



ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་
ཤེས་རིག

སྒྲིགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཕ་གཞུང་།
པར་བཅོ།
ལག་ཁྱེར་ལ།

བཅོ་རིག་སྒྲིབ་སྒྲིན་སྒྲིང་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕྱལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཕྱལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།



ཕྱེགས་གྲུབ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་ཚ་གཞུང་།

པར་བཅོ།

ལག་ཁྱེར་༥༥།

བཅོ་རིག་སྒོ་བ་སྒོ་ན་སྒོ་བ་དང་ཐབས་རིག་སྒོ་བ།

ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་བསྐྱུན་འབད་མི། བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱོང་བཟུང་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

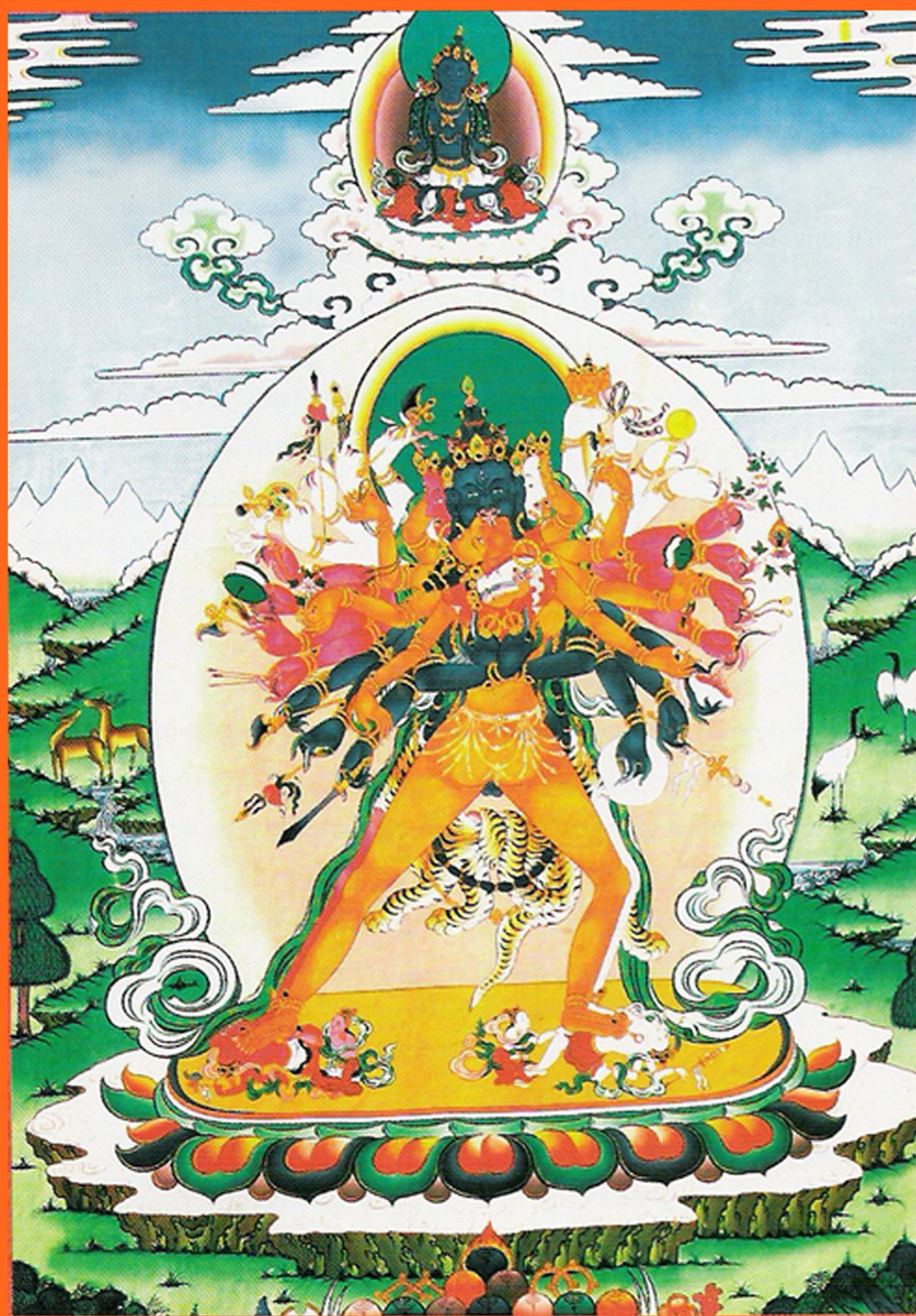
པར་དབང་། © ༢༠༢༤ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱོང་བཟུང་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལས་
ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔེ་དེབ་འདི་གི་དབང་ཚད་ཀྱི་ལ་བྱ་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་དང་ལས་མི་འཆར་གཞི་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱོང་བཟུང་
དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་དེབ་འདི་གི་ནང་དོན་ཡན་ལག་ཚུ་ ག་ཅིའི་
ཐད་ལས་འབད་རུང་ ལོག་པར་བསྐྱུན་འབད་མ་ཚོག་པ་ཨིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཕུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལུ་བདག་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱ་དངོས་ཅིག་ཨིན།

ཁུན་དག་དང་པ།	༢༠༡༥
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ།	༢༠༢༢
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་གསུམ་པ།	༢༠༢༤
བསྐྱར་ཞིབ་ཐེངས་བཞི་པ།	༢༠༢༤

ISBN 978-99936-59-22-8



བཟོ་རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ནི།

༡ ཆོས་ཉིད་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྐྱེ་མདོག་མཐིང་། རྟེན་འབྲེལ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་བཙུག་ཉིས་
ཕྱག །གཟུང་འཛིན་བྱ་བ་གཅོད་པའི་མཆོན་ཆ་ཅན། །དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཞབས་པད་
ལ། །བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་པོའི་བར་དུ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །བདག་གཞན་ལུས་དང་ལོངས་སྟོན་མཆོད་པར་
འབུལ། །ཆོ་རབས་ནས་བསགས་སྟེག་ལྟར་མ་ལུས་བཤགས། །བླ་མེད་མཛད་པ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་
རང་། །ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བར་བསྐྱལ། །མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་
འདེབས། །དག་ཆོགས་མཐའ་དག་མ་འགྱུར་འགོ་བ་ཀུན། །རྣམ་མཁུན་རྟོགས་བྱང་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་
བསྟོ། །འགྱུར་མེད་སྐྱེ་ཡི་རྩི་རྩེའི་རང་ཅལ་ལས། །སྲིད་དང་ནི་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལུས་ཀྱི་བཟོ། །རིས་
སུ་འབྲི་དང་འབྱར་སོགས་ཅི་རིགས་ཀྱི། །རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱང་ཅིག །འགག་མེད་
གསུང་གི་རྩི་རྩེའི་རང་ཅལ་ལས། །བརྟན་དང་གཡོ་བའི་སྒྲ་དབྱངས་ངག་གི་བཟོ། །མིང་ཆོག་བཙོན་
པ་ཐ་སྙད་གཙུག་ལག་གི །རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱང་ཅིག །འབྲུལ་མེད་ཐུགས་ཀྱི་རྩི་
རྩེའི་རང་ཅལ་ལས། །མཐའ་ཡས་ཤེས་བྱའི་རྗེས་འགོ་ཡིད་ཀྱི་བཟོ། །རི་ལྷ་རི་སྟེང་མཁུན་པའི་རང་
བཞིན་གྱི། །རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱང་ཅིག །ཕྱི་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་རྟེན་འབྱུང་འཕྲུལ་
འཁོར་དང་། །ནང་ལྟར་སྟོན་བྱང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་འཕྲུལ། །གསང་བ་ཤེས་རབ་སྟོང་ཆེན་སྐྱེའཕྲུལ་
གྱི། །རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱང་ཅིག །དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྗེ་
དང་། །ཆོས་ཅན་ཆོས་ཉིད་ཟབ་མོ་བདེན་པའི་སྟོབས། །བདག་ཀྱང་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པ་
ཡིས། །རི་ལྷ་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་འགྱུར་ཀྱང་ཅིག། ཅས་ཆོགས་བཅད་བཟླ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གྲངས་ལྷན་འདིའང་
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་བཟོ་རིག་སྟེལ་ །ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་སྤྱི་མཐུན་ནས་རྟེན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་སྐྱེ་ཐང་དང་ །བཟླ་ཤིས་པའི་ཁ་དར་ཉིན་
མོ་བདེ་ལེགས་བཅས་བསྐྱལ་དོར་མཁན་མིང་འཛིགས་གྲགས་པས་གནས་ལོ་ལྷགས་སྤུལ་ཟླ་ ༡༤ པའི་ཆོས་ ༡༥ པའི་སྤངས་ཐང་བདེ་ཆེན་
མོ་བྱང་དུ་བྲིས་པ་དགོ།

ཆོད་བརྗོད།

༣ ཤེས་རིག་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཅོམ་སྒྲིབ་སྒྲོན་སྒྱུར་བརྒྱུད་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བའི་ཁ་ཐུག་ལས་ པར་བཅོམ་སྒྲིབ་སྒྱུར་གི་དོན་ལུ་ རྩོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙུ་གཞུང་བཀོད་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ སྒྱུར་བརྒྱུད་སྒྲེལ་ཁང་ཚུ་ནང་སྒྲིབ་སྒྲོན་འབད་མ་ད་ བཅོམ་སྒྲིབ་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་འབད་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྤངས་རོམ་ནང་སྒྲིབ་སྒྲོན་ཚུ་དང་རྩོགས་གྲུབ་ཡར་ཤུག་གཏང་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་འདི་གནས་ཚུང་དང་འབྲེལ་སྒྱུར་ཞིབ་འབད་ཡི་རང་དུས་མཐུན་བཅོམ་སྒྲིབ་ཙུ་གཞུང་ཅིག་ཨིན།

བཀོད་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་རྩོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཙུ་གཞུང་འདི་གིས་ སྒྲིབ་སྒྱུར་པའི་པར་བཅོམ་སྒྲིབ་ཙུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྐྱེད་མིང་ཚིག་དང་ཡིག་སྒྱུར་ཚུ་ཡར་ཤུག་གཏང་མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཡང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཨིན། ཙུ་གཞུང་འདི་གིས་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བ་ཐད་ཀར་དུ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་ཚན་དང་གཅིག་ཁར་སྒྲིབ་སྒྲོན་འབད་བའི་སྐབས་རིག་ཙུལ་འབྲེལ་སྒྲོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཚུ་གི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་སྒྲོན་མ་ཨིན། དེ་གིས་འབད་སྒྲིབ་སྒྱུར་པ་མཐར་འབྲེལ་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་གཞུང་གི་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ཙུ་གཞུང་འདི་སྒྲིབ་སྒྱུར་སྒྲེལ་ཁང་དང་ལུ་གཞུང་གི་ས་གོ་གཉིས་གྱི་བར་ན་ཟམ་བཟུམ་གཅིག་ཨིན་མ་ཆོད་ ཙུ་གཞུང་འདི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་རིག་ཙུལ་ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ན་གཞོན་ཚུ་འཛོན་ཐངས་ཅན་དང་རྩོགས་གྲུབ་ཅན་རང་མགོ་རང་འཛོངས་སྒྲེ་གནས་ཏེ་ ན་གཞོན་ལུ་གཞུང་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཞབས་ཏོག་ཁྱད་འཕགས་ཅན་ལུ་མི་གངས་སུ་རྒྱུད་པ་ཨིན།

སྒྲིབ་ཚན་སྒྲེ་བཅོམ་སྒྲིབ་ཙུ་གཞུང་འདི་གིས་སྒྲིབ་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་འཛུལ་ཞུགས་དང་མཐར་འབྲེལ་འབྲེལ་ཞི་གི་དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་བྱ་སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཅོམ་སྒྲིབ་ཡོད་པ་ཨིན། སྒྲིབ་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་སྒྱུར་ཚན་རེ་དང་ཡང་ན་ལག་ཁྱེར་སྒྲེ་རིམ་རེ་མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ མཐར་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚོགས་ཨིན།

མཇུག་རང་ང་བཅས་ལྷན་ཁག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ཙུ་གཞུང་བཅོམ་སྒྲིབ་ཙུལ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་བཅོམ་སྒྲིབ་སྒྲོན་པ་དང་ལས་སྒྲེའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་མཉམ་ཐུབ་གྱི་བརྩོན་འགྲུས་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་གནང་མི་ལས་བརྟེན་ གྲུབ་འབྲས་བྱུང་ཡོད་མི་ལུ་བགྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད། དེ་གི་མ་ཆོད་ད་ལས་ཡར་རྩོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙུ་གཞུང་སྐྱུར་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སྒྲེ་འབྲས་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་ བཅོམ་སྒྲིབ་ཚོང་འབྲེལ་ལས་ཁང་ཚུ་གི་ལུ་གཞུང་གི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྒྱུར་བརྒྱུད་སྒྲེལ་ཁང་གི་ཙུ་གཞུང་ནང་གི་སྒྲིབ་སྒྱུར་དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་སྐྱུར་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་ཐོག་ཙུ་གཞུང་ཚུ་བསྐྱུར་བཅོས་འབད་དེ་ན་གཞོན་སྒྲིབ་འཕུག་ཚུ་རྩོགས་གྲུབ་ཅན་འཛོན་ཚུགས་ནི་རེ་སྒྲོན་ཡོད།



ཐུང་པ་རིན་འཛིན།

ཡོངས་ཁབ་མདོ་ཆེན།

ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

Certificate No: DWPSD/CEC-Patra/2026-27/009

Curriculum Endorsement Certificate

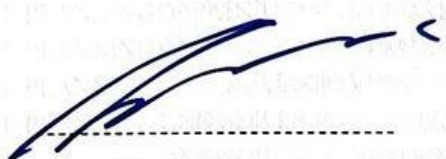
This is to certify that the curriculum for the following course(s) developed by
Technical Trainers Training and Resource Center
has been endorsed by the department.

Course	Level
Parzo	BQF Certificate 3

Date of Endorsement: 30/7/2026



This certificate is valid till 29/07/2031 from the date of endorsement



Director General
Department of Workforce Planning and Skills Development

བཀའ་འདྲི་དཔེ་ཆ་ཚོ་

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཅོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བའི་ཁ་བྱག་ལས་ པར་བཅོའི་ཆོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཆ་འཛིག་མཛད་གནང་མི་གཤམ་འཁོད་ཀྱི་མི་ངོམ་ཚུ་ལུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཉིང་དངས་མའི་དགྲིལ་ལས་རང་ བཀའ་འདྲི་དཔེ་ཆ་ཚོ་ཡོད་ཟེར་ལུ་ བློ་ཅིག་

བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཆ་འཛིག་མཛད་མི།

༡. སངས་རྒྱས་ཆེ་དབང་།	ཁྲི་འཛིན། ཆོས་ཚན་མཁས་མཆོག་ པ་ཏུཔ། སྒེར་སྤེ། ཐིམ་ཕུ།
༢. ཀམ་སྒྲོལ་མ།	བྱང་ཆེན། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཅོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
༣. བདེ་ཆེན་ལོ་རྩེ།	སློབ་སྟོན་པ་གོང་མ། བཟ་ཤིས་གཡང་ཅེ་བཅོ་རིག་༡༣མཐོ་རིམ་སློབ་ཁྲིམས།
༤. ཀམ་ལོ་རྩེ།	སློབ་སྟོན་པ། བཟ་ཤིས་གཡང་ཅེ་བཅོ་རིག་༡༣མཐོ་རིམ་སློབ་ཁྲིམས།
༥. རྩོམ་མཁའ་འགྲོ།	སློབ་སྟོན་པ་གོང་མ། ཐིམ་ཕུ་རྒྱལ་ཡོངས་བཅོ་རིག་༡༣སྤྲེལ་ཁང་།
༦. པ་སངས་རྩོམ་པ།	སློབ་སྟོན་པ་གོང་མ། ཐིམ་ཕུ་རྒྱལ་ཡོངས་བཅོ་རིག་༡༣སྤྲེལ་ཁང་།
༧. རྣམ་རྒྱས་དབང་ཕུག་།	སློབ་སྟོན་པ་གོང་མ། འཛིགས་མེད་དབང་ཕུག་སློག་རིག་སློབ་བཅར་སྤྲེལ་ཁང་། བདེ་སྦྱིད་གླིང་། གསར་སྤང་།
༨. བདེ་ཆེན་ཆེ་དབང་།	སློབ་སྟོན་པ་གོང་མ། འཛིགས་མེད་དབང་ཕུག་སློག་རིག་སློབ་བཅར་སྤྲེལ་ཁང་། བདེ་སྦྱིད་གླིང་། གསར་སྤང་།
༩. ཀུན་ལེགས་དབང་ཕུག་།	ཆོས་ཚན་མཁས་མཆོག་ འབྲུག་པ་ཏུ། སྒེར་སྤེ། ཐིམ་ཕུ།
༡༠. སློ་གྲོས་རྒྱ་མཆོ།	ཆོས་ཚན་མཁས་མཆོག་ རང་ལུགས་པ་ཏུ་ལས་ཆན། སྒེར་སྤེ། ཐིམ་ཕུ།

སྟོན་ཅུབ་དང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཆ་

༡. ཀམ་སྒྲོལ་མ།	ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཅོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
༢. ཀམ་ལྷ་བ།	སློབ་སྟོན་པ་གོང་མ། ཐིམ་ཕུ་རྒྱལ་ཡོངས་བཅོ་རིག་༡༣སྤྲེལ་ཁང་།

