals at Duhiya (Lhato)

Brave deeds of Gil Singhe

There were three ancestors named Galo, Melo and Dulo who came from Gilgit. In the course of their journey they passed the region of Tumbrik (Nubra) and

reached the high pastures of Mal Mal Khutu (Dahbar). After many years, the descendants of Galo settled in Hanu, those of Melo established the village of Dha and Garkhon and those of Dulo founded the village of Ganoks.

Thereafter, their sons, including Gapamaro, Thapomaro and Gil Singe settled in Dha-Hanu, Dudo Skilde, Hori Dede and her seven children from Garkhon village es-

tablished the village of Dartsigs.

Rohit Vohra further writes, “Once during the celebration of the Bononah festival in Dha the wife of Gil Singhe intrigued to poison his brother. As is the custom in the area, close kin often drink from the same cup and Gil Singhé, just then, drank from the cup and died. The death of their local hero was the cause of much sorrow and weeping. The villagers went to the ‘stone’ where the gods are asked to depart at the end of the festival. They threw their flowers at the stone and asked the deities to depart signalling an



early end to the festival. It is from this time onwards that the number of days of Bononah celebrations were reduced to three [perhaps Gil Singhe died on the third day], from the original seven day celebrations, but it appears that their deities did not agree and the number of days were increased to five. Prior to this incident, the inhabitants wore black clothes which they then discarded in sorrow of the death of their hero and chief and swore only to wear white clothes. It appears that it is due to this reason that Gil Singhe is idealised more than Gapo.”

The significance of Mal Mal Khutu

The Dardic community believe that Mal Mal Khutu is a place where humans and deities lived together for many generations. This place is said to be located high up in the mountain pasturelands (Phu) of Dha village.

A number of historical sites are still found in Mal Mal Khutu including a place to keep traditional instruments and a place for dancing where imprints of feet are still visible. It is said that in the past, Bononah was celebrated in Mal Mal Khutu but gradually it was shifted. In addition, after the war in 1999, many developments have taken place that has restricted the movement of the people in the area.

Eliezer Joldan describes this place in great detail. He writes, “Mal Mal Khutu, up in the Dha mountains, is a beautiful spacious place with ruined loose stone huts and a cairn of wild sheep and goat trophies, near a lone pencil cedar tree. I was told that one can still see the bare circular dancing track, on the pasture at Mal Mal Khutu where the grass even now refuses to grow, as it were.”

Dardic legends

Lhundup Dorjai said that Gil Singhe was regarded as being a very brave and strong man. “It is said that he made a wish as he shot an arrow from Nirith towards Dha. Thus, people believe that Dha is the garden of Gil Singhe. People in the Dardic community believe that a rock tunnel was created by one of Gil Singhe’s arrow shot from Nirith. It is several metres long and looks like a natural tunnel. Members of the Dardic community insist that it was created by the mighty arrow of their ancestor. They claim this is the reason the village is named Dha, which is the Ladakhi word for arrow, and water from this mini tunnel irrigates the fields in the village.”



Villagers of Garkhon dancing at the Lchangra

All photos by Nawang Sherap

Lhundup Dorjai added, “Different species of plants and trees can be seen near the water tunnel in Dha and the place are considered sacred. Women are still prohibited from setting foot on that place.” Similarly, Buddhist Dards observe taboos that prohibit eating fish, egg, beef, and milk. Many households still do not consume cow meat or drink cow milk. Lhundup Dorjai said, “My grandfather would not consume biscuits and butter as he believed that biscuits and butter had milk in them. Also, we do not burn cow dung as this is not considered to be good.”

There are many legends and tales associated with the Bononah festival. Rohit Vohra wrote, “The Bononah Festival is the re-enactment of a preconceived performance which has been passed down through memory and is artificially kept alive by the celebrations every three years. The hymns sung are kept alive by the celebrations every three years. The hymns sung and recited during the Bononah Festival are in reverence of times past or eulogise their deities who are appealed to in an elaborate ritualistic procedure. These provide notions of a far gone past when these rituals were actually performed and not just sung about.”

Preservation of Dardic culture

The people of the Dardic community are making an earnest effort to preserve their culture and ancient traditions. Fortunately, many researchers have written about their culture and traditions. This

includes one of the early European travellers to visit Ladakh, A. H. Francke who described this region and the Bononah Festival in his book, *Antiquities of Indian Tibet (Volumes 1 and 2)*.

Talking about the initiatives being taken for the preservation of Dardic culture, Deputy Secretary of Ladakh Academy of Art Culture and Languages, Leh, Tsewang Paljor said, “In one of our projects Collection of Ladakhi Folk Songs, we recorded and published around 1,028 folksongs of which 70 songs belong to the Dardic community. In addition, we have been organising seminars, conferences, workshops and festivals in different Dardic villages in Ladakh.”

Besides, a private museum has been established in Garkhon to create awareness, promote and preserve the culture of the Dardic community.

In today’s fast-paced world, the Bononah Festival serves as a reminder of the importance of reconnecting with our roots, appreciating nature’s abundance, and celebrating cultural diversity.

As the Bononah Festival continues to thrive and evolve, it remains a cherished and integral part of the Dardic community’s identity and the larger cultural diversity of Ladakh’s society. Traditional music and dance performances, folklore, and storytelling sessions bring alive the tales of their ancestors, providing a glimpse into their history and way of life.

In 2023, the Bononah Festival will be celebrated in Garkhon in the beginning of October.



G20/Y20- Ladakh makes a mark globally

Youth delegates from 30 countries experience Ladakh's culture and landscape

RINCHEN DOLMA

We live in a global world where ideas, services, commodities, and cultural values are exchanged across national borders.

The Y-20 Pre-summit, which was held in Ladakh from 26th to 28th April, is an example of cultural globalisation in terms of interactions and networking among youth representatives of G20 member countries and locals.

This meeting was the first high-level international event organised in Ladakh. It was in July 2022 that Government of India announced that Ladakh would host the Y20 Pre-summit under the aegis of G20 summit after India assumed the G20 Presidency on 1st December, 2022. Member of Parliament from Ladakh, Jamyang Tsering Namgyal said, "With Y20 Pre-summit being hosted in Leh, I'm hopeful that Ladakh too will contribute to bring laurels to India at an international level for which I express my heartfelt gratitude to Government of India."

It was a moment of pride for Ladakh and its people to host the Y20 Pre-summit under G20, 2023. It is in line with the vision of Prime Minister Narendra Modi to promote Ladakh on the global platform and give an impetus to the

development and progress of India's youngest Union Territory. The Hon'ble Union Minister for Youth Affairs and Sports, Government of India, Anurag Singh Thakur addressed a press conference on the concluding day of the Y20 Pre-summit in Leh. He said, "Despite statements made by many that the Y20 Pre-summit should not be organised in Leh that created a lot of confusion, the event was held successfully with a consensus on the five themes of Y20 summit among the participating countries and international organisations. In addition, important suggestions have been made on the future challenges including reskilling and upskilling."

Ladakh with its breath-taking landscape was a treat for all the delegates and their experiences were enriched by the warm hospitality of the people of Ladakh. Given its diverse culture, tradition and spirituality Ladakh provided a perfect setting to promote values of humanity, brotherhood, peace and harmony. In addition, hosting the Y20 Pre-summit in Ladakh reaffirmed the spirit of India's G20 Presidency theme of 'Vasudhaiva Kutumbakam' or 'One

Earth-One Family-One Future'.

The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Shri Brig. (Dr.) B.D. Mishra (Retd) said, "In India, we practice Athithi Devo Bhava and treat our guest as God. The people of the country are taking India's Presidency of G20 with great joy, pleasure and pride." He welcomed the youth delegates to the highest meeting venue for G20 in India at 11,000 feet above mean sea level during the inaugural session held on 27th April, 2023 at Sindhu Sanskriti Kendra, Leh. He lauded the vision, wisdom and magnanimity of Prime Minister Shri Narendra Modi in realising India's Presidency of G20 and said that his leadership has made a mark in terms of mutual cooperation and integration of humankind.

The Y20 Pre-summit witnessed enthusiastic participation with 100 delegates from 30 countries. Divisional Commissioner, Ladakh and Nodal Officer from UT Ladakh for G20/Y20, Saugat Biswas said, "The UT Administration and

वसुधैव कु

ONE EARTH • ONE FA

the two LAHDCs take a lot of pride in hosting the Y20 Pre-summit in Ladakh. A lot of preparation and work has taken place under the overall supervision of the Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh to make this important meeting a grand success." He added that the international delegates got a first-hand glimpse of Ladakh's rich culture and heritage from the time they arrived at Kushok Bakula Rinpoche Airport in Leh and at their respective hotels where they were accorded a traditional reception.

A delegate from Nigeria said, "At Ladakh, the reception and hospitality are top notch, I can't even explain." Another delegate from Argentina echoed this sentiment when he said, "The hospitality of people here is amazing and this has been one of the most incredible experience of my life."

On 26th April, the delegates participated in a cultural tour that included Thiksey and Hemis monasteries where they experienced monastic rituals and mask dances. They also enjoyed some leisure time at the confluence of the Indus and Zangskar rivers, Pathar Sahib Gurudwara and a walk around Leh town. When asked about their experience, a delegate from Australia said, "This has been such a wonderful experience, I'm truly privileged to be here. The rich diversity of Leh is absolutely inspiring, I feel very overwhelmed and emotional." Similarly, a delegate from Italy said, "We're here looking at nature and its breath-taking". The Y20 event has provided Ladakh with the opportunity for brand building, exposure and global networking. Councillor from Likir in LAHDC, Leh, Smanla Nurboo said, "Hosting of G20/Y20 event affirms what Ladakh has to offer and also underlines trust that Government of India has in the UT Administration to organise such an event."

Youth 20 is an official Engagement Group of the G20. Its main activity is to hold consultative meetings with youth from different backgrounds to thrash out agenda points for future course of action and set G20 priorities. Ministry of Youth Affairs & Sports, Government of India



ised the Y20, 2023 under the framework of G20 India Presidency in UT Ladakh. Director, Ministry of Youth and Sports Affairs, Government of India, Pankaj Kumar Singh said, "The summit provides a platform for open discussions, presentations and interactive sessions with a focus on addressing the challenges faced by young people and formulating a roadmap for their development."

This was echoed by Representative of Y20 India Secretariat, Shri Falit Sijariya, who said, "Y20 has tried to communicate and collaborate with other youth engagement platforms across the globe and become the collective voice of global youth."

The three-day deliberations brought together leading experts, decision-makers, and youth leaders from G20 countries to discuss and formulate actionable plans for growth and development focusing on the five Y20 themes: Shared future (youth in democracy and governance); Future of work (in-

dustry 4.0, innovation and 21st Century skills); Climate change and disaster risk reduction (making sustainability a way of life); Peace building and reconciliation (ushering in an era of no war and health), and Wellbeing and sports (agenda for youth). When asked about the deliberations, a delegate from Argentina said, "We had a lot of fruitful debates and it was the best experience that we could have in a pre-summit."

Another major highlight of the Y20 Pre-summit was the youth interaction of Union Minister, Anurag Thakur with the delegates from participating countries, which included discussions on various issues related to youth, start-ups, women, skill development, education etc. During his address, Shri Anurag Thakur said, "The runway is ready for youth to take off, whether it is for economy or education, sports or entrepreneurship, skill development or digitisation, and the youth now have a mission to make a global impact."

He explained that the Y20 summit is an extraordinary opportunity for youth and the world alike to shape national as well as international discourses and find solutions proactively



to problems of each region. “This is a historic time when optimism and opportunity are coming together! Alliances of tomorrow are being formed at forums like Youth20,” he added.

Y20 was not just limited to the delegates. For the first time it was a participatory exercise with various events held under the theme of *Jan Bhagidari*. Quiz competitions, panel discussions, and sports events were organised jointly by Department of Education with Department of Youth and Sports Services. These events evoked an enthusiastic response from schools and college students.

Another event held in the run up to the Y20 event was the Sustainable Campus Challenge, 2023 with the theme, *Climate Change and Disaster Risk Reduction: Making Sustainability a Way of Life*. Students from University of Ladakh and constituent colleges as well as polytechnic colleges, Central Institute for Buddhist Studies (Deemed to be University), and Industrial Training Institutes participated in the contest.

The contest was organised by Department of Higher Education, UT Ladakh to promote sustainability on campus covering topics such as energy conservation, waste reduction, sustainable transportation, sustainable food, water conservation and biodiversity conservation. The contest received 52 entries with innovative ideas and practical suggestions. Sculptor Tsering Gurmet (Kungyam), who received State Award 2021, had crafted



the winner's trophy in keeping with the theme of sustainability using 5 kgs of copper, iron and brass waste and drawing inspiration from the juniper tree (Shukpa).

The contest was won by a team from Government Degree College, Kargil comprising of Farzana, Sayeeda Bano, Asiya Batool, Kaneez Fatima and others. Their entry was titled, 'Recycle, Reduce & Reuse; Stationery Waste Management System in College; and they received a cash prize of Rs 15,000 and certificates. The second position was a tie between two entries by Zulfikar Ali of Eliezer Joldan Memorial College, Leh for his project titled "From Waste to

ing a Greener & Happier Campus through Waste-to-Value Solutions" and Murtaza Ali of ITI, Kargil for his project titled, 'Waste Reduction; Bottligation' and they received a case prize of Rs 10,000 and certificates. The third place was secured by a team from University of Ladakh (Kargil campus) comprising of Tohira Banoo, Tahira Banoo, Tashi Dolkar, and Shahar Banoo for their project titled 'Promoting Sustainable Behaviours through Vermicomposting; A Campus Initiative' for which they re-

Wow: Build-

वसुधैव कु

ONE EARTH • ONE FA

ceived a cash prize of Rs 5,000. Commissioner/Secretary, Higher Education Department, UT Ladakh, Padma Angmo said, "Y20 was the first international level platform where inclusive engagement programmes enabled local youth to participate in the proceedings. Sustainable Campus Challenge was a contest to instil a scientific temper among students around the concept of sustainability. It was heartening to see students came up with very good ideas. The project proposals submitted by the winners are excellent and I'm hopeful this contest generated interest among students towards the idea of sustainability. Now the students will be supported and guided by their teachers to implement these ideas on their campuses. I am looking forward to see how these ideas are translated into reality."

The idea of sustainability was integrated into the Y20 event too. Saugat Buswas said, "Ladakh is progressing with the vision of carbon neutrality as articulated by the Hon'ble Prime Minister. The UT Administration is committed to this vision and we ensured that this event was organised around these principles. In this regard, we used electric buses and cars for the transportation of delegates, officials and media-persons in keeping with the public transportation system being developed in Ladakh." He added that entrepreneurship is an important avenue for Ladakhi youth and Ladakh Haat was organised to engage them in the Y20 event with the theme, 'One District, One Product'. Ladakh Haat was inaugurated by the Hon'ble Union Minister Shri Anurag Thakur alongwith the Lieutenant Governor of Ladakh where young Ladakhi entrepreneurs got an opportunity to showcase and sell their products.

During the closing ceremony, two short videos on Azadi Ki Amrit Kahaniyan were launched and the book, Modi@20 was released. A scintillating performance by celebrated musician, Ricky Kej, three times Grammy Award winner marked the close of the Y20 Pre-summit leaving every heart with warmth, happiness and good memories to cherish.

Former



Member of Parliament from Ladakh, Thupstan Chhewang said, "It is a matter of great pride for Ladakh to host the Y20 Pre-summit event, which is a medium of sharing knowledge, expertise, culture and building good relationships. We had a chance to interact with the youth delegates and I'm

glad to hear their positive views about Ladakh. I'm sure this event provided a great opportunity to spread the message of goodness about Ladakh to the rest of the world through these young delegates."

Y20 Pre Summit, 2023 in Ladakh has been a historic and holistic event with tremendous learning opportunities and also ushering a hope for bright and more prosperous Ladakh, which has already set a mark globally.

YOUTH-20 PRE-SUMMIT: Preparatory works to welcome delegates to Ladakh



Photos by Pachuk Nyoma and Chospel Kukshow



दुम्बकम्

FAMILY • ONE FUTURE

EVENTS DIARY



Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) attended the concluding session of the Youth 20 Pre-Summit held in Leh under the aegis of G20 Summit India along with the Hon'ble Union Minister for Youth Affairs & Sports, Anurag Singh Thakur. Two short videos on Azadi ki Amrit Kahaniyan and a book titled Modi@20: Dreams Meet Delivery were also launched. **1**

LG Brig (Dr) BD Mishra (Retd), took part in the Special Sainik Sammelan at Gwalior Military Station during his visit to Gwalior. HLG also paid rich tributes to the glory of the 18th Battalion of the Madras Regiment (Mysore) and laid wreath at the War Memorial. He inspected the Unit Quarter Guard. HLG also laid wreath at the 7 Madras War Memorial at Gwalior in a solemn ceremony. **2**



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) welcomed Lieutenant General Rashim Bali as the new General Officer Commanding (GOC) 14 Corps Leh, at Raj Niwas. HLG bid adieu to Lt Gen Anindya Sengupta as the outgoing GOC 14 Corps Leh. **3**



LG Ladakh Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) participated in the special screening of the 100th episode of Mann ki Baat, the monthly radio address by the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi ji. He also inaugurated the photo exhibition on 100th episode of Mann ki Baat highlighting the topics the Hon'ble Prime Minister discussed in his monthly radio address. **4**



LG Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) and the First Lady Smt Neelam Mishra attended the Apricot Blossom Festival organised by the Department of Tourism at Chanigund and Takmachik villages. **5**



Chairman, LAHDC Leh, Advocate Tashi Gyalson arrived at Dalat, Vietnam, where he was accorded a warm welcome by the members of Drigung Kagyu Samten Ling, Vietnam. He was accompanied by Member (Buddhist), NCM Gol, Rinchen Lhamo; President LBA, Thupstan Chhewang; Former Chairman, erstwhile J&K state Legislative Assembly, Haji Anyat Ali, and various other delegates from Ladakh. **6**



Union Minister of Fisheries, Animal Husbandry & Dairying, Parshottam Rupala visited the villages of Shayok, Kargyam, and Phobrang in the Eastern Ladakh, where he was given a warm welcome by the Executive Councillor for RDD, Tashi Namgyal Yakzee, Councillor Chushul, Konchok Stanzin, Nominated Councillor, Ven Konchok Tsepel, Administrative officers led by DC/CEO LAHDC Leh, Shrikant Suse, and the village representatives of Lalok region. They also accompanied the Union Minister during the entire tour. **7**



A grand reception was accorded to His Eminence Thiksey Rinpoche at the Shesrap Skydatsal Ling Library and Learning Center in Thiksey. The reception was organised to celebrate Rinpoche's recent conferment of the prestigious Padma Shri Award and to honour his numerous contributions to the overall development of Ladakh. **8**



Chairman/CEC, Tashi Gyalson attended the 10th 'Meet of Mountain States' organised by Integrated Mountain Initiative at Indira Paryavaran Bhawan (MoEFCC), New Delhi. The Union Minister of State for Tourism, Ajay Bhatt, and Union Minister of State for MoEFCC, Ashwini Chaubey, were the chief guests. **9**

The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), attended the launch event of the Energy Efficiency Measures in Ladakh organised by Energy Efficiency Services Limited (EESL) in collaboration with the UT Administration and Hill Council, Leh, at Sindhu Sanskriti Kendra. The event is a step towards making Ladakh a carbon-neutral region. **10**



Chairman/CEC, Tashi Gyalson in the presence of MP Ladakh, Jamyang Tsering Namgyal, and Principal Secretary HU&LB, Sanjeev Khirwar inaugurated the much-awaited Subway at SNM Hospital, Leh. **11**

EVENTS DIARY

The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) visited Ladakh Scouts Regimental Center (LSRC) at Phyang. General Officer Commanding (GoC), 14 Corps, Lieutenant General Rashim Bali and Commanding Officer (CO), LSRC, Col RS Parihar were present during HLG's visit to the Regimental Center. HLG laid a wreath and paid tribute to the brave hearts of LSRC at the War Memorial. **12**



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) participated in the one-day cleanliness drive to clean the area at Skara Spang in Ward 6 of Leh town. **16**



The Tourism Department, UT Ladakh participated in the 3-day International Tourism promotional event ITB Berlin at Berlin, Germany, at Messe Berlin. UT Ladakh participated under the banner of 'Incredible India' pavilion of the Ministry of Tourism, GoI. The Ladakh pavilion was inaugurated by the Ambassador of India to Germany, Parvathaneni Harish; Secretary to GoI, Ministry of Tourism, Arvind Singh; and Economic Advisor, MoT, Gyan Bhushan. **18**

As a part of its tourism promotional campaign, Tourism Department, UT Ladakh participated in the 3-day South Asia's Travel and Tourism Exchange (SATTE) from the 9th to 11th of February at the India Expo Mart, Greater Noida-NCR. Around 40 travel trade association members and hoteliers from the twin districts of Leh and Kargil took part in the event. **21**

Chairman/CEC, Adv. Tashi Gyalson met Dr. Jitendra Singh, the Hon'ble Union Minister of State (Ind. Charge) Science & Technology, (Ind. Charge) Earth Sciences; PMO, PP/ DoPT, Atomic Energy, & Space in New Delhi. CEC Tashi Gyalson discussed various developmental issues of Ladakh at large with the Union MoS. CEC Gyalson-led delegation extended their gratitude for the support and assistance of Dr. Jitendra Singh in developing the much-needed recently announced Dark Sky Reserve at Hanle, Ladakh. **24**

DC Leh visited & interacted with Veer Naris & war heroes from Ladakh at War Hero Colony. They raised several issues such as provision of solar lights, sewerage facilities & provision of proper drinking water among others. DC assured to look into the matter on priority. **26**



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) participated in the Mega Plantation Drive jointly organised by UT Administration, LAHDC Leh and Forest Division, Leh at Kunga Skyedtsal Ling, Stakna. HLG planted a willow tree sapling on the occasion. **13**



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) and First Lady Smt Neelam Mishra inaugurated the 3rd Ladakh Literary Conference organised by Ladakh Academy of Art, Culture and Languages (LAACL), Kargil at the Auditorium Hall in Kargil. **17**

The Information Technology Department, UT Ladakh in collaboration with the National Institute of Smart Governance (NISG), GoI organised a training and capacity building programme on 'Emerging Technologies' for the senior officers of the UT Administration from March 10-20, 2023. The training covered a wide range of emerging technologies such as Artificial Intelligence, Blockchain, Internet of Things (IoT), Cloud computing, Cybersecurity, etc. **19**



To ensure food quality and inspire public confidence for a healthy Ladakh, Principal Secretary Dr. Pawan Kotwal flagged off first ever 'Food Safety on Wheels' (FSW) funded by FSSAI at a cost of Rs 45 lakhs. The FSW is a mobile unit that includes an inbuilt laboratory and has three main components: awareness, testing, and training. **22**

