

STANDARD KEY MESSAGES FOR BHUTAN

Key Messages for Household level and Specific Hazards



STANDARD KEY MESSAGES FOR BHUTAN

Key Messages for Household level and Specific Hazards

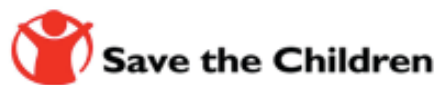


TABLE OF CONTENTS

**1. KEY MESSAGES FOR
ALL-HAZARDS HOUSEHOLD PLAN:**

1

**2. KEY MESSAGES FOR
SPECIFIC HAZARDS**

KEY MESSAGES FOR DROUGHT	10
KEY MESSAGES FOR EARTHQUAKES	16
KEY MESSAGES FOR FLOODS	20
KEY MESSAGES FOR FOREST FIRES	24
KEY MESSAGES FOR HAILSTORMS	28
KEY MESSAGES FOR INFESTATIONS	32
KEY MESSAGES FOR LANDSLIDES & DEBRIS FLOW	38
KEY MESSAGES FOR PANDEMICS	42
KEY MESSAGES FOR WINDSTORMS	48

FOREWORD

1. KEY MESSAGES FOR ALL -

HAZARDS HOUSE- HOLD PLAN

All-hazards household and family disaster prevention in a nutshell:

- Find out what could happen. Stay informed.
- Make a household disaster and emergency plan, considering everyone in your household.
- Reduce structural, non-structural and environmental risks in and around your home.
- Learn response skills and practise your plan.
- Prepare response provisions to survive for about a week. Prepare evacuation Go bags.
- Work together with your workplace, schools, neighbours and local community to assess your risks, plan to reduce them, and prepare to respond.

ALL-HAZARDS HOUSEHOLD PLAN:

1. Assess and Plan

Core Message

Context-specific Details

1.1. Assess your risks where you live, work, study and play

- Identify hazards, vulnerabilities and capacities in places where you live, work, study and play. Take stock of past hazard events in your locality and their impacts.
- Know the contact information and roles and responsibilities of disaster management officer at Thromde/Dzongkhag, your local government office and the Department of Disaster Management and other agencies responsible for assessing and reducing risks, issuing early warnings and planning for response.
- Know who is likely to be most exposed to different hazards, where, and why. Expect the unexpected!

1.2. Assess individual capabilities and needs

- Identify each person's individual needs and capacities. Consider all ages and functional needs – especially those related to communication and mobility.
- Being prepared is everyone's responsibility. You can make a difference.

1.3. Know your building exit routes

- Identify your exits, and consider the safest exit routes in case of different types of hazards.
- Keep exit pathways clear.

1.4. Make hazard specific evacuation plan: know your shelter destination, evacuation routes and transportation method

- For different hazards and circumstances, you may have anything from several days of early warning to none at all. Discuss the various possible scenarios, and decide on your safe spaces – the best shelter and/or evacuation options.
- Identify and know locations and routes to evacuation sites, safe places, shelters for each hazard in your community. Everyone in your household should know where to go, and where to meet if they have to leave.
- Identify alternate evacuation routes and methods, and practise your routes.
- Work with your community to determine your transportation method if evacuation is necessary. Ask your local governments and the Dzongkhag Disaster Management Officer about safe areas identified by key government agencies; and community plans for directed evacuation and transportation options.

1.5.Keep emergency contact and health information available	<ul style="list-style-type: none"> — Know important contact information of first responder agencies such as the Royal Bhutan Police, Emergency Medical Services, and Health Help Centre etc. — Make emergency contact and health information cards for each household member, to be carried at all times (especially for children when they are away from home or school, and for anyone with particular access or functional needs). — Put a copy where it can be found easily during a disaster or emergency, and share it with your support network.
1.6.Make plans to reunite	<ul style="list-style-type: none"> — Agree on safe meeting places (inside the house, within and outside the neighbourhood). — Know/ keep emergency contacts of children’s school and day care centres. Pre-authorize emergency contacts for school and childcare pick-ups. — Identify and agree on an alternative contact outside your locality.
1.7.Make your family disaster management plan	<ul style="list-style-type: none"> — Include all household and extended family members in your planning process and meet to discuss your vulnerabilities and plan for the specific risks you face. — Plan for a support network of neighbours, friends, and co-workers to provide assistance during an emergency. — Determine what actions are needed to reduce risks and identify what resources you have and what you will need. Seek for information and resources for planning from your local authorities and from the Department of Disaster Management website www.ddm.gov.bt . — Learn about your locality’s disaster management plan. — Plan the steps you will take to reduce risks, to protect yourselves, to communicate, and to reunite and recover. — Decide who will do what, when, and how it will get done. — Practise and update your plan regularly.
1.8.Include pets and livestock in your plan	<ul style="list-style-type: none"> — Plan how to take care of your animals. — Use collar tags to help identify animals if they are lost. Take a picture of your pet. — Identify in advance how and where you can arrange for temporary shelters for pets and livestock — Keep vaccinations and records up to date, and if possible take these details with you when evacuating.
1.9. Expand your circles. Continue your planning and plan with your neighbours and communities	<ul style="list-style-type: none"> — Know your neighbours. — Learn about your emergency and disaster plans at school and at work. — Get involved with workplace, school and community organizations, teams or projects to support on-going risk assessments, planning, risk reduction and response-preparedness activities. — Share what you have learned.
1.10.Learn and participate in your community’s early warning systems	<ul style="list-style-type: none"> — Learn about your community’s early warning systems. If your community does not have one, help to develop one, taking care that the messages will be received and understood by everyone – especially the most vulnerable (children, old people, special needs, etc). — Take warnings seriously, even if they are frequent. Be alert for changes in circumstances, as risks may have increased since the early warning information was first issued. — Follow evacuation instructions promptly. — Do not return home until local authorities say it is safe to do so.
1.11.Keep copies of important personal documents	<ul style="list-style-type: none"> — Keep copies of important personal documents (ID Card, Passport, legal documents, etc.) and out of area contact in your evacuation bag, safe deposit box and electronically (for example, on a cloud, hard disk or memory stick).
1.12 .Insure your home and property	<ul style="list-style-type: none"> — If possible, buy insurance (life, property, crop, livestock, etc.) coverage that includes all the hazards you face, and make a complete inventory of your property.

ALL-HAZARDS HOUSEHOLD PLAN

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

Context-specific Details

2.1. Ensure your houses are constructed in compliance with national building regulations

- Consider possible hazards before selecting the site for your home. Seek hazard risk information from local authorities and relevant technical agencies.
- In case you are not able to avoid certain hazards, learn about and implement risk reduction/mitigation measures.
- Design, build and maintain your home in accordance with national building regulations, by-laws and guidelines.
- Ensure doors and windows open outwards and keep provisions for emergency exits and incorporate hazard specific safety measures.

Note: the Earthquake Resilience Building Construction Guidelines from the EARRD, DES, MoWHS

2.2. Take regular home maintenance measures to keep your home safe

- Know your building types (example- wood frame, rammed earth, stone masonry, confined masonry, reinforced concrete, adobe, ekra (traditional wattle and daub).
- Conduct vulnerability assessment for your building to identify structural and non-structural hazards and rectify conditions that make you more vulnerable.
- Ensure that exits and emergency exits are not blocked.
- Inspect and repair electrical systems.
- Ensure the strength of the roof anchorage and hold-down support methods.
- Keep gutters and drains clean.
- Service all heating appliances and chimneys.
- Maintain fire safety equipment, including fire extinguishers and smoke alarms.

2.3. Store hazardous materials safely

- Limit storing of hazardous materials and follow directions for storage and use.
- Store gas cylinders, kerosene and other fuels in a safe place, away from fire and children's reach.
- Store poisons and flammable products securely in closed, latched metal cabinets to prevent accidental fires, toxic combinations and hazardous materials release.

2.4. Practise fire prevention

- Avoid storing highly combustible materials (dry fodder, hay, fire wood, corn stalks, etc.) near or inside the house, including in the attic.
- Keep matches, lighters and flammable or combustible products away from children and from heat sources.
- Never leave a fire or burning candle unattended. Ensure butter lamps and incense sticks/powders are offered using safe mechanisms and in safe areas.
- Be cautious of fire hazard while smoking and ensure lighted cigarette butts are extinguished properly.
- Use heaters and electrical appliances as per manufacturers' directions and avoid overloading electrical appliances and circuits.
- Check wiring in your home, repair broken electrical cords, frayed or exposed wires or loose plugs. Do not run electrical cords under carpets.
- Check and maintain connections on devices that run on gas.
- Install fire extinguishers and if possible, install smoke detectors in your home.
- Dispose off ashes (example from the Bukhari) safely in a metal container and ensure that the fire heat is completely extinguished with water.
- Do not operate or refuel electrical generators indoors.

2.5. Practise good hygiene and sanitation	<ul style="list-style-type: none"> — Wash hands well, using soap and water. — Use toilets or other sanitary methods to dispose of human waste. — Do not defecate in the open air or near water sources. — Protect food and water supplies from contamination.
2.6. Protect your domestic animals and livestock	<ul style="list-style-type: none"> — Build separate safe animal sheds and make sure they are protected in the same way as your home.
2.7. Protect your environment	<ul style="list-style-type: none"> — Conserve precious environmental resources: reduce, reuse and recycle. — Monitor and reduce your energy and water use. — Learn about and participate in reclamation of agricultural land and watershed area.

ALL-HAZARDS HOUSEHOLD PLAN

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message	Context-specific Details
3.1. Learn how to turn off your utilities	<ul style="list-style-type: none"> — Learn where, when and how to turn off utilities (water, gas and electricity). — Ensure there is a clear path to access utilities easily in case of emergency. — Where possible, install systems that can shut off automatically. — Keep a wrench or other tools available to access or shut off utilities.
3.2. Take fire precaution	<ul style="list-style-type: none"> — Extinguish all flames after a disaster (including cigarettes, matches or candles). — Use only battery-powered lanterns, torches/ flashlights.
3.3. Learn how to react to fire	<ul style="list-style-type: none"> — If you smell smoke or see a fire, do not panic and check for source of fire and try to extinguish small fires using appropriate tools (Refer 3.4). In case you are not able to extinguish the fire, alert others, activate any fire alarm systems, get out quickly and call fire services (110) for help. — If possible, help evacuate anyone in immediate/ imminent danger. In places where fire services are not available or the place is inaccessible by road, get out of the danger area, and shout for your neighbours' help and call local leaders (Gup, Mangmi, Tshokpas) for support. — If there is smoke in the room, follow the advice 'Get down low and go, go, go'. Inhaling smoke or toxic gases kills many more people than burns do. — If your clothes catch on fire 'Stop, drop and roll' to extinguish the flames. If someone else is on fire, make them do the same. You can also use a wet cloth/blanket to cover them to put off the fire. — Feel the doorknob and space around the door with back of your hand, but do not open if it feels hot. If you cannot get out, close the doors and stay down low, opening a window a little to signal for help. — If available, use a damp cloth over your nose and mouth to reduce fume inhalation when you are evacuating or waiting for rescue. As you exit each space, close doors and windows to confine the fire and smoke and turn off appliances.

<p>3.4. Extinguish fires in the initial stages</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Extinguish fires in the initial stages, within the first two minutes of ignition by depriving them of fuel, air or heat. — Use the correct fire extinguisher for the correct situation – <ol style="list-style-type: none"> 1) Extinguisher labelled Type A (Water) should be used for ordinary fires, such as burning wood, paper, cardboard, plastics and textiles; 2) Extinguisher labelled Type B C (Carbon Dioxide /Dry Chemical Powder) should be used for flammable liquids, such as burning oil, gasoline, paint and grease, and cooking gas including natural gas. Type BC extinguishers can also be used for electrical fire. 3) Extinguisher labelled Type A B C (Stored Pressure Type) can be used for extinguishing all types of fires. — Never use Extinguisher Labelled Type A (Water) on oil or an electrical fire. Before you fight the fire, keep your back to your escape route and stand approximately 2-3 metres away from the fire. If possible, have a helper immediately behind you for safety. — Remember to periodically check and maintain your fire extinguishers. — In case of a stove-top fire, cover the burning pan with a fire blanket or damp (not wet) cloth or lid, take it off the stove, and leave it covered for a while.
<p>3.5. Respond to early warnings</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Identify early warning sources, know the alarm system that will be used and stay alert for emergency warnings to respond immediately. — If you are advised to evacuate, leave immediately and use designated evacuation routes, sites and safe areas. — Provide assistance to the neighbours and people in need while evacuating. — Take your pets or domestic animals with you if possible. — Don't forget your evacuation bag and secure your belongings if you have time.
<p>3.6. Use mobile phones only for emergencies</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Keep all phone use to an absolute minimum and use short text messaging rather than voice. Use them only to request outside assistance for physical injury and damage. Otherwise, leave phone lines open for emergencies. — Learn emergency hash tags for emergency social messaging.
<p>3.7. Learn first aid</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Learn basic first aid skills and if possible, try to train at least one member of your household in first aid. — Have a standard first kit available at home, workplace and school. — Practise and update your first aid knowledge every year.
<p>3.8. Practise regular emergency drills</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Conduct or participate in emergency evacuation drills (including at home) regularly. — Be sure to include all members of household in practice drills.
<p>3.9. Respond to the needs of your animals</p>	<ul style="list-style-type: none"> — If you have animals, evacuate early with them or make sure animal sheds are protected. — If you must leave animals behind, do not leave them tied or shut inside.
<p>3.10. Stay informed</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Listen to a radio or television for emergency information and safety instructions. — Know the frequency of your local radio stations and emergency-alarm radio station. — In case you are in need of rescue or emergency help, communicate your location clearly.

3.11. Familiarize yourself with household water-treatment methods to purify water

- If the water source is not clean or water is not stored properly, carry out water treatment procedures at the household level.
- Even if water looks clean, it may be contaminated. If it is of questionable purity, carry out the following steps:
 - Remove solids by filtering the water through a cloth or letting it settle and pour it into a clean container.
 - Let the water boil for at least one minute or until large bubbles appear, then let it cool.
 - Add bleach, mix well, and let stand for 30 minutes (1 drop of bleach per litre of water, 1 capful per 20-litre jerry can).
 - Alternatively, place water in a clean, transparent plastic or glass bottle and lay it in direct sunlight for six hours.
 - In all cases, store water in a clean, closed container.

3.12. After hazard impact, help yourself and those around you

- First, check your own security and safety, followed by that of those immediately around you. Help those who are most vulnerable first.
- Check yourself and others for injuries. Stop bleeding by using pressure and elevation, not by tourniquet. Do not try to move anyone who is seriously injured unless they are in immediate danger of death or further injury.
- If you must move someone who is unconscious, first stabilize their neck and back, if the person is not breathing, carefully position them so they are lying flat on the floor with their chin tilted slightly up, clear the airway and then get help.
- Take care of your health –
 - Keep with you any critical health information— especially if you have diabetes, heart disease or need any regular life-sustaining or behaviour-controlling medications or devices.
 - Prevent exhaustion. Give yourself enough rest and sleep.
 - Drink plenty of clean water.
 - Wear protective shoes, clothing and gloves.
 - If you are working in debris, wash your hands thoroughly with soap and water.

3.13. After hazard impact, check for damage

- Follow the specific advice below for the situation in question:
 - **Gas** - Check for leakage. If you smell gas, open windows, if possible shut off the regulator and get everyone outside and away from the area quickly. Extinguish all flames, and do not light flames of any kind. Do not touch electrical switches.
 - **Electricity** - If your body is in contact with water; do not touch electrical circuits or equipment. Do not touch damaged electrical wires and electrical circuits and equipment's in contact with water. If possible, turn off electricity at the MCB and check for damage. If the power is out, turn off and unplug major appliances to protect them from a power surge when electricity is restored. If the situation is unsafe, leave and call for help.
 - **Sewage** - If you suspect damage to the sewage system, avoid using toilets and water taps. Have septic tanks serviced regularly.
 - **Water** - If you suspect damage, turn off the main water valve and check for leakage.
- **Spills** - Clean up spills carefully. Place containers in a well-ventilated area. Keep combustible liquids away from heat sources. Pay special attention to flammable liquids such as kerosene, paint thinner, petrol...etc.

3.14. After hazard impact, support each other and support response and recovery activities

- After a disaster, sadness, grief, anger and a wide range of unusual behaviours are expected. Try to be flexible and understand that everyone has different needs and ways of coping.
- Support and take care of each other in the community and be aware of the needs of vulnerable groups especially the protection of children.
- Return children to normal recreational and educational activities as soon as possible. Volunteer in local disaster response and recovery activities and assist with the following, without compromising personal safety:
 - clearing blocked emergency transportation routes
 - reporting damage to water, sewage, gas and electrical lines
 - providing first aid
 - fire suppression (for example, through bucket forming line to pass water buckets)
 - logistics support to professional responders (for example, cutting wood for search and rescue in building collapse)
 - creating shelter and making sure shelter, water, food and sanitation are accessible to vulnerable groups and to people with various access and functional needs

ALL-HAZARDS HOUSEHOLD PLAN

4. Response Preparedness: Storing provisions

Core Message

4.1. Store response provisions at home, work and school

Context-specific Details

- Keep the following disaster provisions in a secure place outside, where possible:
 - Emergency contact information and copies of vital records. Keep digital copies of the vital records and store original copies in a safe place (fire/water proof).
 - 25 litres of water per person. This is sufficient for survival for one person for one week based on an estimated 2 litres for drinking and 2 for sanitation. Include allocations for pets and domestic animals. Replace every six months.
 - Enough non-perishable food (such as dry fruits, zaw, biscuits, kapchi, beaten maize, candy/ cereal bars, etc.) to last for at least seven days. Remember infant and other special dietary needs and food for pets or domestic animals. Check expiry dates every six months and replace as required.
 - First aid kit and prescription medications
 - Dust mask to filter contaminated air
 - Torch/ flashlight – either solar or wind-up, or with extra batteries.
 - Plastic bags for personal sanitation
 - Chlorine tablet/ liquid bleach for water purification
 - Plastic sheeting and duct tape to seal windows and doors for hazardous materials release
 - Paper and markers
 - Multi-purpose pocket knife tool
 - Matches
 - A whistle, to signal for help
 - Mobile phones with extra battery or power storage
 - Clothing and toiletries, including rain gear, a change of underclothing, sturdy shoes and work gloves
 - Bedding and towels
- Other personal items to meet the needs of each household member including assistive devices such as spectacles.

4.2.Prepare an 'evacuation Go bag'

- Pack evacuation Go bags, as per size of your family, containing:
 - Emergency water and high-energy food
 - Communication equipment such as a portable radio (solar wind up, or with extra batteries)
 - First aid supplies and prescription medications
 - Tools including a torch/flashlight (solar, wind up or with extra batteries) multi-purpose tool, matches
 - Clothing, including rain gear, a change of underclothing, sturdy shoes and work gloves
 - Emergency blanket
 - Personal toiletries and items such as assistive devices
 - Emergency contact information and copies of vital records
- Cash.
- Take this bag when you evacuate.

2. KEY MESSAGES FOR

SPECIFIC HAZARDS



KEY MESSAGES FOR DROUGHT



A drought is a slow-onset phenomenon consisting of a prolonged period of no or abnormally low rainfall, snowfall or snowmelt that results in reduced groundwater, surface water and/or reservoir levels. The shortages of water for drinking, sanitation and irrigation have an impact on the ability to sustain agriculture, livestock and livelihoods, and can lead to food insecurity, spread of disease, malnutrition and starvation, migration and dislocation, and economic losses. Drought can also adversely affect power generation, transportation and commercial or industrial needs.

Periods of abnormal dryness are a normal, recurrent feature of climate, and are often predictable. However, they are also impacted by the human land-use degradation, dam construction and climate change. Vulnerability is made worse by the following factors:

- Population pressures
- Food insecurity
- Economic systems that are strictly dependent on rain-fed agriculture
- Poor infrastructure including irrigation, water supply and sanitation systems
- Health conditions
- Seasonality
- Absence of warning systems
- Other concurrent economic and political conditions.

DROUGHT

1. Assess and Plan

Core Message

1.1. Be informed

Context-specific Details

- Learn about monthly, seasonal and long-term weather outlooks and what they may mean in your area from the weather and seasonal outlooks prepared by the Department of Hydromet Services (DHMS).
- Get in touch with your agriculture extension agent to plan agricultural practice as per seasonal/weather outlooks

1.2. Work with your community and local government to develop drought mitigation plan

- Participate in community risk and capacity mapping for drought monitoring. Work with your community and local government to develop drought mitigation and water conservation plans.
 - Approach water as a community resource
 - Work with local authorities wherever possible to plan for and reduce the impacts of water shortages.
 - Identify water resources and learn how to conserve and extend them.
 - Plan your own land use with water conservation in mind.
 - Participate in planning for rationing of water
 - Learn about the most vulnerable people in your community, including who and where they are and how you can help them
 - Assess epidemic risks and plan for prevention

1.3. Plan to improve your household food security

- Buy crop insurance.
- Plant backyard gardens.
- Set up seed banks.
- Store food for use during scarcity.
- Look for alternative sources of income to fill the food gap.
- Monitor the grazing and fodder situation for livestock.

DROUGHT

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

2.1 Participate in watershed management and prevent deforestation

Context-specific Details

- Protect water catchment areas from evaporation and contamination (for example, by pesticides), and minimize waste.
- Protect water catchment areas from deforestation. Re-forest water catchment areas.

1.3. Plan to improve your household food security	<ul style="list-style-type: none"> — Buy crop insurance. — Plant backyard gardens. — Set up seed banks. — Store food for use during scarcity. — Look for alternative sources of income to fill the food gap. — Monitor the grazing and fodder situation for livestock.
---	--

DROUGHT

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message	Context-specific Details
2.1 Participate in watershed management and prevent deforestation	<ul style="list-style-type: none"> — Protect water catchment areas from evaporation and contamination (for example, by pesticides), and minimize waste. — Protect water catchment areas from deforestation. — Re-forest water catchment areas.
2.2 Conserve water in soil through sustainable agriculture and landscaping practices	<ul style="list-style-type: none"> — Form Water User Association (WUA)/group in your communities if you do not already have one for preventive measures. Work together with them to conserve water. — Harvest rain water during the rainy season as much as possible to recharge the ground water and improve the plant biodiversity. — Plant trees – especially species that need little water – and mulch around them. — Use mulching and other crop covers to capture or retain water and reduce evaporation. — Maintain and modernize irrigation systems with appropriate technology — Identify and cultivate early maturing, drought-tolerant crops. — Reduce run-off and improve rainwater infiltration by planting barriers such as vetiver, lemongrass or agave and construction of small catch dams uphill along the gullies which will reduce the runoff and recharge the soil. — Implement crop diversification and inter-cropping to improve yields by having plants complement and support each other. — Avoid slash and burn agriculture and instead practice conservation agriculture, which ensures minimum mechanical soil disturbance ('no-till' techniques) to maintain minerals, stop erosion and prevent water loss — Managing topsoil to create permanent organic soil cover, allowing for growth of organisms — Increase soil fertility and water retention by using farm yard manure and plant compost to add nutrients and organic matter to soil. — Use a soil moisture indicator to see when watering is needed. Water the garden or ground cover early in the day, and not on windy days.
2.3. Protect yourself from extreme weather/heat	<ul style="list-style-type: none"> — Close windows and doors to keep heat outside. — Create natural ventilation flows inside the house. — Drink plenty of water — Limit use of fire stoves and cookers.

<p>2.2 Conserve water in soil through sustainable agriculture and landscaping practices</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Form Water User Association (WUA)/group in your communities if you do not already have one for preventive measures. Work together with them to conserve water. — Harvest rain water during the rainy season as much as possible to recharge the ground water and improve the plant biodiversity. — Plant trees – especially species that need little water – and mulch around them. Use mulching and other crop covers to capture or retain water and reduce evaporation. — Maintain and modernize irrigation systems with appropriate technology — Identify and cultivate early maturing, drought-tolerant crops. — Reduce run-off and improve rainwater infiltration by planting barriers such as vetiver, lemongrass or agave and construction of small catch dams uphill along the gullies which will reduce the runoff and recharge the soil. — Implement crop diversification and inter-cropping to improve yields by having plants complement and support each other. — Avoid slash and burn agriculture and instead practice conservation agriculture, which ensures minimum mechanical soil disturbance (‘no-till’ techniques) to maintain minerals, stop erosion and prevent water loss — Managing topsoil to create permanent organic soil cover, allowing for growth of organisms — Increase soil fertility and water retention by using farm yard manure and plant compost to add nutrients and organic matter to soil. — Use a soil moisture indicator to see when watering is needed. Water the garden or ground cover early in the day, and not on windy days.
<p>2.3. Protect yourself from extreme weather/heat</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Close windows and doors to keep heat outside. — Create natural ventilation flows inside the house. — Drink plenty of water — Limit use of fire stoves and cookers.
<p>2.4. Conserve water by minimizing outdoor usage</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Inspect pipes and outdoor taps for leaks, and repair them. — Store water at the household level. — Avoid over-grazing by animals and manage the stocking rate. — Recycle household ‘grey water’ for toilet, and for irrigation and home gardens. — Recycle fish tank water for plants.
<p>2.5 Conserve water by minimizing indoor usage</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Inspect pipes, taps and toilets for leaks, and repair them. — Conserve running water at home. For example: <ul style="list-style-type: none"> ■ Turn off taps when brushing teeth or shaving. ■ Take shorter showers. ■ Install aerating taps and low-flow showerheads. ■ Clean vegetables and wash dishes in a bowl rather than under running water. ■ Install composting/pit toilets or low-volume toilets ■ In washing machines, match the load setting to amount of laundry, or wash full loads only.

DROUGHT

3. Response Preparedness: Storing Provisions

Core Message

3.1. Preserve and store food year round and follow the principles of good nutrition

3.2. Mitigate loss of livestock

Context-specific Details

- Assess your level of food security and preserve and store food accordingly
- Preserve and store dry food, tinned food and grains that can last for 3–12 months.
- Store food items such as dehydrated vegetables/ fruits, zaw, kapchi, dry chilli...etc. and plan for a balanced diet as far as possible.
- In average conditions, an adult should drink about 2 litres of water per day, although this amount may increase or decrease under different conditions.
- Learn about the most vulnerable people in your community, including who and where they are and how you can help them.

- Manage pastures to protect livestock.
- Decide the optimal number of animals that the household can maintain and use veterinary services to ensure the health of your livestock.

KEY MESSAGES FOR EARTHQUAKES



An earthquake is a sudden, rapid shaking of the ground caused by the shifting of tectonic plates beneath the Earth's surface. Earthquakes strike suddenly, without warning, and can occur at any time of the year – day or night. The impacts of earthquakes include deaths, injuries and property damage, loss of shelter and livelihood, and disruption of critical infrastructure.

Earthquakes are among the deadliest of natural hazards. Most deaths are due to building collapse or secondary hazards, such as fires, tsunamis, glacial lake outburst floods/ floods, landslides and release of chemicals or toxic materials and gases. Most injuries tend to be due to falling hazards (such as parts of buildings or their contents falling or breaking), and failure to take protective actions during earthquakes and aftershocks.

On an average, there are about 15 major earthquakes, 135 strong earthquakes and more than 1,000 moderate earthquakes each year globally. However, only 70–75 of these are reported to cause damage. Since 1897, Bhutan has witnessed numerous earthquakes. records suggest that while these four great earthquakes of magnitude exceeding 8 on the richter scale occurred during 1897, 1905, 1934 and 1950, another 10 earthquakes exceeding magnitude 7.5 have occurred in the Himalayan belt during the past 100 years. Their impacts differ widely and depend a great deal on the resilience and preparedness of human settlements. Factors which increase vulnerability include:

- Poor implementation and monitoring of building codes and standards
- Inadequate implementation of land-use planning
- building in unsafe locations
- low resilience of critical infrastructure
- lack of non-structural measures to secure building contents and equipment
- Low levels of awareness and preparedness.

EARTHQUAKE

1. Assess and Plan

Core Message

1.1. Identify safe places

Context-specific Details

- Identify safe places in your building, and in each room. These places must be located away from exterior walls, unsecured partition walls, windows, glass and large or heavy objects that can fall, slide or collide, and objects such as heaters and open fireplaces that can cause fire.
- Stay away from heavy altars
- Outside your building, the safest places are open spaces, away from overhead objects that could fall and injure you
- Pre-identify safe places both within your house and outside

1.2. Identify items that could cause death or injury and work out how to secure them

- Identify items within the building and surrounding that could fall, slide or collide during earthquake shaking. Move them or find the best ways to secure them.
- Move or secure objects that may fall and block exits.

1.3. Do not be misled by disinformation, myths or rumours

- Base safety information on the available scientific evidence.
- Earthquakes cannot be predicted. Do not spread rumours or unfounded myths about occurrences, causes or effects of earthquakes. It is punishable by law. Many popular anecdotes are not supported by scientific data.

EARTHQUAKE

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

2.1. Select a safe site for your building

Context-specific Details

- Find out from local authorities where earthquake risks are highest in your local area.
- Take mitigating measures as required
- Locate buildings on stable, solid, dry ground.
- Leave sufficient space between buildings so that they cannot pound against each other during earthquake shaking.
- Avoid building on unstable slopes or sites subject to liquefaction

2.2. Build and maintain your building with earthquakes in mind

- The way a building behaves during earthquakes depends on the ground it sits on, its shape, and the design of its structural system, the materials it is built with, and the construction detailing.
- Follow national building codes/ guidelines
- Select an appropriate foundation system for the topography, soil conditions and construction type.
- Select a simple symmetrical shape for the building (usually a simple rectangle).
- Use the appropriate quality and quantity of materials.
- Review the overall safety of your building periodically.

2.3.Repair and retrofit for life safety

- Whether you are a homeowner or a tenant, there are things that you can do to improve the structural integrity of your home. Anything you do to strengthen your home could reduce the risk of injury and death.
- It is advisable to consult a qualified engineer or skilled professional to help identify your building’s weaknesses and fix them.
Check for:
 - Inadequate foundations
 - Unbraced walls
 - Unevenly spaced, discontinuous columns and beams
 - Damage to concrete and unreinforced masonry
 - Rotting wood
 - Vulnerable pipes
- Check for any building adaptations or alterations that might have adversely affected the safety of the structure.
- Implement retrofitting. Even minimum retrofit is effective in preventing total collapse of structures, saving lives.

2.4.When making home improvements, maintain the structural integrity of your building

- Make improvements that follow local building codes, in consultation with a qualified engineer.
- If you make changes to your structure, take care not to remove or damage any part of the load-bearing elements of the building (the columns, beams or walls). This can weaken the structure.

2.5.Mitigate non-structural hazards

- Secure large objects and furniture that could fall, break, slide or collide during an earthquake causing injuries and economic loss.
Your choices are to relocate, remove, anchor, or fasten. For example:
 - Fasten bookcases, altars, display cabinets and other tall and heavy furniture to the wall.
 - Position objects away from places where they could block exit pathways.
 - Secure anything that could fall on people while they are sleeping.
 - Secure water heaters, gas cylinders, overhead water tanks and electrical appliances.
 - Install latches on cabinets and drawers.
 - Hang heavy items, such as pictures and mirrors, away from exit doors, beds, couches or anywhere that people sleep or sit.
 - Anchor computers and televisions.
 - If you have fire extinguishers, secure them.
 - Move beds away from windows.

EARTHQUAKE

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message

3.1.Practise earthquake drills in different locations

Context-specific Details

- Consider the impact of strong shaking, identify and practice the most appropriate protective actions in each place (at home, work and school).
- Practise earthquake drills regularly.

3.2.Take immediate action

- Trust your senses. Assume that the first shaking you feel is an earthquake.
- Move away from falling hazards.
- Extinguish any and all flames.
- If you are near an exit door, open it a little so that it will not be stuck closed.

3.3. Remain calm	<ul style="list-style-type: none"> — Stay calm by counting or taking slow, deep breaths. Look around to assess the situation before moving.
3.4. If you are indoors, drop to your knees, cover your head and neck, and hold on to your cover	<ul style="list-style-type: none"> — Drop down on your knees and make yourself small. Cover your head and neck, and protect your face. Hold on to your cover, until the shaking stops. Do not attempt to run. <ul style="list-style-type: none"> ■ ‘Drop, Cover and Hold on’. This is shorthand for several options for earthquake position that protect you from the worst and most-common injuries, by protecting your head, neck and throat. Pulling in your hands, arms, feet and legs makes you a smaller target and places you in position, ready to crawl to a safer location. ■ If you are near a sturdy table, get under it. Hold on to the table leg and protect your head. ■ If you are in bed, stay there and protect your head with a pillow. ■ If you are near a sofa or other sturdy furniture, get down next to it and use a cushion or your arms to protect your head and neck. ■ If you are sitting in a theatre or stadium seat and cannot drop to the floor, brace yourself while protecting your head and neck. ■ If you are in a wheelchair, lock it. If you cannot get down low, brace yourself and protect your head with your arms. — Stay indoors until the shaking stops and you are sure it is safe to exit.
3.5. If you are on the ground floor of an adobe/ rammed earth house with a heavy roof, exit quickly	<ul style="list-style-type: none"> — If you are indoors, on the ground floor of an adobe/ rammed earth house with a heavy roof, and if you can get outside to a clear space, then exit quickly and carefully as soon as you feel shaking. Beware of falling hazards while exiting. <p style="text-align: center;">Note: This is the only exception to the rule to stay indoors until the shaking has stopped.</p>
3.6. If you are outdoors, find a clear spot and drop to your knees to prevent falling	<ul style="list-style-type: none"> — If you are outside, find a clear spot away from overhead hazards such as buildings, flower pots, trees, streetlights, power lines, overpasses, underpasses, prayer flags etc. — Drop to the ground and stay there until the shaking stops. Avoid going inside the building during the earthquake. <p style="padding-left: 40px;">Stay outside and remain in open areas away from hazards.</p>
3.7. If you are in a multi-storey building, be careful while exiting after the shaking	<ul style="list-style-type: none"> — After the shaking stops: <ul style="list-style-type: none"> ■ Check for the safety of stairs or exterior fire escapes, before using them. ■ Get away at least till half of the height of the building distance and stay away from it. ■ Do not use elevators at all.
3.8. If you are in a vehicle, go to a clear location and pull over	<ul style="list-style-type: none"> — Be calm, find a clear spot, pull over and stay in the vehicle until the shaking stops. — Avoid bridges, trees, power lines, poles, street signs, overpasses, underpasses, tunnels and other overhead hazards. — Beware of falling stones and boulders. — Once the shaking has stopped, proceed with caution. Avoid bridges, elevated roadways, ramps and tunnels that might have been damaged by the quake.
3.9. After the main shaking stops, expect aftershocks	<ul style="list-style-type: none"> — Aftershocks will be frequent during the first hours and days after an earthquake, and will gradually diminish in frequency and intensity. However, unusually large aftershocks may occur days or even weeks after the main earthquake. Aftershocks can trigger additional building damage or collapse. — Follow the same guidance/ protective actions for an aftershock as you would for any earthquake.

KEY MESSAGES FOR FLOODS



Floods are natural and recurrent phenomenon in Bhutan especially in monsoon season with increasing adverse impacts due to human activities, poor land-use practices and climate change.

The two main types of floods are inundation floods (which are slow, developing over hours or days) and flash floods (which occur without warning generally within few hours of a rain event, or after dam or levee failure). Within these two types, the major kinds of flooding in Bhutan are:

- River flooding is a natural event for any river or stream when the catchment receives more water than usual. Development on the flood plain and alteration of the flood plain terrain can cause flooding or make it worse. It may be slow or fast.
- Run-off from higher ground Water flowing from mountains towards the sea may accumulate in low or flattened areas, creating 'sheet flooding' run-off.
- Artificial Dam Outburst flooding is created by unexpected dam breakage
- Glacial lake Outburst floods is created by sudden breakage or over flow of glacial lakes
- Urban flooding may be caused by inadequate capacity of drainage system and impermeable ground cover (such as concrete and asphalt) that increases run-off two-to-six time's more than natural terrain. Urban streets can become moving rivers, flooding basements and ground floors.

Flood impacts include death, injury, damage to property and infrastructure, severe erosion, ground instability, food shortage, contamination of drinking water and deposits of debris. Floods can lead to loss of shelter and livelihoods, and can disrupt critical infrastructure.

FLOOD

1. Assess and Plan

Core Message

1.1. Know your area's flood risks

Context-specific Details

- Investigate historical experience of floods in your area. Know the local terrain, water sources, catchment area and weather patterns to better understand the risks.
- Speak with local authorities and neighbours to find out whether your area is prone to flooding and how flood risk is being addressed.
- Consider risk factors such as proximity to rivers, dykes and dams, blockage of channels or gullies and drainage systems.
- Identify industrial activity that may release hazardous materials and cause contamination during flooding.

1.2. Store valuables and dangerous materials above likely flood water levels

- Keep important documents, equipment, food provisions, feedstock and other valuables above potential flood levels, or higher floors, using waterproof containers wherever possible?
- Keep hazardous materials above anticipated flood levels.

1.3. Identify flood evacuation routes and sites in your areas

- Speak with local authorities and neighbours to know your areas existing safe evacuation sites and routes.
- Identify your safe evacuation routes and sites if not pre-identified.

FLOOD

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

2.1. Select a safe site for your building

Context-specific Details

- Avoid building important infrastructure like schools, hospitals within flood hazard areas
- Avoid building or living on riverbanks, gullies or flood plains, unless you elevate and reinforce your home (with the exception of delta areas, where riverbanks are on high ground).

2.2. Build and maintain your home with floods in mind

- If you live in a flood prone area consider relocating, or construct elevated structures, build an appropriate foundation and incorporate other flood mitigation measures.
- Construct wells and toilets above expected flood levels to avoid contamination.
- If you are advised to for your specific conditions, install back-flow valves in plumbing to prevent floodwater from backing up into drains.
- Choose flood resistant materials for construction.
- Raise electrical circuits above expected flood levels
- Keep water channels, drains and gutters clear of debris.

2.3. Construct barriers to prevent flood water from entering buildings

- Identify the best methods to prevent water from entering your home, depending on your construction type and location. If possible, create a barrier in front of your doors and vents to keep water out.
- Make sure you have the supplies and time available to implement your solution. Examples of temporary barrier solutions include wash boards, sand bags and anchored heavy plastic sheeting that can be used to channel water away from your building.

FLOOD

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message

Context-specific Details

3.1. Learn your evacuation routes

- Make sure household members know evacuation routes and sites.

3.2. Stay informed: monitor weather, listen to the radio and follow instructions

- Monitor the weather closely. If there is a flood watch alert, this means a flood is possible in your area. Keep yourself updated through TV/ Radio and social media
- If there is a flood warning, this means a flood is already occurring in your area, or will do soon. In case you are advised to evacuate, or you think you are at risk, evacuate immediately.
- If you have time before evacuating, switch off miniature circuit breaker (MCB) and turn off the gas.

3.3. During a flood ‘Turn around, don’t drown.’

- Never try to walk, swim or drive through flood water. If you come across flowing water above your ankles, stop, turn around and go the other way. Flood waters can flow at a speed of 10–20km per hour and flowing water of only 15cm deep can sweep a person off their feet.
- If you have not been able to evacuate out of the area, then move to uppermost floors of buildings.

3.4. During a flood, if you are in a vehicle, avoid unsafe conditions

- Never attempt to cross any flowing water or water-covered roads or bridges.
- As little as 20cm of water can cause you to lose control of your vehicle and as little as 50cm of rushing water can carry away most vehicles, including trucks.
- Do not drive around barricades as they are there for your safety. Turn around and find another route.
- Stay away from underpasses as it can be filled with water.
- Still water may be electrically charged from underground or downed power lines.
- If your vehicle stalls in water, abandon it and climb to higher ground. Restarting your engine may cause irreparable damage.
- If your vehicle is being submerged, open the windows to escape.

3.5. After a flood, take precautions

- Do not drink from, play or swim in water left by floods.
- Do not consume fish and other aquatic species left by flood.
- Watch out for poisonous snakes – especially around trees and bushes. Use a stick to poke through debris.
- Avoid touching electrical wire or any water that is in contact with electrical wires.
- Check water sources for contamination before using the water and take hygiene and sanitation measures.
- Use protective gears while cleaning up after the flood.

KEY MESSAGES FOR FOREST FIRES



Like all fires, a wildfire (also known as a forest fire, brushfire or bushfire) requires three ingredients: oxygen, heat and fuel.

A forest fire is an uncontrolled and potentially destructive fire that may spread quickly and may change direction or jump across gaps. Forest fires can affect rural and urban areas, and can start in just seconds, sparked by a range of natural causes or human carelessness. The common causes include burning agricultural debris; children playing with matches/igniting substances, camp fires, power transmission lines, discarded burning cigarette butts etc.

The spread of forest fires depends on the topography, the fuel available, and the weather. Dry vegetation and abundant/uncleared dead wood are an enormous source of fuel for forest fire. A small fire can become a rapidly spreading inferno in a matter of minutes – particularly in windy conditions.

Although they can have some ecologically beneficial effects on forest and wilderness areas, wildfires can cause extensive damage. The impacts include death, injury and property damage, loss of shelter and livelihood, disruption of lifeline infrastructure and destruction of community. They may also result in adverse environmental consequences, such as loss of wild habitats, threats to biodiversity, land degradation and increased risk of

FOREST FIRE

1. Assess and Plan

Core Message

1.1. Assess risk from forest fire and identify safe areas

1.2. Design and build your structures to reduce vulnerability to forest fires.

1.3. Prevent the occurrence of forest fires

Context-specific Details

- In case your home is near forest assess your risks from forest fire and be alert.
- Keep a maximum distance from the forest boundary.
- Ensure maximum distance between forest and all structures where fire is used. As far possible build on level ground. Fire spreads more rapidly on slopes.
- Identify and designate safe area places for picnics and outdoor camping.

- Design and construct buildings using fire-resistant or non-combustible building materials.
- For exterior walls, use traditional rammed mud/mud bricks, hollow blocks/bricks, rather than wood.
- Treat wood or combustible materials with fire retardant wherever possible.
- Use only thick, tempered safety glass in large windows and sliding glass doors.
Install electrical lines underground if possible.
- Install and maintain a lightning rod/spike.
- Install spark arrestors in chimneys to prevent large particles from escaping and starting a fire.

