འདྲ་མིར།

བཤད་དབང་གི་རིགས་བརྡོར: ཨིག་ཆ་འདི་ཤད་ **རྒྱལ་ཡོངས་ཤང་སྨན་ཀྱེབའི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས། མེ་བཞིའ་བསྒོ་བའི་སྨན་བཅོས་ཞོག་གི་** སྤྱས་ཚད་ ཞེན་ཀྱི་བྱ་སྒྲིའི་གནད་ཚད་ཁྱེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཨིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེའི་ཀྱེན་ལུ་རྒྱབ་རུབས་ཆེག་ལས་ཀྱི་གནས་ བརྟན་དེ་ཤའི་བདག་དབང་ཞེན་ཁྱེ་ཅིག་ཡོད་ཅེས་ཁས་ལེན་ཐུབ། ཨིག་ཆ་འདི་ཡིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཤ་ཟའི་ཐབས་ལམ་ཁག་ཅིག་ཤེས་ཐུབ། འདི་ནང་ ཡོད་པའི་བདག་དབང་ཞེན་ཁྱེ་ཅིག་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཤག་ཤོམ་འབེད་དེ་བདང་འཛིན་ལས། ཨིག་ཆེག་གི་གནང་བ་ཚེ་ཐུབ། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་དང་ ཁྱེན་དུག་འབབ་ཀྱི་ ཤན་ བཅབ་ཀྱི་དང་འབྲ་བཅོ་ཉོ་ཚོང་ཀྱི་ ཡང་ཨ་ ཤེས་འབྱེད་ཀྱི་དང་ཐྱིས་བཅོག་དུ་ཁྱོད་ཚུ་འབབ་ཚི་ཆོག།

བྱ་བའི་གནད་སྡུར་ཡོད།	བཏོན་དོན།	ཐེག་རྩིམ་ཡང་།	ཆོག་གྲངས་ཡོངས་བསྡོམས།
ནང་སྨན/རྒྱབ་དཔྱད/བསྟེན/བསྒོ་བ/০৫	མེ་བཞིའ་བསྒོ་བའི་ཚད་གཞི་ཞེན་ཀྱི་བྱ་སྒྲིའི་ལས་ལུགས།	০৩	০৫

སྒྲུབ་ཚེས།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚེས།	བསྒྲུབ་ཀྱིབ་གནས་ལུགས།
০৩/০৫/২০২৫	০৭/০৯/২০২৫	ལེ་དེ་རེ།

ལས་འགན།	འགན་འཛིན་པའི་མིང་།	གོ་གནས།	མཚན་རྟགས།
བྱ་སྒྲིག་འབད་ལི།	རེྀན་གྲུབ་བཟང་པོ།	འགོ་འཛིན།	
བཅེན་ཁུངས་དཔྱད་ཀྱི།	རྩུང་འཚོ་དཀ་དབང་རྣམ་རྒྱལ	རྒྱབ་དཔྱད་མཐས་མཚོག།	
	རྩུང་འཚོ་བདེ་སྐྱིད་ཚེས་སྒྲིག	སྤྱས་ཚད་ཁས་ལེན་དེ་ཚབ།	
ཆ་འཛོག་གནད་ལི།	རྩུང་འཚོ་ཀན་རྣ་དགེ་ལེགས།	ཁྱི་འཛིན། སྤྱས་ཚད་ཁས་ལེན་ཚོགས་ཆུང་།	

བཀུམ་ཡིག	བསྟེན་ཉེ་ཐུབ།
མ་དུ་པེ་དེ་མ།	སྤྱས་ཚད་ཁས་ལེན་ཡིག་ཚད། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀྱེབ།

བསྒྲུབ་ཀྱིབ་བཏུད་བསྟུས།			
སྐོན་རིམ་ཡང་།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚེས	འགྲིལ་སྒྲིན་འབད་དུ་གོ་པའི་གནད་དོན།	འགྲིལ་སྒྲིན་ཁ་གསལ།
০৩	০৭/০৯/২০২৫	བྱ་རིམ་ཀྱི་ནང་ཁུ་གོང་ཁོག་ཅོར་འཁྲབ་ཡོད་པ་ཡས།	ཉེན་སྐྱང་དང་ཐྱི་རྣམ། བྱ་རིམ་ནང་ཁུ་འགྲིལ་སྒྲིན་ འབད་ཡོད།

དཀའ་ཆག

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲེལ་བཤད།
4. ཐེམ་ཆོག
5. གཞི་རྩ།
6. ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་གྲངས།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟུར་སྣོན།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ མེ་བཙའ་བསྒོ་བའི་ཞུགས་ཅོག་ཡུལ་བའི་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ་ཤོར་ནམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲུ་རིག་གི་ཐོབ་ལས་སྡུས་ཚད་དང་ཉན་པའི་བསྒོ་བའི་རིགས་ཀྱི་ཞུགས་ཅོག་ཡུལ་ནི།

