



(Sikkim Herald Bhutia Edition)

ཁ་སྤྱིམ་ ཏེ་རལ་ཏ།



Postal Regd. No.WB/SKM/01/2024-25

བམ་པོ་ ༢༤ ལང་ ༢༤ སྐར་ཏྲུག་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༠ ཆེས་ ༢༡ གཟུང་ པ་སངས་ ལོ་ ༢༠༢༥ ཤོག་ལེབ་ ༡

དབུས་གཞུང་ མངའ་སྡེ་ སློན་པོ་གིས་ སྤྱི་སྤྱོད་
མཆོག་ལོ་ མཇལ་བོ།



སྐར་ཏྲུག་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༠ ཆེས་ ཤོར་ན་ དབུས་གཞུང་ མངའ་
༡༢: ཉེ་ཆོང་ ཟས་གོས་ དང་ སློན་པོ་གིས་ ཁོང་ཕྱི་ལོ་
མི་སེར་ བགོ་བྱམས་ དབུས་ ཐེབས་སོ་ གནང་བོ་ སྤྱད་འདི་
གཞུང་ མངའ་སྡེ་ སློན་པོ་ ལྷ་མ་
ནི་བྱ་བེན་ གཟུང་ཡོན་ཏི་ ལྷ་འི་
བོམ་བོན་ནི་ཡ་གིས་ ཆེས་ ༡༢
ཉིན་ཆེ་ འབྲས་ལྷོངས་ཀྱི་ སྤྱི་
སྤྱོད་ སྤྱུ་ཞབས་ ལོམ་ པར་
གས་ མ་བྱུར་ མཆོག་ མཉམ་
པོ་ མཇལ་བོ་ གནང་བོ་ ལས་ མངའ་སྡེ་ དང་ བྱང་
ལོན་མཇལ་བོའི་ ལས་རིམ་ ཤར་ ས་གནས་ཀྱི་ ཡར་རྒྱས་

Contd. To pg.4

གཙུ་སྤྱི་ སློན་པོ་གིས་ སྤྱབས་རྗེ་ རྒྱལ་ཚབ་
རིན་པོ་ཆེ་ མཉམ་པོ་ མཇལ་བོ།



ནམ་ཆེ་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༠ ཆེས་ དུས་ཚུད་ སྤྱབས་ན་ གཙུ་སྤྱི་
༡༢: འབྲས་ལྷོངས་ཀྱི་ གཙུ་ སློན་པོ་གིས་ མངའ་སྡེ་ དང་
སྤྱི་ སློན་པོ་ སྤྱུ་ཞབས་ བྲམ་ མི་དམངས་ཕྱི་ལོ་ ཞི་བདེ་ དང་
སིང་ ཏ་མང་གིས་ ཆེས་ བདེ་དོན་ དོན་ལོ་ སྤྱབས་རྗེ་
༡༢ གཟུང་ པ་སངས་ གྲོ་པ་ རིན་པོ་ ཆེ་ལས་ ཐུགས་སྦྲན་
གདན་ས་ དཔལ་ཚེན་ ཆོས་ ལུ་པ་ གནང་བོ་ སྤྱད་ གཙུ་སྤྱི་
སྤྱི་ དགོན་པོ་ན་ གོ་སེར་ སློན་པོ་གིས་ རིན་པོ་ཆེ་གི་ སྤྱུ་
སྤྱབས་རྗེ་ རྒྱལ་ཚབ་ རིན་ ཁམས་ དྲངས་བོའི་ དང་ སྤྱུ་ཆེ་
པོ་ཆེ་ མཉམ་པོ་ མཇལ་བོ་ རིང་བོའི་ ཐུགས་སྦྲན་ གནང་
གནང་བོ་ སྤྱད་ མཇལ་བོའི་ བཞེན་ འདི་ལས་ རིན་པོ་ཆེ་