- Advise and educate children not to play with fire and fire kindling objects.
- Ensure cigarette butts are extinguished and disposed off properly.
- Promote traditional practices of forest conservation such as Ladham and Ridham.
- Form community forest groups and appoint Mesuups and Risuups.
- Do not throw glass and other reflective materials which can cause forest fires.
- Strengthen awareness on negative impacts of causing deaths to countless number of life forms due to forest fire.
- Obtain a burning permit from a local forest office.
- Make sure you burn agriculture debris safely and follow relevant MoAF guidelines.
- Burn any waste before 9 am and don't burn during windy & dry weather conditions.
- Before lighting a fire make a fire line (min 5m width) around your burning site.
- Always keep firefighting tools and water nearby while you burn debris.
- As much as possible avoid burning on slopes and always construct a pit for burning.
- Never leave an outside fire unattended and always have an adult attend to the fire until extinguished
- Only have one fire burning at a time.
- Keep your fire small enough to manage and keep under control.
Always ensure that campfires are completely extinguished before you leave.

FOREST FIRE

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message	Context-specific Details
2.1. Remove forest fire hazards around the house	<ul style="list-style-type: none"> — Check that flammable substances (including fertilizers and pesticides) are safely stored. — Take precaution with flammable materials and keep them away from your property — Keep your roof top and gutters free of flammable debris.
2.2. Maintain water sources for fire fighting	<ul style="list-style-type: none"> — Maintain functional irrigation system wherever available. — Identify and maintain outside water sources for firefighting. Keep individual hoses long enough to reach any part of your property
2.3. Implement mitigation measures	<ul style="list-style-type: none"> — Construct fire line and identify fire-fighting trails wherever possible. — Plant low-flammability vegetation to reduce fuel for a forest fire. — Construct your buildings using fire resistant materials. — Report any hazardous conditions such as downed power lines to local fire fighters and concerned authorities our building. — Participate in community forest fire-fighting training and awareness activities, if available.

FOREST FIRE

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message	Context-specific Details
3.1. Assess the degree of threat/ risks/ hazards	<ul style="list-style-type: none"> — Assess the degree of threat and if risk is small suppress — If the risk is high, inform/ report community and concerned authorities. Call for help- the police at 113 or Fire Service ion, RBP at 110. — Seek assistance from forest fire volunteers.
3.2. Wear protective clothing to protect yourself.	<ul style="list-style-type: none"> — Wear sturdy shoes, long cotton or woolen trousers/pants, long-sleeved shirts and gloves. — Carry a handkerchief to protect your face. — Carry cotton towels to cover your head or bare skin or to wrap your feet, in case you need to run through small area of fire.
3.3. Reduce impact of forest fire on your home, if you have time	<ul style="list-style-type: none"> — Shut off gas cylinders and remove to a safe area outside. — Close windows, vents, doors, blinds and non-combustible window coverings. Use wet cloths to block any other openings. — Remove lightweight or combustible window coverings/curtains and move combustible furniture to the center of the home away from windows and doors. — Spray water on your house. — Place in a pool or pond any valuables that will not be damaged by water or keep your valuable properties and documents in a fire safe box. — Remove combustible items from around the home and create a fire line. — Connect hoses/ pipes to outside taps and gather your fire tools and prepare to fight fire.

3.4. Protect your animals	<ul style="list-style-type: none"> — If you have livestock, sweep hay and other combustible feed away from the barn or stable. — Consider opening barn doors to let animals escape.
3.5. Monitor conditions, stay informed, listen to the radio and follow instructions	<ul style="list-style-type: none"> — Listen to local radio and television regularly for updated information and instructions. — Stay in touch with neighbours, local authorities, and concerned agencies through various communication channels
3.6. Respond to early warnings	<ul style="list-style-type: none"> — Stay alert for emergency warnings and respond to them immediately. — If you are advised to evacuate, leave immediately. — Close windows and doors to prevent embers from entering buildings — Take your domestic animals with you. — Call your out-of-area contact to notify them where you will be going. — Keep woolen blankets & water in the car — If you are trapped by forest fire, stay in your car; get down low on the floor of the car with the woollen blanket over you.
3.7. If you are trapped in a forest fire seek shelter or crouch in a pond, river or pool	<ul style="list-style-type: none"> — Look for a solid structure or solid object to take shelter behind. It will protect you from flames and radiant heat. — If there is no solid shelter, go to a cleared area and lie flat, face down and cover your body with woolen blanket/soil. Breathe air close to the ground. — If there are no other options, run to a water body such as stream or pond. — You cannot outrun a fire.
3.8. After a forest fire be aware of hazards	<ul style="list-style-type: none"> — Look out for smoldering hot spots or items, and be alert to the possibility of re-ignition. Put out any smoldering materials. — Beware of hazards such as burnt trees and power poles or fallen wires and ash pits. — Check for damage and stay out of damaged buildings.
3.9. After a forest fire, take precautions while cleaning your property	<ul style="list-style-type: none"> — Minimize health risks from hazardous materials such as toxic fumes and fine dust particles. — Hold a damp cloth over your face to minimize and filter air-borne particles. — Be alert for electrical wires. — Keep children away from clean-up sites. — Check for assistance when cleaning up and disposing of hazardous materials.

KEY MESSAGES FOR HAILSTORMS



Hail is a form of solid rain consisting of balls or irregular lumps of ice, measuring between 5mm (0.20 in) and 15cm (6 in) in diameter. Hail formation requires strong, upward motion of air freezing temperatures at lower heights.

Storms that produce hail that reaches the ground are known as hailstorms. Hailstorms normally last from a few minutes up to 15 minutes. Hail in the tropics occurs mainly at higher elevations. It may be accompanied by other severe weather events, such as windstorms, cyclones and tornadoes.

Hailstorms are a common, costly and potentially hazardous weather event that causes injuries to people and damage to property.

HAILSTORM

1. Assess and Plan

Core Message

1.1. Monitor weather and watch for indicators of dangerous weather

1.2. Identify safe place

Context-specific Details

- Tune in for severe weather advisory
- Monitor weather conditions and severe thunderstorms

- If you are outside, covered areas are safe shelters
- If hailstorm is accompanied by thunder storm avoid dangerous places like natural lightning rods such as tall isolated trees, hilltops, open fields and anything metal.

HAILSTORM

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

2.1. Protect your property and animals

Context-specific Details

- Park vehicles under shelter and away from trees and electrical poles or cover wind-screens and windows
- Trim wood from trees to reduce damage from falling branches.
- Place valuables away from windows
- Move livestock to covered area
- Bring pets indoors
- Plan your crop harvest according to weather forecast, if any

HAILSTORM

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message

3.1. If you are indoors, remain inside but away from windows

3.2. If you are outdoors, move to shelter

Context-specific Details

- Close doors and windows and stay indoors until the storm stops and you are sure it is safe to exit
- Stay away from windows and glass doors.
- Be alert for signs of high winds. (Especially if hail is large) and follow windstorm precautions if necessary.
- Switch off all electrical appliances
- Seek shelter but avoid natural lightning rods such as tall, isolated trees in an open area, hilltops, open fields, and anything metal.
- Face away from wind while you head to nearest shelter. Use your arms, bag, books or any other object to cover your head.
- Be alert for signs of high winds. (Especially if hail is large) and follow windstorm precautions if necessary

3.3.If you are in a vehicle, remain inside

- Stop the vehicle in a safe place. Stay in the vehicle and protect your head until the storm stops.
- Be alert for signs of high winds (especially if hail is large) and follow windstorm precautions if necessary.
- Stay calm. Look around to assess the situation before moving

3.4.Check for damage

- Watch out for broken glass.
- Inspect your roof and make repairs to avoid leaks and water damage at next rain.

KEY MESSAGES FOR INFESTATIONS



Agricultural pests are plants or animals that compete with humans for food sources, can cause destruction to agriculture or livestock and have the potential to spread disease in human and animal populations. This can lead to production losses, raise the cost of food, compromise food security, disrupt trade, and have serious public health and environmental consequences.

Many pests and diseases can survive for a long time in water and feedstock, until they find another host. Agricultural pests can be present in a number of forms, these include:

- **Invasive plant species and fungi:** These can colonize cultivation or pasture areas with monoculture weeds, or contaminate crops.
- **Rodents:** Rats and mice may consume or contaminate human and livestock food supplies, and spread disease in human and animal populations.
- **Insects:** Insects and other invertebrates may consume or contaminate human and livestock food supplies. These may also be parasitic on domestic animals.
- **Animal disease:** Animal diseases may be spread by contaminated animals, alive or dead, or by insects, biological products, food waste, wind currents and air.

INFESTATION

1. Assess and Plan

Core Message	Context-specific Details
1.1. Monitor surroundings for appearance of rodents	<ul style="list-style-type: none">Regularly monitor the area around food stores, keeping watch for rodent droppings, tracks, burrows and gnawing damage
1.2. Monitor and survey crops for plant pests and weeds	<ul style="list-style-type: none">Look for and record the presence, absence levels of plant diseases.Regularly check newly planted areas for the appearance of pests or unusual symptomsRegularly monitor property for emerging infestation of invasive weed species.
1.3. Monitor sources of water, feed, plants and fertilizer for disease pests and weeds	<ul style="list-style-type: none">Regularly check newly planted areas for the appearance of pests or unusual symptoms to contain spread early.Ensure plant material brought onto property is cleanEnsure that animal manure and green waste is thoroughly decomposed to destroy weed seeds and diseases.Report to Agriculture Extension Agents
1.4. Learn about safe methods for sanitation, pest-proofing, poisoning and trapping	<ul style="list-style-type: none">Use an integrated approach to environmental sanitation, food storage, rodent and pest-proofing, poisoning, and trapping
1.5. Be prepared to investigate and report outbreaks	<ul style="list-style-type: none">Report animal disease outbreaks to Gewog Extension Agents
1.6. Learn about and participate in early warning system	<ul style="list-style-type: none">Learn how to get information from your regional or national emergency disease information system.Learn about high-threat epidemic livestock diseases.

INFESTATION

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

2.1. Maintain good hygiene at home to resist and keep away rodents, pests and diseases

2.2. Maintain good hygiene in farm and storage areas including animal feed to resist rodents, pests and diseases

2.3. Protect water from contamination by rodents, pests, and disease

2.4. Dispose off waste safely

Context-specific Details

- Sweep home and storage areas regularly to remove scattered food sources
- Wash dishes, pans, and cooking utensils immediately after use.
- Remove leftover food and clean up any spilled food from cooking and eating areas.
- Do not store empty cans or other opened containers with food residues
- Keep food and water covered and stored in thick plastic, glass, or metal containers with tight-fitting lid.
- Store trash in rodent-proof containers with tight fitting lids.
- Remove any food sources and animal carcasses.
- Seal cracks around windows and doors using strips of metal or timber and secure, framed window screens
- Keep cats as pets to deter rats and mice
- Remove any vegetation that overhangs roof.
- Remove vegetation in a 2m strip around all buildings to create a cleared barrier.
- Fill any burrows or holes as soon as they are observed, if possible pack them with earth and wire mesh.
- Store wood and other materials at least 1/3m / 12” above the ground, and as far away from building as possible.
- Remove comfortable hiding places for rodents.

- Remove materials and containers that can provide cover and nesting opportunities for rodents and insects
- Create regular human disturbance to deter rodents
- Clean grain handling equipment and bulk storages well before harvest.
- Dispose safely off old or contaminated feed safely to prevent use and further contamination.
- Make sure livestock feed is free from unwanted weeds, soil and pests.
- Keep feed stores covered to prevent feed from becoming wet and mouldy.
- Store grains in metal or plastic drums with tight-fitting lids. Fill completely to minimize oxygen and kill insects.
- Clean feed troughs regularly to avoid fecal contamination.
- Know the expiry date of purchased feed and use it before that date or dispose of it safely.

- Use water sources with care and maintain them in a good condition.
- Remove standing water that may attract insects and spread disease.
- Prevent and repair leaking septic tanks and latrines.
- Prevent contaminated surface water runoff from entering wells and springs.
- Prevent animals from using the same water source as people.
- Prevent objects from falling into wells/ water sources.
- Regularly inspect water sources and ensure they are secured from access by wild/feral animals
- Manage drainage of water from fields
- Aerate or treat water that is high in nutrients and stored in dams to prevent algal blooms

- Dispose off any waste that attracts flies and insects.
- Dispose off waste without contaminating water or soil.

<p>2.5. Protect your livestock from disease and pests as per the BA-FRA and DOA regulations and procedures</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Participate in vaccination campaigns — Identify disease threats — Keep records of all farm inputs (and outputs) so that you can trace-back or trace-forward in the event of a pest incursion or disease outbreak. — Protect your livestock from new pests and by restricting contact with contaminated animals, pens, vehicles, people and equipment. — Buy stock from a trusted source and inspect them before you purchase — Inspect stock on arrival to make sure they are healthy and in the same condition as when you purchased them — Isolate new stock for a period of 10 days to allow any signs of disease to emerge, and to allow time for weed seeds to be excreted by the animals
<p>2.6. Minimize use of chemical pesticides to achieve sustained production without harming environment and food</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Use companion planting and natural methods to resist invasive plants and pests. — Always follow label instructions (dilution and application rates, expiry date, and disposal of residues). — Avoid inappropriate use of pesticides that can build up and pose risk to human health. — Keep a spray diary of herbicide, pesticide and fumigation treatments for crops and adhere to withholding periods.
<p>2.7. Implement crop and harvest management strategies and good hygiene measures, to reduce pest infestation</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Rotate crops to break continuity in disease cycle. — Remove and destroy disease/pest infested plant parts. — Collect and destroy egg mass and larvae. — Select healthy seeds or resistant and tolerant varieties. — Plant using normal spacing — Make balanced use of fertilizer — Harvest close to ground — Use appropriate biological agents to resist pests (eg. spider, water bug, frog, mirid bug, damsel fly, dragon fly, grasshopper, coccinellids, bracon, wasp, trichogramma, telenomus etc.)
<p>2.8. Implement annual weed control program for invasive plants</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Prepare seed beds thoroughly — Sow crops with proper spacing, puddling and harrowing. — Sow crops at proper time. — Carry out weeding after 2-3 weeks. — Keep bunds and irrigation channels free of weeds — Plough and line sow in summer. — Check areas around waterways for new weeds. — Increase monitoring for new weeds after flooding.
<p>2.9. Prevent fungal infestation and mycotoxin contamination</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Develop fungal resistant plant varieties — Control field infection by fungi by making schedule for suitable pre-harvest, harvest and post-harvest. — Lower moisture content of plant seeds, after harvesting and during storage. — Store commodities at low temperature whenever possible. — Use fungicides and preservatives against fungal growth. — Control insect infestation in stored bulk grains with approved insecticides.

INFESTATION

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message	Context-specific Details
3.1. Prioritize safety in response to rodent infestation	<ul style="list-style-type: none"> — Ensure safe use of traps and baits: <ul style="list-style-type: none"> ■ Wear protective gloves ■ Don't eat, drink or smoke while laying baits or traps. ■ Wash hands after touching any trapping or baiting materials ■ Store any leftover baits in a safe manner, out of reach of children
3.2. Eradicate invasive rodents with means at your disposal	<ul style="list-style-type: none"> — Set out mechanical or glue traps in areas where there is evidence of rodent activity — Lay poison baits in several areas around the home or farm, taking care that poisons are not left in areas that are accessible to children or pets — Regularly patrol the area and remove and appropriately dispose of any dead rodents
3.3. Limit spread of insects and other pests by imposing quarantine	<ul style="list-style-type: none"> — Follow all instructions as directed by the authorities — Restrict the movement of people, material, machinery and equipment vehicles, and plant material and products onto and off the affected site — Establish buffer zones around affected properties. — Restrict movement of plant materials/products or other materials that may assist spread of the pest; — Be aware of items of equipment shared between properties; — Contact personnel that may have moved from affected to unaffected properties to limit spread.
3.4. Prioritize safety in response to animal disease outbreak	<ul style="list-style-type: none"> — Use personal protection equipment including: <ul style="list-style-type: none"> ■ Masks ■ Protective glasses or goggles ■ Gloves ■ Apron ■ Soap or disinfectant in alcohol base for, washing hands
3.5. Limit animal disease outbreak by implementing quarantine	<ul style="list-style-type: none"> — Follow all instructions as directed by the authorities — Do not dispatch any livestock from the farm until authorized — Ensure suspect livestock are isolated within the farm and segregated from other livestock. — Restrict movement of all livestock. — Delay or halt the delivery of all non-essential commodities, including livestock — Secure the farm perimeter and limit access — Remove unnecessary persons and machinery from livestock feeding areas — Ensure no equipment or machinery leaves the farm until authorized — Compile a list of all livestock, persons and machinery movements over the last 7 days
3.6. Limit the spread of plant diseases by implementing quarantine	<ul style="list-style-type: none"> — Follow all instructions as directed by the authorities — Prevent movement of material, people, machinery and equipment into, and out of, the diseased area — Do not touch, move or transport affected plant material. — Wash hands, clothes and footwear that have been in contact with affected plant material or soil. — Mark the location of the pest detection and limit access to the area. — Restrict the movement of people, stock and equipment near the affected area.
3.7. Control invasive plants immediately	<ul style="list-style-type: none"> — Prioritize removal highly invasive species before infestation and before seeding — Use spot spraying

KEY MESSAGES FOR LANDSLIDE & DEBRIS FLOW



A **landslide** refers to a wide range of ground movement, such as rock falls, deep failure of slopes and shallow debris flow. The primary driving force for landslide is action of gravity with contributing factors such as rainfall, earthquakes, volcanic eruptions, groundwater pressure, erosion, destabilization of slopes through deforestation, cultivation and construction, snow and glacial melt.

Debris flow or mudflow is a fast moving mass of loose mud, sand, soil, rock, and water that moves downhill under the influence of gravity. Preconditions for debris flow are: very steep slope, a lot of loose debris and water, and little vegetation. In very steep areas debris flow can reach speeds of over 160 Km/h. The speed and volume make them very dangerous.

LANDSLIDE

1. Assess and Plan

Core Message

1.1. Know your area's risks related to landslide and debris flow

1.2. Learn and be alert to early warning signs in the natural environment

1.3. Learn and be alert to early warning signs in the built environment

1.4. Learn and participate in your early warning systems

Context-specific Details

- Investigate historical experience of landslides and debris flow in your area. Know the local terrain, natural drainage and weather patterns, to better understand the risks.
- Learn about the risks and potential impacts of landslides and debris flow that can impact your location
- Be aware of areas prone to landslides:
 - Old and existing landslides along the slopes.
 - In or at the base of minor drainage hollows.
 - At the base or top of an old fill slope.
 - At the base or top of a steep cut slope.
 - Steep areas without vegetation.
 - Places where runoff water converges

- Regularly inspect and observe changes in your natural landscape and watch for signs of slope movement
 - Increased water flow over barren slopes
 - Small landslides or debris flows
 - Progressively tilting trees, electric poles and flag poles
 - New springs, new cracks, holes or bare spots on hillsides
 - Rapid increase in stream water levels, possibly accompanied by increased turbidity (muddy).
 - Sudden decrease in stream water levels though rain is still falling or just recently stopped.
 - Bulging ground appears at the base of a slope
 - Water breaks through the ground surface in new locations or saturated ground in areas that have not typically been wet before
 - Blockages and water build-up behind retaining walls.
- If you observe above early warning signs, report to local authorities for further assessment.

- Regularly inspect and observe changes in local infrastructure landscape:
 - Slowly developing, widening cracks, collapsed pavement or new bulges on paved areas
 - Underground utility line breaks (e.g. water pipeline)
 - Sunken or down-dropped road beds
- Regularly inspect and observe changes to the buildings where you live, work or play:
 - Doors or windows stick or jam
 - Fences, retaining walls, utility poles, or trees tilt or move
 - Frame of building out of plumb
 - New cracks appear in plaster, tile, brick, or foundations
 - Outside walls, paths, stairs and other ancillary structures begin pulling away from the building
 - Soil moving away from foundations
- If you observe above early warning signs, report to local authorities for further assessment.

- Develop and use programs for reporting of local conditions to local authorities.

1.5. Stay informed about weather	<ul style="list-style-type: none"> — Monitor the amount of rainfall. More than three to four inches of rain per day, or 1/2 inch per hour, may trigger landslides and debris flow. — Short bursts of heavy rain may be particularly dangerous, especially after long periods of wet weather. — Be aware that landslides can occur progressively, within (hours/days) after a triggering event (e.g. rainstorm or earthquake).
1.6. Make an evacuation plan: know your shelter destination, evacuation route and transportation method	<ul style="list-style-type: none"> — Work with your community and local government to identify safe local shelters and routes — Make sure each household member knows the location and route to the agreed shelter. — If evacuation is necessary, work with your local government to determine various transportation options. — Equip shelters with basic relief items such as clean drinking water, food, cooking equipment, blankets and other stockpiles. This can save lives.

LANDSLIDE

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message	Context-specific Details
2.1. Keep drainage systems clear	<ul style="list-style-type: none"> — Keep storm water drainage systems free of blockage, leaves, and debris. so that water can flow freely when it rains — Keep gutters, downpipes and drains clean — Trim back or remove vegetation blocking drains and gutters.
2.2. Seek expert advice on construction and mitigation measures	<ul style="list-style-type: none"> — Do not build in landslide prone areas. — If you are planning on building and believe the site may be affected by landslide, seek advice from an expert — Consult with experts to minimize potential impacts of landslides, e.g.: geotechnical engineer, soil engineer or engineering geologist
2.3. Protect your property	<ul style="list-style-type: none"> — Follow proper land-use procedures and avoid building on steep slopes, close to mountain edges, near drainage ways, along natural erosion valleys, at mouth of steep ravines. — Plant ground cover on slopes — Build retaining walls — Build channels or deflection walls to direct flow around buildings without causing problem downstream or for neighbours — Have flexible pipe fittings installed to avoid gas or water leaks

LANDSLIDE

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message	Context-specific Details
3.1. Monitor weather and watch for indicators of severe weather	<ul style="list-style-type: none">— Tune in for severe weather advisory (Source : DHMS, DDM, media)— Monitor rainfall and stay alert and informed during heavy rainfall
3.2. During a landslide, get out of the landslide path	<ul style="list-style-type: none">— Be alert to unusual sights and sounds (Faint rumbling sound that increases in volume and trees cracking or boulders knocking together)— If you learn or suspect that a landslide is occurring or about to occur, evacuate immediately and inform your neighbours and concerned agencies.
3.3. During a landslide, if you are unable to reach identified shelter, protect yourself	<ul style="list-style-type: none">— If you are inside<ul style="list-style-type: none">■ Close and barricade all doors and windows■ Climb up to the top floor and protect your head— If you are outside<ul style="list-style-type: none">■ Get out of the path of the landslide■ If you cannot run away from the path of the landslide, run to the safest location, such as a group of trees or a building— If you are driving<ul style="list-style-type: none">■ Pull over to safe open area away from the landslide path.■ If your car is trapped, leave it and get immediately to the safest spot you can find.
3.4. After a landslide, check for hazards	<ul style="list-style-type: none">— Stay away from landslide and debris flow areas (further slides may occur).— Check for injured and trapped persons and animals near the slide, without entering the slide area— Direct rescuers to their locations.— Watch for flooding— Report broken utility lines and other potential hazards to local authorities— Check your home's foundation and surrounding area for damage.— Replant in the damaged areas to prevent further erosion— Seek help for reducing risks

LANDSLIDE

4. Response Preparedness: Storing Provisions

Core Message	Context-specific Details
4.1. Keep equipment to protect your home	<ul style="list-style-type: none">— Keep equipment such as hammer, nails, plywood, sand, sandbags, shovel, spade, etc.

KEY MESSAGES FOR PANDEMICS



A pandemic is an epidemic of infectious disease that spreads through human populations across a large region, multiple continents or even worldwide. Pandemics are caused by diseases that are able to infect humans and can spread quite easily. Pandemics become disasters when they are associated with enormous numbers of deaths, as well as illness.

Pandemics are caused by contamination hazards. The examples are:

- airborne (such as flu, typhus, tuberculosis, smallpox, measles, Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS))
- conveyed by body fluids (such as polio or HIV)
- water borne (cholera, e. coli, dysentery)
- food borne (such as salmonella, e. coli, listeria, hepatitis)
- soil borne (such as anthrax)
- Vector borne (transmitted from animals to humans (such as the H5N1 avian flu virus, malaria, dengue or letospira).

In the past, pandemics have included cholera, smallpox, leprosy, measles, polio and yellow fever.

Pandemics can be prevented through a variety of measures, such as:

- public practice of good hygiene and sanitation
- access to clean water
- hand washing
- vaccination
- proactive surveillance
- Vector control.

HIV – the virus that causes AIDS – is a current pandemic. By 2009 AIDS has killed an estimated 30 million people, and it continues to kill almost 2 million people annually (UNAIDS, Global Factsheet, 2010). Concerns exist about possible future pandemics include viral haemorrhagic fevers, antibiotic resistance in ‘superbugs’ such as MRSA, and infections such as SARS and H5N1 avian influenza

PANDEMIC

1. Assess and Plan

Core Message	Context-specific Details
1.1. Protect sources of clean water	<ul style="list-style-type: none">— Fence water source well to protect from animals and humans.— Check water for any contamination.— Contact local health authorities for safe drinking water.
1.2. Use clean and protected water sources	<ul style="list-style-type: none">— Use water sources with care and maintain them in a good condition.— Risk factors include:<ul style="list-style-type: none">■ Unprotected water sources■ Leaking septic tanks and latrines■ Contaminated surface water run-off entering wells and springs■ Animals using the same source as people■ Objects falling into water source

PANDEMIC

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message	Context-specific Details
2.1. Vaccinate children against killer diseases and know and report unusual health events/ outbreak	<ul style="list-style-type: none">— Maintain vaccination cards for babies and children.— Keep vaccinations up to date.— Participate in vaccination campaigns.— Vaccinate against diseases like polio, diphtheria and measles.— Do not re-use and play with used needles and syringes— Take note of past events/ outbreaks— Observe and record any unusual events relating to animal and human health.— Report unusual events – animal and human – to the nearest health centres or call 112, 124 or 155 (TOLL FREE).
2.2. Keep water clean	<ul style="list-style-type: none">— Protect water from contamination.— Use clean vessels and closed containers for transportation and storage.— Cover water containers after collection, during transportation and storage.— Use clean ladle to avoid contamination of drinking water.— Change stored water weekly.
2.3. Purify water	<ul style="list-style-type: none">— Learn and practise reliable methods for purifying water for your household.
2.4. Wash hands very well with soap	<ul style="list-style-type: none">— Learn how to wash your hands very well, using clean running water and soap.— Always wash your hands after using the toilet, and before and after handling food and eating.
2.5. Practise good sanitation	<ul style="list-style-type: none">— Dispose of any waste at the designated place to prevent disease outbreak from flies and insects.— Dispose of waste properly without contaminating water or soil.

2.6.Store food safe and clean	<ul style="list-style-type: none"> Always keep food covered in containers.
2.7.Dispose of human excreta and waste safely and properly	<ul style="list-style-type: none"> Dispose of human waste such as sanitary pads, napkins, used contraceptive items, medicines, leftover food etc. Use latrines rather than open defecation, to prevent spread of dangerous diseases. If latrines are not available, defecate well away from houses, water sources and places where children play. Bury faeces immediately or cover with earth, sand or ash. Locate trench, pit latrines away from water sources (raised, where there is a shallow water table), and keep them clean. Make sure pit latrines are emptied or replaced regularly by trained people with mechanical and protective equipment, rather than manually.

For Airborne Diseases
PANDEMIC
 2.1 Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message	Context-specific Details
2.1.1.Wash your hands very well	<ul style="list-style-type: none"> Wash your hands very well using clean running water and soap. Always wash your hands after using toilets and after making contact with sick people. This is of critical importance before and after you have contact with people who are sick.
2.1.2.Cover your mouth	<ul style="list-style-type: none"> Always cover your coughs and sneezes. Cough or sneeze into your elbow or into a scarf, tissue or handkerchief. Do not cough or sneeze into the air. If you cough or sneeze into your hands, wash them immediately with soap and water.
2.1.3. Keep a safe distance from others	<ul style="list-style-type: none"> When there are contagious diseases going around, keep a safe distance and avoid crowds if possible. Stay 1–2m (3–6.5 ft) away when talking to people. Do not shake hands or kiss people as a greeting.
2.1.4.Dispose of your waste	<ul style="list-style-type: none"> Dispose of your waste and exposed materials safely. Throw out used masks and tissues properly by placing them in a bag and sealing it, before burning or burying them.
2.1.5.Use good ventilation	<ul style="list-style-type: none"> Open windows to let fresh air in and to let the airborne germs out.
2.1.6. Isolate and care for sick people	<p>In order to limit the spread of the illness within the household:</p> <ul style="list-style-type: none"> Separate family members who are sick into one room or corner of the house, or take him to the nearest health centre. Use only one caregiver – preferably a family member who is not at high risk. The caregiver should use safety measures – for example, using a mask when less than 1m (3ft) from the person who is sick. Put protective clothing on when you are in the room and remove it before leaving the room. Wash hands after providing care. Other family members should monitor themselves daily for fever and cough. Make sure that young children, pregnant women and people who have another disease receive medical care if they get sick.

For Body-Fluid Borne Diseases

PANDEMIC

2.2 Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

Context-specific Details

2.2.1. Wash your hands very well

- Wash your hands using clean water and soap.
- Washing your hands is of critical importance before and after you have contact with people who are sick.

2.2.2. Practise safe sex

- Do not engage in unprotected sexual activity. Use a condom.
- Do not introduce other people's body fluids into your mouth.

For Vector (animal) Borne Diseases

PANDEMIC

2.3 Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message

Context-specific Details

2.3.1. Be careful handling and slaughtering animals

- Never touch sick or dead animals without protection.

2.3.2. Sleep under mosquito netting

- Sleep under mosquito netting to reduce exposure to malaria-carrying mosquitoes.

PANDEMIC

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message

Context-specific Details

3.1. Use personal protection equipment

- Personal protection equipment includes:
 - Masks
 - Protective glasses or goggles
 - Gloves
 - Apron
 - Soap or disinfectant in alcohol base, for washing hands.

3.2. Take care of yourself

- Maintain good personal hygiene.
- Build up your immunity with a good diet, regular exercise and adequate rest.
- Reduce stress; avoid smoking and consumption of alcohol.
- Wear an appropriate face-mask when you need to be in close proximity to someone who is ill or may be contagious.
- If you have contagious symptoms, stay at home.
- Stay away from crowds and visit nearest health centre
- In case of fever, manage it by cooling the body down and by drinking lots of fluids
- Share your knowledge with others- Teach others how to take care of themselves and maintain healthy practices. This will help to avoid the spread of diseases and epidemics.

3.3. Prepare oral rehydration solution to treat dehydration and diarrhoea	— Oral rehydration solution consists of: 1 litre water, 8 level teaspoons sugar, and 5 level teaspoons salt.
3.4. Breastfeed	— Breastfeed babies rather than bottle feeding them, to provide them with non-contaminated nutrition.
3.5. Use latrines	— Use proper and clean toilets for to prevent illness and disease.
3.6. Bathe regularly	— Bathe often, using clean water and soap or clean sand.
3.7. Seek medical attention for anyone who cannot be treated at home	— If someone needs medical care, go to the nearest health clinic or hospital to get help.

PANDEMIC

4. Response Preparedness: Storing Provisions

Core Message

4.1. Stockpile essential foods

Context-specific Details

- Stockpile essential ready to use food items such as:
 - Zaw, seep, dried meat, wheat flour, dried fruits, meykhu etc.
 - Also keep beverages including water.

KEY MESSAGES FOR WINDSTORMS



Weather has a huge impact on our everyday lives and activities. Severe weather or storms can destroy crops and houses and even cause injury to people. That is why it is important to learn more about storms and severe weather.

As the sun warms the earth's surface, the atmosphere warms up too. Warm air is lighter than cold air, so it rises. As it rises, colder air moves in to replace it, this movement of air is what creates wind. A windstorm is marked by particularly strong wind and little or no precipitation. The wind during a windstorm is usually strong enough to cause at least light damage to trees and buildings.

Windstorms are becoming more frequent and wide spread in Bhutan, in 2011 more than 2400 rural homes were affected across 17 Dzongkhags and in 2013 more than 1000 rural homes reported damaged in 14 Dzongkhags. Information from past windstorm damages revealed that roofs of traditional Bhutanese houses are particularly vulnerable to windstorms.

WINDSTORM

1. Assess and Plan

Core Message	Context-specific Details
1.1. Know your area's risks related to windstorms	<ul style="list-style-type: none">— Investigate historical experience of windstorms in your area. Know the local terrain and weather patterns, to better understand the risks.— Learn about the risks and potential impacts of windstorms that can impact your location
1.2 Know your building	<ul style="list-style-type: none">— Periodically check the stability of your roofing, windows and doors— Follow wind-storm resistant roofing designs provided by relevant agencies
1.3 Identify safest place	<ul style="list-style-type: none">— Identify safest place in and outside your building
1.4. Make an evacuation plan: know your shelter destination, evacuation route and transportation method	<ul style="list-style-type: none">— Work with your community and local government to identify safe local shelters and routes— Make sure each household member knows the location and route to the agreed shelter.— If evacuation is necessary, work with your local government to determine various transportation options.— Equip shelters with basic relief items such as drinkable water, food, cooking equipment, blankets and other stockpiles. This can save lives.

WINDSTORM

2. Mitigate Risks: Physical or Environmental

Core Message	Context-specific Details
2.1 Build and maintain your home/building with windstorms in mind	<ul style="list-style-type: none">— Install permanent external storm shutters on windows and doors wherever possible, to protect from flying debris.— Be sure that roofs are securely fastened to the frame structure and use strong roof hold-down support methods— Minimize roof overhangs, as winds can catch and uplift— Place valuables away from windows— Refrain storing of fodder, hay and other animal feed in the attic as it blocks wind passage— Provide your domestic animals with safe shelters— Remove any debris or loose items, and bring indoors anything that can become a flying object
2.2. Inspect and repair your roof annually	<ul style="list-style-type: none">— Inspect your roof at the beginning of the storm season and make repairs, such as fixing loose CGI sheets, as needed. The roof is often the most vulnerable part of the house.— For wooden structures, brace the roof to the main structure and add strong straps to secure the roof.— For lightweight roofs, place and secure sandbags on rooftop, to increase stability. Maintain (fix and clear) rain gutters and downspouts regularly

2.3.Keep trees and bushes well-trimmed

Where necessary, remove branches and small trees that may fall on the house. Remove or prune older trees, damaged branches and ornamental trees not suited to surviving strong winds. (In some cases, removing some branches allows wind to blow through large trees rather than toppling them).

WINDSTORM

3. Response Preparedness: Developing Skills

Core Message

3.1 Monitor weather and watch for indicators for severe weather

Context-specific Details

- Tune in for severe weather advisory (Source : DHMS, DDM, media)
- Observe the changes in the wind speed
- Be prepared to respond to severe weather conditions
- If you are advised to evacuate, or if you think you are at risk, evacuate immediately away from the storm’s direction of movement.
- Make sure you understand the difference between a watch and a warning in early warning weather reports:

Note: A watch means there is a threat of cyclone, hurricane or typhoon conditions within 36 hours. This is the time to check your preparations.

3.2. If indoors, stay inside

- During windstorm stay indoors
- Firmly close all external shutters, windows and doors. Keep curtains and blinds closed.
- Turn off electricity, gas supply and water
- Evacuate and stay on lower floors as the severity of windstorm increases at higher altitudes. Take refuge in a small interior room, hallway, or closet.
- Stay indoors, away from windows, skylights and doors.

3.3 If you are outdoors, move to identified shelter or seek alternate shelters

- Move to identified shelter or seek alternate shelter
- Take shelter near strong structures.
- If there are no structures, go to low lying areas, open place away from electrical poles, electrical lines, telephone poles, prayer flags, trees and any hanging objects
- If you are driving, pull over to a safe place and stay inside.

3.4. Know when and where to evacuate

- If you live in a temporary or lightweight structure, evacuate to the identified shelters early or as directed. Do not evacuate during the storm.
- Before evacuating, check your personal supplies and documents, turn off all utilities and cooking or heating appliances and gas cylinders

3.5. After the storm passes, help anyone injured or trapped and checks for damages.

- Check for building damages and stay out of damaged buildings. Beware of broken glasses and sharp objects.
- Give first aid where appropriate.
- Do not move seriously injured people unless they are in immediate danger of further injury or death.
- Seek professional medical help for serious injuries.
- Check for damages to your properties including livestock and vehicles

དཀར་ཆག་

ཡན་ལག་ ༢ རྫོང་ལ།

༡. གཞོན་ཉེན་ག་ར་གི་ བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་གི་དོན་ལས་ བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༡
༢. གཞོན་ཉེན་ག་ར་གི་ བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་གི་དོན་ལས་ བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	
༡ ཐན་པ/ཆར་དཀོན་དུས་ཀྱི་དོན་ལུ་གལ་ཅན་གྱི་བད་འཕྲིན།	༡༢
༢ ས་ཡམས་གྱི་དོན་ལུ་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༡༤
༣ རྒྱུན་ཀྱི་དོན་ལུ་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༢༢
༤ ཉག་ས་མེ་གི་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༢༤
༥ སེར་ཆར་གྱི་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༣༠
༦ སྲིང་འཕྲོན་གྱི་གཞོན་འབྲུལ་དང་ནད་རིགས་ གི་དོན་ལུ་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༣༤
༧ ས་རྒྱུད་དང་རག་འོ་རིལ་འོང་ནི་རྒྱུ་གི་དོན་ལུ་ བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༤༢
༨ ནད་ཡམས་ཀྱི་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༤༤
༩ རྒྱུང་འཕྲུབ་ཀྱི་བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།	༥༤

༡. གཞོན་ཉེན་ག་ར་གི་ བཟའ་ཚང་འཆར་གཞི་གི་དོན་
ལས་ བད་འཕྲིན་གཙོ་བོ།

བརྟན་བརླུང་དོན།

- ག་ཅིག་འབྲུང་གི་དྲི་བ་ལྟ་བུ་ཞིན་པ་ལས་ གནས་སྤངས་ཚུ་ཉ་མོས་སྡེ་སྡོད་དགོ།
- རྒྱུ་ལྡན་པའི་བཟའ་ཚང་ནང་མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་ཞིན་ན་ བཟའ་ཚང་གི་སྡོད་འཁུར་དང་རྒྱུ་ལྡན་པའི་འཆར་གཞི་ཅིག་བཟོ་དགོ།
- རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་གྱི་ནང་ན་དང་ མཐའ་འཁོར་རྒྱུ་ལྡན་པའས་པར་ གཞི་བཀོད་དང་གཞི་བཀོད་མེད་མི་ དེལས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ མར་པལ་ འབད་དགོ།
- ག་དོང་ལན་འབད་ནི་གི་དོག་ཅུ་ལ་ཚུ་ལྷུ་བ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་རྒྱུ་ལྡན་པའི་འཆར་གཞི་ཚུ་སྤྲོད་པ་འབད་དགོ།
- བདུན་པུག་ཅིག་དེ་ཅིག་ ལང་ཚུ་གསལ་པའི་ག་དོང་ལན་གྱི་གཉེན་ཚང་ ག་མོག་འཛོག་ ག་སྤྱིག་འབད་བཞག་དགོ། སྤོ་བཤུད་ཀྱི་ཇོ་ལ་/ལུང་ཚུང་ག་སྤྱིག་འབད་བཞག་ དགོ།
- རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཉེན་ཁ་བརྟན་གཞི་བཟོ་དགོ་དང་ ཉེན་ཁ་མར་པལ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ དེལས་ ག་དོང་ལན་གྱི་སྤྱིག་འབད་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་འབད་ས་དང་སྤོ་བ་ ག་ དེལས་ ཁྱིམ་ཚང་དང་ས་གནས་ཀྱི་མི་སྡེ་ཚུ་དང་ལྷན་ཅིག་ཁར་འབད་དགོ།

