



བོད་ཟས་བཟོན་སྒྲུངས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རིུ་མིག

© SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION

6 G's: **GO GROW GLOW**
AND YOU WILL



- GAIN** → STRENGTH, HEIGHT, POWER, ENDURANCE
- GET** → HEALTHY, SMART, SUCCESSFUL
- GATHER** → KNOWLEDGE, PATIENCE, WISDOM

༡ ། ལུས་ལྷན་པ།

ལུས་ལྷན་པ་རྒྱུ་ལའོ། ---མངར་བཅུད། (ལུས་ལྷན་པ་སྦྲུང་བ་) + ཚེ་ལ་ཞག (ལུས་ལྷན་པ་ཉར་ཆགས།)
 ། ལུས་ལྷན་པ་སྦྲུང་བ། --- ཀ་ར་ (མངར་ཆའི་རིགས།)
 འབྲུང་ཁུངས། : ལྷན་ལྷན་གྱི་མངར་ཆ། མངར་ཆ། འིང་འབྲས་སོས་པ། འིང་འབྲས་སྐྲུ་སོས་པ།
 ། ལུས་ལྷན་པ་དལ་བ། འབྲུང་ཁུངས། : འབྲས། ལྷག་པ། བཟའ་འབྲུ། རྩོ་ཞིག། ཡལ་ཤོས། མོན་ཆག། ཞོག་ཞོག། ཚམ་པ་སོགས།
 ། ལྷན་གནས་སྤྱོད་པའི་ལུས་ལྷན་པ། : ཚེ་ལ་ཞག་འབྲུང་ཁུངས། : མན་དཀར་སྦྲུ་མ། ཨོ་ལི་སྦྲུ་མ། མཐ། ལྷར་ཀ། ལྷར་བ།

༢ ། འཚར་ལོངས།

ལུས་ལྷན་པ་སྦྲུང་བ། --- སྤྱི་དཀར་དང་བཅུད་ཆ། དཔེར་ན། དཀར་ཤུགས། འོད་ཀྱི་མ་མ། ལྷགས། ཉི་ཚོ།
 འབྲུང་ཁུངས། : སོག་ཆགས། (སྤྱི་དཀར་གྱི་སྦྲུ་མ་ཚད་ལེགས།) : འོ་མ་དང་འོ་མའི་མོན་ཆ། མཐ་པ་ཉིར་རམ་ཞོ།
 དར་ལྷ་བུ་དང། ཉ་ཉ། མཚོ་ཟས། རྩོ་སོགས།
 འབྲུང་ཁུངས། : ཚེ་འིང། (སྤྱི་དཀར་སྦྲུ་མ་ཚད་ཞན་པ།) ཉོ་སྤྱ། (སོ་ལ་སྤྱི་དཀར།) དང་སྦྲུང་དཀར་གྱི་སོན་ཆ། མཐ་པ་ཉིར་རམ་ཞོ།
 ལྷ་སྦྲུ། (དལ་རིགས།) མན་ཆུང་མ་སྦྲུ། མཐན་སྦྲུ། རྩོ་པའི་སྦྲུ་མ། མན་དཔམ་སོགས། ལྷར་ཀ་དང། ལ་མོ།

༣ ། བཞེན་མདངས།

འབྲུང་ཁུངས། : གོ་མ་གྱི་མཚོ་ལྷོ་དང་འབྲུང་པའི་སྦྲུ་མ་རིགས། གཡེར་མ། ལྷན་ལྷན་པའི་སྦྲུ་མ། མེ་རྟོག་པད་ཆ།
 མེ་རྟོག་ ལྷན་ཆ། འོ་འཁོར་པད་ཆ། གུང་ལ་སྤྱག། རྩོ་ཞིག་གཞན། འིང་འབྲས་སྦྲུ་ཆོགས་པ།
 རྩོ་པ། (ཨོ་ཤེ་ཀ་བཅུད་སྦྲུ་དང་ལྷགས་ཆས་སྦྲུ་པའི་སྦྲུ་མ་རིགས།) དཀར་གཡེར་ཉ་ཅང་མང་པའི་སྦྲུ་པ།



ཚོ་བ་ཞིམ་པའི་ཟས་ལ་རྩེ།
 འོན་ཀྱང་ལུས་ལྷན་པ་མེད།
 ཀར་དང། རྩོ་ཆེ་ལ་ལ།
 (དཔེར་ན། མངར་ཆ། ཉར་མིང། ལ་ཟས། ལྷིག་ལྷིག་ བཟེ་ལ་མེད་པའི་བཅུད་པ་སོགས།)

ཚད་རན་པའི་སྦྲུ་མ་སྤྱོད།
 ཉིག་ལྷག་ཉི་ལུས་ལྷན་པ་མེད་ཅིང་ཚེ་ལ་དཔེར་ན། + རྩོ་མང་པོ་སྦྲུ་པ།
 བཟེ་ལ་མེད་པའི་བཅུད་པ་ཉི་ལེ་ལོ་མེད་པ། (ཀར།)
 ལྷ་གར་བའི་མངར་ཆའི་ནད་དུ་ཚེ་ལ་དཔེར་ན། ཉ་ཅང་མང་པའི་སྦྲུ་པ།

