**རྒྱལ་སྤྱིའི་སྲུང་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་། འགན་འཁྲི།**

གནས་ཚུལ་འདི་ཁྱེད་ལ་འབྱོར་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི། ང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་སྤྲད་པས་ཡིན།

1. **གསང་བའི་རྩ་འཛིན།**

ཁྱེད་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་དབང་འཛིན་པའམ་གཞུང་འབྲེལ་སྒྲིག་འཛུགས་ཁག་ལ་ང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་སྤྲད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་ང་ཚོའི་ཕྱོགས་ནས་འབྱོར་གྱི་མ་རེད།

1. **སྡོད་གནས་ལག་འཁྱེར་དང་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར།**

གནས་སྡོད་གཏན་འབེབས་མ་བྱས་གོང་དུ་ཕྱི་མི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་འཛིན་ལ་སྙན་ཞུ་ཕུལ་ཐོག་པར་གསུམ་མཉམ་དུ་འབུལ་དགོས་པ་དང་། གཏན་འབེབས་མ་བྱས་གོང་ནས་བཟུང་གནས་སྡོད་གཏན་འབེབས་དེ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་གནས་ཆོག་པ་ཡིན།

* གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་གྱི་གནས་བབ་གནང་བ་ཡིན་ན་ལོ་3ནང་ཚུན་ལ་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།
* གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་གྱི་གནས་བབ་གནང་ཡོད་ན། ཁྱོད་ལ་ད་དུང་ཇི་ནི་ཝའི་ཆིངས་ཡིག་ནང་གསལ་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡང་ཡོད། ལག་འཁྱེར་དེ་སྤྲད་རྗེས་ལོ་2ཀྱི་རིང་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན། ལག་འཁྱེར་དེ་ཐོབ་པར་ཁྱོད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་སྙན་ཞུ་འབུལ་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་སྤྲད་ཡོད་ན་ཁྱོད་ལ་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་དཔང་ཡིག་གི་ཐོབ་ཐང་མེད།

ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་གཙོ་ནི་སྡོད་ཆོག་པའི་ལག་འཁྱེར་དང་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར་སྤྲོད་ལེན་དང་བརྗེ་ལེན་གྱི་འགན་འཁུར་མཁན་ཡིན་འདུག་ཁྱེད་རང་གིས་ལག་འཁྱེར་གསར་པ་ཞིག་རག་འདོད་པ་དང་བརྗེ་པོ་རྒྱག་འདོད་ནམ་བྱུང་སྐབས་ལག་འཁྱེར་གསར་པ་དེ་དགོས་འདུན་ཞུ་སྙན་དང་མཉམ་དུ་འདྲ་པར་ཡང་མཉམ་དུ་འབུལ་དགོས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་སྡོད་གནས་ལག་འཁྱེར་རམ་ཡང་ན་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར་དུས་ལས་ཡོལ་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ལག་འཁྱེར་གསར་པ་འཐོབ་ཆེད་བསྐྱར་གསོའི་སྙན་ཞུ་འབུལ་དགོས། ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་ས་ཇེ་ནེ་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར་བརྗེ་དགོས།

* དེར་འཁོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཡོད་པ།
* ཁང་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དཀའ་བའི་ཚད་དུ་ཉམས་ཆག་ཏུ་སོང་བ།
* རྒྱུ་མཚན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་ངོས་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བ་ཆགས་པ་རེད།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་སྡོད་ཆོག་པའི་ལག་འཁྱེར་དང་ཡང་ན་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར་བརླགས་སོང་ན། ངེས་པར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་མི་མང་ལས་དོན་ཁང་གི་འགོ་ཁྲིད་ལ་བརྡ་གཏོང་དགོས། ཉིན་གསུམ་ནང་བརྡ་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ཡིག་ཆ་གསར་པ་སྤྲོད་ངེས་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་ཡིག་ཆ་རྙེད་པ་དང་དེའི་ཚབ་ཏུ་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་ཚར་ཡོད་ན། ཁྱེད་རང་ད་དུང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ལ་སྤྲོད་པའི་པོ་ལན་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཡིག་ཆ་དང་གནས་སྐབས་རིང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ལ་སྤྲོད་པའི་པོ་ལན་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཡིག་ཆ་གཉིས་ལ་ཡང་སྙན་ཞུ་འབུལ་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་དག་སྤྲོད་པའི་འགྲོ་ལུགས་དང་སྒྲིག་གཞི་རྣམས་ཕྱི་ལོ ༢༠༡༣ ལོའི་ཟླ ༡༢ ཚེས ༡༢ ཉིན་གྱི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ལ་སྤྲོད་པའི་ཁྲིམས་ཡིག་ནང་གསལ་ཡོད།

