ཚོགས་དོན་གྱི་རིམ་པ།

༡། ཕྱི་རྒྱལ་བའི་ཚོགས་བཅར་བར། **ཟླ་སྒྲོར་ ༡༥༠ །**

༢། རྒྱ་གར་དང་འབྲུག བལ་ཡུལ་གྱི་ཚོགས་བཅར་བར། **དེབ་སྒྲོར་ ༧༥༠ །**

༣། རྒྱ་གར་དང་འབྲུག བལ་ཡུལ་བཅས་གྱི་དགོན་པ་དང་སློབ་གྲྭ་ས་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཡི་གེ་ལྷན་པའི་གྲྭ་བཙུན་དང་སློབ་ཕྲུག་བཅས་གྱི་ཚོགས་བཅར་བར། **དེབ་སྒྲོར་ ༧༥༠ །**

༤། སྒྲན་ཟིས་ཁང་གི་སྒྲན་ཟིས་པ། འཕེལ་ཆགས་ཁྱད་ལས་རྣམ་པ་དང་སྒྲན་ཟིས་སློབ་མ་བཅས་ལ་ཚོགས་དོན་སྒྲན་ཟིས་ཁང་ནས་གནང་རྒྱུ།

ཐོ་འགོད་འགེངས་ཤོག་དང་ཚོགས་དོན་འབྲལ་སྟངས།

ངས་ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བཤོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ལྟ་བའི་ཆེད་བྱ། ཚོགས་དོན་

དེབ་སྒྲོར ..... ཡོ་སྒྲོར ..... ཟླ་སྒྲོར ..... ཐམ་པ་ལྟར།

Cash Receipt No. .....……

Bank Transfer No……

ཚོགས་དོན་དཏྲལ་ནི། གཤམ་གསལ་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཟིས་ཁང་གི་མཚན་ཉིད་ཐོག་བསྐྱར་རོགས་ཤུ།

Bank Details:

གལ་ཏེ། ཕྱི་རྒྱལ་ནས་ཡིན་ཚེ།

MEN-TSEE-KHANG,
STATE BANK OF INDIA,
ACCOUNT # 10551097534
SWIFT BRANCH CODE # SBININBB277
BRANCH CODE # 0634 DHARAMSALA.

གལ་ཏེ། རྒྱ་གར་ནང་ནས་ཡིན་ཚེ།

MEN-TSEE-KHANG,
STATE BANK OF INDIA,
ACCOUNT # 10551097534
IFS CODE # SBIN0000634
BRANCH CODE # 0634 DHARAMSALA.

མཚན་རྟགས།..... ལོ་བྲྀ་ཚེས། .....

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་ཡུལ། BODY, MIND & LIFE DEPARTMENT
Men – Tsee – Khang
Potala Road, Dharamshala – 176215
Distt Kangra, Himachal Pradesh. INDIA

གློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང། bodymindlife@men-tsee-khang.org

ཚོགས་ཡུལ། རྒྱ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཟིས་ཁང་།

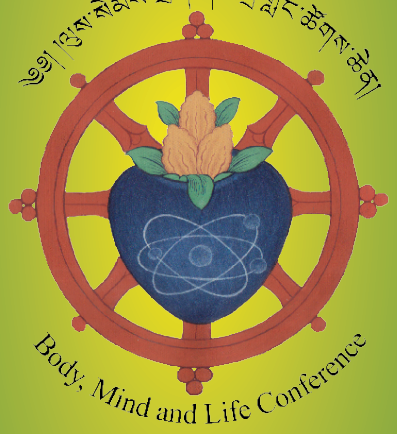
ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན།

བོད་ཞིན་གཉིས་ཀའི་གསུང་སྒྲུབ། ཟིན་དེབ་དང་སྒྲུག་ཀུ དེབ་ཕྲུག་ དང་ཐུག་འཕྲིན་བཅས་ཡོད། ཚོགས་དུས་སྐབས་གསོལ་ཌ་བཞེས་ཏོག་ དང་དགུང་ཚོགས ཉིན་གཉིས་པར་དགོང་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་ འཕྲལ་སྟོན་གཟིགས་འབྱོལ

ཁྱོད་ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བཤོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཕེངས་ལྟ་བ།

