



सत्यमेव जयते

DEPARTMENT
OF INFORMATION
& PUBLIC RELATIONS,
LEH PUBLICATION

HISTORY
CULTURE

ART
EDUCATION

VOLUME - 3

ISSUE - 1

ENCHANTING LADAKH
EMPOWERING ARTISANS

AGRICULTURE IN LADAKH
CHALLENGES & OPPORTUNITIES

JAL JEEVAN MISSION
DUNGTI GETS WATER IN WINTER

LABOUR DEPARTMENT
ENSURING LABOURERS' WELFARE

ཨ་ལ་དག་པ་ལོ་ན་གྱེ།

LADAGS PHONYA, LEH



PRESERVING LADAKH'S RICH CULTURE
THROUGH SUSTAINABLE TOURISM



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, Secretary,
Information & Public Relations,
Ladakh

Editor-in-chief

Dr Tundup Namgail

Editor

Tashi Lundup

Contributors

Late Tashi Rabgais
*Historian and recipient of Ladakh
dPal rNgam Duston award*
Dechan Angmo
*Project Manager, Department of
Industries and Commerce*

Dr Dechen Angmo
*Project Associate,
National Mission for Sustaining
Himalayan Ecosystems (NMSHE)
Project HMAARI, Leh*
Abishkar Upadhaya
Bureau Chief, The Earth News
Saphut Thupstan Paldan
Scholar

Editorial team (in alphabetical order)

Yangchan Dolkar

Photographers

Jigmet Namgyal Phyang
Phuntsog Angchuk Pachuk
Feroz Hussain

Padma Chosphele Kukshow
Dorjay Kaya
Stanzin Tundup Stok

Proofreader (English)

Sunetro Ghosal,
Editor, Stawa

Bhoti Translator & Proofreader

Stanzin Dosnga

Proofreader (Bhoti)

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

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-
tion & Public Relations,
Leh, Ladakh



informationdepart-
mentleh

Editorial

Dr Tundup Namgail

Assistant Director,
DIPR Leh



Dear readers,
Julley,

Ladakh's unique culture can be attributed to its relative geographical isolation. The uniqueness extends to different aspects of the region's history, language, art, social structure and customs.

In the cultural realm of music, Daman (drums), Surna (flutes), cymbals, and trumpets reflect the values, beliefs, and traditions of Ladakhi society. Music in Ladakh is used to mark important social events and milestones including weddings, funerals, and religious ceremonies.

In addition, there are separate genres such as Chang-lu (wine songs) and Tsig-lu (satirical songs). Traditional music remains popular as a form of entertainment, a means of expression, and a way to connect with others.

In many ways, culture and tourism are closely intertwined with the latter often serving as a means of experiencing the former. Decentralised cultural tourism through homestays is a boon to local communities as it creates jobs, generates income, and supports the preservation of historic sites and cultural heritage.

The Administration of UT of Ladakh and tourism operators are committed to promoting and preserving Ladakh's cultural heritage. The thrust is on encouraging responsible tourism practices,

promoting sustainable and decentralised tourism, and educating visitors about local cultural norms and practices.

The cultural rejuvenation in Ladakh is having a positive force in local communities to preserve heritage while also promoting greater understanding and appreciation for diversity.

Like culture, one finds a natural blend of modern and traditional practices in Ladakh's agricultural practices. This includes the use of micro-irrigation, which is a very efficient and water-saving method and employs relatively new technology.

At the same time, one also finds traditional practices that depend on an understanding of the needs of crops and planting in accordance to seasonal cycles.

This blending of old and new ensures that the benefits of modern technology are harnessed while also respecting and preserving the wisdom and knowledge of traditional farming practices.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive characters.

Cover Story

**Pg 6 Homestays in Ladakh:
Promoting sustainable &
responsible tourism**



**Pg 9 Ancient Songs and Music
of Ladakh**



**Pg 11 Labour Department: Ensuring
welfare of labours in Ladakh**

Features

**Pg 12 4th Enchanting Ladakh:
Empowering artisans by
reviving traditional Hand-
icraft, Handloom as a part
of an integrated experience**



**Pg 15 Addressing opportunities
and challenges in Ladakh's
agriculture**

**Pg 17 JJM effect: Border village
Dungti gets tap water even
in winter**



**Pg 19 Rignas Chu: sDeb sBjor
(The Science of Composition)**

༡༡ ལ་དྲགས་ཕོ་ཉ་སྒྲེ།

Content

Jan-Feb 2023 • Volume 3, Issue 1

Centre Spread:

Pg 20 Events Diary

Bhoti Section:

སྒྲེང་བརྗོད་དུ།

Pg 23 ལ་དྲགས་ནང་སྒྲོད་ཁང་།

Pg 26 ག་ཤོན་རྩེས།

Pg 29 གཞུང་གི་ལས་སྒྲུབ་ལས་ཁུངས།
ལ་དྲགས་ནང་སྒྲུབ་པ་ཀྱི་ཕྱི་ཕན་
བདེ།

Pg 30 དི་སྒྲིལ་ཉམས་ལ་ལ་དྲགས་བཟོ་
རིགས་འགྲེམས་སྟོན་དགའ་སྟོན་
ཐངས་བཞི་པ། ལ་དྲགས་ཀྱི་
སྟོན་དུས་ཀྱི་བཟོ་རིགས་སྐྱར་
གསོ་དང་ཡར་རྒྱས།

Pg 32 ལ་དྲགས་ནང་ཞིང་ལས་ཀྱི་
དགའ་ལས་དང་གོ་སྐྱབས།

Pg 34 རིག་གནས་བཅུ། རྒྱུ་སྒྲེང་།



32



26



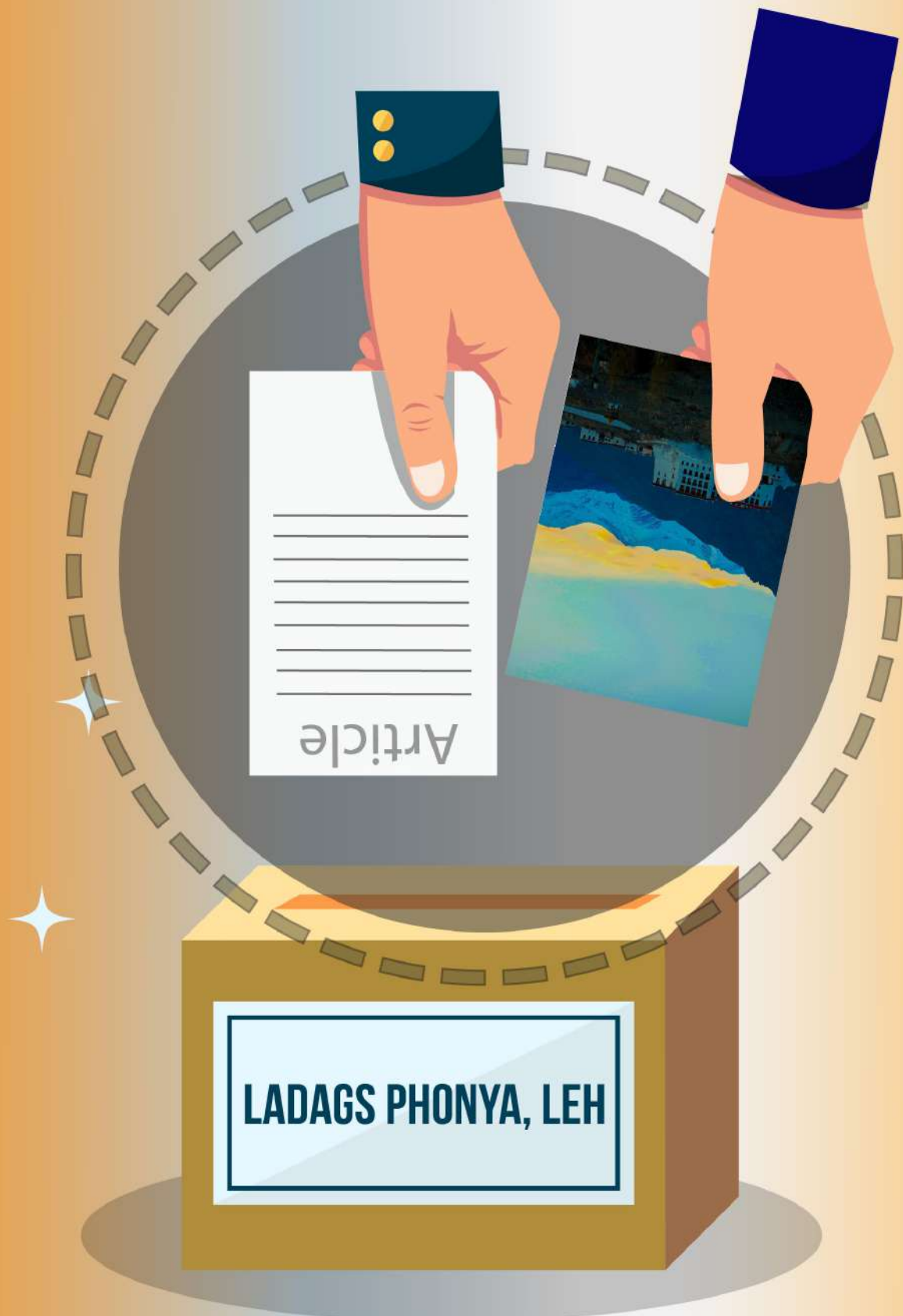
30



34

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

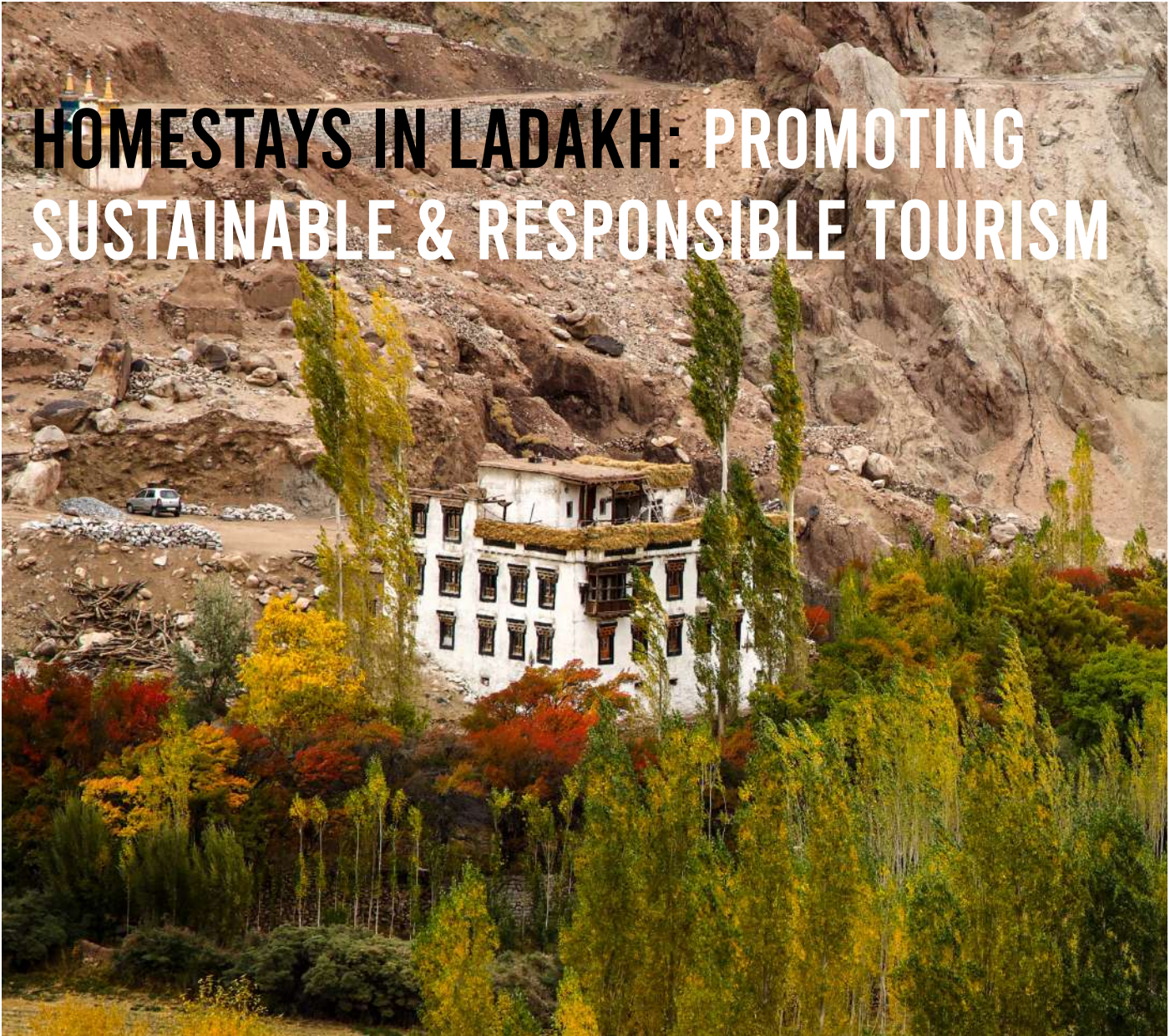


EXPLORING TOURISM ACTIVITIES IN LADAKH THROUGH SUSTAINABLE MEANS



COVER STORY

HOMESTAYS IN LADAKH: PROMOTING SUSTAINABLE & RESPONSIBLE TOURISM



DR TUNDUP NAMGAIL

If the opportunity to eat delicious, authentic, home-cooked Ladakhi foods or the chance to develop remarkable relationships with locals in Ladakh sounds like an attractive holiday proposition, then living with a Ladakhi host family while travelling in Ladakh is bound to attract interest.

Assistant Director, Tourism Department, Leh, Tsewang Dolma said, "Homestays in Ladakh are arguably as old as Ladakhi culture itself. For centuries, traditional Ladakhi culture involved trading. Folks from villages would undertake journeys during the winter to trade goods. During their travels, they would rest and eat

each night at the homes of various villagers along the way. Thus, when Ladakh was first opened for tourism in 1974, travellers were accommodated in the homes of local families."

In simple terms, homestays involve staying in someone's home, which has been adapted to host guests for a fee. Here, the host, usually a local family, provides sleeping arrangements in their home for visitors but might offer other add-ons such as meals and local travel arrangements.

In 2006, Department of Wildlife Protection, Ladakh and Department of Tourism took this concept further when they initiated a homestay programme in Hemis National Park.

Then in 2012, the Department of Tourism extended this coverage to villages across Ladakh. This initiative has empowered local communities residing in and around biodiversity-rich areas while also promoting a sustainable model of tourism inspired by local traditions.

The promotion of homestays is also facilitating an equitable distribution of wealth and enabling a low-impact, high-value model of tourism in Ladakh. As part of the homestay package, bedding, linen, blankets, crockery, signboards, and first-aid kits are provided to each household. The idea has become very popular in rural Ladakh.

Apart from these incentives, holistic training is provided to impart skills for



Although homestays have limited facilities, they offer authentic experience to the guests



housekeeping and culinary management. In addition, local youth are also trained to work as eco-guides. Resident of Nyeraks, Tashi Dorje is one such beneficiary of the homestay initiative. He said "Tourists and trekkers who visit the villages expect basic comforts and facilities from the homestays including hot water, filtered drinking water, clean linen, and comfortable bed. In this respect, the items provided by the department to licensed homestays have been a boon."

His village is visited by tourists mainly during the Chadar trek in winter and during peak summer months. On average, a guest pays Rs 1,000 for lodging, which includes a simple breakfast. He added that it would help if further assistance is provided to construct a bathroom for guests and that a clean toilet for guests could be a unique feature of these homestays.

The success of the homestay model of decentralised tourism can be gauged from the fact that 376 homestays were established throughout Leh district in 2022-23 alone. The Department of Tourism now intends to make further inroads and establish more homestays in the current year.

