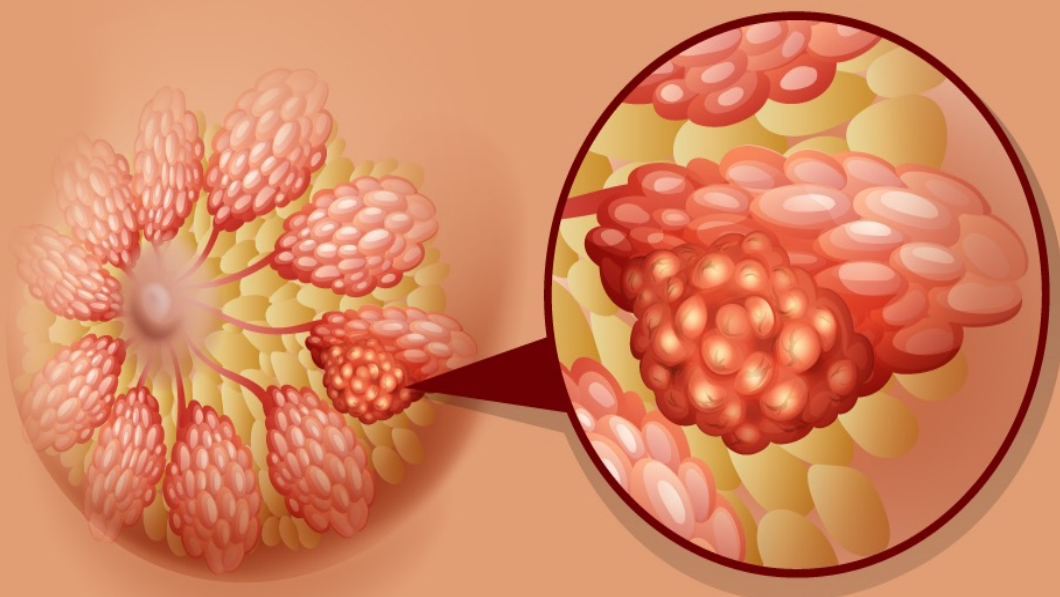


# ལུ་མའི་འབྲས་སྐྱོན་གྱི་སྐོར་ལ་བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་དང་ལུབ་ལྷགས་ བརྒྱུད་འབྲེལ་སྦྱང་བ།

Breast Cancer tumour detail



སངས་རྒྱས་སྐྱོན་གྱི་སྐོར་དང་  
རྗེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་  
མགོན་པོ་ལྷག་འཚལ་ལོ།

སྐྱོན་པ་ཚོ་རིང་སྐྱ་བ།  
སྐྱོན་རྩིས་ཁང།

## ས་བཅད་དབྱེ་བ་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་བཤད་པ།

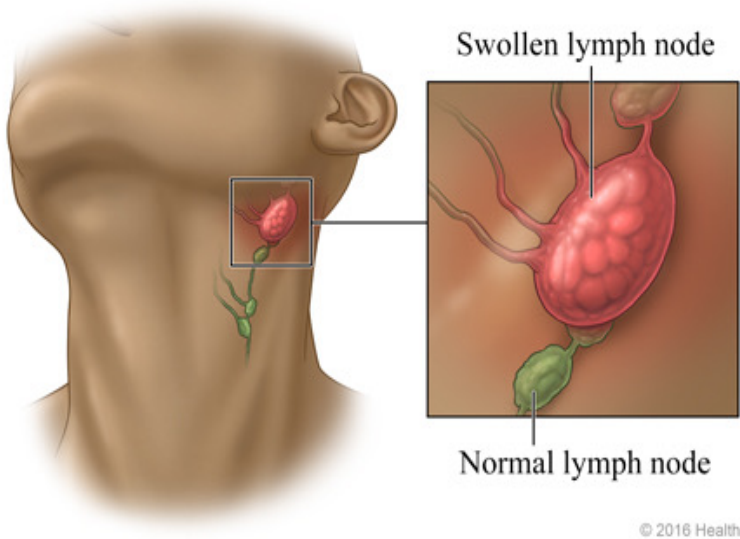
- ༡། ཟེན་བུའི་ནད་དང་རུ་མའི་སྐྱེན་ནད་འབྲེལ་བ།
- ༢། རུ་མའི་ཟེན་བུ་(Mammary Gland)སྐྱོར་བཤད་པ།
- ༣། རུ་མའི་འགྲུར་བ་(cystic mastopathy)སྐྱོར་བཤད་པ།
- ༤། རུ་མའི་སྐྱེན་ནད་སྐྱོར་བཤད་པ།



