པར་ངོས 19པ
2022·08·12

དསྐྱེངརབསསློསོབགསསོའདོན་ཐེངས542པ།
རྩོམ་སྒྲིག་པ། པད་མ་རྡོ་རྗེ།

（2022ལའསློ་ཟླའི8པའ་གྱིཚསཚེ5ཉནགྱི་གྱི་གྱིཔར་ངསསློ20པར་མཐུད་པ།）

80.བྱགྱིས་པ་ཁསློ་རང་སྤྲསློ་བ་ཡསློད་པའགྱི་དུས་དསྟེབ་ཅགྱིག་ཉསློས་ཏསྟེ།ས་གནས་ཁསློ་ཚཚོའགྱི་སླསློབ་གྲྭ་བྲགྱིས་ནས་བསྐུར་དུ་བཅུག་ན།བྱགྱིས་པ་ལ་དགའ་སྣེང་སྟེསྟེར་ཐུབ།
81.བྱགྱིས་པ་ལསློ་ན་ཆུང་བས་དཔསྟེ་ཆའགྱི་བཟང་ངན་ཤན་འབྱསྟེད་མགྱི་ཤསྟེས།སྤྱིགྱིར་བཏང་ཁསློ་ཚཚོKartonདང་འགུལ་རགྱིས།དགསློད་གཏམ་དང་ཀླད་པ་མྱུར་འགུལ་སསློགས་ཀྱིགྱི་དཔསྟེ་ཆར་དགའ།ཡགྱིན་ནའང་།དསྟེ་དག་ལ་མང་དུ་བལྟས་ཀྱིང་དགསྟེ་མཚན་ཆསྟེར་མསྟེད།ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་སྤྲསློ་བ་ནགྱི་བྱགྱིས་པ་དཔསྟེ་ཀླསློག་ལ་ཕྱོསློགས་པའགྱི་སྒུལ་ཤུགས་གཙཚོ་བསློ་ཡགྱིན།ཕ་མས་ངསྟེས་པར་དུ་བྱགྱིས་པའགྱི་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་སྤྲསློ་སྣེང་ལ་གསསློ་སྐྱོསློང་དང་སྣེསྟེ་འདྲསྟེན་ལསྟེགས་པསློ་བྱསྟེད་དགསློས།
82.ཕ་མས་སྔོསློན་ལ་བཀླགས་ཤགྱིང་བྱགྱིས་པར་དྲགྱི་བ་དྲགྱིས་ན།བྱགྱིས་པས་དྲགྱི་བ་དང་མཉམ་དུ་ཀླསློག་འདསློན་བྱསྟེད་ལ།དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་དམགྱིགས་ཡུལ་ཇེསྟེ་གསལ་དུ་གཏསློང་ཐུབ།རྩོསློམ་ཡགྱིག་ལསྟེགས་པསློར་ཕ་མ་དང་བྱགྱིས་པས་མཉམ་དུ་བགྲསློ་གླེསྟེང་བྱས་ཆསློགབྱགྱིས་པར་བསམ་ཚུལ་དང་ལྟ་བ་བཤད་དུ་བཅུག་ཆསློགདསྟེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱགྱིས་པའགྱི་གསློ་བ་དང་།ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་སྤྲསློ་བ་བསྐྱོསྟེད་ཐུབ།
83.དཔསྟེ་ཆ་གྲལ་དག་པར་བསྒྲིགྱིགས་པ་དང་མགྱི་གཤགས་པ།ཤསློག་ལྷེསྟེབ་མགྱི་བཀུག་པ་ལྟ་བུའགྱི་གཅསྟེས་སྤྲས་བྱསྟེད་སྟེངས་བསླབས་ཏསྟེ།བྱགྱིས་པར་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་གསློམས་གཤགྱིག་ཡག་པསློ་ཆགས་པར་རསློགས་རམ་བྱསྟེད་དགསློས།བྱགྱིས་པས་བཀླགས་ཟགྱིན་པའགྱི་དཔསྟེ་ཆ་ཉར་ཚགས་བྱསྟེད་དགསློས།
