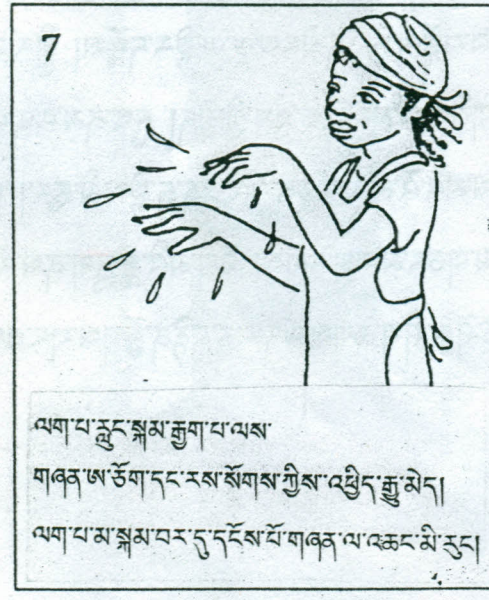
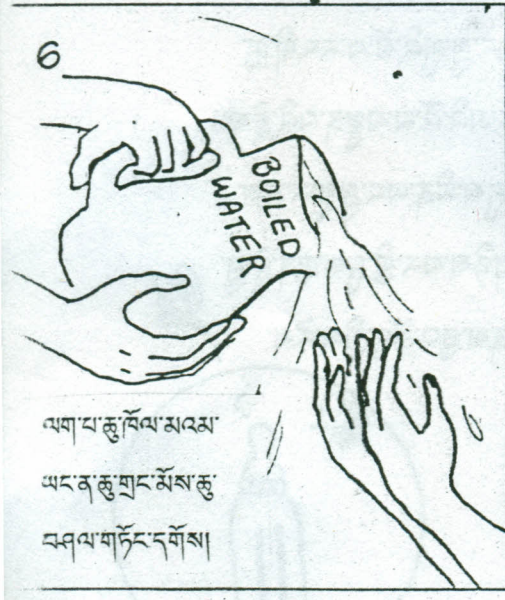
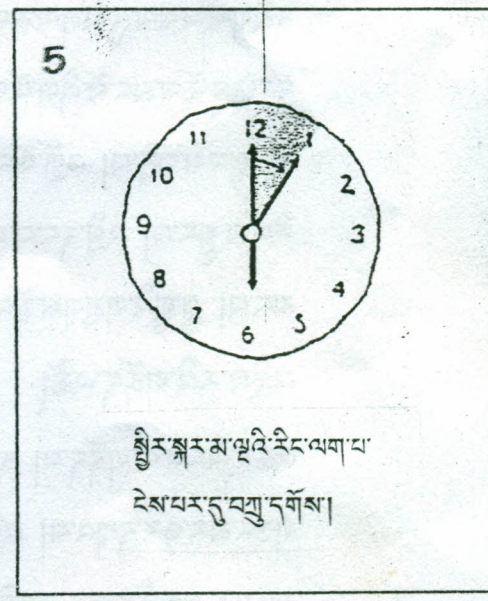
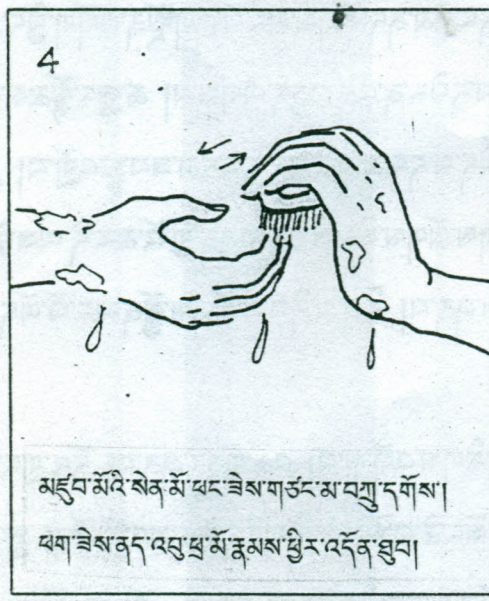
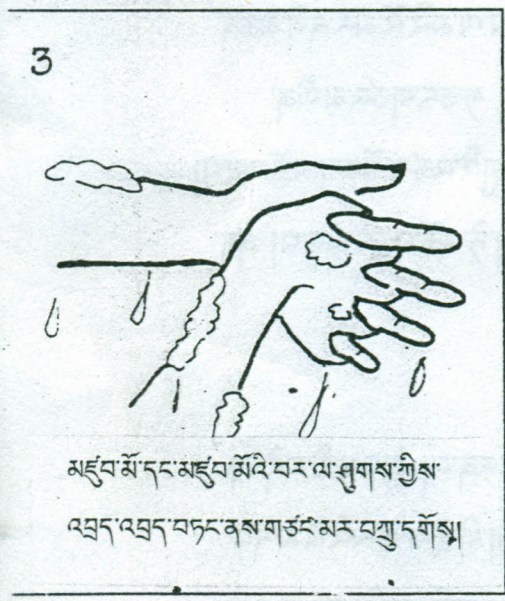
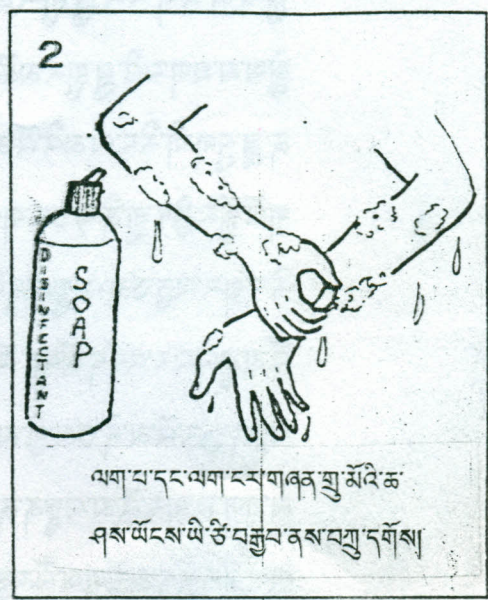
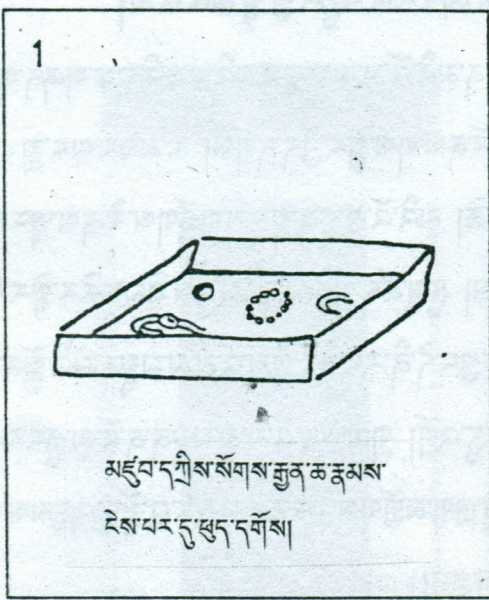


How to scrub

སྤྲོ་གཏོག་མའི་ལག་པ་བཟུ་སྤངས།

ཚུ་གཙེང་མ་དང་ཚུ་ཁོ་ལ།  
 བྱང་འབྲུ་ཕྱོག་གསོད་བྱེད་གྱི་ཡི་ཙེ།  
 མཚུབ་མོའི་སེན་མོ་གཙེང་མ་བཟོ་  
 བྱེད་གྱི་ཡང་ཟེས།



8

ཁྱེད་གཞི་གནས་སྐབས་སུ་ཚུ་གཙེང་མ་དང་ཚུ་ཁོ་ལ་མ་  
 རྒྱུ་པ་སོགས་གྱི་རྒྱུན་བས་ལག་པ་བཟུ་མ་ཐུབ་ན་ནད་  
 བྱུ་ཕྱོག་གསོད་བྱེད་གྱི་ཨ་རག་གིས་ལག་པ་དང་ལག་  
 པར་སོགས་གཙེང་མ་བཟོས་ན་ཚོགས་ལག་པ་གཙེང་མ་  
 རྒྱུ་པ་ལས་གོང་གསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་སྤྱད་ན་ཡིགས།