Ladakh Pollution Control Board organised a one-day workshop to educate the hotel industry on compliance with the Water Act of 1974 and the Air Act of 1981 in Leh. The workshop aimed to create awareness among the participants about the importance of complying with the Water Act and Air Act to reduce pollution and ensure sustainable tourism in the region. **25**

Bureau of Indian Standards (BIS), Jammu & Kashmir Branch Office organised a sensitization programme for the Leh District Level Officers at Conference Hall of DC Office Leh. The objective of the program was to develop better understanding and insights of standard formulation, use of Indian Standards and to promote procurement of ISI-marked products by Government Offices. **27**

The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) attended the Trishul Ex-Servicemen (ESM) Rally organised by 3 Infantry Division at Kharu. HLG also felicitated the ex-servicemen who have won gallantry awards, while His Eminence Drukpa Thuksey Rinpoche felicitated Veer Naris and Veer Matas. **14**



National Institute of Sowa-Rigpa Leh signed a Memorandum of Understanding (MoU) with the Central Council for Research in Homeopathy, New Delhi on January 6 for conducting Research on High Altitude Sickness. Both institutions will work in collaboration to address the problem of High-Altitude Mountain Sickness with Homeopathic and Sowa-Rigpa remedies. **15**



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), hosted an Iftar party for people from different communities of Kargil and Leh in both districts. **20**



The Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) along with First Lady, Smt Neelam Mishra, flagged off the Earth Hour 2023 Walkathon at Shanti Stupa. The event was organised by World Wide Fund (WWF) for Nature or WWF-India. **23**

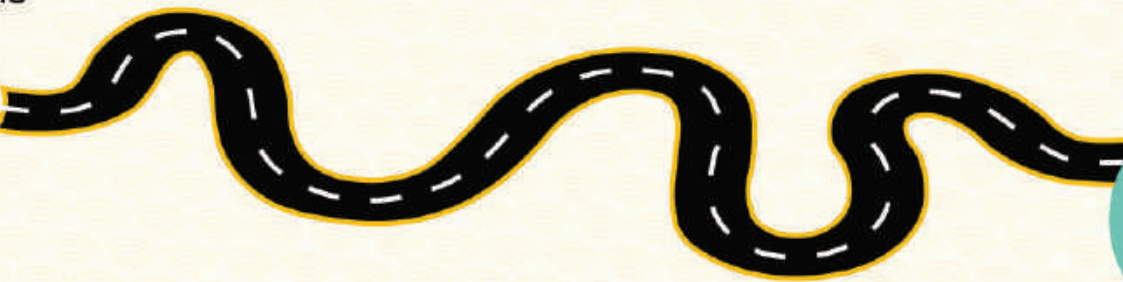
LAHDC Leh in collaboration with the Art of Living Foundation celebrated the development activities for the people of Ladakh at International Centre, Bangalore. Launched a new initiative by the Art of Living in partnership with the LAHDC and Solar Energy Cooperation of India (SECI) under the new initiative of infrastructural development of 17 Buddhist hostels where youths across Ladakh study have been upgraded which includes infrastructural upgradation like building renovations, recreational facilities, providing electrical equipment, and setting up computer training centres, etc. **28**

LEAP IN INFRASTRUCTURE

Focus on increasing connectivity through new bridges, black-topped & all weather roads

Zoji-la remained closed for only 70 days in 2022-2023 against 127 days in 2019-2020

Road length
2149.24 kms



Road length
2710.80 kms



Kargil-Zaskar road remained closed for only 23 days in 2022-2023 against 154 days in 2019-2020

Internal Passes Kept

Open for longer period



561 Kms of new roads constructed

154 Snow Clearing machines procured since 2019



Work on

Zoji-la tunnel;
Kargil- Zaskar Road
& Nimmo - Padum - Darcha road progressing in full swing



Bridges

STRUCTURE



31

Additional villages electrified with grid connectivity since 2019

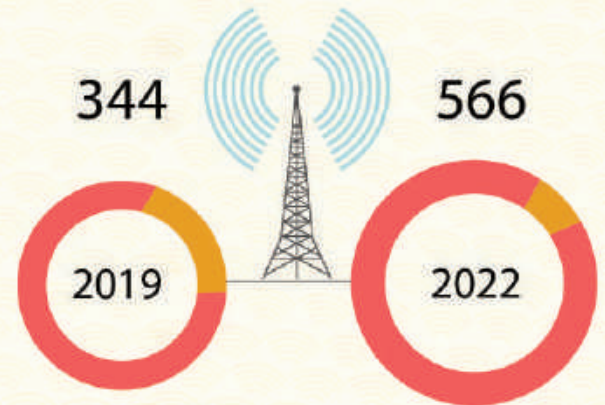


Additional mobile towers, VSATs & Satellite Phones made functional to bridge communication gaps in remote villages

145

Gram Panchayats

equipped with Common Facility Centres with Internet Facility



Mobile Towers

39

New bank branches operationalised since 2019

30



Helipads developed across Ladakh

72%

Households in rural Ladakh now have FHTCs under JJM

2023

5 fold Increase in BUDGET

2019



₹ 1135.565 cr



₹ 5,958 cr

ཨ། ལ་དྲགས་པོ་ཉ་གླེ།

From Phokar to international glory: Tashi Tundup's pursuit of excellence in Taekwondo





PADMA ANGMO

Success is not a destination to be reached overnight, but rather a journey of sacrifices and persistence over the years.'

This wisdom was shared by the spirited Taekwondo champion from the remote village of Phokar in Kargil, Tashi Tundup during an exclusive interview with *Ladags Phonya Leh*.

Tashi Tundup has overcome multiple challenges and continues to shatter stereotypes and barriers. The journey that commenced in his childhood led him to a grand investiture ceremony at Sindhu Sanskriti Bhawan, Leh, where the 27-year-old champion received the prestigious State Award in Poomsae Taekwondo category.

He shared his vision for contributing towards the collective betterment of his community and advocated for improved opportunities for athletes.

Tundup is an extraordinary athlete from Ladakh who has not only excelled in his chosen sport but also propelled a shift in the collective mindset by emerging as a champion despite all odds. We spoke to Tashi Tundup about his remarkable journey from Ladakh to the global stage.

What inspired you to take up Taekwondo?

Tashi Tundup: I was always passionate about martial arts since my childhood even though I did not know anything about sports or have guidance to develop my passion into something substantial. Then, Taekwondo found me as a nine-year-old. I was in the sixth standard when a group from Kargil Taekwondo

Association came to my school for a taekwondo demonstration. This was my introduction to taekwondo and it struck a chord with me.

What is Poomsae Taekwondo?

Tashi Tundup: Taekwondo originated in Korea. It is a dynamic martial art characterised by kicks, agile footwork, hand strikes, and blocks with an emphasis on discipline, self-defence, and personal growth.

Poomsae Taekwondo is a discipline in taekwondo that features a choreographed sequence of movements called forms or patterns. It combines systematic kicks, strikes, and blocks performed in a specific order. Practitioners simulate combat scenarios against imaginary opponents, enhancing mental discipline and concentration. Poomsae competitions evaluate execution, accuracy, power, and overall presentation of the forms. Poomsae challenges practitioners mentally and physically and offers a rich and rewarding experience.

What challenges did you face at the start of your career?

Tashi Tundup: One of the biggest challenges at the start of my career was the lack of a sports culture that made it hard to secure support and even harder to convince my family that I could pursue a career in this sport. So, I had to focus on academics. I used to hide my training uniform under the books during tuitions and train secretly whenever I got time.

Eventually, my family came around to accept my passion. Then, the real

challenge started as I had to prove I was fully invested in the sport. I had to ensure that I made my mark or else all my efforts would have been in vain. This meant that I often had to sacrifice various fun and recreational activities enjoyed by my peers such as travelling, which would often clash with my matches. It was only when I dedicated myself completely to taekwondo that I started to make a mark. All the sacrifices I made were worth it in the end.

It is said that before winning in the field we have to first win in our minds and that was immensely challenging during senior nationals as I was returning from a year-long break.

However, with the emotional support and guidance of my coach, I was able to overcome all challenges. The role of my coach has been immensely important in my career and success.

Tell us more about your coach

Tashi Tundup: My coach is the renowned Atul Pangotra who has an amazing taekwondo record. He has a consecutive gold medal score for 10 senior national championships. He has represented India at five world championships, four Asian Games, and two Commonwealth Championships. He secured a silver and bronze medal in the Commonwealth Taekwondo Championships. He also secured gold medals and a silver medal in the International World Taekwondo Championship. It is a matter of immense pride for me to be trained by such an accomplished athlete.

In the initial phase of my career, I was coached by Zaheer Khan, Nisar Hussain

Balkhani, and Anayat Ali Shotopa of the Kargil Taekwondo Association.

How did taekwondo change you? What is the significance of this sport in your life?

Tashi Tundup: The true weight of the question, “What will people say?” is felt by individuals who choose to walk on an uncertain and unconventional path. Despite facing people’s judgment and pointed remarks, I fearlessly pursued my dream.

As I continued walking with unwavering focus, the influence of people’s opinions gradually lost importance and my dedication and hard work started to bear fruit. Taekwondo not only transformed me as a person but also instilled in me a deep-rooted confidence along with a global perspective.

By embracing this path, I discovered a world brimming with opportunities and endless possibilities. Those who once criticised my choice eventually acknowledged its merit, affirming that I had made the right decision.

Courage has a ripple effect and inspires others to embark on unconventional or tough journeys. The impact was particularly profound in my village, where the youth have started saying, “If Acho Tundup can accomplish this, so can I.” This is a significant achievement as it signifies a break from limiting beliefs and a shattering of the constraints that have confined our village’s potential for success.

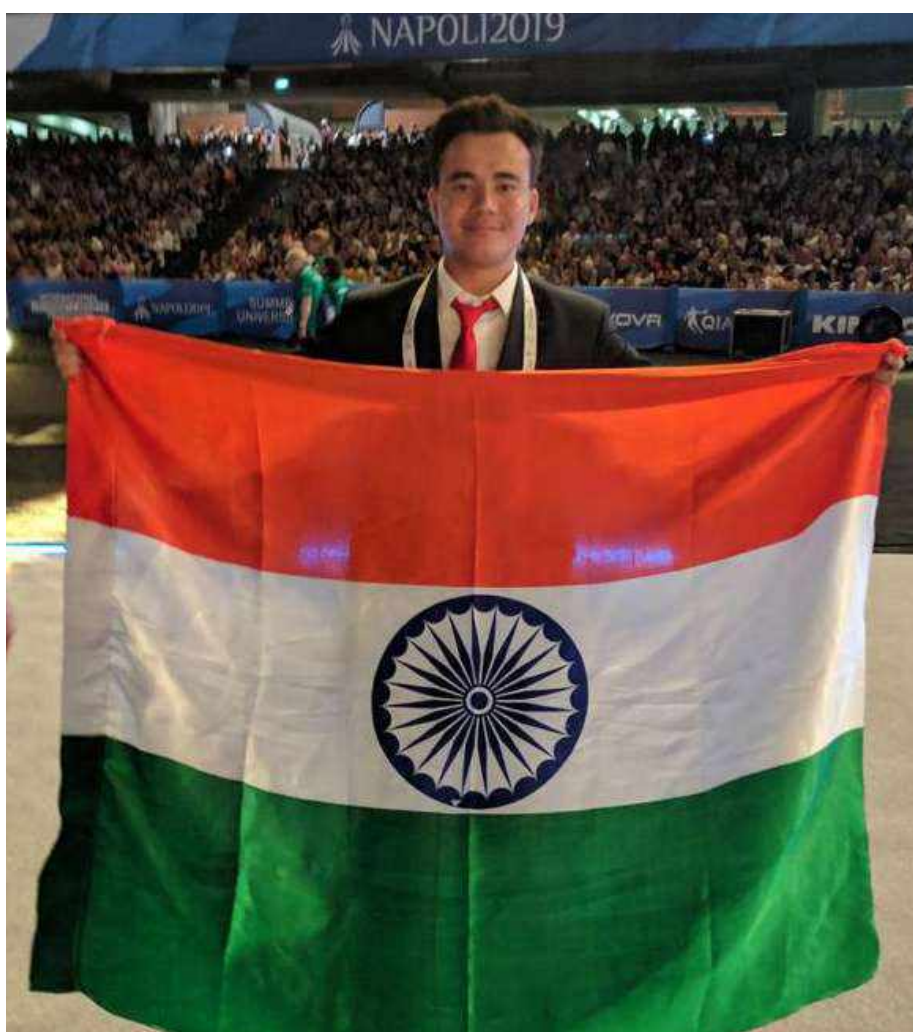
What is your opinion on the current status of Taekwondo in Ladakh?

Tashi Tundup: Taekwondo’s popularity has surged in Ladakh over the past decade, resulting in more Ladakhi athletes participating in prestigious international events like the Junior Asian Championship, World Universiade Games, and World Championship.

Shenaz Parveen created history by becoming the first female athlete from Ladakh to represent India Team at the upcoming 31st World Summer Universiade in China in 2023.

The sports landscape in Ladakh is evolving but youth hesitate to pursue Taekwondo or any other sport due to limited prospects.

In order to address this, Ladakh needs its own sports policy to change mindsets and create employment opportunities. The policy must highlight the value of sports, promote awareness about career options, and showcase lo-



cal success stories. It must also extend support to professions such as coaching, training, management, medicine, and journalism.

Additionally, the policy should attract investments, leading to the development of sports infrastructure and employment creation. Implementing a sports policy in Ladakh will change perceptions, inspire youth, and provide a promising future in sports.

How does it feel to receive the State Award in Poomsae Taekwondo?

Tashi Tundup: Winning the State Award in Poomsae Taekwondo was an incredible experience and it filled me with immense joy and pride.

However, what truly made it a profoundly fulfilling experience was witnessing the happiness on my parents’ faces. This moment was a reward for the hard work and sacrifices I have made over the years.

I am honoured and humbled by this recognition and extend my deepest appreciation to the UT Administration and selection committee for their belief in me. My coaches, teammates, sponsors, and

family have played a crucial role in my success, and I am immensely grateful for their support.

Additionally, I am also thankful to the organisers, officials, and mentors who have played a significant role in shaping my journey.

Who are the people who have inspired and supported you throughout your remarkable journey in Taekwondo?

Tashi Tundup: Family support is crucial in everyone’s life, and as an athlete I am incredibly fortunate to have received unwavering support from my family. My success was possible because of the unconditional love and encouragement of my father, Tsering Angchuk, a retired government employee, and my mother, Tsering Dolma, also a government employee.

When I started practising Taekwondo as a child, my training centre was located in Kargil’s main market, which was 3.5 km from my home in Baroo. Initially, my father did not approve of my decision and only my mother and brother were aware of my secret practice sessions. My mother would provide me with the

bus fare to reach the training centre. Looking back, I am filled with gratitude and love for my mother.

I owe a special debt of gratitude to my elder brother, Rinchen Chosgyan, who has been my rock of support during difficult times. He provided me with strength and resilience to overcome numerous challenges.

As children, my brother was exceptional in academics while I was an average student. Despite this, Rinchen Chosgyan consistently and selflessly prioritised my needs over his own. He achieved remarkable milestones himself and earned a Master's degree in Mathematics from Banaras University and is pursuing a successful career in the banking industry. This is evidence of his intelligence and work ethic as well as his exceptional character as a compassionate person who excelled in his own pursuits despite making numerous sacrifices for his younger sibling.

As a sportsperson from Ladakh, I faced many challenges, especially in terms of accessing financial support. However, I am extremely grateful for the support I received from the Jammu and Kashmir Taekwondo Association and the Ladakh Taekwondo Association. Their backing played a crucial role in my journey. I am also fortunate for having the support of remarkable individuals such as former chairperson of J&K Legislative Council, Haji Anayat Ali, CEC of LAHDC, Kargil, Feroz Ahmad Khan, Deputy Commissioner, Kargil, Santosh Sukhadeve, former Cabinet Minister, Tsering Dorje Lakrook, Councillor (Shargol Block) LAHDC, Kargil, Mohd Ali Chandan, and the President of Ladakh Taekwondo Association, Gulzar Hussain Kingi and Executive Councillor from Kargil, Ka Punchok Tashi.

What is the most memorable moment in your career?

Tashi Tundup: I had made a personal promise to myself that I would only board an international flight once I had earned a place on the Indian team. I realised this dream when I was selected for the Korea Training Camp in Seoul in 2018. I embarked on the flight from Delhi proudly wearing the Indian team tracksuit.

Another equally memorable moment was when I was selected to represent India at the World University Games in Napoli, Italy in 2019. This achievement made history as I became the first person to be selected from Jammu Univer-

Year	Event	Medal(s)
2007	District Championship	Bronze Medal
2008	Sub-junior National Championship, Bangalore	Gold & Bronze Medals
2010	Junior National Championship, Gujarat	Silver Medal
2011	Junior National Inter Zone Taekwondo Championship, Bengaluru	Silver Medal
2012	Junior National Poomsae Taekwondo Championship, Assam Guwahati	1 Gold and 2 Silver Medals
2014	7 th Senior National Taekwondo Poomsae Championship, Jaipur Rajasthan	2 Silver Medals
2017	8 th Senior National Poomsae Taekwondo Championship, Visakhapatnam	1 Silver and 1 Bronze Medal
2018	10 th Senior National Poomsae Taekwondo Championship, Jabalpur	1 Silver Medal
2018	Federation Cup Taekwondo Championship, Jammu Kashmir	1 Gold and 1 Silver Medal
2018	Represented India in Asian Taekwondo new poomsae course at Muju, South Korea	
2019	All India Inter University Championship at Maharishi DU Rohtak	1 Silver and 1 Bronze Medal
2019	Represented Team India in 30 th World Summer Universiade in Naples, Italy	
2023	State Award in Taekwondo (Poomsae Category)	
2023	All India Inter University Championship, Guru Nanak Dev University	Gold Medal
2014	Outstanding Sports Person on 26 th January	
2018	Outstanding Sports Person Award by Kargil District (15 th August)	
2019	Outstanding Sports Person Award by Kargil District (15 th August)	

sity to participate in the World University Games. I always wanted to represent the country and proudly wear the Indian blazer with 'India' inscribed on it. I was blessed to do so at the World University Games.

What is your vision as a martial artist?

Tashi Tundup: I am gearing up for the South Asian games. This is just the beginning of my journey, and I hope to achieve more success for Ladakh and our nation. In my efforts to give back to society, I organise summer training camps for the youth in Shargol block in Kargil to promote taekwondo among young girls and boys.

It fills me with immense joy to see a significant number of girls competing in this sport as I firmly believe in the need to empower women to bring about positive change in society. I have great admiration and respect for women as I believe that they possess incredible strength and resilience that surpasses that of men.

Martial arts can be a catalyst for their empowerment to harness their innate strength and achieve remarkable feats. Additionally, I have plans to extend my

summer camps to Leh and continue promoting taekwondo in Ladakh.

What is your message for young taekwondo aspirants?

Tashi Tundup: Pursuing taekwondo requires serious consideration and thorough research to determine if it aligns with your aspirations. Embracing a life of discipline and commitment is paramount for success in this field. While it may require sacrificing certain indulgences, the rewards that come from your hard work and perseverance make it worthwhile.

Also, there is a misconception that sports and studies are mutually exclusive. I hold a Bachelor of Arts from MAM College, Jammu and a Masters of Arts in Sociology from IGNOU. Furthermore, I completed Bachelors and Masters in Physical Education with a scholarship for outstanding sportspersons from Guru Nanak Dev University, which is known for its excellence in sports education.

I now hold two bachelors and masters degrees, which proves that dedication to sports does not hinder academic achievements.

Dynamic Façade Lightning: A new way to light monuments in Ladakh



PRADEEP GUPTA/RAVINDER PAL

Ladakh is famous for its aesthetic beauty and is home to numerous historical, cultural and religious monuments.

These monuments are spread across the length and breadth of the region and attract many visitors including locals and tourists. These monuments have so far been illuminated by crude methods of lighting such as coloured LED strips, which make the structures look rather shabby.

Leh Project Zone, CPWD decided to explore the possibility of illuminating these monuments using a new method of architectural lighting called Dynamic Façade Lighting.

After a year-long discussion with the UT Administration and Deputy Commissioner-cum-Chief Executive Officer, Ladakh Autonomous Hill Development Council, Leh, a consensus was reached to illuminate some monuments in Leh town on a trial basis with Dynamic Façade Lighting. These projects were then completed within 15 days.

The Dynamic Façade Lighting of these monuments was inaugurated by the

Chief Executive Councillor of LAH-DC, Leh in the presence of the Hon'ble Member of Parliament, Ladakh, Principal Secretary, UT of Ladakh, Chief Engineer-cum-Executive Director, CPWD and other dignitaries.

All these dignitaries applauded the quality of work done by CPWD and requested that other monuments be illuminated in a similar manner.

Dynamic Façade Lighting with RGB LED Technology

The million-colour combination of Dynamic Façade Lighting is possible through the use of state-of-the-art RGB LED technology, which have a capacity of tens of thousands burning hours.

All new light fittings are dust, vermin and moisture proof with outdoor weather protection of the highest order (IP-66) with a robust design well-suited for the climatic conditions in Ladakh.

Utmost care was taken to ensure that the monument structure was not damaged when the LED fixtures were installed.

A number of themes have been designed based on various events of local, national, and international significance including a dedicated theme

for occasions such as Republic Day, Independence Day, World Environment Day, World Water Day, World Earth Day, World Women's day, Buddha Purnima, Gandhi Jayanti, Holi, and Diwali.

The selection of the monuments for the initial phase was important. Here we list the importance of each monument and showcase the final results after the installation of the Dynamic Façade Lighting system.

Leh Gate: Leh Gate is located in the heart of Leh town. It not only symbolises the main entry point to Leh town but also has cultural and religious importance as the three small structures on the gate symbolise compassion, wisdom and power. Leh Gate looks rather striking after the installation of the new illumination system.

Singge Namgyal Chowk: Sengge Namgyal (Sen-ge-rnam-rgyal, c. 1570–1642) was a 17th Century king from the Namgyal dynasty. He is famous for building numerous monasteries, palaces and shrines across Ladakh and is popularly known as the 'Lion King'. He is regarded as the one of the most charismatic figures in Leh's history.

The monument dedicated to Singge Namgyal is located at the junction of the Leh-Manali and Leh-Srinagar highways.

Stupa near Petrol Pump Chowk: Stupas are hemispherical structures that represent Buddhist philosophical concepts and beliefs.

The stupa has religious, architectural, and cultural importance. In Buddhism, the stupa is regarded as a holy place of worship while also symbolising enlightenment and the victory of good over evil. This monument is located at the junction of the Leh-Manali and Leh-Srinagar highways.

Shanti Stupa: The Shanti Stupa is a Buddhist white-domed Stupa (Chorten) on a hilltop near Leh town. It was built in 1991 by Japanese Buddhist Bhikshu, Gyomyo Nakamura.