84.དཔསྟེ་ཆའགྱི་རགྱིགས་དབྱསྟེ་དང་།བྱགྱིས་པའགྱི་དཔསྟེ་ཆ་གདམ་གསསྟེས་ཀྱིགྱི་བཟང་ངན།འཚམ་མགྱིན།གང་དག་ལ་སྤྲསློ་བ་ཡསློད་མསྟེད་སསློགས་བགྲསློ་གླེསྟེང་བྱསྟེད་པར་སྐུལ་མ་བྱསྟེད་དགསློས།
85.དུས་ཚཚོད་བཀོསློད་སྒྲིགྱིག་འསློས་འཚམ་བྱས་ཏསྟེ།བྱགྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་དཔསྟེ་ཀླསློག་བྱསྟེད་པའགྱི་བྱ་འགུལ་དསྟེ་གཏན་ཆགས་རྒྱུན་ཆགས་ཤགྱིག་ཡསློང་བར་བྱསྟེད་དགསློས།
86.དུས་ཚཚོད་ངསྟེས་ཅན་ནང་དཔསྟེ་ཆ་ཉསློ་བ་དང་གཡར་བ་སསློགས་བྱསྟེད་པ།རྒྱུན་དུ་བྱགྱིས་པ་དཔསྟེ་ཁང་དུ་ཁྲིགྱིད་པ་དང་།བྱགྱིས་པར་དཔསྟེ་ཆ་ཉསློ་བ་དང་དཔསྟེ་ཆ་གཡར་བའགྱི་གསློམས་སྲོསློལ་ཆགས་སུ་འཇུག་དགསློས།མཐསློང་ཐསློས་མྱོསློང་གསུམ་ལ་ཤར་བ་དསྟེ་གང་ཡགྱིན་ན།བྱགྱིས་པར་དསྟེའགྱི་ཕྱོསློགས་ཀྱིགྱི་སསྟེམས་ཚཚོར་མགྱི་འདྲ་བ་སྟེསྟེར་བཞགྱིན་ཡསློད་པས།བྱགྱིས་པའགྱི་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་དགསློས་མཁསློ་བསྐྱོསྟེད་པར་ཕན།
87.བྱགྱིས་པར་ཟགྱིན་བྲགྱིས་འབྲགྱི་བར་སྐུལ་མ་བྱསྟེད་དགསློས།ཅགྱི་ཞགྱིག་བྲགྱིས་ཀྱིང་ཆསློགཐ་ན་དཔསྟེ་མགྱིང་སླ་མསློ་ཞགྱིག་བྲགྱིས་ཀྱིང་ཆསློག་སྟེསྟེ།ཀླསློག་འདསློན་ཁྲིསློད་ཀྱིགྱི་གསློམས་སྲོསློལ་སྣེ་ཚཚོགས་ཀྱིགྱིས་བྱགྱིས་པར་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་མྱོསློང་བ་གཞན་དང་མགྱི་འདྲ་བ་ཞགྱིག་སྐྱོསྟེ་བར་བྱསྟེད།
