དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་བཟོ་སྒྲུན་གྱི་གསལ་བསྒྲགས།

བརྗེད་གཞི་ ཐ་དམ་ཆོགས་ལས་རྒྱུ་འབྲས།

དཔྱི་ཟླ་དང་པ། ༡༣ ལས་ ༡༥ བར།
དཔྱི་ཟླ་གཉིས་པ། ༡༩ ལས་ ༢༨ བར།

ཐ་དམ་ཆོགས་དང་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་གา་དེ་སྟེ་ཀ་གོ་ཡི།

ཐ་དམ་ཆོགས་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་རྩ་གཙོ་བོ་ རྒྱ་དགེ་བ་བསྟན་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྲས་བུ་བདེ་བ་འབྱུང་ནི་དང་ རྒྱ་སྟོག་པ་མི་དགེ་བ་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་ཁྱོད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ མཇོ་བས་མ་གཏང་སྟེ་ རྒྱལཔོ་དང་འབངས་མི་སེར། ཕྱམ་དང་སྲོག་མ། དཔོན་དང་གཡོགཔོ། ཕམ་དང་བུ་གཞི། སྲོག་དཔོན་དང་སྲོག་ཕུག། གཉེན་དང་གྲོགས་ ལྷ་ལྷོ་ཚང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་བར་ ལྷ་དང་བྱ་བ་གཅིར་འབད་རྒྱང་ རང་གི་ཁས་ལེན་པའི་ཁ་ཆོག་ཡང་ཅིན་ དམ་བཅའ་ལེན་པའི་ཆོག་ལས་མ་འགེལ་བར་ ཐ་དམ་ཆོག་སྤྱི་བོར་བསྟེན་ཏེ་ མི་ཚེ་ཞི་བདེ་གི་ངང་ལུ་ ཕུན་སུམ་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྡོད་ཚུགས་པའི་རྒྱུ་ཀྱེན་ཅིག་ལུ་ ཐ་དམ་ཆོག་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཟེར་སྒྲབ་ཨིན།

དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་གྱི་ཁྱད་ཚད།

- སྒྲིག་བཀོད་ MP4 ནང་བཟོ་དགོ།
- ཁྱོན་ཆས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁྱོན་ཆས།
- དུས་ཡུན་ སྐར་མ་ ༢།
- ཁ་སྐད་ རྫོང་ཁ།
- སྒྲའི་སྒྱུས་ཚད་ སྒྲ་དག་གསལ་གསུམ་ཐོག།
- ཕྱལ་སའི་བརྒྱུད་ལམ་ Email to tzangmo@mohca.gov.bt/eshidup@gmail.com

WhatsApp and Telegram to ༧བ་ལ་ཨ་ཡ་ཀ/ལ་ལ་ཏ་ཀ་ཀ

དངུལ་ཀྱང་གསོལ་ར་

- ཨང་དང་པ་ལུ་ ༣༠.༠༠༠ ཀྲོང་ཕྲག་སུམ་ཅུ་ཕམ་པ།
- ཨང་གཉིས་པ་ལུ་ ༢༠.༠༠༠ ཀྲོང་ཕྲག་ཉིས་ཤུ་ཕམ་པ།
- ཨང་གསུམ་པ་ལུ་ ༡༠.༠༠༠ ཀྲོང་ཕྲག་བཅུ་ཕམ།

ལས་འཆར་གྱི་དུས་ཚོད།

- དུས་ཐུང་གློག་བརྙན་ཕུལ་ནི་གི་དུས་ཚོད་ ཟླ་བཞི་ ༠༥ པའི་སྒྲོ་ཚེས་ 10 ལས་ 30 ཚུན།
- གླུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ ཟླ་བཞི་ ༡༠ པའི་སྒྲོ་ཚེས་ ༡༧ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་དུས་སྟོན་བཀྲི་སྡུད་སྐབས།

དཔེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།

༡. དུས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ།

༢. བཏུ་སྟོད་ ཏིང་ས་ངས་བ། གོ་བཏུ་འཕྲོད་པ། ཕན་ཐོག་ཡོད་པ།

༣. ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ རང་ལུགས་ངོ་མ་གསལ་སྟོན་འབད་མ་འབད།

༤. བློ་རིག་གི་ཐོག་བཟོ་སྐྱེན།

༥. བཤད་པ་ཀུན་ཡོད་མི་གི་ སྒྲིག་བཀོད་དང་འཚེལ་ཆགས།

༦. རྩམ་འགྱུར་གསོལ་སྟོན་འབད་ཐངས།