Shanti Stupa holds the relics of the Buddha at its base and was consecrated by His Holiness the 14th Dalai Lama. The Stupa has become a tourist attraction due to its religious significance as well as its location, which provides a panoramic view of the surrounding landscape.

The illumination of these monuments with Dynamic Façade Lighting has enhanced the magnificence of these structures while also boosting tourism. In future, there are plans to develop mountain projections using laser as well as musical dancing fountains using laser and music.

Pradeep Gupta is Chief Engineer-cum-Executive Director, CPWD Leh while Ravinder Pal is Executive Engineer (E), CPWD, Leh



Glimpses of Ladakh's unique Buddhist art and culture

DR NAWANG TSERING

Ladakh has had an uninterrupted history of Buddhism dating back more than a thousand years. During this period, monks and kings in Ladakh have taken great pains to preserve and promote Buddhist art and culture within their monasteries and palaces as well as towns and villages across Ladakh. Today, Ladakh has hundreds of monasteries scattered across the region. Over 20 monasteries have been identified as major monastic establishments with more than 100 resident monks in each of them.

Alchi monastery, which was built in the 11th Century, is the oldest surviving Vihara in Ladakh. The 11th Century marked the twilight period of Buddhism in mainland India. In this period, Rinchen Zangpo was busy transplanting Buddhist art and culture to the Indian Himalayas and western Tibet. He was born in Guge and studied in Kashmir.

In due course, he translated hundreds of Buddhist texts from Sanskrit to Tibetan. In fact, the Tibetan cultural renaissance began with Dipangkara Atisha of Bengal and Rinchen Zangpo of western Tibet in the 11th Century. Rinchen Zangpo's Sadhana on Mahavairocana Mandalas are reflected in sculptures as well as fresco paintings in Tholing in Tibet, Alchi in Ladakh and Tabo in Spiti.

Mandala is a transcendental subject, i.e. beyond the reach of an untrained mind. It transcends Samsara, ordinary life and the world of beings. Within the circles of Mandalas are trained individuals who have achieved eternal bliss and earned the rank of Bodhisattvas. It is a complex Sadhana and its aim is to transform oneself into Mahavarochana Buddha.

Rinchen Zangpo employed Kashmiri craftsmen to build and decorate these Viharas with murals, woodcarvings and mouldings of statues.

Today, Alchi Vihara paintings are one of the few surviving specimens of the much-talked about Maitreya statues and Gandhara paintings. In one of the Alchi shrines, there are giant half-naked statues of Maitreya, Avalokiteshwara and Manjushree Bodhisattvas dressed in Dhotis. The scene on the lower gar-



ments of these giant statues includes Buddhist and Brahmin saints and a cosmopolitan city in Kashmir with Shivalayas and Viharas. This reflects the fact that Kashmiri Shivait and Buddhist Mahayana philosophy flourished together in Kashmir.

There are portraits of hunters with Greek features, riding on horses with long beards and turbans. There are scenes of a king, a queen and courtiers sitting with cups of wine and enjoying music and dance. Such iconography is absent from religious sanctuaries in Tibet.

Monasteries and palaces are repositories of Buddhist art including paintings, sculptures, ritual artefacts, stupas, Thangkas, paintings, sandal woodworks, etc. These objects were created locally and also imported from neighbouring areas such as Kashmir, Tibet, Nepal, Indian sub-continental plains and Central Asia. These items are rare and highly prized.

Thus, they are generally not on public

display due to fear of theft and damage. The story behind how these foreign art objects reached these monasteries is interesting too. There was a time when Kashmir and north-west India was dominated by Buddhism and Ladakhi students, pilgrims, and travellers would visit these regions and return with Buddhist texts in Sanskrit and images of the Buddha, Bodhisattvas, and divinities. Some of these were cast in metal while others were made from sandalwood, copper, bronze, etc.

The eclipse of Buddhism in Central Asia and mainland India in the 11th-12th Century forced Ladakhi students and pilgrims to turn to Tibet and this link continued up to 1959-60.

Over a period of 800 years of cultural and trade relations with Tibet, Ladakhis brought back statues, stupas, Thangkas, paintings, sculptures and decorative objects made in Tibet. Some monasteries in Ladakh possess silk-woven Thangkas that had come from China via

Tibet.

The cessation of cultural links with Central Asia and Kashmir in the 12th Century and with Tibet in 1960 resulted in Ladakhi artisans producing various Buddhist art objects such as statues, stupas, paintings, murals etc.

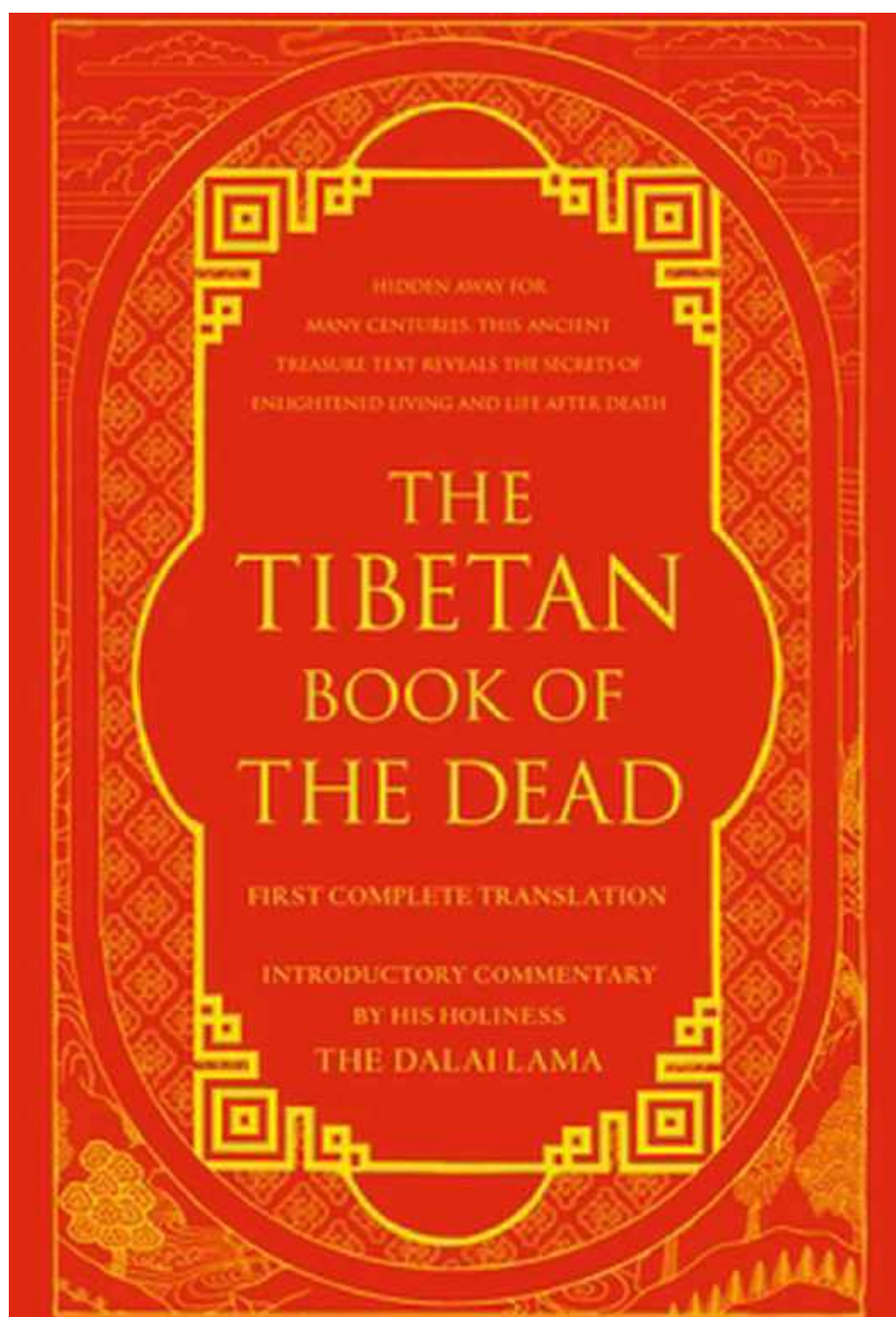
Hemis monastery is said to have one of the best preserved collection of Buddhist art. This 17th Century monastery is the largest in Ladakh with 500 resident monks. Fortunately, this monastery escaped damage during various wars and managed to preserve its original glory.

Recently, the monastery opened a museum in the monastic complex to display exquisite art objects from the Gandhara period. The prized objects on display include bronze and sandalwood figures of the Buddha, high lamas, Buddhist divinities, stupas, jewellery, silk cloths bearings inscriptions, stone-coloured Thangkas and piles of hand-written manuscripts using ink made from pearl, coral, turquoise, silver, gold, copper, etc. The Hemis collection is arguably the best in the world for Buddhist Mahayana art.

Successive Ladakhi kings contributed immensely to the development of Buddhist art and culture in Ladakh. They built monasteries, stupas, Mane walls, copied Buddhist texts such as Kangyur, Stangyur and Pragyaparamita. They donated land to monasteries and offered food, tea and remuneration to monks. Like monasteries, palaces have also served as repositories of Buddhist art.

Today, Stok Palace possess a set of Thangkas based on Ashvagoshā's Jatakamala, which was commissioned by King Tashi Namgyal in the 15th Century. One has to use a magnifying glass to identify drawn figures in this minutely detailed miniature.

The stone coloured paintings still seem fresh even 500 years after they were created. Tibetan master painter Deva Pasang once commented, "The Thangka set of Stok Palace has not been created by human hands but by heavenly beings." The Thangka collection in Stok palace equals that of Hemis monastery. Ladakh has been called 'Little Tibet' as it follows theoretical and practical traditions of Tibetan Buddhism. Ladakh is the only region in the Himalayas where the four sects of Tibetan Buddhism remain intact and coexist together: Nyingpa, Kargyutpa, Sakyapa and Gelugpa. The followers practice Buddhist Sutra and Tantra irrespective of sectar-



ian loyalties.

Buddhist historians have divided the development of Buddhism into three main phases, namely, Theravada, Mahayana, and Vajrayana. Theravada emphasises the control of our senses through the practice of *Shila* (moral conduct); *Samadhi* (meditation) and *Pragya* (wisdom).

Following these threefold precepts, Mahayana emphasises the control of mind through the development of an altruistic attitude towards all sentient beings. The third phase of Buddhism is Vajrayana, which graduated from two previous Yanas. Tantra is the celebration of conquering all fetters. It is esoteric and meant for a group of specialised individ-

uals and not the general public.

Tantra is also known as 'whisper teaching' as it is transmitted from teacher to student and person to person. Due to its meditative methods, Tibetan Buddhism gives importance to the lineage system tracing its source to the Buddha Vajradhara. The walls of monasteries in Ladakh are filled with fresco paintings of these lineage monks.

One of the most important characteristics of Vajrayana Buddhism is the creation of hundreds of anthropomorphic gods and goddesses with multiple arms and heads in angry and milder forms. In the Himalayan region, the recitation of the *Tibetan Book of the Death* '*Bardo-thosdol*' has gained in popularity. In this

famous book, Padmasambhava counts one hundred deities—48 in mild forms and 52 in angry forms.

In this book, Padmasambhava instructs the deceased person who encounters dreaded visions during the journey into the Bardo realms—the period between death and rebirth. The text advises the deceased person against running away in panic from these dreaded forms. If the deceased person runs away in panic, he or she will miss liberation and suffer more.

According to the text, these dreaded forms are a projection of his or her mind. Being a creation of one's own imagination, they have no external existence.

The ubiquitous presence of deities belonging to the highest Tantra includes Buddha Vajradhara, Vajrasattva, Kalachakra, Guhyasamaja, Chakrasamvara, Yamantaka etc. These Yidams have been depicted on wall paintings and also in sculptures with multiple heads, arms, mudras, colours, gestures etc.

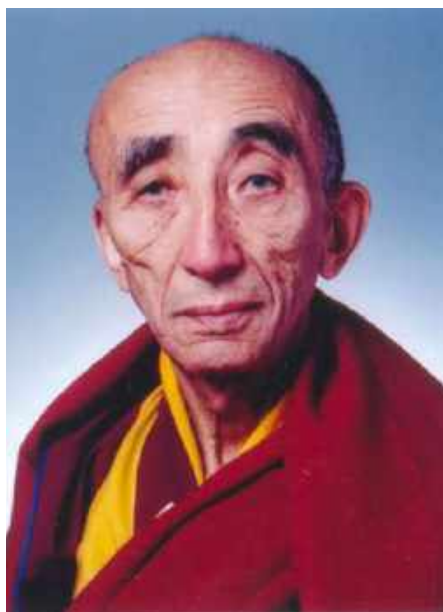
However, the invocation techniques of these Yidams are not as varied as their external forms. During the heyday of Buddhist Tantra practice in India, some charlatans in the garb of Mahasiddhas had given Tantric Buddhism a bad name.

Some scholars speculate that the widespread practice of Tantra in India caused the downfall of Buddhism. In reality, Tantra is a sacred, secret, and esoteric practice. While it was rejected by the people of mainland India, Buddhist Tantra continues to thrive in Himalayas communities that have preserved various spiritual and artistic traditions.

The revival of Buddhist culture in the Indian Himalayas started with the visit of His Holiness the 14th Dalai Lama to India in 1959. His Holiness the Dalai Lama opened schools and colleges in monastic universities in India to preserve Tibetan culture and language. This has greatly benefitted students in the Himalayan region.

Before 1960s, Ladakh only had one or two Geshes or Khanpos. In contrast, the region now has several dozen Geshes trained in south India, Dehradun, Dharamsala, Varanasi, etc. In this context, the 19th Kushok Bakula Rinpoche had once remarked, "The loss of Tibet is unfortunate for the Tibetans but it is rewarding for Ladakhis."

The year 2017 marked the birth centenary of the 19th Kushok Bakula Rinpoche. The Ladakh Autonomous Hill Develop-



Kushok Bakula Rinpoche (left) founded Tsan-Nyid Lobda (Top)

ment Council, Leh had declared that every major event in Ladakh in 2017 would be associated with his name. The 19th Kushok Bakula Rinpoche dominated the political and cultural landscape of Ladakh over 60 years. He studied in Tibet and obtained his Geshe degree. He then returned to Ladakh in 1941.

At the time Ladakh was under Dogra rule and Buddhism was neglected. Mahapandit Rahula Sanskrityan visited Ladakh in 1930s and wrote in his travelogue, "Ladakh suffers from lack of charismatic leadership and survival of Buddhist culture is a matter of days unless some things happen."

Once he returned to Ladakh, the 19th Kushok Bakula Rinpoche led a reclusive life and confined himself to a cave. Then, the people of Ladakh persuaded him to lead Ladakh out of darkness. The people of Ladakh took Kushok Bakula Rinpoche from village to village to help the demoralised people in the region re-

gain their self-respect.

The 19th Kushok Bakula Rinpoche founded Tsan-nyid Lobda (School of Buddhist Philosophy), which is now called Central Institute of Buddhist Studies (Deemed to be University). The subjects prescribed for the syllabus include Pramanashastra, Vinaya, Abhidharma, Pragyaparamita and Madhyamika.

In due course of time, the institute added five more branches of knowledge (Panchmahavidhya) namely; Shabdvidhya (languages), Shilp-Vidhyat (sculptures, paintings, woodcarvings etc), Chikitsa-vidhya (herbal medicine), Parmanavidhya (logic, epistemology etc.), and Adhyatmikvidhya (spiritualism). Panchmahavidhya was a core subject in the ancient Nalanda University.

Around 90% of the original Nalanda philosophical works have been lost. However, before the Nalanda Library was burnt, Indian and Tibetan translators were able to translate some complete works in their respective languages. The translation took 400 years from 8th to 11th Century. These treatises have been forgotten in mainland India and denounced by communist China as the work of the devil.

However, Himalayan Buddhist communities continue to study and worship these sacred texts along with the six ornaments of India: Acharya Nagajuna, Aryadeva, Asanga, Basubandu, Dignaga and Dharmakirti as well as Padmasambhava of Swat Valley and Dipankara of Bengal.

Dr Nawang Tsering Shesrig Melong 2022, Ladakh Academy of Art, Culture and Languages, Leh



སྒྲིབ་བརྗོད།

ལ་དྲགས་གུ་གམ་ཡུལ་འཚོ་ཐབས་ལས་འགྲུལ།

ལ་དྲགས་གྱི་གམ་ཡུལ་ནང་བྱ་མོ་ཀུན་ལ་རྒྱུན་གནས་བྱུང་བའི་འཚོ་ཐབས་སྐྱོན་པ།

ལ་དྲགས་གྱི་བྱ་མོ་ཀུན་དུས་ནམ་ཡང་རྒྱབ་ལ་ལུས་
 ཉེ་མེད། ཞིང་ལས། སྤྲ་གུ་གཅེས་སྒྲིབ་། དུད་འགྲོ་
 སྤལ་སྒྲིབ་སོགས་ཚད་ལྡན་གྱི་ལས་བྱས་དང་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་དང་དགའ་རྒྱུན་ལ་དེ་ཅོགས་
 བཤད་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་པས། ལ་དྲགས་གྱི་གམ་
 ཡུལ་གྱི་བྱ་མོ་ཀུན་གྱི་ཚ་རྒྱུན་དང་འབྲ་མཉམ་ཡོད་
 ཟེར་བ་ལ་མི་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད།
 དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་བྱ་མོ་ཀུན་གྱིས་ནང་ལས་དང་
 མཉམ་དུ་འཐབ་ལས། སྤལ་མ་འཁེལ་ཞིང་སྤོ་བ་
 སོགས་བཅོ་བ་ཡིན།
 ཡིན་ནའང་ལས་ཀ་དེ་ཀུན་ལ་རིན་དང་སྒྲིབ་ཆ་ཅི་ཡང་
 མེད་པར་དེ་ཀུན་ནི་བྱ་མོ་ཞིག་གི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་
 ལ་
 ཅི་ཡིན་ཡོད། ཉེ་སྐབས་བཟུང་སྤྱོད་དང་ཚོགས་
 པ་སོ་སོའི་བྱ་མོ་ཀུན་གྱིས་དེ་ཅོགས་གྱི་ཕྱག་ལས་
 ཀུན་ལུགས་ཆེ་བྱ་གཏོང་བཞིན་ཕྱག་ལས་མང་པོ་
 བཅོ་ཡིན་ཡོད། ཡོང་སྤོ་མང་པོ་ཡོངས་པས་ད་བྱ་
 མོ་ཀུན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་ཡར་རྒྱས་སྒྲིབ་
 བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་གམ་

ཡུལ་གྱི་བྱ་མོ་ཀུན་ཡར་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་གཞུང་
 གི་ཕྱོགས་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་གམ་ཡུལ་འཚོ་ཐབས་
 ལས་འགྲུལ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། ལས་འགྲུལ་འདི་
 ཡི་མིང་ལ་སྤོན་ལ་ Swarna Jayanti Gram-
 in Swarozgar Yojana ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་
 བསྐྱར་བཅོས་བཏངས་ནས་དེང་སང་ National
 Rural Livelihood Mission (NRLM)
 ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན། ལ་དྲགས་ནང་ NRLM སྤྱི་
 ལོ་ ༢༠༡༥ ནས་བཟུང་ཁྲུང་སྤེལ་མཛད། གམ་
 ཡུལ་ཀུན་ནང་བྱ་མོ་ཀུན་གྱིས་རང་རོགས་ཚོགས་
 པ་བཙུགས། དེ་ཀུན་ལ་རོགས་རམ་དང་ཡར་རྒྱས་
 བཅོ་ཡིན་ཡོད། ཁོང་ཀུན་ལ་དཔལ་སྤྲུངས་འཛིན་
 ཐོག་ལས་སྤོན་དང་ཚོང་ལས་སོ་མ་འགོ་འཛུགས་
 བྱེད་པ་ལ་དཔལ་རོགས་གཏོང་བ་ཡིན། ལ་
 དྲགས་གྱི་ཡུལ་ཁག ༡༩ ཅམ་གྱི་ནང་ལ་ལས་
 འགྲུལ་འདི་བསྐྱབས་ཉེ་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
 རང་རོགས་ཚོགས་པ་༤༤༩ ཅམ་དང་། ཡུལ་གྱི་
 ཚོགས་པ་ ༡༥ དང་། སྤྱི་ཚོགས་གྱི་གདན་ནི་
 ཚོགས་པ་ ༡༤ ཅམ་གྲུབ་ཚར་ཡོད། བྱ་མོ་
 ༤༠༠༠ ཅམ་གྱིས་དེའི་ཕན་ཐོགས་ལེན་བཞིན་
 ཡོད། བྱ་མོ་དེ་ཀུན་གྱིས་ཤོལ་འཐབ་
 བྱས་དང་། ཐང་ཀའི་རི་མོ། ཅི་པོ་
 སྤོ་བ། འཚོམ་བཟོ། འོ་ཞེའི་ཐོན་
 སྐྱེད་སོགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
 རང་རོགས་ཚོགས་པ་
 བཙུག་པ་ལས་སྤོན་དུ།

ཁོང་ཀུན་ལ་ལ་བྱ་ལོན་གཏོང་ལེན་གྱི་ཚེར་ཀ་ཀུན་
 བསྐྱབས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དང་པོ་དཔལ་མང་ལུང་
 བསྐྱས་ཏེ། དཔལ་དེ་ཉིད་དགོས་འདོམ་ཅན་ཞིག་
 ལ་བརྒྱུ་ཆ་གཅིག་ཅམ་གྱི་སྤྱིད་ཀར་བྱ་ལོན་
 གཏོང་བ་ཡིན། ཞེས་ཚེ་རིང་སྤོལ་དཀར་གྱིས་
 བཤད། འབྲས་མི་ཀུན་ལ་བྱ་ལོན་གཏོང་ལེན་
 དང་དཔལ་གསོག་འཛིག་གི་ཚེར་ཀ་ཤེས་ཉེ་རྒྱུང་
 ན། ལས་འགྲུལ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་ཀུན་ལ་ལས་
 ཁྲུངས་གྱིས་ཅེ་ལག་ཉེ་ཆེད་དཔལ་སྤོང་གཉིས་གཏོང་
 བ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་རང་རོགས་ཚོགས་པ་རེ་
 ལ་དཔལ་སྤོང་ ༢༥ དང་ཚོགས་པ་རེ་ལ་ Com-
 munity Investment Fund ཚུལ་ལ་འབྲུམ་
 གཅིག་དང་སྤོང་ལྡ་བཙུ་གཏོང་བ་ཡིན།
 NRLM གྱི་ཁག་གཉིས་པའི་ནང་ལ་ཚོང་ལས་རྒྱལ་
 ལ་འགྲུལ་ཆེད་སྤོང་བརྒྱུད་གྲྭ་སྤྲིག་ལུ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 སྤོན་མ་ལོར་ལ་དྲགས་གམ་ཡུལ་འཚོ་ཐབས་ལས་
 འགྲུལ་གྱིས་ Society for Elimination of
 Rural Poverty, (SERP) Telan-
 gana མཉམ་དུ་གྲོས་མཐུན་
 གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་གི་ཁར་
 ཕྱག་ཉུགས་བརྒྱབ་
 ནས་ཚོགས་
 པ་དེ་
 ཡིས་ལས་
 འགྲུལ་