བརྟན་གཞི་བཟོ་འབད་ནི་དང་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	
གལ་ཚན་གྱི་བརྟན་འཕྲིན།	སྤྲོད་པའི་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གོ་དོན་ཁ་གསལ།
༡.༡ རྒྱུ་ལྡན་པའི་ ལུ་འབད་ས་ དཔེ་ཚུ་ལུ་མ་ དེལས་ ཅེ་དོན་ཅེ་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ཉེན་ཁ་ཚུ་ བརྟན་གཞི་ འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱུ་ལྡན་པའི་ ལུ་འབད་ས་ དཔེ་ཚུ་ལུ་མ་ ཅེ་དོན་ཅེ་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ག་དོང་ཉེན་དང་ཉེན་ཅན་ དེ་ ལས་ ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་དགོ། རྒྱུ་ལྡན་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ འབད་ས་པའི་ ག་དོང་ཉེན་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་ ག་དོང་ རྒྱུ་ལྡན་ག་དེ་སྤེལ་པར་འབྲུང་ཡོད་ག་བཟུ་དགོ། • ཉེན་ཁ་བརྟན་གཞི་བཟོ་དང་མར་པལ་འབད་ནི་ དེལས་ ག་དོང་ཉེན་བརྟན་འབད་ནི་དང་ ག་དོང་ལན་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ཚུ་ གི་དོན་ལུ་ ཁོ་ས་སྤེལ་/ཚོང་ཁག་རྒྱུ་ལྡན་འཛིན་སྡོད་འཁོད་དཔོན་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་ ས་གནས་གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ དེལས་ རྒྱུ་ལྡན་འཛིན་སྡོད་ལས་ཁུངས་དང་ གཞན་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ ལས་སྡེ་ཚུ་གི་ ལུ་འགན་དང་ འབྲེལ་བ་ཐབས་སའི་ བརྟན་ཚུ་ཤེས་དགོ། • ག་དོང་ཉེན་མ་འདྲེ་ཚུ་ལུ་ མངས་སྤེལ་ཉེན་ཁ་ ཡོད་མེད། ག་ཉེ་ལུ་དང་ ག་ཅིག་སྤེལ་ ཡིན་ན་ཚུ་ཤེས་དགོ། • དཔུང་པུག་རྣམས་རྟོག་མེད་པའི་ རྒྱུ་ལྡན་ཚུ་ འབྲུང་གི་ལཱ་ལུ་མཐོང་དགོ།
༡.༢ མི་རིམ་མོ་མོ་འི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ དགོས་མཁོ་ཚུ་ བརྟན་གཞི་བཟོ་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • མི་རིམ་མོ་མོ་འི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ དགོས་མཁོ་ཚུ་བརྟན་གཞི་བཟོ་འབད་དགོ། ལྷོགས་གཞི་ཚུ་ཚུང་མེད་པར་ འོ་ཚོད་ ག་རྒྱུ་ལྡན་ས་སྤངས་དང་ བསྐྱུན་པའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོ། དམིགས་བསལ་ལུ་ བརྟན་སྤོང་ དང་འགྲུབ་སྤོང་གི་དོན་ལུ་ མི་རིམ་མོ་མོ་གི་ དགོས་མཁོ་དང་ ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་དགོ། • ག་སྤྱིག་འབད་བཞག་ཉེ་དེ་ ག་རྒྱུ་ལྡན་ལུ་ཅིག་ཡིན། དེལའབད་ལས་ རྒྱུ་ལྡན་ལུ་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་གསལ།
༡.༣ རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་གྱི་འཕྲོད་ལས་ཚུ་ཤེས་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ག་དོང་ཉེན་མ་འདྲེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་སྲུང་ལུ་པའི་འཕྲོད་ལས་ སེམས་ཁར་བཞག་སྤེལ་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་འཕྲོད་སྡོད་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་དགོ། • འཕྲོད་འབྲེལ་པའི་ལས་དེ་ གསལ་ཉེན་ཉེ་སྤེལ་ བཞག་དགོ།
༡.༤ དམིགས་བསལ་ག་དོང་ཉེན་གྱི་ སྤོ་བཤུད་འཆར་གཞི་ བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་ ཉེན་སྲུང་གི་ས་ཁོངས་ སྤོ་བཤུད་ལས་ དང་ སྤོ་བཤུད་ལས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཤེས་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ག་དོང་ཉེན་མ་འདྲེ་དང་གནས་སྤངས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་སྲུང་དག་པ་ཅིག་གི་ཉེ་མ་ལས་ ཉེན་བརྟན་འབད་འོང་ ཡང་ རྒྱ་ མི་འོང་། དེལའབད་ལས་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་འཆར་སྤོ་བཤུད་ཚུ་གསལ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྤེལ་ རྒྱུ་ལྡན་པའི་ ཉེན་སྲུང་ས་ ཁོངས་ (ས་ཁོངས་ལེགས་ཤོས་ ཡང་ན་ སྤོ་བཤུད་ཀྱི་གདམ་ཁ) སྤོ་བཤུད་སྤོ་བཤུད་ འབད་དགོ། • རྒྱུ་ལྡན་པའི་སྤོ་བཤུད་ལུ་ ག་དོང་ཉེན་མེད་པའི་ཉེན་སྲུང་ལུ་པའི་ས་ཁོངས་དང་ སྤོ་བཤུད་ཀྱི་ ས་གནས་ དེ་ ལས་ ལས་ཚུ་དེས་འཛིན་འབད་དེ་ཤེས་དགོ། ག་དེས་ཅིག་སྤེལ་ འབྲོད་དགོས་པོན་པ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་ཡོད་མི་ ནང་མི་

	<p>ག་ར་གིས་ ག་ཏེ་འཕྱོད་ཅི་ཡིན་ན་དང་ ག་ཏེ་བྱེད་ཅི་ཡིན་ན་ ཞེས་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ སློབ་བཤུན་འབད་ནི་གི་ ལམ་དང་ཐབས་ཤེས་ མ་འདྲུམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྐྱད་བ་འབད་དགོ། • ག་དེམ་ཅིག་སྤེ་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་ནང་སློབ་བཤུན་ དེས་པར་དུ་འབད་དགོཔ་འཛིན་པ་ཅིན་ ག་ཞུན་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྤེ་ རྩོད་རའི་སྐྱེལ་འདྲིན་ཐབས་ལམ་བསྐྱེད་དགོ། • རྩོད་རའི་ ས་གནས་ག་ཞུང་དང་ རྩོད་འག་ཚུཙན་འཛིན་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ ག་ཞུང་གི་ལས་སྡེ་ག་ཅོ་ཤོ་གིས་ རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ ས་ཁོངས་གི་སློབ་ལམ་དང་ ཐང་ཀར་སློབ་བཤུན་དང་སྐྱེལ་འདྲིན་ ག་དམ་ཁ་གི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་འཆར་ག་ཞི་ཚུ་གི་སློབ་ལམ་ དྲིས་དགོ།
<p>༧.༥ སློབ་པའི་འབྲེལ་བ་འཐབ་ས་དང་ ག་སོ་བའི་བརྗོད་རྒྱུ་ ག་གྲིག་ས་སྤེ་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གོ་ཐོག་ག་དོད་ལན་འབད་མི་ལས་སྡེ་འག་ཚེཤེས་ དེའུ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ག་ཞུང་འབྲུག་གི་ འགག་སྤེ་ སློབ་པ་ ག་སོ་བའི་ཞབས་རྟེན་དང་ ག་སོ་བའི་ཕན་སྤེ་སྤེ་བ་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ ཐབས་ས་/ཐབས་ནི་གི་ བརྗོད་རྒྱུ་ཞེས་དགོ། • རྒྱུ་མ་ཚུ་གི་ བཟའ་ཚང་འབྲུག་མི་ རེ་འུ་གི་དོན་ལུ་ དུས་རྒྱུན་འབག་དགོ་པའི་ སློབ་པ་ འབྲེལ་བ་དང་ ག་སོ་བའི་ བརྗོད་རྒྱུ་འག་བྱུང་ བཟོ་དགོ། (ལྷ་ག་པར་དུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་མ་ ཡང་ན་ སློབ་ལྷ་གི་ ལྷི་ལར་འབད་བའི་སྐྱབས་ ལུ་དང་ དེལས་ ག་འབད་དུང་ དམིགས་བསལ་ལྷི་ དགོས་མཁོ་གྲོགས་རམས་ དགོ་མི་) • དེ་ཚུ་ཏོ་ཤོག་བྱང་། གི་ལྷ་རེ་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་མ་ན་ ཡང་ན་ སློབ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ འངས་རྟོང་རྟོ་ སྤེ་ཐོབ་ཚུགས་ པའི་ས་སློབ་ཅིག་ནང་ བཞག་ས་བཞག་དགོ། དེལས་ གྲོགས་རམས་འབད་མི་རློང་དང་ ག་ཅིག་ཁར་ བརྗོད་རྒྱུ་འབད་ དགོ།
<p>༧.༦ འོག་འཛོམས་ནི་འཆར་ག་ཞི་བཟོ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ འཛོམས་སའི་ ས་ཁོངས་ཁ་འཆར་དགོ། (རྒྱུ་མ་གྱི་ནང་ན་ ཡང་ན་ རྒྱུ་མ་ཚུ་གི་ ཉེ་འདབས་ དང་ལྷི་ལར) • ཨ་ལུ་ཚུ་གི་ སློབ་ལྷ་དང་ཉིན་སྐྱོང་སྤེ་བའི་ སློབ་པའི་འབྲེལ་བ་འཐབ་ས་ཞེས་དགོ། དེལས་ སློབ་ལྷ་དང་ ཨ་ལུ་འི་ ག་ཅེས་སྐྱོང་འབད་ཚུ་ལས་ ཨ་ལུ་ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་པའི་འབྲེལ་བ་ཚུ་ ལྷ་གོང་ལས་ ག་ནང་བསྐྱོད་དགོ། • རྩོད་རའི་ས་གནས་ཀྱི་ལྷི་ལར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ས་ག་དམ་ཁ་ག་ཞུན་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཁ་འཆར་དགོ།
<p>༧.༧ འཆར་ག་ཞི་བཟོ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • འཆར་ག་ཞི་བཟོ་བའི་སྐྱབས་ལུ་ བཟའ་ཚང་ནང་མི་དང་ ག་ཉེན་ཉེས་ཚུ་ག་ར་ འབྲེལ་ག་ཏོགས་ འབད་དགོ། རྩོད་ རའི་ཉེན་ཅན་ཚུ་གོས་ བསྐྱར་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅིག་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་པུ་ དམིགས་བསལ་ལྷི་ ཉེན་ཁ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འཆར་ག་ཞི་བཟོ་དགོ། • སློབ་པའི་སྐྱབས་ལུ་ གྲོགས་རམས་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་མ་ཚུ་དང་རེ་དང་ཆ་ཚོགས་ དེལས་ ལུ་ག་ཅིག་ཁར་ འབད་མི་མཉམ་རྟེན་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ མ་ཞུང་འབྲེལ་བཟོ་དགོ། • རྩོད་རའི་རྒྱུན་རན་ཉེན་ ཁ་མར་མཐབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅིག་ར་འབད་དགོ་ག་བསྐྱེད་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་པུ་ མ་ཞུན་རྒྱུན་ག་ཅིར་ཡོད་ག་ ག་ཅིར་དགོཔ་ཡོད་ག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཆར་ག་ཞི་བཟོ་མཉམ་ད་ མ་ཞུན་རྒྱུན་དང་བརྗོད་ དོན་ཚུ་ རྩོད་རའི་ས་གནས་ཀྱི་དབང་འཛིན་དང་ རྒྱུན་རན་འཛིན་སྐྱོང་ལས་ལུངས་ཀྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྐྱོ་ (www.ddm.gov.bt) ནང་ལས་ལེན་དགོ། དེལས་ རྩོད་རའི་ ས་གནས་ཀྱི་ རྒྱུན་རན་འཛིན་སྐྱོང་ འཆར་ག་ཞི་བཟོ་ལམ་ ཞེས་པ་དགོ། • ཉེན་ཁ་མར་མཐབ་འབད་ནི་ རྩོད་པུ་ལྷོ་བ་འབད་ནི་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ དེལས་ འོག་འཛོམས་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྩོད་པུ་ལས་འབད་ནི་ཡིན་པའི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་གི་ འཆར་ག་ཞི་བཟོ་དགོ། • ག་གིས་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་ མཉམ་འབད་ནི་ཡིན་ན་ ག་དེ་སྤེ་འབད་ནི་ ཡིན་ན་ཚུ་གི་ གོས་ཐག་བཅད་དགོ། • རྩོད་རའི་འཆར་ག་ཞི་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་ སྐྱད་བ་འབད་དེ་ དུས་མ་ཞུན་བཟོ་དགོ།
<p>༧.༨ རྩོད་ཀྱི་འཆར་ག་ཞི་ནང་ ག་ཅེས་སྐྱོང་འཐབ་པའི་ མེས་མ་ཅན་དང་ སློབ་པའི་མེས་མ་ཅན་ཚུ་ཡང་ བཞག་ས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་རའི་མེས་མ་ཅན་ཚུ་ ག་དེ་འབད་ བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ འཆར་ག་ཞི་བཟོ་དགོ། • མེས་མ་ཅན་ཚུ་ ག་དེ་མ་ཅི་སྤེ་ བྱང་དཔ་ཅིན་འཚོལ་ཐོབ་ནི་འདྲིན་ལུ་ ལྷ་ག་སྐྱོང་རྟོགས་ བཀའ་དགོ། རྩོད་རའི་

	<p>གཅེས་སྤོང་འཐབ་པའི་སེམས་ཙན་གྱི་པར་བཟུང་སྟེ་བཞག་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྒྱན་རན་གྱི་སྟེ་གོང་ལས་སེམས་ཙན་གྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤོང་ཁྱིམ་ཚུ་གཉེ་ལུ་ག་དེ་འབད་བཟོ་མ་དག་ག་བཟུ་བཞག་དགོ། • སྤྱན་ཁབ་དང་ཐོ་བོ་དུང་དུས་ཐོག་ལུ་བཞག་དགོ། དེ་ལས་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ཡིག་ཚུ་ལགས་པ་ཚུ་ཚུང་ར་དང་གཅིག་ཁར་ཉེན་སྲུང་ཕྱན་པའི་སེམས་ནང་སྟོ་བཟུང་འབད་མ་དུ་འབག་དགོ།
<p>༧.༩ རྒྱུད་རའི་འབྲེལ་གཏོགས་ཀྱི་ཁྱུང་ཚད་ཚུ་བཟློད་འབད་དེ་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་སྡེ་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་འཆར་གཞི་འབྲོ་འཐུང་སྟེ་བཟོ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱུད་རའི་ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་རོ་ཤེས་དགོ། • སྟོ་བ་བྲུ་དང་ལཱ་འབད་སའི་སེམས་ཚུ་ནང་རྒྱུད་རའི་སྟོ་བུ་དང་རྒྱན་རན་འཛིན་སྟོང་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ཤེས་དགོ། • ཉེན་ཅན། རྟོགས་གྲུབ། འཆར་གཞི། ཉེན་ཁ་མར་པབ། དེ་ལས་གདོང་ལན་གྱུ་སྒྲིག་གི་ལས་སྐྱུ་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ལྷོགས་རམ་འབད་ནི་ལུ་ལཱ་འབད་ས་སྟོ་བ་བྲུ་སྤྱི་སྡེའི་ལས་ཚོགས་ཡང་ན་ལས་འགུལ་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ། • རྒྱུད་ཀྱིས་ཤེས་མི་ཚུ་གཞན་ལུ་སྟེ་བཟོ་དགོ།
<p>༧.༡༠ རྒྱུད་རའི་སྤྱི་སྡེ་གི་སྟེ་གོང་ཉེན་བདའི་རིམ་ལུགས་ཚུ་དགོ་ཞེན་གོ་གཏོགས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱུད་རའི་སྤྱི་སྡེ་གི་སྟེ་གོང་ཉེན་བདའི་རིམ་ལུགས་ཚུ་གི་སྟོང་ལས་ཤེས་དགོ། གལ་སྲིད་རྒྱུད་རའི་སྤྱི་སྡེ་ནང་སྟེ་གོང་ཉེན་བདའི་རིམ་ལུགས་མེད་པ་ཅིན་བདུ་འཛིན་ཚུ་ག་རའི་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་དོན་དག་ཡང་ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ཉེན་བདའི་རིམ་ལུགས་ཅིག་བཟོ་ཐབས་འབྲིགས་དགོ། (དམིགས་གསལ་གྱི་ཉེན་ཅན་ཚེ་བའི་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ལོ་ན་ཀུས་པ་དེ་ལས་དབང་པོ་ལུ་ཐོ་སོག་མི།) • ཉེན་བདའ་ཚུ་ལོག་ཅིང་ལོ་སྟེ་འབད་དུང་རེས་བདེན་འབད་རེས་ལེན་འབད་དགོ། སྟེ་གོང་ཉེན་བདའ་ཚུ་འབད་ཡོད་པ་ལས་ཉེན་ཁ་ཚུ་ལུགས་ཚེ་སྟེ་ཚེ་སྟེ་འབྲོ་སྲིད་པ་ལས་བརྟེན་གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་བའི་འབྲུམ་བུ་ཚུ་ལུ་དམ་མ་བཏོན་ཏེ་སྟོང་དགོ། • ཉེན་སྲུང་ཕྱན་པའི་སེམས་ནང་སྟོ་བཟུང་གི་བཞོད་ཚུ་རོ་སེམས་ལེན་འབད་ཞེན་ན་དང་ལེན་འབད་དགོ། • གཡུས་སྟོང་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡང་ན་དབང་འཛིན་ཚུ་གིས་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་བདུ་སྟེ་མ་འབད་ཚུན་ཚོད་ཁྱིམ་ནང་ལོག་འབྲོ་ནི་མི་འོང།
<p>༧.༡༡ གལ་ཚེ་བའི་སྟེ་རོན་ཡིག་ཚུ་གི་འབྲུ་བཟུས་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གལ་ཚེ་བའི་སྟེ་རོན་ཡིག་ཚུ་(མི་ཁྱུང་ས་རོ་སྟོང་ལག་ཁྱེར་ལས་ཡིག་ཁྱིམ་ལུ་ཡིག་ཚུ་ལ་སོགས་པ) དང་ས་གནས་གཞན་ཁར་འབྲེལ་བ་ཐབས་མའི་ཁ་བྱང་གི་འབྲུ་བཟུས་ཚུ་རྒྱུད་རའི་སྟོ་བཟུང་གི་རོ་ལ་དང་དེ་ལས་ཉེན་སྲུང་ཕྱན་པའི་བཟོ་གསྟོང་དང་སྟོག་རིག་ཀྱི་དཔེ་རན་on a cloud, hard disk & memory stick གོ་ཐོག་ལས་བཞག་དགོ།
<p>༧.༡༢ རྒྱུད་རའི་ཁྱིམ་དང་རྒྱ་དངོས་ཉེན་བཅོལ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱུད་རའི་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་ཐོ་ཡོངས་སྟོགས་སྟེ་བཟོ་བཞག་སྟེ་རབ་འབྲུང་པ་ཅིན་གནོད་ཉེན་ག་རང་ལུ་ཁྱུང་ཚད་ཡོད་པའི་ཉེན་བཅོལ་(ཚོ་སྟོག་རྒྱ་དངོས་ལོ་ཐོག་སྟོ་རོང་ལེས་ལ་ལ་སོགས་པ) ཉེན་ཅོ།

2. རྒྱུད་རའི་སྟོ་བཟུང་ལུ་འཐབ་པའི་གནས་སྐབས་ཚུ་གི་ཉེན་ཁ་ཞི་ཐབས་འབད་ནི།

<p>གལ་ཙན་གྱི་བདུ་འཛིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>2.1 རྒྱུད་རའི་སྟོ་བཟུང་ལུ་རྒྱུ་ཡོངས་ཁྱིམ་བཟོ་བཅའ་ཁྱིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟོ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པའི་བརྟན་བཟོ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱུད་རའི་ཁྱིམ་ས་གདམ་ཁར་ས་རྒྱབས་པའི་ཉེན་ཁ་འབྲུང་སྲིད་པའི་གནོད་ཉེན་ཚུ་བཟུ་དགོ། འབྲེལ་ཡོད་ཐབས་རིག་ལས་སྟེ་དང་ས་གནས་ཀྱི་དབང་འཛིན་ཚུ་ལས་གནོད་ཉེན་གྱི་ཉེན་ཁ་ཚུ་གི་བདུ་འཛིན་ལེན་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་རྒྱུད་ཀྱི་གནོད་ཉེན་ཚུ་བཞག་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཞི་ཐབས་ཡང་ན་ཉེན་ཁ་མར་པབ་གྱི་ཐབས་ལས་ཚུ་བཟུ་ཞེན་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • རྒྱུད་རའི་ཁྱིམ་གྱི་བཟོ་བཞོད། བརྟུབ་ཐངས། ཉམས་བཅོས་འབད་ཐངས་ཚུ་རྒྱུ་ཡོངས་ཁྱིམ་བཟོ་བཅའ་བཅའ་

	<p>ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི་ དེལས་ལས་སྟོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་འབད་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • མོ་དང་སྟོན་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བརྟེན་ བྱི་བུའུ་ དེས་བརྟན་བཟོ་དགོ། དེལས་ མོ་ལུ་ཕྱི་འཛོན་སྟོན་ཚུ་བཞག་ཞིན་ལས་ ལས་ དམིགས་བསལ་གཞི་ཉེན་གྱི་ ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལས་ཚུ་ བཏོན་དགོ།
<p>2.2 ཚུད་པའི་སྟོན་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་ལས་སྟོན་ བཞག་ ཐབས་ལུ་ ཉམ་སྒྲིབ་ཉམ་སྲུང་ ཉམ་སྲུང་བཟོ་ལུ་འབད་ནི་གི་ ཐབས་ ལས་ བཏོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚུད་པའི་ སྟོན་ཚུ་ ཕྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་དགོ། (དཔེར་ན་: ཤིང་གི་གཞི་གཞི་གཞི་ ལུ་བརྟེན་བརྟེན་ལས་ རྫོང་གི་བཟོ་ བཟོ་མ་ བེ་ལ་ཕྱི་ གནས་ལྷི་བཟོ་བཟོ་མ་ དག་སྲུང་བཞི་སྟོན་) • གཞི་གཞི་ཚན་དང་གཞི་གཞི་ཚན་ལུ་འབད་པའི་གཞི་ཉེན་གྱི་ ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལས་ཚུ་ འཛོན་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ ཚུད་པའི་སྟོན་ཚུ་ཉེན་ ཅན་བརྟན་ཞིབ་འབད་དགོ། དེལས་ ཉེན་ཅན་ཡོད་པའི་གནས་སྲུང་ལས་ཚུ་ ལེགས་སྲུང་འབད་དགོ། • འཛོན་སྟོན་དང་ མོ་ལུ་འབྲེལ་འཛོན་སྟོན་ཚུ་བཞག་ཏེ་མེད་པའི་སྲུང་བཟོ་དགོ། • མོ་ག་མེད་པའི་ལུགས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཉམ་སྲུང་བཟོ་ལུ་འབད་དགོ། • ཚུད་པའི་གི་ བརྟེན་ཐབས་ལས་ཚུ་སྟོན་སྟོན་ལོད་པའི་སྲུང་བཟོ་དགོ། • ཚུལ་ལས་དང་ གཞི་བཟོ་ལུ་ ཉིང་སངས་ལ་སྟེ་གསལ་ཏེ་བཞག་དགོ། • རྫོང་བཟོ་ལུ་ཉིང་སངས་དང་ ལུ་ལུ་ཚུ་ གསལ་ཏེ་འབྲུག་སྟེ་བཞག་དགོ། • ལུ་ལུ་བཟོ་སྟོན་དང་མེ་གསལ་འབྲུག་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ མེ་ཚུན་ཉེན་སྲུང་གི་ཚུལ་ཚུ་བཞག་དགོ།
<p>2.3 གཞི་ཉེན་ཅན་གྱི་སྟོན་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་ལས་སྟོན་ བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གཞི་ཉེན་ཅན་གྱི་སྟོན་ བཞག་ནི་གི་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ། དེ་ཚུ་ ལག་ལེན་ཐབས་ཐངས་དང་ བཞག་ཐངས་ཚུ་ ལས་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་དགོ། • མེ་ཚུང་ཚུ་མི་སྡུམ་ དེལས་ མེ་ཚུས་གཞན་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་ལུ་འབྲེལ་པའི་ ས་ཁོངས་ནང་ བཞག་དགོ། (ཨ་ལོ་ཚུ་ གི་ བདག་ལ་བཟུན་ས་དང་ མེ་མེད་ས) • མོ་ལུ་མེ་ཚུན་མེ་ཚུ་ དང་ གཞི་ཉེན་ཅན་གྱི་ ལུགས་ལས་འཛོན་ནི་ལ་མོགས་པ་ བཞག་ཐབས་ལུ་ ལུགས་ལོད་མི་ དང་ མེ་ལ་སྲུང་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ལུགས་ལི་བཟོ་སྟོན་ནང་བཟོན་ཏེ་གཏོ་སྟེ་ བསྐྱེད་བཞག་དགོ།
<p>2.4 མེ་ཚུན་སྟོན་འཛོག་གི་སྲུང་བ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མེ་ལ་སྲུང་བའི་ཚུལ་ཚུ་ (ཕ་སྐུམ་ ཐབ་ཤིང་ གཞན་རྒྱ་ལོ་ཚུ་) ཤེས་པར་ཕྱིན་ཏེ་ མེ་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ ལུ་ལོ་ཚུ་ ལོག་ལ་ལུ་བཞག་ནི་མི་འོང། • མེ་ལྷེ་དང་ འབར་ཚུས་ དེལས་ མེ་འཇམ་ཏེ་གཏོ་སྟེ་འབར་བུའུ་པའི་ཚུལ་ཚུ་ ཨ་ལོ་དང་ ཚུ་དྲོད་འབྲུང་སའི་ཚུ་ ཚུ་ཚུ་ལས་ ཐབས་འཛིན་བཞག་དགོ། • ལུས་ནམ་རའའབད་ལུ་ མེ་དང་ ལུ་ཕྱི་ལེས་འབར་ཚུ་ བདག་མེད་སྟེ་ བཏོག་སྟེ་བཞག་ནི་ མི་འོང།དཀར་མེ་དང་ མོས་/སངས་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་ལུ་འབྲེལ་ ཐབས་ལས་ལག་ལེན་འབད་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་ཡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་སྲུང་བཟོ་དགོ། • ལུས་ལུ་འབྲུང་པའི་སྐབས་ གཞི་ཉེན་ཅན་མེ་ཚུན་ལས་ དུན་མེ་བཏོན་ནི་དང་ དེལས་ ལུ་ལུ་ འཛོག་རོ་ལེགས་ ཤོས་སྟེ་གསལ་ཡོད་པའི་སྲུང་བཟོ་དགོ། • རྫོང་ཐབ་དང་སྟོན་ཚུ་ བཟོ་སྐྱེད་པའི་ལས་སྟོན་དང་ འཛིན་ཏེ་ལག་ལེན་འབད་དགོ། དེལས་ མོ་ག་ཐབ་དང་ མོ་ག་ཚུ་ མོ་དྲོད་ལུ་ཚད་ལས་ བཟུང་ནི་མི་འོང། • ཚུད་པའི་སྟོན་ཚུ་ མོ་ག་ཐབ་ཚུ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ མོ་ག་ཐབ་ཚད་ཚད་དང་ ཕྱི་ཁར་ ཐོན་ཐོན་མེ་ མོ་ག་ལུ་ ལྱི་མཛོར་སྟོན་འབྲེལ་མི་ཚུ་བཏོ་བ་ལུ་བཟུང་དགོ། མོ་ག་སྲུང་ཚུ་ གནས་ལྷི་ལོག་ལས་ལས་ གཏར་ནི་མི་འོང། • མེ་ཚུང་ཚུ་མི་ ཉེན་སྲུང་ལུ་ ཉེན་སྲུང་ལུ་ བཞག་ལུ་ཚུ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཚུན་སྲུང་འབད་ དགོ། • མེ་བསལ་འབྲུག་ཚུ་གཞི་བཏོགས་འབད་དགོ། དེལས་ རབ་འབྲུང་པ་ ཚུན་ ཚུད་པའི་སྟོན་ཚུ་ ལུ་ལུ་ཚུ་ བཏོགས་དགོ། • ཐོ་ཐལ་(དཔེར་ན་ ལུ་ལུ་ལས་)ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་ལས་སྟོན་ལུ་གི་ཉེན་སྲུང་བཟོ་དགོ། དེལས་ ཚུ་གི་སྟེ་ མེ་དྲོད་ཚུ་ག་རའའལོགས་ཤོས་སྟེ་བསལ་ཡོད་པའི་སྲུང་བཟོ་དགོ།

	<ul style="list-style-type: none"> • གྲོག་འཕུལ་ལམ་ རིན་པོ་ལུ་ལང་མིག་གི་ནང་ན་སྡེ་ མར་ཁུ་སྒྲིག་གི་ ཡང་ན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་།
<p>2.4 གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་སྤྱད་པ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚུད་ རྒྱུ་ལེབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ ལག་པ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུ་འཕྲུ་དགོ། • ཚབ་གསར་ ཡང་ན་ མི་གཙང་བཟོ་བཏང་ནི་དོན་ལས་ ཚབ་གསར་ ཡང་ན་ གཞན་གཙང་སྐྱ་དང་ ལྷན་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ཕྱི་ཁ་དང་ ཚུག་ཀའི་སྡེ་ལོག་ཁ་ལས་པར་ ཚབ་གསར་བཏང་ནི་མི་འོང་། • བཟའ་ཚམས་དང་ འཁྱུང་ཚུ་ བཅོག་པ་ཞུགས་ནི་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།
<p>2.6 ཚོད་རའི་ ལྷོ་ལོ་མེས་མེས་ཙན་ཚུ་སྤྱད་སྤྱོད་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་མེས་ཙན་བཞག་ས་མོ་མོར་འབད་དུ་བསམ་ཏེ་ ཚོད་རའི་ ལྷིམ་བཟུམ་འབད་དར་ མེས་མེས་ཙན་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་ཡོད་པ་རེས་བཟོན་བཟོ་དགོ།
<p>2.2 ཚོད་རའི་མཐའ་འཁོར་སྤྱད་སྤྱོད་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལག་ཚེབ་འི་ རང་བཞིན་གནས་སྡེ་དང་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ ཉམས་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་བཟུངས་ མར་པབ་དང་ སྤྱར་ སྤྱོད་ དེ་ལས་ སྤྱར་བཟོ་ཚུ་འབད་དགོ། • ཚོད་རའི་ ལྷིམ་ལྷགས་དང་ཚུལ་ག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ མར་པབ་འབད་དགོ། • མོ་ནམ་གྱི་ཞིང་དང་ཚུ་ཀའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་དེ་ནང་ བཅའ་མར་བཏོགས་དགོ།

3 གདོང་ལན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་གྲྭ་སྒྲིག་: རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐོག་ལས།

གལ་ཙན་གྱི་བརྗེ་འཕྲིན།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསམ་གྱི་གོ་དོན་ཁ་གསལ།
<p>3.1 ཚོད་རའི་ མཐུན་ཚུན་ཚུ་ ག་དེ་འབད་བཀག་འཛིན་ འབད་ནི་ཨིན་ན་ཤེས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚུད་ མེ་རླུང་ ། གཤེན། ། དེ་ལས་ རྒྱུག་མེ་ ལ་མོགས་པའི་མཐུན་ཚུན་ཚུ་ ག་ཏེ་ལུ་ ག་དེས་ཅིག་ཁར་ ག་དེ་ འབད་ བཀག་འཛིན་འབད་ནི་ཨིན་ན་ ཤེས་དགོ། • མཐུན་ཚུན་དེ་ཚུ་ གྲོ་བུར་གྱི་སྐབས་ལུ་ འཇམ་ཏྲེང་ཏེ་སྡེ་ བད་འཇུན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལས་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་ཡོད་པ་རེས་ བཟོན་བཟོ་དགོ། • འབད་ཚུགས་ མར་དང་ལྷབས་བདེས་ར་ རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་བཀག་བཏུབ་པའི་ འཕུལ་ཚམས་གྱི་རིམ་ལུགས་ ཚུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ། • ལག་ལེན་མཐུན་ཚུན་ཚུ་ བཀག་འཛིན་/བསྐྱེད་དགོ་པ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ དེ་དོན་ལུ་ འབྲལ་ལྷགས་ ཡང་ན་ ལག་ ཚམས་གཞན་ཚུ་ ཐོབ་ཚོག་ཚོག་ ཡོད་པ་སྡེ་བཞག་དགོ།
<p>3.2 མེ་རླུང་སྤྱོད་འགོག་ ཐབས་ལམ་སྒྲིག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རླུང་རང་གྱི་ལུལ་ལས་ མེ་འབར་ནི་འགོ་རྒྱུ་ལས་ གསལ་དེ་བཞག་དགོ། ། ཏྲམ་ཁུ་དང་ མེ་ཁྲེ་ ཡང་ན་ ལྷ་ཅི་ བེས་བར་ཚུ། • འཕུལ་མེ་དང་འཕུལ་ལྷོ་འེ་ཚུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
<p>3.3 མེ་རླུང་གི་གདོང་ལན་ ག་དེ་སྡེ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ ཤེས་ དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚོད་ཀྱི་ག་དེས་ཅིག་སྡེ་ ཏུ་པ་གི་རིམ་མནམ་ནི་ ཡང་ན་ མེ་འབར་མེ་མཐོང་པ་ཅིན་ རྒྱུ་རྟོགས་ལང་པར་ འདི་ཚུ་ ག་སྡེ་ལས་འབྲུང་མ་ཨིན་ བལྷ་སྡེ་ མེ་རླུང་ཀུ་ཚུ་ འོས་འབབ་ཙན་གྱི་ ཅཚམས་(3.0)ནང་གཞིགས་གནད་ལག་ ལེན་འཐབ་སྡེ་ གསལ་དེ་ དཔལ་བཅའ་དགོ། གལ་སྲིད་ཚོད་ཀྱི་མེ་གསལ་མེ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ཉེན་ བརྒྱུ་འབད་། དེ་ལས་མེ་གི་ ཉེན་བརྒྱུ་རིམ་ལུགས་ཡོད་པ་ཅིན་ལུ་འབད་བཏུབ་བཟོ་ ཚོད་རའི་མཐུན་གསལ་པར་ ཕྱི་ ཁར་འཐོན་ཏེ་ གྲོགས་རམས་གྱི་དོན་ལས་ མེ་གསལ་ད་ ཞབས་ཏྲོག་ སྡེ་ཚོན་(770) ལུ་བརྒྱུད་འཕྲིན་ གནད་དགོ། • འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ག་རའི་ན་རུང་ ཉེན་ཁ་ཡོད་སའ་ལས་ མེ་དཔའི་ས་ཁོངས་ནང་ སྤོ་བཏུད་འབད་བྱིན་དགོ། མེ་ གསལ་ད་ཞབས་ཏྲོག་མེད་ས་ ཡང་ན་ ལྷུམ་འཁོར་ལམ་ མ་སྡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ན་ཨིན་པ་ཅིན་ ཉེན་ཁ་ཡོད་ས་ ལས་ཕྱི་ཁར་འཐོན་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས་ ཚུ་རོགས་ འབད་གནད་ཟེར་ ཚོད་རའི་ལྷིམ་ཚང་ ཚུ་ལུ་སྤྱད་བརྒྱབ་དགོ། དེ་

	<p>ལས་ལ་གནས་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་ ༼ ཀྱི་ལོ་ དམངས་ཚོགས་པ་ ༽ རྒྱ་གི་ལོགས་རམ་ རྒྱ་གི་ལོ་དོན་ལས་བརྒྱུད་ ལམ་ལ་བཟང་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ཁང་མིག་གི་ནང་ན་ ཏུ་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ “མར་སྐྱར་ཞིན་མ་ལས་” མཉེན་གསལ་པར་མཉེན་གསལ་འབྲོ་དགོ།། མེ་གིས་འཛིག་ཅི་བ་ལས་ལྷག་པ་སྟེ་ ཏུ་པ་དང་ཏུག་ཅན་གྱི་རྒྱུང་མ་ ཏུག་ཅི་ འདི་གིས་ མི་མངས་ཤིམ་ཞིན། • རྒྱུད་རྒྱུར་མེ་རྒྱན་མཚིས་པ་ཅིན་ “ལས་མ་འབྲོ་བར་ རྩ་བར་ཉལ་ཞིན་ན་ ལྷལ་རིལ་སྐྱར་”ཏེ་ མེ་གསལ་དགོ། འདི་བརྒྱུས་འབད་རང་ མི་གཞན་ལུ་ མེ་རྒྱན་ཏུང་ དེ་སྟེ་རང་ འབད་བརྒྱུག་དགོ་པའི་ཁར་ བཀོ་ལ་སྐྱོན་ཅིག་ལག་ ལེན་འཐབ་ཏེ་མེ་བསལ་དགོ། • སྐྱོའི་ལག་བརྒྱུད་དང་ སྐྱོའི་ཆ་གསལ་ཚུ་ རྒྱུད་ཀྱི་ལག་པའི་ ལྷལ་ཏོག་གིས་རུམ་སྟེ་བལྟ་ ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ ཚོ་ཏོ་མ་སྟེ་ ཡོད་པ་ཅིན་ མ་སྟེ་བར་བཞག་དགོ། གལ་སྲིད་ཚུད་ཀྱི་ཁར་འཐོན་མ་རྒྱགས་པ་ཅིན་ སྐོ་བརྒྱུས་སྟེ་ མར་སྐྱར་ཏེ་སྐྱོད་ ཞིན་ན་ ཆ་ལོགས་ དགོ་པའི་ བར་སྐྱོན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐོ་སྐྱིག་རྒྱུ་ཀྱི་ཅིག་སྟེ་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ འབད་ རྒྱགས་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རའི་ག་དོད་དང་ ལག་པ་ཚུ་ མོ་ལ་རྒྱན་མ་ཅིག་གིས་ ཉེན་སྲུང་ འབད་དགོ། དེ་ལས་ རྒྱུད་རའི་ ཁང་མིག་ནང་ ཏུ་པ་འཛུལ་ནི་ལས་བཀག་ག་ཐབས་ལུ་ ཨ་ཚོ་སྟེ་རམ་རྒྱན་མ་ཅིག་གིས་ སྐྱོའི་ལོག་གི་སེ་ལུ་བསྐྱབ་སྟེ་ བཞག་དགོ། • རྒྱུད་ར་ སྐོ་བལྟུད་འབད་པའི་བསྐྱར་ ཡང་ན་ སྐོག་སྐྱབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷགས་པའི་སྐྱར་ བཟོག་ཏུ་ཏུ་བའི་མར་པལ་ འབད་ནི་དོན་ལས་ ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ ཡོད་པ་ཅིན་ མོ་ལ་རྒྱན་མ་ཅིག་གིས་ ཁ་དང་ལུ་བ་སྐྱབས་ཏེ་སྐྱོད་དགོ། དེ་སྟེ་ རྒྱུད་སྐོ་ཅིག་ལས་གཅིག་བརྒྱུད་དེ་འཐོན་འབྲོལ་ད་ མེ་དང་ཏུ་པ་བཀག་གི་གི་དོན་ལས་ སྐོ་དང་སྐོ་སྐྱིག་ཚུ་ བསྐྱམ་སྟེ་ འཛུལ་ཆས་ཚུ་ བཀག་གསལ་དེ་ཅི་དང་འབྲོ་དགོ།
--	--

<p>3. ལ་ མེ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱོད་པ་དང་འགས་དཔོན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མེ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་ འབར་མར་མཐོང་མ་ཅིག་ མོ་ཐོག་ ལྷར་མ་གཉིས་དེམ་ཅིག་གི་ རྣང་འཁོད་ལུ་ མ་སྐྱུམ་དང་རྒྱུང་མ་ ཡང་ན་ རྣོད་ལྷགས་ཚུ་མེད་པ་བཟོ་ཞིན་ན་ གསལ་དགོ། • མེ་གསལ་དཔལ་ལ་འཛུལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཤེས་དགོ། གལ་སྲིད་ མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ བད་འབྱུང་མ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་རྒྱུ་ལ་ཚོལ་བར་གནས་སྐྱུང་མ་དང་བསྐྱུན་ འོགས་ལུ་བཀོད་དོ་བརྒྱུས་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> 1 མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ མེ་རིམ་ A ༼ རྒྱུ་ སྐྱིར་བཏང་གི་མེ་རྒྱུན་ ཤིང་ཆ་ ཤོག་གྲུ་ ཤོག་པལ་ ལྱིབ་ ཤོག། རས་ཆ་ ལ་སོགས་པ་ལས་འབྱུང་མ་ད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། 2 མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ མེ་རིམ་ B ༼ Carbon Dioxide/Dry Chemical Powder) དེ་ མེ་ལྷལ་ཅན་གྱི་གཤེར་ལུ་ དཔེར་ན་ འཛིག་ཉེན་ཆེ་བའི་ མར་ལཱ། མ་སྐྱུམ། ཚོན་དང་ཚི་སྐྱུམ། དེ་ལས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུང་མ་དང་ རྒྱོག་མེ་ ལ་སོགས་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ མེ་རྒྱུན་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། 3 མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ མེ་རིམ་ A B C ༼ རྒྱུད་ལྷགས་བསགས་མཚོད་དབྱེ་བ་ ༽ དེ་རྒྱུ་ མེ་རྒྱུན་རིག་ རྣམས་གར་ གསལ་དེ་གི་ དོན་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ། • མ་སྐྱུམ་དང་ རྒྱོག་མེ་ལས་བརྟན་པའི་མེ་རྒྱུན་གྱི་ རྣམ་རང་འབད་རུང་ རྒྱུན་མའི་ མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ མེ་རིམ་ A ༼ རྒྱུ་ ༽ འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེ་འོད། • མེ་གསལ་དཔལ་ད་ རྒྱུད་རའི་རྒྱུབ་འདི་ རྒྱོག་འབྲོ་མའི་ལས་འབྲིམ་ཏེ་ སྐྱོད་དགོ་པའི་ཁར་ མེ་དང་རྒྱུད་རའི་བར་ནང་ མ་ཁོངས་ མི་ཀྱང་ 2 ལས་3 ༽ དེམ་ཅིག་གི་ རྩིས་བཞག་དགོ། རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ཉེན་སྐྱོབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཆ་ རོགས་གཅིག་ རྒྱུད་རའི་རྒྱུབ་ཁ་རང་ བཞག་དགོ། • རྒྱུད་རའི་མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ ཏུམ་ཐོག་ལུ་ བརྟམ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུན་སྐྱོང་འཐབ་ དགོ་པའི་ མེ་མཁར་ བཞག་དགོ། • ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ ཐབ་གུར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གུ་ལས་མེ་འབར་པ་ཅིན་ མེ་གསལ་དཔལ་ལ་ཚུ་ ཡང་ན་ མོ་ལ་རྒྱན་མ་
--	--

