འབྲེལ་མེད།

བཤད་དོན་གང་གི་དགེ་གཏན་ལགས: ཨིག་ཆ་འདི་ནི། **རྒྱལ་ཡོངས་ཁྱབ་སྨན་ཀུན་བཏུས་ཁང་གི་** གཏན་འཁེལ་ཚད་ལྡན་དེབ་ཀྱི་ཐབས་ལྟར་སྤྱད། ཨིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁ་ཤོས། ཨིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁ་ཤོས། བརྡ་དོན་དང་ཡང་ལྡན་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱབ་ཨིག་མ་གཏོགས། འདི་ནང་ཡོད་པའི་བདག་གཅོད། ཁེབས་ཀྱི་བརྡ་དོན་ཁག། ཨིག་ཆ་ཚོག་གི་གནང་བ་མེད་པར། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་དང་། ཁྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་འབྱོ། ཤར་བཏབ་ཀྱི་ཡིན་འབྱོ། ཡང་ན། གསར་འཛུགས་ཀྱི་ཡིན་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཡིན་ཐོག།

བྱ་བའི་གནད་སྡུར་མིང་།	བརྡོན་དོན།	ཐོན་རིམ་ཨང་།	ཤོག་གྲངས་ཡོངས་བསྡོམས།
ནང་སྨན/རྩིས་དཔྱད/གཏན/০৭	གཏན་འཁེལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཉན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས།	০৫	০৫

སྤྱི་ཚེས།	འགོ་བཙུགས་ཐལ་ཚེས།	བསྒྲུབ་ཞིབ་གནས་ཡུན།
০২/০৫/২০২৫	০৭/০৯/২০২৫	ལོ་དེ་༢།

ལས་འགན།	འགན་འཛིན་པའི་མིང་།	གོ་གནས།	མཚན་རྟགས།
བྱ་སྤྱི་འབད་མི།	དབུ་འཛིན་ཀུམ་ཨྱོན།	རྩིས་དཔྱད་འགེ་དེབ།	
བདེན་ཁུངས་དཔྱད་མི།	དབུ་འཛིན་འགེ་བདར་རྒམ་རྒྱལ	རྩིས་དཔྱད་མཐས་མཚོག	
	དབུ་འཛིན་བདེ་སྤྱི་ཚོན་སྤྱོན།	སྤྱས་ཚད་ཁས་ལེན་ངེ་ཚབ།	
ཆ་འཛོག་གནད་མི།	དབུ་འཛིན་ཀུམ་དགེ་ལེགས།	ཁྱི་འཛིན། སྤྱས་ཚད་ཁས་ལེན་ཚོགས་ཆུང་།	

བཀྲམ་སྤེལ	གཏན་ཨེ་ཕྱག
མ་དུ་པེ་ཏེ་མ།	སྤྱས་ཚད་ཁས་ལེན་ཡིག་ཚང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀུ་བ།

བསྒྲུབ་ཞིབ་བཤུ་བསྡུས།			
སྤྱི་རིམ་ཨང་།	འགོ་བཙུགས་བརྡ་དོན།	འགྲེལ་སྤྱོད་འབད་དུ་གོ་ཐའི་གནད་དོན།	འགྲེལ་སྤྱོད་ཁ་གསལ།
০৫	০৭/০৯/২০২৫	བྱ་རིམ་ཀྱི་ནང་ཁུ་ཚོད་ངོས་ཚེར་འབྲལ་ཡོད་པ་ཡས།	ཅེན་སྤྲུང་དུ་ཐྱི་རྟེས། བྱ་རིམ་ནང་ཁུ་འགྲེལ་སྤྱོད་འབད་ཡོད།

དཀར་ཆག

1. ཁྲབ་ཚད་དེབ།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲུལ་བསྟར།
4. ཐེམ་ཆོག
5. གཞི་རྩ།
6. ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་གྲངས།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟླར་སྤྲགས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད་དེབ།