A homestay feels less intimidating than large impersonal hotels for first-time travellers. Even regular travellers who travel regularly find homestays to be a



Former LG Ladakh distributes homestay kit to beneficiaries; beneficiaries with certificates

great way to connect with new people and get a feeling of a 'home away from home'.

In the context of homestays, similarities outweigh differences and silences are not awkward. While there are communication barriers, hospitality is a universal

language. Each day is a new adventure for the traveller and the host families, and the experience provides a brief glimpse into what it means to be a local in a new place.

A homestay is an adventure within an adventure!

Ancient Songs and Music of Ladakh

TASHI RABGIAS

Ladakhis have taken an extraordinary interest in folksongs and music since time immemorial. This includes religious and secular music and songs.

Tibetan Buddhism is divided into five sects, viz. *Ngingmapa*, *Kargyudpa*, *Saskyapa*, *Gelugspa* and *Lhodug*. Each of these sects has its own unique rites, rituals, chants and songs. These religious tunes are not played at random but follow a set of rules prescribed in their respective sectarian manuals.

These traditions have been handed down in respective lineages across generations. The instruments include drums, bells, cymbals, gongs, conch shells, trumpets etc. Each of these instruments has a unique identity reflecting its place of origin. For instance, there are wooden drums, clay drums, ivory hand drums, Chinese and Indian bells, Kham bells etc.

In Ladakh, songs are sung at different times and on specific occasions. Thus, songs are further divided as *Tengrel-lu* (auspicious songs), *Zhung-lu* (court songs), *Bagston-lu* (marriage songs), *Tho-lu* (royal songs), *Chang-lu* (wine songs), *Chos-lu* (religious songs), *Tsig-lu* (satirical songs), etc.

Each song has a separate and unique rhyme. Most of these musical tunes have been composed by Ladakhi master artists and are sung and played at specific times and to mark specific occasions. These songs are part of Ladakh's heritage and are neither sung in Kashmir nor Tibet.

Common secular musical instruments used in Ladakh include the flute, violin, guitar, *Damru* and *Surna*, etc. *Damru* and *Surna* reached Ladakh from Kashmir and their names are also Kashmiri. Similarly, the *Dabs* is a hand-held instrument made from leather that is used by women, which is of Persian origin.

The flute is a musical instrument used primarily by men and played in summer while grazing livestock in the mountains or irrigating fields in villages.

Lharnga is played on different occasions by a group of musicians. It is played on *Daman* and *Surna* and is a unique part of Ladakhi culture. It is said to have 350 tunes, which might be an exaggeration. However, there are distinct changes of tunes in each sitting played by musi-



cians.

Some important *Lharngas* include *Gyalpoi Lharnga* (musical offerings in the name of king) and *Lamair Lharnga* (musical offerings in the name of monks). They are played by a team of musicians in the presence or absence of the king or monks.

Skyodnga is performed to mark the arrival of important personalities or a high lama at a social or religious gathering. The *Skyodnga* is symbolic of Ladakh's rich culture and traditions. It is part of Ladakh's rich heritage and must be preserved.

Skyodnga is also played on New Year, at birth and marriage ceremonies, at

social gatherings, after filling cups with *Chang*, or after food is served as well as when a gathering disperses, etc.

This *Lharnga* is said to have taken its cue from the melodious calls of a bird named *Cho-ka-mo* that flock to Ladakh each summer. They come in hundreds and fill valleys across Ladakh. They emit a rousing call from the sky, which mesmerises people on the ground.

All public dances are accompanied by musical tunes played on the *Daman* and *Surna*. The honorific word for traditional dances in Ladakhi is *Sku-stzes*. As mentioned earlier, *Sku-stzes* belongs to Ladakh alone and must be preserved as part of the region's unique identity.



Dances are categorised into male and female dances, *Gompa sum-tzeg*, *Goschen stzes*, *Khadogchenmo* dance, Kargil dance, etc. These dances include slow, medium and fast-paced rhythms. The body movements change according to the musical rhythm.

The nomadic pastoralist community of Changpas in eastern Ladakh have their own dance style, which they have continued to preserve. All men and women in Ladakh, except monks and nuns, participate in dances.

Even monks dance on occasions like events held to mark the end of the rainy season or during summer and autumn festivals. The monks of the Kargyud sect wear white masks and dance in their monastic courtyards known as *Bakshungkaroo*. Musical dances are a part of Ladakh's rich oral traditions.

In the Stangyur collection, there is a manual on musical rhythm by Indian scholar Chandragomi. Based on this manual, Saskya Pandita composed a detailed manual that expanded the subject of art of music. However, the Panchen says that songs and music never gained popularity in Tibet.

In contrast, Ladakhis have always been very fond of music and dance. In fact, Leh Radio Station has been broadcasting Ladakhi songs and music since it was established and these musical segments remain even today.

The late author is the recipient of the dPal rNgam Duston award and one of the most well-known writers from Ladakh



Labour Department: Ensuring welfare of labours in Ladakh

YANGCHAN DOLKER

The Labour Department administers and ensure enforcement of labor laws and regulations, including the Minimum Wages Act, the Payment of Wages Act, the Contract Labor (Regulation and Abolition) Act, the Industrial Disputes Act, and others.

Inspection and enforcement of various labor laws related to working hours, wages, safety and health, social security, and other welfare measures for workers are carried out by the department.

The department also undertakes promotion of occupational safety, health, and welfare of workers in work sites, factories, mines etc and resolution of disputes arising from worksite accidents.

The Department through Building and Other Constructions Workers' Welfare Board provides various social security schemes, including Educational assistance to the wards of registered workers, Life and disability cover, Health and maternity benefits, Old age protection etc.

Labour Department, Leh took various initiatives during the financial year 2022-23. These included construction of Labour Sarai/ Facilitation Centre for Labourers. The department is constructing Labour Sarai cum facilitation centre for labour in Leh district (Murtse Colony) at the cost of 3 crore under Special Development Package and the work is 80% completed.

The facilitation centre will benefit the labour community as it will serve to be a labour friendly centre, where workers



would reach for required information, online registration as well as application for various schemes.

Besides this the centre would also enable the labourers to access the information as well as provision under different labour laws and also accommodate the labour for night shelter whosoever need shelter for a short stay. Construction of labour Sarai shall be under taken in the Sub Divisions of Nubra, Kharu and Durbuk next year.

61 numbers of cases of non-payment of wages has been received and same has been disposed off as per the Payment of Wages Act, 1936. An amount of ₹. 36,09,302/- has been recovered from the defaulter employers and remunerated the same to the applicant. 04 numbers of compensation cases have been received and an amount of ₹ 22,45,323/-has been recovered from the employers and remunerated to the applicant/ dependents of the deceased labours.

Awareness camp for sensitization of

workers and employers about their rights and compliances under various Labour laws, Awareness Campaign and activities for registration/ renewal of Building and other Construction (BoC) Workers and grievance redressal programme for Migrant Workers have been organized at various places of Leh district.

Further, with the formation of the Ladakh Building and Other Constructions Workers' Welfare Board and in its 1st meeting chaired by Hon'ble Lt Governor UT Ladakh on 25.01.2023, , the Hon'ble LG, who is also the chairman of the Board approved Administrative and Welfare Expenditure for Financial Year 2022-23 and 2023-24 to the tune of Rs. 5,81,37,131/- and Rs. 6,54,30,800/- , the amount will be spent on providing various benefits under social security schemes, including Educational assistance to the wards of registered workers, Life and disability cover, Health and maternity benefits, Old age protection etc.



4th Enchanting Ladakh

Empowering artisans by reviving traditional Handicraft, Handloom as a part of an integrated experience



enchanting
LADAKH

1-15 January, 2023



DECHAN ANGMO

It is ironic that traditional handicraft that was a part of our culture and society for centuries has been suffering from neglect and is sometimes perceived as an inaccessible elitist practice.

However, over the last decade, state governments, UT Administrations, non-profit organisations and social enterprises have been making efforts to locate these crafts in the midst of people to make them more accessible to everyone.

Enchanting Ladakh at Dilli Haat is one such initiative by the Department of Industries and Commerce, Ladakh to showcase the richness of Ladakhi culture and heritage to a mainstream audience.

The fourth edition of Enchanting Ladakh was organised from 1-15 January, 2023 at Dilli Haat. The event was inaugurated by the Hon'ble Lieutenant Governor of Ladakh, Radha Krishna Mathur in the presence of Chairman of LAHDC Kargil, Feroz Ahmed Khan; Chairman of LAHDC Leh, Adv Tashi Gyalson; Member of Parliament, Ladakh, Jamyang Tsering Namgyal; Development Commissioner, Handloom and Handicrafts, Smt Shubhra; Commissioner/Secretary, Industries and Commerce, Ladakh, Saugat Biswas and other officials.

The Hon'ble Lieutenant Governor appreciated the involvement of youth from Ladakh in the processing of pashmina wool and the establishment of different enterprises and units in the food



processing industry.

He stated that exposure is being provided to artisans and craftspeople from Ladakh to showcase and promote their work in Delhi and other parts of the country. He termed the event at Dilli Haat as an important occasion for artisans from Ladakh and added that such

platforms are opportunities to develop commercial relationships with the rest of the country.

And rightly so! Enchanting Ladakh allowed consumers to access Ladakhi products directly from their makers, which enabled young entrepreneurs and artisans to develop personal rela-



J&K Bank training artisans in digital financing for smooth cashless transaction at the Handicraft Dept; Entrepreneurs with QR Code; Newspaper advertisement & live demonstration

tionships with their customers and cultivate customer loyalty. Direct marketing of products through this platform continues to be a significant sales outlet for producers nationwide. Enchanting Ladakh has been providing emerging business owners in Ladakh with exposure to embrace and promote their brand face-to-face with customers located outside their geographic area.



Commissioner/Secretary, Industries and Commerce, Saugat Biswas

"The event honours handloom, handicraft and food products of Ladakh. This is not just to boost sales of products but also an integrated effort to provide exposure to artisans to learn what others are doing and explore ways to boost the marketability of their craft products."

This platform eliminates the involvement of middlemen and results in higher profits for artisans. A total of 96 artisans/entrepreneurs participated in the fourth edition of Enchanting Ladakh. It was a monumental success and sales of Rs 1.6 crore were recorded during the event, which went directly to crafts-person and entrepreneurs of Ladakh. The Department of Industries and Commerce, Ladakh facilitated travel, logistical support, stay and daily commute in New Delhi.

Prior to the event, Department of Industries and Commerce, Ladakh collaborated with J&K Bank to provide training to artisans in digital financing and provided QRs to each artisan from different banks to facilitate smooth cashless transactions.

The UT Administration also facilitated exposure tours for artisans and entrepreneurs to industrial units, training centres and institutes such as National Institute of Fashion Technology during

their stay. The event was strategically planned to maximise publicity and coverage on social media platforms.

Announcement jingles were played on Prasar Bharti's FM Delhi Station and 93.5 Red FM Delhi station on a regular basis. In addition, the event received wide coverage in national newspapers and on social media platforms, which collectively resulted in increased footfall at the event.

Ladakh has a lot to offer and each year the canvas keeps expanding with growing demand from consumers. The harsh climate, clear blue skies and fresh mountain air is the natural habitat of the highly valued pashmina goat of Changthang, fruits like apple, apricot and seabuckthorn and numerous crafts like scroll-painting, wood-carving and metal-works.

In 2023, a range of food products was also included in the exhibition in response to growing consumer interest in fresh and organic products from Lada-



Field visit to NIFT Delhi Campus and Industrial Garment Manufacturing units



"Dilli Haat transported us to the magical world of Ladakhi art and heritage presented through a fascinating panorama of craft, cuisine and cultural shows and being here was a pleasant experience."

Soumita Mazumdar, visitor



"Sitting with them and seeing the entire chain of work and how at each stage the crafts-person tries to make the process efficient is such a wholesome

experience."

Adina Ara, visitor



"As a new enterprise, it was a valuable learning experience to participate in Enchanting Ladakh. Initially, I had only brought a few items but I quickly realised the

need to diversify my product offerings in a market like Dilli Haat. Despite the challenges, I managed to make sales worth Rs 2-3 lakh in the second edition of Enchanting Ladakh. Since then, I have attended all editions of Enchanting Ladakh and expanded my product line, leading to increased sales of Rs 7 lakhs in the fourth edition."

Disket Angmo, Changra (participant)

kh. The UT Administration recognises the great growth potential of Ladakhi handloom and handicrafts as its products are not just unique but also have great artisanal value with attention to minute details and refinement that adheres to the highest standards. Live demonstrations of scroll painting, weaving, wood carving and hand-beaten brass and copper works allowed consumers to understand the effort required to create each product and understand their value. The initiative also allowed the artist and the art to be on a single platform, which enabled customers to see the human side of these products.

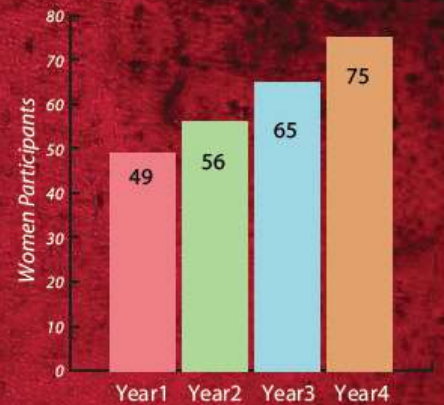
There has been a perceptible shift in people's preferences over the years with a growing demand for indigenous products and crafts. A vivid cultural performance was held each evening of Enchanting Ladakh to showcase the culture from different regions of Ladakh.

The Ladakhi cuisine was also included in the fourth edition of Enchanting Ladakh, which not only generated income for women of Self Help Groups but also helped promote Ladakhi food and ingredients.

Enchanting Ladakh thus ensured artisans earned an income while also providing encouragement to various craft forms that are a part of Ladakh's invaluable heritage. These craft products are sustainable and promote the use of locally available natural and organic materials.

The UT Administration is unwavering in its support to artists and art forms. It is working tirelessly to boost Ladakh's local economy and encourage youth to participate in the creation of these crafts and preserve art-forms whilst securing financial independence.

The participation of women year on year -2019-2022



Based on the experience of the previous three years, a sales target of Rs 1.5 Cr was set as against the 0.86 Cr of previous year. The total sales target achieved in the fourth edition of Enchanting Ladakh was about Rs. 1.65 Cr, which is a growth of 92.5% y-o-y. Sales from 2019-2022



The author is Project Manager at the Department of Industries and Commerce, UT Ladakh



Addressing opportunities and challenges in Ladakh's agriculture



DR DECHEN ANGMO

The most important challenges faced by agriculture in Ladakh include fragmented land-holdings and a reduction in irrigation water resources.

The early melting of glaciers due to rising global temperatures, decreased snowfall in winters, and increased human population has significantly impacted agricultural practices and livelihoods of farming communities in this cold arid region of the Himalayas.

Despite these challenges, some regional government interventions and policy measures, such as the construction of the Igoo-Phey irrigation canal and the distribution of command areas, have had a significant impact on bringing barren land under cultivation in many villages of Ladakh including Changa, Hemis, Martselang, Matho, Stakna and Chushot.

Besides these policy measures, technological interventions such as conservation of water resources, micro-irrigation systems, protected cultivation, crop diversification, drought-tolerant crop varieties, and mulching technology need to be popularised.

Fragmented agricultural lands

In this regard, the High Mountain Arid Agriculture Research Institute (HMAARI), Sher-e-Kashmir University of Agricultural Sciences and Technology, Leh (SKUAST) recently conducted front-line demonstration of drip irrigation systems in the Trans Singge-la villages under National Mission for Sustaining Himalayan Ecosystems (NMSHE) project.

Agro-pastoralism is the main source of livelihood for 95% of the people in these villages. However, water scarcity remains the main constraint for crop production, particularly during the spring. In spring it becomes clear if irrigation water supply will start early or late, depending on snowfall, glacial formation and temperatures.

This directly impacts the ploughing and sowing time. A shift in sowing time has been reported in these villages, ultimately shortening cropping duration/season.