## ས་བཅད་ཁག་བཤད་པ།

- ༥། བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་རུ་སྐྱོན་སྐྱོན་བཅོས་བཤད་པ།
- ༦། ལུ་ལྷགས་ལས་རུ་མའི་འབྲས་དང་རུ་སྐྱོན་བཤད་པ།
- ༧། ལུ་མའི་སྐྱོན་ནད་གསོ་སྦྱོར་བ་དང་གསོ་དཀའ་སྦྱང་བ།

# ས་བཅད་དང་པོ། བོད་ལྷན་གས་གསོ་རིག་ལས་མེན་བྱའི་ནད་བཤད་པ།



མེན་བྱ་ཞེས་པ་ནི་རྩེ་མངོང་མིག་བྱུར་སོགས་སྤུ་  
 ལྷན་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཏུ་གནས་པའི་ཚོལ་གྱི་སྒྲིགས་  
 མ་མདོག་སློ་ནག་ཅན་དེའི་མིང་དོ། བྱེད་ལས་ནི་  
 ལྷན་གྱི་ཚུ་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱེད་པ་  
 ཡིན།

མེན་བྱའི་ནད་ཀྱི་ཚུ་ནི་སློ་བྱུར་དྲག་ཤུལ་སྤྱོད་ལས་རྒྱུན་གྱིས་མེན་བྱ་འགྲམས་པའམ། ཡང་ན་རྒྱུ་  
 བྱེད་ལས་ལྷན་གས་པ་དེ་ཤ་དང་ཚོལ་རྩ་བཅས་ལ་བརྟེན་པའི་མེན་བྱུར་ལྷན་གས་པས་མེན་བྱ་དག་སྦྱངས་  
 པར་གྱུར་ཞིང་དེ་རྣམས་ཕལ་ཆེར་མིག་བྱུར་དང་རྩ་འགྲམ་སོགས་སྤུ་འབྱུང་མང་དོ་ཞེས་སོ།

© 2016 Healthwise



# མེན་བུའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་བསྟན་པ།

- རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

༡ རླུང། ༢ མཐིམ་པ། ༣ བྱ་གུང། ༤ བད་ཀན།

- གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

༡ ཤ་མེན། ༢ རྩ་མེན། ༣ ཚིལ་མེན། ༤ འབྲས་མེན།

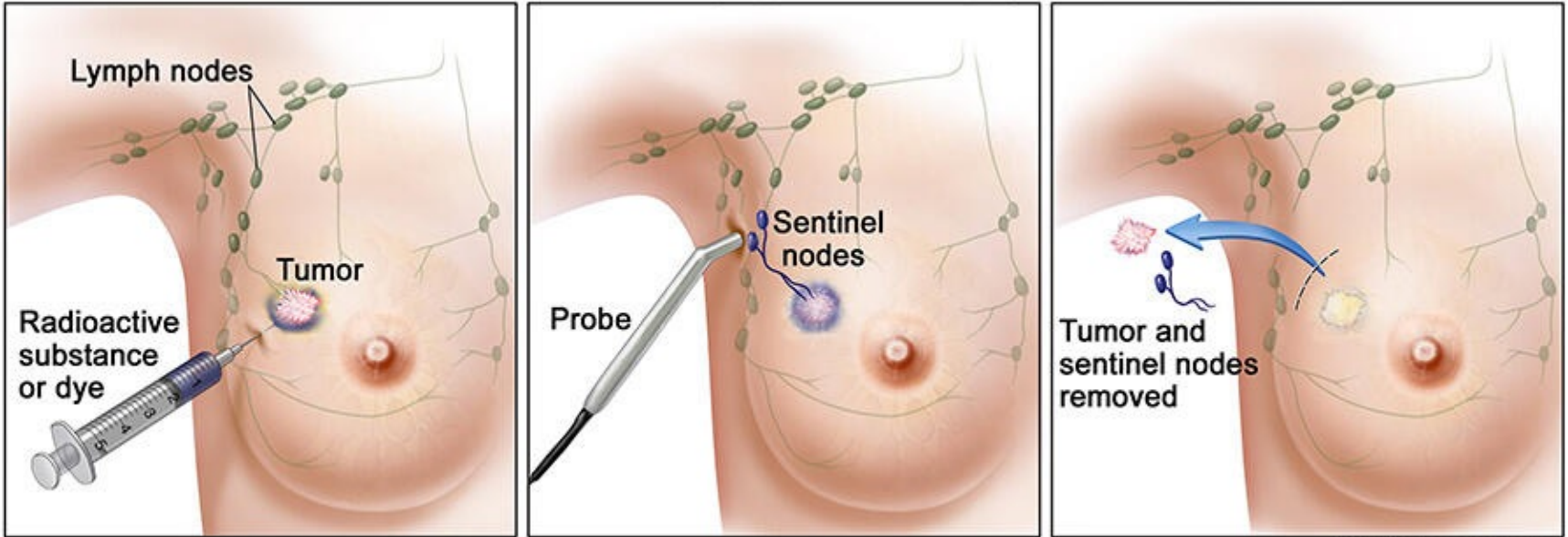
# ༡། ཟེན་བྱ་དང་རྩ་མའི་འབྲས་སྐྱོན་འབྲེལ་བ་བཤད་པ།