88.དཔསྟེ་ཀླསློག་ཡག་པསློ་ཞགྱིག་བྱསྟེད་པ་དསྟེ་ནམ་ཡང་གལ་ཆསྟེན་པསློ་ཡགྱིན་ཏསྟེ།བྱསྟེ་བྲག་གགྱི་ཁསྟེ་ཕན་ཞགྱིག་དམགྱིགས་སུ་བཟུང་ནས་དཔསྟེ་ཀླསློག་བྱསྟེད་དུ་མ་འཇུགད་ལྟའགྱི་མགྱི་མང་པསློ་དཔསྟེ་ཀླསློག་བྱསྟེད་པར་མགྱི་དགའ་ལ།དཔསྟེ་ཀླསློག་མང་ཆསྟེ་ཤསློས་ཀྱིང་ཁསྟེ་ཕན་ལ་རག་ལས་པས་དཔསྟེ་ཀླསློག་ཡག་པསློ་བྱསྟེད་ཐུབ་ཀྱིགྱིན་མསྟེད།ཁསྟེ་ཕན་བསམས་ནས་ཀླསློག་འདསློན་བྱས་ན་ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་སྤྲསློ་བ་

ཡལ་འགྲསློ་བས་དསློན་དག་ཅགྱིག་ལ་སསྟེམས་རྣལ་དུ་ཕབ་ནས་འཇུག་མགྱི་ཐུབ།བྱགྱིས་པའང་དསྟེ་བཞགྱིན་ཡགྱིན་ཏསྟེ།གལ་ཏསྟེ་དཔསྟེ་ཀླསློག་ནགྱི་ཁསྟེ་ཕན་ཞགྱིག་རསྟེག་པའགྱི་ཆསྟེད་དུ་ཡགྱིན་ན།བྱགྱིས་པ་དཔསྟེ་ཀླསློག་དང་ཡུན་གྱིགྱིས་གྱིསྟེས་འགྲསློ།
89.བྱགྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་ནན་ཏན་ངང་དཔསྟེ་ཆ་ཞགྱིག་ཀླསློག་ཚར་བར་བྱ།དཔསྟེ་ཆའགྱི་ནང་གགྱི་མགྱི་སྣེ་སསློགས་རགྱི་མསློའམ་ལག་བཟསློ་ཡགྱི་རྣམ་པས་མཚཚོན་པར་བྱས་ཏསྟེ།དཔསྟེ་ཆའགྱི་ནང་དསློན་བྱགྱིས་པར་གསློ་བ་ལསྟེན་དུ་འཇུག་དགསློས།
90.བྱགྱིས་པའགྱི་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་གདམ་གསསྟེས་ལ་བརྩོགྱི་བཀུར་བྱ་དགསློས།ཁསློ་ཚཚོ་དགའ་ན་བཀླག་ཆསློག་ལ།མ་དགའ་ན་མ་བཀླགས་ཀྱིང་ཆསློག་གསློ།ཁྱགྱིམ་བདག་རང་གགྱིས་བལྟས་ནས་འདགྱི་ནགྱི་བྱ་དགའ་ཆསྟེན་པསློ་ཐསློབ་པའགྱི་དཔསྟེ་ཆ་ཞགྱིག་གསློ་སྙམ་ནས་བཙན་པསློ་བྱསྟེད་མགྱི་རུང་།བྱགྱིས་པ་མགྱི་དགའ་ན་དཔསྟེ་ཆ་གཞན་ཞགྱིག་ལ་བརྗེསྟེ་ཆསློག་ལ།དཔསྟེ་ཆ་དསྟེ་བརྗེསྟེས་ནས་ཀླསློག་ནའང་མཉམ་དུ་ཀླསློག་རསློགས་བྱསྟེད་དགསློས།
91.བྱགྱིས་པ་གང་ལའང་ཅགྱིའགྱི་ཕྱོགྱིར་ཟསྟེར་ནས་དྲགྱི་བ་འདྲགྱི་རྒྱུར་ཤགྱིན་ཏུ་དགའ།དཔསྟེར་ན།རགྱི་དྭགས་གླེགྱིང་དུ་སསློང་ན་བྱགྱིས་པ་སྲོསློག་ཆགས་ཆུང་ངུ་ལ་ཡ་མཚན་ཆསྟེན་པསློ་སྐྱོསྟེ་ལ།རྨོ་བྱ་སྒྲིསློ་གུར་ཡག་དསློན་དང་།ནསྟེ་ཙཚོས་སྐེད་ཆ་བཤད་ཤསྟེས་དསློན།ཤ་བ་སྐེསྟེ་རགྱིང་གགྱི་སྐེསྟེ་རགྱིང་དསློན་སསློགས་འདྲགྱི་བར་སྤྲསློ།བྱགྱིས་པའགྱི་མཚར་འཛིའིན་གྱིགྱི་བློསློ་དསྟེ་དམགྱིགས་སུ་བཟུང་ནས།དཔསྟེ་ཆ་དང་དྲ་ཐསློག་ནས་དྲགྱིས་ལན་འཚཚོལ་བར་སྐུལ་མ་བྱསྟེད་དགསློས།