Therefore, we are exploring another adaptation strategy in Lingshed village by introducing buckwheat, which is a short-duration crop with high commercial and nutritional values.

Drip irrigation system in villages of Trans Singge-la area

Ladakh is spread across different agro-climatic zones with diverse agricultural practices, such as agro-pastoralism, silvo-pastoralism, agro-silvo-pastoralism, etc.

Diversification efforts include introduction of oilseeds, pulses, and millet-based cropping systems along with existing niche of kidney beans (rajma), lentils, cowpeas, buckwheat, proso-millet, foxtail and mustard in Sham, Zangskar, and Nubra regions of Ladakh.

Standardisation and popularisation of various agro-techniques, including crop geometry and relevant cultural practices are required among farmers to ensure that resources are used judiciously to achieve full yield potential.

Similarly, protected cultivation has been a niche area, particularly to supplement the need of winter vegetables. As a result, standardisation and popularisation of underutilised but wholesome and profitable exotic and leafy vegetables under protected structures are currently being explored.

Furthermore, various research institutions are also evaluating new varieties and technologies of crops.

Climate change and its impact on cropping systems, livestock rearing, and management is another major challenge faced by the agricultural system. Extreme events, such as high summer temperatures, untimely precipitation, and sudden outbreak of disease and pests, are becoming more frequent and expected to become more challenging for agriculture in the future.

Moreover, all these events are likely to impact crop productivity, quality, and disease and pest scenario in different ways. In Ladakh, new pests and hotspots have been reported for various crops, particularly horticultural crops.

This includes onion maggots, pea aphids, root rot complex in peas, cauliflower root rot, cabbage butterflies, diamond back moth, codling moth, and brown tail moths. These pests cause massive destruction, which results in significant losses to local farmers.

As Ladakh promotes Mission Organic Development Initiative 2025, the main challenge is to implement management strategies through various cultural practices and organic approaches.

As a result, in addition to implementing integrated organic pest management, which includes more intensive monitoring and surveillance of pests and their hotspots, alternate hosts, field and orchard sanitation, and cultivation of evaluated and recommended varieties also must be emphasised.

These measures, however, require strategic policies and a reorientation of research planning to focus on development, evaluation, and dissemination of bio-pesticides, bio-fertilizers, and local cultural practices in Ladakhi agricultural and allied institutions.

Another emerging challenge for farming and research communities is achieving organic status of agricultural practices, particularly to control new pests and diseases. The government and research institutions are emphasising the importance of judicious use of organic management approaches by popularising soil health assessment through awareness and training programmes.

Farmers are being encouraged to practice soil health management practices based on actual manure and nutrient requirements. Institutes such as HMAARI, Krishi Vigyan Kendra (KVK's), Defence Research Development Organisation (DRDO) and Central Arid Zone Research Institute (CAZRI) and other allied institutions are promoting productivity-enhancing technologies as well as sus-



tainability.

Farmers must also be educated on the importance of practising sustainable, environmental friendly agricultural practices instead of focusing solely on increasing yield and profits.

In addition to these major challenges, many farmers have been forced to abandon commercial agricultural farming due to post-harvest losses due to the lack of storage and marketing facilities.

Despite these challenges, Ladakh has made remarkable progress in crop diversification, nutrition fulfilments and profitability. Furthermore, new entrepreneurs, progressive farmers, and self-help groups are emerging and commercialising alternate avenues of income generation through value addition of farm produce.

Similarly, mushroom cultivation, spawn production, vermicomposting, floriculture and landscaping, seed production, and seabuckthorn processing units are

also gaining popularity among farmers and aspiring agripreneurs.

The government is also organising more skill development programmes at various institutes to encourage such initiatives.

In order to strengthen agricultural economy, we must remain committed to developing and disseminating technologies to sustainably upgrade agricultural productivity with lower input costs and higher production of quality produce.

Thus, efforts are being made to harness recent scientific advances to develop and use technologies to overcome these challenges.

****This article has been written purely based on my experience and exposure.***

The author is Project Associate, National Mission for Sustaining Himalayan Ecosystems (NMSHE) Project HMAARI, Leh, UT Ladakh

JJM effect: Border village Dungti gets tap water even in winter

ABISHKAR UPADHAYA

Government of India's ambitious Jal Jeevan Mission (JJM) scheme has had a noticeable impact in terms of drinking water supply in the most inhospitable conditions of UT Ladakh.

Households in villages along the 174-km arc from Chushul to Demchok and Chumar—which traces the inhabited stretch along the Line of Actual Control with China—now receive tap water under JJM even at -30 degree Centigrade, which is nothing short of a miracle!

In eastern Ladakh's Changthang region, the lesser-known Tibetan village of Dungti is a testimony to the success of the JJM scheme as villagers receive piped water in temperatures as low as -30 degree Centigrade even as the frozen Indus river flows by the village.

In 1962, Tibetan families migrated to Ladakh and settled in Dungti to form a Tibetan Refugee (TR) village. The villagers in Dungti are livestock herders, and their only source of livelihood is through the sale of fine-quality Pashmina fibre.

The Public Health Engineering (PHE) department has installed solar-based submersible pumps in the village and insulated all water connections.

As a result of these efforts, drinking water is now available in every household in the village. JJM engineers have used several innovative techniques including the use of HDPE pipes, insulation of pipes with glass wool, installation of solar pumps, and the use of greenhouses to maintain water supply even in extreme sub-zero temperatures.

An elderly man of Dungti summed up the impact of JJM when he described it as a "life-altering freedom from the burden of fetching water in the morning, especially during the harsh winters."

This news received national attention when the Hon'ble Minister of Jal Shakti, Shri Gajendra Singh Shekhawat tweeted, "This is thanks to #JalJeevanMission's efforts to use suitable insulation techniques and ensure freezing winters also do not come in the way of ensuring our PM @narendramodi Ji's vision of #HarGharJal."

He added in another tweet, "From





waiting for tankers to just turning the tap for free-flowing clean water, the Spituk Monastery is witnessing a wonderful transformation.” Spituk Monastery recently started receiving water through insulated tap connections under JJM.

According to the Administration of UT of Ladakh, the main challenge faced in the implementation of JJM was to keep water flowing during the harsh winter in Ladakh. Another challenge was to identify perennial sources of potable water.

In many places, the implementation team had to carry pipes and other equipment to villages without road access. In some remote areas, the JJM team used helicopters to transport project staff and material. All these challenges required out-of-the-box solutions!

The JJM mission team opted for HDPE pipes instead of metal ones. In addition, the supply pipes were installed below the frost line and where the pipes were exposed, they were insulated with glass wool and aluminium jacketing. In most places, the JJM team used the force of gravity to facilitate water flow. However, solar pumps were used in cases where groundwater was the main source of water.

Thanks to the efforts and innovations of the JJM team, numerous remote villages such as Lingshed, Dibling, and Doltokling received drinking water in their households throughout the winter.

The author is Bureau Chief, Ladakh, The Earth News



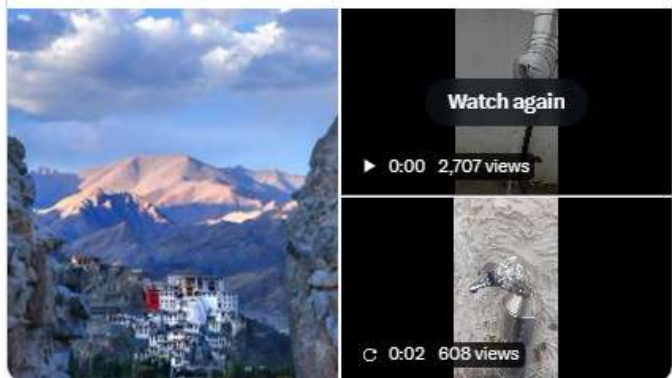
Gajendra Singh Shekhawat @gssjodhpur · Feb 7
From waiting for tankers to just turning the tap for free flowing clean water, the Spituk Monastery is witnessing a wonderful transformation.

#HarGharJal



Jal Jeevan Mission LEH @JJM_Leh · Feb 7
With proper insulation techniques, through @jaljeevan_drinking water being ensured at doorsteps during ongoing winter. Glimpses from Spituk monastery situated at hillock where water supply from tanker was only solution during winters.

@MoJSDDWS @gssjodhpur @lg_ladakh @sahuajeet



5 24 106 5,461



Gajendra Singh Shekhawat @gssjodhpur

This is thanks to #JalJeevanMission's efforts to use suitable insulation techniques and ensure freezing winters also do not come in the way of ensuring our PM @narendramodi Ji's vision of #HarGharJal.

10:25 PM · Feb 7, 2023 · 1,871 Views

Rignas Chu: sDeb sBjor (The Science of Composition)

SAPHUT THUPSTAN PALDAN

Science of composition deals with the formation of stanza arranged with light and heavy syllabus.

The texts of composition are written by Indian Acharyas in which they have mentioned the structure and arrangement of Indian poetry.

In Sanskrit, the verses have to be arranged with combination of light and heavy syllabus.

Further, the science of composition can be categorized into many parts in Sanskrit. So, in the Tibetan poetry, we do not have to arrange heavy and light syllabus in stanzas. We do not have this system of dividing syllabus into light and heavy syllabus.

Science of Composition is a part of science of grammar and literature. It is said that one who knows science of composition, knows poetry. As we have works of wise one- explanation, debate, and writing, composition is important for writing. Some scholars have put it under science of art and craft.

The origination of science of composition cannot be told easily. Different scholars have different views in this regard. Many scholars believe that it came gradually from our social activities like dancing and praising to gods and goddesses. The development of composition started from this and gradually developed in the form of poetry composition.

In India, there are two types of composition-veda and worldly composition. Vedic composition deals mantra of Vedas and wordly composition are Mahabharata, etc.

It is said that a Indian rishi recited vicious recitations to a low caste and from this point the system of stanza came into existence. The vicious recitation of rishi is as follows:

རིགས་དམན་ཉོད་ལ་རྒྱག་བྱ་ནི།
 རབ་ཏུ་གནས་པ་འོང་མི་འགྲུབ། །གང་ཕྱིར་འདོད་ཚུལ་
 མཐིགས་བསྐྱབ་ལས། །མུང་མུང་གཅིག་ནི་ལྷམ་པས་
 སོ། །དེས་ན་མུ་བཞུག་ཉིད་བྱ་བྱང་བས་ན།

The actual stanza is in Sanskrit in which fifth syllabus are light and sixth syllabus is heavy and second line of a verse and



seventh syllabus of fourth line of a stanza is light.

In Tibet, after the translation of Debjor Rinchen Jungnas into Tibetan language, the literature developed immensely. Sakya Pandita Kunga Gyaltsen wrote Debjor Metok Chunpo and Bodong Chokles Namgyal wrote Debjor Tsadrel in Tibet.

Later, Lama Lotsawa Chenpo Changchup Tsemo and Lotsawa Namkha Zangpo translated root text Debjor Rinchen Jungnes and its commentary into Tibetan Language.

Tibetan scholars wrote many commentaries on it and established teaching and learning system. But all of these are in accordance with Sanskrit language and not in compliance with Tibetan language. No one wrote any text of composition which is based on Tibetan Language.

A few Tibetan scholars believed that Tibetan language also has system of heavy and light syllabus. They believe that the arrangement of heavy and light syllabus in stanza poetry will make stanza easy to read, easy to understand,

and sweet sounding.

But can we say Tibetan Composition to that much? I asked many scholars. His eminence Rizong Srastrhul Lobzang Chosphele Zangpo said that the blend of excellent meaning and sweet sounding is Tibetan composition. Though we do not composition as it is in Sanskrit language, we have the system of arranging excellent meaning and sweet sounding in poetry composition.

Tibetan poetry composition must have four line of verse. We call them stanza or Shloka. The four lines of verse must have same number of syllable.

If a line of verse lacks the same number of syllable, it will be regarded as the biggest mistake of composition. The meaning of four line verses of Tibetan poetry is as follows

བོད་སྐད་ཚིགས་བཅད་རྒྱུ་པ་བཞིར། །ཚིག་བར་གྲངས་
 བེ་ཆ་ཉམས་ཞིང་། །ཚིག་རྒྱུ་རེ་རེ་ཚིག་བར་
 གྲངས། །

Shesrabzom (Sheraza) 1991
 Jammu and Kashmir Academy of Art,
 Culture and Language, Leh Ladakh

EVENTS DIARY



1 Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) was sworn in as the Lieutenant Governor of Ladakh by Jammu and Kashmir & Ladakh High Court, Chief Justice N Kotiswar Singh, at Raj Niwas in Leh. The swearing-in ceremony was followed by Guard of Honour at Raj Niwas. Earlier, Brig (Dr) BD Mishra (Retd) was accorded a warm welcome on his arrival at the Kushok Bakula Rinpochee Airport. **1**

2 LG Brig (Dr) BD Mishra (Retd), held a meeting with Deputy Commissioner, Leh, Shrikant Suse, to review the progress of the ongoing developmental activities in border areas under the Vibrant Villages Programme. DC Leh informed HLG of two border villages from Leh- Chushul and Korzok- included under the Vibrant Villages Programme. **2**



3 Member of Parliament from Ladakh, Jamyang Tsering Namgyal, met LG Ladakh Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) to discuss various development issues along with public welfare activities in both Leh and Kargil districts. He highlighted several issues, including the problems faced by the Ladakhi passengers due to exorbitant airfares. **3**



4 LG Ladakh Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) held a meeting with Principal Secretary Sanjeev Khirwar to review the preparedness for the upcoming Youth20 (Y20) pre-summit under the aegis of G20 to be held at Leh from April 26 to 28. He also inquired about steps being taken to tackle four crisis points, i.e. the arrangement of medical facilities, lodging & boarding, transportation and security & theft. **4**



5 LG Ladakh, Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd) held a meeting with the Principal Chief Conservator of Forest (PCCF), Jigmet Takpa to discuss afforestation activities to improve the forest cover in Ladakh. HLG inquired about initiatives being taken to plant more trees to improve the forest cover in Ladakh. He instructed the Principal Chief Conservator of Forest to prepare a plantation plan for the next financial year. **5**



6 Chairman, LAHDC Leh, Advocate Tashi Gyalson, met LG Ladakh Brig (Dr) BD Mishra (Retd) and apprised him of various ongoing developmental and public welfare projects in Leh district. He raised the issue faced by the Ladakhi passengers stranded in Jammu, Delhi and Chandigarh due to the overpriced airfares and the need for intervention in airlifting them to Ladakh. CEC suggested airlifting the stranded passengers from Chandigarh to Thoise and from Jammu to Leh by IAF's aircrafts. **6**



7 Pangong Frozen Lake Marathon was officially registered in the Guinness Book of World Record as the World's Highest Frozen Lake Half Marathon, setting a new achievement for UT Ladakh. LAHDC Leh in collaboration with Adventure Sports Foundation of Ladakh (ASFL) organised India's first and the World's Highest Frozen Lake Half Marathon at Frozen Pangong Lake, which witnessed the participation of around 75 runners from across the world. The 21.9 km half marathon commenced from Lukung village and concluded at Maan village. **7**



8 LG Brigadier (Dr) BD Mishra (Retd), met Vice-Chancellor, University of Ladakh, Prof SK Mehta, to discuss the enrolment of students and the overall academic progress of University of Ladakh. HLG inquired about the strength and weaknesses of University of Ladakh, the number of constituent colleges and the enrolment of students at its campus. **8**



9 LAHDC Leh launched its new scheme 'Rolyangs-pa Rogs' under its subsidy component at the Shey Palace in the presence of Chairman, LAHDC Leh, Adv. Tashi Gyalson. 'Rolyangs-pa Rogs' is a scheme in which traditional musical instruments of Daman and Surna are provided to the beneficiaries at a 75% subsidized rates, which is implemented through the Department of Information and Public Relations, Leh. **9**