1.1 ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྒྲིའི་ཁམ་ཁྲག་ནད་ཀྱི་ཞིབ་རྩོམ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ་རྟོགས་ཡིག།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲག་རིག་ལྟན་པའི་གཏན་གཞི་དུས་ཐོན་ཞབས་རྟོག་ཡུལ་ཀྱི།

3. འགྲུལ་བསྟར།

ཚེར་	ཁམ་འགྲིལ།	འགྲུལ་འཕྲི།
1	གཏན་གྱི་ཁམ་རྒྱུན་པ།	ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྒྲིའི་ཁམ་ཁྲག་ནས་ལུས་ཁམ་ལེན་འཐབ་ཀྱི།
2	རྩྭ་དུས་དུ་འགོ་འཛིན་/འགོ་དུ་པོན།	ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྒྲིའི་ཁམ་ཁྲག་ནས་བསྡུར་སྡུད་དང་ཁམ་རྟོག་བྱ་རིམ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སྤུད་ཚད་གཞས་ལེན་ཚོགས་ཆུང་ཁུ་གསལ་རྟོག་འབད་དུ་གོ།

༨. ཐེམ་ཚིག

གཏན་འཁེལ། ཚུད་འཛུར་གྱི་གཅལ་བས་ གདུ་གཤིག་དང་འབྲིལ་ཏེ་ གདུ་པའི་གཏན་འཁེགས་ཡང་གསང་འཁེགས་བས་འཆ་ཞུགས་ཀྱི་ཁང་ཁྱིམ་ནང་ ཁྱད་ཅིག་ཀི་སྒོ་ཁས་ཀྱང་གཤིག་བཅོས་ཐུབ་ཆུབ་མི་ཀུ་ཤོ་དུ་ཡོ།།