དཀར་ཆག།

ཆད་བཟོད།	1
དཀར་ཆག།	4
སྒྲིགས་གྲུབ་ཁ་གསལ།	iii
སློབ་སྦྱང་བཅུ་དོན།	v
སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་དོན།	v
སློབ་སྦྱོན་པའི་ཤེས་ཚད།	v
སློབ་སྦྱང་བཀོད་རིས།	vi
སློབ་སྦྱང་རིམ་སྒྲིག།	vii
སློབ་སྦྱང་མཁོ་ཆས།	ix
སྦྱང་ཚན་ཁ་གསལ།	1
དོ་སྒྲུའི་རིགས་བཞོ་ནི།	2
དོ་སྒྲུའི་ཡི་གུ་འབྲི་ནི།	4
ཡིག་རིགས་བཞོ་ནི།	11
དོ་ནག་བཞོ་ནི།	17
ཞལ་འབག་གི་རིགས་བཞོ་ནི།	23
ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་དེ་མོ་འབྲི་ནི།	25
གདོང་ཅན་གྱི་ཞལ་འབག་བཞོ་ནི།	34
ཞི་བའི་ཞལ་འབག་བཞོ་ནི།	49
ཁྲོ་བའི་ཞལ་འབག་བཞོ་ནི།	57
གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཤོག་ཁམ།	65
ཟུར་སྒྲགས།	67
ཀླབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།	68
དུས་ཚོད་བཞོ་བཀའ།	69
སློབ་སྦྱོན་འཆར་གཞི།	71

ལག་སྒྲུབ་འཆར་གཞི།

73

སྒོ་བ་སྒྲུབ་འཆར་གཞི།

77

ཕྱི་གསུམ་གྱི་ཁ་གསལ།
ལག་ཁྱེར་༩༥།

[illegible]

	ཁ་ཞི་བའི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།	ཁ་ཅ་འའི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།	ཁ་ལྟ་ཕོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།	ཁ་ལྟ་མོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།
	ཁ་ལྟ་ཁྲོ་བའི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།	ཁ་ལྟ་ཁྲོ་བའི་ཞལ་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི།	ཁ་ལྟ་མཆེ་བ་གཅིགས་པའི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།	ཁ་ལྟ་ཡམ་གཅིགས་བསྐྱམ་པའི་ཞལ་འབག་པ་བརྟོན་ནི།

སློབ་སྦྱང་བཅུ་དོན།

སློབ་སྦྱང་གི་མིང་།

པར་བཅོ།

སྡེ་རིམ།

ལག་ཁྱེར་ལ།

སློབ་སྦྱང་གི་འགྲེལ་བཤད།

ལག་ཁྱེར་གསུམ་པའི་སློབ་སྦྱང་མཐར་འཁྱེད་མི་ཚུ་ལུ་ཚོང་དང་བཅོ་གྲུ་ཚུ་གི་གནས་
ཚད་དང་འཁྱེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ལག་ཅུལ་དང་བསམ་སྦྱོར་ཚུ་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་བཀོད་
སྤྱོད་འབད་འབདམ་ཨིན། ཤེས་ཚད་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ཚོང་དང་བཅོ་གྲུའི་
ལཱ་གི་ས་གོ་ནང་ལུ་པར་བཅོའི་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ རྩོམ་རིགས་བཅོ་ནི་ ཞལ་འབག་པ་
གི་རིགས་བཅོ་ནི་གི་ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས།

སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་དོན།

ལག་ཁྱེར་ལ་འཆང་མི་སློབ་བཅུར་པ་འདི་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལཱ་འདི་ཚུ་
འབད་ཚུགས།

- རྩོམ་རིགས་བཅོ་ནི།
- ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཅོ་ནི།

སློབ་བཅུར་གྱི་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།

ཚུ་ཚོད་ ༡༠༠༩། ༡༧ རེ་ ༡༤ ་

འཛུལ་ཞུགས་ཁུངས་ཚད།

པར་བཅོ་ ལག་ཁྱེར་གཉིས་པ་འཆང་མི།

སློབ་སྦྱོར་པའི་ཤེས་ཚད།

- སློབ་སྦྱོར་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཡོད་མི།
- པར་བཅོ་ གཞུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད་ལག་ཁྱེར་ཡོད་མི་དང་ ཡང་ན་དེ་
ལས་ལྷག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་ཉམས་སྦྱང་ཡོད་མི།

སློབ་སྦྱང་བཀོད་རིས།

ཨང་	ཆོས་ཚན་སྦྱང་ཚན།	དུས་ཡུན། ༼ཆུ་ཚད༽	ཚུགས་གྲུབ་བཟོད་དོན།
༡.	སྦྱང་ཚན་གཙོ་བོ།	༡༩༧༡	ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།
༢.	གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང།	༧༩༠	ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།
༣.	ཚོང་ལ།	༧༥	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༤.	ཉེར་མཁའི་བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་གི་སྦྱང་ཚན།	༧༤	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༥.	ཉེར་མཁའི་ཨང་རྩེ་རིག་པ།	༩༤	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༦.	བྱུང་རིག་ཡིང་སྒྲ།	༥༡	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༧.	དབྱེ་ཞིབ་དང་བསྒྱུར་ཞིབ།	༧༠	ནང་འཁོད།
	སློབ་སྦྱང་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྡུས་སྒྲིམས།	༢༠༠༩	

བཅུ་ཐེངས་ཉེན་མེད་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚད་ ༧ རེ་བཅིས་ཏེ་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལུ་ ཆུ་ཚད་ ༩༥ འོང་དགོ།

བཅུ་གསུལ་ཀློང་ལུ་ཅུ་གཞུང་འདི་ནང་ལུ་ ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ་སྦྱང་ཚན་ཚུ་དང་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ཚུ་དེ་
ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཅུ་གཞུང་དང་སྦྱང་ཚན་ཚུ་ ལོགས་སུ་འབད་བཟེསྟེ་ཡོད། རྒྱལ་ཡོངས་ལག་བྱེར་
ལཱ་ཤེས་ཚད་ འཐོབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ བོད་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་སྦྱང་ཚན་ཚུ་ ལྷག་ལུས་མེད་པར་ ཆེད་དུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ དུས་ཡུན་གྱི་
ནང་འཁོད་ རེས་པར་དུ་ལྷག་སྦྱང་འབད་ཚར་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་རིམ་སྤྲིད།

སྦྱོང་བཅུག་གི་དབྱེ་བ།	སྦྱོང་ཚན་གྱི་མིང་།	སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།	སྦྱོང་བཅུག་དུས་ ཡུན།
༡. སློབ་སྦྱོང་སྤེལ་ ཁང་གི་སྦྱོང་ བཅུག་	༡.༡ རྫོང་ལྷ་ཁོང་རིགས་བསྐོ་ ནི།	༡.༡.༡ རྫོང་ལྷ་ཁོང་ཡི་གྲུ་འབྲི་ནི། ༡.༡.༢ ཡིག་རིགས་བསྐོ་ནི། ༡.༡.༣ རྫོང་ལྷ་ཁོང་བསྐོ་ནི།	ཆུ་ཚོད་ ༩༧༥.༥།
	༡.༢ ཞལ་འབག་པ་གི་ རིགས་བསྐོ་ནི།	༡.༢.༡ ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནི། ༡.༢.༢ གཤོར་ཅན་གྱི་ཞལ་འབག་པ་བསྐོ་ནི། ༡.༢.༣ ཞི་བའི་ཞལ་འབག་པ་བསྐོ་ནི། ༡.༢.༤ ཁྲོ་བའི་ཞལ་འབག་པ་བསྐོ་ནི།	ཆུ་ཚོད་ ༡༠༤༤.༥།
སྦྱོང་ཚན་གཙོ་བོའི་ཆུ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོམས།			ཆུ་ཚོད་ ༡༩༩༡།
གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་གི་ཆུ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོམས།			ཆུ་ཚོད་ ༤༩༠།
སྦྱོང་བཅུག་གི་ཆུ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོམས།			ཆུ་ཚོད་ ༡༧༤༡།

དབེལ་ཞིབ།

ནང་འཁོད་དབེལ་ཞིབ་འདི་ སྒྲོང་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ སྒྲོབ་སྒྲོབ་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་ ལཱ་སྐལ་/སྒྲོབ་ལཱ་ ལས་འགུལ་ ཅུས་ རྒྱན་དབེལ་ཞིབ་ ལཱ་གི་རིག་ཅུལ་འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག་ རག་རྒྱལ་ས་ འབྲི་རྒྱལ་ས་ཚུའི་ཁྱད་ཚད་ཐོག་ལེན་ནི་ཡིན། སྒྲོབ་སྒྲོབ་པ་ ཚུ་ ལྷོག་ས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་འདི་ དབེལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་རྒྱལ་ས་མི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལྷོག་ས་གྲུབ་ལུ་ གཞིར་བཞག་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ཡིན།

ངོས་འཛིན་ལག་ཁྱེར།

མཐའ་དབྱེད་དབེལ་ཞིབ་འདི་ ལག་ཁྱེར་སྟེ་རིམ་རེ་རེ་འཛུགས་ལུ་ དབེལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་དང་འབྲེལ་ འབྲུག་ཤེས་ཚད་དང་ཁྱད་རིག་རོ་ སྒྲོབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ལག་ཁྱེར་གནང་མ་ཡིན།

སློབ་སྦྱང་མཁོ་ཆས།

རྒྱ་ཆས།

- རྩོམ་གྲག་ རྩོམ་ཆུ་སྒྲིག་ བཅུ་བཟེ་ ཆག་པར་ཤོག་གྲག་ ཀ་ར་ ཅི་སི། ཡིག་ཁྲོག་ ཤོག་གྲག་ འབག་པ་ཤིང་། ཤིང་སྒྲིམ་ སོག་སོམ་ ལྷག་ས་ཟེར་ ཏིལ་པར་ ཞེན་ཏ། (Router bit) (circular saw blade) ས་སྒྲིམ་ (petrol, 2T, Engine Oil)

ལག་ཆས།

- འཕྱེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ལྗེ་མིག་ཆ་ཚང་། (Allen Key set) ཕྱི་ས་བཅར་རྩོམ་སོག་བཅར་ བོད་བཅར་ ཀོ་བཅར་ སློབ་དཔོན་ལྷོག་པ། བཅོ་ཆས་ཆ་ཚང་། ཐིག་ཤིང་། རྩོམ་གྲག་བཞོ་ནི་ལག་ཆ་ཆ་ཚང་། འབག་པ་བཞོ་ནི་ལག་ཆ་ཆ་ཚང་། ཤིང་ཐོམ་ ར་ཐོམ་ རྩོམ་ འཇལ་ཐག་ སྒྲོར་ཐིག་ཚད་ཤིང་། (Compass) སོག་ལེ། བསྐྱམ་འཛིན་(Bench vice) ལྷག་ས་བཏོག་ནི་སོག་ལེ། (Hack saw)

འཕྲུལ་ཆས།

- བཏོག་འཕྲུལ་(Power chainsaw) (Electric Power chainsaw) བཅར་འཕྲུལ། སྒྲོག་འབྲུད་པ།(electric blower) རྒྱུང་བཅོར་འཕྲུལ།(Compressor) འང་འཕྲུལ། (circular saw) སྒྲོག་མེ་ལས་བརྟེན་པའི་བོང་མ། (electric chisel carving) (Jigsaw machine) (Drill machine) (Router machine) རྒྱུང་རྩལ་ཐལ་འཕྲུག། (Vacuum cleaner)

སྒྲུང་ཆན་དང་པ།
རྩོམ་ཁེ་རིགས་བཞོ་ནི།

སྦྱང་ཚན་གྱི་མིང་	དོ་ལྷའི་རིགས་བཞོན་ནི།
སྦྱང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	ཧ་ལཱ་ལཱ་ ཤེས་ཚད་ ༣ པ། སྦྱང་ཚན་ ༡ པ།
སྦྱབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ ༡ པ།	དོ་ལྷའི་ཡི་གུ་འབྲི་ནི།
སྦྱང་བཅར་དུས་ལུན།	ནང་སྦྱང་ཚུ་ཚད་ ༡༤.༥། ལག་སྦྱང་ཚུ་ཚད་ ༤༧། ཡོངས་བསྐྱམས་ཚུ་ཚད་ ༤༥.༥།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• དོ་ལྷའི་ཡི་གུ་འབྲི་ནི་དོན་ལུ་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ། • དོ་ལྷའི་ཡི་གུ་བཞོན་ནི་དོན་ལུ་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟོ་ཆས་བཅར་ནི་དང་དབྱིབས་བཟོ་ཚུ་གས་དགོ། • གཟུངས་སྒྲགས་མ་ཁི་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤེལ་འབྲི་ཚུ་གས་དགོ། • གཟུངས་སྒྲགས་བཟོ་གུ་རུ་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤེལ་འབྲི་ཚུ་གས་དགོ། • ལུ་རུ་དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤེལ་འབྲི་ཚུ་གས་དགོ།
བཞེད་དོན།	༡༡.༠ རོ་སྦྱང། • སྦྱིར་གཏང་བཟོ་རིག་ ༡༣ གི་རོ་སྦྱང། • སྦྱང་བཅར་གྱི་རོ་སྦྱང། • དོ་ལྷ་འབྱུང་ཚུལ་སྟོན། • དོ་ནག་གི་ཡིག་པར་འབྱུང་ཚུལ་སྟོན། ༡༡.༡ རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྟོན། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་རོས་འཛིན་འབད་ནི་ལེ་སྟོན། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྟོན་ཕྱིས་སྟོན། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • སྟོན་ཕྱིས་བཏོན་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་ཏེན་སྟོན་རིག་ཚུལ། • བཅར་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་ཏོག་དང་དབྱེ་དབྱུང་རིག་ཚུལ། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི་སྦྱོབ་དང་ལུ་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • དུས་ཚོད་དོན་སྤོང་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྡན་མ་སྤེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།

	• རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྤྲོས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་འབབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོས་གཞི་ལཱ་གནས་དགོཔ། ༡.༡ རྩོམ་གསལ་ཞུ་གི་བཅོལ་བཅོལ་ཞུ་གི་ ཞུ་གི་ཞུ་གི་ • བཅོལ་གྱི་གོ་དོན་དང་རྒྱུ་ལུངས། • བཅོལ་དེ་ཅེ་བ། • བཅོལ་ལེགས་ཉེན་སྲུང་། རིག་ཚུལ་ལག་ཚུལ་ • དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ཆའི་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • བཅོལ་བཟང་ཐངས། • བཟང་དོ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • བཅོལ་རར་སྤྲོས་ཐངས། • བཅོལ་རར་བཟུ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤྱོད་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་ཉེན་སྤྲོས་རིག་ཚུལ། • བཟང་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་ཉེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • བཅོལ་བཅོལ་ཞུ་གི་རིག་ཚུལ་ལུ་སྤྱོད་བཟང་བཟོ་མཐོང་བསྤྱོད་དགོཔ། • ཅུ་ཆོད་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྤྲོས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་འབབ་དགོཔ།
--	--

	• ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། བཅོ་ཆས་བདར་ནིའི་ བྱ་སྒོ་ལམ་ལུགས། 1. ཅ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. འཕྲུལ་ཆ་གུ་བདར་ནི། 3. ཕྱི་ས་བདར་དོ་རྩུབ་བདར་གུ་བདར་ནི། 4. ཕྱི་ས་བདར་དོ་འངས་བདར་གུ་བདར་ནི། 5. ཀོ་བདར་བརྒྱབ་ནི། 6. རྩོམ་དབྱེད་ཕྱད་འབད་ནི། ༣.༡ གཞུངས་སྒྲགས་མ་ཁི་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • མ་ཁི་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས། • མ་ཁི་ཡིག་གཞུགས་ངོས་འཛིན་གྱི་སྒོར། • མ་ཁི་གི་ཕན་ཡོན་སྒོར། • རྩུལ་མཐུན་སྒྲེམ་འབྲི་བ་ཅིན་ཉེས་དམིགས་ཡོད་པའི་སྒོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མ་ཁི་འབྲི་ཐངས། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རི་མའི་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཡི་གའི་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲིག་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་ཕྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • མ་ཁི་འབྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོབ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཕྱད་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྒྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྩམ་གཞག། 5S principle ༽
--	--

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། གཞུངས་སྒྲིགས་མ་ཉི་འབྲི་ནི་དེ་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། ༡. རྒྱ་ཅས་དང་ཅ་ཆས་ལྷན་ཁག་འབད་ནི། ༢. འཕྲོད་ཐིག་བཞི་འཐབ་ནི། ༣. དཔྱ་བཟོ་བརྒྱབ་ནི། ༤. རགས་ཅམ་འབྲི་ནི། ༥. པར་བཟུམ་མི་རྒྱ་ཡིག་ཁྲེག་གིས་ རགས་ཅམ་བསད་དེ་ཞུན་དག་སྡེ་འབྲི་ནི། ༡༡.༤ གཞུངས་སྒྲིགས་བཟོ་གུ་རུ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • བཟོ་གུ་རུ་འབྲི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས། • བཟོ་གུ་རུ་འབྲི་ཡིག་གཞུགས་རོས་འཛིན་གྱི་སྒྲོར། • བཟོ་གུ་རུ་འབྲི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྒྲོར། • ཚུལ་མཐུན་སྡེ་མ་འབྲི་བ་ཅིན་ཉེས་དམིགས་ཡོད་པའི་སྒྲོར། རིག་ཚུལ་ལག་ཚུལ། • ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟོ་གུ་རུ་འབྲི་ཐངས། • བི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རི་མོའི་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཡི་གུའི་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་ཉེན་སྒྲོག་རིག་ རིག་ཚུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • བཟོ་གུ་རུ་འབྲི་ནི་དེ་རིག་ཚུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྒྲིན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།
--	---

	• ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནཱ་གཞག། [5S principle] • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • དུགས་སྤྱིགས་རྒྱལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། གཞུངས་སྤྱགས་བཛྲ་གུ་རུ་འབྲི་ནི་དེ་ བྱ་སྐྱོ་ལམ་ལུགས། 1. རྒྱ་ཅས་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྤྱིག་འབད་ནི། 2. འཕྲོད་ཐིག་བཞི་འཐེན་ནི། 3. དཔྱ་བགོ་བརྒྱབ་ནི། 4. རགས་ཅཱ་འབྲི་ནི། 5. སར་བརྩམ་མི་རྒྱ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅཱ་བསད་དེ་ཁུན་དག་སྡེ་འབྲི་ནི། ཀ 1.4 ལཱུ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • ལཱུ་འི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁུངས། • ལཱུ་འི་ཡིག་གཞུགས་ངོས་འཛིན་གྱི་སྐོར། • ལཱུ་འི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར། • རྒྱལ་མཐུན་སྡེ་མ་འབྲི་བ་ཅིན་ཉེས་དམིགས་ཡོད་པའི་སྐོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཐོབ་ལམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལཱུ་འབྲི་ཐངས། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • དི་མའི་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཡི་གུ་འི་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་ཉེན་སྐྱོག་རིག་ རིག་ཅུལ། • བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལཱུ་འབྲི་ནི་འི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྤྱོ་བ་དང་བཙི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།
--	---

	• ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོང་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལཱ་ཤ་ཞེན་སྦྱོང་དགོས། • དུགས་སྤྲིགས་ཚུ་ལ་མཐུན་སྦྲེ་ འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས། ལུ་འབྲི་ནི་ལྟེ་ བྱ་སྒྲོ་ལས་ལཱ་གསལ། 1. རྒྱ་ཅས་དང་ཅ་ཆས་ལྟེ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. འཕྲོད་ཐིག་བཞི་འཐེན་ནི། 3. དུ་བཞོ་བརྒྱབ་ནི། 4. རགས་ཅམ་འབྲི་ནི། 5. པར་བཅུ་མི་ཚུ་ཡིག་ཁྲེག་གིས་ རགས་ཅམ་བསད་དེ་ཞུན་དག་སྦྲེ་འབྲི་ནི།
སྒྲོ་བ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན།	སྒྲོ་བ་སྦྱོང་མཁོ་ཆས། • རོ་ལྷའི་ཡི་གུ་འབྲི་ནི་ལྟེ་ལག་སྦྱོང་ཡིག་ཆ། • ལཱ་ལྷའི་དཔེ་རིས། • གཞུངས་སྤྲིགས་མ་ཆིའི་དཔེ་རིས། • གཞུངས་སྤྲིགས་བཟོ་གུ་རུའི་དཔེ་རིས། • རྒྱབ་ཉེན་དཔེ་ཆ། 1 ཉེར་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྤང་བ་གསར་པ། འབྲུག་གི་བཅོ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། བཅོ་གནས་སྒྲ་ཅེའི་ཚུ་ཐིགས། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལྷན་ཅན་གྱི་འབྲུག་གི་བཅོ་རིག་༡༩། • སྒྲོག་རིག་ • འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། སྒྲོ་བ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན་དང་ཉེན་གཞི། • སྒྲོ་བ་ཁང་། • བཅོ་བཅོས་ཁང་/བཅོ་རས་ཁང་། • མཛོད་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྒྲོག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • དི་སི། ཡིག་ཁྲེག། ཤོག་གྲུ། ཚར་སྒྲུག། སྤྲི་ཕི། བཟར་འཕུལ་གྱི་ཁ། (Disc)

	ལག་ཆས། • ཐིག་ཤིང་། དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སྒྲིམ། བཅོ་ཆས། ཐོམ། ཀོ་བདར། ཕྱི་ས་བདར་རྩོ། འཕུལ་ཆས། • བདར་འཕུལ། གློག་འབྲུད་པ།(electric blower) ཉེན་སྲུང་ཙ་ཆས། • ཁ་རས། གློ་བུར་སྒྲན་བཅོས་སྒྲིམ། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྷུ་མ། ལག་ཤུབས། རྩ་སྒྲུབ།
སྒོ་བ་སྒྲན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྒྲུང་བ། • ཁྱིམ་ལྷ། • གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྤྱི་ཚན་སྒྲུང་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྒྲུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྒྲོན་/ལྷ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • དག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས།

སྤྱི་ཚན་གྱི་མིང་	དོ་ལྷའི་རིགས་བཞོན།		
སྤྱི་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	ཡན་ཧཱ་ཡེས་ཚད་ནཔ། སྤྱི་ཚན་ཧཱ་པ།		
སྤྱི་ཚན་གྲུབ་འབྲས་ནཔ།	ཡིག་རིགས་བཞོན།		
སྤྱི་བདར་དུས་ལུག་།	ནང་སྤྱི་ཚན་ཚད་ཧཱ་པ།	ལག་སྤྱི་ཚན་ཚད་ཡན་པ།	ཡོངས་བསྐྱེམས་ཚན་ཚད་ཧཱ་པ།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	- གཟུངས་སྤྱུགས་མ་ཉི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - གཟུངས་སྤྱུགས་བཟོ་གུ་རུ་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ། - ལུ་གུ་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ།		
བརྗོད་དོན།	ཀྱང་ཧཱ་གཟུངས་སྤྱུགས་མ་ཉི་བཞོན། ཡེས་བྱ། - དོ་ནག་གི་དབྱེ་བ། - དོ་གུ་མ་ཉི་བཞོན་བའི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྒོར། - མ་ཉི་ཡིག་འབྲུག་གི་སྒོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། - རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་སྤྱོད་བཞོན་ཐངས། - བཞོན་འཕྲུལ་འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - བཞོན་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཡི་གུའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཉམ་སེང་རྒྱུ་ཐངས། - ཡི་གུའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙུག་བཞག་ཐངས། - ཚུ་འབྲུ་ཐངས། - བསྐྱེམས་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། - གཞི་ཉེན་སྤྱོད་རིག་ཙུལ། - བརྗོད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཙུལ། - ལྷ་ཉེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཙུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། - མ་ཉི་བཞོན་ཉི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྤྱོད་དང་བཞོན་མཐོང་བསྤྱོད་དགོ། - དུས་ཚད་དོན་སྤྱོད་ཙུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཞོན་དགོ། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་གཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། - ཙུལ་ཚུ་རྒྱ་ཆས་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།		

	• ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལཱ་ཤ་ཞེན་སྤྱོད་དགོཔ། • དུགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོཔ། གཞུངས་སྤྱགས་མ་ཉི་བཞོན་གི་ བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། 1. རོ་ནག་གུ་ལས་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 2. མ་ཉི་གི་ཚག་པར་བཅོ་ནི། 3. ཚག་པར་གཙབ་ནི། 4. རོ་ནག་གུ་ཚག་པར་བཅོ་ནི། 5. གཙབ་པར་གུ་འབྲི་ནི། 6. ས་སྤྱོད་བཏོན་ནི། 7. སྤྱིག་འབྲུད་པ་བརྒྱབ་ནི། 8. མཐུན་མེད་བརྒྱབ་ནི། 9. ལུན་དག་བརྒྱབ་ནི། 10. རྒྱ་འབྲུ་ནི། ༡.1 གཞུངས་སྤྱགས་བཅོ་གུ་བཞོན་ནི། ཤེས་བྲ། • བཅོ་གུ་བཞོན་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁུངས་མདོར་བསྟུས། • རོ་གུ་བཅོ་གུ་བཞོན་བའི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྒོར། • བཅོ་གུ་བཞོན་ཡིག་འབྲུ་གི་སྒོར། རིག་ཕུལ་ལག་ཕུལ། • ཡི་གུ་འདི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྤྱོད་བཏོན་ཐངས། • ཡི་གུ་འདི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐུན་མེད་རྒྱབ་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རྒྱ་འབྲུ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤྱོད་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ།
--	---

	• གཞི་རྟེན་སློབ་རིག་ རིག་ཅུལ། • བརྟེན་སློབ་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཅུལ། བསམ་སློབ་དང་ཉེན་སྲུང་། • གཟུངས་སྐྱགས་བཟླ་གུ་བཞོ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སློ་བ་དང་བཙི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་རྒྱ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྲོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སློབ་འབད་ཐངས་གྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སློབ་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • དུགས་སྤྲིགས་རྒྱལ་མཐུན་སྤྱི་ འཛིན་སློབ་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། གཟུངས་སྐྱགས་བཟླ་གུ་བཞོ་ནིའི་ བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. རྟོན་གུ་ལས་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 2. བཟླ་གུ་རུའི་ཚག་པར་བཟོ་ནི། 3. ཚག་པར་གཙལ་ནི། 4. རྟོན་གུ་ཚག་པར་བརྟེན་ནི། 5. གཙལ་པར་གུ་འབྲི་ནི། 6. ས་སྤྱོད་བཏོན་ནི། 7. སློབ་འབྲུད་པ་བརྒྱབ་ནི། 8. མཞེས་མེད་བརྒྱབ་ནི། 9. རྒྱུན་དག་བརྒྱབ་ནི། 10. རྒྱ་འཁྱུ་ནི། ༡༡.3 ལུ་བཞོ་ནི། ཤེས་བྲ། • ལུ་བཞོ་ནི་དོན་དང་རྒྱུ་ཁྲུངས་མདོར་བསྐྱེད། • ལུ་བཞོ་ནི་མན་ཡོན་གྱི་སྤྱོད། • ལུ་བཞོ་ནི་ཡི་གུ་འཛིན་སྤྱོད།
--	---

	རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • ཡི་གུའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྟོང་བཏོན་ཐངས། • ཡི་གུའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མནམ་སང་རྒྱབ་ཐངས། • བཅོམས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བཏོག་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རྩ་འབྲུ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་པུད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལུ་བཞོ་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཞོལ་དགོས། • རྩ་ཆས་རྩ་ རྩད་ཐང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྩ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་རྩ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྩ་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྩ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཅོམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྐྱེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྟོགས་རྩལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟོག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ལུ་བཞོ་ནིའི་ བྱ་སྟོ་ལས་ལུགས། 1. རོ་ནག་གུ་ལས་ཤོག་གུ་ཚད་ལེན་ནི། 2. ལུ་བཞོ་ཆག་པར་བཅོ་ནི། 3. ཆག་པར་གཙབ་ནི། 4. རོ་ནག་གུ་ཆག་པར་བདམ་ནི། 5. གཙབ་པར་གུ་འབྲི་ནི། 6. ས་སྟོང་བཏོན་ནི། 7. སྟོག་འབྲུད་པ་བརྒྱབ་ནི། 8. མནམ་སང་བརྒྱབ་ནི། 9. རྩ་དག་བརྒྱབ་ནི།
--	--

	༡༠. རྩ་འཁུ་ནི།
སློབ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན།	སློབ་སྦྱོང་མཁོ་ཆས། • ཡིག་གུ་བཞོ་ནིའི་ལག་སྟོད་ཡིག་ཆ། • ལུ་ཁྱེའི་དཔེ་རིས། • མ་ཁྱེའི་དཔེ་རིས། • བཟོ་གུ་རུའི་དཔེ་རིས། • རྩལ་ཁྱེན་དཔེ་ཆ། རྩལ་མཁོའི་རྩལ་བཤད་སྒྲུང་བ་གསར་པ། འབྲུག་གི་བཅོལ་བཟུ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། བཅོལ་གནས་སྤྱི་ཚེའི་རྩལ་ཐུགས། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལྡན་ཙན་གྱི་འབྲུག་གི་བཅོལ་གྱི་༡༩། • སློག་རིག་ • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། སློབ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན་དང་ཁྱེན་གཞི། • སློབ་ཁང་། • བཅོལ་ཚུལ་ཁང་/བཅོལ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སློག་རིག་ཁང་། རྩལ་ཆས། • རྩོ་ནག། རྩོ། རྩོ་དཀར། རྩོ་སྒྱུག། བཟུ་བུ། རྩོ་པར་ཤོག་གུ། ཀ་ར། བི་སི། ཡིག་གེ། ཤོག་གུ། རྩོ་དཀར་པོ། (White poster colour) བཅད་བྱིར། བཏོག་འཕུལ་གྱི་ཁ། (Circular saw blade) ལག་ཆས། • འཕྲེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱུ་ཆས་ལྟེ་མིག་ཆ་ཚང་།(Allen Key set) ཕྱི་ས་བཟུ་རྩོ། ཀོ་བཟུ་སློབ་དཔོན་སྒྲིག་པ། བཅོལ་ཆ་ཚང་། ཐིག་ཤིང་། ཤིང་ཐོན། རྩོ། འཇལ་ཐག། ལུ་སྒྲིགས། དབྱིབས་ཕྱིས་རིག་པའི་སློབ། འཕུལ་ཆས། • རྩོ་བཏོག་འཕུལ། བཟུ་འཕུལ། སློག་འབུད་པ།(electric blower) རྩལ་བཙོར་འཕུལ།(Compressor) རྩལ་རུབ་ཐལ་འཕུག།(Vacuum cleaner)

	ཉེན་སྲུང་ཚ་ཆས། • ལཱ་གོ་ཆར་བཀལ།(Raincoat) ཁ་རས། གློ་བུར་སྒྲན་བཅོས་སྒྲོམ། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྗམ། ལག་ཤུབས། རྩ་སྒྱུ། ཉེན་སྲུང་ཞུ་མོ།
སྒྲོབ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྒྱུང་བ། • ཁྱིམ་ལྷ། • གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྤྲོ་ཆེན་སྒྱུང་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྒྱུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགྲུལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྒྱུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྒྲོན་/ལྷ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལས་འགྲུལ།

སྦྱང་ཚན་གྱི་མིང་།	དོན་ལྟའི་རིགས་བཞོན་ནི།
སྦྱང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	ཡ ༣༡ ཡ ཞེས་ཚད་ ༣ པ། སྦྱང་ཚན་ ༡ པ།
སྦྱོབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་ ༣ པ།	དོན་གཤམ་བཞོན་ནི།
སྦྱང་བཅའ་དུས་ལུག་།	ནང་སྦྱང་རྒྱ་ཚད་ ༡༤། ལག་སྦྱང་རྒྱ་ཚད་ ༡༡༤། ཡོངས་བསྐྱེམས་རྒྱ་ཚད་ ༡༤༠།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	• ཤིང་རྟོག་ཨེ་ཕུལ་ གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྦྲེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། • སྟོན་པའི་རི་མོ་ དཔེ་རིས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྦྲེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • སྟོན་པ་ཡོངས་ཚོགས་ གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྦྲེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ།
བརྗོད་དོན།	༡.༡ ཤིང་རྟོག་ཨེ་ཕུལ་བཞོན་ནི། ཞེས་བྲ། • དོན་གཤམ་གི་གོ་དོན། • གསལ་གཏོད་རིག་ཅུལ་གྱི་སྟོན། • གཟུགས་བརྟན་དབྱེ་བའི་སྟོན། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྟོང་བཏོན་ཐངས། • རི་མོའི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐེམ་སེང་རྒྱབ་ཐངས། • རི་མོའི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙབ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཟོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བཏོག་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རྒྱ་འབྲུ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟོག་སྟོན་རིག་ རིག་ཅུལ། • བརྗོད་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱུད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྦྱོད་དང་ཉེན་སྦྱང་། • ཤིང་རྟོག་ཨེ་ཕུལ་བཞོན་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་འཕུལ་ཆས་རྒྱ་ཉེན་སྦྱང་དང་ལྷན་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོད་དང་གཅིག་སྦྲེའི་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས།

	• ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཤིང་རྟག་ཨེ་པུལ་བཞོན་གི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. རྩོ་གྲུ་ལས་ཆག་པར་ཚད་ལེན་ནི། 3. ཆག་པར་བཅོ་ནི། 4. ཆག་པར་གཙབ་ནི། 5. རྩོ་གྲུ་ཆག་པར་བདམ་ནི། 6. གཙབ་པར་གྲུ་རིམ་འབྲི་ནི། 7. ས་སྟོང་བཏོན་ནི། 8. སྒྲོག་འབྲུད་པ་བརྒྱབ་ནི། 9. རིམ་དང་འབྲུལ་མཐུན་སེང་བརྒྱབ་ནི། 10. ཐོབ་ལམ་དང་འབྲུལ་གཙབ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། 11. རྒྱན་དག་སྟེ་བཞོན་ནི། 12. རྒྱ་འབྲུ་ནི། ཀ.ལ.ལ. སྟོན་པའི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • སྟོན་པའི་གོ་དོན། • སྟོན་པའི་དབྱེ་བ། • སྟོན་པའི་རིམ་འབྲི་བའི་ཕན་ཡོན། • ཚུལ་མཐུན་སྟེ་མ་འབྲི་པ་ཅིན་ཉེས་དམིགས་ཡོད་པའི་སྐོར། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • སྐྱའི་ཐིག་ཚད་རྒྱབ་ཐངས། • ཚད་ཤིང་བཅོ་ཐངས། • སོར་མོ་དབྱ་བཞོ་རྒྱབ་ཐངས། • བི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་ རིག་ཚུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ།
--	---

བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་།

- སྒྲིག་པའི་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས།
- དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུ་སྒྲིག་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽
- བཟང་སྒྲིག་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས།
- དུགས་སྤྲོད་ཚུལ་མཐུན་སྒྲིལ་ འཛིན་སྒྲིག་འཐབ་དགོས།
- ལཱ་གཞུག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོད་ཀའི་ལུ་གནས་དགོས།

སྒྲིག་པའི་རིམ་འབྲི་ནིའི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས།

1. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི།
2. མགུ་ཐིག་འཐེན་ནི།
3. ཚད་བཀལ་ནི།
4. འཕྲོད་ཐིག་འཐེན་ནི།
5. རྒྱུ་ཐིག་འཐེན་ནི།
6. གསེག་ཐིག་འཐེན་ནི།
7. ཞལ་ པར་བརྩམ་ནི།
8. སྒྲིག་ པར་བརྩམ་ནི།
9. རྒྱ་པར་ པར་བརྩམ་ནི།
10. གཞུག་རྒྱུ་ པར་བརྩམ་ནི།
11. རྒྱུ་རྒྱུ་ པར་བརྩམ་ནི།
12. ཞལ་མཆུ་ པར་བརྩམ་ནི།
13. བཟང་ པར་བརྩམ་ནི།
14. རྒྱུ་ པར་བརྩམ་ནི།
15. རྒྱུ་རྒྱུ་ པར་བརྩམ་ནི།
16. མཛོད་སྒྲིག་ལུ་སྒྲིག་འབྲེལ་བ་ པར་བརྩམ་ནི།
17. སྒྲིག་ལུ་གཅིག་བྱ་ པར་བརྩམ་ནི།
18. རྒྱ་བཟང་ པར་བརྩམ་ནི།
19. རྒྱུ་བཟང་ པར་བརྩམ་ནི།
20. རྒྱ་གདན་ པར་བརྩམ་ནི།
21. བཟང་གདན་ པར་བརྩམ་ནི།
22. བཟང་ པར་བརྩམ་ནི།

	༢༣. དབྱའི་འོད་འཁོར་ པར་བཅུམ་ནི། ༢༤. རྒྱལ་འོད་ པར་བཅུམ་ནི། ༢༥. པར་བཅུམ་མི་འདི་ཡིག་གྲུག་གིས་ རགས་ཙམ་གསལ་ནི། ༢༦. རི་མོ་ལྷན་དག་སྤྱོད་འབྲི་ནི། ཀུན་པ་ཡོངས་ཚྭ་གས་བཞོ་ནི། ཤེས་བྱ། • རྒྱལ་པ་ཡོངས་ཚྭ་གས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་རྒྱལ་ཁུངས། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • རི་མོ་འདི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ས་སྤྱོད་བཏོན་ཐངས། • རི་མོ་འདི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་མཐོམ་སེང་རྒྱལ་ཐངས། • རི་མོ་འདི་ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་གཙབ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཟོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བཏོག་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རྒྱ་འཕྲུ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤྱོད་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་རྟོག་སྤྱོད་རིག་ རིག་ཚུལ། • བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱལ་པ་ཡོངས་ཚྭ་གས་བཞོ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་ལུ་སྤྱོད་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཙམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ རྒྱ་ཐང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཙམ་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་རྒྱ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྤྱོད་དགོས། • ལྷགས་སྤྱོད་རྒྱལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས། • ལྷ་གཞིག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱོད་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།
--	---

	སྟོན་པ་ཡོངས་ཚྭ་གས་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྐོ་ལམ་ལུགས། 1. རྫོང་གས་གྲུ་ལས་ཚག་པར་ཚད་ལེན་ནི། 2. ཚག་པར་བཟོ་ནི། 3. ཚག་པར་གཙབ་ནི། 4. རྫོང་གས་གྲུ་ཚག་པར་བཅུ་ནི། 5. གཙབ་པར་གྲུ་རི་མོ་འབྲི་ནི། 6. ས་སྟོང་བཏོན་ནི། 7. སྟོག་འབྲུད་པ་རྒྱབ་ནི། 8. རྣམ་མཁའ་ས་གཞི་བཞོན་ནི། 9. རྒྱབ་ཡོལ་བཞོན་ནི། 10. ཕད་གདན་བཞོན་ནི། 11. སྟུ་གཟུགས་བཞོན་ནི། གྲྭ་མོ་ མཁྱེན་པ། རྩ་གྲ། ཞབས། ལྷུང་བཟེད། ། 12. རྣ་བཟའ་བཞོན་ནི། 13. ཞལ་བཞོན་ནི། གྲྭ་མོ་ དབྱ། ཤངས། ལྷུ་ལ། ལྷུ་ལ། གཙུག་རྒྱུ་ལ། 14. ཕད་བཞོན་ནི། 15. འཕྲོ་བ་ལམ་དང་འཁྲུ་གཙབ་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ནི། 16. རྒྱ་འབྲུ་ནི།
སྟོན་སྟོང་མཐུན་རྒྱུ་	སྟོན་སྟོང་མཁོ་ཆས། • སྟོན་པ་ཡོངས་ཚྭ་གས་བཞོན་ཞིའི་ལག་སྟོད་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ། གྲྭ་མོ་མཁོ་ཆས་བཤད་སྟོང་བ་གསལ་པ། འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བཙུ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁའ་པའི་དགའ་སྟོན། བཟོ་གནས་སྟུ་ཙེ་འི་རྒྱ་ཐིགས། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལེན་ཅན་གྱི་འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་༡༩། • སྟོག་རིག་ • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ། སྟོན་སྟོང་མཐུན་རྒྱུ་དང་རྟེན་གཞི། • སྟོན་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྟོག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • རྫོང་གས། རྫོང་ཀར། ཚོན་སྟུགས། བཅུ་ཕྱེ། ཚག་པར་ཤོག་གྲུ། ཀ་ར། དི་སི། ཡིག་གེ། ཤོག་གྲུ། ཚོན་དཀར་པོ། (White poster colour) བཙན་ཕྱིར། བཏོག་འཕྲུལ་གྱི་ལ། (Circular saw blade) རི་མོའི་འབྲི་དེབ།

	ལག་ཆས། • འབྲེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ལྡེ་མིག་ཆ་ཚང་།(Allen Key set) ཕྱི་ས་བཅར་དོ། ཀོ་བཅར། སློབ་དཔོན་སྒྲིག་པ། བཅོམ་ཆ་ཚང་། ཐིག་ཤིང་། ཤིང་ཐོལ། རྩོལ། འཇལ་ཐག། ལཱ་སྒྲིག་ས། དབྱིབས་ཕྱི་ས་རིག་པའི་སྒྲིམ། འཕྲུལ་ཆས། • རྩོ་བཏོག་འཕྲུལ། བཅར་འཕྲུལ། སློག་འབྲུད་པ།(electric blower) རླུང་བཙོར་འཕྲུལ།(Compressor) རླུང་རྩལ་ཐལ་འཕྲུག།(Vacuum cleaner) ཉེན་སྲུང་ཚ་ཆས། • ལཱ་གོ་ཆར་བཀའ་བ།(Raincoat) ལ་རས། སློ་བྱར་སྒྲན་བཙོས་སྒྲིམ། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྷ་མ། ལག་ཤུབས། རྩ་སྲུབ། ཉེན་སྲུང་ཞུ་མོ།
སློབ་སྒྲན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྲུང་བ། • ཁྱིམ་ལྷ། • གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྒྲ་ཆན་སྲུང་ལྷ། • ལམ་སྒྲན་སྲུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགྲུལ་ལཱ་གཞི་བཞག་གི་སྲུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྒྲན་/ལྷ་རྩོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལས་འགྲུལ།

སྐྱོང་ཚན་གཉིས་པ།

ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བརྒྱུད་ཀྱི།

སྒྲིག་ཚན་བཅུ་དྲུག་།

ལྷ་འགན།	པར་བཅོལ།
སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞི།	ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན་གྱི།
སྒྲིག་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན་གྱི།
སྒྲིག་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	མ་ཕྱེད་ཤེས་ཚད་ནང་། སྒྲིག་ཚན་དཔ།
སྒྲིག་ཚན་འགྲེལ་བཤད།	སྒྲིག་ཚན་འདི་ནང་། ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་དོན་ལས་། ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་རིམ་འབྲི་ནི་དང་། གཞོན་པ་དང་ཞི་བ་ གྲོ་བོ་ཚུ་གི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་ རིག་ཅུལ་དང་ལག་ཅུལ་ བསམ་སྒྲིག་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད།
སྒྲིག་བཅུ་དྲུག་ལྟ་བུ།	མུ་ཚུ་དྲུག་ཅུ་ལ།
རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་ཚད།	ལག་ཁྱེར་ནང་།
སྒྲིག་ཚན་འཛུགས་པ་ལྟ་བུ།	སྒྲིག་ཚན་དང་པ་མཐར་འབྲེལ་མི།
སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲས་ལས།	༡. ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་རིམ་འབྲི་ནི། ༢. གཞོན་པ་དང་ཞི་བ་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི། ༣. ཞི་བའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི། ༤. གྲོ་བོའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན་།		
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༣༡༡ ཤེས་ཚད་༣༥། སྒྲིང་ཚན་༣༥།		
སྒྲོབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༡༥།	ལོ་འཁོར་བརྩུ་གཉིས་རིམ་འབྲི་ནི།		
སྒྲིང་བདར་དུས་ལུག་།	ནང་སྒྲིང་ཆུ་ཚོད་༣༥།	ལག་སྒྲིང་ཆུ་ཚོད་༡༠།	ཡོངས་བསྟོམས་ཆུ་ཚོད་༤༥།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• བྱི་བའི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • གླུ་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • སྒྲུལ་གྱི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • ཉ་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • ལུག་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • ཁྱི་ཡི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • བཀ་གི་རིམ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།		
བཅོད་དོན།	ལ༡.༡ བྱི་བའི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྱ། • ལོ་འཁོར་བརྩུ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་སྟོན། • བྱི་བའི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁུངས། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དཔེ་བཞག་ཐངས། • ཐེག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ རིག་ཙུལ། • བཅོད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྲུང་། • བྱི་བའི་རིམ་འབྲི་ནི་འཛིན་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོན་བཅོད་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཆུ་ རྒྱ་ཆས་ཆུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྡན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཅོད་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་དགོས།		

	• ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། བྱི་བའི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་ བྱ་སྒོ་ལས་ལྷན་ཁག་ 1. རྒྱ་ཆས་ཁྱུ་གྲི་འབད་ནི། 2. མགུ་རྟེ་གི་སྒྲོར་ཐིག་ པར་བརྩམ་ནི། 3. གཟུགས་ པར་བརྩམ་ནི། 4. ལགས་ པར་བརྩམ་ནི། 5. ཀླངས་ པར་བརྩམ་ནི། 6. མཐུག་མ་ པར་བརྩམ་ནི། 7. མགུ་རྟེ་འོ་སྒྲོར་ཐིག་ནང་ལྷ་པ་ལས་ མིག་རྟེ་ རྣམ་ཙེ་ ཟུ་ལྷ་ཚུ་རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 8. པར་བརྩམས་མི་འདི་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཙམ་གསལ་ནི། 9. རིམ་ཁྱུ་དག་སྒྲེ་བྱི་ནི། ༼5ན་ཐོ་ ཁྱུ་དག་འབད་འབྲི་བའི་སྒྲིག་པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་དགོ། ཁ་ཉ་ཉ སྒྲིང་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • སྒྲིང་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ཅིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱུང་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སྒྲིང་གི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྟེན་དགོས། • ཅུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཙན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱུ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཙུ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། ༼5S principle༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོས།
--	--

	• ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སྲུང་གི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. རྒྱ་ཆས་ཁྱེད་ལྟ་འབད་ནི། 2. མཁུ་རྟོ་གི་སྒྲོར་ཐིག་ པར་བརྩམ་ནི། 3. རྩམ་ པར་བརྩམ་ནི། 4. གཟུགས་ པར་བརྩམ་ནི། 5. ལག་པ་ པར་བརྩམ་ནི། 6. ཀླུ་མ་ པར་བརྩམ་ནི། 7. མཐུག་མ་ པར་བརྩམ་ནི། 8. མཁུ་རྟོ་གི་སྒྲོར་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ མིག་རྟོ་ རྣམ་ཙཱ་ ཟ་ལྟ་ཚུ་རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 9. པར་བརྩམས་མི་འདི་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཙམ་གསལ་ནི། 10. རིམ་ཁྱེད་དག་སྟེ་འབྲི་ནི། ༼དམ་ཐོ་ རྒྱན་དག་འབད་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་རྟེ་ འབྲི་དགོ། ཁ.ཁ.ཁ. སྐུལ་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • སྐུལ་གྱི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱུངས། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • དེ་མི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་ཕྱད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སྐུལ་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཙན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
--	---

	• ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ོ • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྐྱོད་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོཔ། སྤྱལ་གྱི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་ བྱ་སྐྱོ་ལས་ལཱ་གས། 1. རྒྱ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. བཅོ་དབྱིབས་ པར་བརྩམ་ནི། 3. མགྱོ་དྲོག་ པར་བརྩམ་ནི། 4. གཟུགས་ པར་བརྩམ་ནི། 5. མོ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། 6. སྒོག་པ་/ཁྲ་ པར་བརྩམ་ནི། 7. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཅམ་གསལ་ནི། 8. རིམ་ཞུན་དག་སྡེ་འབྲི་ནི། རྒྱ་ཆ་ཐོ་ ཞུན་དག་འབད་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་དགོ། ཁ.༡.༤ རྒྱ་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱ་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་རྟེན་སྒོག་རིག་ རིག་ཚུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྒྱ་གི་རིམ་འབྲི་ནི་དེ་རིག་ཚུལ་ལཱ་སྤྱོད་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • དུས་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆ་ཐང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྡན་མ་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ོ
--	--

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོཔ། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ། • ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། རྟ་གི་རིམ་འབྲིམ་གྱི་ བཟོ་ལམ་ལུགས། 1. རྟ་ཆས་ལྷན་ཁག་འབད་ནི། 2. མགྲོན་ག་ པར་བཟུམ་ནི། 3. གཞུགས་ པར་བཟུམ་ནི། 4. རལས་ པར་བཟུམ་ནི། 5. ལགས་ པར་བཟུམ་ནི། 6. རྟ་ཆས་ པར་བཟུམ་ནི། 7. མཐུག་མ་ པར་བཟུམ་ནི། 8. མགྲོན་གི་སྐོར་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ མིག་རྟ་ རྟ་ཙ་ ཟ་ལྷ་ཚུ་རགས་ཙམ་འབྲིམ་ནི། 9. པར་བཟུམས་མི་དེ་ཡིག་ཀློག་གིས་ རགས་ཙམ་གསལ་ནི། 10. རིམ་འབྲིམ་དག་སྟེ་འབྲིམ་ནི། རྟ་ཆས་འབད་འབྲིམ་འབྲིམ་ལུ་པར་བཟུམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲིམ་དགོ། ཁ.ཁ. ལུག་གི་རིམ་འབྲིམ་ནི། ཤེས་བྲ། • ལུག་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱུངས། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲིམ་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ རིག་ཚུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལུག་གི་རིམ་འབྲིམ་གྱི་རིག་ཚུལ་ལུ་སྤྱོད་བཟོ་བཟོ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • རྟ་ཆས་དོན་སྐྱོན་ཙམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བཞག་དགོཔ།
--	--

- རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle གྱི་
- བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས།
- དུགས་སྤྱིགས་ཚུ་ལ་མཐུན་སྤྱོད་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས།
- ལཱ་གཞི་ལཱ་འཛོལ་བཟུལ་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལཱ་གནས་དགོས།

ལཱ་གི་རིམ་འབྲི་ནི་ བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གས།

1. རྒྱ་ཆས་ལྷན་འབད་ནི།
2. མགུ་རྟག་པར་བརྩམ་ནི།
3. རྩ་ པར་བརྩམ་ནི།
4. གཞུགས་ པར་བརྩམ་ནི།
5. ལགས་ པར་བརྩམ་ནི།
6. ཀླུ་མ་ པར་བརྩམ་ནི།
7. མཐུག་མ་ པར་བརྩམ་ནི།
8. མགུ་རྟག་གི་སྤྱོད་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ མིག་རྟ་ རྣམ་ཅོ་ ཟ་ལྷབ་ཚུ་རགས་ཅམ་འབྲི་ནི།
9. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གསལ་རགས་ཅམ་གསལ་དེ་ནི།
10. རིམ་ལྷན་དག་སྤྱོད་འབྲི་ནི། རྩ་ལྷན་འབད་འབྲི་བའི་སྤྱོད་ལས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་དགོ།

ཁ.༡.༤ རྒྱ་ལི་རིམ་འབྲི་ནི།

ཤེས་བྲ།

- རྒྱ་ལི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁུངས།

རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ།

- དེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- རིམ་ལི་འབྲི་དེ་བ་བཞག་ཐངས།
- ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- བསྐྱབ་སྤྱོད་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ།
- གཞི་རྟེན་གྲོག་རིག་ རིག་ཚུལ།
- བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཚུལ།
- ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ།
- ལྷ་རྟེན་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཚུལ།

	བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཁྱི་ཡི་རིམ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུས་སྤྱོད་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱེས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • དུགས་སྤྲོད་ཚུ་ལ་མཐུན་སྦྱོར་ འཛིན་སྦྱོར་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཞི་ལག་འཐོན་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོད་ཀྱི་ལཱ་གནས་དགོས། ཁྱི་ཡི་རིམ་འབྲི་ནིའི་ བྱ་སྤྱོད་ལས་ལཱ་གསལ། 1. རྒྱ་ཆས་ལྷན་སྐྱེས་འབད་ནི། 2. མཁུ་རྟོག་ པར་བརྩམ་ནི། 3. གཞུགས་ པར་བརྩམ་ནི། 4. ལག་པ་ པར་བརྩམ་ནི། 5. ཀླུ་མ་ པར་བརྩམ་ནི། 6. མཁུ་རྟོག་གི་སྤོངས་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ མིག་རྟོ་ རྣམ་ཙཱ་ ཟུ་ལྷ་ཚུ་རགས་ཙམ་འབྲི་ནི། 7. པར་བརྩམས་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཙམ་གསལ་ནི། 8. རིམ་འབྲི་དག་སྦྱོར་འབྲི་ནི། 5S ཐོ་ རྒྱུན་དག་འབད་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་དགོ། ཁ.ཁ. ཡག་གི་རིམ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • ཡག་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱེད་ལུངས། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • བེ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རིམ་འབྲི་འབྲི་དེ་བ་བཞག་ཐངས། • ཐིག་ཤིང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱེད་སྤྱོད་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟོག་སྤྱོད་རིག་ རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྦྱོར་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཙུལ།
--	---

	• ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེད་ཕྱད་རིག་ཙ་ལ། བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་། • སྐྱེ་གི་རིམ་འབྲི་ཞིའི་རིག་ཙ་ལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཙ་ལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཙ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུ་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྒྲིག་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • དུགས་སྤྲོགས་ཚུ་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་ འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཐོན་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོད་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སྐྱེ་གི་རིམ་འབྲི་ཞིའི་ བྱ་སྒྲོ་ལས་ལུགས། 1. རྒྱ་ཆས་ལྷན་སྐྱེ་འབད་ནི། 2. མགྲོ་རྟོག་ པར་བཅུམ་ནི། 3. གཞུགས་ པར་བཅུམ་ནི། 4. ལག་པ་ པར་བཅུམ་ནི། 5. ཀླུ་མ་ པར་བཅུམ་ནི། 6. ཟེའུ་ པར་བཅུམ་ནི། 7. མཐུག་མ་ པར་བཅུམ་ནི། 8. མགྲོ་རྟོག་གི་སྒྲོར་ཐིག་ནང་ ལྷ་པ་ མིག་རྟོ་ རྣམ་ཙོ་ ཟེའུ་ཚུ་རགས་ཙ་མ་འབྲི་ནི། 9. པར་བཅུམ་མི་དེ་ཡིག་ཀྱི་གིས་ རགས་ཙ་མ་གསལ་ནི། 10. རིམ་ལྷན་དག་སྒྲེའམ་ནི། 5S མོ་ རྒྱ་དག་འབད་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བཅུམ་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་ དང་འཁྲུལ་ཏེ་འབྲི་དགོ། ༽
སྒྲོབ་སྒྲིབ་མཐུན་ཁྱེན།	སྒྲོབ་སྒྲིབ་མཁོ་ཆས། • ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་རིམ་འབྲི་ཞིའི་ལག་སྒྲིབ་ཡིག་ཆ། • རྒྱུ་ཁྱེན་དཔེ་ཆ། 5S མཁོ་ཆས་བཤད་སྐབས་ལ་ འབྲུག་གི་བཅོལ་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་ བཤད་པ་མཁུ་པའི་དགའ་སྟོན། བཅོལ་གནས་སྤྱི་ཚུ་ཐིག་སྤྲོད། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལྷན་ཙ་ལ་གྱི་ འབྲུག་གི་བཅོལ་རིག་༡༩། • སྒྲོག་རིག་ • འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ། • བྱང་ཤིང།

	སློབ་སྦྱང་མཐུན་ཀྱིན་དང་ཉན་གཞི། • སློབ་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སློག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • སྤུ་སྤུ། ཡིག་གེ། ཤོག་གྲུ། རི་མའི་འབྲི་དེབ། ཉན་སྦྱང་འབྲི་དེབ། ལག་ཆས། དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་སློམ། བཞོག་ཆས། ཐིག་ཤིང་། ལག་གདན། ཉན་སྦྱང་ཙ་ཆས། ལྷ་གོ། གདོང་ཁེབས། ཉན་སྦྱང་ལྷ་མ།
སློབ་སྦྱོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྦྱང་བ། • ཁྱིམ་ལྷ། • གྲོས་བསྟུན་གསལ་བཤད། • དཔེ་མཛོད་འབྲེལ་སྦྱོན། • སྤུ་ཆན་སྦྱང་ལྷ། • ལམ་སྦྱོན་སྦྱང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འབྲེལ་སྦྱོན་ལྷ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལས་འགུལ།

སྦྱོར་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན་གྱི།		
སྦྱོར་ཚན་དཔྱེ་ཨང་།	ཧ་༣༡༧ ཤེས་ཚད་༣༥། སྦྱོར་ཚན་༣༥།		
སྦྱོར་སྦྱོར་གྲུབ་འབྲས་༣༥།	གཤོད་ཅན་གྱི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི།		
སྦྱོར་བཅར་དུས་ལུན།	ནང་སྦྱོར་ཚུ་ཚློད་༤༠.༥།	ལག་སྦྱོར་ཚུ་ཚློད་༣༤.༡།	ཡོངས་བསྐྱེམས་ཚུ་ཚློད་༤༣༡.༥།
དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་ལག་ཆ་སྤྱོད་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་འབད་བཅར་ཚུགས་དགོ། • ལྷག་གི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ། • སྤྲོའི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ། • ལྷང་གི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ། • འབྲུག་གི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ། • ཤེས་གི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱོད་བཞོན་ཚུགས་དགོ།		
བཅོའ་དོན།	ཁ་༣.༡ རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྐོར། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་རྩིས་འཛིན་འབད་ནི་དེ་སྐོར། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྤོན་ཅིས་སྐོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • སྤོན་ཅིས་བཏོན་ཐངས། • བསྐྱབ་སྤོན་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་ རིག་ཙུལ། • བཅོའ་དོན་སྤོན་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དཔྱེ་དཔྱད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྦྱང་། • རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་ནི་ལུ་སྦྱོར་དང་ལུ་བཅོའ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ། • དུས་ཚད་དོན་སྤོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆ་ཅན་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ཉེན་སྦྱང་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་དགོ།		

	• ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle • བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྦྱོང་འབབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། ཁ.ཁ.ཁ ཞལ་འབག་པ་བཞོ་ནིའི་བཅོ་ཆས་བདར་ནི། ཤེས་བྲ། • བཅོ་ཆས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱུངས། • བཅོ་ཆས་དབྱེ་བ། རིག་ཙུལ་ལག་ཙུལ། • འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • བཅོ་ཆས་བདར་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ཚུལ་བཏོན་ཐངས། • བདར་རྩོལ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ངར་སྒྲུགས་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ངར་བཟླ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཙུལ། བཅོ་ཆས་བདར་ནིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། ༡. ཅ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། ༢. འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་བདར་ནི། ༣. ཚུལ་བདར་རྩོལ་རྒྱབ་བདར་ཀྱི་བདར་ནི། ༤. ཚུལ་བདར་རྩོལ་འཇམ་བདར་ཀྱི་བདར་ནི། ༥. ངར་སྒྲུགས་ནི། 5Sལུ་ ངར་ཚད་ལྡན་མི་ལྡན་ལྟ་དགོ། ༦. བོད་བདར་/འཇམ་བདར་ཀྱི་བདར་ནི། ༧. ཀོ་བདར་བརྒྱབ་ནི། ༨. ཚུལ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི།
--	--

	ཁ.ལ.ལ. ལྟག་གི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་ ཤེས་བྱ། • ལྟག་གི་ཞལ་འབག་པ་གི་རྒྱལ་ཁྲུང་སྤྱི་ལོ་ • ལྟག་གི་ཞལ་འབག་པ་གི་ཐིག་ཚད་སྟོང་། • ལག་ཆ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་སྟོང་། • ཞལ་འབག་པ་ཤིང་གི་དབྱེ་བ། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས་། • ཞལ་དབྱེ་བཞོན་རྒྱལ་ཁྲུང་སྤྱི་ལོ་ • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས་། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཕུ་གིས་པར་བཅུ་ཐངས་། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས་། • བཅོམས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས་། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས་། • བཏོག་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་། • བསྐྱེད་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་ རིག་ཕུལ། • བད་དོན་སྟོང་ལེན་རིག་ཕུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཕུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལྟག་གི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་རིག་ཕུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཆས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྟེན་གཞག་། 5S principle ། • བཅོམས་སྟོན་དང་གཅིག་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས།
--	--

	• རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྦྱང་དགོས། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྦྱེ་ འཛིན་སྦྱང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྦྱང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། སྒྲིག་གི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་མི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། ༡. ཤིང་ཚད་ལེན་ནི། ༢. ཤིང་གྲུ་བཞིན་ནར་སྤྲོས་ཅན་བཅོན་ནི། ༣. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། ༤. རྣམ་ཙཱ་གི་དབྱ་བཞོན་ཚད་ལེན་ནི། ༥. རྣམ་ཙཱ་ལས་མིག་རྟོ་ཚུན་ཚད་ལེན་ནི། ༦. མིག་རྟོ་ལས་ཁ་ཚུན་ཚད་ལེན་ནི། ༧. ཚད་དང་འཁྲུལ་ཅེ་མཇུག་གཞོག་ནི། ༨. མིག་རྟོ་གི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། གྲྭ་མོ་ དབྱིབས་བཅོན་ཞེན་ལས་རིམ་འབྲི་དགོ། ༩. རྣམ་ཙཱ་གི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༠. ལྷ་པ་གི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༡. ཟ་ལྷབ་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༢. ཁ་དང་སོ་གི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༣. མགུ་རྟོག་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༤. མིག་རྟོ་བཅོན་ནི། ༡༥. རྣམ་ཙཱ་བཅོན་ནི། ༡༦. ལྷ་པ་བཅོན་ནི། ༡༧. རྣང་ཁོག་བཅོན་ནི། ༡༨. ཁ་བཅོན་ནི། ༡༩. སོ་དང་མཆེམ་བཅོན་ནི། ༢༠. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ནང་ཁོག་བཅོན་ནི། ༢༡. མེ་རིས་བཅོན་ནི། ༢༢. ཁ་སྒྲིལ་བཀལ་ནི། ༢༣. ལྷེ་བཅོན་ནི། ༢༤. ལྷེ་སྦྱར་ནི། ༢༥. འབག་པ་ཐག་བཅགས་ནི་དོན་སྦྱང་ནི། ༢༦. སོག་སོག་མ་རྒྱུ་ནི།
--	---

	ཁ་༤.༤ སེངྒའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོ་ནི། ཤེས་བྱ། • སེངྒའི་ཞལ་འབག་པ་གི་རྒྱབ་ཁྱེད་སྤྱད་པ། • སེངྒའི་ཞལ་འབག་པ་གི་ཐིག་ཚད་སྟོང་། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དབྱ་བཞོ་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཕུ་གིས་པར་བཅུ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་ཕུལ། • བན་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཕུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཕུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • སེངྒའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོ་ནི་འདི་རིག་ཕུལ་ལུ་ སྟོབ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ། • བཅོ་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྦྱེད་དགོས།
--	--

[illegible]

	༥༥. སོག་སོགས་རྒྱུ་ནི། ལ༥.༥ བྱུང་གི་ཞལ་འབགས་བཞོན་ནི། ཤེས་བྲ། • བྱུང་གི་ཞལ་འབགས་གི་རྒྱུ་ལུངས། • བྱུང་གི་ཞལ་འབགས་གི་ཐིག་ཚད་སྒྲོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དཔྱ་བཞོན་རྒྱུ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འབྲེལ་ཏེ་གྱི་ཙུ་གིས་པར་བཅུམ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བྱི་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འབྲེལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་རིག་ཙུལ། • བན་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • བྱུང་གི་ཞལ་འབགས་བཞོན་ནི་འདི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་རྒྱ་ཅད་མ་གཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་རྒྱ་ཆས་འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། [5S principle]
--	---

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྤྱོད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས། • ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཁྱེད་གི་ཞལ་འབགས་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། ༡. ཞིང་ཚད་ལེན་ནི། ༢. ཞིང་གྲུ་བཞིན་ནར་སྤྲུབས་ཅན་བཅོ་ནི། ༣. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། ༤. རྒྱལ་ཚོ་གི་དཔྱ་བགོའི་ཚད་ལེན་ནི། ༥. རྒྱལ་ཚོ་ལས་མིག་རྟོ་ཚུན་ཚད་ལེན་ནི། ༦. མིག་རྟོ་ལས་ཁ་ཚུན་ཚད་ལེན་ནི། ༧. ཚད་དང་འཁྲུལ་ཅེ་མཇུག་གཞོག་ནི། ༨. མིག་རྟོ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། ༼དམ་ཅོ་ དབྱིབས་བཅོ་ཞེ་རྒྱལ་ལས་རིམ་འབྲི་དགོ༽ ༩. རྒྱལ་ཚོ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། ༡༠. མཚོ་རྟོ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། ༡༡. ཟ་ལྟ་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། ༡༢. ཁ་དང་སོ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། ༡༣. མགྲུ་རྟོ་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། ༡༤. མིག་རྟོ་བཅོ་ནི། ༡༥. རྒྱལ་ཚོ་བཅོ་ནི། ༡༦. མཚོ་རྟོ་བཅོ་ནི། ༡༧. རྒྱལ་ཚོ་བཅོ་ནི། ༡༨. ཁ་དང་སོ་བཅོ་ནི། ༡༩. ཁ་བཅོ་ནི། ༢༠. སོ་བཅོ་ནི། ༢༡. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ནང་ཁོག་བཅོ་ནི། ༢༢. མེ་རིས་བཅོ་ནི། ༢༣. ཁ་སྒྲིལ་བཀལ་ནི། ༢༤. རྒྱལ་བཅོ་ནི། ༢༥. རྒྱལ་བཅོ་ནི།
--	---

	༢༥. ཉི་ཟླའི་རྟག་བཅོ་ནི། ༢༦. རྟག་བཀལ་ནི། ༢༧. ཟླ་བཅོ་ནི། ༢༨. ཟླ་སྦྱར་ནི། ༢༩. འབགས་ཐག་བཏགས་ནི་དོར་སྤེད་ནི། ༣༠. སོག་སོགས་རྒྱབ་ནི། ཁ༤.༤ འབྲུག་གི་ཞལ་འབགས་བཞོ་ནི། ཤེས་བྲ། • འབྲུག་གི་ཞལ་འབགས་གི་རྒྱབ་ཁྲུངས། • འབྲུག་གི་ཞལ་འབགས་གི་ཐིག་ཚད་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དབྱ་བཞོ་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཅུ་གིས་པར་བཅུམ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སོག་སོགས་རྒྱབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟོན་སྟོག་རིག་རིག་ཅུལ། • བན་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེ་རིག་ཅུལ།
--	---

	བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • འབྲུག་གི་ཞལ་འབག་པ་བརྟེན་པའི་རིག་ཙམ་ལུ་སྦྱོ་བ་དང་བརྟེན་པའི་མཐོང་བ་སྦྱོར་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་གྱི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྦྱོར་དགོས། • དུགས་སྤྲོད་ཚུ་ལ་མཐུན་སྦྲེལ་ འཛིན་སྦྱོར་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འབྲུག་གི་ཞལ་འབག་པ་བརྟེན་པའི་ བྱ་སྒྲིག་ལམ་ལུགས། 1. ཤིང་ཚད་ལེན་ནི། 2. ཤིང་གྲུ་བཞིན་ར་སྤྲོད་ཅན་བཅོའི་ནི། 3. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། 4. རྣམ་ཅོ་གི་དཔྱ་བཀོའི་ཚད་ལེན་ནི། 5. རྣམ་ཅོ་ལས་མིག་རྟོ་རྒྱུ་ཚད་ལེན་ནི། 6. མིག་རྟོ་ལས་ཁ་རྒྱུ་ཚད་ལེན་ནི། 7. ཚད་དང་འཕྲུལ་ཙུ་མཐུག་གཞིག་ནི། 8. མིག་རྟོ་གི་དབྱིབས་བཅོའི་ནི། 9. རྣམ་ཅོ་གི་དབྱིབས་བཅོའི་ནི། 10. ལྷ་པ་གི་དབྱིབས་བཅོའི་ནི། 11. ཟ་ལྷབ་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོའི་ནི། 12. མིག་རྟོ་བཅོའི་ནི། 13. ཁ་དང་སོ་གི་དབྱིབས་བཅོའི་ནི། རྒྱ་ཟངས་ དབྱིབས་བཅོའི་རྣམ་ལས་རི་མོ་འབྲི་དགོ། 14. མིག་རྟོ་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོའི་ནི། 15. མིག་རྟོ་བཅོའི་ནི། 16. རྣམ་ཅོ་བཅོའི་ནི། 17. ལྷ་པ་བཅོའི་ནི། 18. རང་ཁོག་བཅོའི་ནི།
--	--