10 Chairman LAHDC Leh Adv Tashi Gyalson in presence of LG Ladakh RK Mathur laid the foundation stone for Ladakh Bhawan (Leh Wing) in Dwarka, New Delhi. Spread over an area of 1,266 square meters, Ladakh Bhawan (Leh Wing) will have 21 rooms, two suites, one semi-suite and two dormitories. Ladakh Bhawan (Leh Wing) with a capacity to accommodate 80 people will be constructed at a cost of Rs 31.05 crores. **10**



11 As a part of city beautification, UT Ladakh unveiled the G20 India Ice Sculpture prepared in collaboration with Kangsng team as Ladakh is ready to host Y20 India in Leh from April 26-28. The sculpture is a part of JanBhagidari initiative to welcome G20India to Ladakh. **11**



EVENTS DIARY

Ladakh Land Records Management Agency signed Service Level Agreement with M/S Monarch Surveyors & Engineering Consultants Pvt Ltd & Consol Geo Technologies Pvt. Ltd for executing survey/resurvey of digitization of revenue records under the DILRMP. Financial Commissioner Dr. Pawan Kotwal urged the executing agencies to emphasize accuracy & leave no scope for errors while digitising or constructing revenue records. **12**



Chairman/CEC, Adv. Tashi Gyalson along with DC Leh, Shrikant Suse visited Samkalp IAS coaching center in Delhi today. They further interacted with the 30 Ladakhi aspirants who are undergoing UPSC Civil Services coaching under the LAHDC Leh's "Rewe Odzer" scheme. **14**



CEC Adv. Tashi Gyalson chaired a meeting regarding the plans to develop Hydro Tourism at the Hydroelectric Dam located at Alchi village by the Tourism Department Ladakh in collaboration with National Hydroelectric Power Corporation (NHPC). **13**



Chairman/CEC, Adv. Tashi Gyalson launched Solar Water Heating System under subsidy head LAHDC Leh named *Nyime Nusshugs Ki Lasgool* in presence of EC's, Deputy Commissioner, Leh, Councillors and beneficiaries at Council Secretariat, LAHDC, Leh **16**



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**



CEC, Adv. Tashi Gyalson presided over the closing ceremony of the 2nd edition of the Initiative for Holistic Development of Rong (I-HDR) at Liktsky village. An initiative of H.E Khamtak Rinpoche, the 10-day long programme was organised by the villagers of Liktsky, Tukla, Phulak with support from the Ladakh Academy of Art, Culture and Languages, Leh **17**



Indo Tibetan Border Police (ITBP) 'A' finally broke the winning streak of LSRC 'A' and won this year's final match of the 16th CEC Cup Men's Ice Hockey Championship, 2023 at the NDS Ice-Hockey Rink in Leh. ITBP women scored seven goals against two goals by Ladakh Women Ice Hockey Federation (LWIHF) in a thrilling final match to win the women's trophy. **18**

The first steering committee meeting of Ladakh Compensatory Afforestation Fund Management and Planning Authority (CAMPA) was chaired by Advisor Umang Narula. Discussions were held on the annual plan of operations of Forest and Wildlife Department, UT of Ladakh. Advisor Narula directed to develop Tourist facilitation centers in wildlife areas frequented by tourists and develop a strategy to highlight the species of wildlife and avifauna and the sensitive ecology. **19**

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**



Ladakh Administration has notified Sustainable Industrial Policy for 5 years (2022-2027). Focus on employment generation through entrepreneurship. The policy document is available at <http://ladakh.nic.in> **20**

WWF-India (World Wide Fund for Nature-India) in partnership with the Department of School Education, Ladakh is launching "Mission Khoryug" in 469 Government Schools of Ladakh starting March 2023. Mission Khoryug is a student movement for creating green homes, green schools, and green communities. This movement has practical ideas and activities for students to build their knowledge about the environment, connect with nature, and inculcate the values and skills needed to make their schools and communities greener. **24**

The Department of Industries and Commerce(Dol&C) organised a 15-day carpet weaving training programme for carpet weavers at Handicraft Department, Leh. A similar workshop was conducted in Kargil over fifteen days. Divisional Commissioner/Secretary Dol&C Saugat Biswas inaugurated the training programme. **22**



An important meeting was conducted under the chairmanship of the Chairman/CEC, Adv. Tashi Gyalson to review the status of the recruitment process for the graduation and above level vacant posts of teachers in the School Education Department, Leh. **26**

Chairman/CEC, Adv. Tashi Gyalson reviewed and discussed student's winter tuition programme in various centres of the Leh district through the School Education Department, LAHDC Leh. The programme is being conducted to enhance language proficiency, skill building, career counselling, and to stress more on the core syllabus for the students especially in far and rural areas of Leh **25**

Celebrating International Mother Language Day, the Ladakh Academy of Art, Culture of Languages, Leh organised a day-long symposium themed, 'Socio-Cultural significance of Mother Language' at Lotsava Auditorium under the theme International Mother Language Day is "Multi-lingual education – a necessity to transform education" **23**

The first meeting of governing body of Ladakh Rural Livelihood Mission (LRLM) was chaired by Advisor Umang Narula. There are over 700 SHGs in Ladakh, engaging approx. 6777 women in activities viz tailoring, embroidering, baking, poultry/dairy farming, sanitary pad production, etc.LRLM will sign an MoU with Society for Elimination of Rural Poverty, (SERP)Telangana as its resource society. **27**

Deputy Commissioner, Leh, Shrikant Suse conducted two-day extensive tour of Nyoma sub-division to review the progress of ongoing development works. DC Leh, Shrikant Suse visited various locations at Nyoma HQ and Dungi to inspect the functioning of the Jal Jeevan Mission scheme and reviewed its effectiveness during under sub-zero temperature. He visited PHC Nyoma to review the status of ongoing works and also inspected the developmental work of the Revenue and Agriculture department. **28**

ལ་དུགས་ལ་རྒྱན་གནས་བྱུང་པའི་ཐབས་
ལམ་གྱི་སློ་ནས་སློར་གཡེངས་ལས་རིམ་
སྒྲོ་ཚོགས་གོང་སྤེལ།



སྤྲོད་བརྗོད།



ལ་དྲགས་ནང་སྤྲོད་ཁང་།

གལ་སྲིད་ཚུད་རང་ལ་དྲགས་ལ་ལྷ་སྐྱོར་དུ་བསྐྱེབས་
ཏེ་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཁང་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ནས་ལ་
དྲགས་ཀྱི་བཅུད་ལྡན་པ་དང་། རོ་མངར་ཅན་གྱི་
ཁ་ཟས་འདོན་པའི་གོ་སྐྱབས་ཐོབ་ན་ཉམས་སྲུང་
དམིགས་བསལ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་པ་ཡིན།
སྐྱོར་གཡེངས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རེས་སྟོན་པ་གཞུང་པ་
ཚེ་དབང་སྐྱེལ་མས་འདི་ལྟར་བཤད། ལ་དྲགས་
སྤྲོད་ཁང་ཟེར་བ་དེ་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྟོན་དུས་ཀྱི་སྟོལ་
ཙམ་གས་ཞིག་ཡིན། སྟོན་དུས་ལ་དྲགས་ནང་འཚོང་
འབྲེལ་གྱི་ལས་ཀ་ཚེན་མོ་ཡོད། དེ་ཅ་ན་ཚ་མི་ཀུན་
ཕུར་ཚུར་འགྲོ་འོང་མང་པོ་བྱེད་པར་བརྟེན། ལྷགས་
ང་མར་བྱ་བྱུང་ནས་གཞན་ཕྱུལ་ལ་ནང་གཡེངས་
ནས་སྤྲོད་པའི་སྟོལ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལང་ལ་

དྲགས་སྐྱོར་གཡེངས་པ་ཀུན་གྱི་ཚེད་སྟོན་སྤྲོས་པ་ནང་
བཅུད་ལྷ་སྐྱོར་པ་ཀུན་ལ་རང་གི་ཁང་པར་བྱང་ས་
གཏོང་བའི་སྟོལ་ཡོད།
སྤྲོད་ཁང་ཟེར་བའི་གོ་དོན་སྤྲོ་མོ་བཙུག་ཏེ་ལུ་ན།
སྤྲོད་ཁང་ཞེས་ནི་རང་གི་ཁང་པའི་ནང་ཁ་ཅིག་ལྷ་
སྐྱོར་པ་ཀུན་ལ་སྐྱས་པ་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་དང་
མཉམ་དུ་ཁང་བདག་གིས་མལ་ས་དང་། འདོན་
ཐང་སོགས་གྲ་སྦྱིག་བྱེད་པ་ཡིན།
སྤྲོད་ཁང་གི་འཆར་གཞི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་
ཚེད་རི་སྐྱེས་སྟོན་ཆགས་ལས་ཁུངས་དང་སྐྱོར་
གཡེངས་ལས་ཁུངས་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༤
ནང་ཉི་མི་རྒྱལ་ཡོངས་ནག་ཚལ་དུ་སྤྲོད་ཁང་ལས་
འགྲུལ་འགོ་འཛུགས་མཛད། ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༡

ནང་སྐྱོར་གཡེངས་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ལ་དྲགས་ཀྱི་
ཕྱུལ་གཞན་ཀུན་གྱི་ནང་ལ་ཡང་དེ་སྤྲོད་མཛད།
ལས་འགྲུལ་འདི་ཡིས་ས་ཆ་དེ་དུ་གནས་པའི་མི་
མང་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་མན་ཐོགས་ཚེན་
པོ་བསྐྱེབས་ཡོད་པ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱན་གནས་ཐུབ་
པའི་སྐྱོར་གཡེངས་ཀྱི་ཚེར་ཀ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། སྤྲོད་
ཁང་གི་དམིགས་གཞི་དོ་མ་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་
ཕྱུལ་ཀུན་གྱི་བར་རྒྱ་རྩེར་འབྲེལ་མཉམ་དུ་བགོ་བ་དང་
མཉམ་དུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྐྱོར་གཡེངས་གོང་
སྤེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།
དེ་ཡང་སྤྲོད་ཁང་གོང་སྤེལ་དུ་གཏོང་བ་ལ། ལྷ་སྐྱོར་
བ་སྤྲོད་ས་ནང་བཙུག་པའི་གས་ཕྱུལ་གྱི་ཁང་པ་ཀུན་
ལ་མལ་སྐྱན་དང་། མལ་གཟན། དཀར་ཡོལ་གྱི་





རྒྱུ་ལྡན་མིང་གི་མཛུགས་བསྐྱོད་བྱེད་ཡོད།
 དེ་མ་ཚད། རང་མི་ཀྱུན་ལ་རང་ལས་བྱེད་བཟོ་དང་
 ། སྲིད་ཁང་གཙང་བཟོ། ཐབས་ཚད་སྒྲིག་བཟོ་ཐོག་
 སྲིད་བཅའ་བཏང་ཡོད། དེ་ན་ཚོགས་ལ་གཞིན་སྲུང་
 ཀྱན་ལ་ལས་སྲོན་པའི་སྲིད་བཅའ་ཡང་བཏང་ཡོད།
 སྲིད་ཁང་ལས་འགུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་ཐོབ་མཁན་ཉེ་
 རྒྱུ་ལྡན་ལས་འཛིན་པའི་བྱ་གཞི་རྩིས་རྒྱུ་ལྡན་
 བཏང་སྲིད། གམ་ཡུལ་དུ་ཡོང་མཁན་ལྷོ་སྐྱོར་བ་
 ཀྱན་གྱིས་སྲིད་ཁང་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་ལྡན་དང་། རྒྱ་གཙང་
 མ། དཀར་ཡོལ་གཙང་མ། མལ་སྐྱེད་བདེ་མོའི་
 མཚུན་སྐྱེད་དང་གྲྲིག་ཀྱན་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་བ་
 ཡིན། འདི་དང་འབྲེལ་ནས་སྐྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་
 བཏང་པའི་ཅ་ལག་ཀྱན་པན་ཐོགས་ཅན་འདུག
 ཁོང་གི་ཡུལ་ལ་དཔྱད་དུས་ལྷ་སྐྱོར་བ་མང་པོ་ཡོང་
 བ་ཡིན། དབྱར་དུས་ལ་སྐྱོར་བ་ཀྱན་གྱིས་རང་སྐྱོར་
 སྲིད་གཅིག་ཅུ་གཏོང་བ་ཡིན། ཁོང་གིས་གལ་
 སྲིད་སྐྱོར་མགོན་པ་ཀྱན་གྱི་ཆེད་གཞུང་ནས་ཁྲུང་ཁང་
 གསར་བཞེངས་ལ་རྒྱུ་ལྡན་ཐོབ་ན་པན་ཐོགས་ཅན་
 འདུག་ཅེས་བཤད།
 ལྷ་སྐྱོར་སྲིད་ཁང་གི་འཆར་གཞི་མཐར་འཁྲུལ་པོ་
 བྱུང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ རང་རྫོང་གི་རང་ལ་སྲིད་
 ཁང་སོ་མ་ ༢༠༢༢ བཅུགས་ཡོད། ལོ་འདི་ལོ་རང་
 ལ་སྐྱོར་གཡེངས་ལས་ཁུངས་ནས་ད་དུང་སྲིད་ཁང་
 མང་པོ་འཛུགས་སྐྱེད་དམིགས་གཞི་འབོར་ཡོད།

རྒྱུ་ལྡན་ཐོབ་སྐྱོར་ལས་ཁུངས་སྐྱོར་བ་



ག་ཤོན་རྩེས།



༡༡། ཁོ་བཀྲ་ཤེས་པར་གྱུར་ཅིག ལ་དྲགས་ཀྱི་
 མི་རིགས་བྱང་ཚུལ། ཐོགས་ཚུལ་དང་སྐྱེགས་ཏེ་
 རྩེས་རིགས་ཀྱི་སྐོར་ལུ་ན། ལ་དྲགས་ནི་རྒྱ་གར་
 རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་བྱང་སྤྱོད་ས་སུ་ཆགས་ཡོད་པའི་
 ཡུལ་ལྗོངས་མངོས་མོ་ཞིག་ཡིན། ལ་དྲགས་ནི་དང་
 པོ་མཚོ་རུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་ས་གཞི་འདི་ལ་
 འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་རྒྱུ་
 དམའ་སར་སོང་ནས་ས་གཞི་མཐོན་པོ་རྒྱུ་ས་
 འབྱར་དུ་ཐོན། དང་པོ་མཚོ་ཡོད་པས་མཚོ་ཤུལ་
 གྱིས་ས་གཞི་རྒྱུ་ས་སྤང་ལྗོངས་དང་རྩ་ཁ་ཅན་དུ་
 འགྱུར། བྱ་དང་རི་དྲགས་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་
 ཆགས། དེ་བཞིན་བོད་སྤྱོད་ས་ནས་སོག་པོའི་མི་
 རིགས། མོན་ཡུལ་སྤྱོད་ས་ནས་མོན་པའི་མི་རིགས་
 དང་། འབྲུ་ཤ་(གིལ་གིད)སྤྱོད་ས་ནས་འབྲོག་པའི་
 མི་རིགས་ཀུན་གྱིས་རང་གི་སེམས་ཅན་དུ་འགྲོ་
 སྐྱེས་སྤོང་བྱེད་སྤྱིར་ལ་དྲགས་སྤོང་བས། དེ་ནས་
 རིམ་བཞིན་དེ་ཀུན་གཞིར་ཆགས་ཏེ་གནས། དེ་
 དུས་སུ་མི་དང་རི་དྲགས་རྒྱུ་ས་པན་རྒྱན་བསྐྱབས་
 ཏེ་གནས། ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་གཉན་ཡུལ་ཞེས་མིང་