- ཟེན་བྱ་ནི་ལྷན་གྱི་སྐྱེ་དང། མཛིང་པ། མཆན་འོག་སྡེ་ས་སོགས་གནས་པའི་ཚུ་གཤེར་གྱི་ལས་བྱེད་མཁན་ཚོལ་གྱི་རིགས་མདོག་སྡོམ་ནག་ཅན་གྱི་མིང་ཡིན།
- རྩ་མའི་འབྲས་ནད་གྱི་སྐྱ་སྤང་ཐོག་མར་ཁྱབ་འཕེལ་ཟེན་བྱར་བྱེད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་མཆན་འོག་ཟེན་བྱ་ **axillary lymph node** ཞེས་པའི་ཟེན་བྱར་འབྲས་ནད་སྐྱ་སྤང་ཁྱབ་ཡོད་ཚེ་གཤམ་བཅོས་བྱས་ནས་ཟེན་བྱ་གཞན་དུ་ཁྱབ་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ཡིན། བྱེ་བྲག་ཟེན་བྱ་ (**sentinel nodes**) ཞེས་པར་ཁྱབ་ཚེ་གཤམ་བཅོས་བྱས་ནས་འབྲས་ནད་སྐྱ་སྤང་སྡོམ་འགོག་ཆེད་རྩ་མེད་བཟོ་བ་ཡིན།



# མེན་སྤྱི་ནད་དང་རྒྱ་མའི་འབྲས་སྐྱོན་འབྲེལ་བ་བཤད་པ།

## Sentinel Lymph Node Biopsy



© 2010 Terese Winslow  
U.S. Govt. has certain rights

བྱི་བྲག་མེན་སྤྱི་(sentinel nodes )ཞེས་པར་བྱུང་ནས་གཤག་བཅོས་བྱས་ནས་འབྲས་  
ནད་སྤང་གྲུབ་བརྟག་དཔྱད་སྐྱོན་བཅོས་བྱས་ནས་རྩ་མེད་བཟོ་བ་ཡིན།

# བྱ་མའི་སྐྱོན་ནད་བཤད་པ།

བྱ་མའི་སྐྱོན་ནད་ནི་བོད་ལྗགས་གསོ་རིག་ལས།

རྒྱ་ནི་རྒྱང་དང། མཁྲིས་པ། བད་ཀན། སློན། རྩ་སེར། ལྷག་སྤྱ་ལས་འབྱུང་བར་བཤད་པ་ཡིན།

རྒྱུ་ནི་འགྲམས་འབྲུགས་དང་སྟག་པར་དུ་བྱ་བཅས་ནས་འབྱུང་བར་བརྗོད།

རྩ་བ་མ་རྩུ་བ་ལས་འབྱུང་བའི་གཙོ་བོ་ནད་ཞིག་ཡིན་པ་དང་བྱུང་མེད་ལ་ཁམས་དཀར་གྱི་ཆ་

གས་སུ་འགྱུར་བའི་བྱ་མའི་སྐྱོན་ནད་བསྐྱེད་པ་དང་གཤེར་སྤོང་བར་བྱེད་ཀྱང་འཕེལ་ཟུང་

འབྲུགས་པས་བྱ་མའི་རྩ་སྐྱོན་ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་ཡིན།



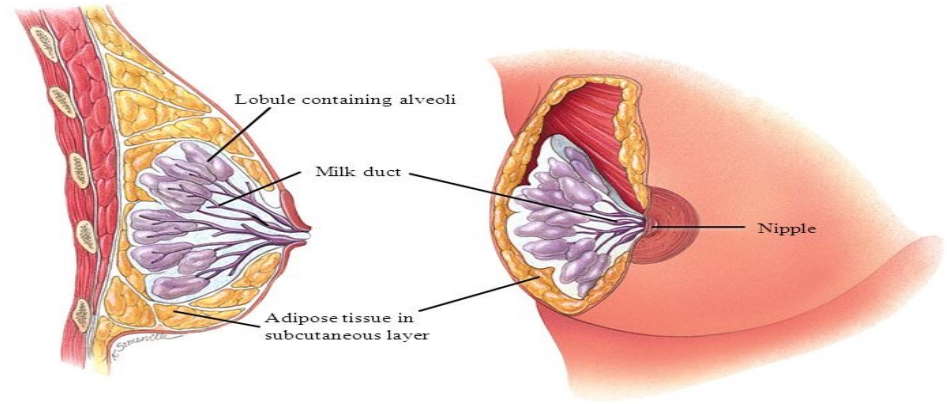
## ༡༣ ལྷ་མའི་མེན་བྱ་(Mammary Gland)སྐྱར་བཤད་པ།