1. **སྤྱི་ཚོགས་དང་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་རོགས་སྐྱོར།**

ཁྱོད་རང་པོ་ལེནྜ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཞུགས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཆེད་ཁྱོད་རང་སྡོད་སའི་རྫོང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་པའམ་ཡང་ན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་པས་ཁྱོད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་སྲིད། ང་ཚོས་དེ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཞུགས་པའི་རོགས་རམ་ཟེར། དེའི་འགྲོ་ལུགས་དང་སྒྲིག་སྲོལ་རྣམས་ཕྱི་ལོ ༢༠༠༤ ལོའི་ཟླ ༣ ཚེས ༡༢ ཉིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རོགས་སྐྱོར་ཁྲིམས་ཡིག་ནང་གསལ་བར་ལྟར་ན། སྤྱི་ཚོགས་རོགས་སྐྱོར་ཟླ་བ ༡༢ ལས་ལྷག་རོགས་སྐྱོར་མཐུན་སྦྱོར་མི་ཐོབ།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་ལོ་ན ༡༨ ལས་བརྒལ་མེད་ལ་ཕོ་ལན་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་ངོ་ཚབ་མེད་ན། ཁྱོད་རང་སྡོད་སའི་རྫོང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་པའམ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་པ་དེས་ཁྱོད་ལ་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ།

སྤྱི་ཚོགས་དང་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་རོགས་སྐྱོར་ཐོབ་དགོས་ན། འོས་ཤིང་འཚམས་པའི་སྙན་ཞུ་ཞིག་འབུལ་དགོས། དེ་ནི་རྫོང་ཁྱིམ་ཚང་སྙོར་སྐྱོང་ཁང་ངམ་ཡང་ན་དེའི་ལས་འགན་སྒྲུབ་མཁན་གྱི་ལྟེ་གནས་ལ་འབུལ་དགོས། ཁྱེད་རང་སྡོད་སའི་ས་གནས་ནས་སྙན་ཞུ་འབུལ་རྒྱུ་དྲན་དགོས། སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་འབྱོར་བ་ནས་བཟུང་ཉིན་གྲངས་༦༠ནང་ཚུད་དུ་སྙན་ཞུ་འབུལ་དགོས། ཁྱེད་རང་གིས་གནས་སྡོད་ཆོག་མཆན་ཐོབ་རྗེས་གཞིས་ཆགས་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་ཞུ་སྙན་འབུལ་དགོས་ཀྱི་མེད། སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ངོ་བཤུས་དེ་སྙན་ཞུའི་མཉམ་དུ་སྦྲེལ་དགོས་པ་དྲན་དགོས། ཁྱེད་རང་ལ་གནས་སྡོད་ཆོག་མཆན་ཐོབ་རྗེས་སྙན་ཞུའི་མཉམ་དུ་ངོ་བཤུས་དེ་སྦྲེལ་དགོས་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་ལམ་ལུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རོགས་རམ་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་ཁྱེད་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་གཉེར་ཁང་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་རོགས་རམ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།

* དངུལ་གྱི་ཕན་ཡོན།
* འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་མ་དངུལ་སྤྲོད་པ།
* སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བ་ཞིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར།
* སེམས་ཁམས་དང་། ཁྲིམས་ལུགས། ཁྱིམ་ཚང་བཅས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཐེ་བའི་ཆེད་ལས་སློབ་སྟོན།
* སྒྲིག་འཛུགས་གཞན་དང་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སྐབས་གནས་ཚུལ་དང་རོགས་རམ་སྤྲོད་པ།
* སྒྲིག་འཛུགས་གཞན་དང་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སྐབས་གནས་ཚུལ་དང་རོགས་རམ་སྤྲོད་པ། ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་འཁྱེར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་རོགས་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོ་གཞན་དག། མཆན། ཚིག་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་མར་བསྡུས་དོན་གང་ཡང་མེད།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱི་ཆུང་མ་ལ་ཕོ་ལན་གྱི་རྒྱལ་ཁོངས་ཡོད་ན། ཁྱོད་ལ་ཁྱིམ་སྡེའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་ཐོབ་མི་ཐུབ། གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཅིང་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་ན། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རོགས་དངུལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་དེ། ཕོ་ལན་གྱི་སྤྱི་དམངས་དང་འདྲ་བར་ཁྱོད་ལ་དངུལ་དང་དངུལ་མ་ཡིན་པའི་རོགས་དངུལ་ཐོབ་ཆོག་སྐབས་རེའི་རོགས་དངུལ་དང་དམིགས་བཀར་གྱི་རོགས་དངུལ་ཐོབ་ཆོག་ཁང་པ་དང་ཟས་རིགས་སོགས་ཐོབ་ཆོགཁྱོད་རང་སྡོད་སའི་སྤྱི་ཚོགས་རོགས་དངུལ་ཁང་ལ་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཕྲ་འདྲི་དགོས།

ཁྱོད་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཇི་ལྟར་ཐོབ་ཐུབ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཕྲ་ཆེད་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྲིད་ཇུས་ལྷན་ཁང་གི་དྲ་རྒྱར་གཟིགས་དང་། <https://www.gov.pl/web/rodzina/pomoc-spoleczna-dla-cudzoziemcow-na-jakie-wsparcie-w-polsce-moga-liczyc>

1. **ཐོབ་ཐང་དང་འགན་འཁྲི་གཞན་དག།**

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ཨིན་ཅཱ་ཡི་ཕྱི་རྒྱལ་མི་སྡོད་གནས་ལྟེ་གནས་སུ་བསྡད་ཡོད་ན། སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་མིན་གྱི་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་དེ་ཁྱེད་རང་ལ་སྤྲོད་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་ད་དུང་ཟླ་བ་2རིང་དེར་སྡོད་ཆོག་དུས་ཡུན་དེའི་རྗེས་སུ་ཁྱེད་རང་ལྟེ་གནས་དེ་ནས་ངེས་པར་དུ་ཕྱིར་ཐོན་དགོས་པ་ཡིན།

ཁྱོད་ལ་ཕོ་ལན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་དུ་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་གྱི་རིང་ལ་སྡོད་ཆོག་པའི་ཆོག་མཆན་སྤྲད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ཐོབ་ཐང་དེ་དག་སྤྲོད་པའི་འགྲོ་ལུགས་དང་སྒྲིག་གཞི་རྣམས་ཁྲིམས་ལུགས་ཟུར་དུ་བཀོད་ཡོད། ཐོབ་ཐང་དེ་དག་ནི་འོས་འདེམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མ་གཏོགས་ཕོ་ལན་གྱི་སྤྱི་དམངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་གི་ཁོངས་སུ་གཤམ་གསལ།

* ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་སྐབས།
* ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་དང་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན།
* ལས་ཤོར་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་།
* ཚོང་ལས་རང་དབང་། སྤྱི་ཚོགས་རོགས་སྐྱོར་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་རོགས་སྐྱོར་གྱི་ཐོབ་ཐང་།
* སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒན་གསོའི་ཐོབ་ཐང་།
* སྤྱི་པའི་མ་དངུལ་གྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་ཐོབ་ཐང་།

1. **སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་ཟུར་སྲུང་གི་གནས་བབ་ཤོར་ཞིང་མཇུག་སྒྲིལ།**

ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གནས་སྟངས་འོག་སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོ་ཆོག་པ་ཡིན། གནད་དོན་འདིའི་ཐག་གཅོད་ནི་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སམ་ཡང་ན་ས་མཚམས་སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་། ཉེན་རྟོག་པ། ནང་ཁུལ་བདེ་འཇགས་ལས་ཁུངས་བཅས་ཀྱི་རེ་སྐུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ཡིན། སྐྱབས་བཅོལ་བ་དང་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོ་བའི་འགྲོ་ལུགས་དང་རྩ་འཛིན་བཅས་ནི་ཕྱི་ལོ་༢༠༠༣ ལོའི་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༣ཉིན་གྱི་ལོ་ཕོ་ལན་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་ས་སྡེའི་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་མི་རྣམས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་གནང་བའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་གི་ཡིག་ཆ་སྟེ་སྡོད་ཆོག་པའི་ལག་འཁྱེར་དང་ཇི་ནི་ཝའི་འགྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱེར་བཅས་ཕྱི་མི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་ཕྱིར་སློག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ལ་གནད་དོན་དེའི་ཐག་གཅོད་མཐའ་མ་དེ་འབྱོར་མ་ཐག་ཁྱེད་རང་གིས་ངེས་པར་དུ་ཕྱིར་སློག་བྱེད་དགོས། ཆེས་མཐའ་མའི་དུས་ཡུན་ཉིན་གྲངས་༡༤ནང་ཚུད་དུ་ཁྱོད་ལ་ཕོ་ལན་གྱི་མི་སེར་ཐོབ་ཉིན་ནས་བཟུང་ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ངམ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་དེ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་དུས་བཀག་ཆགས་པ་ཡིན།

1. **གནས་དབྱུང་མི་འབྱུང་བའི་སྲུང་སྐྱོབ།**

པོ་ལན་ཌིའི་དབང་འཛིན་པས་ཁྱོད་རང་པོ་ལན་ཌི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བཙན་གྱིས་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ། འདི་ནི་ཁྱོད་རང་སྔོན་ཆད་སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་ཡང་ན་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོས་ཡོད་ན་ད་གཟོད་འབྱུང་སྲིད།

གང་ལྟར་ཡང་སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོས་མེད་ཀྱང་ཁྱོད་རང་ཕོ་ལན་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་པའམ་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་ཐུག་སྲིད།

* རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་དང་སྤྱི་པའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ།
* ཁྱོད་རང་པོ་ལེནྜ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ཉེན་ཁ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་པ།
* མཐའ་མཇུག་གི་ཁྲིམས་གཅོད་ཅིག་གིས་ཁྱོད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཚབས་ཆེ་བའི་ཉེས་པ་བཀལ་ཡོད་པས། ཁྱོད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡོད།

དམིགས་བསལ་འདི་དག་ནི་ཕྱི་ལོ ༡༩༥༡ ལོའི་ཇི་ནི་ཝའི་ཆིངས་ཡིག་གི་དོན་ཚན་༣༢ དང་ ༣༣ནང་གསལ་ཡོད། གནས་སྟངས་འདི་འདྲའི་འོག་ཁྱེད་རང་ས་མཚམས་བརྒལ་སྐབས་སྡོད་ཆོག་པའི་ལག་འཁྱེར་དེ་ངེས་པར་དུ་ས་མཚམས་སྲུང་དམག་ལ་སྤྲོད་དགོས།

པོ་ལན་ཌིའི་དབང་འཛིན་པས་ཁྱོད་རང་པོ་ལན་ཌི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བཙན་གྱིས་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ། འདི་ནི་ཁྱོད་རང་སྔོན་ཆད་སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་ཡང་ན་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོས་ཡོད་ན་ད་གཟོད་འབྱུང་སྲིད།

གང་ལྟར་ཡང་སྐྱབས་བཅོལ་བའམ་ཟུར་སྲུང་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོས་མེད་ཀྱང་ཁྱོད་རང་ཕོ་ལན་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་པའམ་ཕྱིར་འབུད་བྱེད་དགོས་ཐུག་སྲིད།