	<p>ཡངན་ ལབ་ཏེ་ཅིག་གིས་ མི་འབར་བའི་ རྗམ་འདི་ མར་མཐ་གིན་མ་ལས་ ལྷུ་རྟེ་ ལ་ཅིག་བཞག་དགོ།</p>
<p>3.4 ལྷ་ལོང་ལྷི་ཉེན་བརྗེ་ལུ་ གནོད་ལན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷ་ལོང་ལྷི་ཉེན་བརྗེ་ལུ་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཉེན་བརྗེ་འི་ལུགས་ ག་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ ཨིན་ན་ཏེ་ ལོ་དགོ་ དེ་ལས་ དེ་ལུ་ལས་ལས་ གནོད་ལན་འབད་ནི་ལུ་ ལྷོ་འབྱུང་ཉེན་བརྗེ་ལུ་ སེམས་བྱེད་མ་བཏོན་ ལྷོང་དགོ། • གལ་ལྷིང་ལྷོང་ལྷོང་འབྱུང་འབད་ཟེར་ལྷོང་ལེན་ དེ་ལྷོང་ལས་ དོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ལྷོང་འབྱུང་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཏེ་ ཉེན་ལུང་ལུན་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ ན་ལུ་ འཕོན་འཕྱོད་དགོ། • ཉེན་ལུང་ལུན་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ལྷོང་འབྱུང་ འབད་མ་དེ་ ལྷི་མ་ཚང་དང་ས་རེ་དང་ དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ མི་ཚུ་ལུ་ ཐོག་ས་རམ་འབད་འབྱིན་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྡེ་ འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལྷོང་པའི་གཏེས་འཛིན་སེམས་ཅན་ ཡངན་ ལྷོ་ནོར་སེམས་ཅན་ཚུ་ཡང་ ཅིག་ཁར་ལྷོང་དགོ། • ལྷོང་པའི་ལྷོང་འབྱུང་གི་རྗེས་ཚུ་བརྗེད་ནི་མི་འོང་ དེ་ལས་ ལུས་ཚོད་ཐོབ་པ་ཅིན་ ལྷོང་པའི་ལྷོང་ལུ་ ཉེན་ལུང་ཡོད་པ་ ལྷོ་བཞག་དགོ།
<p>3.6 བརྒྱུད་འཕྲིན་ཚུ་ ལྷོ་འབྱུང་གི་ དོན་ལུ་རྒྱུ་མ་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • བརྒྱུད་འཕྲིན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་ ག་དེས་ཅིག་མར་མཐ་འབད་ ཚུགས་ཚུགས་ འབད་དགོ་ དེ་ལས་ དག་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུས་འབད་མེན་པར་ ཡིག་ཐོག་གི་ཚོག་ཉུང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། གཞུགས་ལུ་གཞོན་པ་དང་ ལྷོན་ཆགས་རེ་ཞུགས་པ་ཅིན་ ལྷི་ལས་ ལྷོགས་རམ་ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་མ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་མེན་ ལྷོན་ ལས་ཚུ་ ལྷོ་འབྱུང་ལྷོ་གི་དོན་ལུ་ དལ་མ་སྡེ་ བཞག་དགོ། • ལྷོ་འབྱུང་ ལྷི་སྡེ་འི་གནས་ཚུ་ལ་བརྗེད་འཕྲིན་དོན་ལས་ ལྷོ་འབྱུང་(རྒྱ་མི་ལྷོག) ཚུ་ཤེས་དགོ།
<p>3.7 ལྷོ་འབྱུང་སྤྱད་བཅོས་ལུ་ འབད་བར་ལྷོ་བ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་འབྱུང་སྤྱད་བཅོས་ལུ་རིག་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་བ་དགོ། ག་དེས་ཅིག་སྡེ་ འབད་ཚུགས་ པ་ཅིན་ ཉུང་ཤོས་རར་ལྷོང་པའི་ བཟའ་ཚང་ནང་ལས་ ནང་མི་གཅིག་ལུ་ ལྷོ་འབྱུང་སྤྱད་བཅོས་ལུ་ ལྷོང་བརྗེད་འབྱིན་ནི་གི་ དལ་འབཅས་དགོ། • ལྷི་མ་ནང་ ལུ་འབད་མ་ དེ་ལས་ལྷོ་བ་ལྷོ་ནང་ ཚོད་ལྷན་ལྷོ་འབྱུང་སྤྱད་བཅོས་ལུ་ ཅུ་ཚུ་ཚུ་བཞག་དགོ། • ལྷོང་གི་ལྷོ་འབྱུང་སྤྱད་བཅོས་ལུ་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་ ལྷོང་བ་འབད་དེ་ ལུས་མ་ལྷན་བཟོ་དགོ།
<p>3.8 ལྷོ་འབྱུང་ལྷོང་ལྷོང་ ལུ་སྤྱད་བཅོས་ལུ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་འབྱུང་ལྷོང་ལྷོང་ལུ་ལེས་ཁོངས་ནང་ ལྷོ་འབྱུང་འབད་ ནི་གི་བསྟར་ལྷོང་ཚུ་ ལྷི་མ་ནང་བཟོ་སྡེ་ ལུ་ བརྒྱུན་ལུ་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི་ ཡངན་ བཅའ་མར་གཏོགས་ དགོ། • བཟའ་ཚང་ནང་མི་ཚུ་ག་ར་ བསྟར་ལྷོང་གི་ལྷོང་བ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ གཏན་ལེལ་བཟོ་དགོ།
<p>3.9 ལྷོང་པའི་སེམས་ཅན་ལུ་ དགོས་མཁོ་ལུ་གནོད་ ལན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོང་ལུ་ སེམས་ཅན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་དང་ཅིག་ཁར་ ཉེ་མ་ལས་ ལྷོ་འབྱུང་འབད་དེ་ འཕྱོ་ནི་ ཡངན་ ལྷོ་ནོར་ སེམས་ཅན་ལྷི་མ་ཚུ་ ཉེན་ལུང་ཡོད་དེས་བརྗེད་ བཟོ་དགོ། • གལ་ལྷིང་སེམས་ཅན་ཚུ་ བཀོ་བཞག་དགོས་པའི་འཕོན་པ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཆ་ལྷོ་ ཐག་ལུ་བཏགས་སྡེ་ ཡངན་ ལྷི་མ་ནང་བསྟར་སྡེ་བཞག་ནི་མི་འོང་།
<p>3.10 བརྗེད་ཚུ་ཤེས་པ་སྡེ་ལྷོང་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་འབྱུང་གི་བརྗེད་དོན་དང་ ཉེན་ལུང་བཀོད་ལྷོ་ཚུ་ཉེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷོ་སྡེ་ རེ་དྲི་འོང་ ལྷོ་མ་ཐོང་ཚུ་ཉེན་དགོ། • ལྷོང་པའི་ས་གནས་ལྷི་ རེ་དྲི་འོང་ལྷོ་བས་ལས་དང་ ཞབས་ཏོག་ཁར་གི་ ལྷོ་འབྱུང་ རེ་དྲི་འོང་གི་ བརྗེད་ཚུ་ཤེས་ དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྡེ་ ལྷོང་ལུ་སྤོག་ལྷོ་བས་དང་ལྷོ་འབྱུང་སྤོགས་རམ་ དགོས་ཐོན་པ་ཅིན་ ལྷོང་ལྷོང་ལའི་ ས་གནས་ ག་སྡེ་ཨིན་ན་ ལྷོ་བ་དགོ།
<p>3.11 ལྷོང་ལུ་གཙོ་བོ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ནང་མི་འབྱུང་ ལྷོ་གས་བཅོས་ལུ་ ཐབས་ལས་ཚུ་ ལྷོང་རང་གིས་ཤེས་པ་ ལྷོ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གལ་ལྷིང་ལྷོང་ལུ་གཙོ་བོ་ཏོག་ཏོ་ ཡངན་ ལྷོང་ལས་ས་སྡེ་ བཟེད་བཞག་སྡེ་ མེད་པ་ཅིན་ བཟའ་ཚང་གི་ གནས་ ཚོད་ལུ་ ལྷོང་ལུ་གས་བཅོས་ལུ་ ཐབས་ལས་ཚུ་བཏོན་དགོ། • མི་ག་གི་བརྗེད་དེ་ ལྷོང་ལས་ས་སྡེ་ཐོང་ལུ་ བཅོག་ལྷོང་ལྷོང་། ག་དེས་ཅིག་སྡེ་ ལྷོང་ལྷོང་ མ་བཏུབ་པའི་ ལྷོགས་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ལོགས་བཅོས་ལུ་ ལོ་རིམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་།

རྒྱུ་ལྟེན་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལོག་པ་ཚུ་ བཀོ་ལ་གི་བཅོམ་ ཡང་ན་ མཚམས་ལས་བཟུལ་གྱི་ནུས་ལས་ ཉོད་ཉིང་སངས་ས་
 ཅིག་ནང་རྒྱགས་དགོ།
 རྒྱུ་དེ་ ལཱ་ག་སྤྲོམ་མ་མོན་ཚོན་ཚོད་བཀོལ་གྱི་ནུས་ལས་ དེ་ལས་ རྫོང་ལྷུ་བཟུག་དགོ།
 རྒྱུ་དེ་ འུ་ཅི་རྒྱགས་ (Bleach) ཉེ་ལོགས་ཤོས་སྤྲོད་ལྷགས་ དེ་ལས་ ལྷུ་རམ་ ༡༠ བྷི་ རིང་བཞག་དགོ། རྒྱུ་
 ལཱ་ཀྱང་ཅིག་ལཱ་ འུ་ཅི་ཅིག་པ་ ཅིག་དང་ ཡང་ན་ རྫོང་གི་ལྷི་ ༡༠ ལཱ་ འུ་ཅི་རྒྱུ་མི་ལབ་ཉོ་ གང་རྒྱགས་
 དགོ།
 རྒྱུ་དེ་ གནས་སྤངས་ ག་བཞུས་ཅིག་ནང་ལྷི་རུང་ འཕྲང་རྒྱུ་འདི་ ཉོད་ཉིང་སངས་ས་ དང་ ལཱ་ཉོག་ ཡོད་པའི་ ཉོད་ནང་
 རང་ བཞག་དགོ།

༣.༡༢ གནོད་བྱེད་གྱི་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་པའི་ལུ་ རྫོང་ར་
 དང་ རྫོང་རའི་སྤོ་ལོགས་ལར་ ཡོད་མི་རྒྱ་ལུ་ཚུ་རོགས་འབད་
 ལྷི་ན་དགོ།

- དང་པ་རྫོང་ར་གི་ བདེ་སྤྱོད་དང་ ཉེན་སྲུང་ཚུ་བཟུག་ཞིབ་འབད་དགོ། དེ་ལས་ རྫོང་ལྷི་སྤོ་ལོགས་ལར་ཡོད་མི་རྒྱ་གི་
 བདེ་སྤྱོད་དང་ ཉེན་སྲུང་བཟུ་དགོ། ཉེན་ཅན་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཉེ་མ་ཕྱོགས་རམ་འབད་འབྱིན་དགོ།
- རྫོང་ར་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་ མུ་བཏོན་ཞུག་བཏོན་རྒྱུ་ཡོད་མེད་བཟུ་དགོ། ལུགས་འབད་དེ་ ཞུག་འཐོན་ཉེ་ཡོད་པ་
 ཅིན་མུ་བཟུ་ཉེ་ཞུག་བཀག་ནི་ནི་བཟུ་མ་བཟུ་བས་ཡང་ ཞུག་འཐོན་སའི་མུ་འདི་ཡང་འཕྲུ་གི་ནུས་ལས་ཞིབ་བཞག་
 དགོ། གནོད་སྐྱོན་སྤྱོད་སྤྲོད་པའི་ལུ་ ག་རང་འབད་རུང་ དུ་རྫོང་ར་གི་སྤོ་ལོགས་ ཡང་ན་ གནོད་པ་ཐོབ་ས་
 ཕོག་སྤོག་ས་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མེན་མ་དགོག་པར་བཞག་དགོ།
- གལ་མཉིད་རྫོང་ལྷི་ མི་རྫོང་མེད་འབྱེད་འབྱེད་རེ་ འཕྲུ་དགོ་པ་མོན་པ་ཅིན་ དང་པ་ར་ ཞོ་ལ་སྤོག་ལྷུ་འཕྲུ་གི་ རྒྱུ་
 ཉོད་བཞག་ས་ཅིག་ལར་བཀག་སྤོད་ཉེ་ལོགས་ཉོ་བཟོ་དགོ། དེ་ལས་ ག་དེ་མ་ཅིག་སྤོ་ མི་ དུ་ལུགས་ལེན་ནི་མེད་མི་
 ཅིག་ ཡོད་པ་ཅིན་ འབྱོར་གྱི་སྤོ་ མ་ལར་ གང་རྒྱུ་ལུ་འབད་ མ་ལུ་ལུ་ཡང་མེད་སྤོ་ཅིག་སྤོ་ བཞག་གི་ན་
 དུ་ལུགས་ལས་ རྫོང་སྤོ་བཞག་ཕོག་ལས་ཕྱོགས་རམ་ འབད་མི་འཚོ་ལ་དགོ།
- རྫོང་རའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་བཟུག་འཛུགས་འབད་པེ་
 རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་བཟུ་ལོན་ དཔེ་རན་ ལུ་རམ་གྱི་ར་ཚོ་ ཉོད་ཉིང་གི་ར་ཚོ་ ཡང་ན་ རྒྱུ་ལུ་དགོ་པའི་
 ཚོ་སྤོག་དང་ རྫོང་རའི་ཚོད་བཟུག་གི་ རྫོང་དང་ འཕྲུ་ལུ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚོ་རྫོང་ར་དང་ཅིག་ལ་རང་བཞག་
 དགོ།
 རྒྱུ་ལུ་སྤྱོད་པའི་ཐོབ་ས་ཤེས་འབྱིགས་དགོ། དེ་ལས་ དལ་འཚོ་ནི་དང་
 ཉལ་ནི་ཚུ་འབད་དགོ།
 རྒྱུ་ལུ་ཚོད་ཉོག་ཉོ་ ག་དེ་མཚམས་འཕྲུང་དགོ།
 རྒྱུ་ལུ་སྤྱོད་པའི་ རྫོང་དང་ ལུ་ག་ལུ་བཟུ་ཚུ་ལྷོན་དགོ།
 རྫོང་ར་ རག་རའི་ནང་ ལུ་འབད་འབད་མ་ལེན་པ་ཅིན་ ལུགས་ལོགས་ཤོས་འབད་ རྫོང་ལེབ་བཟུ་སྤོ་རྫོང་ལུ་
 དགོ།

༣.༡༣ རྫོང་ར་གི་ལུ་ལས་ གནོད་སྐྱོན་ཡོད་མེད་དེ་ལྟེ་ཞིབ་
 འབད་དགོ།

- གཞན་གསལ་གྱི་ དུ་ལོགས་བསལ་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཛུགས་ཉེ་ ལག་ལེན་འབད་པེ་
 - མེ་རྫོང་ལོགས་ ཐོན་མ་འཐོན་བཟུག་ཞིབ་འབད་དགོ། གལ་མཉིད་ ལོགས་ཤི་མེ་མཚམས་པ་ཅིན་ རྫོང་གི་རྫོང་བཞག་
 དེ་ལས་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོགས་གི་ཚོད་འཛུགས་ལོ་ཚུ་ བཀག་འཛུགས་འབད་དེ་ མཚམས་ལོད་མི་རྫོང་གར་ མ་
 གནས་དེ་ལས་མ་སྤོགས་པར་སྤོགས་པར་ ལྷི་ལར་འཐོན་དགོ། མེ་རྫོང་རེ་ ཡོད་པ་ཅིན་ གསལ་ཞིན་ མེ་ག་ཅི་
 བཞུས་ཡང་ བཏེག་ནི་མི་འོང་། རྫོང་གི་མེ་ལུགས་འཕྲུ་ལུ་དགོག་ནི་མི་འོང་།
- རྫོང་གི་ གལ་མཉིད་རྫོང་རའི་གཞུགས་དེ་ རྫོང་སྤོ་ཡོད་པ་ཅིན་ རྫོང་གི་མེ་ལུགས་དང་ ཅུ་ཚུ་རྫོང་གི་མེ་
 འོང་། གནོད་སྐྱོན་ལྷགས་ཉེ་ཡོད་མི་ རྫོང་གི་མེ་ ལུགས་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཅུ་ཚུ་རྫོང་ རྫོང་གི་སྤོ་
 ཡོད་པ་ཅིན་ ལུགས་འདོགས་ནི་མི་འོང་། རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ རྫོང་གི་རྫོང་གི་མེ་ལས་ (MCB) རྫོང་ལས་རང་
 གསལ་དེ་བཞག་སྤོ་ གནོད་སྐྱོན་ ཡོད་མེད་བཟུ་དགོ། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ རྫོང་གི་མེ་ལས་ལས་ཤི་མོང་པ་ཅིན་ ཞིབ་
 རྫོང་ལས་གསལ་དེ་བཞག་སྤོ་ མེ་ཚོ་མེ་འོང་མ་དེ་ ལུགས་ཚོད་ལྷི་མེད་པ་ མི་གཏང་ནི་འོང་ན་

	<p>ལུ་ ཐགས་བརྟེན་ཏེ་བཞག་དགོ། གལ་ཡིད་གནས་སྤངས་འདི་ཉེན་སྲུང་ལྟན་མེད་པ་ཅིན་ འཕོན་འགྲོ་ཞིན་ན་ གྲོགས་རམ་འཚོལ་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> - བཅོག་ཆུ། ལྷོད་ཀྱིས་ བཅོག་ཆུ་ལྷན་ལམ་ལུ་ གནོད་སྲོན་ཞུགས་མཆིས་ཏུག་ཟེར་ མནོ་བ་ཅིན་ ཆུ་ལྷན་གྱི་ དང་ ཆབ་གསང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང། ཆབ་གསང་གི་ བསགས་མཛོད་དེ་ ཏུ་སྐྱེན་ཏུ་ བསལ་བཅུག་དགོ། - ཆུ། ཆུ་ལུ་གནོད་སྲོན་སྲུང་ཡོད་པའི་དོགས་པ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཆུ་འོང་འཛིན་ འཕྲུལ་ཆས་/ ཆུ་མཛོད་ལས་རང་ བཀག་བཞག་སྟེ་ ཆུ་ཐོན་འགྲོ་མ་འགྲོ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། - གཤེར་ལུ་འཛོག་ལུད། གཤེར་ལུ་གཞལ་གཞལ་ལཱ་ཚུ་ དནམ་བརྟེན་ཏེ་འཕྱག་དགོ། དེ་ལས་ ཉོད་ཚུ་ ཆུང་ཐལ་ ས་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཅིག་ཁར་བཞག་དགོ། མི་གཞུན་མ་འཇམ་པའི་གཤེར་ལུ་ཚུ་ འོད་ལྷགས་ཀྱི་ཆུ་ཚུ་གི་ སྟོ་ འོགས་ཁར་བཞག་ནི་ མི་འོང། མི་ལ་སྤང་བའི་གཤེར་ལུ་ དཔེར་ན་ ས་སྐྱུམ། ཚོན་དང་བཀྲག་ཆུ་ དེ་ལས་ འབར་ ཆས་ཀྱི་མར་ལུ་ཚུ་ལས་ རིག་པ་ཐེབས་འབད་རའཁྱིམ་དགོ།
<p>3.7 གནོད་ཉེན་གྱི་གནོད་སྲོན་གྱི་ཕྱི་ལོ་ ཅིག་གིས་ཅིག་ལུ་ ཆུ་བསྐྱོར་ འབད་ནི་དང་ གནོད་ལན་དང་བསྐྱར་གསོ་འགྲོགས་ རམ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷན་རན་གྱི་གྲུ་ལ་ལས་ མེས་སྐྱོམ། ལྷ་རན་ཐོག་མི། ཁོང་ཁོ་ལང་མི་ ལ་སོགས་པའི་ སྲོད་ལམ་ མ་འདྲཱ་ འབད་མེ་མ་ཐོན་མ་ཅིན། དེའི་སྐབས་ལུ་ ག་རུ་སྲིད་སྲུག་དགོཔ་ མ་འདྲཱ་རེ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་ཞིན་ན་ བཟོད་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། • མི་སྡེ་ནང་ལུ་གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་བརྗེ་བའི་ཐོག་ལས་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོ། དེའི་ནང་ལས་ ཉེན་ཅན་ཆེ་བའི་ སྟེ་ཚན་ དམིགས་བསལ་གྱི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ ཉེན་སྲུང་ཚུ་ ཤེས་དགོ། • ཨ་ལོ་ཚུ་ ཨ་རྟག་གི་ གནས་སྤངས་བཟུམ་གྱི་འཚོར་སྤང་དང་ སྟོབ་སྟོན་གྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ ག་དེ་མཚོགས་མ་གྲོགས་ ལྷན་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། • རང་གི་ཉེན་སྲུང་ལུ་ཐོ་མ་ཐོག་པ་སྟེ་ ཁས་བྱུངས་གྱི་ཐོག་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་ ལྷན་རན་གཤོང་ལན་དང་ བསྐྱར་ གསོ་གི་ལཱ་ཚུ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ འབད་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> ∴ རྫོང་བྱུང་ལུ་འདྲེན་གྱི་ལམ་བཟུབ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསལ་ཐབས་འབད་ནི། ∴ ཆུ་དུང་ བཅོག་ཆུ། མེ་རླང་གེ་མི་དང་ རྫོག་མེའི་ཐག་པ་ཚུ་ལུ་ གནོད་སྲོན་ཞུགས་མ་ཞུགས་ལྟ་ཞིན་ན་ ལྷན་ལུ་ འབད་ནི། ∴ རྫོང་བྱུང་སྲུང་བཅོས་འབད་བྱིན་ནི། ∴ མེ་མར་མབ་འབད་ནི་ རྒྱུ་ལུ་ ཆུ་གི་དོབ་བཀག་པ་མེ་ལམ་བཟོ་ནི། ∴ གནོད་ལན་ལུ་དེག་པ་ཚུ་ལུ་ གནོད་ལན་གྱི་ བཅའ་ཚུ་ལུ་འབད་ནི། ∴ སྲོད་སའི་ཁྱིམ་དང་ འཕྱང་ཆུ། གཙང་སྐྱའི་མཁོ་ཆས་དང་བཞེས་སྟོ་ཚུ་ བཀྲམ་སྟེལ་འབད་མ་ད་ བདེ་ལུན་སར་ ཡོད་མི་ དབང་པོ་སྲོན་ཅན་ཚུ་ལུ་དང་ གཞན་མི་དགོས་མཁོ་མི་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཚུགས་པ་འབད་ ལྷན་ནི་ཚུ་བཟུ་དགོ།

༤ གཉེར་ཚང་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ གསོག་འཛོག་འབད་དེ་ རྫོན་ལས་རང་བསག་བཞག་སྟེ་ གནོད་ལན་གྱི་གྲུ་གྲིག།

<p>གལ་ཅན་གྱི་བདེ་འཕྲིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>༤.7 ལྷིས་དང་ ལུ་འབད་མ་ དེ་ལས་ སྟོབ་གྲུ་འི་ས་ ཁོངས་ཚུ་ནང་ ལྷན་རན་གནོད་ལན་གྱི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ མཁོ་ ལྷུབ་འབད་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ ལྷན་རན་གྱི་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཅེས་ཚུ་ ལྷི་ཁར་ ལྷུབས་བའེ་ཏོག་ཏོ་དང་ བཅོན་ས་ཅིག་ཁར་བཞག་ དགོ། དེ་ལས་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། <ul style="list-style-type: none"> - རྫོང་བྱུང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སའི་ཐོ་ཡིག་དང་ གལ་ཆེ་བའི་ཡིག་ཐོ་གི་འདྲ་བཤུམ། ལག་ཆེ་བའི་ ཡིག་ཐོ་ཚུ་གི་ འདྲ་ བཤུམ་རེ་ རྫོག་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བཞག་དགོ། དེ་ལས་ འདྲ་དོ་མ་འདི་ ཉེན་སྲུང་ལྟན་པའི་ ས་ཁོངས་ རྒྱུ་ལུ་ འོད་ལྷག་ཏེ་ ལྷུབ་པ་འོ། ལྷན་བཞག་དགོ། - མི་ཅིག་གིས་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ འཕྱང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཆུ་ལི་ཀར་ 2། གཙང་སྐྱའི་དོན་ལུ་ ལི་ཀར་ 2 དགོ་པའི་ཕྱིས་ཏེ་

	<p>བདུན་ལྷག་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ མི་རེ་རེ་ལུ་རྒྱ་ལི་ཀྱང་ ༢༥ རེ་གསོག་འཛོག་འབད་དགོ། ལྷོ་ཨོ་རྩེ་དང་ གཅེས་པ་འི་སེམས་ཅན་དང་ ལྷོ་ཨོ་རྩེ་སེམས་ཅན་རྒྱ་ལི་དོན་ལུ་ཡང་ ཅིས་རྒྱབ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱ་འདི་ རྒྱ་དོ་རྩུག་རེ་ ལངས་དམོར་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> - ཉེན་ཕོན་ཉིན་ཞག་བདུན་ལང་རྒྱགས་པའི་ རུལ་ཉེ་མ་འཕྱོ་བའི་ བཟའ་འཐུང་། ཉེ་པེར་ན་ ཤིང་འབྲས་སྐྱམ་ རིང་མ་ཁ་ཟས་ དཀར་ཕྱེ་ གེ་རྩི་སྲིབ་ ལ་སོགས་པ། གཉེར་ཚང་རྒྱ་གསོག་འཛོག་འབད་དགོ། གཉེར་ཚང་ གསོག་འཛོག་འབད་མེད་ ཨ་ལོ་རྒྱུང་ཀུ་དང་ གཞན་ཡང་ ལ་སྐྱུང་འབད་དགོ་མི་རྒྱ་ དེ་ལས་ སེམས་ཅན་རྒྱ་སེམས་ཁར་ བཞག་སྟེ་ འབད་དགོ་པ་མ་ཚད་ རྒྱ་དོ་རྩུག་རེ་འི་བར་ནང་ བཟའ་འཐུང་རྒྱ་གི་ རུས་ལྷན་ཚོས་གྲངས་རྒྱ་བཟུ་སྟེ་སོར་དགོ། - ལྷོ་བྱུར་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་ ཅུམས་དང་ རྒྱུང་འཚོ་བཟུན་པའི་སྐྱེན་ཚུ། - བཅོག་རྒྱུང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ལ་རས། - ཉིན་ཕོན་དང་ འཕྲུལ་སྟེ་འི་འཕྲུལ་མེ་རྩེ་ ལྟོ་ཐེབས་དང་བཅས་པ་འབད། - རང་གི་གཅོང་སྐྱེའི་དོན་ལུ་ ལྱིབ་ཤོག་དང་བཟུམ་ཐག་ཚུ། - རྒྱག་ཅོང་ཉོག་ཉོ་བཟོ་མི་དོན་ལུ་ དཀར་མཇམ་ རྒྱ་bleach རྒྱ། - ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ བཀག་འཛིན་གྱི་དོན་ལས་ ལྷོ་དང་ལྷོ་སྐྱིག་ཚུ་ རྒྱུང་མ་ མ་ཐལ་མ་འབད་བཟུམ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྱིབ་ཤོག་གི་ལེབས་དང་ ལྷུང་ཐག། - ཤོག་གྲུ་དང་ ལྷུག་གྲུ་ མར་ཀར། - ཉེ་མ་རྒྱུང་ནང་བཞོང་པའི་ ལྷུ་མང་གི་རྒྱུང་གི་ལུ་རྒྱུ། - མེ་ཤེ། - གཞན་ལུ་གོགས་རམ་གྱི་བར་སྟེན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ལྱི་སི་འཕྲུ་ནི་འི་ཅུམས། - འཕྲུལ་འཕྲིན་གྱི་འཕྲུལ་སྟེ་ བཟུར་གསོ་འབད་བཏུབ་མི་དང་ ཡང་ན་ ལྟོ་ཐེབས་འབད་ཡོད་མི་ཅིག། - རང་ན་གི་གོ་ལ་སོར་འདེབས་དང་ ཆར་བཀག་བ། ལྷུ་མ་སྐྱིང་སྐྱི་ཅིག་དང་ ལུ་འབད་ནི་གི་ལག་ལུབས་གྱིས་ གཅོས་པའི་ཕྱོན་རྒྱས་དང་ ལྷུས་རྒྱས། - གདན་མལ་ཆ་དང་ ཨ་ཚོ་སྟོ་རས། - རང་མི་རེ་འི་བཞིན་ལུ་མཁོ་བའི་ཅུམས་ དཔེར་ན་ ལིག་ཤེལ་ལ་སོགས་པ།
<p>༤.༢ ལྷོ་བྱུར་གྱི་རྒྱ་ལོ་ རྒྱ་ལོ་ཚེ་བའི་ཅུམས་རྒྱ་ ཚང་པའི་ ཅིག་ལྷུ་སྐྱིག་འབད་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་དང་འི་བཟའ་འཚང་མང་རྒྱུང་དང་འཕྲིལ་ཉེ་ འོག་གི་ཅུམས་རྒྱ་ བཅོགས་ཞིན་ན་ ལྷོ་བྱུར་གྱི་རྒྱ་ལོ་ བཟུམ་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> - ལྷོ་བྱུར་གྱི་འཕྲུང་རྒྱུང་དང་ བཅུད་ཅན་གྱི་བཟའ་འཐུང་། - བར་དོན་བཅུད་འཕྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉིན་ཕོན་ ཡང་ན་ འཕྲུལ་སྟེ་གིས་གཏུང་བཏུབ་པའི་ ལྷུ་སྐྱོས་ རེ་དྲིའོ། - ལྷོ་བྱུར་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་ མཁོ་རྒྱུང་དང་ རྒྱུང་འཚོ་བཟུན་པའི་སྐྱེན་གྱི་རིགས། - ཉིན་ཕོན་དང་འཕྲུལ་སྟེ་གིས་བཏུག་པའི་འཕྲུལ་མེ་རྩེ་ ལྷུང་ཐེབས་ཀྱི་སྟེ་དང་བཅས་པ་སྟེ་འབག་དགོ་ནི་དང་ དེ་ལས་གཅིལ་ཡང་གོ་ཚད་པའི་ལུ་རྒྱས་དང་ མེ་ཤེ་རྒྱ། - རང་ན་གི་གོ་ལ་སོར་འདེབས་དང་ ཆར་བཀག་བ། ལྷུ་མ་སྐྱིང་སྐྱི་ཅིག་དང་ ལུ་འབད་ནི་གི་ལག་ལུབས་ དེ་ལས་ ཕྱོན་རྒྱས་རྒྱ། - ལྷོ་བྱུར་མཁོ་བའི་མལ་ཆ། - ལྷེར་དོན་གྱི་ལྷུས་རྒྱས་དང་ གཞན་དགོས་མཁོ་གྱི་ཅུམས་རྒྱ། - ལྷོ་བྱུར་འཕྲེལ་བའམཐབ་སའི་ཐོ་ཡིག་དང་ གལ་ཆེ་བའི་གནས་ཐོ་རྒྱ་གི་འདྲ། - ཉི་རུབ། • འཛི་རྒྱུ་ལོ་འདི་ ལྷོ་དང་ལྷོ་བྱུར་འབད་མེད་ འབག་འཕྱོ་དགོ།



2. དམིགས་བསལ་གྱི་གནོད་ཉེན་ཚུ་གི་ བརྗེ་འཕྲོག་
གཙོ་བོ།

ཐན་པ་/ཆར་དགོན་དུས་ཀྱི་དོན་ལུ 'གལ་ཅན་གྱི་བདེ་འཕྲིན།



ཐན་པ་/ཆར་དགོན་གྱི་དུས་ཚོད་འདི་འགོར་ལས་སྡེ་འབྲུང་བའི་གནད་གཞི་ཆར་ཆུས་པ་ལས་མེད་པ་ ཡང་ན་ གནས་མེད་པ་མེད་ཉུང་ཤོད་གྲག་སྡེ་བརྒྱབ་ནི་ དེ་བརྒྱུས་སྡེ་
ཁར་མ་བརྒྱབ་ནི་དང་ལྷན་ནི་ཚུ་ཡང་ མ་པ་ལས་རང་མེད་པ་ཡང་ན་ ཉུང་ཤོད་གྲག་འབད་མ་ལས་བརྟེན་སྤར་ལང་ ཡང་ན་ ཆུ་མོ་དྲན་དགོན་ཚུ་ ཚད་ལས་བརྒྱུ་
མར་པ་ལ་འབྲོ་ནི་ཚུ་ཨིན། འབྲུང་ནི་དང་གཅོད་སྡེ་འབྲོད་བརྟེན་ དེ་ལས་ ཞིང་ལུ་འབད་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལས་ ཆུ་མ་ལང་མི་དེ་གིས་ སོ་ནམ་དང་སྡོད་མོར་ དེ་ལས་
འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ ཡུན་བརྟན་བརྟེན་ཚུ་ལུ་མོ་སོག་སྡེ་ མིའི་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ལུ་ རྒྱ་སྤྲེལ་མ་བདེ་མེད་སྡེ་དང་ འབོར་ནི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ཨིན།
ཐན་པ་/ཆར་དགོན་གྱི་སློབ་ཤུགས་དང་ སྡེ་ལུ་འབྲེན་ དེ་ལས་ཚོར་འབྲེལ་ ཡང་ན་ བཟོ་སྒྲིའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ལུ་ མོ་སྡོད་སྡེ་རང་ཕོག་པ་ཨིན།

ཨ་རྟག་དང་མ་འདྲ་བའི་ སྐལ་ཤོག་ཤོ་སྡེ་ཡོད་མི་དེ་ གནས་གཤིས་ཀྱི་ ཡང་བརྒྱུར་འབྲུང་བའི་ རང་བཞིན་གྱི་ཆ་གསལ་ལོག་ཨིན་པའི་ཁར་ ཉེ་མ་ལས་སྤྲེལ་ཚུ་གསལ་མི་ཅིག་ཨིན།
ཨིན་ཏུང་ དེ་ཚུ་གནས་གཤིས་འབྲུང་བ་དང་ཆུ་བྱག་བརྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་མི་གིས་ ས་གཞིས་འཛིན་སྲོད་འབད་ནི་ཉེ་མས་མི་ཚུ་གི་ གནོད་སྲོན་བརྒྱབ་ཨིན།
འོག་ལུ་བཀོད་མི་ ཆུ་ཆུ་ཚུ་གིས་ ཉེད་སྐལ་དང་ཉེན་ཅན་ཆེ་སྡེ་བརྟེན་ཨིན།

- མི་སྡོད་པ་ཚད་ལས་ཡང་འབར་འབྲོ་ནི།
- བཟའ་འབྲུང་གི་ཉེན་སྲོད་མེད་པ།
- ཆར་ཆུ་ལུ་བརྟེན་པའི་སོ་ནམ་ལུ་གནས་མི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རིམ་ལུགས།
- ཞིང་ཆུ་འཛུལ་ འབྲུང་ཆུ་བཟའ་སྡེ་ལ་དང་གཅོད་སྡེ་གི་འབྲོད་བརྟེན་གྱི་རིམ་ལུགས་ཚུ་ཉེ་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་སྲོད་ཤུགས་ཡོད་མི།
- འཚོ་ཁམས་/གཞུགས་ཁམས་འབྲོད་བརྟེན་གནས་སྤངས།
- དུས་བརྟན་འབྲུང་བ།
- སྤྲོ་བོད་ཉེན་བདེ་མེད་མི།
- གཞན་ཡང་དཔལ་འབྱོར་དང་མྱིད་གྱི་གནས་སྤངས།

<p>ཆུ་ཉམས་སྤང་འབད་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་ཤིང་སྤུང་ཡུན་རིགས་སྡེ་ལེགས་ཤོས་སྤུང་མེ་ཉི་དང་ ཨོས་ཆུ་ཆུ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་གི་དོན་ལམ་གནས་བྱུང་གི་དུས་ཚོད་ཁར་ཆར་ཆུ་ག་དེ་མར་མར་བསྐྱུ་ལེན་འབད་དགོ། • ཤིང་ཆུ་བཅུགས་དགོ། དམིགས་བསལ་གྱི་ཤིང་ ཆུལ་ཤ་ལ་འབྱུང་མི་ཆུ་བཅུགས་ཏེ་དེ་ལེ་མཐའ་སྐོར་ཏེ་སལ་ལུང་ཆུ་གསལ་དགོ། • ཆུ་རྒྱུང་མར་མཐའ་འབད་དེ་ བཀག་འཛིན་འབད་བཞག་ནི་གི་དོན་ལམ་སལ་ལུང་དང་བཞག་ལོ་ཐོག་ཆུ་གི་སྤུང་བཞག་དགོ། • ལོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་པའི་འཕུལ་ཆས་ཆུ་ལག་ལེན་འབབ་ཏེ་ ཞིང་ཆུའི་གཡུར་བའི་སྤུང་ལུགས་འདི་དེང་མང་གི་ཐོག་ལུ་བཟོ་ལྷོ་ ཆུ་རྐྱེད་ཐབས་དགོ། • གནས་སྐྱམ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ གདོང་ལན་འབད་ཆུགས་པའི་ ལོ་ཐོག་ མཁྱེན་ལམ་པར་ལོ་ཐོག་ཆུ་གསལ་བཏུབ་མི་ཆུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་བཅུགས་དགོ། • ཆར་ཆུ་ལམ་འབྱོར་མཐའ་འབད་ནི་དང་ སའི་ནང་ཆུ་ཡོད་པ་སྤེ་བཞག་ནི་གི་དོན་ལམ་ཉམས་ཉུང་བུ་ལ་སོགས་པའི་སྤུང་རིགས་ཆུ་ ལུགས་རི་དང་འབྲུལ་འབད་བཅུགས་དགོ། • ལོ་ཐོག་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ འཛོན་སྤྱད་ཡར་དྲག་གཏང་ཆུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ལོ་ཐོག་སྡེ་ཆུགས་འབད་བཏུབ་ནི་དང་ཕན་ཚུན་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་བཅུགས་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། • མེ་སྤུང་ཉི་དང་ ཤིང་བཏོག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ མོ་ནས་གྱི་ལུ་ཆུ་སྤུང་ལྷོ་ མོ་ནས་ཞིང་ལུ་ཉམས་སྤང་ལམ་ལུགས་ཐོག་འཕུལ་ཆས་ཆུ་ལག་ལེན་འབབ་ལྷོ་ ས་ཆུ་མེད་པ་ས་གཏང་པར་ སའི་བུུད་མི་ཉམས་ཉི་དང་ ས་བུུད་དེ་མི་འབྱོར་དེ་ལམ་ ཆུ་མི་སྐྱམ་ཉི་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་སྤོང་དགོ། • ས་བཞིས་འཛིན་སྤོང་གི་ཐོག་ལམ་ འབྱུར་བ་མེད་པར་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱིན་པའི་ས་འབད་བཞག་ས་བཏུག་ཞིན་ན་ ཆུ་ལྷན་རིགས་སྡེ་ ཡར་འཕེལ་འབྱོར་བཏུག་དགོ། • ལྷོ་ཤིང་གི་ལུང་དང་ སལ་ལུང་ཆུ་ལག་ལེན་ཐབས་ཏེ་ སའི་རང་བཞིན་གྱི་འཛོལ་བུུད་ཁ་སྤོང་འབད་དེ་ ས་བུུད་དང་ ཆུ་ཆུགས་གྱི་གནས་ཚད་ཡར་མེད་འབད་དགོ། • ལུས་རབི་ས་ཆའི་སྤོན་གཤེར་ལུ་ བརྗེན་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་ལྷོ་ ཆུ་ཉམས་སྤང་དགོཔ་ཨིན་ན་ལུ་དགོ། ལུས་རང་ས་ཞིང་ཆུ་རྒྱུ་ལེན་ཏེ་ རྩོམ་ཉ་མག་ཆུ་ག་དགོཔ་དང་ ཆུ་འཕུར་བའི་ཉིན་ལུ་ཆུ་ག་ནི་མི་འོང།
<p>༢.༢ ཨ་རྟག་དང་ས་འབྲུ་བའི་གནས་གཤིས་ཚོ་དོན་ཆུ་ལམ་ ཆོད་རའི་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷི་ཁའི་དོད་ཤུགས་བཀག་ཐབས་ལུ་ ལྷོ་དང་ལྷོ་སྤྱིག་ཆུ་བསྐྱུ་ལུ་སྤོད་དགོ། • ལྷིས་ནང་ རང་བཞིན་གྱི་ཆུ་འབྲུལ་ནི་ཡོད་པ་བཟོ་དགོ། • ཆུ་ག་དེ་མར་མར་འབྱུང་དགོ། • ཤིང་ཐབ་དང་ ལུགས་ཐབ་ཆུ་ཚད་དང་ལྷན་མ་ཅིག་སྤེ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།
<p>༢.༣ ལྷིས་ལྷི་ལྷི་ཁར་ཆུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ མར་མཐའ་འབད་ཞིན་ལམ་ ཆུ་ཉམས་སྤང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཆུ་དུང་(ལ་ཉིབ) དང་ ལྷི་ཁའི་ཀ་ལི་ཆུ་ལམ་ ཆུ་འཛོག་མི་འཛོག་ལུ་སྤོ་ དེ་ཆུ་བཅོལ་རྒྱབས་དགོ། • ལྷིས་གུང་པའི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ རང་མོའི་ཆུ་གསོག་འཛོག་འབད་དགོ། • མེས་ས་ཅན་ཆུ་གིས་སངས་སྤྱད་ནི་བཀག་ལྷོ་ གསོག་འཛོག་ཚད་ འཛིན་སྤོང་འབད་དགོ། • ལྷིས་ནང་གི་ཆུ་ ཉམས་བཟོ་དམི་ཆུ་ ཆབ་གསལ་དང་ ཞིང་ དེ་ལམ་ལུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོ་ལོག་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ། • ཉམས་སྤོང་ཁང་གི་ཆུ་འཛོང་ཆུ་འདི་ ལོག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།
<p>༢.༤ ལྷིས་ནང་ཆུ་སྤོང་ནི་མར་མཐའ་འབད་དེ་ཆུ་ཉམས་སྤང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཆུ་དུང་(ལ་ཉིབ) དང་ ཀ་ལི་ དེ་ལམ་ཆབ་གསལ་ཆུ་ནང་ལམ་ ཆུ་འཛོག་མི་འཛོག་ལུ་སྤོ་ དེ་ཆུ་བཅོལ་རྒྱབས། • ལྷིས་ནང་ཆུ་གཏང་ལྷོ་རང་བཞག་ནི་ལུ་འཕམ་མེས་ས་བསྤེད་དགོ། དཔེར་ན་ <ul style="list-style-type: none"> - མོ་བཀུ་རྒྱབ་པའི་བསྐྱུང་དང་ རྒྱལ་བུུར་བའི་སྐབས་ལུ་ ཆུ་བཀག་ལྷོ་བཞག་དགོ། - ཉམས་སྤོང་གི་ཆུ་ཐལ་རྒྱབས་དགོ། - ཆུ་དུགས་ལྷན་པའི་ཀ་ལི་དང་ ཆུ་ཤུགས་ཆུང་བའི་ ཟེས་རྒྱུས་ཀ་ལི་ཆུ་བཅུགས་དགོ། - ཚོད་བམེ་དང་ཉོད་ཆུ་ཆུ་ ཆུ་གཏང་ལྷོ་རང་བཞག་པའི་ལོག་ལུ་མེན་པར་ རང་ས་གཞོང་ནང་ལུ་སྤོ་འབྱུང་དགོ། - ལུང་སྤུང་གི་ཆབ་གསལ་འབད་དུང་ ཡར་ན་ ས་དོང་གི་ཆབ་གསལ་ཤོང་ཚོད་ཆུ་ལུ་འབད་མི་ཆུ་བཅུགས་དགོ། - ལོ་ལ་འབྱུ་ནི་ལུ་འཕུལ་ཆས་ནང་ལུ་ ལོ་ལ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཆུའི་ཚོད་རྒྱུང་ཅིག་གུ་བཀག་ཏེ་འབྱུང་དགོ།