ཐོགས། (སོག་པོའི་མི་རིགས།) མོན་པའི་མི་
 རིགས་དང་། འབྲོག་པའི་མི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་
 གཞི་ཆགས་པས་མང་ཡུལ་ཞེས་མིང་ཐོགས།
 བོད་ཡོངས་རྫོགས་སུ་གྲགས་ཆེ་བའི་ཆོས་རྒྱལ་མོ་
 དཔོན་རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ རྩེས་སུ་རྒྱལ་རབས་མཐའ་
 མ་སྤང་དར་མས། ཡབ་མེས་ཀུན་གྱིས་སྲོལ་གཏོད་
 བའི་སྲོལ་བཟང་ཀུན་བསྐྱབས། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་བོད་
 གསེལ་བྱུང་སོང་། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུད་པ་ཀུན་བོད་
 ནང་བཞུགས་མ་བདེ་བར་སྤོང་མངའ་རིས་སྤྱོད་ས་
 སུ་ ཐེབས་དགོས་བྱུང་། མངའ་རིས་བསྐྱར་
 གསུམ་གྱི་རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས། རྒྱལ་སྤྱི་དུ་ཆོས་བཞིན་
 བསྐྱུངས། ཁོང་གི་སྐྱེས་ཀུན་ལ་མངའ་རིས་ཀྱི་ས་
 ཆ་བགོས་ཏེ་གཏང་སྤྱིར་ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་རང་གི་སྐྱེས་
 གསུམ་ལ་གང་དུ་འགྲོ་བའི་དྲི་བ་བྱས་པས། སྐྱེས་
 ཆེན་པོ་དཔལ་གྱི་མགོན་གྱིས། ར་མར་ལ་འགྲོ་སྤོང་
 དབང་བསྐྱུར་རོ་བྱས་པས། མར་ཡུལ་ཞེས་མིང་
 ཐོགས། ཡང་རྒྱལ་རབས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱིན་
 དམར་མིང་དེ་ཡོད་སར་འགྲོ་བྱས་པས། དམར་
 ཡུལ་ཐེར་ཏེ་མིང་ཐོགས་པར་བཤད།

དེ་སྐབས་སུ་ལ་དྲགས་སྤོང་སྤྱོད་ས་ལ་གོ་སར་གྱི་
 རིགས་ལས་ཆད་པའི་རྒྱ་པ་རྩི་རྒྱུད་པས་དབང་
 རྒྱུར་བཞིན་ཡོད་དུས་ཏོར་དམག་སྤོང་བས། དཔུན་ཁ་
 ཁ་བ་མང་པོ་བབས་པས་ཏོར་ཀུན་ལ་དམག་འཐབ་
 མ་བྱུབ། རྒྱ་པ་རྩི་རྒྱུད་ཏོར་དམག་རྒྱུ་ས་བསད།
 རྩེས་མ་ལོར་ཏོར་ཡུལ་ནས་དམག་ཐོན་པའི་རྒྱུད་ཆ་
 རྒྱུད་། རྒྱ་པ་ རྩི་རྒྱུད་པོ་སྤྱིད་ལྷེ་ཉི་མ་མགོན་
 ནས་དམག་རོགས་ལུས་པས། ཏོར་དམག་རྒྱུ་ས་
 པས། དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་བཀའ་དྲིན་གཏང་རག་གི་
 རྒྱལ་ལ་ལ་དྲགས་སྤོང་སྤྱོད་ས་ཤེལ་དང་ཞིག་སེ་
 ས་ཆ་ཀུན་ལུ། ཉི་མ་མགོན་གྱིས་ཤེལ་རྒྱལ་ས་
 མཛད་དེ་མཁར་རྒྱུད་སྐྱ་གར་མཁར་བཞུགས་ཏེ་ལ་
 དྲགས་ལ་དབང་བསྐྱུར་བར་མཛད། རྒྱལ་སའི་
 སྤྱོད་ས་མཚམས་སུ་བྱང་ལ། སྐྱེས་ལ་ལ། སུ་ཐོ་
 ལ། གནས་གྱི་ཀ་ལ། མོ་ཏོ་ལ། ལ་དྲགས་གོང་
 ཁ། སྤྱི་དབང་ལ། མཁར་རྫོང་ལ། འབྲི་གར་ལ་
 སོགས་ལ་མང་པོས་སྐོར་ཡོད་པས་ལ་དྲགས་ཞེས་
 མིང་ཐོགས།
 སྤོན་ལ་ལུས་ཐེན་པ་བཞིན་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྩ་རྩ་



པའི་སྲོལ་ཡོད། ག་ཤོན་ཅེད་མཛད་དུས་ག་ཤོན་
སྲུ་བཏང་འདུག ལ་དྲགས་པའི་ག་ཤོན་ལ་རིགས་
ཁ་ཤས་ཡོད། དེ་ནི་ག་ཤོན་ཤེལ་པའི་ལྷ་ག་ཤོན།
བཀྲ་ག་ཤོན། ག་ཤོན་གྲོལ། ལུབ་རའི་མེ་རྟོག་ལྟ་
མོ་དང་ཤོན། དེ་བཞིན་རྟའི་ཁར་བཞེན་ཏེ་རྟོག་ཤོན་
སོགས་ཡིན། དེ་ཀྱང་རིམ་བཞིན་ལྷ་ན།

ཤེལ་པའི་ལྷ་ག་ཤོན།

ཤེལ་དུ་སྲུབ་ལྷ་ཞེས་སྟོན་ཐོག་གི་སྲུབ་སྲུབ་ཡར་
དཀོན་མཚོག་དང་ཡུལ་ལྷ་ཀྱན་ལ་སྲུབ་པའི་རྟོན་
འབྲེལ་གྱིང།
ཤེལ་གྱི་སྲུབ་ལྷ་ནི་ཤོན་ཏུ་ཅད་ཅན་ཞིག་ཡིན།
སྲུབ་ལྷ་ཞེས་སྟོན་ཐོག་ལྷ་ཞེས་ཞེས་ཞེས་ཞེས་ཞེས་
ཐེབས།

སྲུང་མ་འདི་ནི་ས་བཅུ་གསུམ་རྗེས་པའི་ལྷ་ཅད་
ཚེན་ཞིག་བཞུགས་ཏེ་ཡིན། སྲུང་མ་འདི་ལ་མཚན་
བརྒྱ་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་དུས་
གསར་བཅན་རྗེ་རྗེ་དྲག་མོ། རྒྱ་ཡུལ་དུ་རྗེ་རྗེ་སྟོ་
སྟོ་པའི་ལྷ་ཡུལ་དུ་སྟོ་པའི་རྒྱལ་མོ་ལྷ། རྟོར་རྒྱ་
བདུན་པའི་ཚེས་ ༧ ཉིན་ལྷ་ཐེབས་པ་དང་སྲུ་མཁར་
གྱི་རྒྱབ་པའི་རོས་ལ་ཐེབས་ཏེ་དེར་ལ་དྲགས་རྒྱལ་
པོས་རྒྱ་རྒྱལ། དེ་ནས་མཚོའི་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་
ལྷ་ལྷང་གི་མདུན་དུ་ཐེབས་ཏེ་ལྷ་ཅེད་མཛད། དེ་
རྗེས་ཤེལ་གྲོང་རོས་ལ་ཐེབས་ཏེ་མི་མང་ལ་ཐུགས་
རྟག་སྲུབ་འདུག །དེ་བཞིན་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་བདེ་
ག་ཤོགས་བརྒྱུད་ཀྱི་མཚོད་རྟོན་དང་ཤེལ་སྟོན་པོའི་
གཟིམས་ཁང་དུ་ཐེབས་ཏེ་དེར་རྒྱ་རྒྱལ་བསྐྱེད་འདུག
དེ་ནས་བྱེ་ལར་ཐེབས་ཏེ་རྒྱལ་ཚེན་བཀྲ་ལ། དེར་
སྲུ་ལུང་པ་ཀྱན་ལ་ལུང་བསྐྱེད་སྲུབ་རྗེས་ ཚེབས་

རྒྱགས་མཛད་འདུག དེ་ནས་མོ་བྱང་དུ་ཐེབས་ཏེ་ལྷ་
མོ་སྟོན་ཏེ་ལྷ་ཡོལ་འདུག དེ་སྐབས་ཚེ་རིང་
མཚོད་རྒྱ་ཐེར་ཏེ་མི་ལྷ། སེལ་དཀར་མོ་རྒྱལ་རྟ།
ལྷ་མོ་སྟོན་བཞེན་ལ། མ་ལིག་སྲིར་དང་མགར་
ཅུང་པ་ཀྱན་གྱིས་ལྷ་ཚེའི་དབྱངས་དང་གར་གྱིང་
འདུག མཚུག་ཏུ་ལུས་གཡར་གྱི་ཅེས་དང་མཉམ་སྲུ་
སྲུ་ཚོགས་གཏོང་བཞིན་བཀྲ་ག་ཤོན་གྱི་གར་མཛད་
འདུག དེ་ལ་ཤེལ་པའི་ལྷ་ག་ཤོན་ལྷའོ། ཤེལ་པའི་
ལྷ་ག་ཤོན་གྱི་སྐབས་གཏོང་བའི་སྲུ་ཚང་ཞིག་ལག་
སོན་མ་བྱུང་། རྗེས་སྲུ་ཐོབ་ན་ཚ་ཚང་འབྲི་རྒྱ་ཡིན།
དེ་དུས་སྲུ་གཏོང་བའི་སྲུ་ཅད་ཅན་གཅིག་ཞི། ཤེལ་
པའི་ལྷ་ག་ཤོན་ལྷའོ་ཡིན། །ལྷ་ག་ཤོན་གྲོ་མོ་ཚེ་རྒྱང་
ཡིན། །གསེར་རྒྱང་ཐོང་དར་བསྐྱེད་ཏེ་འབྲེལ་
འང་། །ཨ་མ་རྗེ་རྗེ་སྟོ་མོའི་ཕྱག་ལ། །ཐོང་དར་
ལགས་མོ་བསྐྱེད་ཏེ་འབྲེལ་འང་། །རྗེ་མོ་རྗེ་རྗེ་སྟོ་
མོའི་ཕྱག་ལ། །སོགས་སྲུ་སྲུལ་འདུག (སྲུ་ཚ་ཚང་
ཤེས་རིག་ལས་སྟོན་སྟོན་པའི་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཡུལ་
སྲུའི་དེབ་ནང་དུ་གཟིགས།) དེ་སྐབས་ག་ཤོན་དཔོན་
གྱིས་མག་མལ་བསྐྱེད་ཏེ་གར་གྱིང་བཞིན་མཚུག་
གི་གར་པ་གཉིས་ཀྱི་ལག་བར་ནས་མཐོན་བཞིན་
ག་ཤོན་མཚུད་འདུག

ག་ཤོན་ཅེད།

སྟོན་དུ་ལུས་པ་བཞིན་ག་ཤོན་ཅེད་གཙོ་བོ་མཁར་གྱི་
ཁ་ཐོག་ཚེན་མོར་མཛད་སྟོན་མཚུག་བསྐྱེད་དུས་དྲག་
ཤོན་མ་ཀྱན་གྱིས་བྱེད་པའི་སྲོལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ།
ག་ཤོན་ཅེད་ཀྱང་གོམ་གསུམ་རྒྱབ་མདུན་དུ་སྟོན་
རྗེས་འགོ་རྩམ། སས་ལ་ཐབ་པ་དང་གོམ་གསུམ་

མདུན་དུ་སྟོན་རྗེས་རྒྱབ་ལོག་སྟེ་གར་གྱིང་། རྒྱབ་
ལོག་ཏུ་གོམ་གསུམ་སོང་བ་དང་དོམ་གང་གི་འཁོར་
ཡུག་ནས་མན་རྩེན་མ་ཐོགས་པར་གཡས་སྟོགས་
ནས་འཁོར་ཏེ་གཡས་སྟེག་དང་། གཡོན་སྟོགས་
ནས་འཁོར་ཏེ་གཡོན་སྟེག་གྱིང་ཅིང་མཛད་སྟོན་བསྐྱེད་
བའི་བརྗེད་ཅིང་རྒྱལ་སྟོན་རྗེ་དཔོན་ཀྱན་
ལ་ལག་པའི་དུང་ལག་གི་རྗེས་སྐྱོད་དང་བཅས་ཏུ་
ལྷའོ། །འདི་སྐབས་སྲུའང་ག་ཤོན་སྲུ་གཏོང་འདུག
ག་ཤོན་སྲུ་ཀྱན་ནི་དཔོན་པོ་བཟང་པོའི་དབྱེ་ལ། སྲུ་
ཡ་གི་ཤོད། རྒྱ་ཤིང་མན་ལ། གར་དུ་བསྐྱོད་ཅོན་
ཨ་ཅོ། ཨ་མའི་བྱ་རྒྱུ་ཀྱན་དུས། གར་ལས་
འཛོམས་པའི་སྟོན་ལམ། (གོང་གི་ག་ཤོན་སྲུ་རྩམས་
ཤེས་རིག་སྟོན་སྟོན་དེབ་དང་པོར་གཟིགས།) །
ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་སྟོ་མོ། སྲུ་དབང་དང་། རྟོག་
སོགས་སྲུ་རྟོག་ཤོན་ཡང་གཏང་བའི་སྲོལ་འདུག
དེ་མ་ཡིན་གཞན་ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་རྟོག་ག་ཤོན་
ཡོད་པར་སེམས། རྟོག་དབྱེད་མཛད་ཏུ་རྒྱ་ལྷའོ།
སྟོ་མོའི་ལོ་གསར་གྱི་མཛད་ཤོས་དུས་གར་ཅེད་པ་
སྲུ་ཅུ་བཞི་བཅུ་ཅན་གྱིས་སྲུ་བསྐྱེད་ཏེ་རྩམ་
འགྲུར་སྲུ་ཚོགས་སྟོན་ཅིང་ག་ཤོན་མཚུད་པའི་སྲོལ་
ཡོད།

སྲུ་ཞབས་ཚེ་རིང་ལོ་བུ། མར་རྩེ།
ལ་དྲགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཐོན།
ལོ། ༡༧ ཨང་། ༡༧
རྒྱུ་གཤམ་མིར་གྱི་བཟོ། ཤེས་རིག་དང་སྐད་ཀྱི་སྟོན་
སྟེ། ཨ་ཀར་མི། མེ། ལ་དྲགས།



བཟོ་གྲྭ་དང་འཛོལ་ལས་ལས་ཁུངས་ནས་རྒྱལ་
 ས་དེམི་རུ་ཁོང་ཀུན་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་དང་། རྫོང་
 སུ། གཞན་ཡང་ཅ་ལག་ཁག་ཅན་ཀུན་གྱི་གྲྭ་རྒྱུག་
 བྱས། དེ་དུས་ཉེ་མོ་ཆེད་ཤོག་དངུལ་དངོས་སུ་
 བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་དགོས་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ཁྱུ་
 དངུལ་མཛད་ཁང་ནས་བཟོ་ལས་པ་དང་ཁོ་ལས་པ་
 ཀུན་ལ་བྲ་རྒྱ་བརྒྱུད་ནས་དངུལ་པར་སྤྲོད་ཚུར་ལེན་
 ཐོག་སྤོང་བརྒྱུད་བཏང་། ཡང་ཁོང་ཀུན་ཤེས་ཡོན་
 ལྷ་སྐོར་ཆེད་འཛིན་སྤོང་གི་ཕྱོགས་ནས་བཟོ་གྲྭ་ཁང་
 དང་། སྤོང་བརྒྱུད་ལྷན་པ་དང་། སྤོང་གཉེན་ཁང་
 ཀུན་ལ་བྲིད། ལ་དུགས་དགའ་སྤོན་འདི་ཡི་སྐོར་ལ་
 སྤྱི་ཚོགས་བྲ་རྒྱ་དང་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་དང་། ཚོགས་
 པར་ཀུན་བརྒྱུད་ནས་ཁྲུབ་སྤེལ་བྱས་པ་མཛད་པ་ལ་
 བརྟེན་ནས་མི་མང་པོ་འཛོལ་ས།
 ལ་དུགས་འི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡུལ་སྤོངས་དང་
 ས་ཚའི་གཡིན། ལ་དུགས་ཀྱི་བྱུང་ཐང་སྤོངས་སུ་
 ར་ལུག་གི་བལ་མང་པོ་ཐོན་སྤྱོད་འབྱུང་། དེ་བཞིན་
 དུ་ལ་དུགས་ལ་ཤིང་རྟོག་གི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་
 ། ཁམ་སྤྱོད་། ཚེར་དཀར་སོགས་ཡོད། ཡང་
 ཐང་ཀའི་རི་མོ་དང་། ཤིང་བཞོས་དང་། ལུགས་