- ལྷ་མའི་མེན་བྱ་ནི་ཕྱི་ཟགས་མེན་བྱའི་རིགས་ཡིན་ཞིང་མི་དང་འོ་འཕྱང་སློག་ཆགས་རིགས་  
ཀྱིས་སྤྱ་བྱ་འོ་མ་སྟེར་བ་ཡིན། ལྷ་མའི་མེན་བྱའི་དབང་པོ་ལྷ་མ་དང་འབྲེལ་ནས་འོ་འཕྱང་  
སློག་ཆགས་ཀྱི་ལ་གནས་ཡོད།
- ལྷ་མའི་མེན་བྱ་ནི་ཕྱང་ལྷོ་བསྐྱུས་པ་དང་། ཚེལ། ཕྱང་ལྷོ་བཅས་མེན་བྱ་ལྡན་ཡོད་པ་ནས་  
འོ་མ་བཟོ་བ་ཡིན།

# ལུ་མའི་ཚེན་བུ་བཤད་པ།

## Mammary Glands

- Modified sweat glands that produce milk
- 15-20 lobes which contain alveoli
  - Milk secreting glands
- Milk *production* stimulated by prolactin and milk *secretion* stimulated by oxytocin



**Prolactin** ཞེས་པ་ནི་སྐྱལ་རྒྱ་ཏྲ་མོང་ལྷན་པའི་གཤམ་དུ་གནས་པའི་ཚེན་བུའི་རྗེ་བོ་ནས་ཡོང་། སོ་མོ་གཉིས་ཀའི་བྲག་ནང་དུ་ཆ་ཤས་ཕྱན་བུ་གནས་ཡོང་གྲང་བུད་མེད་ཀྱི་ལུ་མའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་འོ་མ་བཟོ་བསྐྱུན་བྱེད་པ་ཡིན།



# 3. ལྷ་མའི་འགྲུང་བ་(cystic mastopathy)སྐྱོར་བཤད།

- (cystic mastopathy)ཞེས་པར་ **Fibrocystic** ཡང་ཟེར། བསྐྱེད་འཕེལ་མི་བྱེད་པའི་ ལྷ་མའི་སྐྱ་གའི་འགྲུང་བ་མ་གཉན་ལྡན་པ་དང་མི་ལྡན་པ་བཅས་ཡིད། འུད་མེད་ཀྱི་ལྷ་མའི་ཆགས་ཚུལ་རིག་པའི་ གཞོད་འཚོ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲས་སྐྱན་གྱི་ཉེན་ཚབས་ཡིད།





# བྱ་མའི་རྩ་སྐྱོན་ **fibroadenoma** ལྟེ་དབྱེ་ཁག་བཤད་པ།

- ༡། བྱ་མའི་རྩ་སྐྱོན་འདུས་ནད་ **Complex fibroadenomas** ཞེས་པ་ཕྱི་ཕུང་བསྐྱེད་འཕེལ་རྒྱུར་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་མང་བ་ཡོད། བྱད་རིགས་བརྟག་དཔྱད་མཁན་གྱིས་ཕུང་གྲུབ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་ཡིན།
- ༢། **Juvenile fibroadenomas** ཞེས་པ་ནི་ཕུང་མེད་ལོ་ཚད་༡༠་ནས་༡༥་བར་འཆར་ཅན་ཡོང་མང་བ་དང་བྱ་མའི་རྩ་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་དང་རྗེས་སུ་འཁྲུམ་ནས་མེད་པ་སོང།

# རུ་མའི་སྐྱོན་ནད་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

- ༣། **Giant fibroadenomas**

རུ་མའི་ཚུ་སྐྱོན་དེ་ཚད་ **larger than 2 inches (5 centimeters)** ལྟ་ས་  
འཕེལ་བསྐྱེད་དང། དེར་གཤམ་ག་བཙོས་བྱས་ནས་བཏོན་པ་ལས་རུ་མའི་ཕུང་གྲུབ་གཞོན་བཙོར་  
བྱེད་པ་ཡིན།

- ༤། **Phyllodes tumor**

རུ་མའི་སྐྱོན་ནད་ཞེས་བསྐྱེད་འཕེལ་མེད་ཀྱང་ཉུང་ཤས་ཁྱབ་འཕེལ་བྱེད་པ་ཡིན། ཕུང་མེད་ལོ་ཚད་  
༥༠ཅན་ལ་མཐོང་མང་བའི་ནད་ཡིན་ཀྱང་སྐྱོན་པས་གཤམ་ག་བཙོས་བྱས་ནས་བཙོས་ཐབས་བྱེད་པ་  
ཡིན།