རང་ཡུལ་གྱི་བལ་དང་ཁ་བ་ས་ཡར་རྒྱས་གོང་སྤེལ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ རང་དག་དབང་ཕྱན་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེ་
བཟང་ཅན་ནི་འཕུལ་ལས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་སྤངས་ནས་
རང་གི་འདོད་པ་ནང་བཞིན་ཁེ་ལས་པའི་ཕྱོགས་ལ་
གོམ་པ་སྤོས། སྤོན་ལ་ཁོང་རང་གི་རོགས་པ་ཀུན་
ཁེ་ལས་པ་གྱུར་ནས་གཞན་མ་མཉམ་དུ་རང་གི་ཅ་
ལག་ཀུན་འགྲུམས་སྟོན་བྱེད་དུ་ལ་དུགས་ནས་སྤོ་
ལོགས་སུ་སྤྱོད་ཅིང་། གཞན་ཁེ་ལས་པ་སོ་མ་ཀུན་
ལ་སེམས་ལྷགས་གཏོང་བྱུང་པ་སོགས་སྤེལ་
བཟང་མེད་པ་ཡིན།

ཁོང་གི་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་ནི་ Nomadic Wool-
len Mills གསར་འཛུགས་བྱས་པ་དེ་ཡིན། དེ་
ཡང་ས་གནས་ཀྱི་བཟོ་ལས་པ་ཀུན་ལ་འཚོ་བའི་
མཐུན་ཆེན་སྐྱབ་རྒྱ་དང་ཁོང་ཀུན་གྱི་ཅ་ལག་ཉེ་ཚོང་
གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཐོག་རང་གི་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་མི་
ལས་བསྐྱབ་བཅུག་ཆེད་བཟོ་བྲལ་འདི་བཅུགས་པ་
ཡིན།

དག་དབང་ཕྱན་ཚོགས་ཏེ་རི་ཡི་ཡུལ་ནས་ཡིན།
རྒྱུ་དུས་ཀྱི་མི་ཚོ་ཡུལ་དེ་རང་དུ་སྐྱད། ལྷན་བས་དེ་ཅ་
ན་བྱང་ཐང་པ་དང་རོང་པ་ཀུན་ལ་དཀའ་ལས་མང་
པོ་ཡོད་པ་ཁོས་མཚོང་། དེ་དུས་ཅ་བའི་མཐུན་ཆེན་
ཀུན་ལས་སྤོ་མོ་མཉམ་དུ་ཡུལ་དེ་ཀུན་ལ་སྤེལ་བྱུང་
པ་མེད།

དག་དབང་ལ་གོ་སྐབས་དང་པོ་ལོ་
ཉི་ཤུ་ཅམ་གྱི་སྤོན་ལ་ཐོབ། དེ་ཅ་



རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཐགས་ལས་སྟོན་ཁུངས་དང་རང་
སྤོང་ཚོགས་པ་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་སྟེང་
Pashmina Dehairing Plant མ་བཅུགས་
པའི་སྤོན་ལ་སྤོང་བརྟེན་ཞིག་བྲལ་ཞུས། དེའི་
ནང་ཁོང་ལའང་གོ་སྐབས་ཐོབ། སྤོང་བརྟེན་དེ་ནང་
བྱང་ཐང་ནས་བལ་ཉེ་མཐུན་ཁ་རྒྱུལ་པ་ཀུན་གྱིས་
རིན་ཉུང་ཉུང་བཏང་ནས་བལ་ཀུན་ཉེས་ཏེ་ཁྲེར་ཡིན་
ཡོད་པ་ཁོས་ཏ་གོས།

དེ་ནས་བཟུང་ཁོས་བྱང་ཐང་སྤོངས་ཀྱི་འབྲོག་པ་
ཀུན་ལ་འོས་འཛིན་དང་བལ་ལ་རིན་འོས་པ་ཐོབ་
ཆེད་ལས་བཅོ་

དམ་
བཅའ་

མཛད། སྤོང་བརྟེན་དེ་ནང་ཁོང་ལ་ཐགས་ལས་ཀྱི་
འཕུལ་ཆས་སྟོར་མང་ཉུང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། སྤོང་
བརྟེན་ཚང་བ་དང་ཁོང་ཐགས་ལས་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་
ཀྱི་བཀོལ་སྤོང་སོགས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཞིབ་གསལ་རྒྱས་
མཛད་ཆེད་པན་ཇབ་དང་དེ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་སྤོང་།
དེ་ནས་དག་དབང་གིས་ཁོང་གི་ཚོང་སྤྱོད་ 'No-
madic Woollen Mills' ཞེས་པ་དེ་བཅུགས།
དེ་ཡི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བྱང་ཐང་པ་བྲལ་མོ་ཀུན་ལ་
རོགས་བྱེད་རྒྱ་དང་བལ་ཐགས་ལས་ཕྱན་སུམ་
ཚོགས་པ་

བྱེད་རྒྱ་ཀུན་ཡིན།
མ་ཁོང་གིས་
ཀུན་ལ་བལ་
འཕེལ་རྒྱུལ་
དང་།

སྒྲི་ཚུ་ལ། འཕགས་ཚུ་ལ་ཐོག་ལ་སྤོང་བརྟེན་བཟང་།
 དེ་མ་ཚད་ཅ་ལག་གི་བཟོ་བཞུགས་དང་ཚུ་ཚད་བྱེད་
 ཚུ་ལ་ཐོག་ལ་འདྲ་བཟང་བཟང་།
 དག་དབང་ལ་རང་གི་ཅ་ལག་ཀྱི་འཛམ་སྤིང་གི་
 གདན་ནི་ཀ་འགྲེམས་སྟོན་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་
 པ་དང་། བྱ་མོ་རང་རོགས་ཚོགས་པ་ཀྱི་གྲིས་
 བྱས་པའི་སྟོན་དུས་ཀྱི་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་གོང་
 འཕེལ་བཟང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ལ་རོས་འཛིན་
 ཐོབ། སྐབས་ཤིག་ག་དབྱེད་དུས་སུ་བལ་འབེལ་
 མ་ཁམ་མ་ཐོབ་པས་དགུན་གྱི་དུས་ལ་བྱེད་དགོས་པ་
 སོགས་དཀའ་ལས་སྤྲོ་ཚོགས་ལ་གདོང་ལེན་མཛད་
 བཞིན་བྱུག་ལས་མཛད། དེང་སང་སྟོ་རྩོད་གི་བྱ་མོ་
 བཟོ་ལས་པ་ཀྱི་ལ་རོགས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་
 ཡོད།

ལ་དུགས་ཀྱི་བལ་ལ་ Geographical Indica-
 tion (GI) ཐོབ་པ་ལ་བརྟེན་ཁོང་གིས་ལ་དུགས་
 ཀྱི་གཞི་སྟོན་ཁོང་ལས་པ་ཀྱི་ལ་ལ་གོ་སྐབས་སོ་མ་
 མང་པོ་ཐོབ་བྱུག་པའི་ཡིད་ཆེས་བཅོམ་ཡིན་འདུག
 ཁོང་གིས་འཛོམས་པའི་མཐུན་ཚུན་
 རྒྱལ་བ་འཛོམས་ཐབས་སུ་འབྲོག་པ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་
 ཕྱོགས་སུ་གནས་སྟོ་མི་བཅོམ་མི་བཅུག་པའི་ཕྱོགས་
 ལ་ལས་འགུལ་སྟེལ་དགོས་འདུག་ཅེས་བཤད།
 དེ་ན་ཚོགས་ལ་རོང་རྒྱ་རྒྱུད་ལུལ་ནས་ཡིན་པའི་
 འཕྲིན་ལས་

ལ་དུགས་ཀྱི་བལ་ལ་ Geographical Indica-
 tion (GI) ཐོབ་པ་ལ་བརྟེན་ཁོང་གིས་ལ་དུགས་
 ཀྱི་གཞི་སྟོན་ཁོང་ལས་པ་ཀྱི་ལ་ལ་གོ་སྐབས་སོ་མ་
 མང་པོ་ཐོབ་བྱུག་པའི་ཡིད་ཆེས་བཅོམ་ཡིན་འདུག
 ཁོང་གིས་འཛོམས་པའི་མཐུན་ཚུན་
 རྒྱལ་བ་འཛོམས་ཐབས་སུ་འབྲོག་པ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་
 ཕྱོགས་སུ་གནས་སྟོ་མི་བཅོམ་མི་བཅུག་པའི་ཕྱོགས་
 ལ་ལས་འགུལ་སྟེལ་དགོས་འདུག་ཅེས་བཤད།
 དེ་ན་ཚོགས་ལ་རོང་རྒྱ་རྒྱུད་ལུལ་ནས་ཡིན་པའི་
 འཕྲིན་ལས་



ཡང་གཞི་སྟོན་ཁོང་ལས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ལ་
 གཞི་སྟོན་དུས་ནས་རྒྱུན་གནས་བྱུག་པའི་འཛོ་
 ཐབས་བསྟེན་རྒྱུད་དམིགས་འདུན་ཡོད་མཁན་
 ཞིག་ཡིན། ཉེ་མི་ཏུ་Naropa Fellowship ཀྱི་
 སྐབས་དམིགས་འདུན་དེ་མཚུངས་པའི་གཞི་སྟོན་སྟེས་
 བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན་དང་བསྟན་འཛིན་འབྲེར་
 ལྡན་གཉིས་
 དང་བྱུག་དམིགས་འདུན་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་ཆེད་
 ཁོང་གསུམ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ནང་Ladakh
 Basket ཞེས་པ་དེ་བཅུགས། ལ་དུགས་རང་གི་
 ས་གཞི་ནས་ཐོན་པའི་ནས་འབྲུ་ཀྱི་བཞེལ་ནས་
 ཁ་ཟས་བཟོ་སྐྱུན་བྱེད་པ་དང་ཞིང་འབབ་པ་ཀྱི་
 ལ་རོགས་བྱེད་པ་སོགས་དམིགས་ལུལ་དེ་ཀྱི་
 གཞིར་བཟུང་ནས་ Ladakh Basket ཞེས་པ་
 དེ་བཅུགས་པ་ཡིན།

འཛམ་སྤིང་ནང་ནང་ཡམས་ཁྲུབ་པའི་སྐབས་དེར་
 ཁོང་གསུམ་གྱིས་བྲ་རྒྱ་བརྒྱུད་ནས་ཅ་ལག་ཉེ་ཚོང་
 བྱས།
 མཉམ་སྦྲེད་དང་ཁོང་གི་ཀྱི་གྲིས་སྟོ་རྩོད་ནང་སྟོ་
 ལྡན་གྱི་ལུལ་དང་སྟོན་མའི་ཅ་ལག་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་
 འགྲེམས་
 བྱེད་པ་ ལ་ལུལ་ཀྱི་དང་
 མཉམ་ ཏུ་འབྲེལ་ལམ་
 མཛད། ཁོང་གྱི་གྲིས་ལིག་
 ཅེ་ལུལ་ སྟོ་ལྡན་གྱི་ལུལ་གྱི་
 ཚུལ་དུ་



ལེན། དེ་བཞིན་དུ་ཉེ་མ་ཉེ་ལུལ་དང་མཉམ་ཏུ་
 འབྲེལ་བྱས་ནས་ཁོང་གྱི་གྲིས་སྟོ་ལྡན་གྱི་ཞིང་
 འབབ་བྱེད་དགོས་ཅི་ཅམ་ཁག་ཅན་ཡིན་པའི་ཐོག་
 ཏུ་གོ་སྟོན་ལུལ་དེ་ལུལ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ནང་ཉེ་མ་ཉེ་
 ཤི་ལ་ཏུ་ G20 ཚོགས་ཚེན་སྐབས་Ladakh
 Basket ལ་Youth Employment སྟོ་ལག་ནང་
 Y20གསོལ་རས་ཐོབ།

རྒྱ་ཅེ་དཀར་པོ་ལ་ Geographic Indica-
 tion (GI) ཐོབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕྲིན་ལས་དང་
 ཁོང་གིས་ཀྱི་ལ་ཏུ་ལིའི་ཐོན་སྐྱེད་
 ཀྱི་འཛམ་སྤིང་སྟེང་འགྲེམས་སྟེལ་བྱེད་པ་ལ་
 སྟོབས་པ་དང་སེམས་འགྲུལ་བསྐྱེད་པས་ཡོད།
 འཕྲིན་ལས་ཤོར་བྱས་ “རོས་Ladakh Bas-
 ket ཀྱི་འདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཡོད་པའི་ཡིད་སྟོན་བཅོམ་
 ཡིན་ཡོད། ཉེན་ཅིག་ Ladakh Basket འཛིག་
 ཉེན་གྱི་ལུལ་གྱི་ཚང་མར་སྟེལ་པའི་རེ་བ་ཡོད་”ཅེས་
 བཤད། ཁོང་གིས་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནང་གསུམ་གྱི་སོ་
 མ་མང་པོ་སྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཅེས་བཤད།
 ཡང་ཁོང་གིས་ཁོང་ལས་ཉེ་གཞི་སྟོན་ཁོང་གི་ལིན་པར་
 ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བཤད། དམིགས་
 བསལ་དུ་ཁོང་གི་བྱ་བ་འདི་ནང་གཞན་མ་
 མཉམ་ཏུ་གྲོས་མོལ་བཅོམ་དགོས་ཁག་ཅན་ཡིན་པ་
 ཀྱི་ཤེས་པ་མ་ཟད། དབུ་བྱིད་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་དང་
 སྟོ་ལག་ནས་ལས་རི་ལྡར་བྱེད་དགོས་པ་ཀྱི་ཤེས་
 ཞེས་ཁོང་གིས་བཤད།

བཀྲ་ཤེས་སྟོན་གྱུབ།



ལ་དུགས་སློག་ཤུགས་འགྲུལ་འཁོར་ཐབས་རྩམ།

ལ་དུགས་ནི་དབུས་གཞུང་གི་མངའ་སྡེ་སོ་མ་ཞིག་
 ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་རང་དབང་དགའ་སྟོན་ ༡༤ པ་
 བརྗེ་བའི་སྐབས་སྲིད་སློན་རྣམས་མེད་ལྷོ་ལ་དུགས་
 ཀར་བོན་ཆ་སྟོམས་ཅན་གྱི་ཡུལ་སྡེ་ལོ་ལོ་ལོ་
 བསྐྱར་བའི་ཁྲབ་བསྐྱབས་མཛད། དེ་ནས་བརྗེ་བའི་
 དུགས་གྱི་ཡར་རྒྱས་དང་ཐབས་འདིར་ཀུན་ཀར་བོན་
 ཆ་སྟོམས་ཅན་གྱི་སློག་ལམ་དང་མཐུན་བའི་ཐོག་
 ནས་མཛད་ཅིང་། ཉི་ཤུགས་དང་། རྒྱུ་ཤུགས།
 རྒྱ་ཚན་སོགས་བསྐྱར་གསོ་བྱས་པའི་རྩམ་ཤུགས་
 ཀུན་གྱི་ཡར་རྒྱས་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེད་ཚོགས་པ་
 མང་པོ་མཉམ་དུ་བྲོས་མཐུན་གྱི་ཡིག་ཆར་ཕྱག་
 ཉལ་བ་བྱས།
 རྒྱལ་སྲིད་གནས་སྡེའི་འཕེལ་རྒྱུར་གྱི་ཚོགས་པར་
 བཀའ་བའི་སྟེན་ཐོབ་ནང་ལ་ཀར་བོན་ཆ་སྟོམས་
 ཅན་གྱི་ཐབས་རྩམ་ནི་ཤུགས་རྒྱུད་དུ་གཏོང་བའི་
 དམིགས་ཡུལ་ཅམ་མིན་པར་ཡར་རྒྱས་གྱི་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཡིན།
 དེ་ཡང་ཡུལ་སྡེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ཡུག་སྐྱེད་སློབ་དང་མཉམ་དུ་དུས་སོ་མའི་ཡར་
 རྒྱས་གྱི་མཐུན་ཀྱིན་ཀུན་མི་མང་ལ་ཐོབ་བརྟུག་རྒྱ་དེ་
 དཀའ་ལས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།



ལ་དུགས་སློག་ཤུགས་འགྲུལ་འཁོར་ཐབས་རྩམ།
 ༢༠༢༢

ལ་དུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སྡེ་ལོ་ལོ་
 ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀར་བོན་ཆ་སྟོམས་ཅན་གྱི་
 དམིགས་གཞི་སྤྱད་བར་འབོར་ནས་ལ་དུགས་ནང་
 སློག་ཤུགས་དང་རྩམ་ཤུགས་ཐབས་ལམ་སློབ་བའི་

དམ་བཅའ་འབོར་ཡོད། སྡེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ཀྱིས་སློག་ཤུགས་ཀྱིས་འགྲུལ་བའི་མོ་རྟོར་འཁོར་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 མང་གི་སྡེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 མཉམ་དུ་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀུན་གྱི་ཆེད་དུ་
 སློག་ཤུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་མངགས་ཉེ་མཛད།



ཉེ་སྐབས་སླེ་དུ་ཚོགས་པའི་ Y20 ཚོགས་ཚེན་སྐབས་
འཕུས་སྡེ་ཀྱན་གྱི་སློའ་འདྲེན་ཚེད་དམིགས་བསལ་
དུ་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་བཀོལ་ཡོད། དེ་
ཡིས་ཀར་བོན་ཆ་སློའ་མས་གྱི་དམིགས་གཞི་མངོན་
ཟུབ། སླྱིར་བཏང་ཀར་བོན་ཆ་སློའ་མས་ཅན་གྱི་ལ་
དྲགས་ཀྱི་སློར་ལ་གྲོས་ཞིབ་དང་ཚོགས་འདུ་མང་པོ་
ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་།

ལ་དྲགས་ཀར་བོན་ཆ་སློའ་མས་ཅན་དུ་བསྐྱར་མཁན་
ནི་ཐབས་ཚུལ་དང་དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཡིན། ལ་དྲགས་
སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་དང་འབྲེལ་ཡོད་གསར་
བཞེངས་ཐབས་ཚུལ་

༡༠༡༡ ལ་བརྟེན་ནས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེ་ལ་
དྲགས་ནང་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་བཀོལ་
སློའ་དང་ལག་ལེན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤངས་
འཛིན་དང་གསར་གཞིངས་ཀྱན་ཡར་རྒྱས་བཅོམ་བྱ་
ཡིན།

དེ་ཡང་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ཐབས་ཚུལ་གྱི་
དམིགས་ལུལ་ནི་སློར་དང་ཚོང་ལས་དང་འབྲེལ་
བའི་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་མཁྲོགས་སྤྱིར་དང་
སློའ་འདྲེན་ཚེད་བཀོལ་སློའ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་
། མི་མང་དང་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་
པའི་སློའ་འདྲེན་ནང་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་
བཀོལ་བ་དང་། དེ་མ་ཚད། སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་
ལས་ཡར་རྒྱས་ཚེད་མི་མང་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ཡིན་
ཡོད།

གོང་ཚགས།

འཆར་གཞི་ཞིག་གི་དམིགས་ལུལ་སྐབ་པ་ལ་གོང་
ཚགས་དང་རོགས་རམ་གཉིས་ཁག་ཚེན་མོ་ཡིན།
དེ་བཞིན་དུ་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་གྱི་ཐབས་
ཚུལ་ནང་ལ་གོང་ཚགས་འབོར་ཏེ་ཡོད། སློའ་
ལྷན་གྱིས་འགྲུལ་འཁོར་མོ་རྟོག་འཁོར་ལོ་ཀྱན་
ལ་སློའ་བསགས་ནས་འབོར་དགོས་པས། སློའ་
གསོག་ས་གསར་བཞེངས་བཅོམ་བ་དང་སློའ་ལྷན་གྱི་
གསོག་པའི་རིན་ཅུང་ཅུང་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན།
ཡང་ན་དེའི་འགྲུལ་འཁོར་ཚུལ་གཏང་བྱ་ཡིན། དེ་ན་
ཚོགས་ལ་གཞན་གནས་ས་ཀྱན་ལ་སློའ་གསོག་ས་
བརྒྱུ་ཚོག་པ་ཡིན།

ལ་དྲགས་སློའ་ལྷན་གྱིས་འགྲུལ་འཁོར་མོ་རྟོག་
འཁོར་ལོའི་ཐབས་ཚུལ་ནང་། སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་
འཁོར་ལོ་ཀྱན་ལ་རྒྱ་ལམ་གྱི་ཁུལ་ནང་གོང་ཚགས་བཏང་
ཡོད། མ་འོངས་པ་ན་འདི་ལས་མང་བའི་གོང་
ཚགས་གཏོང་བའི་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན། ལ་དྲགས་
སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་
བཞེངས་ཐབས་ཚུལ་ ༡༠༡༡ དེ་ནི་ལོ་ལྷོ་ཡི་ཚེད་
དུ་ཡིན། ལོ་འདི་ཡི་ནང་ལ་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་
འཁོར་ཉེ་མཁན་ཀྱན་ལ་གོང་ཚགས་སོགས་མན་
ཐོགས་མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཟུབ་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་ཅ་ལག་སློའ་འདྲེན་གྱི་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་
འཁོར་ལོ་ཉེ་ན་འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་གི་ཚོགས་པ་ཁག་ནས་
ལག་ཁྲེར་ལེན་དགོས་ཤིང་། ལག་ཁྲེར་ཡོད་ན་