བཟོ་སོགས་བཟོ་རིགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད།
 ཐངས་འདིར་དགའ་སྤོན་སྐབས་ལ་དུགས་ཀྱི་བཟའ་
 བཏུང་གི་རིགས་སུ་ཚོགས་འགྲེམས་སྤོན་ལུས།
 སྐབས་དེ་དུས། ཐང་ཀའི་རི་མོ་དང་། འཐག་
 ལས། ཤིང་བཞོས། ལུགས་བཟོ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་
 རྒྱལ་ཀུན་དངོས་སུ་གཟིགས་ར་སུལ་བ་ཡིན། དེ་
 ལ་བརྟེན་ནས་མི་མང་གིས་བཟོ་པ་ཀུན་གྱི་བཟོ་རི་
 སྤྱོད་ལ་ཀུན་དང་བཅོ་ཚུལ་ཀུན་དངོས་སུ་གཟིགས་
 ཤིང་ཤེས་སྤུབ་པ་ཡིན། ལོ་ལ་ཅིག་ནས་བཟུང་མི་
 ཀུན་གྱི་འདོད་པར་འགྲུར་བ་སྤོངས་ནས་དེང་སང་མི་
 མང་ཆེ་བས་སྤོན་དུས་ཀྱི་ཅ་ལག་མང་པོ་ཉེ་བཞིན་
 འདུག དགའ་སྤོན་སྐབས་ལ་སྤྱི་དྲོ་ཞག་དང་ལ་
 དུགས་ཀྱི་ལུགས་སོལ་གྱི་གར་ཅེད་སྤྱོད་དབྱེད་ཀྱི་
 སྤྱིག་རིམ་སུ་ཚོགས་གཟིགས་རར་སུལ།
 དགའ་སྤོན་སྐབས་ལ་དུགས་ཀྱི་ཐབ་ཚང་བཅུགས་
 ལས། དེ་ཡི་ནང་ལ་དུགས་ཀྱི་ལུགས་སོལ་གྱི་
 བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཀུན་འགྲེམས་སྤེལ་ལུས་པ་
 དང་། དེ་ནས་སུ་མོ་རང་རིགས་ཚོགས་པ་ཀུན་ལ་
 ཡོང་འབབ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལ་དུགས་
 ཀྱི་སྤོན་དུས་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཀུན་ལ་མི་

མང་ནས་བསྤྲོད་བསྐྱུགས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད།
 ལ་དུགས་བཟོ་རིགས་འགྲེམས་སྤོན་དགའ་སྤོན་
 ཀྱིས་བཟོ་ལས་པ་ཀུན་གྱི་ཡོང་འབབ་འཕེལ་རྒྱས་
 སུ་བཏང་ཡོད་པ་མ་ཚད།
 བཟོ་ལས་དེ་དག་ལུ་མཐུན་ནས་རྒྱན་སྤོང་བྱེད་བཅོ་
 བ་དང་མ་འོངས་པའི་གཞིན་སྤེལ་ཀུན་གྱི་ལག་རྩ་
 སྤོང་པའི་འདུན་པ་དང་སེམས་ལུགས་ཀྱང་ཐོབ་
 ཡོད། བཟོ་རིགས་དེ་ཀུན་རྒྱུན་གནས་སུབ་པ་མ་
 ཚད། ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་སྤྱོད་དང་སྤོན་གྱི་རྩལ་
 རིགས་ཀུན་བཀོལ་བ་ཡིན། ལ་དུགས་དངུལ་
 གཞུང་མངའ་སྤོང་འཛིན་སྤོང་ནས་བཟོ་ལས་པ་དང་
 ། བཟོ་རིགས་ཀུན་ལ་མཐུན་རྒྱུན་རོགས་རམ་རྒྱན་
 ཆད་མེད་པར་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དམིགས་
 བསལ་དུ་གཞིན་སྤེལ་ཀུན་བཟོ་ལས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་
 འབྲིང་ཐབས་སུ་མཐུན་རྒྱུན་རོགས་རམ་ཆད་མེད་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད།

བདེ་ཆེན་དབང་མོ།
 བཟོ་གྲྭ་དང་འཛོལ་ལས་ལས་
 ཁུངས། ཟླ།





ལ་དྲགས་ནང་ཞིང་ལས་ཀྱི་དཀའ་ལས་ དང་ག་སྐབས།

ལ་དྲགས་ནང་ཞིང་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་
ལས་ཆེ་ཤོས་ནི་ས་གཞི་ཁ་འཐོར་བ་དང་རྩ་དཀོན་
མོ་སོང་བ་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་གངས་རི་ཀྱན་
མཚོ་གསལ་པ་ལྷ་བ་དང་། དགུན་དུས་ཁ་བ་འབབ་རྩ་
དཀོན་མོ་སོང་བ་དང་། མི་གངས་འཕེལ་བའི་རྒྱུན་
ཀྱིས་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཞིང་འབད་པ་ཀྱན་ལ་དཀའ་ལས་
མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེ་ཚོགས་དཀའ་ལས་
ཡོད་བཞིན་དུ། ས་གནས་གཞུང་ནས་ས་ཆ་སྤོང་
པ་ཀྱན་ལ་ཤིང་ནགས་འདེབས་འཇུགས་བཅོ་བའི་
འཆར་གཞི་སྤྲོ་རྩེ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། དེ་དང་
མཉམ་དུ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད་བརྒྱུད་དེ་ཞིང་
ལས་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་བྱེད་དགོས་པ་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན།

National Mission for Sustaining
Himalayan Ecosystems འཆར་གཞིའི་ནང་

ལྷན་ High Mountain Arid Agriculture
Research Institute (HMAARI), Sher-
e-Kashmir University of Agricultural
Sciences and Technology སྤེལ་སྤེལ་
ཡུལ་སྤོངས་སྤེལ་སྤོངས་དང་པོ་རང་ཐིགས་རྩ་
ཐབས་(Drip irrigation) ལེགས་པར་བརྩམས།
ཡུལ་སྤོངས་འདིར་རྩ་དཀོན་ཀྱི་དཀའ་ལས་ཆེན་
མོ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་དབྱིད་ཀ་དུས་ཐོག་ལ་རྩ་
འབབ་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཞིང་འབད་ཀྱི་ལས་ནང་དཀའ་
ལས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན།
དབྱིད་དུས་རྩ་སྤོངས་ལ་འབབ་མི་འབབ་ནི་ཁ་བ་ཅི་
ཅམ་བབས་ཡོད་མེད་དང་།
གནས་གཤམས་ཆ་གང་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཞིང་ཚོས་དང་ས་བོན་འདེབས་ལས་
སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་སྤེལ་བ་ཡིན། ལིང་ཤེད་ཡུལ་ལ་

བྲ་བོའི་ས་བོན་འདེབས་ཐབས་བྱེད་འཆར་ཡིན།
**སྤོངས་ཡུལ་སྤོངས་སྤེལ་སྤོངས་རྩ་ཐབས་
(Drip irrigation)**
ལ་དྲགས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཀྱི་ཆེར་ཀ་གཞན་དང་སོ་སོ་
ཡོད། དེ་མ་ཚད་འབྲུ་མར་གྱི་ས་བོན་དང་། ལྷན་
ཚོད་སོགས་རིགས་སྤྲོ་རྩེ་སྤེལ་སྤོངས་བྱེད་ཐབས་
ལ་འབད་བརྩོན་མཚན་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་
ཐོན་ཁུངས་ཀྱན་བདེ་མོར་བེད་སྤྱོད་བཅས་ཏེ་ལོ་རྒྱུ་
བཟང་པོ་སྤྱིན་བྱུང་པ་ལ་ཞིང་ལས་ཐོན་
སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བདེ་མོ་ཀྱན་ཞིང་འབད་པ་ཀྱན་
ཀྱིས་ལག་ལེན་ལ་འབྲེལ་དགོས། དེ་ན་ཚོགས་ལ་
དགུན་ཀྱི་དུས་སྤེལ་སྤོངས་འབད་འབྱེད་བྱས་དང་བྱེད་
བཞིན་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་ཁང་མང་པོར་འཕུལ་
ཆས་དང་ཐབས་ལམ་སོ་སོ་སྤྲོ་རྩེ་སྤེལ་སྤོངས་ལག་ལེན་

བཅོས་ཏེ་སློ་ཚོད་འབད་འབྱེད་ཐོག་ལ་ ལྷགས་
 བརྒྱབ་བཞིན་ཡོད།
 ལ་དྲགས་ཀྱི་ཞིང་འབད་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་ཀུན་
 ལ་གནས་སྤོའི་འཕོ་འགྱུར་གྱི་དབང་གིས་དཀའ་
 ལས་ལྷན་བཞིན་ཡོད། དབྱར་གྱི་དུས་སུ་ཚ་དོད་
 མང་པོ་འཕེལ་བ་དང་། དུས་ཐོག་ལ་ཁ་ཆར་མི་
 འབབ་པ་དང་། མེ་བྱར་དུ་ནད་ཡམས་དང་ནད་འབྱུ་
 སོགས་ཁྲབ་པ་ནི་དང་སང་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་
 ལྷངས་ཤིག་ལ་གྱུར་ཏེ་ཡོད། ཡང་མ་འོངས་པའི་
 དུས་སུ་འདི་ལས་ཀྱང་དཀའ་ལས་ཆེ་བ་འབྱུང་བའི་
 ཚོད་བཅོ་ཡིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལོ་ཏོག་གི་སྤྱིས་ཀ་
 དང་གྲངས་འཕོར་ལ་ཁྲུང་སྤོབ་པ་ཡིན། ལ་དྲགས་
 ནང་ཚ་ཤིང་གི་རིགས་ལ་ནད་བྱ་མང་པོ་འབྱུང་
 བཞིན་འདུག དེ་ཀུན་གྱིས་
 སློ་ཚོད་དང་། ཤིང་ཏོག་ཀུན་ལ་གཞོན་སྦྱོར་ཆེན་
 མོ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་ལ་དྲགས་ནང་
 Mission Organic 2025 ཞེས་པའི་ལས་གཞི་
 དེ་ལག་ལེན་ལ་ཁྲུངས་ཏེ་ཡོད། ལས་གཞི་དེ་ཉིད་
 ལག་ལེན་བྱེད་པ་ལ་སྤངས་འཛིན་ཇི་ལྟར་བྱེད་བྱུབ་
 མིན་ཀུན་དཀའ་ལས་ཅན་ཞིག་ཡིན།
 ཞིང་འབད་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་ཀུན་ལ་ཡང་
 དཀའ་ལས་གཅིག་ནི་སྤྱི་ལུ་ལྷན་གྱི་ཚད་གཅང་
 ཐོབ་བྱུབ་མི་བྱུབ་པ་དེ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཡང་ནད་
 བྱ་སོ་མ་དང་ནད་ཡམས་ཀུན་ཇི་ལྟར་སྤངས་
 འཛིན་བྱེད་སྤྱོད་ཀུན་ཡིན། གཞུང་དང་ཉམས་
 ཞིབ་སློབ་གཉེར་ཁང་ཀུན་གྱིས་སྤྱི་ལུ་གནས་ཚད་
 གཅང་མ་ཡོང་ཆེད་ཐབས་ལམ་དང་ལག་ལེན་ཐོག་
 ལྷགས་བརྒྱབ་བཞིན་ཡོད་ལ། སའི་ཁམས་བདེ་
 བརྟལ་དབྱུང་ཐོག་ཏུ་གོ་སྤོའ་བཞིན་ཡོད། ཡང་
 ཞིང་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་ལུང་དངོས་མ་ཀུན་བཞུ་
 སྤོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྤུལ་མ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།
 གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཚང་མས་ཞིང་ལས་
 ཀུན་གྱི་ནང་འཕུལ་ཆས་བཞུ་སྤོད་བྱེད་པ་དང་རྒྱན་
 གནས་བྱུབ་པ་བྱེད་སྤོགས་ཐོག་ལུག་ལས་
 མཚན་ཡིན་ཡོད། དེ་ན་ཅོགས་ལ་ཞིང་འབད་པ་
 ཀུན་ལ་ཞིང་ལས་ཀུན་ཇི་ལྟར་རྒྱན་གནས་བྱེད་
 ཐབས་དང་ཁོར་ལུག་དང་མཐུན་པའི་ཞིང་ལས་ཀྱི་
 ཐབས་ལམ་ཀུན་བསྐབ་དགོས་པ་ཁག་ཅན་ཡིན།
 གཞན་ཡང་དཀའ་ལས་ཤིག་ནི་སྤོན་ལ་ལོ་ཏོག་
 ཀུན་བརྒྱས་ཏེ་རྒྱུ་ལ་འཕོར་ས་དང་ཉེ་ཚོད་བྱེད་སའི་
 ཁྲིམ་ར་བདེ་མོ་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱེད་གྲུབ་ཆེན་པོ་
 བསྐྱེད་པ་ཡིན།



དེར་བརྟེན་ཞིང་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་ཞིང་ལས་ཀུན་
 འཛོལ་ལས་ཤིག་གི་རྒྱུལ་དུ་མི་བྱེད་པ་ཡིན། ཡིན་
 ནའང་དེ་ཅོགས་དཀའ་ལས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ནའང་
 ལ་དྲགས་ནང་སྤོབས་བརྒྱབ་ལྷན་པའི་སློ་ཚོད་དང་
 ཤིང་ཏོག་མང་པོ་ཐོན་སྤྱེད་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ཡང་
 གཞོན་སྤྱིས་ཁེ་ལས་པ་དང་། ཞིང་འབད་པ་ལུ་
 མོ་རང་རོགས་ཚོགས་པ་ཀུན་གྱིས་ཞིང་ལས་ཐོག་
 ལྷགས་བརྒྱབས་ནས་ཡོང་སློ་ཚོན་མོ་གསོག་བཞིན་
 ཡོད།
 དེར་སང་གཞོན་སྤྱིས་མང་པོས་ཐབས་ལམ་དང་
 འཕུལ་ཆས་སྤྱོ་ཚོགས་པ་ཀུན་ལ་ནས་སློ་ཚོད་དང་ཤིང་
 ཏོག་གི་རིགས་སྤྱོ་ཚོགས་འབད་འབྱེད་མཚན་བཞིན་

ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཁོར་ཀུན་ལ་གཞུང་ནས་བཟོ་
 ཅུལ་དང་སྤོད་བཟར་མང་པོ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། དེ་
 ཡང་ཞིང་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོང་ལས་ཡར་རྒྱས་
 བྱེད་པ་ལ་འཕུལ་ཆས་སོ་མ་རོ་སྤོད་བྱེད་དགོས་པ་
 དང་། རྒྱན་གནས་བྱུབ་པ་བྱེད་དགོས་པ་ཁག་ཅན་
 ཡིན། ཡང་ལོ་ཏོག་བཟང་པོ་སྤོན་བྱུབ་ཐབས་བྱེད་
 དགོས་པ་ཀུན་ཁག་ཅན་ཡིན།