# རུ་མའི་འབྲས་ནད་ཡིན་པའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཁག

- ༡། རུ་མའི་ནད་དང་མཚན་ཁུང་འོག་ཏུ་རྟོག་རྟོག་གོང་བྱ་ཆགས་པ།
- ༢། རུ་མའི་གནས་སུ་མཐུག་པོ་ཆགས་ནས་སྐངས་པ་རིགས་ཡོང།
- ༣། རུ་མའི་པགས་པའི་ངོས་སུ་ཟ་འཐུག་ལངས་པ།
- ༤། རུ་རྩེ་ཡང་ན་རུ་མའི་གནས་སུ་དམར་པོ་ཆགས་པ།

# རྒྱ་མཐོ་འབྲས་ནད་ཡིན་པའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཁག

- ༥། རྒྱ་ཚེ་ནད་དུ་འཐེན་པའམ་རྒྱ་ཚེ་གནས་སུ་ན་ལུག་གཏོང་བ།
- ༦། རྒྱ་ཚེ་ནས་གཤེར་ཁུ་ཁྲག་རིགས་འཇོག་པ།
- ༧། རྒྱ་མཐོ་དབྱིབས་དང་ཆེ་ཆུང་ཚད་གཞིར་འགྱུར་བ་ཡོད།
- ༨། རྒྱ་མཐོ་གནས་གང་རུང་ལ་ན་ལུག་གཏོང་བ།



# ༥། བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་ཀྱི་སྐོར་སྐོར་བཅོས་བཤད་པ།

- ཐོག་མར་སྐོར་ནད་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཁ་ཟས་མ་ལུ་བའི་སྐྱེགས་མ་མ་ལུ་བའི་ནད་གཞི་རྒྱུ་ནས་རྒྱུ་གིས་ལྷན་པའི་གནས་སུ་གོང་བུར་འདྲིལ་ནས་གཙོ་ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བས་སྐོར་ནད་བསྐྱེད་པ་བྱེད་པ་ཡིན།
- ཐོག་མར་ནད་གཞི་སྐྱོང་བ་རྒྱུ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ཡིན།
- བར་དུ་མཚན་ཉིད་ཏྲགས་ལ་བཏྲག་ནས་ནད་ངོས་བཟུང་བ།
- མཐའ་མ་ཕན་གཞི་གོམས་པའི་སྐོར་ནས་སྐོར་བཅོས་བྱེད་པ་ཡིན།

# ༥། བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་ཀྱི་སྐོར་སྐོར་བཅོས་བཤད་པ།

- ཀུ་མའི་སྐོར་ནད་བསྐྱེད་འཕེལ་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་དང་ཀུ་མའི་སྐོར་ནད་དུས་རིམ་གང་དུ་སྐྱེབས་པ་བརྟག་ནས་སྐོར་བཅོས་རིམ་པ་རྣམས་འགོ་འཇུགས་དགོས།
- ཐོག་མར་ནད་པའི་ལྷན་བྱུངས་སྟོབས་རྒྱས་པར་བྱེད་ནས་བྱུངས་ཁྲག་གཙང་སེལ་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་རིགས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས།
- བར་དུ་དུས་གསུམ་གྱི་སྐོར་རིགས་ནང་ནས་གཙོ་བོ་སྐོར་གྱི་སྐོར་གཏོང་དགོས།
- མཐའ་མ་དགོས་མཁོ་སྐོར་པའི་དབྱུང་བཅོས་རིགས་བྱེད་དགོས།



# བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་སྐོར་གྱི་ནད་རྟོགས་བཤད་པ།

- ༡། སྐོར་གང་དུ་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་དེར་དྲེག་པ་ཆགས།
- ༢། ཁ་བས་མི་འཇུ་བར་གང་རྒྱུན་གྱིས་སློག་ཅིང་སྐྱུག་པ་ཡིན།
- ༣། བཤད་བ་འགགས་པ་དང་བཤལ་བ་ཡོད།
- ༤། ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐྱམ་ལ་ཤེད་ཚུང་འགངས་དང་གང་བའི་རྗེས་སུ་ན་བྱུག་གཏོང་བ།
- ༥། ལས་ཀ་དྲག་ཤུལ་རིགས་བྱས་པས་ནད་སྣང་བ་ཕལ་ཆེར་འབྱུང་བ་ཡིན།

# བརྟག་དཔྱད་སྐྱོད་བཅོས་བཤད་པ།

བརྟག་ཐབས་རིག་པ་གསུམ།

- ༡། ཚའི་བརྟག་དཔྱད། སྐྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཉག་ཚ་རྒྱུད་ལན་ཅིང་ལར།
- ༢། དྲི་ཚུའི་བརྟག་དཔྱད། ཚུ་ལ་སྐྱོད་ཐིགས་ཉ་མིག་འབྱུང་བ་ཡིན།
- ༣། སྐྱོད་རྒྱུན་ན་ལྷགས་ནད་པར་དོགས་དྲིས་ནས་སྐྱོད་གཏོང་བ་ཡིན།