གོང་ཚགས་ཐོབ་པ་ཡིན། ལག་ཁྲེར་མེད་པའི་སློའ་
ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་ཀྱན་རང་གི་ས་གནས་རྩམ་ནང་
འགྲོ་འོང་བཅོམ་ན་གོང་ཚགས་ལེན་ཟུབ་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོའི་ཐབས་ཚུལ་ནང་
ལྟར། སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་ཀྱན་གྱི་ཚེད་དུ་བརྒྱ་ཆ་
བརྒྱ་ཅུ་མ་འབོར་ས་ལྷན་བཀག་བྱས་ནས་འབོར་རྒྱ་
དང་། དེ་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུལ་འཁོར་ཀྱན་ལ་འབོར་སླ་
ཉུང་དུ་བཅོམ་བའི་བརྒྱུ་ལོའི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་དང་། ཀར་བོན་ཆ་
སློའ་མས་གྱི་དམིགས་ལུལ་སྐབ་པ་ལ། དྲགས་ནང་
སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་མང་པོ་བཀོལ་ཚེད་སློའ་
ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོའི་ཐབས་ཚུལ་ནང་ཁྲུབ་བསྐྱགས་
འདི་སློའ་བ་ནས་བརྒྱུ་ལོའི་གཅིག་གི་རིང་ལ་སློའ་
ལྷན་གྱིས་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་ཉེ་མཁན་
ཀྱན་ལ་གོང་ཚགས་ཡོད་པ་ཡིན།
ཚོམ་ཤོག་འདི་ནང་དམིགས་བསལ་ལ་དྲགས་
སློའ་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་ལོའི་ཐབས་ཚུལ་ནང་ཡོད་པའི་
རོགས་རམ་དང་གོང་ཚགས་གི་སློར་ལ་འབྲི་བའི་
བརྒྱུ་ལོའི་འགྲུལ་འཁོར་ལོ་དང་། ཐབས་ཚུལ་འདི་ནང་
དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེའི་གདན་ནི་ཀ་རང་དབང་ཅན་
གྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་བརྒྱུ་ལོའི་ནས་ཐབས་ཚུལ་ལག་
ལེན་དང་ཡར་རྒྱས་ཀྱན་ལ་གཞིགས་ཏེ་མཛོད་རྒྱ་
ཡིན། ཐབས་ཚུལ་འདི་ཡིས་སློར་ལྷན་གྱི་སློའ་འདྲེན་
དཔོན་བོ་ལ་ཐབས་ཚུལ་ལག་ལེན་དང་གཞིགས་
ཏེ་གི་ལས་འགན་བཀལ་ཡོད།

འཕྲིན་ལས་ཚོས་སློའ།



ལ་དྲགས་ལ་Y20 སྤོམ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་ཚོགས་པ།



འཛིག་རྟེན་འདི་ཁར་ང་དང་ཀྲུང་པན་ཚུན་སྲིད་དང་།
 ཚོང་ལས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་
 ཉེ་ཡོད། ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་བར་ལ་བསམ་
 གྲོ་དང་། རིག་གཞུང་། ཅ་དངོས་སོགས་བརྗེ་ལེན་
 གྲུབ་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་ཉེ་སྲུབ་ལ་དྲགས་སུ་
 ཚོགས་པའི་ Y-20 སྤོམ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་རྒྱལ་
 ཁབ་ཕན་ཚུན་བར་རིག་གཞུང་བརྗེ་ལེན་གྱི་དམིགས་
 དཔེ་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་
 ཚོགས་ཆེན་ཆེན་མོ་ཞིག་ལ་དྲགས་ནང་འགོ་མ་རང་
 ཚོགས་ཉེ་ཡིན།
 རྒྱ་གར་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་ལུང་འོག་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཚོགས་
 གཙོའི་གོ་གནས་ལེན་རྗེས་སྤྱིད་སྤོམ་གྱི་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་
 དེས་ལ་དྲགས་ལ་Y20སྤོམ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་
 ཚོགས་རྒྱུ་ལྟུང་བསྐྱབས་མཛད། རྒྱ་གར་གྲོས་
 ཚོགས་འོག་མའི་སྤྱི་འབྲུས་འཇམ་དབྱེད་ཚེ་རིང་
 རྣམས་རྒྱལ་གསུང་དོན་ལ། ལ་དྲགས་ནང་Y20
 སྤོམ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་

ཚོགས་བཞིན་པས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤོང་དུ་ལ་དྲགས་གྱིས་
 རྒྱ་གར་གྱི་དཔལ་དང་ཆེ་བར་ཞབས་འདེགས་བྱེད་
 པའི་རེ་བ་ཡོད། ངས་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་ཐུགས་རྗེ་
 ཆེ་ལྡན་ཡིན། ཞེས་བཤད།
 ལ་དྲགས་ནང་Y20སྤོམ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་ཚོགས་
 ཐུབ་པ་ནི་དཔལ་དང་ཆེ་བའི་གཏམ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་
 གར་གྱི་སྤྱིད་སྤོམ་མོ་དེས་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་
 ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་ཐུགས་བསམ་སྤོམ་བཞིན་
 ཡོད། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་རྩལ་གཡེངས་དང་གཞོན་
 གྲུས་ཕན་བདེའི་སྤོམ་པོ་གྱི་ཨ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཀྲུ་གྱིས་
 ལ་དྲགས་ནང་Y20 སྤོམ་འགྲོའི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྤྱིག་
 ལུ་དགོས་མི་དགོས་ཐོག་གོས་བསྐྱར་མང་པོ་སོང་
 བའི་ཐ་མར་ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་ལ་དྲགས་ནང་
 ལེགས་སྲུབ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་བཤད།

ཐེངས་འདི་ཡི་ G20ཚོགས་ཆེན་གྱི་བརྗོད་གཞི་
 “VasudhaivaKutumbakam”ཡང་ན་
 “One Earth-One Family-One Future”
 ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ལ་དྲགས་འདྲ་བའི་ས་ཆ་མཛེས་
 ་ཤིང་དུ་འོང་བ་དང་། ལྷན་སྐྱེལ་པ། རིག་གཞུང་
 ལྷུག་པོ། མི་གཤིས་བཟང་པོ། ཞི་བདེ་དང་མཐུན་
 གྲོལ། ཆོས་ལུགས་དར་ཁྲབ་ཡོད་བའི་གནས་ས་
 འདིར་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྤྱིག་ལུས་པ་ལ་བརྟེན་རྒྱལ་
 ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་སྐྱོམ་མགོན་པ་ཀྲུང་ལ་ཉམས་སྲུང་སོ་སོ་
 མང་པོ་ཐོབ་སྲུབ་ཡོད་པ་ནི་ལུ་མི་དགོས།
 ལ་དྲགས་ཀྱི་སྤྱིད་སྤོམ་གཞོན་པ་
 (དམག་དཔོན་ ལུར་



པ་)འདི་ཉི་མེད་ལྷན་སྐྱེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ལྷན་ ༧ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ Y20 སྤྱི་ལོ་འགྲོ་བའི་
 ཚོགས་ཚེན་དབུ་འབྲེད་མཛད་སྤྱི་ལོ་སྐབས་ཀྱི་གར་
 བུ་ Athithi Devo Bhava ཞེས་པ་དེ་ལག་
 ལེན་གྱི་དུང་ལས་སྐྱོ་མགོན་པ་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་
 ལྷན་ལྷན་དུ་བཞུགས་པ་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་G20 ཚོགས་
 པའི་ཚོགས་གཙོ་མཛད་པ་དེ་ནི་དཔལ་ཇམ་གྱི་
 གཏུག་ཡིན་ཞེས་བཤད།

འོ་འདི་ལོ་ Y20 སྤྱི་ལོ་འགྲོ་བའི་ཚོགས་ཚེན་ནང་རྒྱལ་
 ཁབ་ ༩༠ ཚམས་ནས་འབྲུག་མི་ ༡༠༠ ཚམས་འབྲུག་
 པར་མཛད། G20/Y20 ཚོགས་ཚེན་དང་འབྲེལ་
 ལ་དྲུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་གཞུང་ཚབ་པ་
 ཞིང་ཚེན་དཔོན་པོ་སྟོ་གད་བེས་ལྷན་གྱིས་ ལ་
 དྲུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་འཛིན་སྲུང་དང་རང་
 སྲུང་ཚོགས་པ་གཉིས་ལ་ Y20 སྤྱི་ལོ་འགྲོ་བའི་ཚོགས་
 ཚེན་ལ་དྲུགས་སུ་གྲུ་སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་དེར་དཔལ་
 ཇམ་ཚོར་ཡིན་ཡོད། ཚོགས་ཚེན་འདི་ལོགས་གྲུབ་
 འབྲུང་ཚེད་སྤྱི་དུང་གཞིན་པའི་ལམ་སྟོན་དང་
 གཞིགས་རྟོག་འདུག་གྲ་སྤྱི་ག་མང་པོ་ལུས་ཤིང་ཚོགས་
 འདུ་མང་པོ་ཚོགས་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐྱོ་མགོན་པ་
 ཀྱི་ལ་ལ་དྲུགས་གྱི་ཤེས་རིག་དང་ལྷན་སྐྱེས་
 ཀྱི་ཞིབ་གསལ་མཐོང་ཡོད། གནས་གྲུ་ཐང་ནས་
 མགོན་ཁང་བར་དབུངས་པོ་ལོ་མཉམ་དུ་ཕེབས་
 བསུ་མཉམ་སྡེ་ལེན་གཟབ་རྒྱས་ལུས་པ་ཡིན།
 ཞེས་བཤད།

“ལ་དྲུགས་སུ་ཁོང་ཀྱི་ལ་ཕེབས་བསུ་དང་གསོལ་
 མགོན་ཏེ་ལས་པ་དང་བརྗོད་མི་ལྷན་པ་འདུག”ཅེས་
 བེ་ཇི་རི་ཡའི་འབྲུག་མི་ཞིག་གིས་བཤད། དེ་བཞིན་
 དུ་ཨར་ཟེན་གྱི་ནའི་འབྲུག་མི་ཡིས་འདི་ལྟར་བཤད།
 “མི་ཀྱན་གྱིས་གསོལ་མགོན་ཏེ་ལས་པ་བཏང་སོང་
 ། འདི་ནི་ད་ལོ་མི་ཚོའི་ཉམས་སྲུང་ཏེ་ལས་པ་ཞིག་
 ཡིན་ཞེས་ཟེད།”

རྒྱལ་ ༧ ཚེས་ ༡༤ ཉིན་སྐྱོ་མགོན་པ་ཀྱི་རིག་
 གཞུང་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ཞིག་ཅེ་དང་ཉི་མེད་པོ་ལོ་
 སྤྱི་ལོ་ དེ་ལྟ་ཁོང་ཀྱི་ལ་དྲུགས་པའི་གར་འཆམ་
 དང་ཞབས་རིམ་ཀྱི་ གཞིགས་རྟུལ། དེ་
 བཞིན་དུ་སང་ གམ་དང་། ལྷ་ཅུ་དོ་
 མ་དང་



། སྤྱི་ལོ་འཁོར་ལ་འཁོར་ཡིན་བཞུགས། ཞིག་སེ་
 དཔོན་པར་ལྷ་སྐྱོར་ལ་ཕེབས་སྐབས་ཨོས་གྲེ་ལི་
 ཡའི་སྐྱོ་མགོན་པས་ “འདི་ནི་ཉམས་སྲུང་ཏེ་ལས་
 པ་ཞིག་ཡིན། ང་འདི་ཅུ་བསྐྱེབས་ནས་བསོད་བདེ་
 ཅན་སོང་། ལ་དྲུགས་གྱི་རིག་གཞུང་ལྷན་པོ་སྤོ་
 སྤྱི་དང་ཅན་ཞིག་འདུག”ཅེས་བཤད།
 Youth 20 ཞེས་པ་དེ་ནི་G20 ཚོགས་པའི་གཞུང་
 འབྲེལ་ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན། འདི་ལོ་ལས་འགན་
 གཙོ་བོ་ནི་གཞིན་སྤྱི་ལོ་དང་མཉམ་དུ་ཚོགས་

འདུ་ཚོགས་ནས་མ་འོངས་པའི་ཐབས་ལྗོངས་དང་
 འཆར་གཞི་ཀྱན་འདིང་རྒྱ་ཡིན། རྒྱ་གར་གཞུང་
 ལྷན་ལུ་གཞུང་དང་གཞིན་སྤྱི་ལས་དོན་སྤོན་
 ལྷན་གྱིས་ལ་དྲུགས་ནང་ Y20 ༡༩༩༩ ལོ་སྤྱི་ག་
 ལུས། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཚུལ་གཞུང་དང་གཞིན་
 སྤྱི་ལས་དོན་སྤོན་ལྷན་གྱི་དེས་སྤོན་པ་ཤི་པར་
 གཇ་ཀྱི་མར་སིང་ཡིས་ཚོགས་ཚེན་འདི་ནི་གཞིན་
 སྤྱི་ལོ་ཀྱི་དུང་ལས་སེལ་ཐབས་དང་མ་འོངས་
 པའི་འཆར་གཞི་ཀྱི་གྲོས་བསུར་བྱེད་སའི་སྤྱི་ལོ་ཚ་
 ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད།
 ཉིན་གངས་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཉི་ལུང་
 གཞིན་རྒྱ་པོ་མོ་དང་མཁས་དབང་ཀྱི་འཛོམས་



ནས་གཏན་འབེབས་བརྗོད་གཞི་ལྷ་ཡི་ཐོག་ལ་གྲོས་བསྟུར་བྱས་ནས་ཐབས་འདིར་མཛད། ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྐབས་ལ་ Yuva Samvaad ཞེས་པའི་སྤྲིག་རིམ་ཞིག་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སློན་པོ་ཨ་ཅུ་རྟ་ཁྲ་ཁྲ་ཀྲ་གྲིས་གྲ་སྤྲིག་ཞུས། ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་གི་འབྲས་མི་ཀུན་དང་མཉམ་དུ་ཁེ་ལས་དང་། འཕེལ་འགྲེལ་བཟུང་། སྤྱི་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་ལོན་ཏེ་བཅས་བརྗོད་གཞིན་སྐྱོ་ཚོགས་ཐོག་གྲོས་བསྟུར་བྱས། ཁོང་གིས་གཞིན་སྤྲོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གྲ་སྤྲིག་སྐྱོ་ཚོགས་བྱས་ཚར་ཡོད་པ་དང་། གཞིན་སྤྲོས་ཀྱི་གྲིས་འཛིན་རྟེན་ནང་ཁྲུང་ཆེན་པོ་སློབ་བརྒྱུག་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད། ཁོང་གིས་Y20ཚོགས་ཆེན་གྱིས་གཞིན་སྤྲོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འགྲུབ་ཅིང་། དཀའ་ལས་ཀྱི་གྲོས་བསྟུར་བྱས་ནས་སེལ་ཐབས་འཚོལ་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཅེས་བཤད།

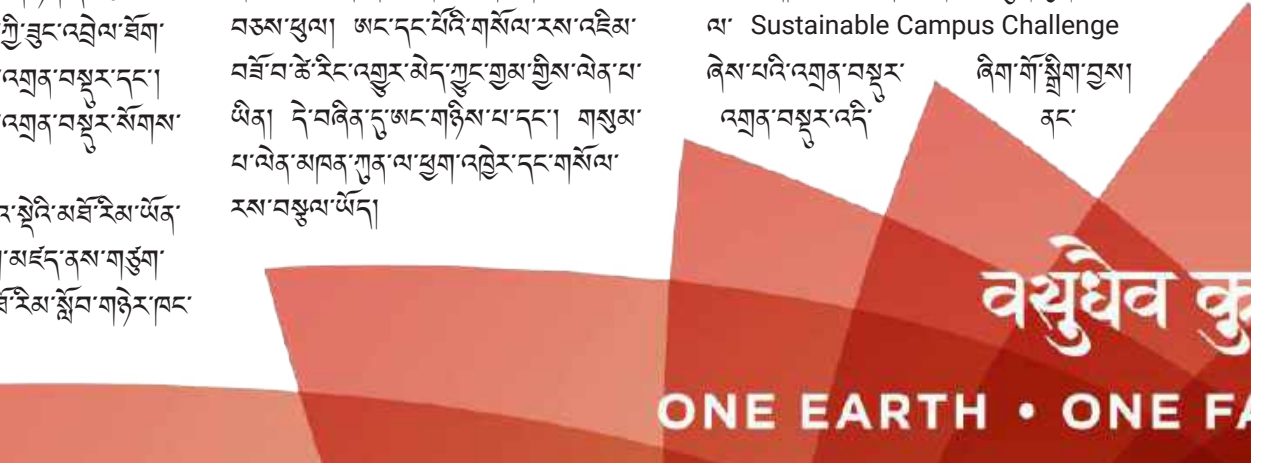
Y20ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ལ་ Jan Bhagidari ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ནང་བཞིན་ལས་རིམ་སྐྱོ་ཚོགས་ཞིག་སྤེལ། དེ་ཡང་ཡོན་ཏེན་དང་རྩལ་གཡེངས་ལས་ཁུངས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲེལ་ཐོག་སློབ་སྦྲོག་ཀྱི་བར་དྲི་རྩེད་འགྲན་བསྟུར་དང་། གྲོས་བསྟུར་། རྩལ་གཡེངས་འགྲན་བསྟུར་སོགས་བྱས།

ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་མཐོ་རིམ་ཡོན་ཏེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གྲ་སྤྲིག་མཛད་ནས་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་སྦྲོག་ཀྱི་བར་



སྤྲིག་རིམ་སྐྱོ་ཚོགས་ཞིག་སྤེལ། ལས་རིམ་འདི་ནང་སློབ་སྦྲོག་མང་པོས་ཁབ་ལེན་ནས་རང་གི་རྩལ་དང་ཡོན་ཏེན་ཀྱི་བསྟུན་འགྲུབ་བསྟུར་བསྟུར་ནང་ཨང་རིམ་དང་པོ་ལེན་མཁན་ཀྱི་ལ་གསོལ་རས་དང་། སྤྲུག་འབྲུལ་སློར་ 10000 བཅས་སྤེལ། ཨང་དང་པོའི་གསོལ་རས་འཛིན་བཟོ་བ་ཆེ་རིང་འགྲུར་མེད་ཀྱང་གྲུམ་གྱིས་ལེན་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཨང་གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པ་ལེན་མཁན་ཀྱི་ལ་སྤྲུག་འབྲུལ་དང་གསོལ་རས་བསྟུལ་ཡོད།

ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་མཐོ་རིམ་ཡོན་ཏེན་གྱི་དྲུང་ཆེ་པ་སྤྱོད་པའི་མེས་ “Y20ཚོགས་ཆེན་འདིར་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞིན་སྤྲོས་ཀྱི་ལ་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད། མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སློབ་སྦྲོག་ཀྱི་བར་ལ་ Sustainable Campus Challenge ཞེས་པའི་འགྲན་བསྟུར་ཞིག་གོ་སྤྲིག་བྱས། འགྲན་བསྟུར་འདི་ནང་



ཨང་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ། གསུམ་པ་ལེན་
མཁན་སློབ་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་རྣམས་དཔྱད་དང་བསམ་
སློབ་གོལ་ནས་འཆར་གཞི་བདེ་མོ་གསལ་སྟོན་
བྱས། དེ་ལྟ་བུའི་འཆར་གཞི་བདེ་མོ་ཀུན་མཐོང་རིམ་
སློབ་སྐྱོད་པའི་བའི་ནང་ལེག་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་
བཤད།

ལ་དྲགས་ཞིང་ཆེན་དཔོན་པོ་སྐུ་གད་བིས་ཇས་ཀྱིས་
“ཀར་པོན་ཆ་སློམས་ཅན་གྱི་ལྷ་བ་སྣང་བར་འབོར་
ཏེ་ལ་དྲགས་ནང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་དཔེ་བཞུགས་
ཡོད་པས། ལྷ་བས་དེར་འབྲུས་མི་དང་གསར་སྤེལ་
པ་ཀུན་པར་རྩེ་ལྷོ་ལ་འབྲེན་ཆེད་སྒྲིག་གྲུགས་འཁོར་
ལོ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་”ཅེས་བཤད།

དེ་ཡང་ལྷ་བས་དེར་ལ་དྲགས་རྟེན་(Ladakh
Haat)ཞེས་པ་ཞིག་འབྲེམས་སྟོན་བྱས། དབུས་
གཞུང་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་དྲུང་གཞི་རྒྱུ་ལ་དྲགས་
རྟེན་ཞེས་པའི་(Ladakh Haat)དབུ་འབྱེད་
མཛད། འདི་ནང་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཁེ་ལས་པ་ཀུན་
ལ་ཅ་ལག་ཀུན་ཉོ་ཚང་གྱི་དཔེ་བཞུགས་ཐོབ།

ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཉིན་གསུམ་པར་Azadi Ki Amrit
Kahaniyan ཐོག་ལ་སློབ་བརྗོད་བརྒྱན་པ་དང་
། “Modi@20” ཞེས་པའི་དེབ་ཀྱང་སྤྲོད། དེ་
བཞིན་དུ། ཉིན་མ་མར་སྐུ་མཁན་མཁས་པ་
Rickey Kej དང་ཁོང་གི་སློབ་པ་ཀུན་གྱིས་སླན་པའི་
དབུངས་དང་རོལ་མོ་མཉམ་དུ་སྐྱོད་དབུངས་འཁྲབ་
སྟོན་ཞུས།

ལ་དྲགས་ནང་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྐུ་ཞབས་བྱུ་
བརྗོད་ཚེ་དབང་གིས་ལ་དྲགས་ནང་“Y20ཚོགས་
ཆེན་གྲུགས་ཞུས་པ་དེ་ནི་དཔལ་རྣམས་ཅན་གྱི་གདམ་
ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་གཞི་རྒྱུས་འབྲུས་
མི་ཀུན་དང་ཐུག་ནས་གྲོས་མོལ་གྱི་དཔེ་སྐབས་
ཐོབ། ཡང་ཁོང་ཀུན་གྱི་ཞལ་ནས་ལ་དྲགས་ཀྱི་སློར་
ལ་ཞལ་དྲ་བདེ་མོ་ཀུན་གསལ། གཞི་རྒྱུས་འབྲུས་
མི་ཀུན་བརྗོད་ནས་ལ་དྲགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་
བཟང་པོ་དང་ལུགས་སྤེལ་བཟང་པོ་ཀུན་འཛིན་རྒྱུ་
ནང་མཛོན་བྱུ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་”ཅེས་བཤད།