	༡༩. ལ་བཅོ་ནི། ༢༠. སོ་དང་མཆེས་བཅོ་ནི། ༢༡. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༢. མེ་རིས་བཏོན་ནི། ༢༣. ལ་སྒྲིལ་བཀལ་ནི། ༢༤. རུས་བཅོ་ནི། ༢༥. རུས་བཅུ་ནི། ༢༦. ལྷེ་བཅོ་ནི། ༢༧. ལྷེ་སྒྲུབ་ནི། ༢༨. འབག་པ་ཐག་བཏགས་ནི་དོར་སྤེད་ནི། ༢༩. སོག་སོགས་རྒྱབ་ནི། ལ༤.མ འཕམ་གི་ཞལ་འབག་པ་བཏོན་ནི། ཤེས་བྱ། • འཕམ་གི་ཞལ་འབག་པ་གི་རྒྱབ་ཁྲུངས། • འཕམ་གི་ཞལ་འབག་པ་གི་ཐིག་ཚད་སྒྲོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དབྱ་བཏོན་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཙུ་གིས་ པར་བཅུམ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ལ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སོག་སོགས་རྒྱབ་ཐངས།
--	--

	• བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་རིག་ཅུལ། • བན་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • འཕམ་གི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཞོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྟིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འཕམ་གི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྟོན་ལམ་ལུགས། 1. ཤིང་ཚད་ལེན་ནི། 2. ཤིང་གྲུ་བཞི་ནར་སྤྲུལ་ཚན་བཅོ་ནི། 3. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། 4. རྣམ་ཅོ་གི་དབྱ་བཞོའི་ཚད་ལེན་ནི། 5. རྣམ་ཅོ་ལས་མིག་རྟོ་རྒྱུན་ཚད་ལེན་ནི། 6. མིག་རྟོ་ལས་ཁ་རྒྱུན་ཚད་ལེན་ནི། 7. ཚད་དང་འཁྲུལ་ཅེ་མཇུག་གཞིག་ནི། 8. མིག་རྟོ་དང་མིག་ཤ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། 5ན་ཐོ་ དབྱིབས་བཅོ་ཞིན་མ་ལས་རིམ་འབྲི་དགོ༽ 9. རྣམ་ཅོ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། 10. ལྟ་པ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། 11. ཟ་ལྟབ་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། 12. ཁ་དང་སོ་གི་དབྱིབས་བཅོ་ནི། 13. མགུ་རྟོག་དང་མེ་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོ་ནི།
--	--

	༡༤. མིག་རྟོ་དང་ཤ་མིག་བཟོ་ནི། ༡༥. རྣམ་ཅོ་བཟོ་ནི། ༡༦. རྣམ་ཅོ་སྦྱར་ནི། ༡༧. ལྟ་པ་བཟོ་ནི། ༡༨. རྣང་ཁོག་བརྟན་ནི། ༡༩. ཁ་བཟོ་ནི། ༢༠. སོ་དང་མཆེས་བཟོ་ནི། ༢༡. ཕྱི་དེ་བྱིབས་དང་འཁྲིལ་རྣང་ཁོག་བརྟན་ནི། ༢༢. མེ་རིས་བཞོ་ནི། ༢༣. ཁ་སྦྲིལ་བཀལ་ནི། ༢༤. རྩམ་བཟོ་ནི། ༢༥. རྩམ་གྱི་ཞལ་ལག་སྦྱར་ནི། ༢༦. རྩམ་སྦྱར་ནི། ༢༧. ལྷེ་བཟོ་ནི། ༢༨. ལྷེ་སྦྱར་ནི། ༢༩. འབག་པ་ཐག་བཏགས་ནི་དེ་དོང་སྟེད་ནི། ༣༠. སོག་སོགས་རྒྱབ་ནི།
སྟོབ་སྟོང་མཐུན་ཆུན།	སྟོབ་སྟོང་མཁོ་ཆས། • ཞལ་འབག་པ་བཞོ་ནི་ལག་སྦྱོད་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ། གྲིའ་མཁོ་དེ་རྣམ་བཤད་སྦྱང་བ་གསར་པ། འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པ་དེ་དག་འགྲོ་ན། བཟོ་གནས་སྐྱ་ཚེ་དེ་ལྟ་བུ་གསུམ། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལྷན་ཅན་གྱི་འབྲུག་གི་བཟོ་རིག་༡༩། • སྟོག་རིག། • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། • བྱང་ཤིང་། སྟོབ་སྟོང་མཐུན་ཆུན་དང་རྟེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་།

	• གློག་རིག་ཁང་། སྒྱུ་ཆས། • འབག་པ་ཤིང་། ཚོན་སྒྱུ་གཤམ། བེ་སི། ཡིག་གེག། ཤོག་གུ། ལྷག་ཟེར། སོག་སོག་མ། བོད་བཅར། ཤིང་སྒྱིན། ཉིལ་པར།(tarpaulin) ལག་ཆས། • འཕྲེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ལྡེ་མིག་ཆ་ཚང་།(Allen Key set) ཕྱི་ས་བཅར་དོ། སེག་བཅར། ཀོ་བཅར། སློབ་དཔོན་སྒྲིག་པ། ཐིག་ཤིང་། འབག་པ་བཞོན་ཉིའི་ལག་ཆ་ཆ་ཚང་། ། འཕྲེན་ལྷག་གཞུང་མ། རྒྱུ་ཚ་ལྷག་ལྷག་མ། མིག་འབྲུ་ཆེ་ཆུང་། ཤང་ཤ་ཆེ་ཆུང་། སེག་ཆུང་ཆེ་ཆུང་། ལ་སྒྲོམ་ཆེ་ཆུང་། རྩོམ་ཆེ་ཆུང་། དཔལ་ཉྟག་མ། བང་གོ། ། ཤིང་ཐོམ། རུ་ཐོམ། རྩོམ། འཇལ་ཐག། སྒྲོར་ཐིག་ཆད་ཤིང་།(Compass) སོག་ལེ། བསྐྱམ་འཛིན་(Bench vice) ལྷག་ས་བཏོག་ནི་སོག་ལེ།(Hack saw) འཕྲུལ་ཆས། • བཏོག་འཕྲུལ་(Power chainsaw) (Electric Power chainsaw) བཅར་འཕྲུལ། གློག་འབྲུད་པ།(electric blower) རྒྱུང་བཅོར་འཕྲུལ།(Compressor) འབྲུལ་འཕྲུལ་(circular saw) གློག་མེ་ལས་བཏེན་པའི་ཐོང་མ། (electric carving chisel) (Jigsaw machine) (Drill machine) (Router machine) ཉེན་སྲུང་ཆ་ཆས། • ལ་རས། གློ་བྱར་སྒྲན་བཅོས་སྒྲོམ། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྷུ་མ། ལག་ཤུབས། རྩ་སྲུབ། ཉེན་སྲུང་ལྷུ་མོ། ལྷ་གོ།
སློབ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྲུང་བ། • བྱིས་ལྷ། • གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྤེ་ཆོན་སྲུང་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྲུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགུལ་ལྷ་གཞི་བཞག་གི་སྲུང་བ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • ངག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལས་འགུལ།
----------------------	---

སྦྱོར་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན་གྱི།		
སྦྱོར་ཚན་དབྱེ་ཡང་།	ཧ་ཟླ་ཧ་མེས་ཚད་ནཱ། སྦྱོར་ཚན་ནཱ།		
སྦྱོར་སྦྱོར་གྱུ་བ་འབྲས་ནཱ།	ཞི་བའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི།		
སྦྱོར་བདར་དུས་ལུན།	ནང་སྦྱོར་ཚུ་ཚྫོད་ནཱ།	ལག་སྦྱོར་ཚུ་ཚྫོད་ནཱ།	ཡོངས་བསྐྱེམས་ཚུ་ཚྫོད་ནཱ།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	- ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལྷན་མ་སྦྱོར་བཞོན་ཚུ་གས་དགོ། - ཕོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལྷན་མ་སྦྱོར་བཞོན་ཚུ་གས་དགོ། - མོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལྷན་མ་སྦྱོར་བཞོན་ཚུ་གས་དགོ།		
བརྗོད་དོན།	ཁ་ཟླ་ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་གྱི་ མེས་བྱ། - ཞི་བའི་ཞལ་འབག་པ་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས། - ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་པ་གི་རྒྱབ་ཁྲུངས། - ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་པ་གི་ཐིག་ཚད་སྒྲོར། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། - ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། - ཞལ་དཔྱ་བཞོན་རྒྱབ་ཐངས། - ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། - ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཕུ་གིས་ པར་བཅུམ་ཐངས། - རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། - བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། - ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། - བཏོག་འཕྱུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - སོག་སོག་མ་རྒྱབ་ཐངས། - བསྐྱེམས་སྒྲོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ། - གཞི་རྟེན་སྒྲིག་རིག་ རིག་ཕུལ། - བདར་དོན་སྦྱོར་ལེན་རིག་ཕུལ། - ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔྱད་རིག་ཕུལ།		

	བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྦྱོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟུང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་གྱི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནུམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྦྱོར་དགོས། • དུགས་སྤྲོད་ཅུལ་མཐུན་སྦྲེལ་ འཛིན་སྦྱོར་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྐྱོ་ལས་ལུགས། 1. ཞིང་ཚད་ལེན་ནི། 2. ཞིང་དབྱིབས་ལྷེ་གམ་བཅོམ་ནི། 3. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། 4. ལྷ་པ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 5. ལ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 6. དཔུལ་མ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 7. མིག་རྟོ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 8. རྣམ་ཅོ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 9. ལྷ་པ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 5S ཐོ་ དབྱིབས་བཅོམ་ཞེན་ལས་རིམ་འབྲི་དགོ༽ 10. མཁུ་རྟོག་དང་དཔུལ་མ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 11. མིག་རྟོ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 12. རྣམ་ཅོ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 13. ལ་དང་སོ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 14. མིག་རྟོག་བཅོམ་ནི། 15. རྣམ་ཅོ་བཅོམ་ནི། 16. ལྷ་པ་བཅོམ་ནི། 17. རྣམ་ཅོ་གི་བཅོམ་ནི།
--	--

	༡༩. ལ་བཅོ་ནི། ༡༩. སོ་བཅོ་ནི། ༢༠. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༡. འབག་པ་ཐག་བཏགས་ནི་དོར་སྤེད་ནི། ༢༢. སོག་སོགས་རྒྱབ་ནི། ལ.༡.༡ སོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བཏོན་ནི། ཤེས་བྱ། • སོ་ལེགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཁྲུངས། • སྤྱན་གྱི་ཐོབ་ལམ་སྟོར། • སོ་ལེགས་ཞལ་འབག་པ་གི་ཐིག་ཚད་སྟོར། • དབྱུང་རྒྱུ་གྱི་རི་མོ་ཐོབ་ལམ་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དབྱ་བཏོན་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཅུ་གིས་པར་བཅུམ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ལ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སོག་སོགས་རྒྱབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་རིག་ཅུལ། • བན་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་ཐུང་རིག་ཅུལ།
--	---

	བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྲུང་། • གོ་ལེགས་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཞོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་བཟང་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྤྲོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནུམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྒྲིང་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • དུགས་སྤྲོད་ཚུལ་མཐུན་སྤྲོད་ འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོད་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། གོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. ཞིང་ཚད་ལེན་ནི། 2. ཞིང་དབྱིབས་ལྷན་གཞུག་བཞོན་ནི། 3. གཞུང་ཐིག་བཞག་ལེན་ནི། 4. ལྷ་པ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 5. ལ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 6. དཔུལ་མ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 7. མིག་རྩོ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 8. དབྱའི་རྒྱུན་གྱི་ཚད་ལེན་ནི། 9. རྒྱུ་ཅོ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 10. ལྷ་པ་གི་དབྱིབས་བཞོན་ནི། 5ན་ཐོ་ དབྱིབས་བཞོན་ཞེན་ལས་རི་མོ་འབྲིད་གོ༽ 11. དབྱའི་རྒྱུན་དང་དཔུལ་མ་གི་དབྱིབས་བཞོན་ནི། 12. མིག་རྩོ་གི་དབྱིབས་བཞོན་ནི། 13. རྒྱུ་ཅོ་གི་དབྱིབས་བཞོན་ནི། 14. ལ་གི་དབྱིབས་བཞོན་ནི། 15. དབྱའི་རྒྱུན་བཞོན་ནི། 16. མིག་རྩོ་གི་བཞོན་ནི། 17. རྒྱུ་ཅོ་བཞོན་ནི།
--	---

	༡༩. ལྟ་པ་བཅོའི། ༡༩. རྣང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༠. ལ་བཅོའི། ༢༡. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༢. འབག་པ་ཐག་བཏགས་ནི་དོང་སྟེང་ནི། ༢༣. སོག་སོགས་རྒྱབ་ནི། ལ.༥.༥ མོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བཏོན་ནི། ཤེས་བྲ། • མོ་ལེགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཁྲུངས། • སྤྱན་གྱི་ཐོབ་ལམ་སྟོར། • མོ་ལེགས་ཞལ་འབག་པ་གི་ཐིག་ཚད་སྟོར། • དབྱུང་རྒྱུ་གྱི་རི་མོ་ཐོབ་ལམ་སྟོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དབྱ་བཏོ་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཙུ་གིས་ པར་བཅུམ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ལ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སོག་སོགས་རྒྱབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་ རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྟོང་ལེན་རིག་ཙུལ།
--	---

	• ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེད་པུད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • མོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྤྱོད་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟངས་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་བསྐྱེད་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྦྱོར་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྦྱོར་དགོས། • དུགས་སྤྲོགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. ཤིང་ཚད་ལེན་ནི། 2. ཤིང་དབྱིབས་ལྷུ་གུ་བཅོམ་ནི། 3. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། 4. ལྷ་པ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 5. ལ་གི་ཚད་ལེན་ནི། 6. དཔུལ་ཕྱོག་གི་ཚད་ལེན་ནི། 7. དབྱེད་རྒྱུན་གྱི་ཚད་ལེན་ནི། 8. མིག་རྟོག་གི་ཚད་ལེན་ནི། 9. རྒྱུ་ཚོག་གི་ཚད་ལེན་ནི། 10. ལྷ་པ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 5S མཐོང་ དབྱིབས་བཅོམ་ཞེན་ལས་རིམ་འཐབ་དགོས། 11. དབྱེད་རྒྱུན་དང་དཔུལ་ཕྱོག་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 12. མིག་རྟོག་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 13. རྒྱུ་ཚོག་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 14. ལ་གི་དབྱིབས་བཅོམ་ནི། 15. དབྱེད་རྒྱུན་བཅོམ་ནི།
--	---

	༡༩. མིག་རྟོ་བཅོའི། ༢༠. རྣམ་ཙ་བཅོའི། ༢༡. ལྟ་པ་བཅོའི། ༢༢. རང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༣. ཁ་བཅོའི། ༢༤. མྱིའི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༥. འབག་པ་ཐག་བཏགས་ནིའི་དོང་སྤྲོད་ནི། ༢༦. སོག་སོགས་རྒྱབ་ནི།
སློབ་སྦྱང་མཐུན་རྒྱུ།	སློབ་སྦྱང་མཁོ་ཆས། • ཞི་བའི་ཞལ་འབག་པ་བཏོན་ནིའི་ལག་སྦྱོང་ཡིག་ཆ། • རྒྱུ་ཁྱེན་དཔེ་ཆ། རྟོན་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྤྱང་བ་གསར་པ། འབྲུག་གི་བཅོའི་རིག་བཅུ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། བཅོའི་གནས་སྤྱོད་ཆུ་ཐིག་ས། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་འབྲུག་གི་བཅོའི་རིག་༡༥། • སློག་རིག། • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། • བྱང་ཤིང་། སློབ་སྦྱང་མཐུན་རྒྱུ་དང་རྟོན་གཞི། • སློབ་ཁང་། • བཅོའི་བཅོས་ཁང་/བཅོའི་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སློག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • འབག་པ་ཤིང་། ཚོན་སྒྲིག། བཅུ་བཅུ། ཚག་པར་ཤོག་གྲུ། ཀ་ར། དི་སི། ཡིག་གེག། ཤོག་གྲུ། ལྷག་ཟེར། སོག་སོགས། ཤིང་སྒྲིན། ཏིལ་པར།(tarpaulin) ལག་ཆས། • འཕྲུལ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱུར་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱུར་ཆས་ལྡེ་མིག་ཆ་ཚང་།(Allen Key set) ཕྱི་ས་བཅར་དོ། སོག་བཅར། བོད་བཅར། ཀོ་བཅར། སློབ་དཔོན་ལྷོག་པ། ཐིག་ཤིང་། འབག་པ་བཏོན་ནིའི་ལག་ཆ་ ཆ་ཚང་།།འཐོན་ལྷག་གཞུང་། རྟོན་ཙ་ལྷུང་། མིག་འབྲུ་ཆེ་རྒྱུང་། ཤིང་ཤི་ཆེ་རྒྱུང་། སོག་རྒྱུང་ཆེ་རྒྱུང་། ལ་སྟོར་ཆེ་རྒྱུང་། རྩེ་ལེབ་ཆེ་རྒྱུང་། དཔལ་རྟགས། བང་