# བརྟག་དབྱུང་སྐྱོན་བཅོས་བཤད་པ།

སྐྱོན་དབྱུང་བས་སྐྱོད་བཞི།

༡། སྐྱོན།

ཐོག་མར་སྐྱོན་གྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ཕོ་བའི་འཇུ་སྟོབས་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་སྐྱོན་རིགས་ནི།

སྐྱོན་གཅིག་ལྷ་བདུད། ལྷ་ཤེལ་ཟེ་དང་གསང་བདག་ལྷ་བདུད་དང་སྐྱོན་བཤེག་བདེ་སྟོམས། སྐྱོན་གསུམ། ཅུ་རྟ་ཅ་དང་ལྷུང་ལྷ། ཅུ་རྟ་ཉ་ཟེ་དང་ལྷུང་ལྷ། སོགས་ཞོགས་པ་གཏོང་བ།

ཉིན་གུང། སྐྱོན་འཛོམས་ལྷ་བསེལ། བསམ་ཞོར་དང་སྐྱོན་བཤེག་བྱང་ཚས་ཟེ་དང་ལྷུང་ལྷ་སོགས་གཏོང་དགོས།

དགོང་མོ། ཡར་ལྷུ་དང་ལྷུང་ལྷ། ཡར་ལྷུ་དང་ནི་ལ། ཅུ་རྟ་ཟེ་ཟེ། ཡར་ཚོ། ཚངས་ལྷ། དྲང་སྟོང་པ་སོགས་གཏོང་དགོས།

# དཔྱད་བཅོས་རིགས་ལས་སྐྱམ་ཁབ་བཤད་པ།



སྐྱམ་ཁབ་གྱི་བཅོས་ཐབས་རྒྱད་ནས་དབང་ཅའི་ནང་སྤྱི་དཀར་བརྒྱས་རྗེས་ལས་འགྲུར་བའི་ནང་  
རིགས་དང་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་གནས་སུ་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱི་ལུང་གི་རིགས་རྗེས་སྐྱོན་ཅན་དུ་གྱུར་  
ནས་འབྲས་སྐྱོན་ནང་གྱི་ངོ་བོར་འགྲུར་རན་པའི་སྤྱི་ལུང་རིགས་རྒྱ་མེད་བཟོ་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་  
ཡོད།



# མེ་བཙའ་བཙོས་ཐབས་བཤད་པ།



འབྲས་དང་སྐྱོན་ལ་ཉེ་ཤུ་ཡན་གྱིས་བཙོ་ཞེས་པ་ལྟར་རུ་སྐྱོན་སྤེང་དཀའ་ཡང་རྒྱབ་ཚིགས་པ་  
རྣམས་ལ་གདམས་ན་དགོ་པར་མངོན།

# འབྲུམ་པའི་བཅོས་ཐབས་བཤད་པ།



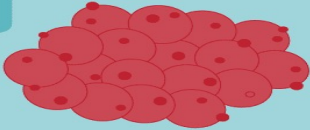
རྒྱུ་གྱི་ཚོགས་པར་དེ་དག་ལག་ལེན་བྱས་ན་ན་ཟུག་གཅོག་པ་དང། བྲག་འཁོར་ལེགས་པ། རྣ་  
གཞི་ཐུ་ཚབས་ཀྱང་བ་བཅས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡིད།



# ཅུ་བ་ལྷན་ལས་ཀྱི་མའི་འབྲས་དང་ཀློན་བཤད་པ།

## TNM System for Staging Breast Cancer

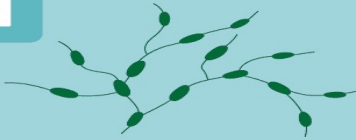
**T**



**Tumor size**

- T-1: 0-2 centimeters
- T-2: 2-5 centimeters
- T-3: >5 centimeters
- T-4: Tumor has broken through skin or attached to chest wall

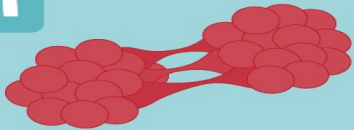
**N**



**Lymph Node Status**

- N-0: Surgeon can't feel any nodes
- N-1: Surgeon can feel swollen nodes
- N-2: Nodes feel swollen and lumpy
- N-3: Swollen nodes located near collarbone