Contd. To pg.4

འཕྲོད་བསྟེན་ དང་ གཟའ་ཚང་ བདེ་དོན་ ལེ་ལག་ ལས་ གསར་ཤོག་ བྱེད་སྒྲུབ་པུ།

སྐར་ཏྲུག་ དཔྱིན་ལྷ་ ༡༠ ལག་གི་ རྩུང་ཡིག་གི་ ཐམས་
ཆོས་ ༡༥ ཐང་ཁུ་ བདུད་ ཅད་ལོ་ བྱོན་པ་ ལེགས་སོ་
ཟས་ བཀའ་ཐབས་ ལས་ གསུང་བཞེན་ ཆོགས་འདུ་གི་
རིམ་ ཉང་ཆད་ མངའ་སྡེ་ དོན་ཆོན་ དང་ ཐང་ཁུ་ བདུད་
ཉང་ཆད་ མཐུན་ལམ་ ཆོགས་ ཟས་ རང་འཐད་ རང་འཐད་
པོའི་ ཆོགས་འདུ་ཅིག་ མདང་ བྱིམས་ལུགས་ཅུའི་ དོན་ཆོན་
སྐར་ཏྲུག་གི་ བཀའ་ཐོས་སྤྱིང་ རོས་ན་ གཏམ་ཅུ་ བཞག་
བཀའ་ཤ་ ཁང་ན་ འབྲས་ གོ་ གནང་བོ་ སྐད་འདེས་
སྤྲོས་ གཞུང་གི་ སྤྱི་བྱེད་ རང་ ཆོགས་འདུ་ན་ ཐང་ཁུ་
རྩུང་ཡིག་ སྤྱི་ཞབས་ ར་ ཏི་ བདུད་ཟས་ བདེ་སྦྱོང་ འུ་
ལང་ གིས་ གཙོ་འཛིན་ན་ སྟེ་ ཉ་མཁན་ དང་ ཉི་མཁན་
ཆོགས་པོ་ སྐད་ ཆོགས་འདུ་ གྲངས་ཁ་ མོང་བཞེན་ ཡོད་
ན་ སྤྱི་བྱེད་ རྩུང་ཡིག་ མཉམ་ པོའི་ གཏམ་ རོས་ན་ སྤྱི་པོ་
པོ་ འཕྲོད་བསྟེན་ དང་ གཟའ་ བསྟེན་པོ་ རྒྱལ་བཙན་ རྩུ་ཏི་ཡ་
ཆང་ དོན་ལོ་ ལེ་ལག་གི་ རྩུང་ གི་ གཏམ་ གས་པོ་ཅིག་ བྱེད་
ཡིག་ སྤྱི་ཞབས་ཆེ་དབང་ རྒྱ་ སྤྱུགས་ གནང་བོ་ སྐད་ཆོགས་
མཆོ་ རྩུ་ཏི་ཡ་ དང་ འབྲེལ་བ་ འདུ་ན་ ཐང་ཁུ་ བདུད་ཟས་
ཡོད་པོའི་ ལེ་ལག་ ཐམས་ཅད་ བྱིམས་ལུགས་ ༡༠༠༩ ཐོན་
གི་ འགོ་བྱེད་ཅུ་ ཡོད་པོ་ སྐད་ བཞེན་ བདེ་སྦྱོང་ འུ་ མ་
ཆོགས་འདུ་ན་ འཕྲོས་སྟེན་ ཐབ་བའི་ བཀའ་ཐབས་ དོན་
དང་ གཟའ་ཚང་ བདེ་དོན་ ལེ་ ཆོན་ རོས་ན་ གཏམ་ཅུ་ ཐག་

བཅད་ གནང་བོ་ སྐད་ མ་ ཡིག་ སྤྱི་ཞབས་ར་ ཏི་ལང་
གནས་ འདི་ཅུ་ སྟེ་ཆོན་ ༧ གིས་ གཞོན་པོའི་ རུས་ཆད་
སྤྱིར་བཏང་མི་དམངས་ མ་ ཉ་ སྟོད་པོའི་ ལོངས་ཤོར་
ལོ་ རྒྱལ་ལས་ བཏང་ཤད་ན་
མེད་ ཐོབ་སྟེ་ཆོན་ ༥ ཐང་ཁུ་
བདུད་ཟས་ བྱེད་སྒྲུབ་ འུ་
མེད་ ཐོབ་སྟེ་ཆོན་ ༦ ཉ་ བོ་ཙོ་
ཆུང་ཆུང་ རུ་ རུས་ཅུ་ལོ་ ཐང་
ཁུ་ ཆོང་ཤད་ དང་ ཉོ་ཤད་ན་
བཀའ་ཐབས་ དང་ སྤྱོད་ལྷ་
ས་གནས་ན་ ཡངས་སྟོམ་ མ་
ཐག་ རིང་གོ་ ༡༠༠ ཉང་ཤ་
ཐང་ཁུ་ བདུད་ཟས་ཅུ་ ཆོང་
མེད་ ཐོབ་པོའི་ བྱིམས་བཅད་
ཐག་བཅད་ འུ་བཞག་
ཡོད་འདེས་རང་ ཟུ་ཁང་ཅུ་
ཨིན་ནེ་ ཁང་མིག་ ༣༠ ལས་
སྤྱུག་གོ་ ཡོད་ས་ འདི་ལས་
འབབ་ཐང་ མ་གནས་ཅུ་ ག་
ཆད་ ཐང་ཁུ་ བདེ་སྦྱོང་ འུ་
བའི་ སྤྱི་པོ་ མེད་ འུ་ཉ་མཁན་
ཨིན་ ཆོགས་འདུ་ན་ རང་གི་
གཞོད་སྟེན་ ཐོན་ རྒྱུགས་
པོའི་ གཏམ་ གསུང་བོ་ སྐད་

