



གནང་སྟེ་ ཤེས་ཡོན་ རྩོགས་ན་ གནང་བའི་ འབོད་ རྩོན་ ལོ་ དག་འུ་ གནང་ ཡོད། འདི་གི་ ལེགས་ རྩོར་སྐད་གི་ ཡར་རྒྱས་ན་ རྩོགས་ གསར་པོ་ ལུལ་ ཤད་ ཨིན་ ལའ་སྟེ་ མི་ མང་ བར་བ་ རྒྱུད་ བཞིན་ ཡོད་ བའི་ གཏམ་ བསྟང་ ཡོད། ལྷན་ རྒྱས་ རྩུ་ མཉེན་ བོ་ བ་ དང་ བོ་ རྩོབ་ དཔོན་ འདི་རྩུ་ ལོ་ རྒྱལ་ ཡོངས་ ཤེས་ ཡོན་ རྩོགས་པོ་ རོག་ལས་ བརྗོད་ བཞག་ ཡི་གེ་ རྩོན་པོ་ ཨིན་ དང་ ཁོང་ རྩུ་གི་ ཟླ་པོག་ ཉུང་དཀགས་ བ་ རྩོགས་ ལས་གནང་བཞིན་ ཡོད་ པོ་ ཨིན། ད་གཞུང་ གི་ ལོ་ འདི་ ལས་ མངའ་སྡེ་ གི་ ཤེས་ཡོན་ ལས་ ལག་ན་ ལོ་གནས་ ལུལ་ མཉེན་ དམིགས་ལུལ་ གི་ རྩོབ་ དཔོན་ ༥༥ འདི་རྩུ་ ལོ་ མངའ་སྡེ་གི་ ཤེས་ཡོན་ ལས་ལག་ ལས་ བརྗོད་བཞག་ ཡི་གེ་ ལུལ་ ཤད་ རོན་ ལ་ལས་ ཁོང་རྩུ་ གཞུང་ དང་ གཞོ་ རྩུ་ རྩོན་ པོ་ རྩོད་ལུགས་ རྩེ་ བཀའ་ཉིན་ ལུལ་ ཡོད། འདི་གི་ ལེགས་ རྩོར་ རྐད་ གི་ ཡར་རྒྱས་ ལོ་ མ་ལག་ གནང་ཤད་ རྩོགས་ན་ འགྱུར་ བ་ ལན་མཉེན་ དམིགས་ ལུལ་ ཉེན་ཉེན་ ཨིན་ བོ་ལའ་ རྟེ་ གསར་ རོག་ ལྷབ་སྐྱེན་ གསུང་ ཡོད། འདི་ དང་ མཉེན་པོ་ ལེགས་ རྩོར་ རྩོབ་ དཔོན་ འདི་ རྩུ་འི་ ལུ་བ་ ལོ་ གཞུང་ ཟང་ རྩེ་ རྩེལ་ ཤད་ དོན་ རོགས་ རམ་ གནང་བོ་མ་ བ་ རྩོབ་དཔོན་ འདི་ རྩུ་ གི་ འབྲས་རྩོངས་ ཡོངས་ གི་ Pandit Purhit རྩོགས་ པོའི་ གཞོ་ འཛིན་ ལོ་ ཡང་ ལུགས་རྩེ་ བཀའ་དྲིན་ ལུལ་ ཡོད།

### KICK BOXER

འབྲས་རྩོངས་ གི་ Kick boxer གཉེས་ པོ་ འདི་ རྩུ་གི་ པོམ་ བེན་ Cambodia བ་ རོན་ བའི་ Asion Kick Boxing senior འགན་ བསྐྱར་ རྩེ་ལོ་ ༢༠༢༤ བ་ རྒྱལ་ཁབ་ དོན་ དངུལ་ གི་ རོན་ མ་ རེ་རེ་ རྒྱལ་ ཅན་ བཟོ་ ཡོད། རྒྱུང་ ཡོང་ གལ་ འགན་ བསྐྱར་ འདི་ བ་ རྒྱལ་ཁབ་ དོན་ རེ་རུ་ ༧ བ་ Rai དང་ ཨོན་ རྩེ་ལེ་ anjuli Subba གི་ དངུལ་ གི་ རོན་མ་ རེ་རེ་ རྒྱལ་བོ་ ཨིན། Cambodia བ་ རོན་ བའི་ Asion Kickboxing འགན་ བསྐྱར་ བ་ འབྲས་རྩོངས་ གི་ ལུ་ མོ་ བཞི་ རྩུ་ Team India གི་སྟེ་ རྩོན་ འགན་ ཡོད་ པོ་ ཨིན། འདི་ར་ རྩོས་ ལུར་བདེ་རྒྱུད་ ཤར་བ་ དང་ srijana Chettri གི་ ལེགས་ རྩོད་མ་ རུང་ ཡང་ རྩོགས་ མ་ རྒྱལ་ མ་རྩོགས་ པོ་ ཨིན། འབྲས་རྩོངས་ གི་ Kickboxing འགན་ བསྐྱར་ བ་ རྒྱལ་ཁབ་ གི་ རོ་ རོབ་ གནང་མཉེན་ དང་རྒྱལ་ ཁབ་ དོན་ རྩོགས་ མ་ རྒྱལ་མཉེན་ འབྲས་རྩོངས་ མངའ་སྡེ་ གི་ Kick boxing རམས་ཅད་ ལོ་ བཀྲིས་ བདེ་ལེགས་ རྩོན་ ཡོད་ འདི་ དང་ མཉེན་པོ་ ཁོང་རྩུ་ལོ་ འོང་མཉེན་ འགན་ བསྐྱར་ དོན་ འགྲིས་ བདེ་ལེགས་ རྩོན་ ཡོད།