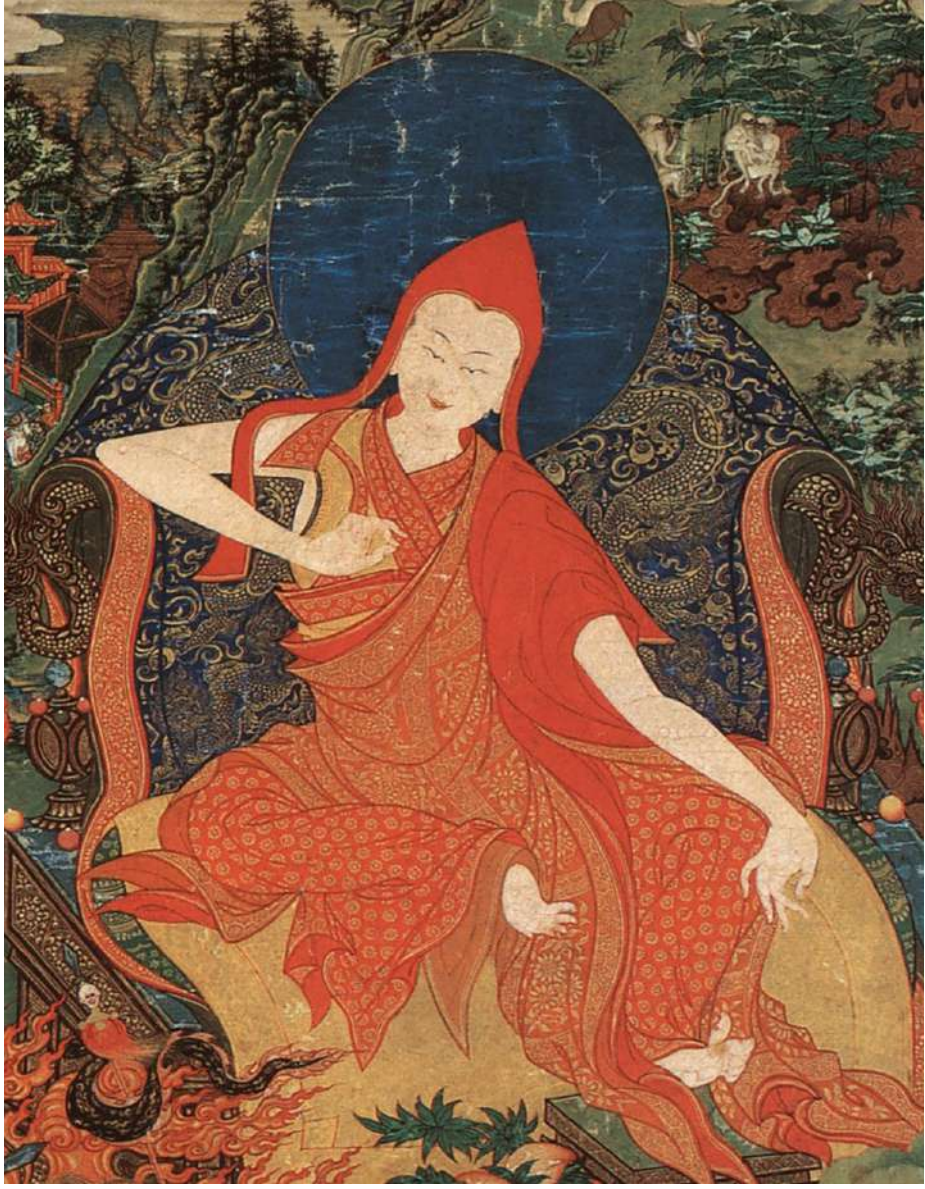
རྒྱུ་ཀུན་བདེ་ཆེན་དབང་མོ།
 Project Associate,
 National Mission for Sustaining
 Himalayan Ecosystems (NMSHE)
 Project ICAR-DST
 HMAARI, Leh-Ladakh

རིག་གནས་བཟུ། སྡེ་བ་སྦྱོར།

སྡེ་བ་སྦྱོར་ཞེས་པ་ནི། ལྷི་བ་དང་ཡང་བའི་ཡི་གེ་
 སྦྱར་བ་དང་སྡེ་བ་བའི་སྦྱོར་ནས་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་
 སྡེ་བ་པའི་རིག་པ་ཞིག་རྟེ། དེའི་གཞུང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་
 སྡེ་བ་དཔོན་དག་གིས་མཛད་པའི་རྒྱ་གཞུང་རྣམས་
 ཏེ། རང་དོན་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཚིགས་བཅད་ཚོམ་ཚུལ་
 དབྱེད་སྒྲིལ་གྱི་ཡི་གེ་བགྲང་བ་བཟུང་། ལྷི་མོ་བགྲང་
 ཞིང་མི་མཉམ་པ་ལ་རྒྱ་ཏི་ཞེས་པ་གཉིས་རིམ་རྒྱར་
 སྦྱོར་བའི་ཚུལ་སྦྱོར་བ་ཡིན་པས། ཚིགས་སུ་བཅད་
 པ་ལ་དབྱེ་ན་བྱིན་དང་རྒྱ་ཏི་ཞེས་པ་གཉིས་ཡོད་
 ཅིང་། རང་གསལ་སྡེ་བ་འཛིན་གྱི་སྡེ་བ་སྦྱོར་དང་།
 རྩིས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྡེ་བ་སྦྱོར་སོགས་མང་དུ་མཛེས་
 ཏེ།

སྦྱོར་བ་དག་གི་ཐོག་མར་ནི། །
 ཚིག་དྲན་ཅན་དང་ཐིག་ལེ་ཅན། །
 ཚིགས་མཐའ་རིང་པོའི་ཡི་གེ་ནི། །
 ལྷི་བའི་ཡི་གེ་ཞེས་སུ་གྲགས། །
 ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡི་གེ་ལྷི་ཡང་སྡེ་བ་
 རྣམས་སྦྱོར་དགོས་པས་རང་ཅག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་
 ཚིགས་བཅད་ཚོམ་ལུགས་ལ་དེ་ལྟར་བྱུང་མི་རུང་
 ། གང་ལགས་ཞེ་ན། བཙུན་པར་བྱ་བའི་བརྗོད་
 གཞིའི་ཡི་གེའི་ལྷི་ཡང་དབྱེ་ཚུལ་སོགས་རྒྱ་གར་གྱི་
 ཡི་གེ་དང་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་གཉིས་མི་འདྲ་བས་སོ། །
 གལ་ཏེ་བོད་ཡིག་གི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཚམ་གཞིར་
 བཟུང་ནས་སྦྱོར་ན་སྦྱོགས་འདྲ་བ་ཅམ་སྦྱར་དུ་བཏུབ་
 གུང་དེ་ལྟ་བུ་ལུ་ཚུགས་ཀྱི་དཔར་དགོས་པ་ཆེར་མ་
 མཛེས་སོ། །

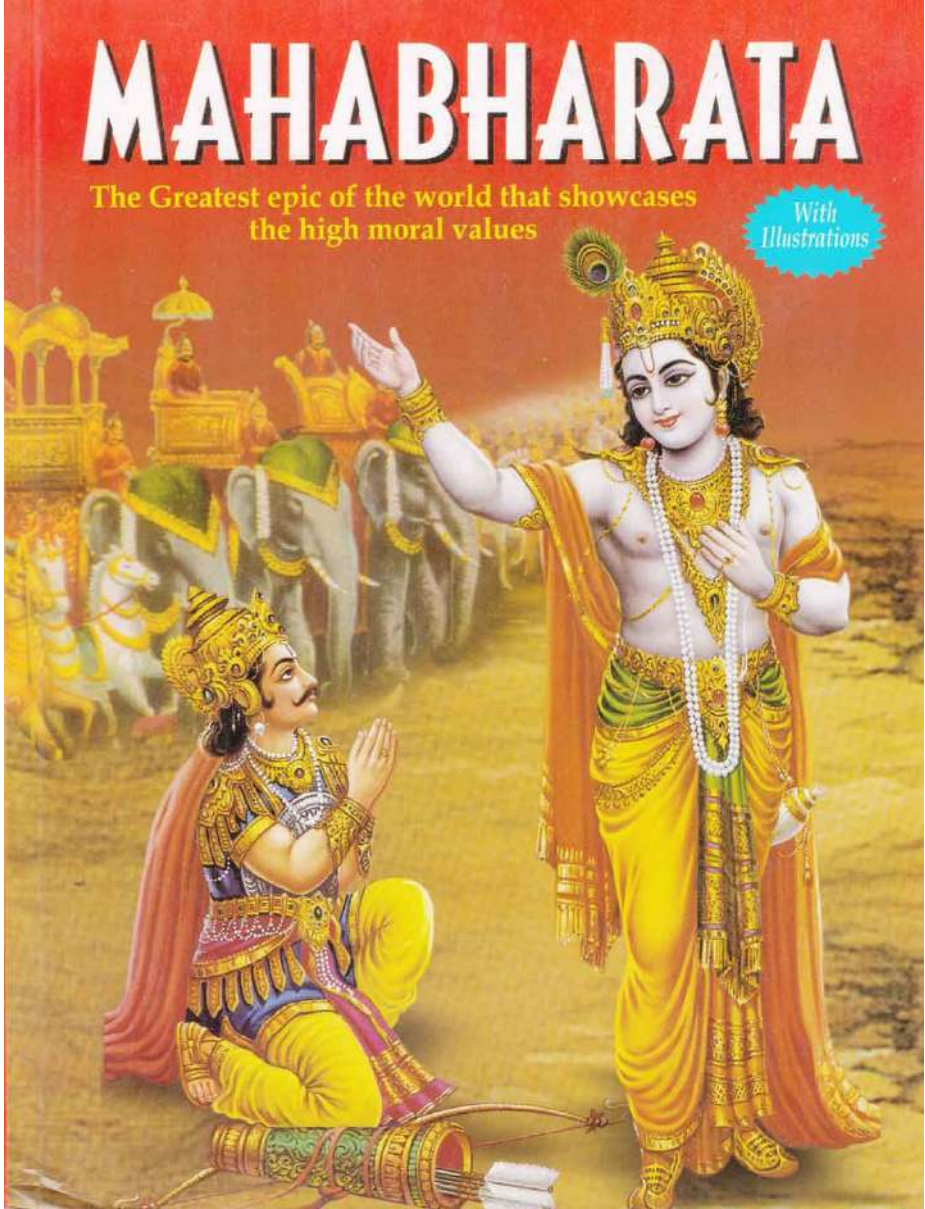
ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ལྡེད་པ་བཟུ་ཡི་ཡ་གྲུལ་
 སྡེ་བ་སྦྱོར་གྱི་རིག་པ་འདི་ནི་སྦྱོར་རིག་པའི་ཁོངས་སུ་
 གཏོགས་པ་ཡིན་ཏེ། སྡེ་བ་སྦྱོར་ཤེས་ན་ཚིགས་
 བཅད་ལ་མི་ཚོངས་ཞེས་བསྐྱེད་པ་ལྟར། འཆད་
 ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཚོམ་པ་ལ་མཁའ་ཆེ་
 བའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་གྱི་དུ།
 མཁས་པ་འགས་སྡེ་བ་སྦྱོར་འདི་བཟོ་རིག་པའི་
 ཁོངས་སུ་བཅག་པ་ཡོད།
 སྡེ་བ་སྦྱོར་གྱི་རིག་གནས་འདི་དུས་རབས་རིམ་ཚམ་ནང་
 ལྷུང་བའི་ཚུལ་ལའང་མཐའ་གཅིག་དུ་ཤོད་བྱུང་བ་
 རི་དཀའ་བའི་གནས་སུ་མཛེས། དེ་ལ་མཁས་པ་
 སོ་སའི་བཞེད་སྡེ་བ་ཡང་སོ་སོ་ཡོད། འགའ་ཞིག་



གིས་སྡེ་བ་སྦྱོར་འདི་ཐོག་མ་དུང་སྦྱོང་དམར་མེར་གྱི་
 གཞུང་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་ནི་ཆེས་ལྷ་མོའི་སྡེ་བ་
 སྦྱོར་གྱིས་བཅིངས་པ་དེས་བརྗོད་ཀྱི་རིག་བྱེད་ལས་
 ལྷུང་བར་བཞག།
 མང་པོ་ཞིག་གིས་གནའ་དུས་ནས་སྦྱི་ཚིགས་ནང་
 དག་ཐོག་ནས་ལས་ལ་འཇུག་དུས་དང་། ལྷི་ར་བྱེད་
 དུས་དམག་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་དུས་དང་རང་གི་གཙོ་
 བོ་དང་། ལྷ་སྐྱ་བཙུན་སོགས་ལ་བསྐྱོད་བསྐྱེད་ཀྱི་
 ལྷུ་ལེན་པ་ནས་བཟུང་སྡེ་བ་སྦྱོར་གྱི་སྦྱོགས་སུ་གོམ་
 པ་དང་པོ་སྦྱོར་བ་ཡིད་ཆེས་གྱེད། དེ་ནས་རིམ་པས་
 ཡར་རྒྱས་སོང་སྡེ་བ་ཆེས་འཛིག་རྟེན་དང་། ཤེས་སྦྱོར་
 དང་། བཟང་པོར་ཡར་བསྐྱོད་དང་། དན་པར་སྦྱོད་

པ་སོགས་སྦྱོར་གནས་ཀྱི་བརྗོད་བྱུང་སྐྱེ་ཡར་
 རྒྱས་བསྐྱེད་བཞིན་པའི་ཚོམ་རིག་གི་འགོ་བཙུན་ལས་
 པ་ཡིན།
 གང་ལྟར་སྡེ་བ་སྦྱོར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་དར་བ་
 ལ་རིག་གྱེད་དང་། འཛིག་རྟེན་པའི་སྡེ་བ་སྦྱོར་ཞེས་
 གཉིས་དར་བ་ལས། རིག་བྱེད་པའི་སྡེ་བ་སྦྱོར་ནི།
 རིག་བྱེད་དུ་བཅིངས་པའི་སྦྱོགས་ཚིགས་ལ་བྱའོ།
 །འཛིག་རྟེན་པའི་སྡེ་བ་སྦྱོར་ནི་དུང་སྦྱོང་གྲོག་མཁར་
 བའི་དགའ་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་དང་རྒྱས་པ་ནི་མ་རྒྱ་སྐྱ་
 རྟ་སོགས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྦྱོར་དག་རྣམས་ཀྱིས་
 བཅིངས་པའི་སྦྱོར་ལྷུ་ཡང་སྡེ་བ་བའི་ཚིགས་སུ་བཅད་
 པའོ། རིག་བྱེད་ནི་དབྱེད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ལ་ཡང་