<p>3. གཉེན་ཚང་གསོག་འཛོག་གི་ རིག་རྒྱལ་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལས་ གདོང་ལན་གྱི་གྲྭ་གི།</p>	
<p>གལ་ཅན་གྱི་བརྗོད་འཕྲིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>3.1 ཟད་བརྒྱུད་ལེགས་ཤོས་གྱི་གཞི་རྩ་ལྟར་ ལོ་གཅིག་གི་དུས་ལྟན་ལུ་ བཟའ་འཕུང་རྩོ་ གསོག་འཛོག་ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་རའི་ བཟའ་འཕུང་གི་ཉེན་སྲུང་ག་ དེ་ཡོད་ག་ བརྟམ་ཞིབ་འབད་དེ་ འདྲི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་བཟའ་འཕུང་རྩོ་གསོག་འཛོག་འབད་དགོ། • བཟའ་འཕུང་སྐྱམ་གྱི་རིགས་དང་ ལུགས་ཀྱིན་ནང་ཡོད་པའི་རིགས་ དེ་ལས་ འབྲུ་སྤྱི་རིགས་ གནས་ལྟན་རྒྱ་རོ་ 3 ལས་ 72 གྱི་རིང་ མེད་པ་མ་འགྲོ་མི་རྩོ་ གསོག་འཛོག་འབད་དགོ། • རྩོད་བསྐྱེ་/ཤིང་འབྲམ་སྐྱམ་ རོར་མ་ དཀར་ཕྱེ་ དེ་ལས་ཨེ་མ་ སྐྱམ་ལ་སོགས་པ་རྩོ་གསོག་འཛོག་འབད་དགོ་ དེ་ལས་ ག་དེས་ཅིག་ འབད་རྩོགས་རྩོགས་ ཟམ་བརྒྱུད་རྩོ་རྩོ་ རྩོད་ལྟེ་མེ་གི་ དོན་ལས་ འཚར་གཞི་ བཟོ་དགོ། • གནས་སྲུང་ས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ མིའི་གཞུགས་ཁར་ཉིན་བསྐྱར་ལུ་ རྩོད་གོ་པའི་ཚད་གཞི་འདི་ ཡར་མར་ག་དེ་འབད་ཡང་ཡོད་པ་ཅིག་ཏུ་ རྩོར་བཏང་གིས་ མི་རྒན་ཤོས་རྩོ་གིས་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ རྩོ་ལི་ཀར་ 2 རེ་འཕུང་དགོ་ལ་ཨིན། • རྩོད་རའི་མི་རྩེ་ནང་ལུ་ གཞོད་རྩོན་གྱི་ཉེན་ལ་སོག་སྲིད་པའི་ མི་རེ་ཡོད་མེད་ལུ་ རྩེ་ དེ་རྩོ་ ག་དང་ག་རང་ཨིན་ན་ ག་ཏེ་ལུ་ ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ལུ་ཞིན་ན་ རྩོད་གྱིས་ ག་དེ་འབད་རྩོ་གསོག་འཛོག་འབད་རྩོགས་ག་ ལུ་དགོ།
<p>3.2 རྩོ་རོར་མེས་མ་ཅན་གྱི་རྩོད་སྲུང་ལེགས་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོ་རོར་མེས་མ་ཅན་རྩོ་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ ལུ་འབྲོག་རྩོ་འཛིན་རྩོ་འཕུང་དགོ། • རྩོས་གུང་/བཟའ་འཕུང་གི་གསོག་འཛོག་ལུ་ ལ་སོགས་ག་དེས་ཅིག་བཞག་རྩོགས་ག་ གོས་ཐག་བཅད་ཞིན་པ་ལས་ རྩོ་རོར་མེས་མ་ཅན་རྩོ་གི་ འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་དོན་ལས་ རྩོ་རོར་སྲུན་ཁང་ཞབས་ཏེ་ག་ལག་ལེན་ཐབས་དགོ།

	<ul style="list-style-type: none"> • ཆུང་རེ་ལྗོངས་ཀྱི་ ཞན་ལོག/སྐོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནེ་ བཟོ་བ་རྒྱབ་ས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མ་ལས་མཚོག་ཅན་གྱི་བཟོ་རིག་པ་ ཡང་ན་ ཆུང་རེ་ག་ལཱ་ནི་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གོམ་བཟུར་འབད་ དགོ། • ལྷ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཡང་། <ul style="list-style-type: none"> - འབྲུམ་སློང་སློང་འབད་བཟུགས་མ་བཟུགས། - ལཱ་ཚུ་སློང་སློང་ཡོད་མེད། - ཀུན་དང་གཉེན་ཚུ་གི་བར་ན་ མ་རྩོད་དང་མཉུན་མཚོས་མ་ཚུ་ལུ་སྤྲོམ་འབད་ཡོད་མེད། - ཕྱི་མ་བཏང་བཏང་མ་ཚུ་ལུ་གཞོན་སྐྱོན་ཡོད་མེད། - སྤྱི་ག་བཟོ་ལྷོ་མ་ཚོད་ཡོད་མེད། - ཆུད་ (ལ་ཉིབ་) ཚུ་གི་གཞོན་ཉེན་ཡོད་མེད། • སློང་ལྷོ་ སྤྱི་ག་བཟོ་མ་ ཡང་ན་ སྤྱི་ག་བཟོ་མ་འབད་འབད་མ་ཚུ་གི་མ་ བཟོ་བཞོད་ལྷོ་ཉེན་སྤུང་ལུ་ གཞོན་པ་འབྱུང་མི་དང་ལས་ དེ་ཚུ་གི་བལྟ་ཞིབ་འབད་དགོ། • དང་ ཆམས་ཆུང་ཀུ་ཅིག་གསལ་ལེབས་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ཡང་ ལྷོ་མ་རམ་ནི་དང་ཚོ་སྟོག་གི་ཉེན་སྤུང་ལུ་ མན་མོག་པ་ལས་བརྟེན་ ཆམས་ཚུ་གསལ་བཟུགས་འབད་དགོ།
<p>2. ང ཆུང་ལྷོ་ ལོགས་སྤྱང་འབད་བའི་ ལྷ་བས་ལུ་ བཟོ་བཞོད་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱང་ཉིབ་ཚུ་ ཉམས་སྤང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མ་ལས་མཚོག་ལཱ་ནི་བཟོ་རིག་པ་དང་ བཟུན་གྲོས་འབད་ནེ་ ལྷོ་མ་ལོགས་སྤྱང་ཚུ་ མ་གནས་ཀྱི་ ལྷོ་མ་བཟོ་ལྷོ་ལོགས་ལིག་ལས་སྤོར་དང་འབྲེལ་ཉེ་བཟོ་དགོ། • ལྷོ་མ་ལྷོ་མ་བཟོ་བཞོད་མེ་ནི་ལཱ་ལུ་ ཀུན་དང་གཉེན་ཚུ་གི་ ལྷོ་མ་བཟོ་བཞོད་ལུ་ ལག་ན་བཟོ་དམི་གི་ ཆམས་ཚུ་དགོག་ནི་ ཡང་ན་ མེད་པ་གཏང་ནི་ལུ་ དེ་གིས་ ལྷོ་མ་བཟོ་བཞོད་ལུ་གཞོན་པ་མོག་ལྷོ་ སྤྱང་སྤྱང་མེད་པ་བཟོ་འོང།
<p>2. མ གཞི་བཞོད་མེད་པའི་ གཞོན་ཉེན་ཚུ་ ཞི་བཟུབ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མ་ལོས་ལྷོ་མ་ལུ་ལྷོ་མ་ནང་གི་ ཆུ་དངོས་སྤོས་དང་ ལང་ཆས་ཚུ་ མར་འབྲུང་སྡེ་ མར་ཚུར་བཟུང་ནེ་ མི་གི་ཚོ་སྟོག་དང་ཆུ་དངོས་ལུ་གཞོན་པ་བརྒྱབ་ཞི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ཉེན་སྤུང་དང་ ལྷན་སྡེ་ བཞག་དགོ། • ལོག་ཉེ་སྡོ་བཟུང་འབད་ནི། བཞོན་བཏང་ནི། དེ་ལས་ བསྐོས་ཉེ་སྡོ་སྤྱི་མེ་བཞག་ཉེ་ཚུ་ ཆུང་རེ་ག་དམ་ཁ་ལཱ་ནི། དམེ་ན་ <ul style="list-style-type: none"> - ཀི་བལྟ་བུ་ཉེ་གསལ་ མཚོད་གསལ་ བཟོ་སྐྱོང་ དེ་ལས་ གཞན་ཡང་ ལང་ཆས་ལུ་མོ་དང་ལྷོད་ཅན་ཚུ་ ལྱང་ལུ་ཉེ་བཞག་མོག་ མཚོད་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱི་བཟུམས་དགོ། - ཅམས་ཚུ་ འཕོན་འགྲོ་མའི་ལས་བསུབ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ མ་ཁོངས་ལས་ཐག་རིང་མར་བཞག་དགོ། - ཅམས་ག་ཅིག་རང་ལཱ་ལུ་ མི་ཉལ་སྤོད་པ་ད་ མོབ་མེ་ཉེ་ མོག་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ཡོད་མི་ཚུ་བཟུམས་ བཞག་དགོ། - ཆུའི་བཏང་གསལ་ནི་གི་སྟོན་ཐག་། མེ་ཆུང་ (གེ་མི) གི་རྒྱ་མཉི་ མར་ལུ་འཛོལ་མོད་དང་ གཞན་ཡང་ཆུ་མོད་ཆུ་མི་དང་ སྟོག་ཆས་ཚུ་ ཉེན་སྤང་ལྷན་སྡེ་བཞག་དགོ། - བཟོ་སྐྱོང་དང་ ལྷག་སྤྱོད་ལུ་ རྒྱུ་རྒྱ་ལུ་གསལ་བཟུབ་དགོ། - ཅམས་ལུ་ཡོད་མི་ དམེ་མན་ མར་ལུ་དང་ མེ་ལོང་ཚུ་ མི་སྤོད་སའ་དང་ཉལ་མའི་མོངས་ དེ་ལས་ འཕོན་སྐྱོད་ལུ་ཆུ་ལས་ ཐག་རིང་མར་དབྱུང་དགོ། - སྟོག་རིག་ (ཀམས་ལེ་ཉུ་ཏར་)དང་ ཆུང་མཚོད་(ཉི་བེ) ཚུ་བཟུང་ཐག་བཏང་གསལ་ཉེ་བཞག་དགོ། - གལ་མཉེད་ ཆུང་ལུ་ མི་བསད་འབྲུལ་ཚས་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ བརྟེན་ཉེན་ཉོ་འབད་བཞག་དགོ། - ཉལ་མི་ཚུ་ སྤོ་སྤྱོད་གི་ཙ་བ་ལས་ ཐག་རིང་མར་སྤོ་བཟུང་འབད་དགོ།

<p>2 མི་དམངས་ལུ་ ཆུན་རན་ཉེན་ཁ་མར་མཐའ་ ལྷོ་གོ་བཟུང་དང་མེས་ཡོན།</p>	
<p>གལ་ཅན་གྱི་བཟུང་དོན་གཞན་</p>	<p>སྤྱབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>2. 7 མ་གནས་ལག་ལོ་སོ་ལས་མར་ མ་ལོས་ཉེན་སྤང་ཐབས་ལས་ཚུ་གི་ ལྷང་བ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མ་ལོས་ལྷགས་ཅན་ཅིག་གི་ལྷོ་མ་ མེས་མཁར་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ མ་གནས་ལག་ལོ་སོ་ ཀྱི་ལྷོ་མ་ནང་ ལཱ་འབད་མ་ དེ་ལས་ སྤོ་བ་ལྷོ་ ཆུང་དམས་མར་ འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ ཉེན་སྤང་ཐབས་ལས་ཚུ་

	<p>ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷུང་བ་འབད་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ལ་ཡོས་ ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ་ དཔེ་རྣམས་ཚུ་ ཅུས་རྒྱན་དུ་སྲུང་བ་འབད་དགོ།
<p>3.2 དེ་འཕྲོ་ལས་ ཐབས་ལམ་བཏོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་རེ་འབད་མེ་ཚུ་གིས་ འཛོམ་མི་ལུ་སློབ་གཏང་དགོ། རྩོད་ཀྱིས་ གོ་ཤོག་འཛོམ་མི་ གཤམ་སྐྱབས་སྲུང་ནི་དེ་ ལ་ཡོས་ཡིན་ཟེར་མནོ་དགོ། • གནོད་ཉེན་མར་འབྱུང་ནི་ཚུ་ལས་ ཐག་རིང་མར་འགྲོ་སྡོད་དགོ། • མེ་ལྷ་བ་ཡོད་རིགས་ཡོད་ཚད་གསལ་དགོ། • ག་དེས་ཕིག་སྟེ་ རྩོད་འཁོན་སློབ་གི་རྩ་བར་ཡིན་པ་ཅིན་ འཁོན་སློབ་འདི་ བསྐྱེས་ཏེ་མི་ལུ་དེ་གི་ དོན་ལས་ ཨ་ཙཱ་ཕིག་ལྷེ་བཞག་དགོ།
<p>3.3 མེས་ལས་ རྩི་ལྷོད་སྡོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མེས་ལས་འཚོབ་འཚུབ་ས་འབད་བར་ ཞི་བའི་ཤོག་ལས་ དཔུགས་རིང་མོ་སྟེ་ལེན་ཏེ་ རྩོད་དགོ། མར་རྒྱུང་ས་འགྲོ་བའི་ཉེ་ས་ གཤམ་གཤམ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ གནས་སྲུང་ས་ལུ་ཞིབ་འབད་དགོ།
<p>3.4 གཤམ་མི་དང་ རྩོད་ཀྱིས་ ལྷི་ནང་ན་ཡིན་པ་ཅིན་ མར་བཀུག་འབད་ མགུ་རྟོག་དང་ ལྷ་ག་ལྷོག་ཚུ་ ལྷུང་ཞིན་ལས་ ལག་པ་འདི་ རྩོད་རྒྱུར་མི་དེ་ལུ་ ལྷིང་ལྷིང་ ལྷེ་ བརྒྱུད་སྡོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་རེ་ལུ་མོ་གུ་བཀུག་ཞིན་ལས་ གཞུགས་རྒྱུ་བཟོ་དགོ། མགུ་རྟོག་དང་ ལྷ་ག་ལྷོག་ཚུ་སྲུང་ཏེ་ རྩོད་རེ་གཏོང་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ། ལྷུང་མི་མ་མངས་ རྩོན་ཚོད་ རྩོད་རྒྱུར་མི་གུར་ ལྷིང་ལྷིང་ ལྷེ་བརྒྱུད་སྡོད་དགོ། རྒྱགས་འགྲོ་ནི་དཔེ་འབཅམ་ནི་མི་འོང། <ul style="list-style-type: none"> - ལམ་རྒྱག་ ལྷུབ་ བཤེད་ འདི་ ལ་ཡོས་ལྷི་སྐབས་ལུ་ རྩོད་རེ་ མགུ་རྟོག་ ལྷ་ག་ལྷོག་ དེ་ལས་ ཨོ་ལ་ལྷོག་ཚུ་ཉེན་སྲུང་འབད་དེ་ རྒྱབ་ཚེབ་འཛུལ་སྟེ་ཚུ་ལས་ ཉེན་སྲུང་གི་སྡོད་ཐངས་ འཇམ་ཤོས་ཕིག་ཡིན། རྩོད་ཀྱིས་ རྩོད་རེ་མགུ་རྟོག་དང་ལྷ་ག་ལྷོག་ཚུ་ ལག་པ་གིས་སྲུང་ཏེ་ ཀྱངས་དང་ལག་པ་ཚུ་ ལྷུང་ཏེ་སྡོད་པའི་བསྐྱེད་ལས་ རྩོད་ལུ་ཕྱུར་ཏེ་ ཉེན་ཁ་རྒྱུ་ལའི་ཁར་ ལ་ཁོངས་བཅོམ་མར་ལྷུ་སྟེ་ གོ་བ་འགྲོ་བཏུབ་པའི་ རྩོད་ཐངས་ཕིག་ཡང་ཡིན། - གཤམ་མི་དང་ རྩོད་ འགྲི་ལྷིང་ལྷིང་ཕིག་གི་རྩ་བར་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་འོ་ལོག་ལུ་ འཚུལ་ཞིན་ན་ རྩོད་རེ་ལག་པ་གཏིག་ འགྲི་ལྷིང་ཀྱངས་གུར་བཤེད་ ལག་པ་གཏིག་གིས་ མགུ་རྟོག་བདག་འཛིན་ འབད་དགོ། - རྩོད་རེ་ཉེ་ལུ་ལྷི་གུ་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ཁར་རང་སྡོད་དེ་ ཏང་གིས་སྲུང་ཏེ་ རྩོད་རེ་མགུ་རྟོག་བདག་འཛིན་ འབད་དགོ། - རྩོད་ག་དེས་ཕིག་འབད་ རྩོད་ལྷི་(མོ་མ་) གི་སྟེ་ལོགས་ཁར་ ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་འོ་ལོག་ལུ་ ལྷུག་པ་ཞིན་ན་ གདན་ཕིག་གིས་མགུ་རྟོག་དང་ ལྷ་ག་ལྷོག་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ། - གཤམ་མི་དང་ རྩོད་སློབ་བརྒྱན་ཁང་དང་ རྩོད་ཐང་གི་རྒྱུ་ལའི་ལུ་འབད་དེ་ མར་བཀུག་ས་རྒྱགས་པ་ཅིན་ རྒྱབ་སྐྱིད་སྟེ་འབད་གཏང་དེ་ མགུ་རྟོག་དང་ ལྷ་ག་ལྷོག་བདག་འཛིན་འབད་དགོ། - རྩོད་ ཀྱངས་ལུ་འཁོར་ལོ་ཅན་ས་གུ་ཡིན་པ་ཅིན་ བཀུག་འཚུལ་ཨེབ་དགོ། རྩོད་རེ་མར་བཀུག་ས་རྒྱགས་ན་ རྒྱབ་སྐྱིད་སྟེ་འབད་ཉེར་ཞིན་ན་ ལག་པ་གིས་ མགུ་རྟོག་དང་ ལྷ་ག་ལྷོག་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ། • རྩིས་སྲུང་ནི་རྒྱན་ཚད་དེ་ ལྷི་ཁར་འཁོན་ནི་ལུ་ ཉེན་ཁ་མེད་པ་མ་ཤེས་ཚུ་ཚོད་ རྩིས་ལྷི་ནང་ན་ རྩོད་དགོ།
<p>3.5 གཤམ་མི་དང་ རྩོད་ འབད་གུ་སྲུང་གི་ རྩིས་ ཤོག་ཚུ་ལྷིང་ཅན་ བཀུག་ལ་ བཀུག་ལ་ཕུ་ཕིག་གི་ འོག་ཤོག་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ མགྲོགས་པར་མགྲོགས་པ་ ལྷི་ཁར་འཁོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ག་དེས་ཕིག་འབད་ རྩོད་ ལྷུང་ལྷིས་ལྷི་ རྩིས་ ཤོག་ཚུ་ལྷིང་ལོད་མི་ཕིག་གི་ནང་ན་འབད་བའི་སྐབས་ ལ་ཡོས་རྒྱབ་ཡིན་མཚོན་བཅིན་ དེ་འཕྲོ་ལས་ རྩོད་རེ་གིས་འབད་རྒྱགས་པ་ཅིན་ རིག་པ་འགྲིས་སྟེ་ ལྷི་ཁར་ ལ་ཁོངས་བཅོམ་ཕིག་ཁར་འཁོན་འགྲོ་དགོ། གནོད་གཉེན་ཚུ་ མགུ་ལས་མར་འབྱུང་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ མེས་ས་དུན་ས་བཏོན་འཁོན་འགྲོ་དགོ། <p>དན་གསོ། ལ་ཡོས་ལྷི་འགྲོ་ལུགས་ནང་ གནས་སྲུང་ས་ འདི་བརྒྱུས་ལུ་ ཀྱངས་ཕིག་ ལ་ཡོས་ལྷི་སྲུང་ནི་ལྷེས་ མ་མངས་ལས་ འཁོན་འགྲོ་དགོ་ལུ་ ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ རྩིས་གཞན་ཚུ་འབད་བཅིན་ རྩིས་ཤོག་ཡངས་མི་དང་ བརྒན་རྟོག་རྟོ་ལོད་པ་ལས་ ལ་ཡོས་ས་ཚད་རྩོན་ཚོད་ ལྷི་ཁར་འཁོན་ནི་མི་འོང།</p>
<p>3.6 ག་དེས་ཕིག་སྟེ་ རྩོད་ལྷི་ཁར་ཡིན་པ་ཅིན་ ལ་སྟོ་བཅོམ་རྟོག་རྟོ་ཕིག་ འཛོམ་ཏེ་ གནོད་ཉེན་འབྱུང་ནི་གི་གི་ཉེན་ཁ་རྩི་ལས་ ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ ལྷུས་མོ་བཀུག་སྟེ་ རྩོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་ལྷི་ཁར་ཡིན་པ་ཅིན་ མགུ་ལས་འབྱུང་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ གནོད་ཉེན་ དཔེར་ན་ ལྷིང་ལྷིས་ ཤིང་ རྩིས་ལས་ལྷི་སྟོག་མེ། མི་རྟོག་ཚེས། རྒྱུག་ཐག། གོང་ཟས་དང་འོག་ལས། དེ་ལས་ དར་ཤིང་ལ་མོགས་པ་ རྩི་གི་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ ལ་སྟོ་བཅོམ་ཕིག་འབད་སྡོད་དགོ། • ལ་ཡོས་ས་མངས་རྩོན་ཚོད་ ལ་སྟོ་བཅོམ་ལ་འདི་ཁར་ མར་བཀུག་སྟེ་ རྩོད་དགོ། ལ་ཡོས་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ ལྷིང་ལྷིས་ནང་ན་ འགྲོ་ནི་མི་འོང། • ལྷི་ཁར་ གནོད་ཉེན་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ ལ་ཁོངས་བཅོམ་སྡོད་དགོ།
<p>3.7 གཤམ་མི་དང་ རྩོད་རེ་ རྩིས་ཤོག་ལེ་ཤ་ ཡོད་མི་ནང་ལུ་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལ་ཡོས་བརྒྱབས་ཚེར་ལ་དུ།

<p>1.6 འབད་པ་ཕྱི་མ་ཡོང་ཆུབ་ཚར་ཏེ་ ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་འཕྲོམ་དུ་ རིག་པ་འབྲིས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ཨོ་ཁྱག་དང་རྫོན་མེ་ཚུ་ ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་རྟེ་མ་ དེ་ཚུ་གི་ཉེན་སྲུང་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་ འབད་དགོ། - སྤྱིང་ཁྲིམ་གྱི་ཤོག་ཚད་ ལྷེད་ ཅམ་ ཅིག་གི་རྒྱང་ཐག་རིང་མར་སྤྲོད་དགོ། - འབྲེན་སྐུམ་ཚུ་ ས་པ་ལས་ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་མི་འོང།
<p>1.7 ག་དེམ་ ཅིག་སྡེ་ ལྷོང་ར་ ལྷུ་མ་འཁོར་ནང་ ཨིན་པ་ ཕྱིན་ མ་སྤོ་བའི་ཏོག་ཏོ་/བཅོན་ཏོག་ཏོ་ ཅིག་ཁར་འབྲུ་ཞིན་ན་ བཀག་སྡེ་སྤྲོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མེས་མ་ཞི་སྤྲོད་དགོ། མ་སྤོ་བཅོན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཁར་ ལྷུ་མ་འཁོར་ བཀག་བཞག་ཞིན་ན་ མ་ཡོང་སྐྱུན་མ་ ཚད་ཚུན་ཚོད་ ལྷུ་མ་འཁོར་ནང་ར་ སྤྲོད་དགོ། མ་གྲོག་ཏོག་གི་ལྷུ་ག་ལས་གནོད་ཉེན་ ཉེན་ཁ་ དཔེར་ན་ ཟས། སྒྲིང་། ཁྲོས་ལས་གྱི་བཟང་བྱུང་། སྒྲིག་ཐག། སྒྲོག་མེའི་ཀམ། གོང་ཟས་དང་ འོག་ལས། མ་དོང་གི་ལས་ ལ་མོགས་པ་ཚུ་ལས་ འཛེས་སྤྲུང་དགོ། • རྫོང་དེ་རྫོང་གི་འབྲུད་ནི་ཚུ་ལས་རིག་པ་འབྲིས་དགོ། • མ་ཡོང་བརྒྱབ་ཚར་མ་དུ་ དྲན་མ་བཏོན་ཏེ་ ལྷུ་མ་འཁོར་བདེ་འཕོང་། ཟས་པ་དང་ ལས་ཡར་ལེང་ འབད་འབད་མ་ དེ་ལས་ ལས་གྲི་སྤྲད་མ་ཚམས་དང་ མ་དོང་གི་ལས་ཚུ་ མ་ཡོང་གྱིས་ མེད་པ་བཏང་སྤྲིད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ལས་འབྲུ་ནི་མི་འོང།
<p>1.8 མ་ཡོང་སྤོང་གི་འུལ་ལུ་ དཔུང་འོག་ མ་ཡོང་ཚུ་ བརྒྱབ་འོང་བཟེའེས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མ་ཡོང་སྤོང་ བརྒྱབ་ཚར་བའི་འུལ་ལུ་དང་ ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ རིང་ལུ་མ་ཡོང་ཚུ་ ཡང་ལས་ཡང་ འོང་མ་ཨིན་ཏུང་ འགྲོས་གྲིས་གཏང་ འུགས་ཚད་དང་འབྲུང་རིས་ཚུ་ མར་འབབ་འབྲུ་འོང་ དེ་བཟེའེམ་དུ་ རེ་ཚོ་སྐབས་ མ་ཡོང་འོག་དེ་སྤོང་འབད་ ཉིན་མ་དང་ བདུན་ཕྲག་ལེ་ཤ་གི་འུལ་ལས་ཡང་འོང་ནི་ཡོད། མ་ཡོང་འོག་བརྒྱབ་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཁྲིམ་ཕྱུ་ནི་ལ་མོགས་པའི་ གནོད་སྤྲོད་ཐོབ་པ་རྒྱབ་ཨིན། • མ་ཡོང་འོག་བརྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ལས་སྤོང་ཚུ་ ལྷོང་གི་མ་ཡོང་གཞན་ལུ་འབད་དོ་བཟུམ་ ཅོག་འཐད་པ་སྡེ་རའབད་དགོ།
<p>1.9 མ་ཡོང་གི་ གཞེ་སྐྱུགས་སྤྲུང་ནི་དོམ་དེ་ ཚད་ལ་ད་ ག་ལ་སྤྲོད་ལྷོང་ར་ ཁྲིམ་གྱི་ནང་ན་ ཨིན་པ་ ཕྱིན་ དྲན་མ་སྤོན་ཏེ་ སྤྱིང་ཁྲིམ་གྱི་ ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་འཕྲོམ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོང་ར་ མར་ཚུར་མ་སྤྲུང་མ་ལས་ ལྷུ་མ་སྤྱིང་གི་ཉེན་སྲུང་བཏོགས་དགོ། ག་དེམ་ ཅིག་སྡེ་ ལྷོང་ར་སྤྲོད་མར་ གནག་དུང་དུ་ཨིན་པ་ཕྱིན་ འུལ་ལེ་ལག་ལེན་འཐབ། དེ་ལས་ ཏེ་མ་ལས་ རོས་འཛིན་འབད་བཞག་ཡོད་པའི་ འཛེས་མ་མའི་མ་ཁོངས་ནང་ འབྲོད་དགོ། ལྷོང་ར་ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་ཏེ་འབྲོམ་དུ། - ཨོ་ཁྱག་དང་རྫོན་མེ་ཚུ་ ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་རྟེ་མ་ དེ་ཚུ་གི་ཉེན་སྲུང་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ། - སྤྱིང་ཁྲིམ་གྱི་ཤོག་ཚད་ ལྷེད་ ཅམ་ ཅིག་གི་རྒྱང་ཐག་རིང་མར་སྤྲོད་དགོ། - འབྲེན་སྐུམ་ཚུ་ ས་པ་ལས་ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་མི་འོང། • སྤྱིང་ཁྲིམ་ནང་ལས་ ཉེན་སྲུང་ཕྱུན་མ་པའི་མ་ཁོངས་ནང་ འཛོན་འབྲོད་ནི་གི་སྤྱིགས་གཞི་དང་འབྲེམ་ ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་འབྲོད་དགོ། ལྷུ་གས་སྡེ་མ་འབྲོག་པར་ གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སྤོ་བཤུད་འབད་ནི་གི་ གོགས་རམས་ འབད་བྱིན་དགོ། • ཁྲིམ་ནང་ལས་འཛོན་འབྲོམ་དུ་ ལྷོང་རའི་ སྤོ་བཤུད་ལྱི་དོན་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ རོ་ལ་འདི་ འཇུ་སྡེ་འབབ་དགོ། • མི་མར་ ཡང་ན་ སྤོང་གི་སྤྱིང་ཁྲིམ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཉེན་སྲུང་ཕྱུན་མ་པའི་མ་ཁོངས་ནང་ སྤོ་བཤུད་འབད་ནི་གི་ འཆར་གཞི་འོང་དགོ།
<p>1.10 གནོད་སྤྲོད་ཚུ་ ཞིབ་དཔུང་འབད་ཞིན་ན་ ལྷོང་ ལྷུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ སྤྱིང་ཁྲིམ་ཚུ་གི་ཕྱི་ཁར་ འཕྲོན་ཏེ་ སྤྲོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གནོད་སྤྲོད་ལྷུགས་ཡོད་པའི་ སྤྱིང་ཁྲིམ་དང་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ནང་ སྤྲོད་ནི་མི་འོང། • ག་དེམ་ ཅིག་སྡེ་ ལྷོང་རའི་མི་ག་ཏོག་གིས་བལྟ་མ་དུ་ སྤྱིང་ཁྲིམ་གྱི་སྤྲོད་ཏེ་ལས་ཅིག་ ཡང་ན་ སྤོང་སྤེ་རང་ འོག་སྡེ་ཡོད་པའི་རྟེ་མ་ཚུན་ཡོད་པ་ཕྱིན་ སྤྱིང་ཁྲིམ་འདི་ བཟོ་རིག་ས་ལས་མཚོག་ཚུ་གིས་ བརྟག་ཞིབ་མ་འབད་ཚུན་ཚོད་ནང་ འོག་འཚུལ་སྤྲོད་ནི་མི་འོང། • གནོད་སྤྲོད་འོག་སྡེ་ ཡོད་པའི་སྤྱིང་ཁྲིམ་ནང་ སྤྲོད་པ་བ་དེ་ གནགས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱུར་གནས་ ཐབས་ལས་བཏོན་ཏེ་སྤྲོད་དགོ།
<p>1.11 འབྲུང་ཉིང་བལྟ་ ཞིན་ན་ གནོད་ཉེན་མེ་རྒྱུན་ཚུ་ སྤོན་འགོག་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མེ་རྒྱུང་འདི་ མ་ཡོང་ཚུ་གི་འུལ་ལུ་ འབྲུང་བའི་སྤྱིར་བཏང་གི་ གནོད་ཉེན་ཅིག་ཨིན། སྤིང་ཁྲིམ་གྱིས་ བཟོ་བསྐྱར་འབད་ཡོད་པའི་ མ་ཁོངས་ནང་མ་ཡོང་བ་ལྷུགས་སྡེ་ མེ་རྒྱུན་གྱི་ གནོད་སྤྲོད་རྒྱབ་ཨིན། • དེ་འཕྲོ་ལས་ མེ་རྒྱུན་ཚུ་ག་ར་ གསལ་དགོ། • མེ་རྒྱུང་(གཤིས་) ལྷུ་མེ་འཛོན་མ་འཛོན་བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ མ་ལྷུང་མཚམས་ཚུ་བལྟ་བཞག་དགོ། ག་དེམ་ ཅིག་སྡེ་ ལྷོང་གི་དེ་འཕྲོ་ལས་ མེ་རྒྱུང་(གཤིས་) ལྷུ་མེ་འཛོན་མི་བཀག་ནི་ ཡང་ན་ བལྟ་མ་ནི་ཚུ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཕྱིན་ ཕྱི་ཁར་འཕྲོན་ཏེ་ ལྷོང་རའི་ ཁྲིམ་ཚོང་ཚུ་ལུ་ ཉེན་བཟང་འབད་དགོ། • ལྷོང་གིས་ མེ་རྒྱུང་(གཤིས་) ལྷུ་མེ་འཛོན་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་མེད་པ་གཏན་འཁེལ་སྡེ་ མ་ཤེས་ཚུན་ཚོད་ མེ་གོ།

ཆུ་རླངས་ཀྱི་དོན་ལུ་བརྗེ་འཕྲིན་གཙོ་བོ།



ཆུ་རླངས་ཀྱི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ རང་བཞིན་དང་ལོ་འཁོར་གྱི་བྱེད་ཀྱིན་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ དམིགས་བསལ་གྱི་ གནས་ཚུ་འབོལ་བའི་དུས་ལུ་ མིའི་ལས་ལཱ་དང་ གནས་གཤིས་འབྲུང་བ་ དེ་ལས་ ས་གཞིས་འཛོན་སྐྱོང་ལེགས་ཤོས་སྟེ་ ས་འབད་མི་ལུ་བརྗེ་ གནོད་བ་ཚེས་སྟེ་འགྲོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཆུ་རླངས་ ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་ གཙོ་བོ་གཉིས་སྟེ་ཡོད་མི་རྩ་ཡང་ རྒྱ་ལུ་དེ་འོང་བའི་ཆུ་རླངས་ རྒྱ་ལོ་ལས་སྟེ་རྒྱ་ཚོང་ ཡང་ན་ ཉེན་ལས་བཅས་འཁོར་ཉེ་འཕོན་མི། ཚེས་ཅིག་གུར་ལུ་ཡོད་ཅེས་ཅིག་གུ་འཕོན་པའི་ཆུ་རླངས་ རྒྱ་ ཉང་སྟོང་མར་ ཉེན་བཟོ་ཉུགས་ས་ཚོན་རྩ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ དུས་ལུ་རྒྱ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ རྒྱ་ལོ་བརྒྱུབས་མི་ ཡང་ན་ རྒྱུག་དང་ རྒྱ་ཚོང་བཟོ་དེ་ འཕོན་འོང་མི་རྩ་ཡིན། དབྱེ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་གསེས་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཆུ་རླངས་སྟོན་ཤོས་རང་།

- **གཙོ་བོ་གཉིས་ཆུ་རླངས་།** གཙོ་བོ་གཉིས་ཆུ་རླངས་ལེ་འདི་གཙོ་བོ་ཡང་ན་ རོང་རྒྱ་ཚོ་གི་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ཀྱི་བྱེད་ཀྱིན་ཅིག་སྟེ་ རྒྱུ་བ་ཚེས་ལོ་ལོངས་/རྒྱུ་བ་བས་ལོངས་རྒྱ་ནང་ རྒྱུ་ཚོད་གཞི་རྩ་ ཨ་རྒྱ་དང་མ་འདྲ་བར་སྟོན་སྟེ་ འབབ་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན། དུ་བར་རྒྱུ་ལེན་ བཟོ་སྐྱོན་གྱི་ ལས་ལཱ་འབད་མི་དང་ དེའི་བཀོད་ལས་ རྒྱུ་བ་བཅས་འབད་མི་རྩ་ལུ་བརྗེ་ཉེ་ ལུ་ལྷོད་ལུ་ལཱ་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་ རྒྱ་འཕོན་ནི་ ཡང་ན་ གནོད་སྐྱོན་སྟོན་རྒྱབ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན།
- **མཐོ་ས་ལས་མར་གཞུང་འོང་བའི་ཆུ་རླངས་།** རི་མཐོ་ས་ལས་མར་ མཚོ་འབྲུམ་ལུ་སྟེ་འབབ་པའི་རྒྱུ་ ས་ཚད་མཐོ་མར་ ཡང་ན་ བར་སྟོན་མར་འབྲེལ་ཉེ་སྟོན་དེ་ གཞུང་འོང་མི་གི་ཆུ་རླངས་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།
- **རང་བཞིན་མེན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུག་འོང་སྟེ་ཆུ་རླངས་འཕོན་ནི་།** དུ་བར་རིག་རྒྱས་རྟོག་མེད་པར་ རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུག་འོང་མི་ལུ་བརྗེ་འབྲུང་མི་དེ་ཡིན།
- **ཞུགས་མཚོ་འབྲུག་འོང་མི་ལུ་བརྗེ་ཆུ་རླངས་།** ཉང་སྟོང་མ་ཞུགས་མཚོ་འབྲུག་འོང་ནི་ ཡང་ན་ ཞུགས་མཚོ་རྒྱ་ལུ་དེ་འོང་མི་ལུ་བརྗེ་འབྲུང་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།
- **མོ་ས་ཚོགས་ཀྱི་ཆུ་རླངས་།** མོ་ས་ཚོགས་ནང་ རྒྱུ་ལུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ཚུ་མ་འོང་ནི་དང་ ས་ཚུང་ཚེ་ཤོས་ཅིག་ རྩི་ས་དང་ རྩི་གནག་གཏང་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱུ་ལས་མེད་པར་ གཞུང་རྒྱུ་ རང་བཞིན་ བཟོ་བཀོད་ལས་ རྒྱུ་ཚོད་གཉིས་ལས་རྒྱུ་གི་བརྗེ་ མངས་འབྲུང་མི་ལུ་བརྗེ་ཡིན། མོ་ས་ལས་རྒྱ་ རྒྱ་ཚོགས་ལུ་ལཱ་སྟེ་ འགྲོ་མའི་གཙོ་བོ་ཅིག་དང་ ཆུ་རླངས་ཀྱི་གཤམ་ལུ་འབྲུག་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆུ་རླངས་ཀྱི་ལུ་རྩ་ཡང་ ཚོ་སྟོན་ལུ་གི་ལྱེན་དང་མ་སྟོན་འབྲུང་ནི། རྒྱ་དངོས་དང་གཞི་རྟེན་མཐུན་རྒྱུན་མེད་པ་བཏང་ནི། ས་རུང་སྟོན་སྟེ་ཚད་ནི། བཟའ་འབྲུང་ལུ་མོ་སྟོན་ནི། འབྲུང་རྒྱུ་བཅོག་ས་ཞུགས་ནི། རག་རོ་རྩ་སྟེ་རྩ་ནི། དེ་ལས་ འཚོ་བའི་མཐུན་རྒྱུན་དང་སྟོན་གནས་ལུ་ལྱོད་རྒྱུ་དང་ གནད་ལག་ཚེ་བའི་གཞི་རྟེན་མ་ལོ་ཚས་རྩ་ལུ་ བར་ཚད་ བརྒྱབ་ནི་རྩ་ཡིན།

	<p>དེལས་ རུད་ཐང་ཚུན་ལྷོད་ནི་ ཡང་ན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ནི་ལོད། ། རྒྱུ་རྒྱུ་ གཅོད་ཚུལ་འབྲེལ་སའི་ སའོངས་སའོད་ལྷན་ འབད་ཡོད་སར་བརྟུབ་ཡིན།</p>
<p>2.2 རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷིས་འདི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷིས་ལའ་བཞག་ཞིན་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་འབབ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ རུད་ཐང་ཚུན་ལྷོད་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ གཞན་ཁར་སྟོན་ནི་ ཡང་ན་ རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་ འོས་འབབ་དང་ལྷན་སྟེ་བཞུགས་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ཡར་མེད་སྟེ་བཞུན་ལྷོད་ལྷོད་དགོ། དེལས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ཐབས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལས་ཚུ་ མཉམ་སྦྲེབ་སའ་འབད་དགོ། ཚབ་གསལ་དང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུན་དཔལ་གི་ གནས་ཚུན་ལས་སའོལ་སྟེ་ ཉེན་སྲུང་དང་ ལྷན་སྟེ་བཞུན་དགོ། གལ་སྲིད་ རྒྱུ་རྒྱུ་དམིགས་བསལ་གི་ གནས་སྲུང་སའ་ལུ་བརྟེན་ བརྟེན་སྲུང་ལའབད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུ་ གཡུ་བར་ནང་འབྲེལ་སའི་བརྟེན་འདོད་ལུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་ལོག་བཏང་ནི་གི་ རྒྱུ་ལོན་ འབྲེལ་ཚུ་བཞུགས་དགོ། རྒྱུ་རྒྱུ་བརྟེན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ གཞོད་སྟོན་བཟེད་ཚུགས་པའི་/རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ བཞོ་སྟོན་གི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ གདམས་ཁབ་བརྟེན་དགོ། ཚོགས་ཐག་གི་བརྟེན་ལས་ཚུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལའབད་ཚུན་ལས་སྟེ་ ཡར་འབྲེལ་སྟེ་བཞུགས་དགོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལའབད་ཚུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ཡང་མེད་པར་ གསལ་ཉོག་ཉོག་འབད་བཞག་དགོ།
<p>2.3 རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷིས་ནང་ འབྲེལ་ནི་ལས་ བཞག་ཐབས་ལུ་ ཉོག་པའི་ལྷན་སྟེ་བཞུགས་དེ་བརྟེན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷིས་ལྷི་བཞོ་བཏོད་དང་སའི་ཚུགས་ཚུལ་དང་བརྟེན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ ཐབས་ཤེས་ལྷན་ཤེས་ཚུ་ལོན་འབད་དགོ། འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་གི་ གཞོད་ལའ་ཉོག་པའི་བརྟེན་སྟེ་ བཞག་ཐབས་འབད་དགོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷིས་ལས་ཚུ་ གཞོག་བཏོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ མཁོ་ཚུལ་དང་དུས་ཚོད་ཚུ་ ཡོད་པའི་སྲུང་བཞུན་བཞོད་དགོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷིས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་གི་དོན་ལས་ གནས་སྲུང་གི་ བཞག་སའོལ་སྟེ་ དཔེ་རན་ པར་ལེབ་དང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ དེལས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ ལྷི་བཞོག་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ ཐབས་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཐབས་ལས་བཏོན་དགོ།

