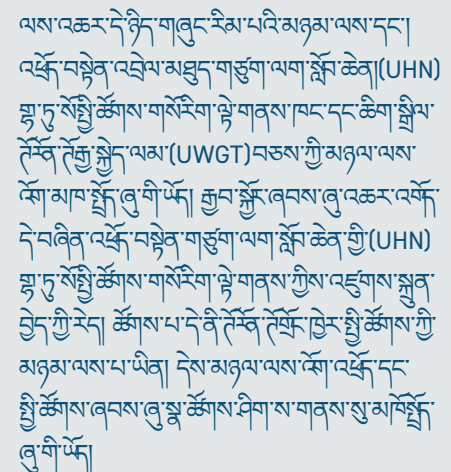


A horizontal strip containing three separate portrait photographs. From left to right: a young woman with a very short, buzzed haircut, smiling slightly; an older man with white hair and glasses, smiling broadly; and an older woman with long, wavy brown hair, looking towards the camera with a gentle expression.

ཁང་ཆེན་གསུམ་དང་དུ་ཕྱི་ཕྱོད་ལོ་ལྟ་ཁང་དང་། ཚོ་ཕྱོད་ཐང་ཆང་། གསལ་ཆོག་ཁང་། སྤྱི་པ་འི་ས་གནས་དང་མཛད་སྤོའ་དུ་གནས་བཅས་ཀྱི་མཐུན་སྦྱོར་ཡོད།



ཆེ་མཐོང་དང་དོན་ལྡན་གྱི་མི་ཆེ་མཐོང་སྤྱོད་ལུ་གི་ཡོད།

རྟོག་རྟོག་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་ནི་མི་རྒྱལ་གྱི་ཆེ་མཐོང་དང་ཐོང་མི་ཡོངས་ལ་ཆ་སྟོན་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་སྒྲིག་ལས་འགྲུལ་ཅག་གི་
 ལུས་པ་ཐོད་འཕེལ་གཏོར་རྒྱུ་ལྱི་ཕྱིར་སྤོང་ཁང་ལྡང་ངེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཁང་ཅེགས་ དེ་བཞིན་ཆོད་ལྡན་དོད་མ་ཆོད་འཛིན་ཡོད་པའི་ཁེ་མེད་ཚོགས་པས་མཐོ་སྤྱོད་ལུ་གི་རེད། དེས་ཆོད་ལྡན་ཆོད་ལས་ཁང་ཅེགས་དོ་
 དམ་ཉམས་ཐོར་དང་། བྱིས་མི་རེ་རེ་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་རམ་འདེགས་ལུ་རྒྱུ་ཆོད་ལས་འོངས་སྤོང་ལུ་རྒྱ་ཆུ་ཡོད་གི་ཡོད།

ཁང་ཅེགས་ནང་དུ་ཉམས་ཐོར་ལྡན་པའི་ལས་བྱེད་པ་24/7ཡོད་པ་དང་ཁོ་ཚོས་བྱིས་མི་རྒྱལ་གྱི་ཆེ་མཐོང་ལ་ཁེ་མེད་ཚོགས་པས་མཐོ་སྤྱོད་ལུ་བཞིན་པའི་རམ་
 འདེགས་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད། དེ་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོད་ལས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལས་འཆར་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱོད་ཁང་རམ་འདེགས་ཡོད་པ། བྱིས་མི་རྒྱལ་གྱི་ཆེ་མཐོང་ལས་ འཆར་ལ་མཐུད་བཞིན་པ།



ཁང་ཅེགས་ཡུན་གནས་བྱུང་རྒྱུ་དང་ཀུན་འདུས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པ།

ཁྱིམ་མི་རྣམས་ལ་སྤུས་ཀ་ལེགས་ཤིང་། གནས་བབ་ལེགས་པའི་སྤྱེ་ཁུལ་ཆེད། རིན་པོ་འཚམས་པའི་ཁང་པ་སྤོང་ཆུ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་པོད་འཕེལ་གྱི་གཞི་རྩ་ཞིག་རེད། དེས་པོད་ཁྱིམ་གྱི་ཁོ་ཡུག་དང་དཔལ་འབྱོར་གཉིས་ཀར་ཕན་ཚུན་ཡོད་པའི་ཡོད་ཅིང་། དེ་གནས་ས་ཁུལ་དང་རིམ་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཁྱོད་ལ་ཕན་ཚུན་ཡོད་པའི་ཡོད།

མི་ཇེ་མང་དུ་ནང་དུ་འཕོ་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཕྱིར་དཀར་ཆོགས་ཁྲོད་དུ་ལུས་པའི་མི་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་ཡོད། བཅའ་ཞིག་གང་ཟག་གང་རུང་ཞིག་གིས་རམ་འདགས་ཁང་པའི་ནང་སྤོང་ཆུ་ཐག་ཆོད་བྱུང་ནས། ཁོ་ཆོད་ཡོད།

- དོསྤྱིད་ལྷན་ཞིང་། གཏན་འཇགས་གྱི་ཁྱིམ་ཞེས་འདོད་པའི་བདེ་འཇགས་གྱི་གནས་མལ་ཚོས་པ།
- མི་ཆེད་དཔོན་མཁོ་འཕྲོད་ཆུ་དཔེར་ན་ཁ་ལག་དང་། འཕྱུད་ཁང་། པོས་འབྲུ་ཁང་སོགས་ཚོས་གྱི་རེད།
- ཕྱིར་བསྐྱད་ནས་མི་ཆེར་མ་ཁ་བཟོས་པ་རྣམས་རིམ་པས་སོས་འགོ་འདྲེགས་གྱི་རེད།
- སྤྱི་ཚོགས་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཇེ་བརྟན་འགོ་རྒྱ།

རམ་འདགས་ཡོད་པའི་ཁང་ཅེགས་རྒྱག་པ་དེས་
མི་རྣམས་སྤྱན་འདུས་དང་དགའ་སྤྱོད་འཕེལ་བ་
བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་། བདེ་འཇགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་
སྤྱན་འདུས་གྱི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད།



ང་ཚོའི་བྱོང་བྱིར་ནང་དུ་ཁྱིམ་ མེད་པའི་དཀའ་ངལ་སྤྱན་དུ་སེལ་ རྒྱུར་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་པ།

ཁྱིམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་ཉིད་རྩོག་འཛིང་ཅན་ཞིག་རེད་ལ་དེར་གཞུང་གི་ལམ་སྤྱོད་ཚུད་མི་ཆང་མས་མཉམ་རུབ་བྱེད་དཔོན་པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད། ས་གནས་གཞོ་མའི་མི་རིགས། ཁྱིམ་མེད་པར་ལུས་པའི་མི། ཟུར་བཅད་ལུས་པའི་མི་སྤྱོད་ཞབས་ཁུ་མཁོ་སྤྱོད་པ། སྤྱོད་ཁེད་ཚོགས་པ་དང་མཉམ་འདུས་རྒྱུ་ཁག་གམ་ཉེ་ཁུལ་བཅས་ཆང་མས་མཉམ་རུབ་བྱེད་དཔོན།

མཉམ་རུབ་ལས་ཀ་བྱས་པ་དེས། ང་ཚོ་མེ་ཇེ་ཉུང་ཁྱིམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཁྲོད་ལུས་པའི་མི་ཉུང་གཞོ་རྒྱུ་ཕྱིར་ཕྱིར་ཆོ་སྤོང་སྤྱོད་ཐུག་