གཙོ་སྤྱི་ སློན་པོ་གིས་ བྱང་ཤར་ ས་གནས་ཀྱི་ ཚོགས་
འདུན་ ཐུགས་འགན་ བཞེས་པོ།



སྐར་ཏྲུག་ དབྱིན་ཆེ་ ༡༠ ཚེས་ སློན་པོ་ སྤྱི་ཞབས་ རོ་ཏི་ རག་
༡༧ གཙོ་སྤྱི་ སློན་པོ་ སྤྱི་ དག་ཡ་ ཨོམ་ སིན་དེ་ཡ་ གཙོ་
ཞབས་ དྲེམ་ སིང་ ཏ་མང་ འཛིན་ན་ རྟོན་པོའི་ ཚོགས་
གིས་ སྤྱི་ཞབས་ གཞུང་ སློན་པོ་ འདུན་ བྱང་ཤར་ ས་གནས་
ཉིན་ཀྱི་ བྱི་ཚམས་ ས་མན་ ལྷ་ བརྒྱད་ཀྱི་ གཙོ་སྤྱི་ སློན་པོ་ཕུ་
ལན་ ལས་ བོར་ཆུལ་ བར་ ཞིང་གཡོག་ ལེ་ལག་ སློན་པོ་
ཚད་ བྱང་ཤར་ ས་གནས་ཀྱི་ ཕུ་ ཞིང་གཡོག་ དང་ བསོད་
གཞིང་ གཡོག་ དང་ ཤིང་ བམ་ ཞིང་པོ་ བདེ་དོན་ ལྷན་
སྤྱི་ ཞིང་གཡོག་ མཐུན་ལམ་ ཚོགས་ཁང་ དང་ Don-
or བོག་ རྟོན་མོའི་ ལས་རིམ་ er གི་ འགོ་བྱེད་ སློན་པོ་ཕུ་
ཚོགས་འདུན་ ཐུགས་འགན་ ཀྱིས་ ཐུགས་འགན་ བཞེས་པོ་
བཞེས་པོ་ གནང་བོ་ སྤྱད། སྤྱད།ཚོགས་འདུ་ འདི་ བྱང་
དབུས་གཞུང་ བྱང་ཤར་ ཡར་ ཤར་ ས་གནས་ཀྱི་ དོན་ལོ་
རྒྱས་ ས་གནས་ (Doner) ཞིང་གཡོག་ ཡར་རྒྱས་ བཟོ་