ཚེ་ལ་ཞག་དང་སྦྲུ་མ།
 (ལུས་ལྷན་པ་དང། ལྷ་བའི་སྦྲུ་མ་ཞག་གི་སྦྲུ་མ་ཆ།)
 ལྷ་མ། (དམིགས་བསལ་སྦྲུ་དཀར་གྱི་སྦྲུ་མ་མཐ། ཀའོ་ལི་སྦྲུ་མ།) མཐ། བ་མཐ། ལྷར་ཀ།

སྦྲུ་མ་སྦྲུ་མ་ ༡-༡ བར། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྦྲུ་དཀར་གྱི་སྦྲུ་མ་མཐ་ཀའོ་ལི་སྦྲུ་མ།
 ལྷར་ཀ་སྦྲུ་མ་ ༡༠ མཐ་སྦྲུ་མ་ ༡ (ལྷ་མ་ ༡༠)
 (བད་ལའི་སྦྲུ་མ་དང། ཉ་ཅང་མེད་ཅིང་ཚེ་ལ་དཔེར་ན། ཚེ་ལ་དཔེར་ན།)

སྤྱི་དཀར། (རྩོ་མ་གཞི།)
 རྩོ་པ། འོ་མ་དང་འོ་མའི་མོན་ཆ། ལྷན་པ་མཐའི་གསལ་པོ། པ་ཉིར། ཞོ། དར། མན་མ།
 དལ། ཚམ་པ། ཉོ་སྤྱ། ཉ། རྩོ་མ། ཉ་ཉ། ལ་མོ།

ཉིན་གཅིག་ལ་ལུས་ལྷན་གྱི་སྤྱི་དཀར་གྱི་ལོ་ ༡ ལ་སྦྲུ་མ་གཅིག་མཐའི་པ་བཟའ་དགོས།
 ཉིན་གཅིག་ལ་སྦྲུ་མེད་པ་ ༡ (གཙོ་ཟས་རེ་ལ་སྦྲུ་མེད་པ་ ༡ བཟའ་དགོས།)
 རྩོ་མེད་པ་ ༡ = དལ་སྐྲུ་མ་པའི་རིགས་སྦྲུ་མ་ ༡༠༠ འོ་མ་མེ་ལི་ལྷོ་པར་ ༡༠༠ པ་ཉིར་རམ་ཞོ། དར་སྦྲུ་མ་ ༡༠༠
 རྩོ་པ་གཉིས་སམ་ཤ་སྦྲུ་མ་ ༡༠༠ རྩོ་མ། ཉ་ཉ། ཉོ་སྤྱ།

བཅུད་སྦྲུ་དང་བཅུད་ཆ། (བཞེན་མདངས།)
 འིང་འབྲས་དང་སྦྲུ་མ་སྦྲུ་མ་ཆོགས། ཚམ་པ།
 བཅུད་སྦྲུ་དང་བཅུད་ཆས་མཐོ་སྦྲུ་དང་ལེགས་བྱ་ལྷ།

འིང་འབྲས་སྐྲུ་མ་པོ། བཅོད། ལྷ་སྦྲུག་ རྩོ་མ་པ།
 ཉིན་གཅིག་ལ་སྦྲུ་མེད་པ་ ༥ (རྩོ་མེད་པ་ ༡ ལྷ་མ་མོ་ ༡) (༡ x རྩོ་མ་པ་ / ༡ x འིང་འབྲས)
 འིང་འབྲས་དང་དུ་དཀར་མཐ་དང་ལྷགས་ཆས་འབྲུང་ཆེད་ལེ་སྦྲུ་པའི་ལུ་བ་བསྐྱེད་གོས།

མངར་བཅུད། (ལུས་ལྷན་པ།) དང་མག་རན།
 འབྲས། འབྲས་མིལ། འབྲུ། མ་པོན། དལ་རིགས། ཞོག་ཞོག། རྩོ་ཞིབ་ལས་བྱུ་བའི་གྱིང་མོག།
 ལྷག་པ། བག་ལེལ། བག་ཚམ་པ་ལྷ། ཤ་བག་ལེལ། ཚེ་ལ་མོག་མོག། ཚམ་པ་སོགས།
 ལས་འབྲུའི་མོན་ཆས་གང་སྦྲུད་ལྷ།

ཟས་གཙོ་བོ་རེའི་ནད་དུ་སྦྲུ་མོ་གང་མང་དགོས་པ་དང། ཚམ་པ་ཡང་མེ་བཟའ་དགོས།
 ལྷ་བ་ལེགས། ཚད་ལས་བཀལ་བ་བཟས་ཆེ་སྦྲུ་ཚད་འཕར་པའི་ལིག།

གཞིར་ལྷ། (བཅུད་པ།)
 ལྷ་དང་ལྷ་བྱའི་མངར་ཆའི་བཅུད་པ་མ་ཡིན་པ།
 (འོད་ཚེ་ནད་ཆུ་ཅང་གི་ཉུང་བ་དང། ལེན་ལྷེ་མ་ཀར་ཉུང་བ།
 བཟེ་ལ་མེད་པའི་བཅུད་པ།)

ཉིན་མ་རེ་ལ་བཅུད་པ་ལི་ཁར་ ༡/༡ ལས་ ༡ བར་འབྲུང་དགོས།
 དེས་གཟུགས་སོ་སྦྲུང་པོ་དང། ལྷ་ལུས་གནས་པར་ལན་མོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 (དབྱར་ལའམ་ཆེད་མོ་ཆེ་སྐབས་དེ་ལས་མང་བ་འབྲུང་དགོས།)