༤ ༽ ཕྲུ་གུ་ཆགས་པའི་བུད་མེད་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཁྲིད་པ་ན་བའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྐབས་ལུས་རྩལ་རྩེ་རྒྱུ་དང་སྣལ་ཚིགས་འཕྲོངས་པོ་བྱས་ནས་ལངས་སྡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་བསྡད་དུས་རྐལ་ཚིགས་འཕྲོངས་ཙམ་བྱས་ནས་བསྡད་ན་ཕན་པོ་ཡོད།

༥ ༽ ཕྲུ་གུ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཨ་མས་སྟོབས་སྐྱེད་ཟས་བཅུད་སྤྲི་དཀར་དང་ལྕགས་རྫས་ཡོད་པའི་འཚོ་བཅུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་བཞེས་ལག་གང་མང་མཆོད་དགོས། གལ་ཏེ་བུད་མེད་དེ་དག་གི་གདོང་པ་སེར་པོར་འགྱུར་ཞིང་། གཟུགས་པོ་སྐྱོ་པོ་ཆགས་པའམ་དེ་མིན་འཚོ་བཅུད་ཀྱིས་མ་འདང་བའི་རྟགས་མཚན་ཡོད་ན། བུད་མེད་དེས་སྟོབས་སྐྱེད་ཟས་བཅུད་སྤྲི་དཀར་སྤར་ལས་མང་བ་མཆོད་དགོས། སྤྲི་དཀར་ནི་སྨན་མའི་རིགས་སོགས་མཆོད་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྟོབས་སྐྱེད་ཀྱི་རིལ་བུ་དེ་མཆོད་དགོས།

༦ ༽ ཕྲུ་གུ་ཆགས་པའི་བུད་མེད་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ཕྲུ་གུའི་ལྟེད་ཁོག་གི་རྐང་པའི་རྩ་ལ་གནོན་ཤུགས་སྤྲད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རྩ་མདུད་ཆགས་པའི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་རྐང་པ་ག་ཚོད་མཐོ་པོ་བཀུག་ཐུབ་ཐུབ་བཀུག་དགོས།

༧ ༽ བུ་སྣོད་ནང་དུ་འཚོ་བའི་ཕྲུ་གུའི་ལྟེད་ཁོག་གིས་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་ཨ་མ་དེ་དག་ལ་ཞང་གྲུམ་གྱི་ནད་ཡོང་སྲིད། ནད་འདི་ཆབ་ཆེན་ཡོང་སའི་ནང་གི་རྩ་སྐྲང་པ་ཞིག་རེད། ན་ཚ་ཅུང་དུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཕུས་མོ་བཙུགས་ནས་རྐུབ་ཡར་བཀུག་ཏེ་བསྡད་དགོས།

༨ ༽ ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྦྲུམ་མ་རྣམས་ལ་ཆབ་ཆེན་འགག་པའི་དཀའ་ངལ་ཡང་སེར་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་ཆབ་གང་མང་མང་མཆོད་དགོས་པ་དང་རང་བྱུང་གི་རྩ་རྒྱུས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་འབྲུའི་ཕྱེ་ཤུན་ལྟ་བུ་མཆོད་དགོས་ པ་དང་ལུས་སྦྱོང་མང་པོ་བྱ་དགོས། དམིགས་བསལ་གྱི་ཐུགས་སྣང་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བཤལ་སྨན་ཤུགས་ཆེན་པོའི་རིགས་ནམ་ཡང་མཆོད་མི་རུང་།