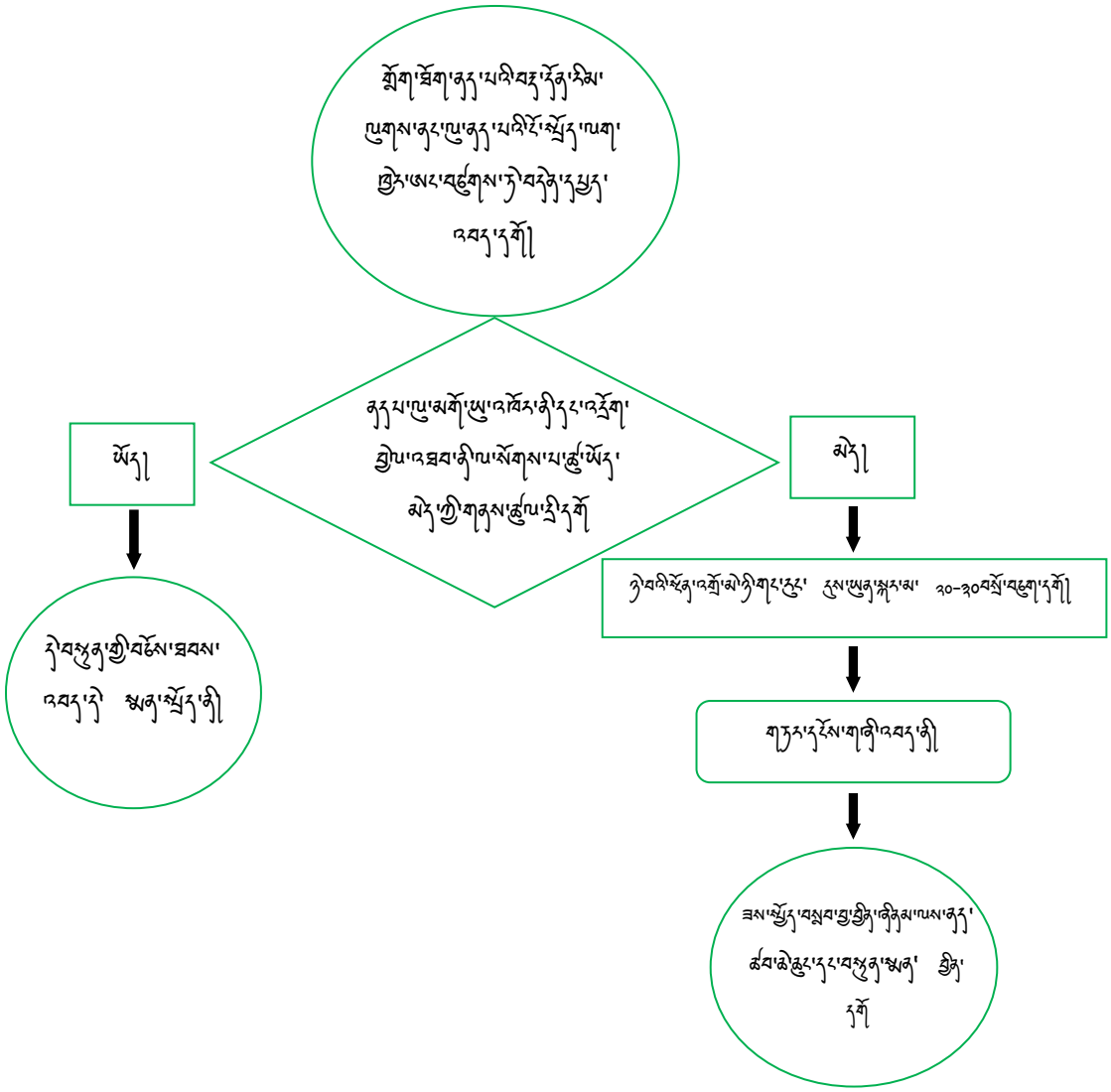
༤. གཤིག་ཚུ།

༤.༡ ཉེན་སྐྱེང་དང་ལྡན་པའི་གཏན་གཤིས་ཀ་ཤེས་ཀ་ལེན།

༥. ཐེག་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།

༥.༡ ཟླར་སྐབས་ཡང་། ༩.༡ ཀ་ ཅན་ལ་ཉར་དུ་ཚང་དགོ།།

༩. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།



༡. བྱ་རིམ།

༡.༡ སྔོན་འགྲོ།

༡.༡.༡ འགྲུལ་སྐྱོར་ཤོག་འཛིན་ལེན་ཏེ་ སློབ་ཁོག་ནང་པའི་བརྡ་དོན་རིམ་ཁུགས་ནང་ལུ་ བཅེན་དཔྱད་འབད་ཞི/ནང་པའི་ཁ་གསལ་ཁོ་བཀོད་ཟ་ཡིག་ནང་ལུ་ བཀོད་ཏེ་རྒྱས་སྐྱོད་རེའུ་མིག་བཟོ་དགོ།

༡.༡.༢ ནང་པའི་སྡུག་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ གཏན་ཚིག་ཤུས་ཤུབས་ཚོམ་གྱངས་བཅེན་དཔྱད་འབད་དགོ།

༡.༡.༣ ནང་པའི་ཟླཝ་སྟོབས་དང་འབྱིལ་ཏེ་ཁག་གཏན་དགོ།

༡.༡.༤ ནང་པའི་ཁག་ཐེ་ལྟར་ཚད་དང་ ཁག་ཤུ་ཤེས་ཤོ་བཟོ་ཚི་སྡུག་ཚུ་བཤུད་ཡོད་ལེ་དཔྱད་འབད་དགོ།

༡.༡.༥ ནང་པ་ཁྱེ་ཐང་སྡུག་ཐུན་ཚད་དང་ཉ་ཤུནམ་ཤེ་འཐུང་ཡོད་དང་ལེ་ཀྱི་ རྒྱ་དཔྱད་འབད་དགོ།

༡.༡.༦ ནང་པ་ སྐར་མ་༣༠-༣༥ ཀི་རིང་ལེ་དང་ཉིམ་གང་ཆུང་བསྟོ་བཏུག་དགོ།

༡.༡.༧ ཁ་རམས་དང་ཁག་ཤུབས་བཏུགས་ཐོ་ཆས་ཀུ་སྐྱིག་འབད་དགོ།

༡.༡.༨ འགྲུལ་སྐྱང་འབད་དགོ།

༡.༢ དཔེས་ཁྲིལ།

༡.༢.༡ ནང་པ་འདི་ཤུ་ཁྱི་ཀུ་ བདེ་ཅོག་ཅོ་ཤེ་སྟོད་བཏུག་དགོ།

༡.༢.༢ གཏན་རྩ་ངོངས་འཛིན་འབད་དགོ།

༡.༢.༣ གཏན་དཀྱེས་དང་བསྡུན་བསྒྱལ་ཐབ་བསམ་དགོ།

༡.༢.༤ གཏན་ཚ་ཁག་པ་ཀིས་འཕུར་མཉེ་འབད་དགོ།

༡.༢.༥ སྤྱིན་ཁྲིལ་(པོར་ཁི་རྤྱིན་ཨའི་ཨོ་རྤྱིན)/ཆང་བཏུད་སྨན་ཀྱིས་ ཁསང་དཀྱེས་འཕྲག་དགོ།

༡.༢.༦ ཁསང་དཀྱེས་ཀུར་ཁཏོག་བྱུ་ཁིས་གཏན་དགོ།

༡.༢.༧ ནང་ཁག་མཐལ་ཁཁོར་ནང་ལུ་བཅེད་དགོ།

༡.༢.༨ ཁལ་སྤྱིད་གཏན་འབད་སྔོན་པའི་བར་ཁ་ནང་པ་མཚོ་འཁོར་ཀི་དང་འབོག་པ་ལས་སོགས་པའི་རྟགས་འབྱུང་པ་ཆེ་གཏན་འཕྲོ་གཏོད་དགོ།

༡.༢.༩ ཁག་གི་དབྱུང་ཚད་དང་ ནང་ཁག་ཅེད་ཤུབས་ཁག་དབྱེ་བ་ཡྱེ་ཤུ་ཁག་གཏོད་དགོ།

༡.༢.༡༠ བསྡུལ་ཐག་འཁྱོལ་དགོ།

༡.༢.༡༡ མཐལ་གཁོད་ནང་བཙན་ཡོད་པའི་ཁག་འདི་འཚིབ་རྩོལ་ནང་བྱུགས་དགོ།

༡.༢.༡༢ མཐལ་གཁོད་འདི་ཁྱེན་གསོད་ སྡུག་ (ཀོཔོ་རིན་)༠.༥%ཆུ་མ) བྱག་ཅེ་ཡོད་པའི་འཚིབ་རྩོལ་ནང་ རུས་ཡུན་ སྐར་མ་༡༠-༡༥ ཚི་རིང་སྐང་བཞག་དགོ།

༡.༢.༡༣ གཏན་དཀྱེས་ཁྱེན་གསོད་ སྡུག(པོར་ཁི་རྤྱིན་ཨའི་ཨོ་རྤྱིན)ཚི་འཕྲག་དགོ།





༥.༣.༡ཇ། ཚ་བ་རྒྱ་རས་ཀྱིས་སྤྲུར་དགོ།།

༥.༤ ཐྱི་རྟེས།

༥.༤.༡ རྒྱབ་འདི་མཚོ་འཁོར་ཤི་དང་འབོག་པ་ལ་སོགས་པ་འབྲུང་པ་ཅིག་ རྒྱུ་མཚན་ཐྱི་སྐབ་བཅོས་ཚུ་འབད་དགོ།།

༥.༤.༢ སྐྱུར་པོ་དང་ རྒྱལ་རྒྱབས་ ཚང་ཀི་རིགས་ ཅིཧམ་ ༢ ཐྱི་རིང་སར་དགོ་པའི་བསྟབ་བྱ་བྱིན་དགོ།།

༥.༤.༣ ཅིཧ་ཁག་ ༡ ཀི་རིང་གཟུགས་འབྱུ་ལི་བཏུབ།

༥.༥ ཅིཧ་སྤྲུང་།

༥.༥.༡ སྨོབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་ ཁག་ལེན་སྦྱོང་བརྡར་སྐབས་ རྒྱུ་འཚོའི་ལམ་སོྲན་སེང་པར་ རང་དབང་གི་ཐོབ་ལམ་ འབད་བཏུག་ནི་ལེ་ཅོང་།