<p>2 རྒྱུ་རྒྱུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ ལྷོད་ལྷིས་ལྷོག་ལས་ གཞོད་ལའ་ལྷི་གི་ལྷི་གི།</p>	
<p>གལ་ཅན་གི་བརྟེན་ལུ།</p>	<p>སྒྲིབ་པ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གི་གོ་རྟོག་ཁ་གསལ།</p>
<p>2.1 རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ ལས་ཚུ་ ཤེས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> བཟུང་ཚུན་ལྷོད་ལྷིས་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལས་དང་ མཁོ་ཚུལ་ཤེས་དགོ།
<p>2.2 གནས་གཤིས་ལུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ ལས་སྟོན་དང་འབྲེལ་ གནས་སྲུང་སའ་ཚུ་ ཉོག་པའི་སྟེ་སྟོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> གནས་གཤིས་ལུ་གསལ་ཤོས་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ གལ་སྲིད་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ ལྷོད་ལྷི་སའ་གནས་ནང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་དོད་ ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ སའི་སྟེ་བརྟེན་ལུ་ལས་བརྟེན་དེ་ དུས་ལོག་གི་ གནས་སྲུང་སའ་ཚུ་ ཉོག་པའི་སྟེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ ཉེན་བརྟེན་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ ཡང་ན་ མཚུགས་པ་རང་ འཛོན་ནི་གི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ བརྟེན་སྲུང་ལའབད་ཡོད་པ་ ཡང་ན་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་ ཡིན་པའི་སྟེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷི་ ལྷོད་ལྷི་ལྷོད་ལྷི་

ནགས་མེ་གི་བདེ་འཕྲོན་གཙོ་བོ།



མེ་གཞན་བརྒྱུ་ཕྱེ་སྲི་མེ་ རྒྱ་ཚོ་ལ་མེ་ ཡང་ན་ ལྷན་མེ་མེ་ཡང་ལྷན་བཞིན་པ་དེ། དེ་གི་དོན་ལུ་འབར་ཆས་ མོ་ག་རྒྱ་ད་ དོད་དང་སྤྱི་ལྷི་ ནང་སྐས་ རྩ་ རྩོད་གོ།

ནགས་མེ་དེ་ བཀག་ཐབས་འབད་མེ་རྩོད་པ་དང་ བརྒྱུགས་གཏོར་ལྱི་རྩུམ་པ་ཕོ་མ་ལོད་པ་ལོད་ གཞོ་གས་པར་ གཞོ་གས་འཇུག་འཕྱོ་གི་ ཡང་ན་ བརྩོད་ཆུ་ལས་མཚོད་ཕྱེ་
 དར་ཆུབ་འཕྱོ་མི་ལོག་ཡིན། ནགས་མེ་དེ་ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་ ཡང་ན་ འཕྱོ་བ་མི་ལོ་སྤོང་མེད་ལུ་བརྟེན་ སུས་ལུན་རྒྱར་རྒྱ་ལྷན་ལོག་ནང་ འཕྱོ་བརྩོད་གས་ ཉེ་འབར་མི་དེ་གིས་
 མོད་གསེབ་དང་ཚོན་གྱི་ས་ཁོད་ས་རྩོད་ནང་ གནོད་པ་རྒྱབ་ཡིན། མོ་ནས་ཞིང་ལུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ རབ་རོ་མེ་ག་ཏང་གི་
 ལེ་ལུ་རྒྱ་གིས་མེ་གོ་སེ་འབར་ལོ་ལྷན་རྒྱ་རྒྱུ་དང་ལ་ལོག་ལ་ར་ལོད་མེ་ལོད་མི་ རྩོད་རྒྱར་རྩོད་ལྱོན་གྱི་མེ་ མོ་ག་ཐག་ དེ་ལས་ ཏུས་ལུ་འཕྱོག་རོ་ག་རྩོད་ཕྱོད་བོ་གོ་ལེ་ ལ་མོ་གས་པ་རྒྱ་
 ལྷིང་ག་ཏང་ནགས་མེ་གི་རྒྱ་རྒྱེན་ ཡིན།

ནགས་མེ་དེ་ ས་ཚུ་འདྲ་ལཱ་ འབར་ཆས་སྤྲོས་ཡོད་མེད་དང་ གནས་གཤིས་གནས་སྤངས་ལུ་བརྟེན་ ཆུབ་སྤེལ་འཕྱོག་ཡིན། ཕྱོད་ཀྱིས་སྐྱས་དང་
 ལྷས་ཀྱིས་རྩུག་པག་པག་ཕྱོད་ཡོད་མི་རྒྱ་ ནགས་རྩེན་གྱི་དོན་ལུ་འབར་ཆས་སྤྲོས་རོ་མེ་ཡིན། མེ་དེ་རྒྱུང་ཀྱ་ལོག་རེ་ལོག་སུང་ སུས་ལུན་རྒྱར་ས་དག་པ་ལོག་ གི་ནང་འཁོད་ལུ་
 གཞོ་གས་རྒྱབ་ཕྱེ་ རྩོ་ས་འཕྱོད་ཡོད་པ་ད་ ལྷག་པར་རྩུ་ཡང་ རྒྱུད་ལུ་བཞི་རྒྱབ་པ་ལུ་ རྩོ་ས་ཕྱེ་འཕྱོག་ཡིན།

ནགས་ཚོལ་དང་མི་མེད་ལུ་རྩོད་པ་ལོད་ས་ནང་ རྩོ་ལྱུན་གནས་སྤངས་ལུ་ ལེ་མན་ལུ་དུས་གཅིག་ཡོད་དེ་འབད་ལུང་ ངི་མེ་དེ་ལུ་བརྟེན་ གནོད་རྒྱུན་རྒྱ་སྤོས་ཕྱེ་རྒྱབ་ཡིན།
 གནོད་རྒྱུན་རྒྱུ་ཡང་ སི་རྩེན་དང་ས་རྩོད་ རྒྱ་དོས་བརྒྱག་གཏོར་ རྩོད་རྒྱུ་དང་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་མེད་པ་ག་ཏང་གི་ གཞི་རྩེན་ས་ཁོ་ཆས་དང་ཕྱོག་ལུ་བར་ཆུད་རྒྱབ་མི་དང་
 མི་སྤེལ་གནས་སྤངས་ལུ་ཕོ་ལོག་མི་རྒྱ་ཡིན། དེ་རྩོད་གིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གནོད་པ། དུད་འཕྱོད་དང་འབད་བཀགས་རྒྱ་གནས་པའི་ལྷོ་ལུ་ས་ཁོད་པ་ག་ཏང་གི་
 རྩོ་ལྱུན་ལོག་ས་སྤྲོ་ ཉེན་ལ་བཀག་མི་ རམ་ལའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ རམ་ཉེས་ལའ་འཕྱོད་མི་དང་ མ་རུང་གྱི་ཉེན་ལ་ཡང་མེད་འཕྱོད་ཆུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ལུང་ མེ་བས་དུ་ལྱི་དོན་ལུ་
 ཡག་ལེན་འབབ་མི་ རྩུ་རྩོད་ལྱི་ལོག་ས་རྒྱ་ རང་བཞིན་འཕུང་རྒྱུ་རྒྱུ་ བཅོག་པ་ལྷགས་བཅུགས་ཡིན།

ནགས་ཚོལ་མེ་རྩེན་གྱི་གཡ་ཆེ་བའི་བདེ་འཕྲོན།

<p>བརྟམ་ཞིབ་དང་འཆར་གཞི།</p>	
<p>གཤམ་ཅན་གྱི་བརྟམ་འཇུག།</p>	<p>སྒྲིབ་པ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>༡.༡ ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་ལས་ཉེན་ཁུངས་བརྟམ་ ཞིབ་འབད་དེ་ཉེན་སྲུང་ལྟུང་པའི་ས་ཁོངས་ དོས་འཛིན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ རྒྱུང་རའི་རླུང་གྲིམ་འདི་ ནགས་ཚལ་གྱི་ཉེ་འདབས་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་ལས་ཉེན་ཁུངས་བརྟམ་ཞིབ་འབད་དེ་ རིག་པ་སྒྲིམ་སྟོན་དགོ། ནགས་ཚལ་གྱི་བཙུན་ཚུམས་ལས་ བར་ཐག་རིངས་བཞག་དགོ། མེ་ ལག་ལེན་འབབ་མར་ རླིང་གྲིམ་དང་ ནགས་ཚལ་ ཚུ་གི་བརན་ མ་སྟོང་སྟོས་སྟེ་ བཞག་ཡིད་པ་དེས་བརྟམ་བཟོ་དགོ། ག་དེས་ཅིག་འབད་ཚུགས་ཚུགས་ རླིང་གྲིམ་ཚུ་ མཐོ་དམན་སྟོས་ས་ཉོག་ཉོ་ཡིད་མིའི་ བརན་བརྟམ་དགོ། རླིང་རྒྱུང་གི་ ཡིད་དེ་སྟེ་རུང་ མེ་འདི་མཚོ་གསལ་དུག་སྟེ་ཁྲུབ་སྟེལ་འབྲོམ་ཨིན། མཛེར་རྩམ་བཟུང་འདི་དང་ རླིང་རྒྱུང་བཙུགས་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལཱ་ ཉེན་སྲུང་ལྟུང་པའི་ མ་ཁོངས་ས་གནས་ཅིག་ དོས་འཛིན་འབད་དགོ།
<p>༡.༢ རྒྱུང་རའི་རླུང་གྲིམ་ཚུ་ ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་ལས་ ཉེན་ཅན་མར་མག་འབད་ནི་གི་དོན་ལཱ་ བཟོ་བཀོད་ ལེགས་ཤོས་བཟོ་ཉེ་བརྟམ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> རླིང་གྲིམ་ཚུ་ མེ་ཁ་སློབ་ཚུགས་པ་ ཡངན་ མེ་འབར་ས་བདུབ་པའི་ རྩིས་བཟོ་ཅི་ཚུམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཞིན་ན་ བཟོ་བཀོད་ལེགས་ཤོས་སྟེ་ བཟོ་སྟེ་བརྟམ་དགོ། རླིང་གི་གྲངས་ཉེན་ལཱ་ ཤིང་ཚལ་མེན་པར་ སྤར་སྟོལ་གི་མའི་གྲང་/མའི་པག་ལུང་ ལོག་སྟོང་གི་དུས་ལག་ལུང་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ། ཤིང་ཚུ་དང་ མེ་ཁ་སྤར་བའི་རྒྱ་ཚུ་ མེ་ཁ་སློབ་པའི་བཙོ་བབས་ཚུ་ ག་དེ་ཅིག་ འབད་ཚུགས་ཚུགས་ འབད་དགོ། སྟོང་སྟེག་སྟོས་དང་ཤེལ་གྱི་བཟུང་སྟོང་ནང་ རང་བཤམ་ཉེན་སྲུང་ལྟུང་པའི་ ཤེལ་ ལྷག་པག་པ་ རྒྱངས་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། བྱ་ལྷ་བས་བདེ་བ་ཅིན་ སྟོག་ཐག་ཚུ་ མ་འོག་ལས་སྟེ་ བརྟམ་ས་བཞག་དགོ། སྟོག་འབྲུན་ཉེན་སྲུང་ལྷག་དུས་ བརྟམ་ཉེ་བརྟམ་སྟོང་འབད་དགོ། ཐབ་གྱི་ལྷགས་དུང་ནང་ལས་ མེ་མོས་སྟོས་ཚུ་གིས་འབད་མེ་ཤོར་བའི་ཉེན་སྲུང་ལཱ་ མེ་བམིལ་བཀག་འཛིན་ཅིག་བརྟམ་དགོ།
<p>༡.༣ ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་འབྲུང་ནི་ལས་ སྟོན་འགོག་ འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ཨ་ལོ་རྩལ་ མེ་དང་མེ་འབར་ནིའི་ཅལ་ཚུ་ རྒྱུང་མོ་རྒྱུང་ནི་མེ་འོང་བཟུབ་བྱ་བྱིན་ཉེ་ གོ་བརྟམ་དགོ། ཉམ་གཤམ་འཛིན་འགོ་མེ་གསལ་དེ་ ལེགས་ཤོས་སྟེ་བཀོ་ཡིད་པ་དེས་བརྟམ་བཟོ་དགོ། སྤར་སྟོལ་འབད་སྟོལ་ཡིད་པའི་ ནགས་ཚལ་ཉེ་མས་སྤར་མེ་ བསྟམས་དང་ རིབ་སྟམས་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཉེ་རྒྱ་རྒྱུང་གཏང་དགོ། ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་འབྲུང་གི་དཔའི་ཤེས་དང་འོད་མངས་རྒྱ་ཚལ་ཚུ་བཀོ་ནི་མི་འོང། མེ་སྟེ་ནགས་ཚལ་གྱི་སྟེ་མཚན་གཞི་བརྟམ་འབད་དེ་ མེ་སྤར་སྤར་རི་སྤར་སྤར་བཀལ་དགོ། ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་ འབྲུང་རྒྱུན་ ཤེལ་དང་ གཞན་འོད་མངས་ལེག་པའི་ ཅུམས་ཚུ་ ག་སྟོང་སྟོང་བཀོ་ནི་མི་འོང། ནགས་ཚལ་མེ་རླུན་ལཱ་བརྟམ་ གྲངས་ལས་ཚོད་པའི་སྟོག་ཚགས་ལཱ་ ཤི་རླུན་འབྲུང་མི་ དེ་གིས་ གནོད་པ་ག་དེ་སྟེ་ཡིད་པ་ཨིན་ན་ ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གོ་བརྟམ་སྟོན་ལཱ་ བརྟམ་ལྷགས་བརྟམ་དགོ། མེ་བཏང་ནི་དོན་ལཱ་ མ་གནས་གྱི་ནགས་ཚལ་ཡིག་ཚང་ལས་ ཚོག་ཐམ་/ གནང་བ་ལེན་དགོ། མོ་ནམ་ལས་བརྟམ་པའི་རག་འོ་རྩུ་ མོ་ནམ་དང་ནགས་ཚལ་ ལས་ཁུངས་གི་ ལས་སྟོན་དང་འབྲེལ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྟུང་སྟེ་མེ་གཏང་ཡིད་པ་དེས་བརྟམ་བཟོ་དགོ། རག་འོ་རྩུ་ག་ཅིག་རང་ཨིན་རུང་ རྩོམ་རྩུ་ཚོད་ འགྱི་ཉེ་མེ་གཏང་དགོམ་དང་ རྒྱངས་འཕུར་མེ་དང་ གནས་བཤམ་སྟམ་ཀྲོག་ཀྲོག་གི་སྟམས་ལཱ་ མེ་གཏང་ནི་མི་འོང། མེ་ས་སྤར་བའི་ཉེ་མ་ རྒྱུང་རའི་སྤར་ནི་ཨིན་པའི་མ་ཁོངས་སྟོར་ཉེ་ མེ་མཚས་ས་ རྒྱ་གཞི་ཉུང་མཐུབ་ མི་ཉེ་པ་ བཟོ་དགོ། དུས་ནམ་རང་འབད་རུང་ རག་འོ་རྩུ་མེ་གཏང་ས་ད་ མེ་བསལ་དཔུལ་ཚལ་དང་ རྒྱུང་རའི་སྟོ་ལེག་འབར་ཅས་བཞག་ དགོ། ག་དེ་ཅིག་འབད་ཚུགས་ཚུགས་ རླིང་གཞན་དུག་ཚུ་ནང་མེ་སྤར་ནི་འདི་སྤར་དགོམ་དང་ ནམ་རང་འབད་རུང་མེ་གཏང་མའི་ མ་གནོད་ག་ཅིག་ བཟོ་དགོ། རླིང་མེ་ཚུ་ མ་བལྟ་བར་བཞག་ནི་མི་འོང། དུས་ནམ་རང་འབད་རུང་ མེ་འདི་ག་རབས་དམ་ཚར་རྒྱན་ཚོད་ མི་རྒྱས་ཤོས་ཚུ་གིས་ བལྟ་དགོ། ཚར་ཅིག་ནང་ མེ་ག་ཅིག་ལས་སྤར་ནི་མི་འོང། རྒྱུང་རའི་ཚུ་ རྒྱུང་གི་ཅིག་སྟེ་ རྒྱུན་སྟོང་དང་ཚོད་འཛིན་འབད་ཚུགས་སྟེ་བཞག་དགོ། ནམ་རང་འབད་རུང་ རྒྱུང་རམ་འབྲོ་བའི་ཉེ་མ་ རྒྱ་སྟོན་གྱི་མེ་མེ་སྟོར་ཚུ་ ག་རང་བསལ་ ཡིད་པ་དེས་བརྟམ་བཟོ་དགོ།

2. དངོས་གཞུགས་དང་རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཞི་ཐབས།	
གལ་ཅན་གྱི་བརྗོད་པ།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བྲག་གི་གོ་དོན་ཁ་གསལ།
2.1 སྤྱི་འཇུག་གི་སྐབས་འཁོར་ནང་ ནགས་ཚལ་མེ་རླུང་གི་གནོད་ཉེན་ མེད་པ་ལྟར་བཞག་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • མེ་ཁ་སྤང་བའི་/མེ་འབར་མ་འཇམས་པའི་རྒྱ་རྩམ་། རྩམ་ལུང་དང་འབྲུབ་སྐྱོད་ཚུ་བཅི་སྟེ། རྒྱ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཉེན་སྲུང་དང་སྤྱོད་སྤེལ་བཞག་དགོ། • མེ་ཁ་སྤང་བའི་/མེ་འབར་མ་འཇམས་པའི་རྒྱ་རྩམ་ཚུ་ཁྱོད་རའི་རྒྱ་དངོས་ལས་ཐག་རིང་མར་བཞག་དགོ། • ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་དོག་དང་གནས་གཞུང་ཚུ་མེ་ཁ་སྤང་བའི་རྒྱ་རྩམ་ནི་ཡང་མེད་པར་ཉིང་མངས་མང་སྤེལ་བཞག་དགོ།
2.2 མེ་གསལ་དེ་གི་དོན་ལས་རྒྱ་ལྷོ་རྒྱ་ རྒྱ་རྩམ་དང་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ག་སྟེ་སྟེ་རུང་ཡོད་མ་ལས་མར་ལཱ་འབད་བརྟུབ་པའི་ཞིང་རྒྱའི་གཡུར་བ་རིམ་ལུགས་རྒྱ་རྩམ་ཐབས་དགོ། • མེ་གསལ་དེ་གི་དོན་ལས་རྒྱ་ལྷོ་རྒྱ་རྩམ་ཚུ་འཛིན་འབད་དེ་བདག་འཛིན་འབད་དགོ། • ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་དང་རྒྱ་ཚོང་གར་བད་འབྲུན་རྒྱགས་པའི་གྲིབ་ཀྱི་རྒྱུད་རིངས་རྩ་བཞག་དགོ།
2.3 ཞི་འབབ་ཀྱི་ཐབས་ལས་རྩ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • འབད་རྒྱགས་ས་ལས་མར་མེ་མཚམས་བཞོ་ཞིན་ན་མེ་བསད་ལས་རྩ་དོས་འཛིན་འབད་དགོ། • རྒྱགས་ཚལ་མེ་རླུང་གི་མེ་རྩམ་སར་མེ་འབབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་མེ་འབབ་ས་བརྟུབ་པའི་སྟེ་མིང་རྩ་བཅུགས་དགོ། • ཁྱོད་རའི་སྤྱི་འཇུག་ཚུ་མེ་འབར་ས་བརྟུབ་མེ་ལུགས་ལྷོ་རྒྱ་རྩམ་ལག་ལེན་འབབ་ཏེ་བརྟུབ་དགོ། • ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གནོད་ཉེན་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་དཔེ་རན་ས་ཁར་འབྲུད་ཡོད་པའི་སྟོག་མེ་ཐག་ལ་མོགས་པ་ ག་ཅིབ་སྤེལ་སྟེ་རུང་དེ་འཛོལ་ས་ས་གནས་ཀྱི་མེ་བསད་སྟེ་ཚན་ཡང་ན་འབྲེལ་ཡོད་དབང་འཛིན་རྩ་ལུ་སྤྱོད་འབད་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་མེ་སྟེ་རྒྱགས་ཚལ་མེ་གསལ་དེ་ཚོ་གྱི་སྤྱོད་བཟུང་དང་གོ་བཟུང་ལས་སུ་རྩ་ནང་ བཅུའམར་བཏོགས་དགོ།

3. རིག་རྒྱུ་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལས་གསོད་ལན་གྱི་བྱ་སྤྱོད།	
གལ་ཅན་གྱི་བརྗོད་པ།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བྲག་གི་གོ་དོན་ཁ་གསལ།
3.1 གནོད་ཉེན་དང་ཉེན་ཁ་རྒྱ་གི་ ཚོད་གཞི་རྩ་བཅུག་ཞིབ་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • གནོད་སྐྱོན་གྱི་ཉེན་ཁའི་ཚོད་གཞི་བཅུག་ཞིབ་འབད་དེ་ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ཉེན་ཁ་འདི་རྒྱུད་ཀྱི་འབད་བ་ཅིན་རྩ་མེད་བཟོ་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ཉེན་ཁ་འདི་ཚེ་སྟེ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་མེ་སྟེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་དབང་འཛིན་རྩ་ལུ་བརྗོད་བསྐྱུལ་སྤྱོད་འབད་དགོ། ཕྱོགས་རམས་འཚོལ་ནི་གི་དོན་ལས་ཉེན་ཁ་ལྷོ་རྒྱ་གི་འགག་སྟེ་༡༡༢ནང་ཡང་ན་མེ་གསལ་དེ་ཚོ་རྩ་ལྷོ་རྒྱ་གི་འགག་སྟེ། ༡༡༠ནང་འབྲེལ་བ་འབབ་དགོ། • མེ་གསལ་དུ་མཚམས་པ་རྩ་ལས་ཕྱོགས་རམས་འཚོལ་དགོ།
3.2 ཁྱོད་རའི་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ ཉེན་སྲུང་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་རྩམ་ཚུ་ལྟོན་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷམ་སྤྱི་འཇུག་སྟེ་བཅུག་སྤྱོད་ལུ་ག་བལ་དང་བལ་གྱི་དོང་ས་དང་ལེན་མ་ལག་པ་རིང་མོ་རྩ་ལྟོན། དེ་ལས་ལག་ལུབས་བཅུགས་དགོ། • ཁྱོད་རའི་གསོད་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ལྷམ་སྤྱི་འཇུག་འབབ་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ཁྱོད་རའི་ཡོད་པའི་སྤྱོད་རྩམ་མར་རྒྱགས་འཕྱོད་གོ་པ་ཅིན་མཁུ་ཏོ་ཡང་ན་ག་ཚེན་ཡང་ན་ རྒྱུ་སྤྱོད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ག་བལ་གྱི་ལཱ་ཅི་ལྟེ་ལཱ་ཅིག་འབབ་དགོ།
3.3 དུས་ཚོད་ཐོབ་པ་ཅིན་ ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་འདི་ ནགས་ཚལ་མེ་རླུང་གི་སྤྱོད་སྤེལ་ སར་མེ་བརྟུབ་པའི་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • མེ་རྒྱུད་རྒྱ་མི་(གཤམ་)འདི་བཀག་འཇུག་ལས་བསྐྱུལ་ཞིན་ན་རྒྱ་མི་འདི་ཕྱི་གར་ཉེན་སྲུང་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་བཏོན་དགོ། • སྤྱོད་དང་སྤྱོད་སྤེལ་ཏོག་ག་དང་མེ་རྒྱན་སྤེལ་བའི་སྤྱོད་སྤེལ་གི་སྤྱོད་སྤེལ་རྩམ་ཚུ་ག་རྩམ་མཚུགས་བཞག་དགོ། གོ་ལ་རྩམ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་མེ་གུ་རྩམ་བསྐྱུལ་དགོ། • ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་དང་མེ་ཁ་སྤང་བའི་སྤྱོད་སྤེལ་གི་སྤྱོད་སྤེལ་རྩམ་ཚུ་བསྐྱུལ་དགོ་དང་མེ་རྒྱན་སྤེལ་མཚུགས་པའི་ནང་རྩམ་ཚུ་ སྤྱོད་དང་སྤྱོད་སྤེལ་ལས་ཐག་རིང་མར་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱོད་སྤེལ་ནང་བཀག་ལ་བཞག་དགོ། • ཁྱོད་རའི་ཁྱིམ་གུར་རྒྱ་གཏོར་དགོ། • ཅལ་ཁག་ཚེ་ཏོག་ཏོ་གོང་ཅན་རྒྱགས་ས་གནོད་མི་རྩུ་རྩུ་དང་ལྷམ་སྤྱི་འཇུག་སྟེ་བཅུགས་ཏེ་བཞག་དགོ་དང་ཁྱོད་རའི་ ཅེས་གོང་ཅན་དང་ཁག་ཚེ་བའི་ཡིག་རིགས་རྩུ་མེ་རྒྱབ་པའི་སྤྱོད་སྤེལ་ནང་བཅུགས་བཞག་དགོ། • ཁྱིམ་གྱི་སྤྱོད་སྤེལ་ལས་ཐག་རིང་མར་མེ་ཁ་སྤང་བའི་ཅོད་དོས་རྩུ་ལུ་སྟེ་མེ་མཚམས་བཞོ་དགོ། • གྲིབ་ཀྱི་རྒྱུད་རིང་མོ་རྩུ་གྱི་ལྷོ་རྒྱ་ལུ་སྤྱོད་སྤེལ་ལུ་ཁྱོད་རའི་མེ་གསལ་དེ་ཚོ་རྩུ་ལུ་སྤྱོད་འབད་དེ་མེ་གསལ་དེ་གི་དོན་ལས་ བྱ་སྤྱོད་འབད་དགོ།
3.4 ཁྱོད་རའི་མེ་སྤེལ་ཅན་རྩུ་	<ul style="list-style-type: none"> • གལ་སྤྱི་དེ་ལྟེ་རྩུ་རྩུ་དང་མེ་ཁ་སྤང་བའི་རྩུ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་དང་གཞན་མེ་ཁ་སྤང་བའི་རྩུ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་དང་མེ་ཁ་སྤང་བའི་རྩུ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་

	<p>ཀྱི་སེར་མཁའ་སྤྲོས་བརྒྱུ་པ་ཅིན་ཀྱི་གལ་ལྡན་ལག་ཆེ་བ་ཅིན་རྒྱུ་འཕྲོག་གི་ ཉེན་འགོག་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་འབད་དགོ།</p>
<p>3.2 ག་དེས་ཅིག་སྡེ་ཚོད་ར་སྤུས་འཁོར་ནང་ ཉིན་པ་ཅིན་ནང་ནང་སྡོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སྤུས་འཁོར་འདི་ས་སྤོ་ཉེན་སྲུང་ལྷན་ས་ཅིག་ནང་བཀག་བཞག་སྡེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུབས་འདི་ས་ཤི་ཚུན་ཚོད་ སྤུས་འཁོར་གྱི་ནང་ནང་ཚོད་ར་འཁྱུང་ལྷན་གྱི་གཞན་ཚུ་ལུ་རིག་པ་གིས་སྡོད་དགོ། རྒྱུ་དམིགས་བསལ་ ཀྱི་སེར་མཁའ་སྤྲོས་བརྒྱུ་པ་ཅིན་ཀྱི་གལ་ལྡན་ལག་ཆེ་བ་ཅིན་རྒྱུ་འཕྲོག་གི་ཉེན་འགོག་ ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་འབད་དགོ། • སེམས་ཚབས་ཚུབས་ས་འབད་བར་སྡོད་དགོ། སར་ཚུར་ས་ཕྱོ་བའི་ཉེ་མ་གནས་སྤངས་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ཡོད་ག་བཏུ་དགོ།
<p>3.3 ག་ནོད་སྤྲོད་ཞིབ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སེམས་ཚབས་ཚུ་ན་འཕམ་སྡེ་བཏུ་དགོ། • ལྷིས་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་དེ་ཅུང་ཡང་ཆར་ལ་བུ་ད་ཚུ་མི་འཇག་ནི་དང་ཚུ་ཡིག་ནོད་པ་ཚུ་ བཀག་ཐབས་ལུ་ཉམས་སེལ་འབད་དགོ།

སྤྱི་འཐོན་གྱི་གཞོན་འབྲུལ་དང་ནད་རིགས་ གི་དོན་ལུ་བརྗེ་འཕྲིན་གཙོ་བོ།



སོ་ནམ་གྱི་གཞོན་འབྲུལ་འདི་སྤྱི་ཤིང་ ཡང་ན་ སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ མི་དང་གཅིག་ཁར་བཟའ་འཐུང་གི་དོན་ལས་ དོ་འབྲུན་འབད་མི་ཨིན། དེ་གིས་སོ་ནམ་ ཡང་ན་
སྤྱོད་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་གཞོན་སྤྱོད་ རྒྱལ་མ་ཚད་ མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ནད་རིགས་ཁྲུབ་སྤེལ་འབད་ནི་གི་རུས་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་མཐུན་ཤུགས་
མར་ཕབ་བཏང་ནི་ བཟའ་འཐུང་གོང་ཚད་ཡར་འཛེགས་ནི་ བཟའ་འཐུང་ཉེན་སྲོལ་མེད་པ་བཟོ་ནི་ ཚོང་འབྲེལ་ལུ་ཐོ་ཐོག་ནི་ དེ་ལས་ མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་
རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཚུ་ལུ་ སྤབས་མ་བདེ་མ་སྤོམ་འཕྲོན་ནི་ཚུ་ཨིན།

གཞོན་འབྲུལ་དང་ ནད་རིགས་མང་ཤོས་ཀྱིས་ འཚོ་བ་བརྟེན་ས་གཞན་མ་ཐོབ་ཚུན་ཚོད་ རྒྱུད་བཟའ་མཛོད་ནང་ ཡུན་རིང་མོ་སྤེ་གནས་སྤོད་པ་ཨིན།
སོ་ནམ་གྱི་གཞོན་འབྲུལ་ཚུ་གིས་ དབྱེ་བ་ལག་མ་འདྲུ་སྤེ་གནས་སྤོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ཅེ་

- **ཁྲུབ་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཤིང་རིགས་དང་ ཉམ་སྐྱུ་** དེ་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལུ་དང་ཚུ་འབྲོག་གི་ས་ཁོངས་ཚུ་ གཡུ་རམ་ ཡང་ན་ མ་དགོ་པའི་ལོ་ཐོག་ཚུ་གིས་
སྤབ་ནི་དེ་ཨིན།
- **མཚམས་ཅན་གྱི་སྤོག་ཆགས་ཅེ་** བྱ་ཅི་ཚུ་གིས་ མི་དང་སྤྱོད་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་བཟའ་འཐུང་བཟའ་ནི་ ཡང་ན་ བཙོག་པ་བཟོ་མ་ཨིན་ དེ་ལས་ མི་དང་
སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ནད་རིགས་ཡང་ཁྲུབ་སྤེལ་འབད་མ་ཨིན།
- **སྤོག་ཆགས་འབྲུལ་ཚུ་** འབྲུལ་དང་ གཞན་མི་སྐལ་ཚོགས་མེད་པའི་སྤོག་ཆགས་ཚུ་གིས་ མི་དང་སྤྱོད་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ བཟའ་འཐུང་སྤོད་ནི་ ཡང་ན་
བཙོག་པ་བཟོ་མ་ཨིན། དེ་ཚུ་ སྤྱོད་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྤོད་སྤོད་པ་ཨིན།
- **སེམས་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་** སེམས་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ཚུ་ ནད་བཟུན་མི་བཙོག་པ་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་ཤི་ཤིམ་ ཡང་ན་ མ་ཤིམ་ ཡང་ན་སྤོག་ཆགས་འབྲུལ་
སྤེལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ ལྷོ་ལྷོག་རོ་ དེ་ལས་ རྒྱུད་གི་རྒྱབས་ཤུགས་གི་ཁྲུབ་སྤེལ་འབད་མ་ཨིན།

༡ བརྟམ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	
གལ་ཅན་གྱི་བརྟམ་འཕྲིན།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ཁ་གསལ།
༡.༡ མཐའ་འཁོར་ལུ་ བྱི་ཙི་ལ་མོགས་པའི་ཕྱོག་ཚགས་ཚུ་ འཕྲོད་མ་འཕྲོད་ བཟུ་རྟོག་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> དུས་བརྒྱན་དུ་ གཉེར་ཚོང་གི་ཁང་མིག་གི་མཐའ་འཁོར་ལས་པར་ བྱི་ཙི་ལ་མོགས་པའི་ ཕྱོག་ཚགས་ཚུ་གི་ ཚབ་གསལ་དང་ རྒྱུག་ལས་ ཚོང་ཡོད་མེད་ དེ་ལས་ གཞོན་པ་ཚུ་བཀལ་མ་བཀལ་བཟུ་དགོ།
༡.༢ ལོ་ཐོག་ནང་ གཞོན་འབྲེལ་དང་ གཡུར་མ་ཚུ་ ཡོད་མེད་བཟུ་རྟོག་ འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> ལོ་ཐོག་ཕྱི་མེད་ནང་ གཞོན་འབྲེལ་ཡོད་མེད་ བཟུ་རྟོག་འབད་ཞིན་ན་ རོ་བོ་དང་འབད་དགོ། ལོ་ཐོག་གི་མོན་དང་ལུང་མ་ གསལ་པར་བརྟམ་ལོད་པའི་ མ་ཁོངས་ཚུ་གི་ནང་ གཞོན་འབྲེལ་ ཡང་ན་ རྟགས་མཚན་མ་འདྲམ་ཚུ་འཕྲོད་མ་འཕྲོད་ དུས་བརྒྱན་དུ་ བཟུ་དགོ། དུས་བརྒྱན་དུ་ ས་གཞིས་ཁར་ གྲིང་འཕྲོད་གྱི་གཡུར་མའི་རིགས་འཕྲོད་མ་འཕྲོད་ བཟུ་རྟོག་འབད་དགོ།
༡.༣ གཞོན་འབྲེལ་དང་གཡུར་མ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཡི་རྒྱ་དང་ བཞེས་སྐོ་ དེ་ལས་ ལུང་མ་དང་ལུང་ཚུ་ བཟུ་རྟོག་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> ལོ་ཐོག་གི་མོན་དང་ལུང་མ་ གསལ་པར་བརྟམ་ལོད་པའི་ མ་ཁོངས་ཚུ་གི་ནང་ གཞོན་འབྲེལ་ ཡང་ན་ རྟགས་མཚན་མ་འདྲམ་ཚུ་སྤྱོད་མ་པ་ རྒྱབ་སྐྱེལ་མི་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ དུས་བརྒྱན་དུ་ བཟུ་རྟོག་འབད་དགོ། ས་གཞིས་ཁར་འབག་འོད་ཡོད་པའི་ མོན་དང་ལུང་མ་ ལ་མོགས་པའི་ རྒྱ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ ཡོད་པ་དེས་བརྟམ་བཟོ་དགོ། གཡུར་མ་དང་ གཞོན་འབྲེལ་ཚུ་ མེད་པ་གཏང་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རོར་གྱི་ལུང་དང་ བཟོ་ལུང་ཚུ་ ལེགས་ཤོས་སྟེ་ རུལ་ཡོད་པ་ དེས་བརྟམ་བཟོ་དགོ། མོན་མ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཡིག་ཚོང་ལུ་སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོ།
༡.༤ གཙོང་སྐྱ་དང་ གཞོན་འབྲེལ་བཀག་ཐངས་ དེ་ལས་ དུག་རྒྱས་བཟོ་ཐངས་དང་ ཉིང་བཀལ་ཐངས་ཚུ་གི་ རྒྱ་རལ་ས་ ཤེས་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> རང་བཞིན་གནས་སྤངས་གི་གཙོང་སྐྱ་དང་ བཟུ་རྟོག་འབད་གསོག་འཛོགས། བྱི་ཙི་ལ་མོགས་པའི་ ཕྱོག་ཚགས་དང་ གཞོན་འབྲེལ་བཀག་ཐངས་ དེ་ལས་ དུག་རྒྱས་བཟོ་ཐངས་དང་ ཉིང་བཀལ་ཐངས་ཚུ་ གཅིག་འབྲེལ་ ཐབས་ལས་ཅིག་ ལག་ལེན་འབད་དགོ།
༡.༥ གཞོན་འབྲེལ་བཟུ་མ་གྱི་ རྒྱ་རྒྱ་འབྲེལ་པའི་ རྐབས་ལུ་ ཞིབ་དཔྱད་དང་ རྟེན་ལུ་འབད་ནིའི་ བཟུ་རྟོག་ཐེ་ཕྱོད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> མེས་མ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་འབྲེལ་པའི་ རྐབས་ལུ་ རྐྱེད་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་ལུ་ རྟེན་ལུ་འབད་དགོ།
༡.༦ རྒྱ་ལོ་འཕྲོད་ལུ་ རིས་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉལ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ནང་བཟུ་རྟོག་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> རྒྱལ་ཁབ་ ཡང་ན་ ལུང་ཕྱོགས་གི་སྐོར་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་འབྲེལ་ཚོའི་ བརྟམ་དོན་ལུ་ ལུགས་ཚུ་ལས་ བརྟམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ལེན་ནི་ཞིན་ན་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཤེས་དགོ། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ སྐོར་ལུ་ རིས་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་འབྲེལ་ཚོའི་ ཤེས་དགོ།

༢. གྲིང་འཕྲོད་གྱི་གཞོན་པ་ལྟ་ དོས་གཞུགས་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་གི་ཉེན་ཁ་ཞི་ཐབས།	
གལ་ཅན་གྱི་བརྟམ་འཕྲིན།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ཁ་གསལ།
༢.༡ བྱི་ཙི་ལ་མོགས་པའི་ཕྱོག་ཚགས་དང་ གཞོན་འབྲེལ་ དེ་ལས་ གཚུ་བཀག་ཐངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བྱི་ཙི་ལ་གཙོང་སྐྱ་ལེགས་ཤོས་སྟེ་ བཟུ་རྟོག་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> བྱིས་ནང་ན་དང་ གཉེར་ཚོང་གི་མ་ཁོངས་ཚུ་འཕྲོད་ནང་ བཟུ་རྟོག་འབད་གི་ རྒྱ་ཚུ་འབྲོ་འབྲོ་ཚུ་ དུས་བརྒྱན་དུ་འབྲེལ་བཟུ་རྟོག་དགོ། བཟུ་རྟོག་འབད་གི་ཉོད་དང་ རྒྱལ་ལ་མོགས་པའི་ཐབས་ཚུ་ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཚོང་མ་ཅིག་ དེ་ལུ་ལས་ལས་ རྒྱུ་ལུ་འབྲེལ་དགོ། བཟུ་རྟོག་འབད་ལུ་ལུ་ཚུ་བཀོ་གཏང་ལུ་ ཐབས་ཚོང་དང་བཟུ་རྟོག་འབད་གི་ མ་ཁོངས་ནང་ བཞེས་སྐོ་འབྲོ་འབྲོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོས་སྟེ་འབྲེལ་སྟེ་བཞེས་དགོ། འཕྲོད་ལུ་འབྲེལ་གྱི་ཉོད་ལུ་ ཡང་ན་ ཁབ་ཉོག་མེད་པའི་ཉོད་ཚུ་འཕྲོད་ནང་ བཞེས་སྐོ་འབྲོ་ ལུགས་ཚུ་ རྒྱུགས་ཉེ་བཞེས་ནི་མི་འོང། བཞེས་སྐོ་དང་འབྲེལ་ཚུ་ གྱིབ་ཤོག་རྒྱུག་རྒྱུག་དང་ ཤེས་དམ་ ཡང་ན་ ལུགས་ཀྱི་ཉོད་ཚུ་འབད་དུང་ ཁབ་ཉོག་སྤྱི་ལུ་སྟེ་ བཟུ་རྟོག་འབད་མི་ཚུ་འཕྲོད་ནང་ གསོག་འཛོགས་འབད་དེ་བཞེས་དགོ།