92.གནའ་གཏམ་གྱིགྱི་སྒྲི་ཕབ་ལ་ཉན་པས་ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་ ཚབ་བྱསྟེད་མགྱི་རུང་།བྱགྱིས་པ་ང་ཚཚོའགྱི་རྣམ་འགྱུར་མཐསློང་བར་
དགའ་ལ།ཕ་མའགྱི་སྐེད་སྒྲིར་ཉན་པར་དགའ།གལ་ཏསྟེ་ཆ་རྐྱེསྟེན་ཡསློད་ན།ཁྱསློད་ཀྱིགྱིས་ངསྟེས་པར་ཀླསློག་འདསློན་བྱསྟེད་པ་རྒྱུན་འཁྱསློངས་བྱསྟེད་དགསློས།རང་ཉགྱིད་ཀྱིགྱི་ཀླསློག་པ་མགྱི་བཟང་མ་བསམས།སྙན་སྒྲིསློན་པ་ལས་ཕ་མས་བཏསློན་ན་བཟང་། 93.ཕྱོགྱི་རསློལ་གྱིགྱི་ཀླསློག་འདསློན་ཤགྱིན་ཏུ་སྐྱོགྱིད།དུས་རྒྱུན་བྱགྱིས་པ་སྒོསློར་འཁྲིགྱིད་ནས་རྩོསྟེད་མསློ་རྩོསྟེ་དུས།བྱགྱིས་པའགྱི་ཁུག་མའགྱི་ནང་དུ་དཔསྟེ་ཆ་ཁ་ཤས་འཇེསློག་དགསློས།ལམ་ནས་ངལ་གསསློ་བའམ།ཁསློམ་སྐེབས་ཡསློད་དུས་དཔསྟེ་ཆར་བལྟ་བར་སྐུལ་དགསློས།ཁྱགྱིམ་བདག་གགྱིས་མཚམས་རསྟེར་བྱགྱིས་པ་ཁྲིགྱིད་ནས་སྲོང་ལ་མྱུལ་ཆསློགབྱགྱིས་པར་དཔསྟེ་ཆ་བསྣེམས་སུ་བཅུག་ནས།དཔསྟེ་ཆ་བལྟ་ཞསློར་དང་མྱུལ་ཞསློར་བྱས་ཆསློག
94.ཁྱགྱིམ་ཚང་ནང་དུ་དཔསྟེ་ཆ་ཡསློད་དགསློས།ཁྱསློད་རང་འདུག་སའགྱི་ཆ་རྐྱེསྟེན་མགྱི་བཟང་བ་དང་ཁང་པ་གླེས་ནས་ཡསློད་ནའང་།ཁྱསློད་ལ་དཔསྟེ་ཆ་ཉསློ་བའགྱི་འདུན་པ་ཡསློད་ན།ཚཚོང་རར་སསློང་ནས་དཔསྟེ་སྒྲིསློམ་ཞགྱིག་ཉསློས།སྒོམ་ཞགྱིག་ཡགྱིན་ནའང་ཆསློགབྱགྱིས་པས་དཔསྟེ་སྒྲིསློམ་ཅགྱི་འདྲ་ཡགྱིན་པར་དང་དསློད་མགྱི་བྱསྟེད།ཁསློ་ཚཚོ་རང་ཉགྱིད་ལ་དཔསྟེ་ཆ་ཀླསློག་ཏུ་འཇུག་མཁན་དང་དྲསློད་ཁསློལ་སྟེསྟེར་བའགྱི་ཁྱགྱིམ་ཚང་ཞགྱིག་ཡསློད་པར་ལྷེག་ཏུ་དང་དསློད་ཆསྟེ།