༥.༥.༢ དུམིགས་བསལ་ནད་པའི་བརྡོ་དོན་ཚུ་གསང་བ་འབད་བཞག་དགོ།།

༥.༥.༣ ཅ་ཚས་ཚུ་གཏོད་ཅིཧ་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱར་སྤེག་གསོད་འབད་དགོ།།

༦. ཟླར་སྡུགས།

༦.༡ རེས་པར་དུ་ཚོད་དགོ་པ། ཟླར་སྡུགས་ (༦.༡) དུ་བསྟུན་དགོ།།

༧. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཚ།

༧.༡ རྩ་སྨན་ཁབ་བསྟར་ཉོག་གི་ཚད་གཞི་ཞུ་ཡིག་ལམ་ལུགས། འཛོན་རིམ་དང་པ། རྒྱལ་ཡོངས་རྩ་པའི་སྨན་ཁང་ ཀུ་བ། ༢༠༢༣ ཟེལ་མ།

༧.༢ སྐྱིར་བཏང་ཐྱིར་གཤམ་ནད་པའི་ཡན་ལྷུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཞུ་ཡིག་ལམ་ལུགས། འཛིན་རིམ་ལེའུ་དེ་དེ་ དབང་ཐུབ་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བཀའ་སྩལ་ཁང་། འཛོན་རིམ་དང་པ། ༢༠༢༤ ཟེལ་མ།

༧.༣ སྐྱིར་བཏང་ཐྱིར་གཤམ་ནད་པའི་ཡན་ལྷུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཞུ་ཡིག་ལམ་ལུགས། སྐྱེད་དགོ་གོང་མ་ རྩ་སྨན་ཤེས་ཡོན། འཛོན་རིམ་དང་པ། ༢༠༢༤ ཟེལ་མ།

༧.༤ ཚད་གཞི་ཞུ་ཡིག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སོྲན། གསོ་བ་ཀྱན་ཁག

ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོས།

༡ ནད་པའི་ཐོ་ཇོག་མ་ཡིག

༢ འབྲི་ཁྲིད་ནད་པའི་ཤུང་ཁྲི

༣ ནད་པ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཉལ་ཁྲི

༤ འཕྲུལ་མེ།

༥ དེང་སང་གཅོག་བྱ་གི་རིགས་ཆ་ཚང་།

༦ ཉེན་སྲུང་གཞན་སྐྱོན།

༧ བསྐྱལ་ཐབ།

༨ སྐྱ་གཤམ།

༩ མ་དཀྲིས།

༡༠ ཀ་བཀ།

༡༡ མཁའ་སྐྱོན་དབྱིབས་ཆེ་ཆུང་།

༡༢ ཉེན་སྲུང་གི་ཀྱེབ་ཀྱེམ།

༡༣ ཡག་ཤུབས།

༡༤ ཁ་རུས།

༡༥ གདོང་ཁེབས།

༡༦ ཚང་བཙུན། (spirit)

༡༧ འཁྲིག་སྒོམ།

༡༨ རོད་ཙི། (Heater)

༢༠ འཕྲག་སྐྱོན་ཆ་ཚང་།

༢༡ སྤྱིན་གསོད།(Chlorine)

༢༢ སྤྱིན་གསོད། (Povidone)

༢༣ ཆུ་སྐོལ་སྐྱོན།

༢༤ ཟངས་གཞོང་།

༢༥ ཁབ་ཤ་འཁྲུ་ཤི་མཐུན་ཉེན་ཆ་ཚང་།





༢༨ ལག་ཅཉལ་སྐབས་རྟེན།

༢༩ བསང་ཤོར།

༣༠ མེ་ཀྱོག

༣༡ ཞ་གདར་ཟུཀ།

༣༢ ས་ཀྱི་གསོད་ཆ་བྱུང་ཆ་ཚང་། (Sterilized Set)

༣༣ རླུ་རྒྱུས་བཅོས། (Distilled water)

༣༤ བཀྲེ་འཁོར་མདུན་བཏོག།

༣༥ སྒོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།