དག་པར་རྟོག་པ་སྟེ། འདོན་པའི་སྐབས་དབྱངས་
 མཚན་པོ་དང་། དམའ་བ་དང་རན་པ་གཞིར་བཞག་
 རྟོག་ཡི་གེ་བཟང་བ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།
 འཛིག་རྟེན་པ་ལོ་ལོ་གོ་སྟོན་པ་མ་ཟད་དབྱངས་རྒྱང་
 ཏུ་སོགས་ཡི་གེ་ཡང་བ་དང་ལྷི་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་
 མཚན་ལས་སྟེ་བསྐྱོར་དུ་སྟེན་ཚ་ཚོན་བྱུང་བ་དང་།
 སྟེན་ཚ་དེ་ཉིད་གཙོ་བོ་བཞག་གི་སྐྱོར་བ་ལོ་འཛིག་རྟེན་
 པའི་རྩོམ་
 ཡིན་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་སྟེབ་སྐྱོར་བྱུང་བའི་རྟོག་
 མར་གྲགས་པ་ནི། དྲང་སྟོག་གྲོག་མཁར་བས་
 རིགས་དམན་པ་ཞིག་ལ་དམོད་པ་བོར་དེ། རང་
 རྒྱལ་གྱིས་ཐོན་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲུང་བར་བཞག་
 དེ། དེ་ཡང་བྱ་ལྷན་ལྷན་པོ་མོ་གཉིས་འཛིག་པ་སྟོན་
 པའི་སྐབས་རིགས་དམན་ཞིག་གིས་མདའ་ལྷང་ལྷང་
 པོ་ལ་བསྟན་པ་ལས་ལྷང་ལྷང་མོ་གཏུང་བས་སྟེ་དག་
 དྲག་པོ་འདོན་བཞིན་མཚོང་ནས། དྲང་སྟོང་གི་སྤོང་
 ལྷག་པར་གཡོས་དེ་རང་རྒྱལ་གྱི་ཐོན་པའི་སྟེ་དག་
 ལ་སྟོག་གྲགས་སོ། དེ་ཡང་དགའ་བྱེད་སྟོན་པ་
 ལས། རིགས་དམན་ལྷོང་ལ་རྟག་ཏུ་ནི། །
 རབ་ཏུ་གནས་པ་འོང་མི་འགྲུང་། །གང་སྤྱིར་འདོད་
 སྟོས་མཁྲིགས་བསྟན་ལས། །ལྷང་ལྷང་གཅིག་ནི་
 གྲུམ་པས་སོ། །དེས་ན་ལྷ་རབ་སྟོག་ཉིད་ཏུ་བྱུང་
 བས་ན། སྟོག་གྲགས་སོ། །གོང་གི་ལེགས་
 སྤྱིར་སྟོག་ཡིག་གེ་ལྷ་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་བ་དང་།
 དྲུག་པ་སྟེ་བ་དང་། ཚོག་རྒྱུ་གཉིས་པ་དང་། བཞི་
 པའི་བདུན་པ་ཡང་བའོ། །ཞེས་དང་། གཞན་ནི་དེ་
 ལྟར་མིན་དེ། བག་མོ་ཁོལ་གྱི་ཐོས་རྒྱུ་ལས། སྤྱིར་
 བདུང་སྟོག་མཚན་ཉིད་འདི་ལྟར་བཞག་དེ། ལྷ་
 པ་ཐམས་ཅད་ཡང་བ་དང་། །གཉིས་དང་བཞི་ཡི་
 བདུན་པ་ཡང་། །དྲུག་པ་སྟེ་བར་ཤེས་པར་
 བྱ། །འདི་ནི་ཚོགས་བཅད་མཚན་ཉིད་དོ། །ཞེས་
 སོ། །སྟེ་བསྐྱོར་གྱི་གཞུང་འདི་དྲང་སྟོང་དམར་
 སེར་གྱིས་མཚན་པའི་སྟེ་བ་ལྟར་དུ་འདྲུང་། སྟེ་བ་དཔོན་
 སྟེ་བ་སྟེ་བ་དཔོན་འོད་སྤྱང་། སྟེ་བ་དཔོན་རྟོ་
 དང་། སྟེ་བ་དཔོན་མཐུ་བྱ་སོགས་ཀྱིས་སྟེ་བ་སྟེ་བ་
 རེ་མཚན་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ཡི་རྣམ་གཞག་ལེགས་
 པ་དང་། ཐབས་མཁས་པའི་འཚད་རྒྱུ་སོགས་
 ལ་བརྟེན་ནས། གཞན་རྣམས་ཀྱི་གྲགས་པ་ཉམས་
 པར་གྱུར། དེས་ན་དྲང་སྟོང་དམར་སེར་
 གྱིས་བརྟེན་པའི་སྟེ་བ་སྟེ་བ་དེ་བཞིན་སྟེ་བ་ལོས་ཡིན་
 པ་ཁས་ལེན་བྱེད། དྲང་སྟོང་དམར་སེར་གྱི་འགྲུལ་
 བྱེད་ཀྱི་གྲགས་ཚེ་བ་ནི་མཁས་པ་རྒྱུ་བའི་སྟེ་



ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོག་
 སྟེ་བ་སྟེ་བ་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་རྒྱལ་བའི་སྟེ་བ་སྟེ་བ་
 བརྟེན་ལ། འདི་ཡང་སྟེ་བ་སྟེ་བ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམས་ནང་
 ལ་རབས་ཀྱི་སྟེ་བ་དཔོན་གསུམ་སྟེ་བ་བྱང་དོ།
 ལྷག་པར་དུས་རབས་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་རྒྱལ་པོ་
 དེ་ལ་བྱུང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་མཚན་པའི་དུས་སྟེ། བི་
 གུམ་གྱི་ལར་བུམ་ཟེའི་རིགས་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ།
 སྟེ་བ་དཔོན་ཚོ་པོ་རྟུ་ཀར་འཕྱོ་བ་དུ་སྟེ། རིན་ཚེན་
 འབྱུང་གནས་ཞི་བའི་ཞབས་ནི་རྣམ་ལྷན་ལམས་པ་
 སྟེ་བྱུག་ནང་ནས། འར་སྟོ་སྤྱང་བ་པོ་དང་། སྟེ་
 བ་དཔོན་གནས་ཀྱི་ལ་བྱང་རྒྱུ་པའི་བརྟེན་དུས་
 ཀྱི་བརྟེན་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལྷག་པའི་
 གོ་འཕམ་མཚན་པོ་བརྟེན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཁོང་
 གིས་མཚན་པའི་སྟེ་བ་སྟེ་བ་ཀྱི་གཞུང་སྟེ་བ་སྟེ་བ་
 ཚེན་ལྷན་གནས་ནི་དམར་སེར་གྱི་མདོ་དང་། དེའི་

འགྲུལ་པ་རྒྱལ་བའི་སྟེ་བ་མཚན་པའི་སྟེ་བ་སྟེ་བ་
 ཀྱང་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་རྣམས་ཀྱི་སྟེ་བ་དུ་བྱུང་
 བའི་ལྷན་པར་འཕགས་པ་མ་ཟད། མདོ་དེ་ཉིད་
 དཔེར་བརྟེན་གྱི་རྒྱལ་སྟོ་འཕམ་ཡངས་པོར་སྟེ་བ་
 པའི་སྟེ་བ་གཏོད་པ་པོ་ཡང་འདི་ཉིད་ཡིན་ནོ། །
 བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྟེ་བ་སྟེ་བ་
 ཀྱི་གཞུང་དང་། ལྷག་པར་སྟེ་བ་སྟེ་བ་རིན་ཚེན་འབྱུང་
 གནས་བོད་རྒྱུད་དུ་བསྐྱར་པ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་རྩོམ་
 རིག་ནང་འགྲུང་བ་ཚེན་པོ་སྟེ་བ་ཡོད་པར་མཛོད། དེ་
 ཡང་ས་པར་ཀྱང་དགའ་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་སྟེ་བ་སྟེ་བ་
 མེ་དོག་རྒྱན་པོ་དང་། བོ་དོད་སྟེ་བ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་
 གྱིས་སྟེ་བ་སྟེ་བ་རྩ་འགྲུལ་མཚན། འོན་ཀྱང་འདི་དག་
 ནི་ལེགས་སྤྱིར་སྟེ་བ་སྟེ་བ་རྩོམ་རྒྱུ་ཉིད་ལ་དཔེར་
 མཚན་པ་ཁོ་ན་སྤྱང་དོ། །དུས་ཀྱིས་བྱ་ལོ་རྩེ་བ་
 ཚེན་པོ་བྱང་རྒྱུ་ལེ་མའི་ཞབས་སྟེ་བ་དང་། ལོ་རྩེ་

བ་ནམ་མཁའ་བཟང་པོས་ལྷོ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ལྡན་ལྷོ་བསྐྱོད་
 གནས་མུ་ལྷོ་བསྐྱོད་ལྷོ་བསྐྱོད་ལྷོ་བསྐྱོད་ལྷོ་བསྐྱོད་
 ། གངས་ཅན་པའི་མཁའ་པ་མང་པོས་བོད་ལྷོ་བསྐྱོད་
 ཡང་མང་པོ་ཞིག་མཛད་དེ་འཆད་རྒྱན་སྲུང་། འོན་
 གུང་འདི་དག་ལེགས་སྐྱུར་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་
 ཡིན་གྱི། བོད་སྐད་ཀྱི་ལྷོ་བསྐྱོད་ནི་མིན་པར་ཆེས་
 གསལ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རང་ལ་ཆ་བཞག་ནས་
 ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱི་གཞུང་ནི་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལྷོ་བསྐྱོད་
 པར་མ་མཛད། བོད་ཀྱི་མཁའ་པ་འགས་བོད་ཀྱི་
 ཡི་གེ་ལའང་ལྷོ་ཡང་། ལྷོ་བསྐྱོད་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་
 བསྐྱོད་ཡོད། དེ་ཡང་མཁའ་པ་བཞག་དབང་འཛིན་གྱི་
 གཞུང་པས་འགྲེང་བྱ་ཅན་དང་། བོད་ཅན་མཛའ་
 རྟེན་ཅན་རྣམས་ཡི་གེ་ལྷོ་བསྐྱོད་དང་། དེ་ལས་ལྷོ་བསྐྱོད་པ་
 རྣམས་ཡང་བ་ཡིན་པར་བཤད། ལྷོ་བསྐྱོད་མཁའ་
 ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱིས་ནི་བོད་ཡིག་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་དང་།
 མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་རྣམས་ལྷོ་བསྐྱོད་དང་། དེ་
 ལས་ལྷོ་བསྐྱོད་རྣམས་ཡང་བར་གསུངས། ཆོག་བར་
 ཀྱི་ཡི་གེ་ལྷོ་ཡང་ཡང་གཅིག་པ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་
 རྣམས་ཡང་བ་དང་། བཞི་བ་ལྷོ་བསྐྱོད་པ་དག་ལྷོ་
 བ་ཡིན་པར་བཤད། དབྱེད་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱི་
 ཡི་གེ་ལ་སྐོག་ཆེ་རྒྱུ་ལྷོ་བསྐྱོད་པ་ནི། འདི་ལྷོ་བསྐྱོད་
 འགྲེང་བྱ་དང་ན་རྟེན་བས་སྐོག་ཆེན་དང་། གི་གྲུ་
 དང་ཞབས་སྐུ་གཉིས་ཡང་བས་སྐོག་རྒྱུ་ཡིན།
 གསལ་བྱེད་ལས་ཁ་ཆ་ཐ་ལ་ཆ་ཐ་ལ་ས་ཏ་སྐོག་
 ཆེན་དང་། ཀ་ག་ང་ཅ་ཇ་ཉ་ད་ན་བ་མ་མ་ཅ་ཇ་མ་
 ཞ་འ་ཡ་ར་ལ་མ་མ་སྐོག་རྒྱུ་ལྷོ་བསྐྱོད་ཡིན། རི་རྒྱུང་
 སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་སྐོ་བཟང་ཆེས་འཕེལ་དཔལ་ལཟང་པོའི་
 ཞལ་ལྷོ་བསྐྱོད། བོད་སྐད་དོན་བཟང་ཆོག་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་
 ། བསྐྱོད་པ་ཅམ་ལ་སྐོག་སྐྱོད་བཏགས། ། གསུངས་
 པ་བཞིན་ལེགས་སྐྱུར་གྱི་ཡི་གེ་ལྷོ་ཡང་གི་སྐོ་བས་
 ལྷོ་བསྐྱོད་མཛད་མཛད་གོ་བདེ་ཞིང་གསུང་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་
 འཛེབས་ཅན་གྱི་ཆོགས་བཅད་རྩེ་ལྷོ་བསྐྱོད། ཆོག་རྒྱང་
 མང་རྒྱུང་གི་རྩེ་ལྷོ་ཡོད་པ་ནི་གསལ་བོ་ཡིན།
 བོད་ཡིག་གི་ཆོགས་བཅད་རྩེ་ལྷོ་བསྐྱོད་ལ་ཆོག་རྒྱང་
 བཞི་ཡོད་པའི་ལོ་ལོ་ཀ་རེ་ཆང་དགོས་ཤིང་། ཆོག་
 རྒྱང་བཞི་པོར་སོ་སོར་ཆོག་བར་མང་རྒྱང་མ་ཤོར་



བར་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་དགོས། གལ་ཏེ་ཤོ་ལོ་
 ཀ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཆོག་རྒྱང་སོ་སོའི་ཆོག་བར་མང་
 རྒྱང་ཤོར་བ་ཡིན་ན་སྐོག་སྐྱོད་ཉམས་པའི་སྐྱོན་ཆེ་
 ཤོས་ཤིག་ཡིན།
 བོད་སྐད་ཆོགས་བཅད་རྒྱང་པ་བཞིར། ཆོག་བར་
 གྲངས་ནི་ཆ་ཉམས་ཞིང་། ཆོག་རྒྱང་རེ་ཤིང་ཆོག་
 བར་གྲངས། ། ལྷོ་བསྐྱོད་སོ་གསུམ་བར་དུ་བཤད།
 ཚེས་བཞེད་ཀྱང་། ཆོག་བར་བཅོ་ལྷོ་ཡན་ལ་རྩེ་མ་
 ན། དེ་སྐུ་ལོ་མཛད་པ་ཆགས་པས་འབྲི་སྐོ་ལ་ཆེར་
 མཛད། དེ་དང་ཆོགས་བཅད་རྩེ་ལྷོ་བསྐྱོད་པའི་
 སྐབས་ཆོག་རྒྱང་སོ་སོའི་ཡིག་འབྲུ་ཆོག་བར་ཆ་དང་
 ཡ་ཞེས་སྐྱེད་གཅིག་མཚུངས་བྱུང་ན་སྐོག་དུས་
 ལྷོ་བསྐྱོད་ཡིན། ཆོག་བར་ཆ་ཟེར་བ་ནི། ཆོག་གཉིས་
 མཉམ་དུ་འདོན་དགོས་པ་ལ་ཟེར། ཆོག་བར་ཆ་ཟེར་
 བ་ནི་ཆོག་གཉིས་མཉམ་དུ་འདོན་དགོས་པ་ལ་ཟེར།
 ཆོག་བར་ཡ་ཟེར་བ་ནི་ཆོག་བར་གཅིག་རྒྱང་བས་པ་

ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ཆོག་རྒྱང་གཅིག་
 བར་ཆོག་བར་དུག་ཡོད་པ་ཆ་གསུམ་གྱི་དཔེ།
 དབྱེད་ནམ་སྐོག་མོའི་དཀྱིལ་ན། ། དཀར་གསལ་
 ལྷོ་བསྐྱོད་ཞལ་གདོང་། ། ལྷོ་བསྐྱོད་ ཡང་། ཆོག་བར་
 བདུན་ཡོད་པའི་ཆོག་རྒྱང་ལ་ཆོག་བར་ཆ་གསུམ་
 དང་ཡ་གཅིག་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ལྷོ་བསྐྱོད་ལྷོ་བསྐྱོད་
 གི་རྩེ་ནས། ། ལྷོ་བསྐྱོད་གསུང་སྐུ་ལྷོ་བསྐྱོད་གསུང་
 ། ། དེ་ལྷོ་བསྐྱོད་བར་མང་རྒྱང་མ་ཤོར་བར་ཆ་དང་
 ཡ་སོགས་ཀྱི་ཞེས་སྐྱེད་ལ་སྐྱེད་པ་མཛད་དེ་རྩེ་མ་
 ན་བོད་ཀྱི་སྐོག་སྐྱོད་ལེགས་ཤོས་དེ་རང་ཡིན་ནོ། །
 ། དཔེར། །
 ས་སྐྱོད་སྐུ་བསྐྱོད་དཔལ་ལྷོ་བསྐྱོད་
 ཤེས་རབ་ཟོང་མ། (ཤེ་ར་ཟ།) ལྷོ་ལོ་ ༡༩༧༡
 རྒྱུ་ཀྱི་ཤི་མིར་གྱི་བཟོ། ཤེས་རིག་དང་སྐད་ཀྱི་
 ལྷོ་བསྐྱོད་ཀ་ཀ་ཀ་ལྷོ་བསྐྱོད་ ལ་དུགས།



Towards
PLASTIC
FREE
LADAKH



PLASTIC KILLS
BIODIVERSITY

Don't trash our future
Say no to plastic



Reduce
Reuse
Recycle



"Ladakh can also create its own niche as a Carbon Neutral unit. Government of India has joined hands with the locals of the region to create a new model of development as per their own requirements".

Shri Narendra Modi
Hon'ble Prime Minister of India



भारत 2023 INDIA

वसुधैव कुटुम्बकम्

ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

UT LADAKH IS PROUD TO HOST THE
YOUTH 20 (Y20) PRE-SUMMIT FROM
APRIL 26-28, 2023