སྦྲུམ་མར་གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས།

ཕྲུ་གུ་མ་འབྱར་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་བུད་མེད་ཞིག་ནས་ཟས་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ཁག་གཅིག་མཆོད་རྒྱུ་མེད་ཅེས་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བློ་ཆབ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཡོངས་གྲགས་རེད། གལ་སྲིད་ཟས་བཅུད་ལྡན་པའི་བཞེས་ལག་མ་མཆོད་པའི་རྐྱེན་གྱི་བུད་མེད་དེ་དག་ལ་ལུས་སྟོབས་ཞན་པའི་ནད་དང་། མངལ་ཁྲག་འབབ་རྒྱུ་དང་འགོས་ནད་སོགས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཞན་དུ་བཏང་སྟེ་འདས་གྲོངས་སུ་འགྱུར་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། རིམས་ནད་ཡང་ན་ཁྲག་མཛག་རྒྱུ་བཀག་ཐབས་དང་ཁོ་མོའི་ཕྲུ་གུར་འོ་མ་འདེང་ངེས་བཟོ་ཐབས་སུ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཨ་མ་ཞིག་ནས་སྲན་མ་དང་། སྒོང་། བྱ་ཤ། འོ་མའི་ཐོན་སྐྱེད། ཤ། ཉ་ཤ། ཤིང་ཏོག། ཚལ་རིགས་སོགས་ལུས་པོར་འཚར་སྟོབས་བྱ་རྒྱུའི་ཟས་རིགས་ཐོན་ཆེན་པོ་མཆོད་དགོས། དེ་བཞིན་ཆམ་པ་དང་། ཚད་རིམས་སམ་གློ་རྒྱབ་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་ཤིང་ཏོག་ཚ་ལུ་མ་དང་ཨམ་རྟུ་འམ་ཤིང་ཏོག་གཞན་དག་བཅས་ཀྱིས་གནོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་བདེན་པ་མ་རེད། དངོས་འབྲེལ་བྱེད་ན་ཤིང་ཏོག་ཚ་ལུ་མ་དང་། ཏོ་མ་ཏོའི་ནང་ཆམ་པ་དང་། རིམས་ནད་གཞན་དག་འགོག་ཐབས་ལ་ཕན་པའི་ཉེན་འགོག་ནུས་ལྡན་ (C) ཐོན་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་གསོས་སྨན་གཏོང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཕག་ཤ་དང་། སྨན་སྣའི་རིགས་སམ་ཨམ་རྟུ་བཅས་ཟས་རིགས་ཁག་གཅིག་མཆོད་མཆོག་གི་མེད་ཚུལ་དེ་ནི་བདེན་པ་མ་རེད། འོན་ཀྱང་གསོས་སྨན་གཏོང་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་ཞིག་ལ་ཕོ་བའམ་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་གཞན་དག་རྣམས་ཀྱི་ན་ཚ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཚིལ་ལུའམ་སྨན་སྣའི་རིགས་མཆོད་པ་ཡིན་ན་གནས་སྟངས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་སྲིད་པ་ཡིན།

དགའ་བའི་ལོན་བོད་སྐད་རླུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་ཁག་གཤམ་གསལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ཞུ།།

དགོང་དྲོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༥༔༣༠ ནས་ ༦༔༠༠ བར།

བལ་ཡུལ་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༥༔༤༥ ནས་ ༦༔༡༥ བར།

འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༦༔༠༠ ནས་ ༦༔༣༠ བར།

རང་ཡུལ་བོད་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༨༔༠༠ ནས་ ༨༔༣༠ བར།

མི་ཏར་ ༡༩ ཐོག

ང་ཚོའི་ལས་རིམ་མུ་མཐུད་ནས་གསན་རྒྱུ་མ་བསྙེལ་བ་གནང་རོགས།

LISTEN TO GAWEYLON RADIO PROGRAMME ALSO ON YOUTUBE

བུད་མེད་སྦྲུམ་མའི་སྐབས་སུ་བརྟག་དཔྱད་དང་ཐུགས་སྣང་གནང་དགོས་པ།།

CARE DURING **PREGNANCY**

This pamphlet is produced in public interest by

GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO. 286
DEHRADUN GPO - 248001
UTTARAKHAND
INDIA