གཟའ་གསུམ། ། ༡༠ ། ། ཧ་ནས ༦ བར།

ཚོགས་ཡུལ། རྒྱ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཟིས་ལས་།



བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཟིས་ལས་།
Men-Tsee-Khang

ལུས་སེམས་སྦྲོག་གི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ངོ་སྤྲོད།

འཕྲུག་ཆ་ངོད་པའི་དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་བསྒྱུ་ཆ་མང་བ་ཡོད། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ཆགས་སྡང་རྨོངས་གསུམ་དང་ཚུལ་མིན་རྣམ་རྟོག་དང་འབྲེལ་བའི་རེ་དོགས་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པ་རེད། གལ་ཏེ། མི་འདོད་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་འདོར་དགོས་ཚེ། དེའི་འབྱུང་རྩ་ངོས་གཟུང་རྒྱུ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པས། བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལུས་སེམས་སྦྲོག་གི་སྡེ་ཚན་གྱིས། བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཞི་གོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ནང་། ལུས་སེམས་སྦྲོག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་ནང་གི་གཞུང་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་འདོད་ཚུལ་དང་། གོ་རྟོགས་སྤེལ་རེས་དང་འབྲེལ་ལེགས་བྱ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་དང་པོ།

༢༠༡༣ ལོར་ལུས་སེམས་སྦྲོག་གི་ངོས་འཛིན་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག བོད་བརྒྱུད་ནང་དོན་རིག་པ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། བོད་ཀྱི་སྐར་རྩིས་རིག་པ་དང་དེང་དུས་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་གསུང་བཤད་པ་གྲངས་བཅུ་དགུས། བརྗོད་གཞི་རྣམ་གྲངས་ལྔའི་ཐོག་བགྲོ་གླེང་བྱས་ཤིང་། ཚོགས་བཅར་བ་གྲངས་ ༣༥༠ ཞུགས་ཡོད།

བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་པ།

༢༠༡༤ ལོར་ལུས་སེམས་སྦྲོག་གི་ངོས་འཛིན་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག བོད་བརྒྱུད་ནང་དོན་རིག་པ་དང་རྒྱ་གར་ཚེའི་རིག་བྱེད། རྒྱ་ནག་སྲོལ་རྒྱུན་སྨན་ལུགས་དང་བྲམ་ཟེའི་སྨན་ལུགས། ཡུ་ནཱ་ནིའི་གསོ་རིག་དང་དེང་དུས་ཚན་རིག་བཅས་ནས་གསུང་བཤད་པ་གཉིས་རེ་ཡིས། བརྗོད་གཞི་རྣམ་གྲངས་བཞིའི་ཐོག་བགྲོ་གླེང་བྱས་ཤིང་། ཚོགས་བཅར་བ་གྲངས་ ༣༨༠ ཞུགས་ཡོད།

བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་གསུམ་པ།

༢༠༡༥ ལོར་ལུས་སེམས་སྦྲོག་གསུམ་ལས་སེམས་ཁམས་འཁྲུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་བཅོས་ཐབས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཐོག བོད་བརྒྱུད་ནང་དོན་རིག་པ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། བོད་ཀྱི་སྐར་རྩིས་རིག་པ་དང་དེང་དུས་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་གསུང་བཤད་པ་གཉིས་རེ་ཡིས་བགྲོ་གླེང་བྱས་ཤིང་། ཚོགས་བཅར་བ་གྲངས་ ༣༡༠ འཛུལ་ཞུགས་བྱས་ཡོད།

བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཞི་པ།

༢༠༡༦ ལོར་སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་བཅོས་ཐབས་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་དང་། བོད་ལུགས་གསོ་རིག བོད་རྩིས་རིག་པ། དེང་གི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་གསུང་བཤད་པ་གཉིས་རེ་གདན་ཞུས་ཐོག་རང་རང་སོ་སོའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྱོད་པ་གཞི་རྩར་བཟུང་སྟེ། སེམས་ཁམས་བདེ་བའི་ཐབས་སུ་བགྲོ་གླེང་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱུང་ཡོད། ཚོགས་ཐེངས་འདིར་ཚོགས་བཅར་བ་གྲངས་ ༣༡༡ འཛུལ་ཞུགས་བྱས་ཡོད།

བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ལྔ་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་བ་ ༡༠ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། ཚེས་ ༤ ནས་ཚེས་ ༦ བར། བརྗོད་གཞི་སེམས་ནད་སྔོན་འགོག་སྐོར་ལ་བགྲོ་གླེང་གནང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག བོད་ལུགས་གསོ་རིག བོད་རྩིས་རིག་པ་དང་ནུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་གཞུང་དུ་གསུངས་པའི་སེམས་ནད་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་བགྲོ་གླེང་གནང་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཚོགས་ཆེན་དུ་འཛུལ་བཞུགས་གནང་འདོད་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆེའི་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམ་པས་དེ་དོན་ལ་དགོངས་འཇགས་ཡོང་བ་འཚལ།