Contd. To pg.4

རྒྱལ་ཡོངས་ ཐུམ་མོའི་ རྐང་རྩེད་ པོ་ལན་ ཚོགས་པོ་ལོ་
ཞལ་ལག་ ལས་རིམ་ གོ་སྐྱོད་གས།

སྐར་ཏྲུག་ དབྱིན་ཆེ་ ༡༠ ཚེས་ བཞེས་པོའི་ དོན་ལོ་ འབྲས་ལྗོངས་
༡༥ གཙོ་སྤྱི་ སློན་པོ་ སྤྱི་ཞབས་ བ་ ཡོད་པོ་ ཨོན། ལས་རིམ་ ཤོར་
དྲེམ་ སིང་ ཏ་མང་གིས་ མདང་ བ་ གཙོ་སྤྱི་ སློན་པོ་གིས་ ཚོགས་
བྱི་ཚམས་ ས་མན་ ལྷ་ལན་ བ་ པོའི་ Team གཉིས་ག་ མཉམ་
རྒྱ་གར་ དང་ བོད་ཡུལ་ཀྱི་ Se- པོ་ གཏམ་ཕུ་ འབྲེལ་བ་ གནང་བོ་
nior National women's སྤྱད། ཞིང་གི་ རྩེད་དཔོན་ཕུ་ལོ་
Football Teams ལོ་ གུས་ ས་གནས་ འདི་ དང་ རྟོ་ Asia
ཞབས་ན་ བྱི་ཚམས་ཀྱི་ ཞལ་ལག་ གོང་ན་ ཐུམ་མོའི་ རྐང་རྩེས་ པོ་
ལས་རིམ་ གོ་སྐྱོད་གས་ རྒྱལ་ ལན་ ཡར་རྒྱས་ གོང་འཕེལ་
པོ་ གནང་བོ་ སྤྱད།འབྲས་ལྗོངས་ ཐོན་ ཡོད་པོའི་ གེལ་ཆེན་ རོས་ན་
མངའ་སྡེ་ ལོ་འཁོར་ ༥༠ ལང་པོའི་ ཐུགས་ཐུགས་ གནང་བཞེས་ གཙོ་
དུས་སྟོན་ཀྱི་ ལས་རིམ་ ཡ་ཅིག་ སྤྱི་ སློན་པོ་གིས་ ད་ འོང་མཁན་
བ་ རྐང་རྩེས་ པོ་ལན་ རྩེད་དཔོན་ རྩེད་ དང་ མ་འོངས་པོའི་ དོན་
འདི་ཕུ་ཀྱི་ སློན་པོ་ འདིའི་ ཚེས་ ༡༩ ལོ་ Team གཉིས་ག་ལོ་ བཀྲ་
ཉིན་ཆེ་ ཡང་ནེ་ ད་རིང་ སྐར་ཏྲུག་ ཤིས་ བདེ་ལགས་ གནང་བོ་ སྤྱད།
གི་ དཔའ་འབྱོར་ རྩེད་ཐང་ན་ གོ་ ལས་རིམ་ན་ སློན་པོ་ སྤྱི་ཞབས་ར་
སྐྱོད་གས་ རྒྱལ་པོའི་ རྒྱལ་ཡོངས་ རུ་ རྟོས་ རེ་ཏ་ South Asian
Football Federation རྒྱལ་ཡོངས་ རྐང་རྩེས་ པོ་ལན་
ཡང་ལས་ནེ་ Friendly Foot- ཚོགས་པོའི་ གཙོ་བོ་ རྒྱལ་ཡིག་
ball Match བ་ ཐུགས་འགན་ སྤྱི་ཞབས་ ཐུ་རུ་ ཤོ་ཏམ་ ག་

Contd. To pg.4

Contd. From Pg 1

གཙོ་སྡི བློན་པོ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་།

སྒྲུབ་ལམ་ དང་ ལམ་སྟོན་ ཡ་ བམ་ཅེ་གི་ གཙོ་སྤྱི་ སྟོན་
ཡ་སྒྲུབ་རང་ གནང་བཞིན་ བོའི་ ཁ་སྟོད་ སྤྱི་ རྩུ་ཡིག་
ཡོད་བོའི་ན་ ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ སྒྲུ་ཞབས་ རྟེན་ལུ་ བར་སའ་
ཡང་ སྤུལ་བོ་ གནང་བོ་ སྤྲད། སམ་མ་ སྒྲུབ་གསན་ དང་ མི་
རིན་བོ་ཆེ་ མཇལ་བོའི་ ཤོར་ སེར་ འབྲེལ་བ་ ལེ་ལག་གི་
ན་ གཙོ་སྤྱི་ སྟོན་པོ་ མཉམ་པོ་ ཨོ་ཨེས་དེ་ སྒྲུ་ཞབས་ བད་མ་
འབར་སྤུང་ འོས་སྟོའི་ བྲིམས་ རྩུ་ལ་བྲིམས་ རྩུ་འི་ཡ་ གཞན་
སྟོན་ འབྲུས་མི་ སྒྲུ་ཞབས་ གཞུང་ཞབས་ འགོ་བྱེད་ཅུ་
རིག་གསལ་ འོར་རྩེ་ རྩུ་འི་ དང་ མི་སེར་ཅུ་ ཡོད་པོ་ སྤྲད།

གཙོ་སྡེ་ ལྷན་པོ་གིས་ བྱང་ཤར་.....

གྱལ་ཡོངས་ ལུང་མོའི་ ཀང་ཅེད་.....

ཤད་ རོན་ཚན་ རོས་ན་ གཙོ་ཆེ་ གོང་ཡོངས་ཚུ་ ཞིང་གཡོག་
 དྲགས་ ཡོད་པོ་ ཡིན།ཚོགས་ སྐྱ་སྐྱིགས་ དང་ རི་བ་ གོ་
 འདུ་ན་ ཐུགས་འགན་ བཞེས་ སྐབས་ཚུ་ རོ་སྤྱོད་ གྲུ་བཞེས་
 མཁུ་ཚུ་གྱི་ ཞིང་གཡོག་ ས་ གཏམ་ འབྲེལ་བ་ཚུ་འི་ ཐག་
 གནས་ བ་ཆ་ ཞིང་གཡོག་ བཅད་ གནད་པོ་ སྤྱད།