E-MAIL - gaweylon@gmail.com
WEBSITE- www.gaweylon.com

YOU CAN CALL OR SMS US AT

+91 7417065068

བུད་མེད་སྦྲུམ་མའི་སྐབས་སུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ།།

༄༅། རང་ཉིད་ལ་གཟུགས་པོ་འཁོར་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་ཁྲག་ཚད་མ་ལོངས་བའི་ནད་དང་། རིག་ཐུག་ནད་དང་། སི་པི་ནད་བཅས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས། ཨ་མའི་གཅིན་པ་དུས་གཅིག་དང་ཁྲག་ཤེད་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་སྔ་མཐུད་ནས་ཟླ་བ་དགུའི་རིང་བྱེད་དགོས། བདུན་ཕྲག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཕྲུ་གུའི་སྙིང་གི་འཕར་ཚད་ཏག་ཏག་ཡོད་མེད་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་(ULTRA SOUND)རྒྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། རབ་ཏུ་བྱུང་ན་བདུན་ཕྲག་བཅུ་བཞིའི་རྗེས་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཆེ་བདུན་ཕྲག་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་བར་ལ་ཕྲུ་གུའི་གནས་སྟངས་ཞིབ་ཕྲ་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཨ་མས་བརྟག་དཔྱད་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དུས་དེའི་སྐབས་སུ་ཕྲུ་གུ་མངལ་ལ་ཤོར་རུ་འགྲོ་སྲིད། མཐར་ཟླ་བ་དགུའི་རིང་ཨ་མ་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀར་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་སྨན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་ཡང་གནང་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེ།

ཕྲུ་གུ་ཆགས་པའི་རྗེས་སུ་བྱ་དགོས་པའི་དོན་གནས་ཁག།

མངལ་ནང་གནས་པའི་ཕྲུ་གུའི་འཚོ་བཅུད་ནི་ཨ་མའི་བཞེས་ལག་ལ་རག་ལུས་ཡོད་པས་སྦྲུམ་མས་བཞེས་ལག་ཐད་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས། ཤ་དང་ཉ་ཤ། སྔོ་ང་། སྲན་མའི་རིགས་ནང་སྤྲི་དཀར་མང་པོ་ཡོད་སྟབས་བཞེས་ལག་དེའི་རིགས་མང་ཙམ་མཆོད་དགོས། ཕྲུ་གུ་ལ་སྐྱོན་ཆགས་དང་སྙིང་གི་ནད་གཞི་མ་ཐོག་པའི་ཆེད་དུ་ཨ་མས་དཀར་རྫས་ཡོད་པའི་བཞེས་ལག་མཆོད་དགོས། དེ་བཞིན་ ཟས་བཅུད་(A)ཡོད་པའི་བཞེས་ལག། སྔོ་ཚལ་རིགས་དང་། སྲན་མ་སྨོན་པོ། ཞོགས་ཁོག་མངར་མོ། ཉ་མཆིན་གྱི་སྣུམ། སྲོག་ཆགས་ཀྱི་མཆིན་པའི་ནང་དུའང་ཟས་བཅུད་(A)ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པས་དུས་རྒྱུན་དུ་མཆོད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའི་ཟས་བཅུད་(A)མང་དྲག་པ་ཡིན་ན་ཕྲུ་གུ་དང་ཨ་མ་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཡོང་གི་ཡོད།

བུད་མེད་སྦྲུམ་མ་ཅན་ཚོས་གཟབ་ནན་གནང་དགོས་པ་ཁག་གཤམ་གསལ།

༡༽ བཞེས་རག་མཆོད་རྒྱུ་མེད། བཞེས་རག་མཆོད་པ་ཡིན་ན་ཕྲུ་གུའི་ལྗིད་ཚད་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་རིག་པ་སྐྱོ་རུ་འགྲོ་སྲིད་པ་མ་ཟད་ཕྲུ་གུའི་མཆིན་པར་ན་ཚ་བཟོས་ཀྱི་ཡོད།

༢༽ སྨན་པའི་སར་རྟག་དཔྱད་ཆེད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འགྲོ་དགོས།

༣༽ གོས་ལོག་ལྷུག་ལྷུག་གྱོན་དགོས་པ་དང་། ལྷམ་རྟིང་པ་མཐོ་པོ་གྱོན་རྒྱུ་མེད།

༤༽ བཞེས་ལག་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་མཆོད་མི་རུང་། དེ་ལྟར་ཟས་བཅུད་འདྲ་མིན་ལྡན་པའི་བཞེས་ལག་དང་ཤིང་འབྲས་རིགས་གང་མང་མཆོད་དགོས།

༥༽ TETANUS ཁབ་ངེས་པར་དུ་རྒྱབ་དགོས། འགོས་ནད་དང་ཆམ་རྟེ་ཡོད་ པའི་མི་རྣམས་དང་འབྲེལ་ཐུག་མི་བྱེད་པར་ཐག་རིང་ཙམ་བཞུགས་དགོས།