བརྗོད་གཞི།

སེམས་ནད་སྔོན་འགོག

གསུང་བཤད་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་དུས་ཡུན།

* གསུང་བཤད་པ་རེ་ནས་གསུང་བཤད་སྐར་མ་ ༣༠།
* གསུང་བཤད་པ་ནང་ཁུལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་སྐར་མ་ ༢༠།
* ཚོགས་བཅར་བ་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་སྐར་མ་ ༤༠།

ཉིན་དང་པོའི་བརྗོད་གཞི་དང་ཚོགས་དུས།

སྔ་དྲོའི་ཚོད་ ༩།༠༠ ནས་ ༡༢།༡༥ བར།

*** དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོ་ཚོད།** ༩།༠༠ ནས་ ༡༠།༣༠ བར།

༡ ནང་པའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག

ཕྱི་དྲོའི་ཚོད་ ༢།༠༠ ནས་ ༥།༡༥ བར།

༢ བོད་ལུགས་གསོ་རིག

༣ བོད་རྩིས་རིག་པ།

ཉིན་གཉིས་པའི་བརྗོད་གཞི་དང་ཚོགས་དུས།

སྔ་དྲོའི་ཚོད་ ༩།༠༠ ནས་ ༡༢།༣༠ བར།

༤ ནུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག

༥ ནང་པའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག

ཕྱི་དྲོའི་ཚོད་ ༢།༠༠ ནས་ ༥།༡༥ བར།

༦ བོད་ལུགས་གསོ་རིག

*** ཉིན་གཉིས་པར་དགོང་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་འཁྲབ་སྟོན་གཟིགས་འབུལ།**

ཉིན་གསུམ་པའི་བརྗོད་གཞི་དང་ཚོགས་དུས།

སྔ་དྲོའི་ཚོད་ ༩།༠༠ ནས་ ༡༢།༠༠ བར།

༧ ནུབ་ཕྱོགས་ཚན་རིག

༨ བོད་རྩིས་རིག་པ།

ཕྱི་དྲོའི་ཚོད་ ༢།༠༠ ནས་ ༥།༠༠ བར།

* གསུང་བཤད་པ་ནང་ཁུལ་བགྲོ་གླེང་།
* ཚོད་ ༤།༠༠ ནས་ ༥།༠༠ བར། **མཇུག་སྡོམ་མཛད་སྒོ་བཅས་སོ།།**

ལུས་སེམས་སྦྲོག་གི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ལྔ་པའི་ཐོ་འགོད་འགེངས་ཤོག།

༡ མིང་། ....

༢ སྐྱེ་ལོ་ཟླ་ཚེས། ....

༣ ལུས་རྟེན། ཕོ ☐ མོ ☐

༤ རྒྱལ་ཁབ། ....

༥ ཕྱི་སྐྱོད་ལག་འཁྱེར་ཨང་། ....

བཟོ་ཡུལ་ས་གནས། ....

བཟོ་དུས་ཀྱི་ལོ་ཟླ་ཚེས། ....

རྫོགས་དུས་ཀྱི་ལོ་ཟླ་ཚེས། ....

༦ འཚོ་ཐབས་ལས་རིགས། ....

༧ སྡོད་ཁང་གི་ཁ་བྱང་། ....

....

....

....

རྫོང་། .... མངའ་སྡེ། ....

གྲོང་ཚེའི་ཨང་། ....རྒྱལ་ཁབ། ....

༨ གློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་། (E-mail) ....

༩ ཁ་པར་ཨང་། ....

༡༠ ངོ་བདག་གི་ཕྱིད་པར་གྲངས་གཉིས།

༡༡ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་བ་ ༩ ཚེས་ ༧ བར་དུ་ཐོ་འགོད་འགེངས་ཤོག་འབྱོར་ཟིན་པ་དགོས་རྒྱུ།

༡༢ ཚོགས་དོད་ཀྱི་དངུལ་སྒོར་ཕུལ་བའི་རྗེས་སུ་ཕྱིར་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་ཚེ་ཚོགས་འདུའི་ཉིན་གཅིག་གི་སྔོན་བར་དུ་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བསློག་རྒྱུ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་མེད།

༡༣ ལམ་གྲོན་དང་། མགྲོན་ཁང་སོགས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་རང་ངོས་ནས་ཡིན།