	ཀློག་གིང་ཐོན་པ་རུ་ཐོན་པ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་། སྒྲིག་ཐོག་ཚད་གིང་།(Compass) སོག་ལེ། བསྐྱམ་འཛིན་(Bench vice) ལྷགས་བརྟག་ནི་སོག་ལེ།(Hack saw) འཕྲུལ་ཆས། • བརྟག་འཕྲུལ་(Power chainsaw) (Electric Power chainsaw) བདར་འཕྲུལ། སྒྲིག་འབྲུད་པ།(electric blower) རྒྱུང་བཙོར་ འཕྲུལ།(Compressor) འབྲུལ་འཕྲུལ་ (circular saw) སྒྲིག་མེ་ལས་བརྟན་ པའི་ཐོང་མ། (electric carving chisel) (Jigsaw machine) (Drill machine) (Router machine) ཉེན་སྲུང་ཚ་ཆས། • ཁ་རས། སྒོ་བྱར་སྒྲན་བཙོས་སྒྲོམ། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྷུ་ལ། ལག་ ཤུབས། མ་སྲུབ། ཉེན་སྲུང་ལྷོ་ལྷོ། ལྷ་གོ།
སྒོ་བ་སྒྲན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྲུང་བ། • ཁྱིམ་ལྷ། • སྒོ་བ་བསྐྱུར་/གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྒྲེ་ཆན་སྲུང་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྲུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགུལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྲུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྒྲོན་/ལྷ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལས་འགུལ།

སྦྱོར་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན།		
སྦྱོར་ཚན་དཔྱེ་ཡང་།	ཧ་ལྷ་ཧ་ ཤེས་ཚད་ནཱ། སྦྱོར་ཚན་ནཱ།		
སྦྱོར་སྦྱོར་སྒྱུ་འབྲས་ནཱ།	ཁྱོ་བའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན།		
སྦྱོར་བདར་དུས་ལུན།	ནང་སྦྱོར་ཚུ་ཚོད་༤༡།	ལག་སྦྱོར་ཚུ་ཚོད་༣༥༤།	ཡོངས་བསྐྱེམས་ཚུ་ཚོད་༣༡༥།
དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ཁྱོ་བའི་ཞལ་གྱི་རི་མོ་ དཔེ་རིས་གྱི་གནས་ཚད་དང་ལྷན་སྦྲེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • མཆེ་བ་གཅིགས་པའི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལྷན་སྦྲེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ། • ཡམ་གཅིགས་བསྐྱེམ་པའི་ཞལ་འབག་པ་ ཐིག་ཚད་དང་ལྷན་སྦྲེ་བཞོན་ཚུགས་དགོ།		
བཅོད་དོན།	ཁུ་༡ ཁྱོ་བའི་ཞལ་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྱ། • ཁྱོ་བའི་གོ་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྱུངས། • ཁྱོ་བའི་ཞལ་གྱི་དཔྱེ་བ། • ཁྱོ་བའི་ཞལ་གྱི་ཐིག་ཚད་ཐོབ་ལམ། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དཔྱ་བཞོན་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས། • དི་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རི་མོའི་འབྲི་དེབ་བཞག་ཐངས། • བསྐྱེམ་སྒྲོན་ཕྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་ རིག་ཙུལ། • བད་དོན་སྦྱོད་ལེན་རིག་ཙུལ། • ལྷ་རྟེན་དང་དཔྱེ་དཔྱད་རིག་ཙུལ། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྦྱང་། • ཁྱོ་བའི་ཞལ་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྦྱོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ། • དུས་ཚད་དོན་སྦྱོན་ཙུ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ཙུ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ཉེན་སྦྱང་དང་ལྷན་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ས་གོ་རྒྱུ་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྩམ་གཞག། 5S principle ༽		

	• བཟང་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོས། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་ འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས། • ལྷ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཁྲོ་བའི་ཞལ་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནིའི་ བྱ་སྐོ་ལམ་ལུགས། ༡. ཚངས་ཐིག་འཐེན་ནི། ༢. མགུ་ཐིག་འཐེན་ནི། ༣. ཚད་བཀལ་ནི། ༤. འཕྲེད་ཐིག་འཐེན་ནི། ༥. ཁྱེན་ཐིག་འཐེན་ནི། ༦. གསེག་ཐིག་འཐེན་ནི། ༼དབྱིབས་འབྲི་ནིའི་དོན་ལཱ༽ ༧. ཞལ་དགྲུལ་/ཞལ་འབྲུལ་ པར་བརྩམ་ནི། ༨. སྟན་ པར་བརྩམ་ནི། ༩. ཐོད་སྐྱམ་ པར་བརྩམ་ནི། ༡༠. ཤངས་ པར་བརྩམ་ནི། ༡༡. སྤྱན་ པར་བརྩམ་ནི། ༡༢. མེ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། ༡༣. ཞལ་མཚུ་ པར་བརྩམ་ནི། ༡༤. ཞལ་གྱི་མེ་རིས་ པར་བརྩམ་ནི། ༡༥. པར་བརྩམས་མེ་དེ་ཡིག་ཀྲུག་གིས་ རགས་ཚམ་གསལ་ནི། ༡༦. རི་མོ་ཁྱེན་དག་སྡེ་འབྲི་ནི། ༼དོན་ཐོ་ ཁྱེན་དག་འབད་འབྲི་བའི་སྐབས་ པར་བརྩམས་ཡོད་པའི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཐིད་གོ༽ ཁ༤.༢ མཆེ་བ་གཅིགས་པའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོ་ནི། ཤེས་བྱ། • མཆེ་བ་གཅིགས་པའི་རྒྱབ་ཁུངས། • ཐོད་སྐྱམ་ཐོབ་ལམ་སྟོར། • སྒོག་གཞུ་ཐོབ་ལམ་སྟོར། རིག་ཚུལ་/ལག་ཚུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དབྱ་བཞོ་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རི་མོ་བཀལ་ཐངས།
--	---

	• ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཅུ་གིས་ པར་བཅུ་མ་ཐངས། • རི་མོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སོག་སོག་མ་རྒྱབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྒྲིག་རིག་ རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • མཆེ་བ་གཅིག་ས་པའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ རྒྱ་ཟད་མ་གཏང་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། 5S principle ༽ • བཟང་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ག་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • དུག་སྒྲིག་སྒྱུ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཞུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཁྲོ་བོ་མཆེ་བ་གཅིག་ས་པའི་ཞལ་འབག་པ་བཞོན་ཞིའི་ བྱ་སྟོན་ལས་ལུགས། ༡. ཤིང་ཚད་ལེན་ནི། ༢. ཤིང་དབྱིབས་ལྷ་གས་བཅོ་ནི། ༣. གཞུང་ཐིག་བཀལ་ནི། ༤. བཟང་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི།
--	---

	༥. ཞལ་མཆུ་གི་ཚད་ལེན་ནི། ༦. ཞལ་མཆུ་གི་མེ་རིས་ཚད་ལེན་ནི། ༧. དབུ་ཐོད་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༨. ཐོད་སྐྱམ་གྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༩. སྤྱན་གྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༡༠. སྤྱན་གྱི་མེ་རིས་ཚད་ལེན་ནི། ༡༡. སྤྱན་གྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༡༢. ཤངས་ཀྱི་དབྱིབས་བཟོ་ནི། ༡༣. སྤྱན་གྱི་དབྱིབས་བཟོ་ནི། ༡༤. སྤྱན་གྱི་དབྱིབས་བཟོ་ནི། ༡༥. ཞལ་མཆུ་གི་དབྱིབས་བཟོ་ནི། ༡༦. ཐོད་སྐྱམ་གྱི་དབྱིབས་བཟོ་ནི། ༡༧. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༡༨. ཤངས་བཟོ་ནི། ༡༩. སྤྱན་བཟོ་ནི། ༢༠. སྤྱན་བཟོ་ནི། ༢༡. ཞལ་མཆུ་བཟོ་ནི། ༢༢. ཐོད་སྐྱམ་བཟོ་ནི། ༢༣. མེ་རིས་བཟོ་ནི། ༢༤. རྒྱ་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༥. སོ་དང་མཆེས་སྤྱན་ནི། ༢༦. ལྷགས་བཟོ་ནི། ༢༧. འབག་པ་ཐག་བཏགས་ནི་དོར་སྤྱོད་ནི། ༢༨. སོག་སོགས་རྒྱུ་ནི། ཁུངས་གཙོགས་བསྐྱེད་པའི་ཞལ་འབག་པ་བཟོ་ནི། ཤེས་བྱ། • ཞལ་གཙོགས་བསྐྱེད་པའི་ཞལ་འབག་པ་གི་རྒྱུ་ཁྱེད་ལ། • ཐོད་སྐྱམ་ཐོབ་ལམ་སྤོར།
--	--

	• སློག་གཞུ་ཐོབ་ལམ་སྟོར། རིག་ཅུལ་ལག་ཅུལ། • ཐིག་ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཞལ་དཔུ་བགོ་རྒྱབ་ཐངས། • ཞལ་གྱི་རིམ་བཀལ་ཐངས། • ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྱི་ཅུ་གིས་པར་བཅུམ་ཐངས། • རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཏོན་ཐངས། • བཅོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ཐངས། • ཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་མེ་རིས་དང་ཁ་རིས་བཀལ་ཐངས། • བཏོག་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཤིང་གི་ཐོལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སོག་སོགས་རྒྱབ་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་ཏེན་སྟོག་རིག་རིག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་རིག་ཅུལ། • ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་དཔུད་རིག་ཅུལ། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཨམ་གཅིགས་བསམ་པའི་ཞལ་འབགས་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཅུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་རྒྱ་ཅད་མ་གཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་རྒྱ་ཆས་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། 5S principle གྱི་ • བཅོ་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་སྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྟིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།
--	--

	ཨམ་གཙོགས་བསྐྱུ་པའི་ཞལ་འབགས་བཞོན་ནི་དེ་ བྱ་སྒོ་ལམ་ལུགས། ༡. ཤིང་ཚད་ལེན་ནི། ༢. ཤིང་དབྱིབས་ལྷེ་གས་བཅོན་ནི། ༣. གཞུང་ཐེག་བཀལ་ནི། ༤. ཤངས་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༥. ཞལ་མཆུ་གི་ཚད་ལེན་ནི། ༦. ཞལ་མཆུ་གི་མེ་རིས་ཚད་ལེན་ནི། ༧. དབུ་ཐོང་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༨. ཐོང་སྐྱམ་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༩. སྤྱན་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༡༠. སྤྱན་ཀྱི་མེ་རིས་ཚད་ལེན་ནི། ༡༡. སྤྱན་ཀྱི་ཚད་ལེན་ནི། ༡༢. ཤངས་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༣. སྤྱན་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༤. སྤྱན་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༥. ཞལ་མཆུ་གི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༦. ཐོང་སྐྱམ་ཀྱི་དབྱིབས་བཅོན་ནི། ༡༧. ཕྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲུལ་ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༡༨. ཤངས་བཅོན་ནི། ༡༩. སྤྱན་བཅོན་ནི། ༢༠. སྤྱན་བཅོན་ནི། ༢༡. ཞལ་མཆུ་བཅོན་ནི། ༢༢. ཐོང་སྐྱམ་བཅོན་ནི། ༢༣. མེ་རིས་བཞོན་ནི། ༢༤. ནང་ཁོག་བཏོན་ནི། ༢༥. སོ་དང་མཆུ་སྤྱན་ནི། ༢༦. འབགས་ཐག་བཏགས་ནི་དོར་སྤྱོད་ནི། ༢༧. སོག་སོགས་བརྒྱབ་ནི།
སྒོ་བ་སྒྲིང་མཐུན་ཁྱེན།	སྒོ་བ་སྒྲིང་མཁོ་ཆས། • ཁྲོ་བའི་ཞལ་འབགས་རིགས་བཞོན་ནི་ལག་སྒྲིང་ཡིག་ཆ།

	• རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ། རྟེན་མཁོའི་རྣམ་བཤད་སྤང་བ་གསར་པ། འབྲུག་གི་བཅོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། བཅོ་གནས་སྐྱ་ཕྱེའི་ཆུ་ཐིགས། འབྲུག་དཀར་པོ། ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་འབྲུག་གི་བཅོ་རིག་༡༣། • སྟོག་རིག། • འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། • བྱང་ཤིང་། སྟོབ་སྟོང་མཐུན་ཁྱེན་དང་རྟེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • བཅོ་བཙོས་ཁང་/བཅོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྟོག་རིག་ཁང་། རྒྱ་ཆས། • འབག་པ་ཤིང་། ཚོན་སྐྱུག། བན་བ་ཕྱེ། ཚག་པར་ཤོག་གྲུ། ཀ་ར། ཅི་སི། ཡིག་ཀྲེག། ཤོག་གྲུ། ལྷག་ཟེར། སོག་སོགས། ཤིང་སྦྱིན། ཏིལ་པར།(tarpaulin) ལག་ཆས། • འཕྲེལ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ལྡེ་མིག་ཆ་ཚང་།(Allen Key set) ཕྱི་ས་བནར་རྟོ། སེག་བནར། བོད་བནར། ཀོ་བནར། སྟོབ་དཔོན་ལྷོག་པ། ཐིག་ཤིང་། འབག་པ་བཞོ་ནིའི་ལག་ཆ་ ཆ་ཚང་།།འཐེན་ལྷག་གཞུང་ས། རྟོབ་ཙ་ལྷུང་ས། མིག་འབྲུ་ཆེ་རྒྱུང་། ཤིང་ཤ་ཆེ་རྒྱུང་། སེག་རྒྱུང་ཆེ་རྒྱུང་། ལ་སྟོར་མ་ཆེ་རྒྱུང་། རྟོང་ལེབ་ཆེ་རྒྱུང་། དཔའ་རྟགས། བར་གླུ། ཤིང་ཐོམ། རུ་ཐོམ། རྟོབ། འཇལ་ཐག། སྟོར་ཐིག་ཚད་ཤིང་།(Compass) སོ་ལེབ། བསྐྱམ་འཛིན་(Bench vice) ལྷགས་བརྟག་ནི་སོག་ལེ།(Hack saw) འཕུལ་ཆས། • བརྟོག་འཕུལ་(Power chainsaw) (Electric Power chainsaw) བནར་འཕུལ། སྟོག་འབྲུད་པ།(electric blower) རྒྱུང་བཙོར་འཕུལ་(Compressor) འབྲུ་འཕུལ། (circular saw) སྟོག་མེ་ལས་བརྟེན་པའི་ཐོང་ས། (electric carving chisel) (Jigsaw machine) (Drill machine) (Router machine)
--	---

	ཉེན་སྲུང་ཙམས། ཁ་རས། གློ་བུར་སྒྲན་བཅོས་སྒྲོམ། གདོང་ཁེབས། མིག་ཤེལ། ཉེན་སྲུང་ལྟོམ། ལག་ཤུབས། རྩ་སྒྲུབ། ཉེན་སྲུང་ལྷོམ། ལཱ་གོ།
སྒྲོབ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ།	• རང་དབང་གི་སྲུང་བ། • བྱིས་ལྷ། • གྲོས་བསྟུན་/གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྤེ་ཚན་སྒྲོང་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྲུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • ལས་འགུལ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་སྲུང་བ།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• འགྲེམ་སྒྲོན་/ལྷ་རྟོག། • དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • ལས་འགུལ།

གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཤོག་ཁམ།

སློབ་སྦྱང་།	པར་བཅོ་ལག་ཁྱེར་༥༥༥
འབྲེལ་བཤད།	གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་ སྤྱིར་གཏང་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་ དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་དགོ། ལྷག་པར་དུ་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་འབྲེལ་ཡོད་བཅོ་སྤྱི་ཁང་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ མཉམ་སྤྲུག་སྤྲོད་དེ་ ལཱ་འབད་བརྩམས་དགོ། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ ལཱ་ གཡོག་གི་གནས་སྤངས་རོ་མའི་ཉམས་སྦྱོར་ ཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལཱ་གི་རིག་ཚུལ་དང་ བསམ་སྦྱོར་ཚུ་ཡང་ ཡར་དྲག་གཏང་ཚུགས།
དམིགས་ལུལ།	བན་དོན་སྦྱོང་ལེན་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི། • གློག་རིག་དང་འཕུལ་རིག་གི་ རིག་ཚུལ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི། • འགོ་ཁྲིད་པའི་རིག་ཚུལ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི། • མི་སྡེ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིག་ཚུལ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ཡར་དྲག་བཅོ་ནི། • རྩོམ་རིག་སྤྲོད་བཅོ་ནི། • ཞལ་འབག་པ་གི་རིག་སྤྲོད་བཅོ་ནི། • བན་དོན་སྦྱོང་ལེན་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི།
རྩས་ལུ་ན།	ཚུ་ཚོ་ད་ ༢༠༡༡