95.སསྟེམས་ཁམས་མགྱི་སྐྱོགྱིད་དུས་དཔསྟེ་ཆ་མ་བཏསློན་ནའང་ཆསློགདཔསྟེ་ཀླསློག་བྱསྟེད་དུས་སསྟེམས་ཁམས་བཟང་པསློ་ཞགྱིག་ཡསློད་པ་གལ་ཆསྟེ།གལ་ཏསྟེ་ཁྱསློད་ཀྱིགྱི་སསྟེམས་ཁམས་མགྱི་སྐྱོགྱིད་པའམ་བྱགྱིས་པའགྱི་སསྟེམས་ཁམས་མགྱི་སྐྱོགྱིད་དུས་བྱགྱིས་པར་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་སྐུལ་མ་མ་གཏསློང་།དསྟེ་དུས་དཔསྟེ་ཆ་ཀླསློག་པ་ཤགྱིན་ཏུ་ཐང་ཆད་པ་ཞགྱིག་ཡགྱིན།དསྟེས་དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་འདུན་པ་དང་སྤྲསློ་བ་ཉམས་

སུ་འཇུག་ངསྟེས།
96.མགྱི་གཞན་ལ་བརྟསྟེན་མ་ཆསྟེ།བྱགྱིས་པར་རྒྱུས་ལསློན་ཡག་པསློ་བྱསྟེད་རྒྱུ་དསྟེ་ཤགྱིན་ཏུ་གལ་ཆསྟེ་སྟེསྟེ།ཉགྱིན་རྒྱུན་བྱགྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཡསློད་པའགྱི་མགྱིས་ད་གཟསློད་བྱགྱིས་པར་རྒྱུས་ལསློན་བྱསྟེད་ཐུབ།བྱགྱིས་པ་རསྟེ་རསྟེར་རང་རང་གགྱི་ཁྱད་ཆསློས་དང་དགའ་ཕྱོསློགས་ཡསློད་ལ།ནར་སསློན་གྱིགྱི་གསློ་རགྱིམ་མགྱི་འདྲ།ཕ་མ་ནགྱི་བྱགྱིས་པའགྱི་རྨོསློངས་པ་སསྟེལ་མཁན་དང་སྣེསྟེ་འདྲསྟེན་མཁན་དསྟེ་ཡགྱིན།རང་ཉགྱིད་དངསློས་སུ་བྱགྱིས་པའགྱི་ཀླསློག་འདསློན་ཁྲིསློད་ཞུགས་ན།ནམ་ཞགྱིག་རང་གགྱི་བྱགྱིས་པར་འཚམ་པའགྱི་ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་ལམ་བུ་ཞགྱིག་རྙེསྟེད་སྲོགྱིད།
97.བྱགྱིས་པའགྱི་ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་སྤྲསློ་བར་ཁྱད་གསསློད་མ་བྱསྟེད།བྱགྱིས་པས་ཀླསློག་འདསློན་བྱསྟེད་སྐེབས་དྲགྱི་བ་འདྲགྱི་རྒྱུར་ཤགྱིན་ཏུ་དགའ།དགསྟེ་རྒན་ལྟར་ངསྟེས་པར་དུ་ནང་དསློན་གནད་བསྡུས་དང་།ཡང་ན་བྱགྱིས་པས་གསློ་བ་ལསློན་ཡསློད་མསྟེད་ལ་བརྟག་ཞགྱིབ་བྱསྟེད་དགསློས།སྤྱིགྱིར་རགྱིས་སྒྲུང་མང་པསློ་ཞགྱིག་ལ་སླསློབ་གསསློ་གཏསློང་འདསློད་ཀྱིགྱི་དམགྱིགས་ཡུལ་མངསློན་གསལ་མསྟེད་དསྟེ།རྩོསློམ་པ་པསློས་ཚཚེ་སྲོསློག་དང་མཛིཚེས་སྡུག་སསློགས་ཡགྱི་གསྟེ་དང་རགྱི་མསློའའི་ལམ་ནས་མཚཚོན་པར་བྱས་ཡསློད་པས།མཚམས་རསྟེར་བྱགྱིས་པའགྱི་མགྱིག་ཟུང་གགྱིས་ལྷེག་ཏུ་ཚཚོར་ཐུབ།དསྟེ་བས་མགྱི་དར་མའགྱི་བསམ་བློསློས་བྱགྱིས་པའགྱི་ལྟ་བར་ཚཚོད་འཛིའིན་བྱསྟེད་འདསློད་མ་བྱསྟེད།ཀླསློག་འདསློན་ལ་བརྟསྟེན་ནས་གནས་ལུགས་ལ་ཉན་འདསློད་ཡགྱིན་ན།དཔསྟེ་ཀླསློག་མ་བྱས་ན་བཟང་སྙམ།