**M**



**Metastasis**




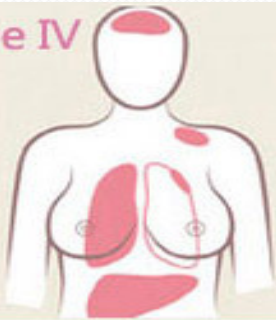
- M-0: Tested nodes are cancer-free
- M-1: Tested nodes show cancer cells or micrometastasis

verywell

ཀློན་འབྲས་ཀློན་གྱི་རིམ་པ་ཁག

༡། ཀློན་གྱི་དབྱིབས། ༢། གཤེར་ཆེན་གནས་བབས། ༣། ལྷན་ལས་པ།

# བུ་སྐྱོན་ནད་ཀྱི་དབྱིབས་དང་དུས་རིམ་བཤད་པ།

Stage I	Stage II	Stage III	Stage IV
 <p>Less than 2 cm, has not spread</p>	 <p>Less than 2 cm, lymph nodes metastasis; <math>\geq 2</math>cm</p>	 <p>Any size but has spread to axillary lymph nodes</p>	 <p>Has spread to other organs of the body, such as lungs, skin, liver, bones or brain</p>

བུ་སྐྱོན་དུས་རིམ་ ༡། རིང་ཚད་ **2cm** ལས་ཆུང་བ་མི་བྱུང་།

དུས་རིམ་ ༢། རིང་ཚད་ལས་ **2cm** ཆུང་བ་མེན་བྱུང་བྱུང་།

དུས་རིམ་ ༣། མཚན་འོག་མེན་བྱུང་བྱུང་།

དུས་རིམ་ ༤། དེ་ནས་སློབ་དང། པགས་པ། མཚན་པ། རུས་ཡང་ན་སྐྱེད་པ་བཅས་བྱུང་བ་ཡིན།



# རུ་མའི་འབྲས་སྐྱོན་ནད་བཤད་པ།

- རུ་མའི་འབྲས་སྐྱོན་ནི་རུ་མའི་ཕུང་གྲུབ་ལ་རྒྱས་ནས་རུ་མར་ཤ་དོག་ཆགས་པ་དང། དབྱིབས་འགྱུར་བ། རོ་གདོང་མཛོས་གོང་ཡོང་བ། རུ་ཚེ་ནད་དུ་སྒྲོག་པ་དང་གཤེར་ཁུ་རིགས་ཡོང་བ། བགས་པ་དམར་ཤས་རྒྱབ་པ་ཆགས་པ་བཅས་མངོན།
- རུ་མའི་འབྲས་ནད་གནས་པལ་ཆེར་བ་འོ་མའི་སྐྱ་གའི་དོས་དང་ཤ་སྟེབ་བཅས་ཀྱི་སྐྱ་ཕུང་རྒྱུད་ནས་སྐྱ་ག་ནས་རུ་ཞོ་བཅས་འབྱུང།

## རུ་མའི་འབྲས་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཁག་ནི།

- ༡། ལྕམ་འཚོ་ཆེ་བ་རྒྱགས་པའི་རིགས། ༢། ལྕམ་རྩལ་ཉུང་དྲགས་ནས་འགྲུལ་བསྐྱོད་མེད་པ། ༣། ཆང་དང། ཞེ་རག་བསྟེན་ཆེ་བ་དང་སྐྱལ་རྒྱ་དོར་མོང་བརྗེ་ཚབ་བཅས་ཐབས། ༤། བྱིས་པ་སྐྱེ་རྒྱ་བྱི་དྲག་པའམ་མི་བཙའ་བར་ལོ་རྒྱས་པ། ༥། རད་མི་རིགས་རྒྱུད་ནད་རུ་མའི་འབྲས་སྐྱོན་ནད་ནས་ཡོང་བ་བརྒྱ་ཆ་༥་ནས་༡༠་ཙམ་ཡིན།