རིན་ཆེན་སློབ་མ།



བོ་ནོ་ན། མདའ་ཡུལ་སྤྲོད་ས་གྲི་རྩ་རྩེ་རྩེ་དགའ་སྤྲོད།

རྩ་རྩེ་སམ་རྩ་རྩེ་དགའ་སྤྲོད་ཉི་ལྟོ་རབས་
 ་ཤིག་ཡིན། འཛིག་ནང་རྩེ་རང་གི་རྩ་རྩེ་ལ་ཆེ་
 མ་ཐོང་མི་བྱེད་པའི་སྤྲོད་ས་ཤིག་མེད། ལ་དུགས་
 སྤྲོད་ས་མདའ་སྤྲོད་ས་ནང་རྩ་རྩེ་གཉིས་པའི་
 སྐབས་ལ་བོ་ནོ་ན་ཞེས་པའི་དགའ་སྤྲོད་རྩེ་རྩེ་སྤྲོད་
 པ་ཡིན། དེ་ལ་ཆེ་པོ་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆེན་མོ་
 ཡང་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བའི་དགའ་སྤྲོད་ཉི་ལོ་
 མང་པོའི་སྤྲོད་ས་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན།
 བོ་ནོ་ན་ཞེས་པའི་དོན་ནི་རྩ་རྩེ་དགའ་སྤྲོད་ཆེན་མོ་
 ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཡུལ་སྤྲོད་ས་འདི་ཡི་སྐད་ནང་བོ་
 རོ་ཞེས་པ་ཆེན་མོ་དང་། ར་ཞེས་པ་རྩ་རྩེ་དགའ་
 སྤྲོད་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། བོ་ནོ་ན་དགའ་སྤྲོད་འདི་
 ཉིད་རྩ་རྩེ་ཐངས་གཉིས་པ་ཆར་བའི་རྩེ་ལ་བརྩེ་
 བ་ཡིན། རྩེ་ལ་འཇུག་པའི་སྤྲོད་ས་ཤིག་ལོ་གང་རྩ་
 རྩེ་ལ་འཇུག་པ་རྩེ་ལ་འཇུག་པ་ཤིང་ལ་སྤྲོད་ས་
 ཞེས་པའི་དགའ་སྤྲོད་ཞིག་ཀྱང་བརྩེ་བ་ཡིན། བོ་ནོ་
 ར་ཞེས་པའི་དགའ་སྤྲོད་ཉིན་ལྟེ་ཙམ་བརྩེ་བ་ཡིན།
 དགའ་སྤྲོད་འདི་ཉིད་གར་ ཞོན་དང་
 ། མདའ། ག་ རོགས་
 བཅས་ཡུལ་ གསུམ་
 གྲིས་རེས་ གསུམ་
 མོས་བྱེད་བཞིན་ གསུམ་
 སྤྲོད་བརྩེ་ལྟ་བུ་ གསུམ་

ཡིན། ག་རོགས་ཞེས་པའི་ཡུལ་དེ་ད་ལྟོ་བ་ཀུན་
 སྤྲོད་ས་སུ་ཡོད་ཅིང་། ཡུལ་དེ་ཡི་མི་ཀུན་གྲིས་དེར་
 སང་དགའ་སྤྲོད་རྩེ་སྤྲོད་མི་བྱེད། མི་རྣུན་དབྱེད་
 རིག་པ་རོ་ཉིད་ལོ་རེས་ The Religion of the
 Dards in Ladakh: Investigations into
 their pre-Buddhist 'Brog-Pa Tradi-
 tions. ཞེས་པའི་དེབ་ནང་འདི་ལྟར་བྲིས་འདུག
 “དགའ་སྤྲོད་དེ་ཉིད་ལོ་ལྟར་ཡུལ་སོ་སོར་བརྩེ་བ་
 ཡིན། གར་ཞོན་དང་ག་རོགས་གཉིས་སུ་དགའ་
 སྤྲོད་སྤྲོད་བརྩེ་མཛད་པའི་རྩེ་ལ་མདའ་ཡུལ་དུ་
 བརྩེ་བ་ཡིན། དེར་བརྩེ་ལོ་གཉིས་འཁོར་ཉེ་རྩེད་
 ར་མདའ་ཡུལ་ལ་དགའ་སྤྲོད་སྤྲོད་བརྩེ་ལྟ་ལྟ་ཡིན།
 འོན་ཀྱང་ག་རོགས་ཡུལ་གྲི་མི་ཀུན་ཡིས་ལམ་ཆོས་
 ལུགས་ལ་བསྐྱེད་མཁམ་གྱུར་བའི་རྩེ་ལ་དགའ་
 སྤྲོད་བརྩེ་བྱས་མཆོམས་ཆད་འདུག དེས་ན་དགའ་
 སྤྲོད་སྤྲོད་བརྩེ་ལོ་འཁོར་རེས་མོས་ཡོད་ཀྱང་ག་
 རོགས་པ་ཀུན་གྲི་རེས་མོས་སྐབས་ལ་དགའ་སྤྲོད་
 བརྩེ་སྤྲོད་མི་བྱེད།” ལ་དུགས་ཤེས་རིག་སྤྲོད་སྤྲོད་
 རང་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་པའི་མདའ་རིགས་
 རྣུན་ལོ་ལྟར་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་
 དང་། གར་ཞོན། ག་རོགས་བཅས་ཡུལ་
 གསུམ་ནང་རེས་མོས་ གསུམ་ནང་རེས་མོས་
 གསུམ་

དགའ་སྤྲོད་བརྩེ་བ་ཡིན། བརྩེ་སྤྲོད་གཅིག་གི་སྤྲོད་
 ཙམ་ལ་ག་རོགས་ཡུལ་གྲི་མི་ཀུན་ཡིས་ལམ་ཆོས་
 ལུགས་ལ་བསྐྱེད་མཁམ་གྱུར་རྩེ་ཞོན་ཀུན་གྲིས་
 དགའ་སྤྲོད་བརྩེ་བྱས་མཆོམས་བཅད། དེ་བས་སྤྲོད་
 ལ་ལོ་ལྟར་རེས་མོས་བྱས་ནས་བརྩེ་བ་ཡིན།” ཞེས་
 བཤད།
 རེས་དགའ་སྤྲོད་འདི་ཡི་སྐོར་ལ་བྲིས་ཡོད་པའི་དེབ་
 ལ་ཚིག་བཅའ་བ་ཡིན། ར་ལ་མཁམ་དབང་ཡི་ལི་
 ཟར་འབྲུར་ལྟར་གྲི་དེབ་ Harvest Festival of
 Buddhist Dards of Ladakh and other
 Essays ཟེར་བ་དེ་ཐོབ། དེ་ནང་ལ་ཞོན་གྲིས་འདི་
 ལྟར་བྲིས་འདུག “ཉིན་དང་པོར་མདའ་རྩ་རྩེ་ལ་
 ར་མ་བསད་ནས་མཆོད་སྤྲོད་གཏོང་བ་དང་མཉམ་
 དུ་དགའ་སྤྲོད་འགོ་འཇུག་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་
 ཀྱང་ཉིད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་
 བཤད་པའི་ཁང་པའི་ནང་ནས་བྱ་ཆ་གཅིག་གིས་
 ལྟོ་ལས་འགན་སྲུང་ནས་གོས་དཀར་པོ་དང་
 མགོ་རས་དཀར་པོ་གོན་པ་ཡིན། མི་ཀུན་གྲིས་ཞོན་
 དེ་ཀ་ནས་ལུང་ར་རྩ་རྩེ་འདི་དབྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་
 མེར་སྤྲོད་མཉམ་དུ་བྱེད་པ་ཡིན། ཞོན་ཀུན་ལུང་
 རར་བསྐྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་དགའ་སྤྲོད་འགོ་
 འཇུག་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་
 རིང་ལ་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་
 ལུགས་ལྟར་དང་། རང་བཞིན། ར་མ་དང་
 ལུགས་ དེ་



བཞིན་རི་དྲུག་སོན་ལས་སོགས་དང་འབྲེལ་ནས་
ཡོད།”

ཁོང་གིས་དེ་བུ་དེ་ནང་ལྟ་བུ་དག་པའི་ནང་ཚད་གྱི་མི་
དེ་གིས་རྒྱ་རྒྱུ་མདུན་ལ་པོ་ཞོ་ན་དགའ་སྟོན་མ་
འཇུག་སྟོན་ཉིན་གྲངས་བདུན་ཅམ་ཟས་བཅད་ནས་
བཞུགས་དགོས་པ་དང་དུས་སྐབས་འདི་ཅན་མི་
དེ་ཚུ་གྲང་མེད་ལྷན་ལ་ཞུགས་པའི་སྐོར་ཀུན་གྱིས་
འདྲུག

ཡུལ་གྱི་མི་ཀུན་དགའ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལ་སྡོལ་རྒྱུན་
གྱི་ཆས་གོས་སྟོན་ནས་འོང་བ་ཡིན། དགའ་སྟོན་
གྱི་སྐབས་ལ་ལྟོ་ཉི་ཤུ་ལེན་གྱི་ཡོད་ཅིང་། ལྟོ་དེ་ཀུན་
མདའ་མི་རྟོགས་ཀྱི་འབྲུང་ལྷངས་དང་ལོ་རྒྱུས་
གནས་སྟོན་དང་གཞིས་ཆགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་
ཡིན། ལྟོ་ལྟུང་རྗེ་རྗེས་འདི་ལྟར་བཤད། “བསོད་
བདེ་ཅན་ཞིག་ལ་དགའ་སྟོན་དེ་ཡི་སྐྱེ་ཀུན་གོས་
མཁམ་གྱི་མི་ཁྱེན་པ་ད་ཅུང་བཞུགས་ཡོད། དུས་
སྐབས་སོ་སོར་སྟོལ་སོ་སོ་ཡོད་ལ། ད་ཅུང་ཡང་
དེ་ཀུན་སྲུང་སྲུབ་བཅོམ་བཞིན་བཞུགས་ཡོད།” བོ་ཞོ་



འགོ་འཇུགས་བྱེད་པ་ཡིན། ཨི་ལི་ཟར་འཕྲོར་ལྟོན་གྱི་དེ་བུ་ནང་ལ་ལམ་སྟོལ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་འདྲུག དཔེར་ན། ལྟོ་བདག་གྱི་དགའ་
སྟོན་གྱི་སྐབས་ལ་མཚོན་ལྟོ་ལེན་པ་དང་། ལྟོ་དེ་ནང་
ཁོང་རང་ཀུན་གྱི་སྐྱེད་ནང་མི་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་གིལ་
གི་ཉན་ནས་ཡིན་པའི་སྐོར་དང་། ཁོང་གི་དེ་བུ་ནང་ལ་
མདའ་དང་གར་ཁོན་ཡུལ་གྱི་མེས་པོ་ཀུན་གིལ་
གི་ཉན་ནས་མདའི་འཕྲོག་ལ་གནས་སྟོན་བྱེད་དུས་ལྟོ་
དང་ལྟོ་མོ་ཀུན་གྱིས་རོགས་རམ་བྱས་ཡོད་པའི་སྐོར་
ཀུན་གྱིས་འདྲུག

གིལ་སོལ་དཔེར་བུ་ལ།

ག་ལོ། མེ་ལོ། དུ་ལོ་ཞེས་པའི་མེས་པོ་གསུམ་
ཡོད། ཁོང་གསུམ་གིལ་གི་ཉན་ནས་འོང་བ་ཡིན།
ཁོང་ཀུན་རྒྱ་རྒྱུ་(རྒྱ་ར་)བཀལ་ནས་མལ་མལ་
ལྟུག་(ད་བར་)ལ་བསྟེན་པས། ལོ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་
ག་ལོའི་རྒྱུད་པ་ད་ལྟར་གཞིས་ཆགས་པ་དང་། མེ་
ལོས་མདའ་དང་གར་ཁོན་གྱི་ཡུལ་བཞུགས། ཡང་
དུ་ལོས་ག་ཞོགས་ཡུལ་བཞུགས། དེའི་རྗེས་ལ་
ཁོང་ཀུན་གྱི་ལུ་ཚ་ག་པ་མ་འོང་དང་། མ་པོ་མ་པོ་
གིལ་སོལ་ཀུན་མདའ་ད་ལྟར་གཞིས་ཆགས། དེ་ན་
ཅོགས་ལ་གར་ཁོན་ཡུལ་གྱི་དུ་དོ་རྒྱུལ་ལྟོ་དང་ཉོ་རི་
དི་དི་དང་། ཁོའི་རྒྱ་གུ་བདུན་གྱིས་དར་ཅིག་ཡུལ་

བཞུགས། རོ་ཉིད་ཚོར་ས་འདི་ལྟར་གྱིས་འདྲུག
“མེད་ས་གིག་བོ་ཞོ་ན་ད་ལྟུལ་དགའ་སྟོན་སྲུང་ཚི་
ལུ་བའི་སྐབས་གིག་ལ་གིལ་སོལ་མཚན་མཚན་ཁོའི་
ཨ་ཅོལ་དུག་གཏང་རྒྱུའི་བྱུས་དཔར་སྤྲིད། དེ་དུས་
གཉེན་རྒྱུད་ཀུན་གོ་རི་གཅིག་ནང་བཟའ་བཅུང་བྱེད་
གྱི་ཡོད་པས། གིལ་སོལ་གོ་རི་དེ་ནས་འཇུགས་
དེ་གོངས། ཡུལ་གྱི་དཔེར་བོ་གོངས་པས་ཚང་མ་
ལྟོ་དཔར་གྱིས་དུས། ཡུལ་གྱི་མི་ཀུན་རྗེ་ཡོད་ས་དེར་
སོང་ནས་ལྟོ་ཀུན་ལ་དགའ་སྟོན་གྱི་མ་མར་ལོག་
མེབས་ཞེས་ལུ་བ་སུལ། མི་ཀུན་གྱིས་རྗེ་དེལ་མེ་
དོག་གཏོར་ནས་ལྟོ་ཀུན་ལ་ལོག་མེབས་ཞེས་ལུ་བ་
སུལ་བ་དང་མཉམ་དུ་དགའ་སྟོན་བཞུགས་པའི་མཚུགས་
བསྟུ་བ་ཡིན། སྐབས་དུས་འདི་ནས་བཟུང་། བོ་ཞོ་
ན་དགའ་སྟོན་བཞུགས་བྱེད་གྲངས་བདུན་ནས་གསུམ་
དུ་བསྟུས། སལ་ཚེད་གིལ་སོལ་གྱི་གསུམ་པར་
གོངས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན། ཡིན་ནའང་ལྟོ་ཀུན་གྱིས་
དེ་ཁས་མ་ལོན་ནས་ཉིན་གྲངས་ལྷུང་བསྟེད་དགོས་
ལྟར་འདྲུག ལྟོ་དཔར་འདི་མ་ལྟར་བའི་སྟོན་ལ་མི་
ཀུན་གྱིས་གོས་ནག་པོ་སྟོན་པའི་སྟོལ་ཡོད། གིལ་
སོལ་གོངས་པའི་ལྟོ་དཔར་ནང་གོས་ནག་པོ་སྟེངས་
ནས་གོས་དགར་པོ་སྟོན་རྒྱུའི་ཐག་གཅད་བཏང་།”

གྱི་ལྟར་སྟུག་ལ་ཆགས་ཡོད། མལ་མལ་ལྟུག་ཟེར་
བའི་ས་ཆ་དེར་སང་ཡང་ཅ་ལག་འབོར་ས་དང་གར་
རོལ་སར་རྒྱང་རྗེས་ཀུན་མཚོང་སྲུབ་པ་ཡིན། སྟོན་
མ་བོ་ན་ན་དགའ་སྟོན་མལ་མལ་ལྟུག་བཞུགས་བ་
ཡིན། ཡིན་ནའང་རྗེད་ན་གནས་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན།
སྐྱེ་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོའི་དམག་འཐབ་གྱི་རྗེས་ན་མི་ཀུན་
གྱི་པར་རྒྱུར་འགྲོའོང་ལ་དགག་ཞ་བསྟུབས།
ཨི་ལི་ཟར་འཕྲོར་ལྟོན་གྱིས་ཆས་འདི་ཡི་སྐོར་ལ་
ཞེབ་གསལ་གྱིས་འདྲུག ཁོང་གིས་ “མདའ་ཡུལ་
གྱི་སྲུང་ཕྱགས་པའི་མལ་མལ་ལྟུག་ཞེས་པའི་ས་ཆ་
དེར་རྗེའི་ཁང་མིག་ཞིག་རལ་དང་། ར་དང་ལུག་གི་
རི་མོ་ཀུན་ཤུག་པའི་ལོང་སྟོང་ཞིག་གི་དུང་དུ་ཡོད།
ར་ལ་མི་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཡང་རྒྱ་གར་རྩེབས་མཚོང་
སྲུབ་ཅིང་། དེར་སྲར་བཞིན་དུ་རྩ་མི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཞེས་
བཤད་བྱུང་།” ཞེས་གྱིས་འདྲུག

དཀྱིག་དཔེར་བོ།

ལྟོན་སྲུབ་རྗེ་རྗེས་འདི་ལྟར་བཤད། “གིལ་སོལ་གི་
སྟོན་སྲུབ་ཤུགས་ཅན་དང་དཔེ་རྩལ་ཅན་དུ་བཞུགས་
ཡིན།”
གིལ་སོལ་གི་ཞི་རིད་ནས་མདའ་སྟོན་གསུ་མདའ་
ཞིག་པངས། དེར་བརྟེན་མདའ་ཡུལ་གིལ་སོལ་གྱི་
སྟོན་ཚལ་ཡིན་པར་བཤད། དཀྱི་མི་རྟོགས་ཀུན་
གྱིས་གིལ་སོལ་གི་ཞི་རིད་ནས་མདའ་ཞིག་པངས་
ནས་བྲག་ལ་ལུག་ལམ་བཟོས་པར་ཡོད་ཆེས་བྱེད།



ཕྱག་ལམ་དེ་ནི་མི་ཤར་ཁ་ཅིག་རིང་མོ་ཡོད་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱི་ཕྱག་ལམ་ལྟ་བུ་ཡོད། ལ་དྲགས་གྱི་སྐྱེད་ནང་མདའ་ཞེས་པ་ནི་མདའ་ལྷ་གཉིས་སུ་སྲུ་བའི་མདའ་ལ་གོ་ཞིང་། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་མདའ་ཚོགས་པར་བཤད། ཕྱག་ལམ་དེ་ནས་བྱུང་བའི་རྩ་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ལ་འབྲེན་པ་ཡིན། མདའ་རུ་ཡོད་པའི་ཕྱག་ལམ་གྱི་རྩ་ཉེ་འཁོར་ལ་རྩ་ཤིང་སྐྱོ་ཚོགས་དང་། ཤིང་སྐྱོང་མཚོང་རྩལ་ཅིང་། གནས་ས་དེ་ཉིད་རྩལ་ཅན་དང་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཅན་དུ་བརྩོ་བས་སུ་མོ་ཀུན་དེར་ཆ་མི་ཚོགས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

དེ་ན་ཚོགས་ལ་མདའ་ཡུལ་གྱི་ནང་པ་ཀུན་གྱིས་ཉ་ཤ་དང་། སྒོང་། མག་ཤ་འོ་མ་ཀུན་མི་འདོན་པ་ཡིན།

གྲོང་པ་མང་པོས་ད་རུང་ཡང་བ་ལང་གི་ཤ་མི་བཟའ་བ་དང་བ་ལང་གི་འོ་མ་མི་འབྲུང་བ་ཡིན། ལྷུན་གྲུབ་རྩོམ་སྲིད་“ང་ཡི་མེ་མེས་ཤིས་ཀྱང་དང་མར་མི་བཟའ་བ་ཡིན། ཅི་ཕྱིར་ཟེར་ན་མེ་མེས་ཤིས་ཀྱང་དང་མར་གྱི་ནང་ལ་འོ་མ་འབྲེས་ཡོད་པར་ཡིད་ཚེད་བྱེད། དེ་བཞིན་དུ་འདྲིར་བ་ལང་གི་ཕྱི་བ་མེར་བསྐྱེད་པ་རྒྱལ་བར་མི་རྩེ་བ་ཡིན”ཞེས་བཤད།

བོ་མོ་ན་དགའ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེད་དང་དཔལ་བོ་མང་པོ་ཡོད། རོ་ཉིད་ཚོ་རས་འདྲི་ལྟར་གྲིས་

འདུག
 “བོ་མོ་ན་དེ་དགའ་སྟོན་དེ་ནི་སྟོན་བྱུང་གི་ལམ་སྟོལ་དེ་ཉིད་སྐྱེད་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དགའ་སྟོན་འདི་ཉིད་ད་རུང་ཡང་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱི་ཉམས་མ་བཅུག་པར་རྒྱན་སྲིང་བཙོ་ཡིན་ཡོད། དགའ་སྟོན་འདི་ཡིས་སྟོན་དུས་ཀྱི་ཚོས་སྐྱེད་ཀུན་ཉམས་མ་བཅུག་པར་ལུས་བཅུག་ཡོད།”

དཀྱིལ་གི་རིག་གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ།

མདའ་མི་རིགས་ཀུན་གྱིས་སྟོན་མའི་ལམ་ལུགས་སྟོལ་སྐྱེད་སྐྱོབ་བྱས་ལ་འབད་བཙོན་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོས་ཞིང་ཀུན་གྱི་རིག་གཞུང་དང་ལམ་སྟོལ་གྱི་སྐོར་ལ་གྲིས་ཡོད། དེ་ཡི་ནང་ནས་གཅིག་ནི་ཡུ་ལོ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་སྐོར་བ་ A. H. Francke ཡིན་ཅིང་།

ཞོས་ Antiquities of Indian Tibet ཞེས་པའི་དེབ་ནང་ལ་སྟོང་ས་འདི་ཡི་སྐོར་དང་བོ་མོ་ན་དགའ་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལ་གྲིས་ཡོད། ལ་དྲགས་ཤེས་རིག་སྐོབ་སྟེ་སྟེའི་དཔོན་པོས་མདའ་ཡུལ་སྟོང་ས་གྱི་རིག་གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་ནས་འདི་ལྟར་བཤད་སོང་། “ཤེས་རིག་སྐོབ་སྟེ་སྟེས་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ་བསྐྱེད་ནས་སྐྱེ་འཇུག་