གནས་སྐབས།	• སྤེལ་ཁང་གིས་ གློ་གཏང་ཅན་དང་ ཆོས་ཚན་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ བཟོ་གྲུ་ཁང་ འཛོལ་དགོ། • བཟོ་གྲུ་ཁང་གིས་ སྦྱང་བཅར་པའི་ཉིན་བསྟར་ཐོ་དེབ་བཞག་དགོ། • སྦྱང་བཅར་པ་གིས་ རང་སོའི་ཉིན་བསྟར་ལཱ་གི་ཐོ་དེབ་བཞག་དགོ། • སྦྱང་བཅར་པ་གིས་ བཟོ་གྲུ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལུ་གནས་དགོ། • བཟོ་གྲུ་ཁང་གིས་ སྦྱང་བཅར་པ་ལུ་ལཱ་གི་མཐུན་ཆེན་ཆུ་ཕྱིན་དགོ། • བཟོ་གྲུ་ཁང་གིས་ སྦྱང་བཅར་པའི་སྐོར་ ཡིག་ཐོག་གི་བསམ་ལན་ཕྱིན་དགོ།
དབྱེ་ཞིབ།	བཟོ་གྲུ་ཁང་དང་སློབ་སྦྱོར་པ་གིས་ སྦྱང་བཅར་པའི་ལཱ་བྱལ་ཆུ་ ལྷ་རྟོག་དང་ཐོ་དེབ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
	དབྱེ་ཞིབ་འདི་ཡང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ བྱད་ཆོས་ཆུ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་འབད་ དགོ། • བན་དོན་སློད་ལེན་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གློག་རིག་དང་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • འགོ་ཁྲིད་པའི་རིག་ཅུལ། • མི་སྡེ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིག་ཅུལ། • ལཱ་གཞི་ལུ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ། • རྩོམ་རིགས་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ། • ཞལ་འབག་པ་གི་རིགས་བཞོན་ཞིའི་རིག་ཅུལ།
སྟན་ལྗེ།	སྦྱང་བཅར་པ་ཆུ་གིས་ གཞི་གཞི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་སྟན་ལྗེ་འབྲེལ་ཁང་ སྤེལ་ཁང་ལུ་ བཅུགས་ཏེ་སྟན་ལྗེ་འབད་དགོ།

ལུང་སྒྲུབ་པ།

ཐུབ་ཏེན་དཔེ་ཆ།

༡. ཡིང་ལི་ཤི་ཚྲོང་ལ་ཤན་སྦྱར་ཆོག་མཛོད།
༢. ཚྲོང་ལའི་ཆོག་མཛོད།
༣. དག་ཡིག་གསར་སྒྲིགས།
༤. ཀུན་བཟང་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལུང་།
༥. ཉེར་མཁའི་རྣམ་བཤད།
༦. ཏུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
༧. དེབ་གསར་ཀུན་པན་ཉི་མ།
༨. བཟོ་གནས་སྒྲ་ཅའི་ཆུ་ཐིགས།
༩. གཙང་འབྲི་རབ་གསལ་མེ་ལོང་།
༡༠. བཟོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་རི་མོའི་དཔེ་རིས།
༡༡. བཟོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
༡༢. སྐབ་དབང་ཤུ་ཤི་དགོངས་གཏེར་ལས་གྲུ་རུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་སྐབ་ཐབས་དང་བསྟེན་ཡིག།
༡༣. བཀའ་བརྒྱ་སྤྲུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་ལས་ཡང་གསར་འདུས་པའི་ལས་བྱང་བར་ཆད་ཀུན་སེལ།
༡༤. སྒྲ་མ་དགོངས་པ་འདུས་པ་ལས་རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲོང་བཤགས་ཀྱི་ཆོག་ཡེ་ཤེས་འབར་བ།
༡༥. སྒྲ་མ་ལོར་བྱ་བྱ་མཆོའི་ལས་བྱང།
༡༦. གཏེར་གསར་གསུང་འབུམ།
༡༧. མི་པམ་གསུང་འབུམ།
༡༨. ཀུན་མཁྱེན་པརྟ་དཀར་པོའི་གསུང་འབུམ།
༡༩. འཇིགས་མེད་གླིང་པའི་བཀའ་འབུམ།
༢༠. ཚྲོགས་པ་ཆེན་པོ་གློང་ཆེན་སྟོང་ཐིག་གི་གདོན་ཆ།
༢༡. རིག་འཛིན་ཆོ་སྒྲུབ།
༢༢. གློང་ཆེན་སྟོང་གི་ཐིག་ལེ་ལས་ལྷུ་མ་ཀ་མཆོ་རྒྱལ།
༢༣. གློང་ཆེན་སྟོང་ཐིག་གི་ཆ་ལག་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་དུག་ལྔ་རང་གྲོལ།
༢༤. རྒྱུད་ལས་བྱང་།
༢༥. ཆད་ལྷན་ཅན་གྱི་འབུག་གི་བཟོ་རིག་༡༩།

དུས་ཚད་བཞོ་བཀའ་མཁུ་

པར་བཅོལ་གཏུང་།					
སྒྲིབ་སྒྲིབ་གི་མིང་།	སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	ནང་སྒྲིབ་། ༼ཆུ་ཚད་༽	ལག་ སྒྲིབ་། ༼ཆུ་ ཚད་༽	ཡོངས་ བསྒྲིབ་སྒྲིབ་། ༼ཆུ་ཚད་༽
ཀ། རྒྱ་མི་རིགས་ བཞོ་མི།	ཀ། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	ཀ།.༠ རྒྱ་མི་རིགས་།	༡	༠	༡
		ཀ།.༡ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༠.༥	༡	༡.༥
		ཀ།.༢ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༢	༡༢	༡༤
		ཀ།.༣ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༤ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༥ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༥	༡༤	༡༩
	བསྒྲིབ་སྒྲིབ་།		༡༩.༥	༤༥	༦༤.༥
	ཀ། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	ཀ།.༡ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༥	༢༩	༣༤
		ཀ།.༢ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༥	༢༩	༣༤
		ཀ།.༣ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༥	༡༩
	བསྒྲིབ་སྒྲིབ་།		༡༤	༥༣	༦༧
	ཀ། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	ཀ།.༡ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༥	༢༩	༣༤
		ཀ།.༢ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༥	༢༩	༣༤
		ཀ།.༣ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༡༠	༤༠	༥༠
	བསྒྲིབ་སྒྲིབ་།		༢༤	༡༡༤	༡༤༠
	སྒྲིབ་ཚད་དུས་ཚད་ཆུ་ཚད་ཡོངས་བསྒྲིབ་སྒྲིབ་།		༦༠.༥	༡༡༤	༡༦༤.༥
ཀ། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	ཀ། རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	ཀ།.༡ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༢ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༣ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༤ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༥ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༦ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
		ཀ།.༧ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༤	༡༠	༡༤
	བསྒྲིབ་སྒྲིབ་།		༢༩	༥༠	༧༩
		ཀ།.༡ རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁག་།	༠.༥	༡	༡.༥

	ཁ༩ གདོང་ཅན་གྱི་ཞལ་ འབགས་བསྟོན་ནི།	ཁ༩.༡ བཟོ་ཆས་བདར་ནི།	༥	༣༠	༣༥
		ཁ༩.༢ སྟག་གི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
		ཁ༩.༣ སེངྒེ་གི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
		ཁ༩.༤ ལྷུང་གི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
		ཁ༩.༥ འབྲུག་གི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
		ཁ༩.༦ ཤམ་གི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༥	༦༠	༧༥
	བསྟོས་ས།		༤༠.༥	༣༤༡	༤༢༡.༥
	ཁ༩ ཞེ་བའི་ཞལ་ འབགས་གི་རིགས་བསྟོན་ནི།	ཁ༩.༡ ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
		ཁ༩.༢ རོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
		ཁ༩.༣ རོ་ལེགས་ཀྱི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༡༠	༤༠	༥༠
	བསྟོས་ས།		༣༠	༡༢༠	༡༥༠
	ཁ༩ རྩོ་བའི་ཞལ་ འབགས་གི་རིགས་བསྟོན་ནི།	ཁ༩.༡ རྩོ་བའི་ཞལ་གྱི་རི་མོ་འབྲི་ནི།	༢༡	༡༤	༣༥
		ཁ༩.༢ མཆེ་བ་གཅིགས་པའི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༢༠	༡༢༠	༡༤༠
		ཁ༩.༣ ཨམ་གཅིགས་བསྐྱམ་པའི་ཞལ་འབགས་བསྟོན་ནི།	༢༠	༡༢༠	༡༤༠
	བསྟོས་ས།		༤༡	༢༥༤	༣༡༥
	སྦྱོང་ཚན་དུས་ལྟན་རྒྱ་ཚད་ཡོངས་བསྟོས་ས།		༡༧༩.༥	༡༤༥	༡༠༤༤.༥
	པར་བཟོ་ལག་ཁྱེར་༣པའི་དུས་ལྟན་ཡོངས་བསྟོས་ས།		༢༤༠	༡༡༠༡	༡༣༤༡

སློབ་སྟོན་འཆར་གཞི།

ཉིན་བསྐར་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞིའི་ཤོག་ཁམ།				
སློབ་སྟོན་།				སྡེ་རིམ།
སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།				དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྐྱམས།
སློབ་སྟོན་གྲུབ་འབྲས།				
ཚུགས་གྲུབ་ཅད་ཚེས་/ལཱ།				
མཐའ་འཇུག་ལས་འབྲེལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་/TPO:				
འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་/Enabling Objectives: ལཱ་/བྱ་ཚན་རེ་མཇུག་སྟུང་ད་སློབ་བཅར་པ་ཚུ་གིས་: ༡ ༢ ༣				
སློབ་ལྗ།	ག་གིས་།སློབ་སྟོན་པ་/སློབ་སྟོན་པ་།	སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས།	དུས་ཡུན།	དབྱེ་ཞིབ།
ལས་འགུལ་/ལཱ་སྐལ།				

གྲོ་བ་ལྷོན་བཅའ་ལྷན་གྲུབ་མི་..... ལྷན་ཚོས་.....
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་..... ལྷན་ཚོས་.....
གཞན་བ་གཞན་མི་.....

ལག་སྒྲིང་འཆར་གཞི།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།		སྒྲིང་ཚན་གྱི་དབྱེ་ཨང་།
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས།		
ལྷ།		ལྷ་གྱི་དབྱེ་ཨང་།:
དུས་ཡུན།		
མཐའ་འཇུག་ལས་འབྲེལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་/TPO:		
ཨང་།	སྒྲིབ་སྒྲིང་པའི་སྒྲིང་ལྷ།	ཐབས་ལམ།
		དུས་ཡུན།
ལག་ཆ་དང་འཕྲུལ་ཆས།		
ཨང་།	མིང་།	མང་ཅུང་།
		བཞག་གསོ།
ཅ་ཆས་/རྒྱ་ཆས།		

ཡང་།	མིང་།	མང་ཕྱང་།	གོང་ཚད།	བསྟོམས།	བཞག་གསོ།
བཀོད་ཆུ - སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གོ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བན་སྟོན་འབད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་མ་འབད་སྟོན་ནི་དོན་ལུ་ ཡིན་རྟགས་དང་ ཡངན་ ཡིན་རྟགས་གི་ ས་སྟོང་གུར་ རྟགས་བཀལ།					
བྱ་སྐྱོལ་ལམ་ལུགས།					
ཡང་།	གོ་རིམ།		ཡིན།	མེན།	
བཞག་གསོ་ ཆུ་སྐུས་ཅན་གྱི་ལས་འབྲེལ་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ག་ར་ཡིན་རྟགས་བཀོད་དགོ།					
ལས་འགུལ་/ལཱ་སྐྱལ།					

ལྷན་		ལྷན་གྱི་དབྱེ་ཨང་།:
པར། ། གཤམ་སྤྱད་དགོ་པ་ཅིན་ཀྱི།		
སྟོང་བནར་པ་ལུ་ བཀོད་ཆུ།		

ཉེན་སྲུང་དོགས་ཚེན།	
སློབ་སྟོན་བཅའ་སློག་རྒྱུ་མི།	གནང་བ་གནང་མི།

ལྷན་								སློབ་སྦྱོང་།
ཨང་།	སློབ་སྦྱོང་པ།	དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།						
		༡	༢	༣	༤	༥	བསྡུས་སྤྱི་ཚད་	བཅས་པ།
༡								
༢								
༣								
༤								
༥								
ཚད་གཞི།								
དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི།								དབྱེ་ཞིབ་ཚེས་གྲངས།

སློབ་སྦྱོང་འཆར་གཞི།

སྤེལ་ཁང་གི་ལས་ཤོག་དང་ལས་རྒྱལ།

༼སློབ་སྦྱོང་༽ ལོ་བསྐྱར་འཆར་གཞི _____སློབ་རུས་_____ ༼ལོ༽

སློབ་སྦྱོང་།			ལས་འཆར།																																																རུས་ ཡུན་ ཡོངས་ བསྐྱམས །																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ཕྱི་མི།																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
སློབ་ཚན་ གྱི་དབྱེ་ ལང་།	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།	Feb.	March	April	May	June	July	Aug.	Sept	Oct.	Nov.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

བཅའ་སྤྲིན་རྒྱུ་མི།

བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་དང་གནང་བ་གནང་མི།

ཐཱ་ཤིམ་བདུན་ཤིམ་འཆར་གཞི།

དབྱིན་ཆེ།

སྒོ་བ་སྒྲོང་།

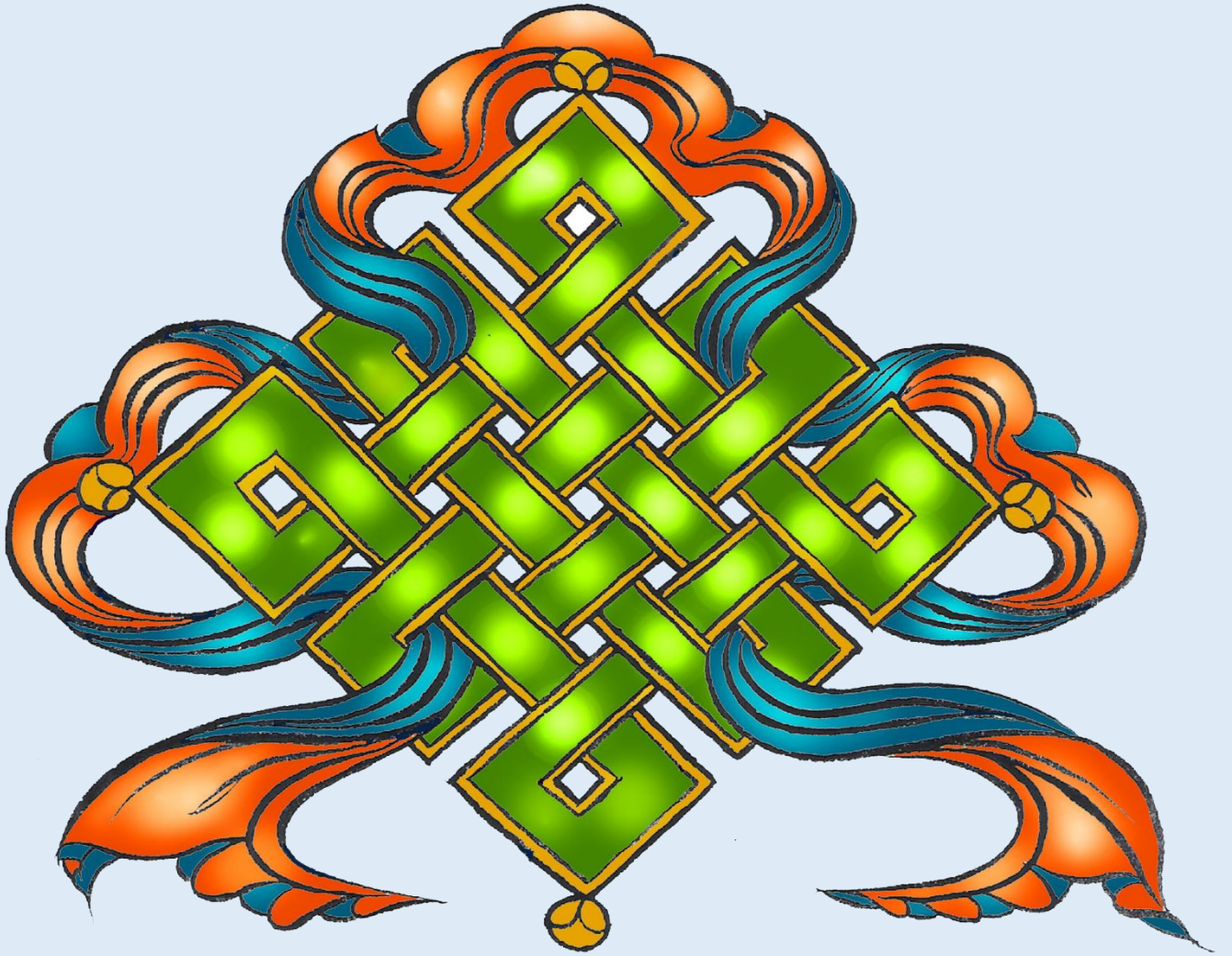
སྒོ་བ་སྒྲོན་པ།

བདུན་ཕྱག།	མིག་དམར།	ལྗག་པ།	ཕུར་པ།	པ་སངས།	སྤེན་པ།	ཉིམ།
བདུན་ཕྱག་༡པ།						
བདུན་ཕྱག་༢པ།						
བདུན་ཕྱག་༣པ།						
བདུན་ཕྱག་༤པ།						
བདུན་ཕྱག་༥པ།						

བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་མི།

བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་དང་གནང་བ་གནང་མི།

ཆོས་གྲངས་།



བན་དོན་དང་ཁ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

For more information please contact:

TECHNICAL TRAINERS TRAINING AND RESOURCE CENTRE
KAWANGJANGSA: THIMPHU

Department of Workforce Planning and Skills Development
Ministry of Education and Skills Development – Thimphu
Official Email: dwpsd@moesd.gov.bt/tttrd@moesd.gov.bt