98.རྩོསྟེད་ཆས་ཤགྱིག་བཙལ་ནས་དསྟེ་ལ་གཏམ་རྒྱུད་ཀླསློག་ཏུ་འཇུག་དགསློས།གཏམ་རྒྱུད་ཀླསློག་སྐེབས་སྐེད་གདངས་ལ་བརྩོསྟེ་བ་ཐསློན་པར་བྱས་ནས་བཀླགས་ན་བཟང་།
99.ནམ་ཡང་ཀླསློག་འདསློན་གྱིགྱི་ནུས་པར་ཡགྱིད་ཆསྟེས་བྱསྟེད་དགསློས།བྱགྱིས་པའགྱི་རྒྱུགས་འབྲས་ཀྱིགྱི་འགྱུར་ལྡོསློག་ལའང་དསློ་སྣེང་བྱསྟེད་དགསློས།
100.བྱགྱིས་པར་ཀླསློག་འདསློན་མ་བྱས་གསློང་ལ།ཨ་མས་བྱགྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་དཔསྟེ་ཆའགྱི་ནང་དསློན་ལ་བལྟ་དགསློས།དཔསྟེར་ན་དཔསྟེ་ཆའགྱི་ནང་གགྱི་རགྱི་མསློ་དང་།དསྟེ་ནས་གཏམ་རྒྱུད་ནང་གགྱི་ཁ་བརྡ་ཡག་པསློ་ལྟ་བུ།དསྟེ་དག་རྙེསྟེད་ཚཚེ་ཀླསློག་འདསློན་བྱསྟེད་དགསློས།གཞགྱི་གྲངས་ལྟར་ན།ཀླསློག་འདསློན་ནུས་པ་ནགྱི་སླསློབ་སྦྱོསློང་ནུས་པའགྱི་རྨོང་གཞགྱི་ཡགྱིན།ཉསྟེ་དུས་ཤགྱིག་ལ་ཨ་མ་ཞགྱིག་གགྱིས་རང་གགྱི་བྱགྱིས་པར་དགསྟེ་རྒན་གྱིགྱི་བསྟེསློད་བསྔོགས་ཐསློབ་སསློང་ཟསྟེར།རྒྱུ་མཚན་ནགྱི་ལསློ་རགྱིམ་གསུམ་པའགྱི་བུ་མསློའ་འིརྩོསློམ་ཡགྱིག་གགྱི་ནུས་པ་ལསློ་རགྱིམ་ལྔ་པ་དང་མཉམ།ཡསློད་ཚད་ཆུང་དུས་ནས་ཀླསློག་འདསློན་བྱས་པར་རག་ལས་ཟསྟེར།དུས་རབས་ཇེགྱི་ལྟར་འགྱུར་རུང་།ང་ཚཚོས་དཔསྟེ་ཀླསློག་ལ་ཡགྱིད་ཆསྟེས་བྱསྟེད་དགསློས།ལྷེག་ཏུ་ཁྱགྱིམ་ཚང་ཕལ་བ་དང་།སླསློབ་སྦྱོསློང་གགྱི་རྒྱུ་ཆ་དསྟེ་འདྲ་མསློད་པསློ་མསྟེད་པ་རྣམས་ཀྱིགྱིས།དཔསྟེ་ཀླསློག་གགྱི་ལམ་ནས་ཤསྟེས་བྱ་མང་པསློ་གསསློག་ཉར་བྱ་རྒྱུ་ནགྱི་གྲསློན་ཆུང་ལ་ཁསྟེ་བཟང་བའགྱི་ལས་ཤགྱིག་ཡགྱིན།ཕ་མའགྱི་མགྱིག་རྒྱང་དང་སསྟེམས་རྒྱས་བྱགྱིས་པའགྱི་སསྟེམས་རྒྱ་ཐག་གཅསློད་བྱསྟེད་ཐུབ།།

བྱིབྱིསཔའིབྱིདཔསྐྱེཀློསོགགབྱིམོསོསཔབསྐྱེསྐྱེདཐབསབསོདགཞུགསྐྱེབྱིདཀྱིབྱིསསྒྱུརསྒྲིབྱིགབྱིས