



# རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་ཚོགས་ཐེངས་ ༡༥ པ།

## འབྲུག་གི་སྤྱི་ཚོགས།

(བཞུགས་ཤིང་བརྒྱུད་པ།)

### བུ་སྐོའི་ཤིང་པ།

(བདེ་བསྐྱལ་མ་གནང་པའི་བསྐྱར་བཅོས་ལུ་གནས་ནི།)

གནས་ལོ་མེ་ལོ་སྤེལ་ལོ་ ༣༣ ལེ་པའི་ཚེས་ ༢༥ ལུ་འཇམ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ༣༣ ལེ་པའི་ཚེས་ ༢༣ རེས་གཟའ་ལུ་ལུ།

- ༡༠.༠༠ - རང་བཞིན་འཕྲོན་བསྐྱེད་དང་མཐའ་འཁོར་ཚོགས་རྒྱུ་གིས་ སོ་ནམ་གྱི་སྤིང་བྱུས་དང་ཐབས་བྱུས་ བསྐྱར་  
ཞིབ་སྒྲུབ་ལུ་འདི་ རོ་སྤོད་གྱི་གོ་སྐོར་དོན་ལུ་ལོ།
- ༡༡.༣༠ - **གསོལ་ཇའི་བཅའ།**
- ༡༢.༠༠ - སོ་ནམ་གྱི་སྤིང་བྱུས་དང་ཐབས་བྱུས་ བསྐྱར་ཞིབ་སྒྲུབ་ལུ་འདི་གུ་ གོ་སྐོར་བསྐྱར་གནང་ནི།
- ༡༣.༣༠ - **བཞུགས་ཤིང་མཚམས་འཇོག་པ།**

རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་ཚོགས་ཁང་།

མེ་ལོ་སྤེལ་ལོ་ ༣༣ ལེ་པའི་ཚེས་ ༢༥ ལུ།

(བཅོམ་སྐྱོག་ཚེ་རིང་།)

ཡོངས་ཁྲབ་བྱུང་ཚེ་བ།