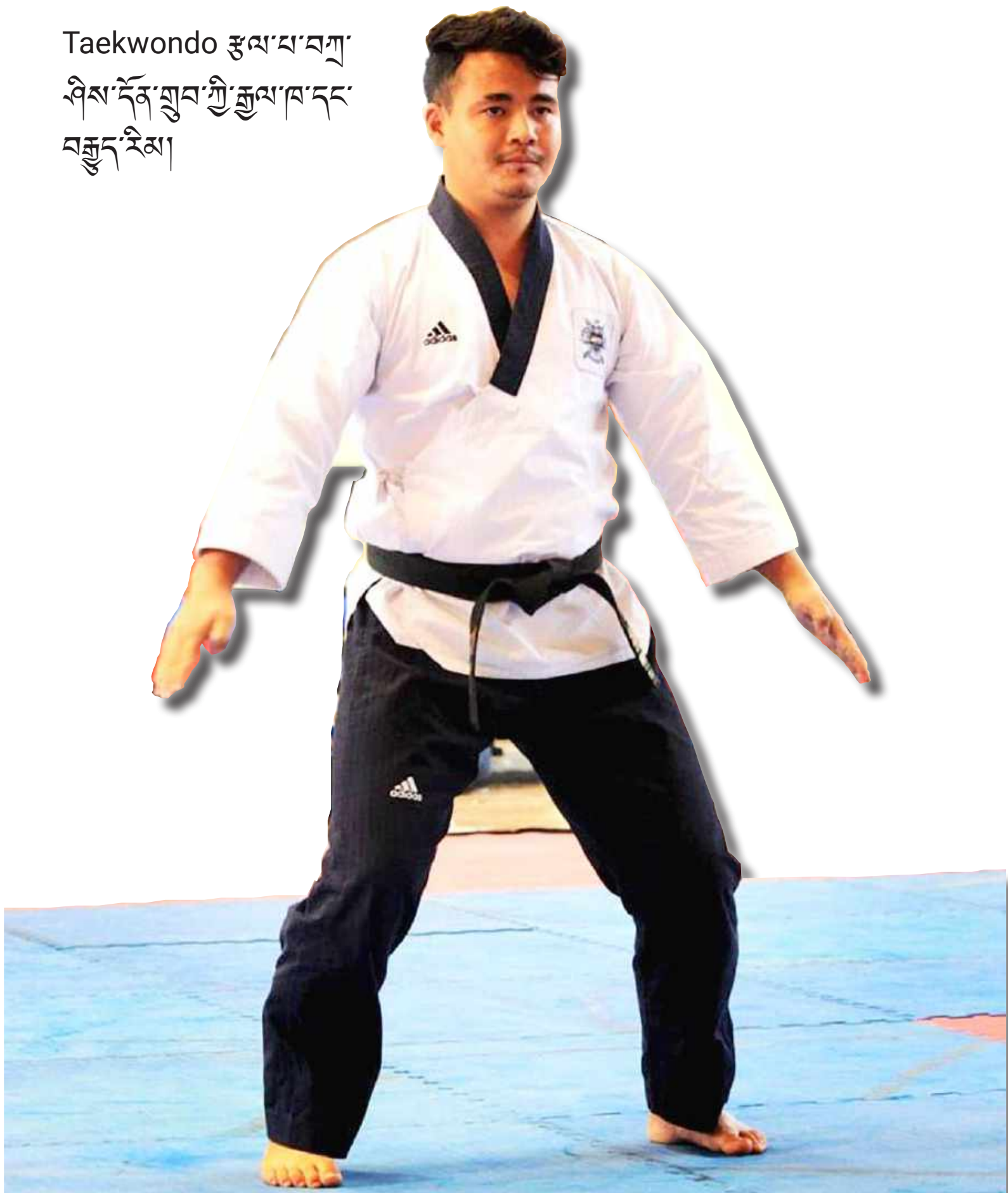
བྱེད་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟོ་བར་དུ་གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ་ ༡༠༡༥ ཅམ་སྐྱེ་འཇུག་བྱས་ཟིན་ནས་སྟེལ་ཡོད་ལ། དེ་ཡི་ཞོང་ས་ནས་སྐྱེ་ ༡༠ ཅམ་མདའ་མི་རིགས་ཀྱི་གཞུང་སྐྱེད་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་མདའ་ཡུལ་སྟོང་ས་ནང་བསྐྱོད་དང་། དགའ་སྟོན་སྐྱེད་བརྟེན་སོགས་སྐྱོ་ཚོགས་ཤིག་གོ་སྐྱོད་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་ཡོད།” མ་ཚད་མི་སྟེར་གྱིས་མདའ་དང་། ༡༩༣༡ གར་ཞིན་ཀུན་ནང་རིག་གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ་དང་ཡར་སྐྱེད་སྐྱེད་འབྲེལ་སྟོན་ཁང་བཅུགས་ཡོད། དེར་སང་གི་ཡར་རྒྱས་དང་ཟང་ཟིང་ཆེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ནང་བོ་མོ་ན་དགའ་སྟོན་གྱིས་དེད་ཀུན་ལ་སྟོན་དུས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་ཅི་ཅམ་གསལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། རང་བཞིན་ཁམས་དང་བསྐྱར་དགོས་པ་དང་། རིག་གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ་ལ་བརྩོ་འཇིག་མཚན་དགོས་པ་ཀུན་དུ་སྐྱེལ་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་བོ་མོ་ན་དགའ་སྟོན་ནི་མདའ་མི་རིགས་ཀྱི་རོ་རྟེན་གྱི་ཁག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་བའི་ལོ་རྒྱུ་དང་སྐྱེད་ལ་བརྟེན་རང་གི་མེས་པོ་ཀུན་ཏེ་གོ་སྐྱེད་པར་ཕན་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

འདི་ལོ་ ༢༠༡༩ ནང་བོ་མོ་ན་དགའ་སྟོན་གར་ཞོར་ལ་སྐྱི་ལྷ་བཅུ་པའི་སྟོན་ཅམ་ལ་བརྩོ་བྱ་ཡིན།

རིན་ཆེན་དབང་མོ། རྩ་མིག་ཅན།

ཕོ་དཀར་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲོད་སྲོལ་ཆ་བར།

Taekwondo རྩལ་པ་བཟླ་
ཞིས་དོན་གྲུབ་གྱི་རྒྱལ་ཁ་དང་
བརྒྱད་རིམ།





བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་དཀར་འབྲུག་པོ་དཀར་ནས་
ཡིན། ཁོང་ནི་ Taekwondo ཙུལ་པ་མིང་ཅན་
ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་རྒྱ་དུས་ནས་ཅེད་མོ་ཅེས་
ནས་རྒྱུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡོངས་འགྲན་བསྐྱར་ནང་
ཨང་རིམ་ཐོངས་མང་པོ་ལོན་ཡོད་པས། ལ་དྲགས་
དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཁོང་ལ་ Poomsae
Taekwondo སྤྲེལ་གནང་མངའ་སྤྲེལ་གཞེངས་
རྟགས་སྤུལ། ཙུལ་གཡེངས་པ་ཀུན་ལ་གོ་སྐབས་
ཐོབ་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལས་བྱེད་
འདོད་རག་ཅེས་ཁོང་གིས་བཤའ། དེར་སང་གི་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་ཀུན་གྱིས་རེ་བ་དང་དྲི་བ་བཙོ་
བྱས་པོ་རང་བཞིན་ཞིག་གྱུར་ཡོད་པ་བཞིན་ཁོང་
ལའང་མི་ཀུན་གྱི་ཅི་ཐེར་ར་རྟོག་ལ་སོགས་པའི་དྲི་
བ་མང་པོ་དྲིས་བྱུང་ཞེས་བཤའ། ཡིན་ནའང་དོན་
གྲུབ་ཀྱིས་རང་གི་བདམས་པའི་ལས་དེ་ག་རང་ནས་
བསྐྱོད་དེ་ཐ་མར་ཙུལ་གཡེངས་པ་མིང་ཅན་གྱི་
ནས་མི་ཀུན་གྱི་བསམ་སྤོལ་སྤོལ་སྤྱོད་བསྐྱར་ད་
ལས་ང་ཞས་ཁོང་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ནས་ཁོང་གི་རྒྱུ་
ཁའམ་འགྲུབ་འབྲས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཀུན་རྒྱས་བྱེད་
པའི་བརྩོན་འགྲུན་བྱས་ཡོད།

**Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་ནང་ལ་སྤྱོད་བའི་
སེམས་ལྷགས་གང་ནས་ཐོབ།**

རྒྱ་དུས་ནས་དྲག་རྩལ་ཐོག་ལ་སྤྱོད་བཞེས་ཡོད།
ཡིན་ནའང་རྒྱ་དུས་སུ་རྩལ་གཡེངས་གང་ཡིན་པ་
མི་ཤེས་པ་མ་ཚད། ལས་སྤོན་བྱེད་མཁན་ཞིག་གྱུར་
མེད། ཡིན་ནའང་ཅ་ལག་ཁ་ཅིག་རང་གིས་བཙལ་
མ་དགོས་པར་ཅ་ལག་རང་གིས་བཙལ་བ་ཡོང་བ་
བཞིན་ Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་ཀྱིས་ང་
བཙལ་ནས་འོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཅ་ན་ང་ལོ་དགུ་
ཡིན། ང་འཛིན་གྲུབ་པའི་ནང་ལ་སྤོབ་སྤོབ་བྱེད་
དུས་ Kargil Taekwondo Association
ཚོགས་པའི་འབྲུས་མི་ཁ་ཅིག་དཀར་འབྲུག་དུ་རེད་
ཀྱི་སྤོབ་གྲུར་ཐེབས་ནས་ Taekwondo ཙུལ་
གཡེངས་ཀྱི་འགྲུམས་སྤོན་ཞིག་བྱས། དེ་ནས་
བརྒྱུད་ང་ལ་Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་དོ་སྤྱོད་
སོང་ཡང་དེའི་ཐོག་ལ་སྤོབ་སྤོབ་རྒྱས།

Poomsae Taekwondo ཅི་ཡིན།

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། Taekwondo ཞེས་པ་དེ་
ཀོ་རི་ཡ་ནས་བྱུང་བའི་དྲག་རྩལ་ (martial art)
ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། དྲག་རྩལ་དེ་ཡི་
ཁྱད་ཚོས་ནི་རྟོག་རྒྱུ་ལུ་བ་དང་། ལག་པ་རྟེན་པ།
བཀག་སྤོམ་སོགས་ཡིན། དེ་ཡང་འདི་ཡི་དམིགས་
ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་རང་སྤྱང་དང་། སྤོར་གྱི་ཡར་རྒྱས་
ཀུན་ཡིན། Poomsae Taekwondo ཞེས་པ་

དེ་ Taekwondo ཡན་ལག་ཅིག་ཡིན། དེ་ནི་
གོང་གི་ཁྱད་ཚོས་དང་ལུན་པའི་ཁར་འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་
རིམ་པ་དང་ལུན་པ་ཞིག་ཡིན།
དྲག་རྩལ་འདི་ནང་ཁྲིམས་དང་། དམིགས་པ་ཅེ་
གཅིག་པའི་སེམས་སོགས་དགོས་པ་ཡིན། འདི་ཡི་
པན་ཐོགས་ནི་རྩལ་པའི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ཁམས་
བདེ་བདེ་ཐང་ལུས་པ་ཡིན།

**འགྲུལ་བཞུད་འདི་དུ་ཐོག་མའི་སྐབས་ལ་དཀར་
ལས་ཅི་རིག་བྱུང་སོང་།**

སྤོན་དུས་ལ་དྲགས་ནང་རྩལ་གཡེངས་ཀྱི་ལུགས་
སྤུལ་དཀོན་མོ་ཡིན་པས། སྐབས་དེ་ཅ་ན་རོགས་
སྤོར་ཐོབ་བྱ་དཀགས་པོ་སོང་། དེ་ལས་ཀྱང་དཀར་
ལས་ཆེ་བ་ནི་རང་གི་པ་མ་ནས་མོས་མཐུན་རོགས་
སྤོར་ཐོབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ཅ་ན་ངོས་རང་སྤོབ་སྤོབ་
ལ་དོ་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པར་བརྟེན། དུས་སྐབས་
ཐོབ་ཅ་ན་རྩལ་གཡེངས་སྤོར་བརྟེན་ཀུན་ལོགས་སུ་
བྱས་པ་ཡིན། སྤོར་བརྟེན་གྱི་སྤྱི་གཙམ་ཀུན་དཔེ་
དེབ་ཀྱི་འོག་དུ་སྤོབ་ཏེ་འབོར་པ་ཡིན། རྒྱུ་རྩལ་
མ་ནང་ཚང་ཀུན་ནས་མོས་མཐུན་རོགས་སྤོར་ཐོབ་
པ་དང་ངས་བརྩོན་གྱིས་དང་དུས་ཚོད་ཚང་མ་རྩལ་
གཡེངས་འདི་ཡི་ཐོག་ལ་བཏང་ཡིན། དེར་བརྟེན་
གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་མ་ལོན་ན་བརྩོན་འགྲུན་

དང་དྲུས་ཚོད་ཚང་མ་རྒྱུད་བཅོས་སྤུ་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན་པ་སམ། འབད་བཙོན་དེ་བས་ཀྱང་དྲག་པོ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཚད་གཞིན་ཅུའི་དྲུས་ལ་ཁྲོ་པ་ཀྱན་སྒྲོ་གསེང་དང་ལྷ་སྐྱོར་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་། དས་དེ་དག་སྤངས་ནས་འདི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བཏང་བ་ཡིན། བཙོན་འགྲུས་དྲག་པོ་བྱས་པའི་མཐར་འབྲས་ལྷོ་རྒྱ་རྒྱ་འགོ་འཇུག་ལ། བརྒྱད་ཇི་མའདི་ནང་དུ་ཡི་སློབ་སློན་པས་ང་ལ་དཀའ་ལས་ཀྱན་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་ལ་ལམ་སློན་དང་སེམས་གསོ་ཚད་མེད་བཏང་ས། ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ལ་འདི་ཙམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོབ།

སློབ་སློན་པའི་སློར་ལ་མང་ཉུང་ཞིག་བཤད་དེ་མཛད།

ང་ཡི་སློབ་སློན་པ་ནི་ Taekwondo ཙུལ་པ་སྐྱད་གྲགས་ཚེ་བ་ Atul Pangotra ཡིན། ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་དོ་ཚབ་བྱས་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲན་བསྟུར་ཀྱན་གྱི་ནང་གསེར་གྱི་ཏུགས་མ་དང་། དེའུལ་གྱི་ཏུགས་མ། ལིའི་ཏུགས་མ་སོགས་མང་པོ་ལེན་ཡོད། དེ་མ་ཚད་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲན་བསྟུར་ནང་ཁག་ལེན་ནས་གསོལ་རས་མང་པོ་ལེན་ཡོད་པས། ཁོང་ཙམ་གྱི་སློབ་སློན་པའི་དུང་ནས་སློབ་བརྟུན་དང་སློབ་སློན་ལེན་བྱས་པོ་སློབས་པ་ཚེན་མའི་དཔེ་ར་ཞིག་ཡིན། དཀར་འབྲེལ་དུ་ཐོག་མའི་སྐབས་ལ་ང་ཡི་སློབ་སློན་པ་ Zaheer Khan དང་ Nisar Hussain Balkhani དང་ Anayat Ali Shotopa ཀྱན་གྱིས་གཞི་རྒྱ་ལམ་གཤམ་ནི་སློབ་བརྟུན་ཀྱན་རྒྱལ་བ་བྱས་ནས་བཏང་།

Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་གྱིས་ཁྲིད་ཉིད་རྩི་ལྟར་བསྟུར་སོང་། ཁྲིད་གྱི་མི་ཚོ་ནང་ཙུལ་གཡེངས་འདི་ཡི་གལ་གནད་ཅི་ཡིན།

ངས་བརྟན་མེད་པ་དང་འཛིགས་སྤང་ཅན་གྱི་ལམ་ཁར་སློབ་མཁན་ཀྱན་ལ་མི་ཀྱན་གྱིས་ཅི་ཟེར་ཞེས་པའི་ཚོར་བ་བསྐྱབ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་འདྲ་བའི་དཔེ་ར་དང་སྤང་གཤམ་ཀྱན་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་བཞིན་རྒྱུ་བཞིན་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པའི་དཀའ་ལས་ཀྱན་ཏུ་གྲོ་ཡིན་ངས་ Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་ལྟོགས་ལ་གོམ་པ་སློབ་པ་ཡིན། དེ་ནས་རང་དང་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་སྐྱེས་པ་དང་མི་གཞན་མའི་དྲི་བ་དང་བསམ་ཚུལ་ཀྱན་རིམ་བཞིན་ཡལ། ང་ཡི་སློབ་བཏང་དང་བཙོན་འགྲུས་ལ་འབྲས་བུ་སློན་བྱ་འགོ་



ཟུག། Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་འདི་ཡིས་ང་ལ་ང་རང་གི་རང་ངོ་ཤེས་སྤུ་བཅུག་ཡོད་པ་མ་ཟད། ང་ལ་སློབས་པ་དང་ཏམ་པ་བཏང་སོང་། ལམ་ཁ་འདི་ནང་བཞུགས་ནས་ང་ལ་གོ་སྐབས་གཤངས་ལས་འདས་པ་ཐོབ། སློན་ལ་ང་ལ་སློན་བརྟུན་བྱེད་མཁན་མི་ཀྱན་གྱིས་དང་སང་བསྟེན་བསྟུན་གཏང་འདུག། དས་ཐག་གཅོད་རྒྱལ་ལ་ལེན་འདུག་ཅེས་མོལ་འདུག།

དེང་སང་ལ་དྲགས་ནང་ལ་ Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་གྱི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཞིག་འདུག་ཁྲིད་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡིན།

ལ་དྲགས་ནང་ཙུལ་གཡེངས་གྱི་ཁོང་ཡུག་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ཡིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་གཞིན་ཏུ་ཀྱན་ཙུལ་གཡེངས་གྱི་ཕྱོགས་སུ་སློབ་པ་ལ་ཚབས་འདུག། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཙུལ་གཡེངས་ནང་གོ་སྐབས་ཉུང་ཉུང་ཡོད་པས་ཡིན་ནམ་བསམས། གནས་སྟངས་འདི་མེད་མཁན་བཅོ་ཆེད་དང་པོ་ལ་དྲགས་རང་ལ་མི་ཀྱན་གྱི་བསམ་

སློབ་ནང་འགྲུར་བ་འབྲོང་བའི་གོ་སྐབས་གཏོང་བྱུབ་པའི་ཙུལ་གཡེངས་ཐབས་ཚུས་ཡོང་དགོས། ཙུལ་གཡེངས་ཐབས་ཚུས་དེ་ནང་ཙུལ་གཡེངས་གྱི་རིན་ཐང་དང་། ཙུལ་གཡེངས་ནང་འདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་གོ་སོགས་ཡོང་བྱུབ་པ་ཡིན། དེ་ན་ཙམ་ལ་ཐབས་ཚུས་འདི་ཡིས་སློབ་སློན་དང་། སློབ་བརྟུན་སྤངས་འཛོམས། སྐྱན་དཔུད། དེ་བཞིན་གསལ་སྤེལ་སོགས་ལ་རོགས་བྱེད་བྱུབ་པ་ཡིན། ལ་དྲགས་ནང་ཙུལ་གཡེངས་ཐབས་ཚུས་ལག་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན་ན་གཞིན་ཏུ་ཀྱན་ལ་གོ་སྐབས་དང་སློབས་པ་ཐོབ་བྱུབ་པ་དང་ཙུལ་གཡེངས་གྱི་མདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོང་བ་ཡིན།

Taekwondo ཡི་གཞིན་ཏུ་ཙུལ་པ་ཀྱན་ལ་ལམ་སློན་ཅི་ཞིག་ཡོད།

Taekwondo ཙུལ་གཡེངས་ནང་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་འདི་ནང་སྤྱི་གཞིམས་དམ་པོ་སྤུང་དགོས་པ་དང་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། སྐབས་ཁཅིག་གི་ཁར་ལས་ཀ་ཁ་

ཅིག་སྒོམ་བཏང་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་
རང་གི་བརྗོད་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐ་མར་འབྲས་
བུ་བཟང་པོ་སྒྲིན་རྒྱ་ཡིན་པས་དེ་ཀུན་སྒོམ་བཏང་བ་
ལ་མངས་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡང་རྩལ་གཡེངས་དང་
སྒོམ་སྦྱོང་གཉིས་སོ་སོར་ལྷུས་ནས་མཉམ་དུ་ཡོང་མི་
སྲིད་སྒྲུབ་པ་ཞིག་འདུག།
བསམ་སྒྲིབ་དེ་ནི་རྟེན་བཟང་གོ་ལོག་ཡིན། རང་རང་
གཞུག་ལག་སྒོམ་གཉིས་ཁང་གཉིས་ནང་སྒོམ་སྦྱོང་
བྱས་པ་ཡིན། བསྐབ་བ་ཐར་སོན་ནས་བྱག་འབྲེལ་
གཉིས་སྒྲངས་ཡོད། དེས་རྩལ་གཡེངས་ལ་འདུན་
པ་ཆེ་ཡང་སྒོམ་སྦྱོང་ལ་འགལ་རྒྱུ་མི་བྱེད་པ་མཚོན་
ཐུབ་པ་ཡིན།

**Poomsae Taekwondo རྩེ་ཁག་ནང་ལ་ཉེ་
ཐུབ་ཉིད་རང་ལ་མངའ་སྡེ་གཟེངས་དྲགས་ཐོབ་ཡོད་
པས། མེས་མཚོར་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས།**

Poomsae Taekwondo རྩེ་ཁག་ནང་ལ་ཉེ་
ཐུབ་མངའ་སྡེ་གཟེངས་དྲགས་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་ནི་
འགྲུབ་འབྲས་རྒྱལ་ལ་ཞིག་ཞིག་ཡིན་པས། རང་
ལ་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་ཡོངས། མངའ་སྡེ་གཟེངས་
དྲགས་ཐོབ་ནས་རང་ལི་མ་མའི་གཞལ་གདོང་ལ་
དགའ་ཚོར་གྱི་འཛུལ་གདངས་རྒྱས་པ་དེས་རང་ལ་
ཚོར་བ་དམིགས་བསལ་སྣང། དུས་སྐབས་དེ་ནི་
རང་ལིས་བརྗོད་འགྲུལ་དང་སྒོམ་བཏང་བའི་ལེགས་
སྒྲིལ་ལོག་ཡིན། རང་ལ་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་ཞིག་
སྐྱབས། སྒོ་སྒྲོབས་རྒྱས། རས་ལ་དུགས་དབྱུས་
གཞུང་མངའ་སྡེའི་འཛིན་སྦྱོང་དང་གཟེངས་དྲགས་
འོས་མི་འདེམས་བསྐྱོ་མཚན་མཁན་ཚོགས་པ་
གཉིས་ལ་བྱགས་ཐེ་ཆེ་ལྟར་ཡིན།
དེ་ན་ཚོགས་ལ། རང་ལི་སྒོམ་སྦྱོང་པ་དང་། འཁྲུག་
གི་རོགས་པ། སྒྲིན་བདག་དེ་བཞིན་ནང་ཚང་
ཡོངས་ནས་རང་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་དང་རོགས་སྦྱོར་ཚད་
མེད་མཚན་ཡོད་པས། ཁོང་ཚང་མ་ལ་སྦྱོང་ནས་
བྱགས་ཐེ་ཆེ་ལྟར་ཡིན།

**ཉིད་རང་ལ་སྒོམ་སྦྱོང་པ་དང་མེས་མཚོ་སྐྱེལ་གང་ནས་
ཐོབ། སྒྲིལ་ལོག་ཉིད་རང་ལ་དུས་སྐབས་རོགས་
མཚན།**

རང་མའི་མི་ཆེ་ནང་ལ་ནང་ཚང་གི་རོགས་སྦྱོར་ཁག་
ཅན་ཡིན། རང་རྩལ་པ་ཞིག་གི་རྩལ་ལ་རང་ལི་ནང་
རང་གིས་རང་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་ཚད་མེད་བྱས་ཡོད། རང་
ལི་ཨ་མའི་བརྗོད་བཟང་སྒོམ་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་རང་



ལ་འགྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་འདི་ཐོབ་ཐུབ། རང་ལི་མ་
མ་གཉིས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་བྱུར་པ་ཡིན། རྒྱ་
དུས་ Taekwondo རྩལ་གཡེངས་སྦྱོང་བརྟེན་
ཚད་ཨ་མས་གནང་བ་མ་བསྐྱེད། དེར་བརྟེན་དང་
ལིབ་ནས་སྦྱོར་བརྟེན་ལེན་པར་སོང་བ་ཡིན། དེ་ཅ་
ན་རང་ལི་ཨ་མ་དང་ཨ་ཚེ་གཉིས་ལ་རང་ལི་སྦྱོང་བརྟེན་
གྱི་སྦྱོར་ལ་རྒྱས་ཡོད། སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་པ་ཁང་པ་
ནས་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པས། རྒྲངས་འཁོར་གྱི་རྒྱ་ཆ་
ཨ་མས་གཏོང་བ་ཡོད་པའི་ཨ་མའི་བཀའ་བྲིན་
དང་བརྟེན་བཟུང་ཡང་བརྟེན་ཐབས་མེད། དེ་ན་
ཚོགས་ལ། རང་ལི་ཨ་ཚེ་རིན་ཆེན་ཚོས་རྒྱལ་གྱིས་རང་
ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་དང་རོགས་མང་པོ་བྱས་ཡོད་པས།
ཨ་ཚེའི་བཀའ་བྲིན་དང་བརྟེན་བཟུང་བ་ནས་ཡང་བརྟེན་
ཐབས་མེད། རང་ལི་ཨ་ཚེ་སྒོམ་སྦྱོང་ལ་དྲག་པོ་ཡོད།
ཁོས་ཨང་ཅིས་ནང་མཚོ་རིམ་སྒོམ་གཉིས་ལེགས་
པར་བྱས།
རྒྱུ་སྦྱོང་ལ་དེ་ཅམ་དྲག་པོ་མེད་པར་སྒོམ་མ་
འབྲིང་ཅམ་ཞིག་ཡིན།
རྩལ་པ་ཞིག་གི་རྩལ་ལ་ལེ་ན་ཐོག་ན་དཀའ་ལས་
སྤྲོ་ཚོགས་མཚོང་། ཡིན་ནའང་ Jammu and
Kashmir Taekwondo Association དང་
Ladakh Taekwondo Association གཉིས་
ནས་རོགས་སྦྱོར་ཚད་མེད་ཐོབ། རས་ཚོགས་པ་དེ་
གཉིས་ལ་བྱགས་ཐེ་ཆེ་ལྟར་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱ་
ཞབས་ཏ་ཇི་ཨི་ན་ཡང་དང་། རང་སྦྱོང་ཚོགས་པ་
དཀའ་འབྲེལ་གྱི་སྡེ་དཔོན་མི་རོང་ཨ་མང་ཁན་དང་
། རྗོང་དཔོན་སྐྱོན་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་དང་། ཀ་ག་ཆེ་
རིང་རྗོང་རྗོང་ལག་རྒྱ་དང་། ཤར་གོ་ལ་ས་གནས་གྱི་
སྤྱི་འབྲུལ་འོ་རྒྱུད་ཨ་ལི་ཅན་དན་དང་། ལ་དུགས་
Taekwondo ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་གྲུབ་ཟུར་
སོགས་སྦྱོར་གྱི་མི་མང་པོས་མཉམ་རྒྱུན་རོགས་རམ་
དང་རྒྱབ་སྦྱོར་གནང་ཡོད་པས། ཁོང་ཚང་མ་ལ་
བྱགས་ཐེ་ཆེ་ལྟར་ཡིན། ཁོང་ཀུན་གྱི་རྒྱབ་སྦྱོར་དང་
རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་རས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ རང་

2nd SeniorNationals འགན་ བསྐྱར་ནང་
ཁག་ལེན་ཐུབ་ནས་ལ་དུགས་དང་རྒྱ་ཁ་རྩལ་གྱི་
ཚད་དུ་དབྱུང་དང་ལིའི་དྲགས་མ་སྒྲངས་པ་ཡིན།

**སྦྱོང་གི་རྩལ་གཡེངས་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཡོད་ལ་བྱུར་
འོས་པའི་དུས་བཟང་དེ་གང་ཡིན།**

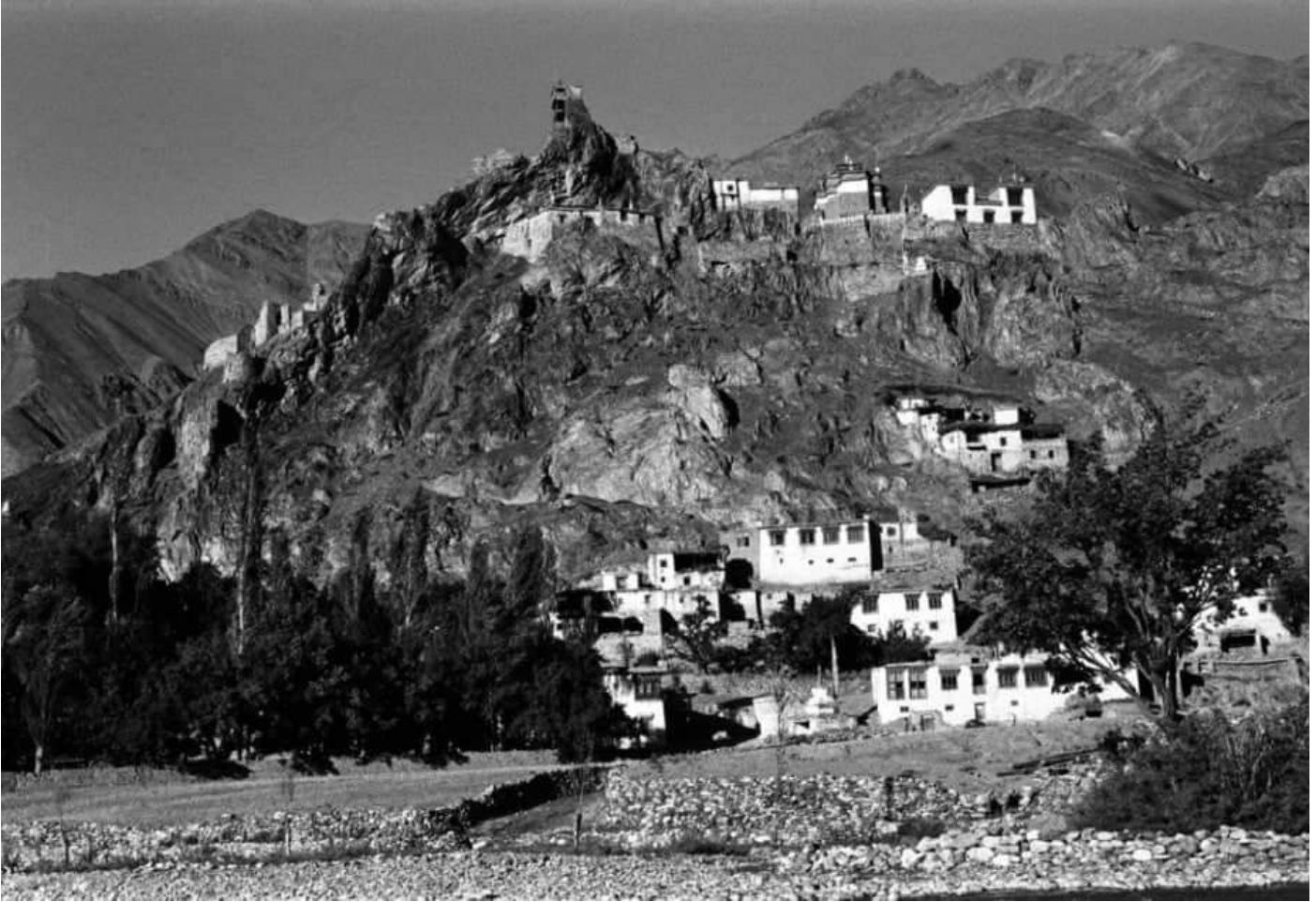
རས་སྒོམ་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་རྩེ་ཁག་ནང་གོ་ས་ལེན་ནས་
རྒྱ་གར་གྱི་རྩེ་ཁག་ནས་ཚབ་བཙོས་དེ་གནས་
ལྷན་འགོ་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་བྱས་པ་ཡིན། སྤྱི་
ལོ་ ༡༩༩༧ རང་མི་ཨོ་ལ་དུ་ Korea Training
Camp ཚད་བདམས་པ་དང་རང་ལི་དམ་བཅའ་
ལྷན། དེ་ཅ་ན་རང་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་གཞི་རྩེ་ཁག་
དགའ་མོ་དང་སྦྱོང་པོ་མཉམ་དུ་གནས་ལྷན་པར་ལ་
བཞེན་ནས་སོང་བ་ཡིན། ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ རང་
ན་པོ་ལི་ཨི་ཀ་ལི་རྒྱ་གར་སྤྱིའི་གཞུག་ལག་ཅེད་
འགན་ནང་རྒྱ་གར་གྱི་ཚབ་ལ་བདམས་
སོང་། དུས་སྐབས་དེ་ཡང་ཡོད་ལ་བྱུར་འོས་པའི་
དུས་བཟང་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྩལ་པ་ཞིག་གི་རྩལ་
ལ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཚབ་བྱས་ནས་འགན་བསྐྱར་
ནང་བཞུགས་རྒྱུ་དེ་ཅ་ཅད་སྒོམ་སྦྱོང་པ་ཆེ་བ་དང་སྦྱོང་
ཉམས་ཅན་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞུག་ལག་ཅེད་
འགན་ནང་རྩལ་འགན་པའི་གོ་སྐབས་དེ་ཐོབ་པར་
བསོད་བདེ་ཅན་ཚོར།

**དྲག་རྩལ་པ་ཞིག་གི་རྩལ་ལ་སྦྱོང་གི་མཐར་ཐུག་གི་
བསམ་པ་གང་ཡིན།**

དེར་སང་རས་སྤྱོ་ཨོ་ལི་ལ་ཅེད་འགན་ཚད་གྲ་སྤྱི་ག་
བཙོ་ཡིན་ཡོད། འདི་ནི་རང་ལི་འགྲུལ་བཞུད་གྱི་འགོ་
འཛུགས་རྩེ་ལྟར་ཡིན། རས་ལ་དུགས་དང་རང་གི་
རྒྱལ་ཁབ་ཚད་མ་འོངས་པ་ན་དྲགས་མ་དང་གསོལ་
རང་ད་རྩལ་མང་པོ་ལེན་རྒྱུའི་དམིགས་འདུན་འབོར་
བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ལ་བྲིན་ལན་གྱི་རྩལ་དུ་
རས་དབྱུར་ཁ་ཤར་གོ་དཀའ་འབྲེལ་དུ་གཞེན་ཏུ་
ཀུན་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་གཏོང་བ་ཡོད། སྦྱོང་བརྟེན་ནང་
གཞེན་ཏུ་མ་མང་པོས་ཁག་ལེན་བཞིན་འདུག དེ་
མཚོང་ནས་མེས་མཚོ་ནང་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་སྐྱབས།
དེ་དང་མཉམ་པོ་དབྱུར་ཁ་སྤྱི་རྒྱུའི་སྦྱོང་བརྟེན་བརྟེན་
གྲ་སྤྱི་ག་བཙོ་བའི་འཚར་གཞི་ཡོད། མདོར་ན་ལ་
དུགས་དང་Taekwondo རྩལ་གཡེངས་ཡར་
རྒྱས་གོང་སྤེལ་གཏོང་བའི་དམིགས་འདུན་འབོར་
བཞིན་ཡོད།

པུ་དབང་མོ།

རྩོམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ (རྩོམ་པོ་རྩོམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་) །



༭ ལ་དྲགས་སུ་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་
གཅིག་པ་ནས་མགོ་རྒྱུ་ལ། ལ་དྲགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་
རྒྱལ་པོ་ཉི་ལྟོ་ལྷོ་གྲོ་མགོ་ན་གསུམ་ནས་ལྷ་ཆེན་དཔལ་
ཀྱི་མགོ་ན་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་རྒྱལ་པོ་མ་ལེབས་པའི་
རྩོམ་པོ་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཡུལ་སྤྲོད་ས་རྣམས་སུ་རྩོམ་
རྣམས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་བར་མཛད། དེ་དུས་ལ་
རྩོམ་པོ་ཀྱི་དུས་ཡང་ཟེར། དཔེར་ན། ལ་དྲགས་
གཤམ་སྤོང་བར་གསུམ་དུ་རྩོམ་པོ་ཞིག་ལེབས་
ནས་དབང་མཛད་སྒོལ་ཡོད། ལ་དྲགས་སྤོང་
སྤོགས་ལ་རྒྱ་པོ་རྩོམ་པོ་བརྒྱུད་པས་དབང་བྱེད་བཞིན་
ཡོད། དུས་གཅིག་ལ་རྩོམ་གྱི་དམག་དྲག་པོ་ཞིག་
བྱུང་ནས་དེ་ཀྱན་པམ་བརྒྱུ་པར་མཛད། ལོ་ལ་
ཅིག་ནས་ཡང་བསྐྱར་རྩོམ་གྱི་དམག་ཆེན་མོ་
ཞིག་བྱུང་བས་དེ་ཡང་རྒྱ་པོ་རྩོམ་པོ་དམག་མི་
རྣམས་ཀྱིས་མཐར་བུ་མཛད། དེ་བཞིན་རྩོམ་གྱི་
དམག་ལན་མ་འགྲུར་བས། དེ་ཆ་མེད་བྱེད་ཕྱིར་
རྒྱ་པོ་རྩོམ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་པོ་སྤོང་བའི་ཉི་མ་མགོ་

ནས་དམག་རོགས་ཞུས། མངའ་རིས་དང་ལ་
དྲགས་གཉིས་ཀྱི་དམག་མི་ཀྱན་གྱིས་རྩོམ་དམག་
ཅ་མེད་བྱས། དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་རྒྱ་པོ་རྩོམ་སྤོང་
བའི་ཉི་མ་མགོ་ན་ལ་ཤེས་དང་ཞིག་ཅེ་ས་སྤོང་
ཀྱན་སྤུལ། འདི་སྐབས་སོག་དམག་ལ་དྲགས་
གཤམ་སྤོགས་ལ་སྤོང། ཡང་གཤམ་སྤོགས་སུ་
མཐར་མཛད་རྩོམ་པོ་རྩོམ་སྤོང་ཞེས་དཔའ་
བོདི་རིགས་རྒྱུད་ལ་འབྲུངས་པའི་རྩོམ་པོ་ཞིག་གིས་
གཤམ་སྤོགས་ལ་དབང་བསྐྱར་བཞིན་ཡོད། སོག་
དམག་གཤམ་སྤོགས་ལ་སྤོང་སྤོང་མཐར་མཛད་
(མཐར་མཛད) དེར་གཞི་མ་ཟེར་བའི་ ཞིང་ཁར་གར་
སྤུབ་ནས་རྒྱ་བ་གཅིག་ལྷག་ཅམ་བསྐྱར་ཀྱང་། ལྷག་
རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དམག་གཏང་མ་ཐུབ། རོན་ཉི་རྩོམ་
ཆེན་རྩོམ་སྤོང་གི་སྤོང་མཐར་དང་ཡུལ་གྱི་གོང་
པ་ཀྱན་བྱག་སྤོང་པོ་ཆེ་མཆུ་ཏོ་ནང་བཞིན་ལ་ཡོད་
པ་དེར་པོ་ཞག་གཉིས་ལ་བགོས་ཏེ་ཆགས་ཡོད་པ་
ཡིན། གོང་པ་ཚང་མ་མཐར་ཆུད་ལ་ཡོད་པས་ཕྱི་

ཡི་དགའ་ལ་སྤོང་སྤོང་གཏང་ཡང་ན་རྒྱ་པོ་གི་ལྷགས་
རིས་སྤོང་ཡོད་པས་རྩོམ་གྱི་དམག་མི་ཀྱན་རྒྱ་བ་
གཅིག་གི་རིང་ལ་གཞོན་པ་སྤོང་མ་ཐུབ། རྩོམ་
གྱི་དམག་མི་ཀྱན་གྱིས་མི་མངས་ལ་རྒྱ་སྐྱར་དང་
ཟན་སྐྱར་བཏང་ནས་ཁོང་གི་མཐར་ལ་རྒྱ་སྤོང་ཡོད་
བསམ། ཡིན་ཀྱང་མཐར་གྱི་ནང་ལྷག་ལ་རྒྱ་སྤོང་
ཡོད་པས་རྩོམ་པོ་དང་དམག་མི་ཀྱན་གྱིས་པ་བ་
(ཟན) གྱི་རིལ་བུ་བྱེད་ནས་ལུང་རྩོམ་དང་རྩོམ་གྱི་
དམག་མི་ཀྱན་ལ་རྒྱུའི་པས་རྩོམ་གྱི་དམག་ལ་ཅི་ཡང་
བཅོ་ཐབས་མེད་པ་ལོག་དགོས་འབྱུང་།
རྩོམ་ཆེན་རྩོམ་སྤོང་གི་སྤོང་མཐར་ལ་དུལ་
བའི་ཆེ་ལྷོ་འདུག དུལ་ལེ་རྩོམ་མཐར་ལ་ཐོག་ཚད་
གསུམ་ཡོད་པར་བཤད་འདུག ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་
མངའ་རྒྱུ་མཐར་ལའི་བརྒྱ་གཅིག་ཞེས་ཀྱི་ལྷོ་བས་རིས་
སྤོང་ཡོད་པའི་ཆེད་བཞེད་ནང་གསལ་པོ་མངོན་
འདུག ཆེད་བཞེད་ནང་བཞིན་ཁོང་ལ་དཔའ་བོ་ཆེན་
པོ་ཞུས་ཏེ་འདུག ལྷག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སྤོང་མཐར་

བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཁོང་གི་ཚང་མ་བས་རྒན་བ་
 བཞུགས་ཏེ་ཡིན་ནོ། ཁོང་གི་ཚེ་སྲོན་གྱི་ལས་བཟང་
 པོའི་བྱ་ལས་བརྟེན་སྟོན་པོའི་སྲས་སྲུ་སྐྱེ་འབྲུངས་
 པ་ཡིན། ཡང་ཁོང་ལས་སྟོན་ བཟང་པོའི་དབང་
 གིས་དམ་པའི་ཚེས་དང་མཉམ་དུ། ཡང་སྟོན་གྱི་ལས་
 འབྲེལ་གྱི་དབང་གིས་མི་སྡེ་མང་པོའི་མགོ་དཔོན་ལ་
 བསྐྱོས། སྤྱོད་གཅིག་ནས་ཁོང་རྗེ་བརྟུན་འཇམ་
 པའི་དབྲུངས་ཀྱི་སྐྱེལ་པ་ཡིན་པར་བཤད་འདུག
 གང་ཡིན་ལུ་ན། ཁོང་ཏེ་ཅང་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་
 པ་ཡིན། མདོ་རྒྱུད་ལུང་རིགས་མན་དག་བསྟན་
 བཅོས་རྣམས་ཐུགས་སྲུ་རྒྱུད། ཡང་ཁོང་ཕྱིས་
 ལའང་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་
 པར་མངོན། དཔེར་ན། རྒྱ་འཛོན་ཉི་འཛོན་རྣམས་
 གཏན་གཏན་གསུང་བྱུང་པ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ཁོང་
 གསོ་བ་རིག་པའི་གནས་ལ་ཡང་ མཁས་པ་མཆོག་
 ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན་གསུངས་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན་
 ཡུལ་དེར་ནད་རིགས་སྐྱོ་ཚོགས་ཅི་དང་ཅི་ཡོད་ན་
 ཡང་ཁོང་རང་གིས་སྐྱོན་དབྱུང་མཛད་ནས་ལེགས་
 པར་གསོ་བྱུང་པ་ཡོད་དོ། །
 ཁོང་དགྲུང་ལོ་སྐྱུ་ཅུ་ལོན་པ་དང་ཡབ་མེས་ཀྱི་
 རྒྱལ་སྲིད་བསྐྱུང་བར་མཛད། ཁོང་གི་མངའ་འོག་
 ལ་ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་ཡོད་པ་
 ཡིན། སྟོན་མ་ཁོང་གི་ཡབ་མེས་ཀྱི་སྐབས་ལ་ཤོར་
 བའི་ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡང་བསྐྱུར་ཁོང་གིས་ལོག་
 སྟེ་ལོན་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཨ་ཁ། མཁར་པོ་
 ཅེ། རྒྱ་བཞི། སྐ་རུ། དབེན་ས། ཨལ་ལྷོ། མང་
 རྒྱ། ཡང་སྐབས་ཤིག་ཁ་ཆེ་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་ནས་
 ཁོ་དཔོན་དུ་མངའ་གསོལ་བྱས། དེ་མ་ཟད་ཁོང་
 གིས་བྱང་མང་རུ་བཞི་སྤྱོད་ན་ཁྲལ་བྱུང་མང་པོ་
 བསྐྱུས། སྐལ་ཏེ་འགྲོག་ཡུལ་སོགས་གཞིལ་གྱིས་
 མནན། དེའི་སྐྱོར་ལྟེབ་རིས་ཆེད་བརྗོད་ནང་འབྲིས་
 ཡོད་པའི་ཚོགས་གཅིག་གཤམ་གསལ་ལྟར་ ལུ་གོ་
 སུ་རྒྱ་རྒྱུན་ཆད་མངའ་རིས་བསྐྱོར་གསུལ་ལ། །
 ཅི་བསམ་དོན་དུ་བྱུང་པས་སྐྱོན་པ་ཁྲེད་ལ་གྲགས།
 ། དཔའ་བོའི་ལས་སྐབས་སྐྱུས་ཚད་གངས་ལས་
 འདས། ། དོན་དུ་ཁོང་དང་འབྲེལ་བའི་མི་དཔའ་བོ་
 དང་དབང་མང་ཅན་ཞིག་དེ་དུས་ལ་གཞན་སྲུ་ཡང་
 ལུགས་པར་མ་མངོན། །



རིག་འཛོན་དབང་ལྷན། ཨན་ལ།
 རྒྱུ་ཀློང་གྱི་བཟོ་དང་། ལེས་རིག་ རྐང་གྱི་སྟོབ་
 རྟེ།
 ཨ་ཀ་ཁྱི། རྒྱ། ལ་དྲགས། པོ་ ༡༡ ཡང་། ༤



Administration of
Union Territory of Ladakh



གཞི་གནས་སྤོ་ལས་ཁུངས། ལྷ་ལྷན་ལྷན་པོ།

ལ་དྲགས་པོ་ཉ་སྒྲི།

LADAGS PHONYA, LEH

ལ་དྲགས་པོ་ཉ་སྒྲི།

ཞེས་པའི་གཞི་གནས་སྤོ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་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



Organised By

In Collaboration with



Ladakh Book Festival

लद्दाख पुस्तक महोत्सव

Celebrating Indigenous Voices and Writings



Children's Corner
Cultural Performances
Literary Sessions
Youth Events



Multipurpose Indoor Stadium NDS, Leh

12-16 July 2023

11 am to 6 pm