# ལ། ལུ་མའི་སྐྱེ་བ་ནང་གསོ་སྦྱོར་བ་དང་གསོ་དཀའ་སྤང་བ།

- ལུ་མའི་སྐྱེ་བ་ནང་གསོ་སྦྱོར་བ།

༡། དུས་རིམ་དང་ཕོ་གཉིས་པ་གསོ་སྦྱོར་བ།

༢། དུས་རིམ་གསུམ་དང་གསོ་དཀའ་བ།

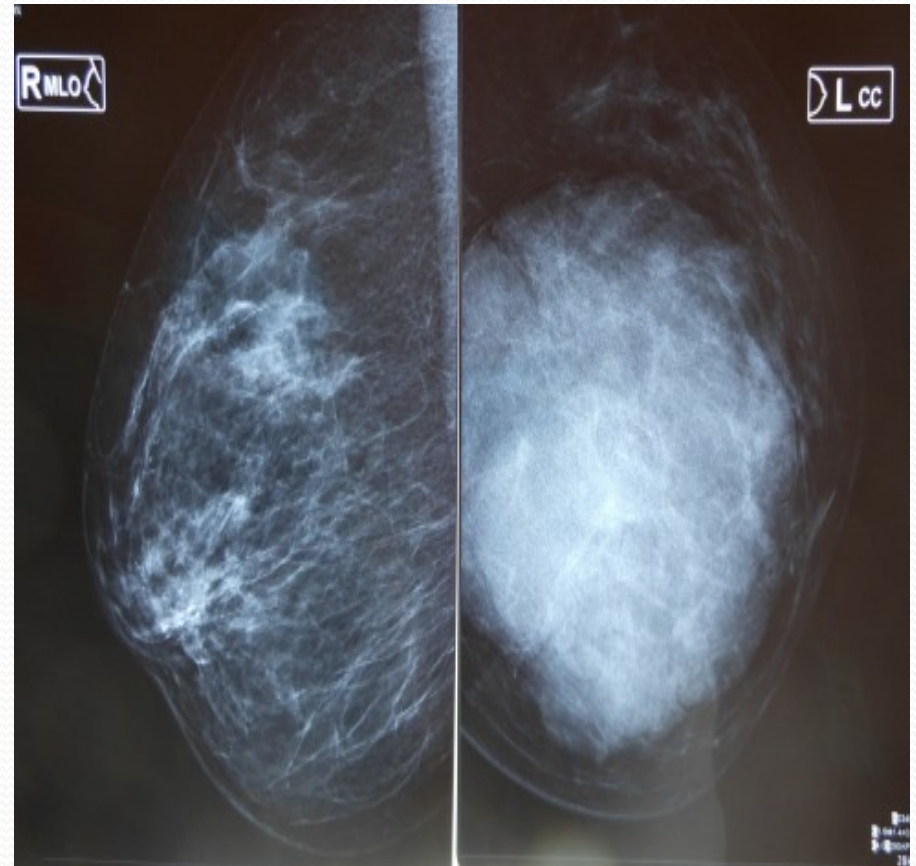
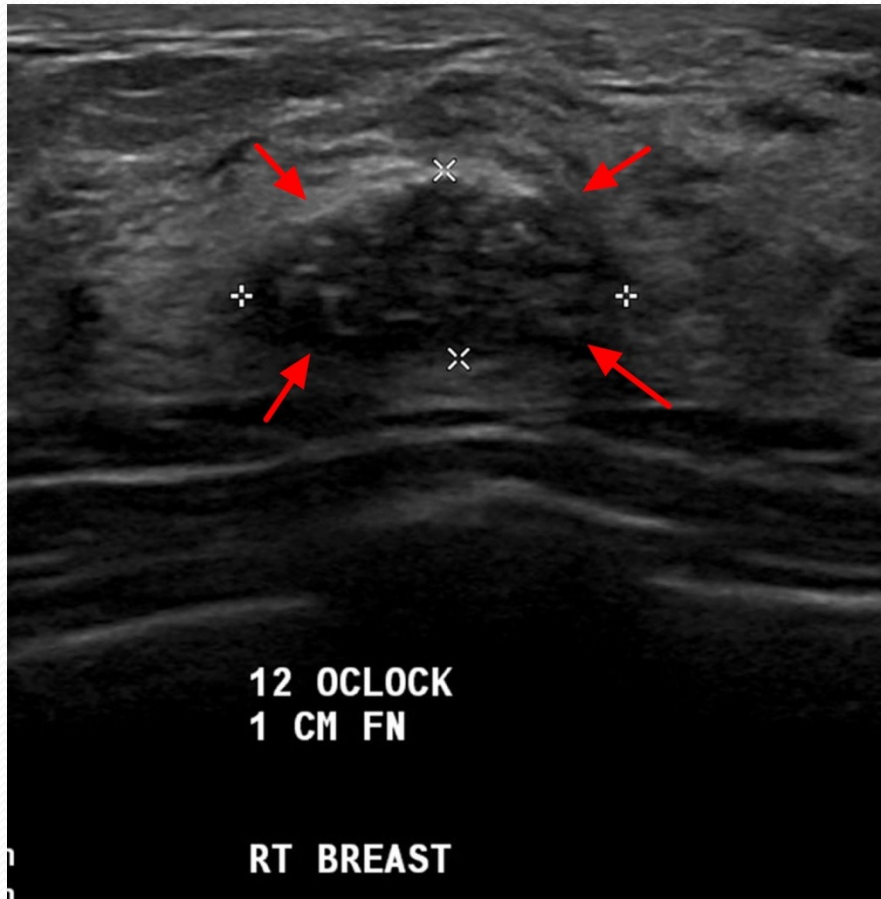
༣། དུས་རིམ་བཞི་པ་གསོ་སྤང་བ།



# ལུ་མའི་འབྲས་སྐྱེན་བཤད་པ།



# ལུ་མའི་སྐྱེན་ནང་སློབ་པར་བརྟུག་དཔྱད།





ལུ་མའི་འབྲས་སྐྱེན་སྒྲོན་འགོག་མཚོན་རྟགས།



ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବା

