འདྲ་མཉང་

བཤད་ཀ་བང་གི་དགུ་བརྡོ་: ཡིག་ཆ་འདི་ནི་ **རྒྱལ་ཡོངས་ཤང་སྨན་ཀེ་ཝའི་རྩྭ་དཔྱ་ལས་ཁུངས་** **སོ་ཚུགས་**ཀྱི་སྡུད་བཅོས་ཤུགས་རིགས་རེ་གཅིག་གི་ སྤུས་ཚད་ཨེན་ཀི་བྱ་སྤྱི་འཕྲིན་ཁག་ཏུ་ ཚད་འཛིན་དུ་ཡོད་པ་ཞིག། ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཀྱེ་པ་ཚུ་གི་ བརྩི་དེན་དུ་འཁག་ལེགས་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱུན་ལྡན་ཞིབ་མ་གཏོ་གས་ འདི་ནང་ཡོད་ པའི་བཀག་ཉན་ཚུ་ཀྱི་བརྩི་དེན་ཚུ་ རཀ་ཤན་འཛོད་ཀ་བང་འཛིན་ལས་ ཡིག་ཐོག་གི་གནད་བ་ཞེད་པར་ ཁག་ལེགས་འཐབས་ཀི་དང་ ཞུན་ཀ་འབདཝ་ཨི་ བཀབ་ནི་དང་འབྲེལ་བཅོ་ཁྱེ་ལེའུ་ཀི་ ཡང་ན་ གནའ་འཐེག་དང་ཚྱིར་བཏོན་ཚུ་འབདཝ་ཨིན།

སྡུ་བའི་གནད་ཀྱི་ཨེཡ་ཡང་།	བརྗེད་དེན།	ཐེན་རིམ་ཡང་།	ཆོག་གྲངས་ཡོངས་བསྡོམས།
ནང་སྣན/རྩྭ་དཔྱ/ཚུགས/སོ་ཚུགས/০৫	སོ་ཚུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨེན་ཀི་བྱ་སྤྱི་འཕྲིན་ཡམ་ཁུགས།	০৩	০৬

སྤྱི་ཚེས།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚེས།	བསྒྱུར་ཞིབ་གནས་ཡུན།
০৩/০৬/২০২৬	০৭/০৯/২০২৬	ལོ་དེ་རེ།

ལས་འགན།	འགན་འཛིན་པའི་མིང་།	གོ་གནས།	མཚན་རྟགས།
བྱ་སྤྱི་འབདཝ་ཨི།	འཛིམས་མེད་རྡོ།	འགོ་འཛིན།	
བརྟེན་ཁུངས་དཔྱ་ཨི།	རྒྱུ་འཚོ་འགེ་དབང་རྩམ་རྒྱ།	རྩྭ་དཔྱ་མཐས་མཚོག།	
	རྒྱུ་འཚོ་བའི་སྤྱི་ཚོམ་སློབ་གྲྭ།	སྤུས་ཚད་ཁས་ལེགས་དེ་ཚབ།	
ཆ་འཛོག་གནད་ཨི།	རྒྱུ་འཚོ་ཀུམ་དཀའ་ལེགས།	ཁྱི་འཛིན། སྤུས་ཚད་ཁས་ལེགས་ཚོགས་རྩུང་།	

བཀྲམ་སྤེལ	ཚུགས་ཤེས་གྲྭ།
མ་དུ་པེ་དེ་མ།	སྤུས་ཚད་ཁས་ལེགས་ཡིག་ཚང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀེ་བ།

བསྒྱུར་ཞིབ་བཏུང་བསྟུན།			
ཐེན་རིམ་ཡང་།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚེས	འགྲེས་སྒྲིག་འབདཝ་དོ་ཞི་པའི་གནད་དོན།	འགྲེས་སྒྲིག་ཁ་གསལ།
০৩	০৭/০৯/২০২৬	བྱ་རིམ་ཀྱི་ནང་ཁུ་ཚོད་ངོས་ཚེར་འདུག་ཡོད་པ་ཡས།	ཉེན་སྐྱེད་དང་ཕྱི་རྟེའི། བྱ་རིམ་ནང་ཁུ་འགྲེས་སྒྲིག་ འབདཝ་ཡོད།

དཀའ་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲེ་ཁྲེར།
4. རེས་ཚོད།
5. གཞི་རྩ།
6. རེས་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟེར་ཞྭགས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྐྱེའི་ཁམ་ཁུགས་འདི་ནི། སོ་ཚྭགས་ཁབས་ཉོ་གཅོང་ཡུལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྐྱེའི་རིམ་པ་རྩོམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲད་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཁམས་སྤུས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་སོ་ཚྭགས་ཀྱི་ཁབས་ཉོ་གཅོང་ཡུལ་ནི།

3. འགྲེ་ཁྲེར།

ཨང་།	ཁམས་འགན།	འགྲེ་འཕྲི།
1	སོ་ཚྭགས་རྟེ་ཟླན་ཏྲི་ཁམ་བྱེད་པ།	ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྐྱེའི་ཁམ་ཁུགས་ཀྱར་ཁག་ལེན་འཐབ་དགོ།
2	རྒྱབ་དཔྱད་འགེ་འཛིན/འགེ་དགོས།	ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྐྱེའི་ཁམ་ཁུགས་བསྟར་སྤྱོད་དང་ཁམ་རྟེན་ཏྲི་བྱ་སྐྱེས་ཚད་ཆོགས་ཆུང་ཁུགས་ལ་རྟེན་འབད་དགོ།

༥. ཡེས་ཆོག

༥.༡ སོ་ཚུགས་ ཟེར་ཚི་འདི་ རྒྱུ་བ་གླང་གི་སོ་འམ་གླང་ཆེ་ཏྲི་མཆེ་བ་ཡས་བཟོ་བའི་ ཆེ་ཚུར་ནུ་དུ་ལིགས་དུར་བསྡུན་ ༣-༤cm གི་བར་ནུ་འབད་ཚི་རིང་ཐུང་སོར་༢་ མཇུག་ཡས་ཡག་པ་བཟུར་ཏོ་བའི་ཅོ་གི་ཁྲི་བཟོ་ཤྱེ་ རྒྱ་སྐྱམ་ དུར་ཆུ་མཉམ་བསྒེས་པའི་ནུར་ལུ་བཏོ་ཞིམ་ཡས་ བཏོ་ཐབས་འབད་ཚི་ལུ་གོ་ཚ་ཙེག།

༤. གཞི་རྩ།

༤.༡ ཁྲུ་འིག་ངུན་པའི་སྤུས་ཚད་ཅན་ཏྲི་སོ་ཚུགས་ཀྱི་ཞབས་ཅོག།

༦. ཡེས་པར་དུ་ཚང་དགོས།

༦.༡ ཟེར་ཁྲག་ཨང་ར་ ༩.༡ ཀེ་མ་ཅར་དུ་ཚང་དགོ།།

༧. བྱ་ཉིམ་ཤོག་ཁྲམ།

༧.༡ དགོས་མཁོ་མེད།།

༡. བྱ་རིམ།

༡.༡ སྔོན་འགྲོ།

༡.༡.༡ འགྲུལ་སྐྱོད་ཅོག་འཛོམ་ལེགས་ཏེ་ སློག་ཐོག་ཀུད་པའི་བརྟེན་རིམ་ཁུལ་ནས་ཀུང་ཁུངས་འབའ་ཞིག་/ཀུད་པའི་ཁ་གསལ་ཐོ་བཀོད་མ་ཡིག་ཀུང་ཁུལ་བཀོད་དུ་གོ།།

༡.༡.༢ ཅ་ཚམ་ཆ་ཚང་གྱིས་བཟའ་དགོ

༡.༡.༣ སོ་ཚུགས་ ཉིལ་སྐུམ་དང་ཆུ་མཉམ་བསྲེས་པའི་ཀུང་ཁུལ་ཐོ་དགོ།།

༡.༢ དུས་གཞི།

༡.༢.༡ ཁགས་འབྲུ་ཞིམ་ཁམ་ཁག་ཏུབས་བཙུགས་དགོ།།

༡.༢.༢ ཀུད་པ་འདི་བའེ་ཅོག་ཅོ་ལྷེ་སྟེད་བཙུག་དགོ།།

༡.༢.༣ ཀུད་དུ་ཞིགས་/གསང་དུ་ཞིགས་ཀྱི་ཚད་འཛལ་དགོ།།

༡.༢.༤ སོ་ཚུགས་ཀྱི་རྟེད་ཚད་བརྟག་དུ་ཁྱད་འབའ་དགོ།།

༡.༢.༥ དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༠-༣༠བར་སོ་ཚུགས་ཀུབ་དགོ།།

༡.༢.༦ གསང་དུ་ཞིགས་ཀུར་འཕུར་མཉེ་འབའ་དགོ།།

༡.༢.༧ ཀུད་དུ་ཞིགས་ཀུར་ཆགས་ཡོད་པའི་རྒྱམ་ཚུ་ཀ་བལ་ཀྱིས་འཕྱག་དགོ།།

༡.༢.༨ ཉིན་མཚུལ་ཁུ་ཐན་ཐོགས་ཡོད་ཚེ་ཀྱི་རྟེ་ཁྱད་འབའ་དགོ།།

༡.༣ ཁྱི་རྟེས།

༡.༣.༡ སོ་ཚུགས་ཀུབ་པའི་སྐབས་ཁུ་ ཆུ་འབུར་འབོག་གྲིད་ཀྱི་ཤི་ཙམ་ཁམ་ཁས་ ཆུ་འབུར་འབོག་པ་ཕིན་ གཙོད་ཉིན་ཟླཀ་ཐབས་ཀྱི་ཁམ་ཁུལ་ཁས་ལྷུང་ འཛིན་སྐྱོང་འབའ་དགོ།།

༡.༣.༢ ཟས་སྐྱོར་ཁར་བླང་ཀི་བསྟབ་བྱ་ཐྲིན་དགོ།།

༡.༤ ཉེན་སྐྱེང་།

༡.༤.༡ སློབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་ཁག་ལེགས་སྐྱོང་བརྟེན་སྐབས་ སྣ་པའི་ཁམ་ཤོག་ཚེར་བཤད་ ཁང་དབང་ཀི་ཐོག་ཁས་ འབའ་བཞུག་ཀི་ཁེད།།

༡.༤.༢ ཅ་ཚམ་ཚུ་ཁ་ཤེད་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཁམ་ཁུལ་ཁུངས་ཐུབས་དགོ།།

༢. ཟུར་སྣབས།



༩.༢ ཡེས་པར་དུ་ཚོང་དགོ་པ། ཟུར་སྣག་ (༩.༡) དུང་བསྡུ་དགོ།།

༡༠. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

༡༠.༡ ནང་སྣ་ཁབ་ནང་ཅོག་ཞི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྨོལ་ལམ་ལུགས། འཛོམ་རིམ་དུང་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྣ་ཁང་ངེ་བ། ༢༠༢༢ ཨེ་ཨ།

༡༠.༢ སྤྱིར་བཏང་སྤྱིར་གནས་ནད་པའི་ལས་ཁུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྨོལ་རིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྩོ་རྩེ་དབང་ཕྱུག་ རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བཅོན་སྣ་ཁང་། འཛོམ་རིམ་དུང་པ། ༢༠༡༤ ཨེ་མ།

༡༠.༣ སྤྱིར་བཏང་སྤྱིར་གནས་ནད་པའི་ལས་ཁུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྨོལ་ལམ་ལུགས། སྒྲིད་དག་ གོང་མ་ནང་སྣ་ཚུ། འཛོམ་རིམ་དུང་པ། ༢༠༡༤ ཨེ་མ།

༡༠.༤ དཔྱ་བཅོས་ཐན་བདེ་ལག་དེབ་ཀོར་བྱའི་འགྲེལ་བཤད། ༢༠༢༠ ཨེ་མ། ཤོག་གྲངས་ ༡༤༩། ནང་སྣ་ཁབ་ནང་ཅོག་ལས་ཁུངས། ISBN-९७४-९९९४०-३०-०६-० Printed @ Bhutan Printing Solution, Thimphu

ཨེམ་པར་དུ་ཚོང་དོན།

1. བྱོག་ཨིག་ཀུམ་པིའུ་ཏར་ཚ་ཚོང་།
2. ནུད་པའི་ཐྲོ་འེག
3. ནུད་པའི་ཀུལ་གྱི་དུང་ཐེམ་སྐུལ།
4. བ་གླང་གི་སོ་འམ་གླང་ཚེག་ཀྱི་མཆེས།
5. ཏིཁ་སྐྱམ།
6. ཁག་ཤྲབས།
7. འཛིཀྵམ།
8. ཁ་རས།
9. སྐན་བཙོ་སྐྱོད་གཡུ་པ་ཚེམ།
10. ཁག་ཁཤའུ་སྐན་ཐྲོས།
11. རྡོད་བཅུགས་འགྲུལ་ཚས།
12. རླུང་འཁོར།
13. ཀ་བཁ།
14. ཁག་པ་འབྲུ་ཀྱིའི་མཐུན་ཏྲེག་ཚ་ཚོང་།
15. བཤྲུད་འཁོར་མཉན་བཙོག།
16. བྱོག་ཨིག་ཡོངས་འབྲེལ།