	<ul style="list-style-type: none"> • བཟའའཐུང་གི་རག་རོ་ཚུ་ གྱི་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་ རྟོག་ཚགས་ཚུ་ལས་ ལྷག་པའི་རྟོད་ནང་ འབ་རྟོག་བཅད་དེ་བཞག་དགོ། • མེས་མ་ཙན་ཤི་ཤི་བའི་རོ་དང་ཕྱོ་ལྷག་ཚུ་ག་ཅིག་རང་ལེན་རུང་བཀོ་དགོ། • རྫོང་དང་རྫོང་གླིག་གི་སེ་གུ་ཚུ་ ལྷགས་ལེབ་དང་ ལེན་དང་དུས་ཚུ་གིས་ ལྷན་བཏབ་ཕྱེ་ བསུབ་ནི་དང་ རྫོང་གླིག་ཤེས་ལྷན་གླིག་ཕྱེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་སྤྲོད་བཞག་དགོ། • གྱི་ཚོ་ཚུ་བདེ་ལག་དང་ནི་འོ་དོན་ལས་ གྱི་ལི་གཅེས་སྤྱོད་འབྲེལ་ཕྱེ་བཞག་དགོ། • ལྷིས་ཤོག་གུ་ལས་མཐའ་མཐའ་ཏེ་ཡོད་པའི་ རྫོང་གི་རིགས་ཚུ་ལབ་གཏང་དགོ། • ལྷིས་ག་རའི་མཐའ་འཁོར་ལས་ཡར་མའི་བཅད་མཚམས་ཉིང་མངས་མ་སྤྱེ་བཅོ་ཐབས་ལུ་ མི་ཤར་ཡུ་ གྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ ཡོད་པའི་རྫོང་གི་ཚུ་ལུ་ཏེ་གཏང་དགོ། • རྟོག་ཚགས་ཀྱི་ཚང་དང་རོང་ཚུ་མཐོངས་ཅིག་བསུབ་དགོ། རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ལྷགས་ཀྱི་དུ་མིག་གིས་བསུབ་དགོ། • ཐབ་ཤིང་དང་ གཞན་ཚུ་ཚུ་ མ་ཁ་ལས་ མཐོ་ཚད་དམའ་ཤོས་ མི་ཤར་ཏེ་ ཡར་ན་ མོར་ཏེ་ གྱི་ཚང་ལས་ ཡར་འབྱུ་ཕྱེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁར་ རྫོང་ལྷིས་ལས་ ག་དེ་རྟོག་རྟོག་ ཐག་ཡིང་མར་ བཞག་དགོ། • གྱི་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་རྟོག་ཚགས་ཚུ་གིས་ བྱ་ལྷབས་ བདེ་རྟོག་ཏེ་སྤྲོད་གཡིབ་ ཚུགས་པའི་སྐོར་ མེད་པ་བཅོ་དགོ།
<p>2.2 གྱི་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་རྟོག་ཚགས་དང་ རྟོད་འབྲེལ་ དེ་ལས་ རྣམ་ཚུ་ བཀག་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་ལྷིས་དང་ མཐོང་ཁང་གི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་གི་ནང་ གཅད་སྤྱེ་ ལེགས་ཤོས་སྤྱེ་བཞེན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གྱི་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་རྟོག་ཚགས་དང་ འབྲེལ་ཚུ་གི་རྫོད་གནས་དང་ ཚང་བཅོ་ནི་གི་ གོ་སྐབས་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚད་ ཏེན་ཚུ་བཀོ་གཏང་དགོ། • གྱི་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་རྟོག་ཚགས་ཚུ་བཀག་ནི་གི་དོན་ལས་ཨ་ཉག་རང་ མི་གིས་འབར་འཚུལ་འབད་དགོ། • འབྲེལ་འཇལ་ནི་འཚུལ་དང་ བསག་མཐོང་གི་ཏེན་ཚུ་ ལོ་ཐོག་མ་བསྐྱུལ་ལས་ ལེགས་ཤོས་སྤྱེ་འཕུག་དགོ། • བཟའའཐུང་གི་རྒྱ་ཚུངས་དང་ བཅོག་གི་བྱ་ལྷགས་ལྷགས་པ་ཚུ་ ལོངས་སུ་སྤྱོད་ནི་དང་ ཉེང་བཀལ་བཅོག་གི་བ་ མི་ལྷགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཀོ་གཏང་དགོ། • རྫོང་འོ་རྟོ་རྩ་ཚགས་ཚུ་ནང་ གཡུ་རམ་དང་ ཐལ་མ་དེ་ལས་ རྟོད་འབྲེལ་ཚུ་ མེད་པའི་ས་བརྟན་བཅོ་དགོ། • བྱ་ཚགས་ཚུ་ཚུངས་འབྱོར་དང་ རུལ་ཅུ་འབྲེལ་ནི་ལས་བཀག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བྱ་ཚགས་བཞག་ཁང་ཚུ་ ལྷག་བསྐྱུལ་བཞག་དགོ། • འབྲེལ་སྤྱི་འཇལ་ཚུ་ ལྷགས་ཀྱི་ཏེན་ ཡར་ན་ གྱི་བྱི་གཤོབ་ འབ་རྟོག་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱེ་ ཡོད་མི་ནང་བཞག་དགོ། དེ་ལས་ རྟོག་ཚུང་ མར་མབ་ཏེ་ འབྲེལ་ཚུ་བསད་ནི་གི་ དོན་ལུ་ ལྷེས་ལྷེས་སྤྱེ་ བཀག་བཞག་དགོ། • ཚགས་ཀྱི་ནམ་འཁོར་ཚུ་ནང་ ཚབ་གསང་གི་ བཅོག་པ་མི་ལྷགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཨ་ཉག་རང་ ལྷབ་ཤལ་དགོ། • ཉེ་སྤྱི་བྱིན་པའི་ཚགས་ཚུ་ གནས་ལུན་གྱི་རྒྱ་ཚོས་བལྟ་ཞིན་ན་ ཞག་དུས་སྤོགས་པ་ལས་ བྱིན་ཚར་མ་སྤྱེ་བྱིན་ནི་དང་ བྱིན་མ་ཚར་བ་ཅིན་ ཞག་དུས་སྤོགས་ཡོད་མི་ཚགས་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྲོད་སྤྱེ་ བཀོ་གཏང་དགོ།
<p>2.3 འབྲེལ་ཚུ་ གྱི་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་རྟོག་ཚགས་དང་ རྟོད་འབྲེལ་ དེ་ལས་ རྣམ་ཚུ་གིས་ བཅོག་གི་བྱ་ལྷགས་ནི་ལས་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷིས་ཚུ་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ། དེ་ཚུ་བལྟུན་སྤྱོད་ཐབས་ཏེ་ གནས་སྤངས་ལེགས་ཤོས་སྤྱེ་ བཞག་དགོ། • འཇུལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་གིས་ འབྲེལ་ཚུ་འཁོར་བཅུག་ཕྱེ་ རྣམ་སྤྱེལ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ འཇུལ་ཚུ་བཀོ་དགོ། • ཚབ་གསང་དང་དེའི་བཅོག་མཐོང་ལས་ ལྷའཛོག་པ་ཅིན་ བཀག་ཐབས་འབད་དེ་ བཅོག་ཚུ་ལྷབ་དགོ། • ལྷིས་ཚུ་དང་ ལྷིས་ཚུ་འཛིན་ བཅོག་ཚུ་ འཇུལ་ནི་ལས་ བཀག་ཐབས་འབད་དགོ།

<p>2.2 རག་རོ་བཀོ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ བཏོན་ཞིན་སའ་ལས་ རྒྱབ་ཆེ་བའི་ ཕྱི་ཚེ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོག་རྒྱུ་ཚུ་ ལྷ་མེད་གཏང་ཐབས་བྱིགས་དགོ།</p>	<p>བཀའ་ཉི་བཞག་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཕྱི་ཚེ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོག་རྒྱུ་ཚུ་གིས་གནོད་པ་བཀའ་ཡིད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ འཕུལ་ཆ་ ཡངན་ འབྲེལ་ཕྱི་ཚེ་མའི་ཉིད་ཚུ་བཀའ་བཞག་དགོ། • ལྷིས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་དང་ ཞིང་ལྷིས་ཚུ་གི་ནང་ལས་པར་ དུག་ཅན་གྱི་སྤྲོན་པ་ཚུ་ བཀའ་དགོ། དེ་འབད་མ་ད་ སྤྲོན་པ་ཚུ་ ཨ་ལོ་དང་གཅེས་པའི་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ མེད་སར་བཞག་ནི་མི་འོང། • ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ཨ་རྟག་རང་ བསྐྱེད་རྒྱུ་བ་ལཱ་ཞིན་ན་ ཕྱི་ཚེ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོག་རྒྱུ་ཚུ་གི་ཤིམ་ཡེ་ ཡིད་པ་ཅིན་ འདི་ཚུ་ ཚུལ་དང་ སུན་ས་སྤེ་བཀོ་གཏང་དགོ།
<p>2.3 ལྷ་ས་བསྐྱེ་བར་སོ་སོར་སྤེ་བཞག་ནི་གི་ཕྱོལ་བཅུགས་ཉེ་ འབྲུལ་དང་གནོད་འབྲུལ་ཚུ་འབྲེལ་སྤེལ་འབད་ནི་ལས་ ཚད་འཛིན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དབང་འཛིན་ཚུ་གིས་གནད་ཡིད་པའི་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཛུལ་འབད་དགོ། • མི་དང་རྒྱ་ཚ། འཕུལ་ཆས་དང་ ཅུམས་སྐྱེལ་འདྲན་གྱི་སྐྱེས་འཁོར། དེ་ལས་ འཕུལ་ཁང་གི་རྒྱ་དངོས་དང་འཕྲོད་ཕྱེད་ཚུ་ ཉེན་འཚུབས་ཡིད་པའི་ ས་ཁོངས་དང་ གཞན་ཁར་འབྲུལ་བསྐྱེད་སྐྱེལ་འདྲན་འབད་ནི་ཚུ་ བཀའ་དམ་འབད་དགོ། • གནོད་སྐྱོན་འབྲེལ་ཡིད་པའི་རྒྱ་དངོས་ཚུ་གི་སྐབས་འཁོར་ལུ་ བར་སྤྱིང་གི་བཅད་སུམ་སུམ་ བཟོ་ལྷོ་ བཞག་དགོ། • འཕུལ་ཁང་གི་རྒྱ་ཚད་འཕྲོད་ཕྱེད་ ཡངན་ ཚུ་དངོས་གཅིར་ འབད་རུང་ གནོད་འབྲུལ་ལྷབ་སྤེལ་འབད་སྤྱིང་མི་ཚུ་ སྤེལ་འདྲན་གཏོང་ལེན་ས་འབད་བར་ བཀའ་འཛིན་འབད་དགོ། • རྒྱ་དངོས་ཚུ་འབྲེལ་འབད་ནང་ ཅུམས་ཀྱི་རྣམས་པ་ཚུ་ སུན་དེ་ཡིད་མི་ཚུ་ ཞེས་པ་སྤེ་འབད་དགོ། • རྒྱབ་སྤེལ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ལས་གཡོགས་ གནོད་སྐྱོན་ཕོག་ཡིད་པའི་ རྒྱ་དངོས་དང་ ས་ཁོངས་ཚུ་ལས་ གནོད་སྐྱོན་ས་སོགས་འི་ རྒྱ་དངོས་དང་ ས་ཁོངས་ཚུ་འདྲན་ འབྲུལ་བསྐྱེད་འབད་འབད་མ་འོང་སྤྱིད་པ་ལས་ ཁོང་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དགོ།
<p>2.4 སེམས་ཅན་གྱི་ན་ཚ་འཕོན་ས་ད་ གཏོང་ལན་གྱི་ཉེན་སྲུང་ གཏོ་རིམ་འབྱིགས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གཤམ་ལུ་བཀོད་ཡིད་པའི་ཉེན་སྲུང་གི་ ཅུམས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ། <ul style="list-style-type: none"> - ལ་རས། - ཉེན་སྐྱོབ་ལཱ་ལེན་པའི་སྤྱི་ཤེས། - ལག་ཤུགས། - གཏོང་ལེབས། - ལགས་ལཱ་ཞི་དོན་ལས་ གྲུང་ལེབ་འབད་རུང་ཡང་ན་ གཉན་སྤྱིན་བཀའ་ཐབས་ཀྱི་སྤྲོན་པ།
<p>2.5 ལྷ་ས་བསྐྱེ་བར་སོ་སོར་སྤེ་བཞག་ནི་གི་ཕྱོལ་བཅུགས་ཉེ་ སེམས་ཅན་གྱི་ན་ཚ་ རྒྱབ་སྤེལ་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དབང་འཛིན་ཚུ་གིས་གནད་ཐའི་ བཀོད་རྒྱ་དང་ལས་སྤྲོན་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་དགོ། • གནད་བས་མོབ་གྱི་བར་ནང་ ལྷོ་ནོར་གཅིག་ཡང་ ཞིང་ལྷིས་ལས་ ཕྱི་ཁར་གཏང་ནི་མི་འོང། • ན་ཚ་མོབ་པའི་དོགས་པ་ཅན་གྱི་སྤྲོན་པ་ཚུ་ ཞིང་ལྷིས་ཀྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ ལྷོ་ནོར་གཞན་མི་ཚུ་དང་སྤེལ་བའི་ས་ཁོངས་སྤེ་བཞག་ཡིད་པ་ལས་བརྟན་ བཟོ་དགོ། • ལྷོ་ནོར་སེམས་ཅན་གར་ འགོ་འབྲུལ་འབད་ནི་ལས་ བཀའ་འཛིན་འབད་དགོ། • ལྷོ་ནོར་གྱིས་གཏོས་པའི་ གལ་གནད་རྒྱུ་ལེན་ཚུ་དངོས་ཚུ་ ལྷོ་དེ་ལེན་གྱི་ དུས་ཚོད་པར་འགྲུང་ ཡང་ན་ བར་རྒྱུ་མ་གཏང་པ་རང་ བཞག་དགོ། • ཞིང་ལྷིས་ཀྱི་སྐབས་འཁོར་ཚུ་ཉེན་སྲུང་ཡིད་པ་བཟོ་དགོ་ནི་དང་ འབྲེལ་ལས་ཚུ་ ཚོད་གཞུང་འབད་དགོ། • དགོས་མཁོ་མེད་པའི་སི་དང་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ ལྷོ་ནོར་རྒྱ་ཚུ་གི་སྤྱི་ཤེས་ ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ འོང་བཅུག་ནི་མི་འོང། • གནད་བས་མོབ་པའི་བར་ནང་ ཅུམས་ ཡངན་ འཕུལ་ཆ་གི་དོགས་ཚུ་ ཞིང་ལྷིས་ལས་ བཟུལ་ཉེ་ གཞན་ཁར་བཀའ་ཉི་མི་འོང།

	<ul style="list-style-type: none"> • བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ རྫོང་ནོར་དང་ མི་ དེ་ལས་འཕུལ་ཆུང་ འགོ་འགྲུལ་/སྐྱེལ་ འདྲེན་འབད་ཡོད་པའི་ཐོ་བཀོད་ཚུ་བཞག་དགོ།
<p>༣.༦ སྐུ་མ་བསྐྱེ་བར་མོ་མོར་སྐྱེ་བཞག་ནིའི་སྲོལ་བརྟུགས་ཏེ་ ལྷོ་ཤིང་གི་ན་ཚོ་ ལྷབ་སྐྱེལ་ཚོང་འཛུན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དབང་འཛུན་ཚུ་གིས་གནང་བའི་ བཀོད་རྒྱ་དང་ལས་སྟོན་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་ དགོ། • རྫོང་དོམ་དང་མི་ འཕུལ་ཆས་དང་ཅཆས། ཚུ་ ན་ཚོ་བྱང་ཡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ནང་ལུ་དང་ དེ་ལས་གཞན་ཁར་ཕུ་སྟེ་ འགོ་འགྲུལ་/སྐྱེལ་འདྲེན་འབད་ནི་ཚུ་ ལྷོན་འགོག་འབད་དགོ། • ནད་འགུལ་ཚུན་ཡོད་པའི་སྲོ་ཤིང་ ཚུ་ལུ་ ལག་པ་འདོགས་ནི་དང་ དཀྲོགས་ནི་ དེ་ལས་ སྐྱེལ་འདྲེན་འབད་ནི་ཚུ་ ས་པ་ལས་འབད་ནི་མི་འོང། • ནད་འགུལ་ཚུན་ཡོད་པའི་ ལྷོ་ཤིང་གི་རྫོང་དང་ ས་ཞིང་ ཚུ་ལུ་ལེག་ཡོད་པའི་ ལག་པ་དང་ གོ་ལ་ དེ་ལས་ལྷུ་མ་ཚུ་ ཚུ་ལཱ་དགོ། • གཞན་དེ་འགུལ་ཡོད་པའི་རོམ་འཛུན་ཅན་གྱི་ས་ཁོངས་ཚུ་ ས་ཚོན་ཅུགས་བཀལ་ཏེ་ བཞག་ཐོག་ལས་ དེ་ཚུ་འི་ནང་འགོ་འགྲུལ་གྱི་ཚོང་འཛུན་འབད་དགོ། • མི་དང་རྫོང་ལྷུ་ས་ དེ་ལས་ ཅཆས་ཚུ་ གཞན་དེ་འགུལ་ཅན་གྱི་ ས་ཁོངས་གྱི་ ཉེ་འདབས་ལས་མར་ འགོ་འགྲུལ་དང་ སྐྱེལ་འདྲེན་འབད་ནི་ ཚུ་བཀག་དམ་འབད་དགོ།
<p>༣.༧ ལྷབ་ཕྱགས་ཚེབ་འི་ཉོན་ལྷོང་ཚུ་ དེ་འཕུལ་ལས་ བཀག་འཛུན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷིང་/ལྷོ་བ་མོན་སྐྱེ་ས་འགྲོ་པའི་སྲོ་གོང་ལས་རང་ ལྷབ་ཕྱགས་ཚེབ་འི་ ཉོན་ལྷོང་གི་རིགས་ཚུ་ འབལ་གཏང་ནིའི་གཙོ་རིམ་བཟོ་དགོ། • གཡུང་མ་བཀག་ཤབས་གྱི་ གཏོར་སྐྱེན་ཚུ་ལག་ལེན་འཕབ་དགོ།

ས་རུད་དང་རག་ལོ་རིལ་ འོང་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བརྒྱ་འཕྲིན་གཙོ་བོ།



ས་རུད་ཟེ་རམི་འདི་ ས་གཞི་ཚུ་ཆེ་བྱ་གསལ་སྟེ་ བཤུད་དེ་འགྲོ་ནི་གི་གཙོ་སྲིད་ལུ་ རོ་འབྲུད་དེ་འོང་ནི་དང་ ས་ཚུ་གི་གཞོལ་ཚུ་ རམ་སྟེ་འོང་ནི་ དེལས་
རག་ལོ་དང་འདམ་པ་ཚུ་ཚོལ་རིལ་ཉེ་འོང་བའི་ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུན་ཅིག་ཡིན།

ས་རུད་འདི་ གཙོ་བོ་རང་ སའི་འབྲེན་ཤུགས་ལུ་ རྒྱུན་གཞན་ཡང་ དཔེར་ན་ ཆར་ཚུ་ ས་ཡོམས། མེ་རི་འབྲོན་ནི། ས་འོག་གི་ཚུམ་བཞག་པའི་བཙོང་ཤུགས། ས་འབྲུག་འབག་ནི།
ནགས་ཚལ་ལུ་གཞོད་སྟོན་རྒྱབ་ནི། སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་དང་ བཟོ་སྐྱོན་གྱི་ལུ། ལམ་དང་ རྩེགས་རི་བཞུ་ནི་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ ས་རུད་ཆད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུན་འབད་མ་ཡིན།

རག་ལོ་རིལ་འོང་ནི་ ཡང་ན་ འདམ་བཞུད་དེ་འོང་ནི་འདི་ འདམ་ལྷ་སི་མི་དང་ ལྷོ་མ། ས་དང་རོ། རྒྱད་རྒྱུད་མ་ཚུ་ སའི་འབྲེན་ཤུགས་དང་བསྐྱུན་ཉེ་
མགྲོགས་རྒྱ་སྟེ་བཞུད་དེ་འགྲོ་མི་འདི་ཡིན། རག་ལོ་རིལ་འོང་ནི་གི་གནས་སྤངས་ཚུ་ཡང་ ས་ཆག་ཟར་རྒྱགས། རྒྱད་རག་ལོ་ལྟོད་དེ་ཡོད་མི།
སྤྱོད་ལྷུ་རྒྱག་པེལ་ས་མེད་པའི་ས་གནས་ཚུ་ཡིན། ས་ཆག་ཟར་རྒྱག་ཚུ་འོང་ལས་མར་ རག་ལོ་རིལ་འོང་ནི་མགྲོགས་ཚད་ཚུ་ རྒྱལ་ལོ་ ཉ་ རང་ ཀི་ལོ་མི་ཀྱར་
༡༦༠དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཤུགས་ཚད་དང་རག་ལོ་མང་ཉུང་ཚུ་གི་ ཉེན་ལ་ཡང་ ཆེ་བྱ་གསལ་སྟེ་རམ་ཡིན།

༡. བརྟན་ཞིབ་འབད་ནི་དང་འཚར་གཞི་བཟོ་ནི།	
གལ་ཅན་གྱི་བརྟན་འཕྲིན།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ཁག་སལ།
<p>༡.༡ རྩོད་རེའི་མ་གནས་ན་ མ་རུད་དང་ རག་རོ་རིལ་འོང་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ཚུ་ གི་སྐྱོར་ལས་ ཤེས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་རེའི་མ་གནས་ན་ མ་རུད་འཐོན་འཐོན་མ་དང་ རག་རོ་རིལ་འོང་འོང་མ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ འདས་པའི་ཉམས་སྲུང་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་རང་ཡོད་ག་དེ་ཉེན་ཁ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉལ་གོ་ནི་གི་དོན་ལས་ མ་འོངས་ཀྱི་ས་ཚའི་བཀོད་པ། རང་བཞིན་གྱི་གཡུར་བ། དེ་ལས་ གནས་གཤིས་འཇུག་འཕྲོས་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་ཤེས་དགོ། • རྩོད་རེའི་མ་གནས་ལུ་གོང་མ་ལུ་གོང་མ་རྩོད་རྩོད་ཀྱི་ལུ་ལོན་པའི་ ཉེན་ཁ་དང་འབྲེལ་ཉེན་ཚེ་བའི་ མ་རུད་དང་ རག་རོ་རིལ་འོང་ནི་ ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་དགོ། • མ་རུད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཚུ་བ་ཡོད་པའི་མ་འོངས་ནང་རིག་པ་སྐྱིམ་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> - མ་གྲུན་མ་ཚུ་ནང་ ཉེ་མ་འབྲུང་འབྲུང་མ་དང་དེ་ལྟོ་འབྲུང་ཕྱིད་པའི་མ་རུད། - ཚུགས་ཕྱི་ཉོག་ཀ་གི་ནང་ན་ ཡང་ན་ དེའི་ཅ་བ། - མ་སྐར་ལྟེ་བཟོ་བཟོ་པའི་ལྷན་གྱི་ཐོག་ཁར་ ཡང་ན་ ཅ་བ། - ལྷན་གཟར་དགས་སྟེ་གཏོགས་ཡོད་པའི་ཐོག་ཁར་ ཡང་ན་ ཅ་བ། - རྩོད་ཤིང་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ལྷན་གཟར་དགས། - ཚུ་འཛོམས་མའི་མ་འོངས།
<p>༡.༢ རང་བཞིན་གྱི་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་ནང་ མ་རུད་གྱི་སྤོང་ཉེན་བརྟན་སྐྱོར་ལས་ ཉལ་གོ་མ་འབད་ཞིན་ན་ རིག་པ་གསལ་དུག་སྟེ་ སྐྱོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དུས་བརྒྱན་དུ་ རང་བཞིན་གྱི་ས་ཚའི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་ལུ་ འཇུག་པ་ཚུ་ལྷུང་མ་འབྲུང་ ཞིན་ན་ ལྷན་གཟར་དགས་ཚུ་ལྷུང་མ་ལྷུང་གྱི་ ཉམས་སྲུང་ཚུ་ཡང་བཟུ་དགོ་དེ་ལས་། <ul style="list-style-type: none"> - རྩོད་ཤིང་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ལྷན་གྱི་ལས་མར་ཚུ་མངས་ལུ་སྟེ་འབབ་ནི། - མ་རུད་ ཡང་ན་ རག་རོ་ཚུ་ཀྱང་འཐོན་ནི། - ཉམ་ཤིང་དང་སྐོག་མེ་ཀམ་ དེ་ལས་ཤིང་ཚུ་རིམ་གྱི་གཤོ་འོང་ནི། - སྐར་ཉོག་ཚུ་ལས་ མ་ཚུགས་རལ་དང་ གག་གུ་མ་གསལ་ དེ་ལས་དོར་ ཡང་ན་ མ་ཚུ་ལོང་ཚུ་འཐོན་ནི། - ལུང་ཚུ་འཛོད་གཞི་མ་གྲུགས་དུགས་སྟེ་ ཡར་འཕར་ཉེ་གདམ་འོག་འོ་སྟེ་ འབབ་ནི། - ཚར་པ་རྒྱབ་པའི་བསྐྱེད་ ཡང་ན་ ཚད་ཚུ་ལ་ཅིག་ ལུང་ཚུ་འཛོད་གཞི་ ཉམ་སྐྱོང་མར་ མར་འབབ་སྟེ་འཕྲོ་ནི། - ལྷན་གྱི་ཅ་བ་ལས་མ་འབྲུར་འབྲུར་སྟེ་འཐོན་ནི། - ཚུ་ལས་གསལ་པ་ཐོན་ཉེ་ ལེ་རྟག་མ་ཚུ་ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་ལུ་ཡང་ ཚུ་གིས་ལྷེས་ལྷེས་གང་ཡོད་ནི། - ཚུ་ལས་བསུབ་སྟེ་ ཚིག་སྐྱོར་གྱི་རྒྱབ་ལུ་ ཚུ་བསུགས་ནི། • ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ རྩོད་ཀྱི་ཤོང་གི་སྤོང་ཉེན་བརྟན་ རིག་པ་ཚན་ཚུ་མཐོང་པ་ཅིན་ འདི་ཚུ་ ཉེད་སྐལ་རང་ དེ་ཉེན་ཁ་ཚུ་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ མ་གནས་གཞུང་གི་དབང་འཛིན་ལུ་ སྐྱུན་ལུ་འབད་དགོ།
<p>༡.༣ བཟོ་སྐྱོན་ལས་སྐྱབ་པའི་ མཐའ་འཁོར་ ཚུ་ནང་ལས་པར་ སྤོང་ཉེན་བརྟན་ ཉལ་གོ་མ་ འབད་ཞིན་ན་ རིག་པ་གསལ་ དུགས་སྟེ་སྐྱོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དུས་བརྒྱན་དུ་ མི་སྡེ་ནང་གི་ གཞི་རྟེན་ཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་གི་ གནས་སྐྱེད་མ་ལུ་འཇུག་པ་ཚུ་ ཡོད་མེད་བརྟན་ཞིབ་འབད་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> - འགོ་རལ་སྟེ་ མེ་གུ་འཐོན་ནི། མེ་གུ་ཚུ་སྐྱོམ་འཕྲོ་ནི། ལས་རོ་གཞིབ་གཞིབ་ཚུ་ རས་འཕྲོ་ནི། ཡང་ན་ ལས་རོ་གཞིབ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་མ་འབྲུར་འོང་ནི། - མ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་མཐུན་ལྷན་ དཔེར་ན་ ཚུ་བཟུམ་གི་རྒྱན་ལས་ གག་སྟེ་འཕྲོ་ནི། - ལྷུང་འཁོར་གྱི་ལས་བཟོ་བ་སྟེ་འཕྲོ་འཕྲོ་མ་ ཡང་ན་ འབབ་རྒྱབ་ནི་ཚུ། • དུས་བརྒྱན་དུ་ རྩོད་རེའི་ རྩོད་མ་དང་ ལུ་འབད་མ་ དེ་ལས་ ཅེད་མོ་ཅེ་སའི་སྤྱིང་ལྷིས་ཚུ་ལུ་གནས་སྐྱེད་མ་གྱི་འཇུག་པ་ཚུ་ཡོད་མེད་བརྟན་ཞིབ་འབད་དགོ།

	<ul style="list-style-type: none"> - ལྷོ་དང་ལྷོ་རྒྱུག་ཚུ་ལོགས་ཏེ་ལུས་ཡོད་པ། - རབ་དང་ལུགས་རི། མཐུན་རྒྱུན་ཚུ་རི་ཀམ་དང་ཡངན་ཤིང་འདྲི་ཚུ་གཡོ་ནི་དང་སྤར་ནི་ཚོ། - ལྷོ་དང་ལྷོ་རྒྱུག་གཞི་མིག་ཁམ་ལས་ལྷིང་འཕོན་ནི། - ལྷིས་ལྷི་འབྲུང་འདས་དང་རྩ་ལེབ། ས་པག་ཚུང་ཡངན་ཕྱིག་འགྲམ་ཚུ་ལུ་མེ་ལུགས་རབ་འཕོན་ནི། - ལྷིས་ལྷི་ཕྱི་ལོགས་ལྷི་གྲུང་དང་དོན་གྲི། ལེ་ལུག་ལ་ལོགས་པ་ཚུ་གི་མཐུན་མཚམས་ལ་ཁྱུང་སྟེ་འགྲོ་ནི། - ཕྱིག་འགྲམ་ལས་ས་གཞོབ་སྟེ་འགྲོ་ས་འགྲོ། <ul style="list-style-type: none"> • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ཚོད་ཀྱི་ལོང་གི་སྤྱོད་ཕྱིན་བཤའི་རྟགས་མཚན་ཚུ་མཐོང་པ་ཅིན་འདྲི་ཚུ་ཉེང་སྐལ་རང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དོན་ལས་ས་གནས་གཞུང་གི་དབང་འཛིན་ལུ་སྤྱན་ལུ་འབད་དགོ།
<p>༡.༥ ལྷོ་ལོང་ཕྱིན་བཤའི་རིས་ལུགས་ཚུ་ཉེ་གོ་ཞིན་མ་ལས་དེ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ས་གནས་ལྷི་གནས་སྤངས་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ས་ལོངས་ལྷི་དབང་འཛིན་ཚུ་ལུ་སྤྱན་ལུ་འབད་ནི་གི་ལས་ལུགས་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
<p>༡.༥ གནས་གཤམས་གནས་སྤངས་ལྷི་སྐྱོར་ལས་བཅད་དོན་ཚུ་ཤེས་པ་སྟེ་སྤྱོད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚར་པ་གི་མང་ཕུང་ཚད་གཞི་ལྷོ་རྟོག་འབད་དགོ། ཉེན་ཤེན་མང་ཕུང་སོར་༥ ལས་༥ ཅོས་དང་ཡང་ཅིན་ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་རིང་ལུ་སོར་སྟེད་ཅོས་ལྷི་ཕྱིས་ཚར་པ་འབབ་པ་ཅིན་འདྲི་གིས་འདས་རུད་ཚད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ། • གནས་མ་བཟང་པར་ལུན་རིང་སོར་བའི་ཤུལ་ལས་དུས་ལུན་སྤང་ཀུ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ཚར་པ་ཤུགས་སྟེ་རྒྱུ་པ་མི་འདི་གནས་མེད་ས་མེད་ཉེན་ཁ་ཡོད། གངས་རི་ཅན་ལྷི་ས་ལོངས་ཚུ་གི་ནང་ཚར་པ་རྒྱུ་པ་པའི་སྐབས་ལུ་གཅོད་ཚུ་དང་གཤོང་དོག་རྟགས་ཚུ་ལས་ཐག་རིང་སར་སྤྱོད་དགོ། • རྒྱུན་རན་དཔེར་ན་ཚར་ཚུང་ཡང་ཅིན་ས་ཡོམས་ཚུ་བྱུང་པའི་ཤུལ་ལས་རིས་ལྷིས་འབད་ས་རུད་ཚུ་༼ཉེན་ཞག་ཚུ་ཚོད་ལེ་ཤ་གི་བར་ནང་༽ འོང་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ།
<p>༡.༦ ཉེན་སྤྱང་སྤྱན་པའི་ས་ལོངས་ནང་སྤོ་བཤུད་འབད་ནི་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་སྟེ་ཚོད་རའི་སྤྱོད་གནས་ལྷི་ས་ལོངས་དང་སྤོ་བཤུད་ལྷི་ལས་དེ་ལས་སྐྱེལ་འཕྲིན་ཐབས་ལས་ཚུ་ཤེས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ས་གནས་ལྷི་ཉེན་སྤྱང་སྤྱན་པའི་སྤྱོད་གནས་དང་ལས་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ཚོད་རའི་སྤྱོད་དང་ས་གནས་གཞུང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ། • ཁ་འཆམ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་གནས་ལྷི་ས་ལོངས་དང་ལས་ཚུ་བཟུང་ཚད་ནང་གི་འཇུས་མི་རེ་རེ་བཞེན་ལྷིས་ཤེས་ཚུ་གསལ་པའི་བརྟན་བཟོ་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་སྤོ་བཤུད་འབད་དགོ་པ་འཕོན་པ་ཅིན་སྐྱེལ་འཕྲིན་ལྷི་ཐབས་ལས་སྤོ་ཚོགས་བཏོན་ནི་གི་དོན་ལས་ཚོད་རའི་ས་གནས་གཞུང་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ། • སྤྱོད་གནས་འདི་ས་ལོངས་ལེན་ཉེན་སྐྱོབ་ལྷི་ཅཅས་དཔེར་ན་ཉེང་སྐལ་ཚུ་ལུ་འབད་ནི་གི་ཐབ་ཆས་གདན་མལ་ཆ་ལ་སོགས་པའི་ས་ལོངས་ཚུ་གསོག་འཛོག་འབད་དགོ། <p>དེ་ཚུ་གིས་ཚོ་སྤོ་ག་ཉེན་སྤྱང་འབད་དེ་ཚུ་གས།</p>

<p>༢. ས་རུད་དང་དེ་སོགས་གཞུགས་ཡང་ན་རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལྷི་ཉེན་ཁ་ཞི་ཐབས།</p>	
<p>གས་ཚན་ལྷི་བཤའ་ཕྱིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་ལྷི་གོ་དོན་ཁ་གསལ།</p>
<p>༢.༡ རྒྱག་ལུང་དང་ཚུར་ཚུ་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚར་པ་རྒྱུ་པ་པའི་སྐབས་ལུ་རྒྱ་ཚུལ་ཏེ་ས་སྤྱོད་པར་ཤར་ཤར་གཏང་འགྲོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་

<p>བསལ་ཏེ་བཞག་དགོ།</p>	<p>ཆར་ཚུའི་གཡུར་བ་ཚུན་དང་གི་འདུལ་མ་དང་རག་རོག་མི་ཡང་མེད་པ་སྟེ་བསལ་ཏེ་བཞག་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • གནས་གཟུང་དང་ཆུད་དེ་ལས་བཅོལ་གཡུར་ཚུ་བསལ་ཏེ་བཞག་དགོ། • ཆུག་ཡུར་དང་གནས་གཟུང་ཚུ་བཟུལ་མི་སྤོང་ལྱི་རིགས་ཚུ་བཏོག་སྟེ་བཞག་ནི་ཡང་ན་འབལ་ཏེ་བཏོད་དགོ།
<p>2.2 རྒྱུ་རྒྱུ་བཟོ་སྐྱོད་དང་ཉེན་ལ་ཞི་ཐབས་ཐབས་ལས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ས་ཚུད་ཀྱི་ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱབ་ནི་མི་འོང། • གལ་སྲིད་ཚུད་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱབ་ནི་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ས་ཚུད་ཀྱི་གནོད་པ་ཚུ་ཉེན་ལ་ཐུག་འཚོར་བ་ཅིན་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ། • འབྲུང་ཉེན་ཚེ་ལེ་ས་ཚུད་ཀྱི་གནོད་སྐྱོན་ཚུ་མར་ཡབ་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ས་ཁོངས་རིག་པའི་བཟོ་རིག་པ་ཡང་ན་སའི་ཚོན་རིག་པ་ཚུ་ལས་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ།
<p>2.3 ཚུད་རའི་ཚུ་དོན་ཚུ་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ས་ཚུ་ལྷན་གཟུང་དུགས་གུ་དང་ལ་དང་སྐྱུང་ཏོག་གི་མོ་ཁར་ཆུག་ཡུར་ཀྱི་སྤོ་ལོགས་ཁ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་ས་འཕྲུག་བདེ་ཡོད་པའི་ལུང་གཞོན་ཚུ་ནང་ཚུམ་ཚུམ་ཚུ་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ། • ས་ཚུ་ལྷན་གཟུང་དུགས་ཚུ་འི་གུ་བརྟན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཤིང་བཅུགས་དགོ། • རྒྱབ་ཉེན་གྱི་ཅིག་པ་ཚུ་བསྐྱབ་དགོ། • ཚུམ་ཚུ་ཡང་ན་ཆུ་མཐའ་ལ་བདེ་འབྱོར་མི་ཚུ་ལུ་མ་གནོད་པ་སྟེ་ཚུམ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལས་གཏང་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཆུག་ཡུར་ཡང་ན་ཆུ་བསྐྱུར་པའི་ཅིག་པ་ཚུ་བསྐྱབ་དགོ། • ཆུད་ཚུ་མི་འཛོག་ནི་དོན་ལས་དུང་ཚུང་གཉན་ཏོང་ཏོ་ཚུ་བཅུགས་བཞག་དགོ།

<p>3. ས་ཚུད་རིག་ཐུལ་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལས་གནོད་ལན་གྱི་འགྲུབ་ཀྱི་སྒྲིག་ཀྱི།</p>	
<p>གལ་ཚན་གྱི་བཟང་འཕྲིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>3.1 གནས་གཞིས་ཚུ་ལུ་རྟོག་འབད་དེ་གནས་གཞིས་ཚུ་བཟུང་གི་རྟོགས་མཚན་ཚུ་བཟུང་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གནས་གཞིས་ཚུ་བཟུང་གི་ཞལ་བཏོད་བཏོད་ཚུ་ཚུན་དགོ་ཀྱི་ཚུད་གནས་གཞིས་བརྟན་གཏང་ལས་ལུང་ལས་ཀྱི་རྟོག་འཛིན་སྐྱོང་ལས་ལུང་ལས་དེ་ལས་བཟང་བཟུང་། • ཆར་པ་ལྷགས་འབད་བཟུང་པའི་སྐབས་ལུ་ཆར་པ་ལུ་རྟོག་འབད་དེ་སེམས་དུན་མ་བཏོན་ཏེ་གནས་སྲུང་ཚུ་ཏེ་དགོ་མེ་སྟེ་སྟོན་དགོ།
<p>3.2 ས་ཚུད་ཚད་པའི་སྐབས་ལུ་ས་ཚུད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལས་གཞན་ཁར་འཕྱོ་སྟེ་སྟོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལ་རྟོག་མེད་པའི་མཐོང་སྲུང་དང་སྐྱད་ཀྱི་གསལ་ཏོག་ཏེ་མེད་པའི་ལུང་སྐྱའི་ལྷགས་ཚད་ཡར་འཕེལ་འགྱུ་ཞི་ཚུ་ཤིང་གཞི་གི་དང་དོ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཕྱོག་པའི་སྐྱད་ཀྱི་ཚུ་ལུ་རིག་པ་གིས་ཏེ་སྟོན་དགོ། • གལ་སྲིད་ས་ཚུད་ཚད་དོ་བཟུམ་ཡང་ན་ཆད་ནི་གི་དོགས་པ་ཡང་ཅིན་ཚོར་སྲུང་རེ་ཤར་བ་ཅིན་དེ་འབྲེལ་ལས་སྤོ་བཟུང་འབད་དེ་འགྱུ་ཞི་ནན་ཚུམ་ཚུ་དང་ས་གནས་ཀྱི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་བཟང་བསྐྱུལ་འབད་དགོ།
<p>3.3 ས་ཚུད་ཚད་པའི་སྐབས་ལུ་གལ་སྲིད་ཚུད་རའི་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་སྤོ་བཟུང་གི་ས་ཁོངས་ནང་སྐྱོད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཚུད་རའི་ཉེན་སྲུང་བཏོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གལ་སྲིད་ཚུད་རའི་ཚུམ་ཚུ་ཉན་འབད་བ་ཅིན་ <ul style="list-style-type: none"> - སྤོ་དང་སྤོ་སྐྱིག་ཚུ་བསྐྱུར་ཏེ་བཀག་འཛིན་ཐབས་ལས་བཏོན་དགོ། - ཚུམ་ཚུ་མཐའ་འཛོག་སྟེ་ཚུད་རའི་སལ་ཏོག་བདག་འཛིན་འབད་དགོ། • གལ་སྲིད་ཚུད་རའི་ལུང་འབད་བ་ཅིན་ <ul style="list-style-type: none"> - ས་ཚུད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལས་ཐག་རིང་མར་འགྱོད་དགོ། - གལ་སྲིད་ས་ཚུད་ཚུམ་ཚུ་ལས་མ་ཕྱོགས་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཐག་ཉེ་མའི་ཉེན་སྲུང་ལུ་ལེ་ཚུམ་ཚུ་དང་ཤིང་སྟེ་ཚུ་མེ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་འོན་ཀྱང་གཟུར་སྐྱོད་ནི་དོན་ལས་

	<p>རྒྱལ་ལྗོངས་འགྲོ་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> གལ་སྲིད་ཚུད་ ལྷོ་མ་འཁོར་གཏང་པའི་བསྐྱེད་འབྲས་ལོན་ <ul style="list-style-type: none"> - གལ་སྲིད་ཚུད་ ཚུད་ཐོན་ཡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ཅིག་ནང་ ལྗོངས་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་ ལས་ལྗོགས་གཞན་ཅིག་ལས་འགྲོ་དགོ། - ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ ཚུད་པའི་ལྷོ་མ་འཁོར་མེད་པ་མཉམ་སྦྲེལ་ལོན་ བཀོ་བཞག་ཞིན་ན་ དེ་འགྲོད་ལས་ཚུད་ར་ ཉེན་སྲུང་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ འཛོལ་འགྲོ་དགོ།
<p>3. ང ས་ཚུད་ཚད་པའི་ལུང་ལས་ གནོད་སྐྱོན་གྱི་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ས་ཚུད་དང་རག་རོ་ཚད་པའི་ས་ཁོངས་ནང་ ལོག་སྟེ་ ཚུད་ཚད་མིན་ཅི་ཞིན་ས་ལས་ དེ་ལ་ལས་ མག་རིང་སར་སྐྱོད་དགོ། ས་ཚུད་གྱི་ས་ཁོངས་ནང་ མ་འཛོལ་བར་ ས་ཚུད་ཚད་པའི་ ཉེན་འབྲས་ལས་མར་ མི་དང་ སེམས་ཚན་ཚུ་ལུ་ མ་སྐྱོན་དང་ བྱ་སྐབས་ས་བདེ་མ་ཚུ་ ལྷུང་མ་འབྲུབ་ལུ་ རྟོག་འབད་དགོ། ཕྱོག་བརྒྱབ་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་མ་ལྗོངས་ལས་འབད་བརྒྱུ་དགོ། ཚུད་འཐོན་ནི་ལུ་དགོ། མཐུན་ཁྱེན་གྱི་རྒྱན་ལས་ གཞལ་སྟེ་འགྲོ་འགྲོལ་དང་ གཞན་ཡང་རྒྱུན་དང་ འབྲུང་ཉེན་ཚེ་བའི་ གནོད་ཉེན་ཚུ་ ས་གནས་གྱི་དབང་འཛིན་ལུ་སྐྱུན་ཞུ་འབད་དགོ། ཚུད་པའི་ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ལྷོ་ལྷོ་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ས་ཚུ་ལུ་གནོད་སྐྱོན་ ཕོག་ས་ཕོག་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ། མང་ མེད་པ་བཏང་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་ལས་ ལོག་ས་འཕུག་སྟེ་ མི་འབག་ནི་གི་རོན་ལས་ ལྷ་དང་ཡིང་ཚུ་ ལོག་སྟེ་བརྒྱུགས་དགོ། ཉེན་ཁ་མར་མབ་གྱི་རོན་ལས་ ལུ་དེ་གི་ཞབས་ཏོག་འཛོལ་དགོ།
<p>ང. ས་ཚུད་གྱི་གདོང་ལན་སྐྱོགས་གྲུབ་གྱི་རོན་ལུ་ ས་ཁོ་ཆས་སྐྱོན་བཞག་གསལ་འཛོགས་།</p>	
<p>གལ་ཅན་གྱི་བར་འཕྲིན།</p>	<p>སྐབས་རོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་རོན་ལ་གསལ།</p>
<p>ང. 7 ཚུད་པའི་ཁྱིམ་ ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་གི་རོན་ལུ་ ས་ཁོ་ཆས་ཚུ་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ས་ཁོ་ཆས་ དཔེར་ན་ བོལ། ལུགས་མཛེར། ལྷུང་པར། བྱེམ། བྱེམ་འེམ་དེེ། ཉེས་ དེལས་ཏོག་ཅི་ཚུ་བཞག་དགོ།