༦༽ སྨན་པར་བཀའ་འདྲི་མ་གནང་བར་གསོས་སྨན་གང་འབྱུང་རིགས་མཆོད་རྒྱུ་མེད། དམིགས་བསལ་གྱི་གཉིད་སྨན་རིགས་མཆོད་རྒྱུ་བརྟན་ནས་མེད།

༧༽ ཉིན་ལྟར་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་རིང་སྤྱ་དྲོ་དང་དགོང་དྲོ་གོམ་པ་དལ་པོ་རྒྱབ་ནས་ཕེབས་དགོས།

༨༽ བཞེས་ཐག་ནམ་ཡང་བཞེས་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། ཨ་མའི་གཉིད་ནམ་ཀུན་ལས་མང་བ་ཁུགས་དགོས།

༩༽ ལྗིད་ཚད་ཡོད་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་བཀུག་རྒྱུ་མེད། ལུགས་རྫས་ཀྱི་རི་ལ་བུ་མཆོད་དགོས་པ་དང་། འཁྲུལ་བསྐྱོད་སོགས་རྒྱུན་རིང་པོ་གནང་རྒྱུ་མེད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཟས་བཅུད་གང་འདྲ་ཞིག་མཆོད་དགོས།

ཕྲུག་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྐབས། བུད་མེད་རྣམས་ཀྱི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཐུགས་སྣང་གནང་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཨ་མས་བཞེས་ལག་གང་འདྲ་ཞིག་མཆོད་ཀྱང་། དེའི་ཟས་བཅུད་མང་ཆེ་བ་ཁོག་པའི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་ཕྲུ་གུ་དེ་ལ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། བྱིས་ཅན་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྐབས་དམིགས་བསལ་གྱི་མཆོད་དགོས་པའི་ཟས་རིགས་ཁག་གཤམ་གསལ།

༡༽ སྤྲི་དཀར་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས། དཔེར་ན་ ཉ་ཤ། ཕྱུར་ར། སྔོ་ང་། གྲོ་ལས་བཟོས་པའི་བག་ལེབ། སྲན་མའི་རིགས་དང་། སྙིགས་མཁྲེགས་ཤིང་འབྲས་སོགས་མཆོད་དགོས།

༢༽ ལྕགས་རྫས་ཡོད་པའི་བཞེས་ལག་མཆོད་དགོས། དཔེར་ན་ ཤིང་ཏོག་རིགས་དང་། མཚོ་ཉ་ཆུང་དུའི་རིགས། སྔོ་ངའི་ནང་གི་སེར་རིལ། སྔོ་ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས་དང་། ཤིང་ཏོག་སྐམ་པོའི་རིགས་མཆོད་དགོས། མཆིན་པ་མཆོད་ན་ཕན་པོ་ཡོད་^ P±hhP¿kq¤VôhGÅü hï¼ ÅzTß (A) མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་ཕྲུ་གུ་དང་ཨ་མ་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

༣༽ དཀར་རྫས་ཀྱིས་ཕྲུ་གུའི་སོ་དང་རུས་པ་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད། འོ་མའི་ནང་དཀར་རྫས་ཡོད།

༤༽ CAFFEIN ཚིགས་ཇ་འམ་ཡང་ན་ཇ་རིགས་ཉིན་ལྟར་ཐེར་པ་གཉིས་ལས་མང་བ་མཆོད་རྒྱུ་མེད།

༥༽ ཁོག་པའི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་ཕྲུ་གུ་དེ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་བཞིན། ཨ་མའི་གྲོད་ཁོག་སྣང་དུ་གནོན་ཤུགས་ཞིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་རྐྱེན་གྱི་སྙིང་ཁར་ཚ་ཤར་ལངས་ཀྱི་ཡོད། སི་བན་དང་། སྨན་སྣ། ཞག་ཅི་ཅན་གྱི་བཞེས་ལག་ཉུང་ཉུང་མཆོད་དགོས།

༦༽ ཕྲུ་གུ་འཁོར་ནས་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་དང་། ཟླ་བ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་ཙམ་ལ་རྟ་རྐུ་འགག་པའི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད། སྔོ་ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས་དང་། ཚ་ལུ་མ། དེ་བཞིན་ཆབ་གང་མང་མཆོད་དགོས།