3. འགྲེལ་བཤད།

ཚེར་	ལས་འགན།	འགྲེལ་འཕྲིན།
1	བསྟེན་སྤེ་ཚན་ཀྱི་ལས་རྒྱུན་པ།	ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
2	རྩྭ་དཔྱད་འགོ་འཛིན/འགོ་དཔོན།	ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་བསྐར་སྒྱུར་དང་ལམ་སྤྱོན། བྱ་རིམ་ཚུ་ཀ་རྩོམ་འགན་ཁུངས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཚང་ངེས་ཚོགས་ཆུང་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ཞུ་དགོས།

༥. ཐེམ་ཚོག

བསྒོ་བའི་བཅོམ་ཐབས་ ཟེའུ་ཚི་འདི། རྒྱུན་གཞུང་ལམ་གཏུབ་ཐབས་བཟློག་གསོ་དང་ཤེས་བཞིན་བཅའ་སྤྱད་བཞག་ཡོད་ཚི་རྒྱ་ལམ། མེ་བཞིའ་བསྒོ་བའི་བཅོམ་ཐབས་ཟེའུ་ སྤྱ་བ་རྒྱམ་འབྲིལ་ རྒྱུ་མེ་ཤུ་ཀ་ཅི་གསའང་དུ་ཆེ་དུ་ཚེ་དུ་ཚེས་གྱི་ཐབས་མ་བཀལ་བའུ་ ཚ་རྩེ་འཆ་རྐེ་རྐེ་ཤེ་ བཅོམ་ཐབས་ འབདཔ་ཚི་ཁུ་གོ་དུ་གོ།།

༦. གཞི་རྩ།

༦.༡ ཁྱོད་ཅིག་ངོ་མཁའ་ཤུས་ཚོད་ཧཀ་ཏི་མེ་བཞིའ་བསྒོ་བའི་བཅོ་ཐབས་ཀྱི་འགྲན་རྐེ།།

༧. ཐེམ་པཉ་དུ་ཚོད་དུ་གོ་པ།

༧.༡ ཟླུ་སྒྲགས་ཨང་ཀ ༩.༡ ཧཀ་མ་ཀྱཉ་དུ་ཚོད་དུ་གོ།།

༨. བྱ་ཅིམ་ཤོག་གཟམ།

༨.༡ དུ་གོ་ས་མཚོ་མེའུ་པ།

༡. བྱ་རིམ།

༡.༡ སྔོན་འགྲོ།

༡.༡.༡ འགྲུལ་སྐྱོར་ཤོག་འཛིན་ལེན་ཏེ་ སྒོག་ཐོག་ནང་པའི་བརྡ་དོན་རིམ་ལུགས་ ནང་ལུ་བསྟེན་ཡུན་འབའ་ཞི་/ནང་པའི་ཁ་གསལ་ཐོ་བཀོད་ཨ་ཡིག་ནང་ལུ་བཀོད་ཏེ་རེད་ཟེ་ཞིག་བཟོ་དགོ།

༡.༡.༢ མེ་བཞིའ་བསྒོ་བའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།

༡.༡.༣ བསྒོ་བའི་བཅོས་ཐབས་འབད་སའི་ས་ཁོངས་འདི་ཚོ་ཡང་ཅོག་ཅེ་དང་ཡང་ན་ རུ་པ་ཚྭིར་འཐོག་ཀྱི་མཐུན་ཆུན་ཡོད་པའི་ཁའ་ཞིག་དགོ།

༡.༢ དོངས་གཞི།

༡.༢.༡ ཁཐུ་འབྲུ་རྐེ་ཁཐུ་ཤ་ཐུབས་བརྟགས་དགོ།

༡.༢.༢ ནད་པ་འདི་བདེ་ཅོག་ཅོ་ཤེ་སྡེད་བཏུག་དགོ།

༡.༢.༣ སྣབ་བྱའི་གཟེངས་ཤ་གས་བཀྲ་འཁྱིམ་ཁམ་ ནད་དྲིན་གས་/གས་ང་དྲིན་གས་ངོས་འཛིན་ཏེ་ རྟགས་བཀལ་དགོ།

༡.༢.༤ ཤུམ་འབྲིལ་སྤ་ཐ་ཚེས་ཅ་ཅེ་ ནད་དྲིན་གས/གས་ང་དྲིན་གས་ཀྱ་ཚོད་ཀ་ཀྱི་ (༢-༣cm) བར་ཀྱི་ནད་ཁའི་བཟོད་བསྒུར་དང་འབྲིལ་ བསྐོར་བའི་ཚུལ་ཀྱི་དྲོད་སྙེམས་ཅོག་ཅོག་ཚེ་བཅོས་བཏུག་དགོ།

༡.༢.༤ མེ་བཞིའི་ཚོད་ཀ་ཤུ་ཡུན་སྐར་ཚ ༤-༡༠ ཅིན་མ་༢ ཀྱི་ཧིང་ཁུ་བྱ་དགོ།

༡.༣ ཀྱི་རྡེས།

༡.༣.༡ ཆུ་འབུར་འབེན་པ་ཚེ་ ཀཏོད་ནས་ཅིག་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཁམ་ལུགས་ཀྱར་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་དགོ།

༡.༣.༢ བསྒོ་བཅོས་འབད་ཚོར་ཞིན་ཁམ་ལས་ ནད་དྲིན་གས/གས་ང་དྲིན་གས་ཀུ་འཐོས་ཀྱི་ས་ཁོ་བསྐོར་བའི་ཚུལ་ཀྱི་བྱུན་པ་ འབད་དགོ།

༡.༣.༣ གཟེགས་ཚ་ཅོག་ཅོ་ཁོ་བཞག་དགོ་པ་དང་ ཁོད་མ་ཀྱི་རིགས་ཅིག་ཞག་ འཛིམས་དགོ་པའི་ཚེ་བསྟབ་བྱ་ཀྱིན་དགོ།

༡.༤ ཅིག་སྤྱང་།

༡.༤.༡ སྤྲོ་བ་སྐྱོང་པ་ཚུ་ ཁཐུ་ལེན་སྐྱོང་བརྟེན་སྐུབས་ སྣབ་པའི་ཁམ་སྐོན་མེད་པར་ རང་དབང་གི་ཐོག་ཁས་ འབད་བཏུག་ཀྱི་ཝ་ཁོང་།

༡.༤.༢ ཅ་ཆས་ཚུ་གཏེང་ཅིག་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཁམ་ལུགས་ཀྱར་སྐྱག་དགོ།

༡.༤.༣ ནད་པ་དང་མེ་བཞིའ་བསྒོ་བའི་བར་ཐབག་ཐུང་པ་ཅིན་ མེ་ཏོག་འཚོག་ཀྱི་ཅིག་ཁ་ཡོད།

୯. ཟླུར་སྒྲགས།

୯.୨ རེས་པར་དུ་ཚད་དེགོ་པ། ཟླུར་སྒྲགས་ (୯.୨) དང་བསྟུན་དགོ།

୨୦. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

୨୦.୨ ནང་སྣག་ལྟབས་ཀོག་གི་ཚད་གཞི་ཨ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། འཛོག་རིམ་དང་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྣ་ཚང་ཀེ་བ། ୨୦୨୨ ཨ་མ།

୨୦.୩ སྐྱིར་བཏང་ཕྱིར་གནས་ནང་པའི་ཁས་ལྷངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྡོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བསྟེན་སྣ་ཚང་། འཛོག་རིམ་དང་པ། ୨୦୨୧ ཨ་མ།

୨୦.୪ སྐྱིར་བཏང་ཕྱིར་གནས་ནང་པའི་ཁས་ལྷངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། སྐྱེ་དགུ་གོང་མ་ནང་སྣག་སྡེ་ཚན། འཛོག་རིམ་དང་པ། ୨୦୨୧ ཨ་མ།

୨୦.୯ ཚད་གཞི་ཨ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟེགས། གསོ་བ་ཉན་ཁག

ཡེས་པར་དུ་ཚང་དགོས།

๑ སྒོ་གཏི་ཀག་ཀུམ་པ་ཡིན་དུས་ཆ་ཚང་།
๒ ནུད་པའི་སྦོ་དེབ།
๓ ནུད་པའི་ཉལ་གྲྭ།
๔ ཁག་ཤེལ་སྐམས།
๕ ཁ་རམས།
๖ ཉེན་སྲུང་ཁག་བཀལ་སྣུན་རྩོལ།
๗ ཀ་བཀ།
๘ ཁག་པ་འཁྲུ་ནི་མཐུན་ཏེ་ཆ་ཚང་།
๙ རྒྱམ་འདིག་སྤྱ་བ།
๑๐ ཨ་ཇོ་ཀྱོ་རམས།
๑๑ བཀྲིད་འཁོར་མདུན་བཏོག།
๑๒ སྤྱ་འཛིན་ཁམ།
๑๓ རྟགས་བཀོད་སྐྱུ་ཀྱི (Marker Pen)
๑๔ གདོང་ཁབས། (Apron used in salon while cutting hair)