ནད་ཡམས་ཀྱི་བརྒྱུ་ལྡན་འཕྲིན་གཙོ་བོ།



ནད་ཡམས་ཟེར་མི་དེ་ ལུང་ཕྱོགས་སློབ་དང་ སྤྱིར་ཆེན་སྐྱ་མང་ ཡང་ན་ འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལུ་ འགྲོ་བ་མི་འི་སི་རྒྱ་བས་ཀྱིས་ དར་ཁབ་གཏང་ཡོད་པའི་ འབྲུ་ཉེན་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། ནད་ཡམས་ཚུ་ཡང་ འགྲོ་བ་མི་རྩི་ལུ་ རྩེན་ཏེ་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ལུ་བརྟེན་ འཕྲོ་བ་དོ་ཡོད་པ་ད་ མཚུགས་སུ་ཅིག་སྤྲོད་ དར་ཁབ་འགྲོ་མི་ནད་གཞི་ཅིག་ཡང་ཡིན། ནད་གཞི་དེ་ལུ་བརྟེན་ ཚབས་ཆེན་གྱི་ཤི་རྒྱུན་དང་ན་ཚ་ལེ་ག་སྤེ་ཐོན་པའི་རྒྱ་བས་ལུ་ ནད་ཡམས་འདྲི་རྒྱུན་དང་ལུ་འབྱུང་མ་ཡིན།

ནད་ཡམས་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་རྒྱུན་ བཅོམ་ཚུལ་གཞི་དེ་ཉེན་ལུ་བརྟེན་ འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན།

- * རྒྱུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་(དེ་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་རིམས་ ཁྱེད་ལུ་ བད་ཀན་ འབྲུ་མ་ནད་ དམར་ཅན་མ་ ཚབས་ཆེན་དབུགས་གཏོང་ལེན་ནད་ཉེན་ལུ་)
- * གཞུགས་ཁ་ལས་རྒྱུ་ལུ་ཉེན་ཉི་ (རྩ་རྒྱུ་དང་ཨེ་ཤི་ལི་བཟུམ་)
- * རྒྱུ་ལུ་བརྟེན་པ་ (དེ་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན་ བཤལ་རྒྱུག་ e.coli, ལྷག་བཤལ་)
- * བཞེས་སྤོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་(སལ་མོ་ནི་ལ་ Salmonella, ཨི་ཀོ་ལི་ ལི་སི་དེ་རི་ཡ་ e.coli, listeria, མཚེན་ནད་)
- * སལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་(ཨིན་ཐེ་ཤི་གཞི་)
- * ཨེ་ཀ་ཏར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་(སེམས་ཅན་ལས་ མི་ལུ་འབྲུ་ནི་ (དེ་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན་ H5N1 ཨི་ལི་ཡན་ཚ་རིམས་ནད་འབྲུལ་ ཚད་ནད་ རེད་གི་ ཡང་ན་ ལེ་ཏོ་སལ་ལི་ར་)

ཉེ་མར་འབད་བ་ཅིན་ ནད་ཡམས་ཚུ་ཡང་ བཤལ་རྒྱུག་ནད་ འབྲུ་མ་ནད་ མཚོ་ནད་ དམར་ཅན་མ་ རྩ་རྒྱུ་མ་ནད་དང་ ཚད་མཚེས་རྒྱ་ཨིན་པས།

ནད་ཡམས་སྤོ་ལུ་འཕྲོག་འབད་ནི་འེ་ཐབས་ལས་ སྤོ་ཚོགས་ཡོད་མི་རྒྱ་ཡང་ དེ་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན།

- མི་མང་གིས་ཅམས་རྒྱ་ གཏོང་སྤོ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྷན་སྤོ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- གཏོང་སྤོ་དང་ལྷན་པའི་འབྲུང་རྒྱ་སྤོད་ནི།
- ལག་པ་རྒྱུ་ལུ་ནི།
- སྤྲོད་ཁབ་བཏུགས་ནི།
- བྱ་ལྷ་མི་བཏུགས་ནི།
- ཨེ་ཀ་ཏར་བཀག་ག་ཐབས་འབད་ནི།

ཨི་ཆུ་ཨེ་ཤི་ཟེར་མི་ ནད་འབྲུལ་དེ་ལུ་བརྟེན་ ནད་གཞི་ཨེ་ཤི་འཕྲོ་བ་མི་ཡིན་མ་དང་ ནད་གཞི་ཨེ་ཤི་དེ་ དུས་དར་ནངས་པ་གི་ ནད་ཡམས་ཡིན། སྤྱི་ལོ་2007 གི་ནད་འཕྲོད་ལུ་ ནད་གཞི་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཚོད་རྩིས་མི་གྲངས་ས་ཡ་30 དེས་ཅིག་ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་ཡོད་པ་ད་ འགྲོ་མཚུན་དེར་ ལོ་བསྐྱར་བཞིན་ཏུ་ མི་གྲངས་ས་ཡ་2 དེ་ལུ་ ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་བཞིན་ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན། (UNAIDS,Global Factsheet 2010) མ་འོངས་པའི་ནང་ འབྱུང་གི་དེ་ཉེན་པའི་ནད་ཡམས་ ལྷག་འབབ་ཚོད་འབབ་ superbugs གི་དོན་ལུ་ སྤོ་ཚོགས་བཀག་ཚུགས་པའི་ རུས་ལྷགས་ཅན་ MRSA དང་འབྲུ་ནད་ དེ་ཕྱི་འབད་བ་ཅིན་SARSདང་ H5N1 avian influenza རྒྱ་ཨིན།

བརྟུན་ཞིབ་འབད་ནི་དང་འཚར་གཞི་བཟོ་ནི།	
གལ་ཙམ་གྱི་བཟོ་དོན།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བྲག་གི་གོ་དོན་ལ་གསལ།
༡.༡ འཕྲུང་ཆུ་གཙང་ཉོག་ཉོག་གི་ཀླུ་སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • སི་དང་སེམས་ཙམ་ཚུ་ལམ་ ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལམ་ ཚུ་འུ་རམ་ལེགས་ཤོས་སྤྱོད་བརྟུན་དགོ། • ཚུན་ད་ བཅོག་གི་བ་ཞུགས་མ་ཞུགས་ བརྟུན་དཔུང་འབད་དགོ། • ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་འབྲུང་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མ་གནས་གྱི་གསོ་བའི་དབང་འཛིན་དང་ འབྲེལ་བ་འབབ་དགོ།
༡.༢ ཉིང་མངས་མང་དང་ ཉེན་སྲུང་ ཡོད་པའི་ ཚུ་འུ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ཚུ་འུ་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་དང་ དེ་ཚུ་ གནས་སྤངས་ལེགས་ཤོས་སྤྱོད་ ཚུ་འུ་སྤྲོད་འབབ་དགོ། • ཉེན་ལའི་ཚུ་ཚུ་ཚུ་ཡང་། <ul style="list-style-type: none"> - ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་ཚུ་འུ་ཀྱ། - ཚབ་གསལ་བསལ་ག་མཛོད་དང་ ཚབ་གསལ་དན་ལམ་ བཅོག་པ་འཛོག་ནི། - བཅོག་གི་བ་ཞུགས་པའི་མའི་ཐོག་ལམ་འབྱོ་བའི་ཚུ་ཚུ་ ཚུ་མིང་དང་ ལུས་ཚུན་འབྲེལ་ནི། - སེམས་ཙམ་ཚུ་གིས་ཡང་ སི་དང་ཅིག་ཁར་ཚུ་ཅིག་ལམ་འབྲུང་ནི། - ཅད་དོས་ཚུ་ ཚུ་འུ་མིང་དན་འབྲུང་ནི།

༢ ནད་ལམ་མཉམ་ཤོད་མཉམ་གཞུགས་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་གྱི་ཉེན་ལ་ཞི་བལས།	
གལ་ཙམ་གྱི་བཟོ་དོན།	སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་བྲག་གི་གོ་དོན་ལ་གསལ།
༢.༡ ན་ཚ་འཚུབ་དྲགས་ཚུ་བཀག་ཐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་སྤྲོད་ཐབས་བཅོག་པ་དགོ། དེ་ལས་ ཨ་རྟུག་དང་མ་འདྲ་བའི་ གསོ་བའི་འབྲུང་རིམ་ /ནད་རིགས་མ་འདྲུམ་ འཛོན་འཛོན་མཚུ་བལྟ་ཞིན་ན་ སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ཨ་ལོ་ན་ ཚུ་ཀུ་དང་ མཉམ་སྤྲོད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྤྲོད་ཐབས་གྱི་ཤོག་བྱང་བཟོ་དགོ། • སྤྲོད་ཐབས་ཚུ་དུས་ཤོག་ལུ་ཀྱིག་གྱི་འབད་བརྟུན་དགོ། • སྤྲོད་ཐབས་ཀྱི་ལམ་རིམ་ཚུ་ནང་ བཅུ་འམ་ར་གཉོགས་དགོ། • ཚུ་སྤྲོད་དང་ རྒྱུ་དམ་འི་ན་ཚུ་ དེ་ལས་ དམར་ཅན་མ་གི་ན་ཚུ་བཀག་ཐབས་གྱི་ སྤྲོད་ཐབས་བཅོག་པ་དགོ། • ལག་ལེན་འབབ་ཡོད་པའི་ སྤྲོད་ཐབས་ཚུ་ འོག་སྤྱོད་ལག་ལེན་ནི་དང་ རྒྱུ་དམ་ཚུ་དེ་མི་འོང་། • འདས་པའི་འབྲུང་རིམ་/ ནད་རིགས་མ་འདྲུམ་འཛོན་ཡོད་མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཀག་པ་དགོ། • སི་དང་སེམས་ཙམ་ཚུ་གི་འཛོན་བཅུ་ཉེན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཨ་རྟུག་དང་མ་འདྲ་བའི་ འབྲུང་རིམ་ག་ཅིག་སྤྱོད་ བལྟ་ཞིན་ན་མཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། • ཨ་རྟུག་དང་མ་འདྲ་བའི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ / སི་དང་སེམས་ཙམ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུ་ གྱི་ཤོག་ཤོག་གི་གསོ་བའི་ ལྷོ་བ་ལུ་ སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ༡༡༢༩༡༢༠/༡༡༥༥ ཚུ་ནང་ བརྒྱུད་འཕྲིན་གཏང་དགོ། / སྤྲོད་ཐབས་སྤོང་པ།
༢.༢ ཚུ་བཅོག་པ་ཉོག་ཉོག་ལྷོ་བཞག་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ཚུ་བཅོག་པ་ཉོག་ཉོག་ལམ་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ། • ཚུ་སྤྲོད་ལུ་འབྲུང་དང་གསོག་འཛོག་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉོད་ཚམས་ཉིང་མངས་མ་དང་ ལ་བསྐྱམ་ བཏུབ་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། • ཚུ་སྤོད་དེ་ཚུ་ ཚུ་དོག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་དང་ ཚུ་ལུ་འབྲུན་འབད་བའི་སྤྲང་ དེ་ལས་ བསལ་བཞག་འབད་མ་དུ་ལ་བཅུང་/བསྐྱམ་ཉེ་བཞག་དགོ། • འཕྲུང་ཚུ་ བཅོག་པ་མི་ཞུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ དོག་ཚམས་/གཟར་རུ་ ཉིང་མངས་མ་ཅིག་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ། • བསལ་བཞག་འབད་ཡོད་པའི་ཚུ་ཚུ་ བཏུན་སྤྲུག་ཤེ་ཤེ་བཞིན་དུ་སོར་དགོ།
༢.༣ ཚུ་ཉིང་མངས་མ་བཟོ་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • ཚུ་ཉིང་མངས་མ་བཟོ་དགོ། ཉིང་མངས་མ་ལེགས་ཤོས་ཚུ་ ལག་ལེན་ལམ་ སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོ།
༢.༤ ལག་པ་ཚུ་ སྤྲོད་ལེབ་བཏུབ་སྤྱོད་ ལེགས་ཤོས་སྤྱོད་ ཚུ་འབྲུང་དགོ།	<ul style="list-style-type: none"> • སྤྲོད་ལེབ་དང་ཤར་ཤར་འབྲོ་མི་ཚུ་ཉིང་མངས་མ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་སྤྱོད་ ཚུ་ཉིང་མངས་མ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྱོད་ ལེགས་ཤོས་ ཚུ་འབྲུང་ནི་ལེན་ན་ལྟུབ་དགོ། • ཨ་རྟུག་རང་ ཚབ་གསལ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལག་པ་འབྲུང་དགོ་པའི་ལར་ བཞེས་སྤོ་ཚུ་འོག་ ལག་པ་འཛོགས་ནི་དང་ཚུ་ནི་མ་འབད་བའི་ ཉེ་མ་ དང་ཤུལ་མར་ གཉིས་ཚར་ན་ལག་པ་འབྲུང་དགོ།
༢.༥ གཙང་སྤྱོད་ལེགས་ཤོས་ཀྱི་	<ul style="list-style-type: none"> • སྤྲོད་ལེབ་དང་ འབྲུལ་ཚུ་ལམ་དན་རིགས་མ་འདྲུམ་བཀག་ཉེན་ལུ་ འབྲུག་སྤྲིགས་ རག་ལོག་ཅིག་འཛིན་རུང་

<p>2.7.6 མི་ནད་པ་རྫོལ་མོ་མོར་བཞག་སྡེ་བདག་འཛིན་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • བཟའ་ཚང་ནང་འཁོད་ལུ་ ནད་གཞི་གི་ཁྲབ་སྲིལ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལས། <ul style="list-style-type: none"> - ནད་པ་ཨིན་མ་པའི་བཟའ་ཚང་འཁྲུལ་མི་རྫོལ་མོ་མོར་སྡེ་བཞག་ཅིག་ནང་འབད་དུང་ ཡང་ན་ གི་ཁྲག་ནང་འབད་དུང་ ཡང་ན་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་གཞི་བའི་སྡེ་བ་ནང་འབག་དགོ། - བདག་འཛིན་ཐབས་མི་ ཅིག་ལས་ བརྒལ་མི་དགོ་ དེ་ཡང་ བཟའ་ཚང་ནང་མི་ལས་ ན་ཚོ་གི་ཉེན་ཁ་ཚེའོས་ མེན་མི་ཅིག་བཞག་དགོ། ནད་གཞི་ལོག་པ་དེ་གིས་ ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལས་ དཔེར་ན་ ནད་པ་གི་རྫོལ་ལོགས་ཁར་ མི་ཉར་ 7 དང་ ཡང་ན་ མི་ཉེ་ 3 ཅོས་ཀྱི་ས་ཁབ་ལྟེ་དཔ་ད་ ཁ་རས་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། རྫོང་རང་ ནད་པའི་ཁང་མིག་ནང་སྲུང་དཔ་ད་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ རྫོན་ཆས་རྫོལ་སྲུང་ནི་དང་ ཁང་མིག་ལས་ ལྷི་ཁར་ ས་འཕོན་པའི་ ཉེ་ས་ལས་ལུ་དབག་དགོ། ནད་གཞི་ལོག་འཚུག་ཚེ་མཇུག་ ལག་པ་འཁྲུང་དགོ། - ནང་མི་གཞན་རྫོལ་ཡང་ ཨ་ཉག་ར་ ཁོང་ར་ལུ་ རྫོང་འབར་རྒྱབ་ནི་དང་རྫོལ་ལོག་ནི་རྫོལ་བཅུག་ཞིབ་འབད་དགོ། ཨ་ལོ་རྫོང་ལུ་དང་ ཨ་ས་ལུ་ཨ་ལོ་སྡེ་ནི་ཡོད་མི་ དེ་ལས་ ནད་གཞི་གཞན་ཡོད་མི་གི་ནང་མི་རྫོལ་ག་དེས་ ཅིག་སྡེ་ན་བ་ ཅིན་གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་འཕོབ་རྫུག་སལ་གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོ།
--	---

<p>2.2 གཞུགས་ཀྱི་གཤེར་ལུ་ལས་བརྗེན་པའི་ནད་གཞི་འཛིན་ལུ།</p>	
<p>བརྗེན་ལུ་གཞི་བོ་</p>	<p>སྐབས་དོན་དག་འབྲེལ་བའི་ གོ་དོན་ལ་བསལ།</p>
<p>2.2.1 རྫོང་རའི་ལག་པ་རྫོལ་ལེགས་ཤོས་སྡེ་འཁྲུ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྫོང་རའི་ལག་པ་རྫོལ་ རྫོང་རའི་སངས་མ་དང་ རྫོང་ལེབ་ལག་ལེན་འབབ་སྡེ་ལེགས་ཤོས་སྡེ་འཁྲུ་དགོ། • མི་ནད་པ་རྫོལ་དང་འབྲེལ་བ་ས་འབབ་པའི་ཉེ་ས་དང་ འབྲེལ་བ་འབབ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ ལག་པ་འཁྲུ་ནི་འདི་གནས་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེད་གཅིག་ཅིག་ཨིན།
<p>2.2.2 ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ འདོད་རྫོང་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་འདོད་རྫོང་གི་ལས་སྡེ་རྫོང་བཅའ་མར་བཏོགས་ནི་མི་འོང། མོ་མཚན་ལུ་བསལ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ། • མི་གཞན་གྱི་གཞུགས་ཁ་ལས་འཕོན་པའི་ གཤེར་ལུ་རྫོང་རའི་ཁ་ནང་རེག་བཅུག་ནི་མི་འོང།

<p>2.3 མེས་མ་ཅན་ལས་བརྗེན་པའི་ནད་གཞི་འཛིན་ལུ།</p>	
<p>2.3.1 མེས་མ་ཅན་རྫོལ་ལག་པ་འདོགས་པ་དང་ དམར་བསལ་དའབད་མ་ ནངས་བཏོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཉེན་སྲུང་མེད་པར་ མེས་མ་ཅན་ན་མི་དང་ ཤི་ཤིམ་རྫོལ་གུར་ ལག་པ་ས་པ་ལས་འདོགས་ནི་མི་འོང།
<p>2.3.2 ཉལ་མཇུག་ གཞན་དོས་ཀྱི་མེར་རས་ ལུ་བསལ་ཏེ་ཉལ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚད་ནད་ (མི་ལེ་རི་ཡེ) བཀལ་མི་གཞན་དོས་ལས་ ཉེན་ཁ་མར་ལབ་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ ཉལ་མཇུག་ མེར་རས་ལུ་བསལ་ཏེ་ཉལ་དགོ།

<p>3 རིག་རྒྱལ་གོང་འབེལ་ཐོག་ལས་ གདོད་ལན་གྱི་བྱ་སྡེ་གི།</p>	
<p>གལ་ཅན་གྱི་བརྗེན་ལུ།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩེ་བུག་གི་ གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>3.1 རང་དོན་གྱི་ ཉེན་སྲུང་ཚུ་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རང་དོན་གྱི་ ཉེན་སྲུང་ཚུ་ཡང་ <ul style="list-style-type: none"> - ཁ་རས།

<p>ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ཉེན་སྲུང་ལྟན་པའི་མིག་ཤེས། - ལག་ཤུགས། - གདོང་ལེབས། - ལག་པ་འཇུག་གི་རོན་ལས་ གླེང་ལེབ་འབད་རུང་ ཡང་ན་ ནད་འབྲུལ་ས་འབྲུ་བའི་སྲུང་ཇུས།
<p>༡. ༢ ལྷོད་པའི་ཉེན་སྲུང་བསྐྱེད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རང་དོན་གྱི་གཅོད་སྒྲུབ་ལེགས་ཤོས་སྡེ་རྒྱན་སྦྱོང་འབད་དགོ། • བཟའ་འཐུང་གི་སྦྱོང་ལས་ལེགས་ཤོས་དང་ དུས་རྒྱུན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་ དེ་ལས་ རལ་འཛོལ་དམ་སྦྱོང་དེ་ ལྷོད་པའི་གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་ ནད་ལུབ་རུས་ཤུགས་ལེགས་ཤོས་བཟོ་དགོ། • ཚ་གྲུང་སར་མཐའ་འབད་ནི། ཚང་དང་ཏམ་ཁུ་འཐུང་ནི་རྩོམ་གོ་བཞག་དགོ། • ན་ཚུ་ཡོད་མི་ ཡང་ན་ འབྲུ་ནད་ཅན་ཨིན་མི་རྩུ་དང་ ཐག་ཉེ་སར་འབད་སྦྱོང་དགོ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་རས་ལེགས་ཤོས་ཅིག་གིས་སྲུང་དགོ། • ལྷོད་པའུ་འབྲུ་ནད་གྱི་ནན་རྒྱགས་ལེ་འཛོན་པ་ཅིན་ ལྷིས་ནད་སྦྱོང་དགོ། • མི་འཛོལ་ས་ལས་ཐག་རིང་སར་སྦྱོང་དེ་ ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལྟེ་བ་ནད་འཕྱོད་དགོ། • རྫོང་འབབ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལུ་བ་གི་རིགས་ལེ་ཤ་འཐུང་ཞིན་ན་ གཞུགས་ཀྱི་རྫོང་སར་མཐའ་ནི་རྩུ་ འབད་དགོ། • ལྷོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྩུ་གཞན་དང་ཅིག་ཁར་བརྗེ་མོར་འབད་དགོ། རྒྱགས་མི་རྩུ་ལུ་ཁོར་རང་གིས་འཕྲོད་བསྐྱེད་གྱི་སྐུལ་ལེགས་ཤོས་ རྩུ་རྒྱན་སྦྱོང་འབད་དེ་ ག་དེ་སྦྱོ་ཁོར་རའི་ གཞུགས་ཁམས་བདག་འཛིན་འབད་ནི་ ཨིན་ན་རྩུ་ ལྷོན་ལྷོན་དགོ། དེ་སྦྱོ་འབད་མི་འདི་གིས་ ནད་ཡམས་དང་ ནད་རིགས་རྩུ་ལུ་འབད་ནི་ལས་བཞག་ རྩུ་གསལ་ཨིན།
<p>༡. ༣ རྒྱལ་པོ་དང་བཞུ་ནད་ སྲུན་བཅོས་ལུ་ ཚོ་སྦྱང་སྲུན་རྒྱུ་ བསྐྱེག་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚོ་སྦྱང་སྲུན་རྒྱུ་བཅོས་བསྐྱེད་འདི་ རྩུ་ལུ་ཀྱང་ ༡ ནད་ ལྱུར་སྲུང་ས་ ༤ རྩུ་གཞིན་ན་ བཟོ་མི་འདི་ཨིན།
<p>༡. ༤ ཨ་ལོ་ལུ་ ཨ་ལི་གི་ཨོམ་ལྷན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཨ་ལོ་ལུ་ བཅོམ་གྱི་བ་མེད་པའི་ཟམ་བུ་ལྷན་ཐོབ་ཐབས་ལུ་ འདས་སྦྱི་གི་ཨོམ་མེན་པར་ ཨ་ལི་གི་ཨོམ་འདི་རང་ལྷན་དགོ།
<p>༡. ༥ རྩུ་གསལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ན་ཚུ་དང་ ནད་གཞི་རྩུ་སྦྱོན་འགོག་འབད་ཐབས་ལུ་ རྩུ་ལས་སྲུན་རྩུ་གསལ་ ཉིང་གསལ་སྦྱོ་ཡོད་མི་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
<p>༡. ༦ ཨ་རྟག་རར་ གཞུགས་རྒྱུ་འཐབ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གླེང་ལེབ་དང་ རྩུ་ཉིང་གསལ་དང་ ཡང་ན་ ལྷིས་རྩུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྦྱོ་འབད་རུང་ གཞུགས་འཐུལ་འཐུལ་སྦྱོ་རང་འཐབ་དགོ།
<p>༡. ༧ མི་ལ་ལོ་ ལྷིས་ནད་སྲུན་བཅོས་འབད་ས་རྩུ་གསལ་མི་རྩུ་ལུ་ གསོ་བའི་ཞབས་ཉོག་ལེན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ག་ལ་སྤྱི་དམི་ལ་ལོ་ཅིག་ལུ་ སྲུན་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་ཉོག་དགོ་པ་ཅིན་ འདི་ལེན་གི་རོན་ལས་ ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྲུན་བཅོས་ཁར་ ཡང་ན་ སྲུན་ཁར་རྩུ་ལྷོན་འཕྱོད་དགོ།

<p>༤ གཞུ་རྩུ་དང་དམ་ལོ་རྩུ་ གསོ་ག་འཛོག་འབད་དེ་ རྩུ་ལས་རང་བསམ་ག་བཞག་སྦྱོ། གདོང་ལེབ་ཀྱི་བསྐྱེག་།</p>	
<p>ག་ལ་ཅན་གྱི་བརྗེ་འཕྲིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱེ་བྲག་གི་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>༤. ༡ ལག་ཚེབ་འི་བཟའ་འཐུང་རྩུ་ བསམ་ག་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དེ་འཕྲོ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་པའི་ལག་ཚེབ་འི་བཟའ་འཐུང་གི་རིགས་ལེ་ཤ་བསམ་ག་དགོ་མི་རྩུ་ཡང་ཕ་ རྩུ་ཚུ་ མི་བ་ རྩུ་ཚུ་ ཤ་སྐྱམ་ ཀར་ལྷོ་ ཤིང་འབྲུལ་སྐྱམ་ མི་ལུ་ལོ་གསལ་པ། རྩུ་འཐུང་ནི་རྩུ་ རྩུ་དམ་ མི་རྩུ་ དེ་ལས་ཨ་རྩུ་བཞག་དགོ།

རྒྱུང་འཕྲོག་གྱི་བར་འཕྲིན་གཙོ་བོ།



ར་བཙམ་པའི་རྒྱུང་འཕྲོག་གི་མི་ཚོ་དང་ལས་རྒྱ་ལུ་གནས་གཤིས་གིས་སོན་གོད་སྤོང་ཡོད། གནས་གཤིས་རྒྱུང་འཕྲོག་ལང་ན་རྒྱུང་འཕྲོག་དང་རྒྱུང་འཕྲོག་ལོ་ཐོག་དང་ལྷིས་
དེ་ལས་མི་ལུ་གོད་སྤོང་རྒྱབ་ཡོད། དེ་ལས་དབུ་བརྟེན་རྒྱུང་འཕྲོག་དང་རྒྱུང་འཕྲོག་དེ་ལས་གནས་གཤིས་རྒྱུང་འཕྲོག་གི་སྤོང་ལས་སངས་སྐྱེ་ལྟ་བུ་ཉེ་
ལགས་ཤོས་སྤེལ་གོད་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན།

ཉིས་ལྷིས་ལ་ཉེད་ཕྱོད་ཉེ་གོད་ཐོད་བརྒྱུས་སྤེལ་བར་རྒྱུང་འཕྲོག་གིས་འབད་རུང་དེ་སྤེལ་རང་འབད་ཡོད་ཡིན། ཚོུད་ལྷན་པའི་རྒྱུང་འཕྲོག་བསིལ་ཕྱོད་ལྷན་པའི་རྒྱུང་འཕྲོག་དང་
ཡང་འཕྲོག་འཕྲོག་འབད་ནི་དེ་གིས་ཡར་ཐོན་འབྲོག་ཡིན་དེ་སྤེལ་ཡར་ཐོན་འབྲོག་དང་བསིལ་ཕྱོད་ལྷན་པའི་རྒྱུང་འཕྲོག་ཚོ་བའ་འབད་སངས་འཕྲོག་ཡིན།
རྒྱུང་འཕྲོག་འབད་མི་དེ་གིས་རྒྱུང་འཕྲོག་ཡིན། རྒྱུང་འཕྲོག་དེ་གིས་ལང་ན་སྤོང་གསལ་བར་མི་འཕྲོག་དང་ཨ་ཕེ་རེ་འཕྲོག་དེ་སོན་གསལ་འབྲུང་པའི་སྤོང་ལས་ལུ་
རྒྱུང་འཕྲོག་ཐེར་སྤོང་ནི་རྒྱུང་འཕྲོག་གི་སྤོང་ལས་ལུ་རྒྱུང་འཕྲོག་གི་ལྷིང་གཏང་གི་གིང་དང་སྤྱིང་ལྷིང་ཚུ་གུར་གོད་སྤོང་རུས་བའེ་རྒྱབ་ནི་གི་རུས་ལྷོག་ལོད་ཡིན།

འབྲུག་ལུ་རྒྱུང་འཕྲོག་དེ་ཚུར་གཏེག་བ་ཚུར་གཏེག་ལྷོགས་ཆེ་སྤེལ་འབྲོག་ལོད་ཡིན། ལྷིང་ལོ་༢༠༡༡ ལུ་རྫོང་ལག་༡༢ ནང་གི་ཕྱོད་གསལ་ཕྱོད་ལྷིས་༢,༤༠༠
ལུ་གོད་སྤོང་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང་ལྷིང་ལོ་༢༠༡༢ ལུ་རྫོང་ལག་༡༤ ནང་གི་ཕྱོད་གསལ་ཕྱོད་ལྷིས་༡,༠༠༠ ལུ་གོད་སྤོང་རྒྱབ་ཡོད་པའི་སྤོང་ལུ་རྒྱུང་འཕྲོག་ལོད་ཡིན།
འདས་པའི་རྒྱུང་འཕྲོག་ལུ་བརྟེན་གོད་སྤོང་རྒྱབ་མི་ཚོ་དང་འཕྲོག་ལོད་ཡིན་དེ་དམིགས་གསལ་དུ་རང་ལྷོགས་འབྲུག་པའི་ལྷིས་ཐོག་ཚུ་ལུ་
རྒྱུང་འཕྲོག་གི་ཉེན་ཨན་འབད་ཡོད་པ་སྤེལ་ཡིན་པས།

<p>2.2 འིང་དང་ཚལ་ས་ཚུ་ སྲོམ་སྟེ་བརྟོག་བཞག་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དུས་རྒྱུན་དུ་གནས་གཟུང་དང་རྒྱུན་སྲོལ་། རྒྱིག་ནི་དང་གསལ་ནི་། འབད་དགོ་དགོ། • ལྷིང་མོག་གུ་ལུ་ འབད་ནི་ཉེན་པོ་ཡོད་པའི་ འིང་གི་གཞུལ་ལག་དང་ འིང་རྒྱུ་རྒྱུ་ ག་སྟེ་ལས་བརྟོག་པ་དག་ག་ལུ་ཞིན་ན་ བརྟོག་བཞག་དགོ། འིང་རྒྱུ་མོས་དང་ གཞུལ་ལག་རྒྱུན་ལྷག་ས་ལྷག་སལ། དེ་ལས་ས་མོས་ཚའི་དོན་ལུ་བརྟོག་ས་ཡོད་པའི་འིང་རྒྱུ་ རྒྱུ་ལས་གི་ལྷག་ས་ཚུ་དང་ ས་ལྷག་པ་ལོན་ བརྟོག་སྟེ་གཏང་ནི་ ཡང་ན་ རྒྱུ་མོ་བརྟོག་ཞིན་ན་ རིང་ཚུ་མཐུན་པའི་འབད་དགོ། ། རྒྱུ་ལས་སྲུང་ས་ལ་ལུ་ནང་ འིང་གི་གཞུལ་ལག་བསལ་ཏེ་བརྟོག་བཞག་དཔ་ད་ རྒྱུ་ལས་འིང་གི་བར་ནང་ལས་འཕུར་འཕྱོ་སྟེ་ འིང་རྒྱུ་བ་ལས་བརྟོག་གཏང་ས་ཡང་ཡོད་།
--	---

<p>3 གཉེན་ཚུ་གསོག་འཛོག་གི་ རིག་རྒྱལ་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལས་ གདོང་ལན་གྱི་ག་སྒྲིག་།</p>	
<p>གལ་ཕན་གྱི་བརྗེ་འཕྲིན།</p>	<p>སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་གསལ།</p>
<p>3.7 གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྲུབ་བཟོ་ ལུ་རྟོག་འབད་དེ་ གནས་གཤིས་རྒྱབ་ དག་གི་རྟགས་ཚུ་ ཚུ་བལྟ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གནས་གཤིས་རྒྱབ་དག་གི་ལ་བཞོད་ལོག་ཚུ་ཉེན་དགོ། རྒྱུ་དང་གནས་གཤིས་བརྟོག་དཔུང་ལས་ལུང་ས་དང་རྒྱུ་དང་ ར་འཛོན་སྲོལ་ལས་ལུང་ས་ དེ་ལས་བརྗེ་བཟོ་དེ། • རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱི་ལྷག་ས་ཚུ་ལུ་རྟོག་འབད་དགོ། • གནས་གཤིས་རྒྱབ་དག་གི་གནས་སྲུང་ས་ཚུ་ གདོང་ལན་འབད་ནི་གི་ག་སྒྲིག་འབད་དགོ། • གལ་སྲིད་ལྷོད་སྲོལ་ལུ་འབད་མེད་མེད་པའི་བརྗེ་སྲུང་འབད་ཡོད་པ་ ཡང་ན་ ལྷོད་རྟེན་འཛུགས་ནང་ ལྷིན་སལ་མེར་སེལ་ལོན་ དེ་ལས་སྲོལ་ས་ རྒྱུ་འཛུགས་འཕུར་སའི་ལ་ལྷག་ལས་ གཞུ་རིང་སར་ སྲོལ་ལུ་འབད་དེ་འགྱོད་དགོ། • ལྷོད་ལྷིས་ གནས་གཤིས་ཀྱི་སྲུ་གོང་ཉེན་བཟོ་སྲུན་ལུ་ནང་ ལུ་རྟོག་དང་ ཉེན་བརྟེན་གཉིས་ཀྱི་ ལུང་པར་རྒྱ་ཉོག་གོ་དགོ། - ལུ་རྟོག་མེར་སེལ་འདི་ རྒྱུ་འཛུགས་དང་ རྒྱུ་ལུ་ དེ་ལས་རྒྱུ་འཛུགས་དག་ལོ་ཚུ་ རྒྱུ་ཚོད་ 26 གི་ནང་འཁོད་འོང་སྲིད་པའི་བརྗེ་སྲུང་སྲུང་ལྷིན་སལ་ གདོང་ལན་གྱི་ག་སྒྲིག་ཚུ་ ར་འཕན་སྟེ་ འབད་ཚུགས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡིན། - ཉེན་བརྟེན་མེར་སེལ་འདི་ གནས་སྲུང་ས་ཚུ་ རྒྱུ་ཚོད་ 20 དང་ ཡང་ན་ དེ་ལས་ལུང་པའི་ནང་ འཁོད་འབྲུང་སྲིད་པའི་བརྗེ་ཅིག་ཡིན།
<p>3.8 ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ ལྷོད་རྟེན་གྱི་ལྷིན་ལྷིན་གི་ ནང་ན་འབད་བ་ཅིན་ རང་རྒྱུ་དཔོན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱུ་འཛུགས་འཕུར་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷིང་ལྷིན་ལྷིན་རང་རྒྱུ་དཔོན་དགོ། • ལྷིང་ལྷིས་ཀྱི་ལྷི་ལའི་སྲོལ་ལུ་འབད་དང་ རྒྱུ་ལྷིན་ དེ་ལས་སྲོལ་ཚུ་ཆས་ཉམས་ལྷིང་ལྷིན་སྲུང་ས་བཞག་དགོ། དེ་ལས་སྲོལ་ཚུ་ཡང་གཏང་སྟེ་བཞག་དགོ། • རྒྱུ་ལྷིན་དང་ སེ་རྒྱུ་ (གཤིས་)དེ་ལས་རྒྱུ་ལྷིན་ བཞག་ཆུ་འབད་དེ་བཞག་དགོ། • རྒྱུ་འཛུགས་འདི་ལ་མཐོ་སར་ལྷག་ས་ ཆེ་སྲུ་ལུ་འཕུར་མ་ལྷིན་སལ་ འོག་ཐོག་གི་ལང་ཚུ་རྒྱུ་ལྷིན་ སྲོལ་ལུ་འབད་དེ་རྒྱུ་དཔོན་དགོ། ལྷིང་ལྷིས་ནང་ན་གི་ལང་ཚུ་རྒྱུ་ལྷིན་ནང་སྐབས་ལུ་ལྷིན་ལྷིན་དགོ། • ལྷིང་ལྷིས་ཀྱི་ནང་ན་ སྲོལ་དང་སྲོལ་ལྷིན་ དེ་ལས་ གནས་ལའི་སྲོལ་ཚུ་ལས་ གཞུ་རྟེ་སྲིད་དགོ།
<p>3.9 ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ ལྷོད་རྟེན་གྱི་ལྷིན་ལྷིན་གི་ ལྷི་ལང་ལྷིན་པ་ལོན་ དོས་འཛོན་འབད་ཡོད་ པའི་ སྲོལ་ལུ་ལྷོད་གནས་ནང་འགྱོད་དགོ། ཡང་ན་ སྲོད་གནས་ གཞུ་ལྷིན་ལྷིན་ འཛོལ་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དོས་འཛོན་འབད་ཡོད་པའི་སྲོལ་ལུ་ལྷོད་གནས་ནང་འགྱོད་དགོ། ཡང་ན་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ ལྷོད་གནས་ གཞུ་ལྷིན་ལྷིན་ལྷིན་དགོ། • སྲོལ་ལུ་ལྷོད་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྲོད་གནས་འདི་གཞི་བཞོད་སྲིད་སྲིད་ཡོད་མི་རྒྱུ་གི་རྗེ་བར་བཟོ་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་གཞི་བཞོད་ལྷོད་ལྷི་སྲུན་རྒྱུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ལོན་ ས་དམའ་མའི་ས་ཁོངས་ནང་ རྒྱུ་ལྷིན་གི་ཀམ་ རྒྱུ་ལྷིན་ལྷིན་གསུ་ བརྒྱུད་ལྷིན་གྱི་ཀམ་ དར་འིང་ འིང་ གཞུ་ལྷིན་ཡང་ཅ་ཆས་ ག་ནི་ཡང་རྒྱུ་སྲུང་སྲིད་པའི་ ས་ཁོངས་ཡང་ས་པའི་ཐང་ཅིག་ནང་འགྱོད་དགོ། • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ལྷོད་རྟེན་ལུ་འཁོར་གཏང་པའི་སྐབས་འབད་བ་ཅིན་ ས་སྲོལ་ཚུ་རྟོག་ཏེ་ཅིག་ལང་ ལྷིན་ལའོར་བཞག་བཞག་སྟེ་ ལྷིན་ལའོར་ནང་རྒྱུ་དཔོན་དགོ།
<p>3.10 སྲོལ་ལུ་ལྷོད་རྟེན་ལུ་འབད་ནི་ལོན་ན་ ག་སྟེ་འབད་ནི་ ལྷིན་ལྷིན་ལྷིན་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ག་དེས་ཅིག་སྟེ་ལྷོད་རྟེན་ གནས་སྐབས་ ཡང་ན་ ལྷིང་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ གཞི་བཞོད་ཅིག་ནང་ ལྷིན་པ་ལོན་ དོས་འཛོན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་སྲོལ་ལུ་ལྷོད་གནས་ཅིག་ནང་ སྲུ་གོང་ལས་ ཡང་ན་ བཞོད་རྒྱུ་དང་འཛུགས་ཏེ་ སྲོལ་ལུ་འབད་དགོ། རྒྱུ་འཛུགས་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ སྲོལ་ལུ་འབད་དེ་ནི་ལོན་

	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་བཤུད་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ ལྷོད་པའི་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ རྒྱུ་ལྷུང་ལྷུང་ རུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ བུཅུད་ཅན་གྱི་བཞེས་སྒོ་ རྒྱུ་ལྷུང་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ལྷོ་བཤུད་ཡོད་མེད་བཟུང་བོ་ དེ་ལས་ གཞན་མཐུན་རྐྱེན་ ལྷོ་འབད་ནི་/རྫོད་བཏག་ནི་དང་ མེ་རླུང་(གཤམ་)ཚུ་ བཀག་ཆ་འབད་ བཞག་དགོ།
<p>༥. ལྷུང་ལྷུང་མ་རྒྱུ་ཚུ་ཞིན་མ་ལས་ ག་འབད་ཅུང་ ལྷོ་བཤུད་ ཡང་ན་ དཀའ་ལཱ་ནང་ ལྷོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷོ་བཤུད་མ་རྒྱུ་ཚུ་ གཞན་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་ དུང་ཞིབ་འབད་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་གཞན་ལྷོ་བཤུད་ཚུ་བཏག་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ གཞན་ལྷོ་བཤུད་ལྷུགས་ཡོད་པའི་ ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་ནང་ མ་ལྷོད་ཤེས་བཅག་བཅག་པ་དང་རྫོས་ཡོད་པའི་ཅེ་ཆས་ཚུ་ལས་རྒྱུ་ལྷུང་དགོ། • ལྷོ་བཤུད་ལྷོ་བཤུད་ཚུ་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ག་ཉེ་དགོ་མ་རྐྱེན་དགོ། • ལྷོ་བཤུད་ལྷུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཉེ་དགུ་ལཱ་རང་གཞན་ལྷོ་བཤུད་ ཡང་ན་ ཤི་རྐྱེན་ལྷུང་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མེན་ སར་ཚུར་ལྷུང་སྟེ་བཀག་ལ་ནི་མི་འོང་། • ལྷོ་བཤུད་ལྷུགས་འབད་པའི་ལྷོ་བཤུད་ཚུ་ལུ་ ལྷུང་ལྷུང་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་ ལྷོ་བཤུད་ཚུ་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་ལྷུང་ལྷུང་ལྷོ་བཤུད་དགོ། • ལྷོ་བཤུད་མེས་མ་ཅན་དང་ ལྷོ་བཤུད་ཚུ་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་ ལྷོ་བཤུད་ཚུ་ལྷོ་བཤུད་ཀྱི་ གཞན་ལྷོ་བཤུད་ཚུ་ལྷོ་བཤུད་དགོ།