༧༽ ཕྲུར་རྙོན་པའི་རིགས་དང་། འཁྲུགས་སྣམ་ནང་དུ་བཞག་པའི་ཟས་རིགས་གྲང་མོ་ནམ་ཡང་མཆོད་རྒྱུ་མེད། མཆོད་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་ཚ་པོ་བཟོས་དགོས། དེ་མིན་ཁོག་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུ་མངལ་ལ་ཤོར་སྲིད་པ་དང་། ཡང་ན་ཕྲུ་གུ་ཤི་རོ་ཡང་སྐྱེས་སྲིད།

༨༽ པད་ཚལ་དང་། འབྲུ་ཟས་རིགས་དང་། གྲོ་ལས་བཟོས་པའི་བག་ལེབ་གང་མང་མཆོད་དགོས། དེ་ལྟར་སྤྱང་བླང་བྱེད་ཐུབ་ན་ཁོག་པའི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་ཕྲུ་གུ་དེ་དག་ལ་སྐལ་རུས་ནད་ལས་སྐྱོབས་ཀྱི་ཡོད།

ཕྲུ་གུ་ཆགས་སྐབས་སུ་དཀའ་ངལ་རྐྱང་ཚགས་རིགས།

༡༽ རྒྱུན་ལྡན་ཕྲུ་གུ་ཆགས་ནས་ཟླ་བ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པར་ཞོགས་པ་ཞེ་མེར་ལངས་རྒྱུ་དེ་སྤྱག་ཤོས་ཡོད། ཞོགས་པ་ལངས་བའི་རྗེས་ཟས་རིགས་གཞན་གང་ཡང་མ་མཆོད་པའི་སྔོན་ཞལ་ཏོག་གམ་བག་ལེབ་སྐམ་པོ་སོགས་སྐམ་པོའི་རིགས་མཆོད་ན་ཕན་པོ་ཡོད། ཉིན་གཅིག་ལ་བཞེས་ལག་ཉུང་ཉུང་ཐེངས་མང་པོ་མཆོད་དགོས་པ་ལས་ཐེངས་གཅིག་ལ་བཞེས་ལག་མང་པོ་མཆོད་རྒྱུ་མེད།

༢༽ བྲང་ཁོག་ལ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ་དང་ན་ཚ་གཏོང་བའི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་ན་ཟུག་ཉུང་དུ་གཏང་བའི་ཆེད་དུ་འོ་མ་དང་བྱེ་རིལ་སྨུར་ན་ཕན་པོ་ཡོད། གན་འགྱེལ་སློག་ནས་ཉལ་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་དང་མགོའི་འོག་ཏུ་སྔས་མགོ་འམ་ཉལ་ཆས་འཛོག་དགོས།

༣༽ རྐང་པ་སྐྲངས་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་རྐང་པ་ཡར་བཀུག་ནས་ངལ་གསོ་རྒྱག་དགོས། ཚྭ་ཉུང་ཙམ་མཆོད་དགོས་ལྷག་པར་བཞེས་ལག་ཚྭ་ཁུའི་རིགས་མཆོད་རྒྱུ་མེད། མ་སྨོས་ལོ་ཏོག་དང་མེ་ཏོག་གི་འབྲུ་ལས་བཟོས་པའི་གསོལ་ཇ་མཆོད་ན་ཕན་པོ་ཡོད། གལ་ཏེ་རྐང་པ་དང་གདོང་། ལག་པ་བཅས་ཞི་དྲག་སྐྲངས་ན་སྨན་པར་བསྟེན་དགོས། འཚོ་བཅུད་ཀྱི་མ་ལྡིང་བ་དང་། ཟུངས་ཁྲག་ཞན་པའམ་ཚྭ་མང་པོ་མཆོད་མཁན་གྱི་བྱེད་ལ་སྐྲངས་ཆེ་ཤོས་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཚོ་བཅུད་ཆེ་བའི་བཟའ་བཅར་ཚྭ་མེད་པའམ་ཚྭ་ཉུང་ཉུང་བཀྲུབ་ནས་མཆོད་དགོས།