



བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་དུས་དེབ།
SAMDRUP JONGKHAR JOURNAL



VOLUME III

YEAR 2021



“We must realize that knowledge and skills, if not renewed, will soon become obsolete. We must inculcate in us a culture of lifelong learning.”

- His Majesty King Jigme Khesar Namgyel Wangchuck
(His Majesty's Address to the Nation on the 114th National Day, Tashichhodzong)

Dedicated to 114th National Day:

BHUTAN FIRST

Tahsi Delek!

Dasho Dzungdag was honored with Lifetime Service Award at the Dzongkhag Tshogdu Hall in an august gathering of other recipients of Royal Civil Service Award on December 9, 2021.



CONTENTS

SL. No.	TITLE	PAGE NUMBER
1	སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ།	1
2	འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ།	2
3	ཡ་མ་འབྲུག་པའི་རྩོམ།	3
4	བགྲིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་སློན་ཚིག།	4
5	སློབ་ལེན་དེའི་རྒྱལ་པོ།	5
6	སློབ་པའི་གཏམ་གཞི།	5-6
7	དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་འབྲུག་སྐྱལ།	6-7
8	སློབ་རྩོམ།	7-8
9	སློབ་གྲུའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སློབ་ལས།	8-9
10	ལམ་སློལ།	10
11	སློབ་ལེན་སྤངས་གཏམ་རང་རྒྱལ་གསལ་བ།	11-12
12	སློབ་གྲུའི་བསྟན་རྩོམ།	12
13	དེའི་སློབ་ཕྱུག་ དེའི་བསྐྱབ་བྱ།	13
14	འབྲུག་གི་དཔལ་པོ།	13-14
15	འབྲུག་པའི་རང་ལུགས་ལམ་སློལ་ཕོར་པ་དང་སློབ་རྩོམ།	14-18
16	ཀམ་སློབ་བཟའ་ཚང།	19-20
17	Colposcopy in Samdrup Jongkhar	21
18	First Professional Hairdresser at Tsangchuthama — The PSL Beneficiary	21-22
19	What IGNITED Gawa?	22-24
20	Mass COVID-19 Vaccination Programme in Samdrup Jongkhar	24-25

SL. No.	TITLE	PAGE NUMBER
21	MY KING	26
22	Peer Teaching: Impact on Students' Academic Achievement and Learning Motivation towards Mathematics	27-38
23	Oh Lord!	38
24	What's There in The Name?	39
25	Imperial Factors that Influence Academic Performance in Secondary Grade Results	39-43
26	A Dream Come True Moment	44
27	My Sincere Prayer	44-45
28	My Little Ones	45-46
29	Unfinished Masterpiece	47
30	Perspectives of Phuntshothang MSS on Bhutan Baccalaureate	48
31	Feedback Mechanism in School	49-50
32	Post-Pandemic Education	50-52
33	Best Practices at Gomdar Central School (HSS)	52-56
34	CODEMONKEY– The Royal Soelra	57-58
35	Dropping Out of School	58-59
36	Greed	59-60
37	An Endeavor towards Chilli Self-sufficiency	60-61
38	Citrus Canopy Management Initiative: A story of positive impact in Orong Gewog	62
39	Successful containment of a local outbreak of COVID-19 through community isolation and quarantine in rural Bhutan	63-68
41	Royal Civil Service Award 2021	69
42	Winners of Art & Essay Competitions on the theme “BHUTAN FIRST”	70

༼སྐབས་ཇེ་རིན་པོ་ཆེ༽

༣ ལྷོ་ཕྱོགས་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་། སྐན་སྒྲོང་ས་འབྲུག་ཡུལ་ཆགས་ཡོད།
 ལྷ་ཡུལ་ཞིང་ཁམས་འདྲ་བའི། ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།
 རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་བཞུགས་མི། ཇེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག།
 ལུང་ཕྱོགས་འདི་ནང་བྱོན་ཏེ། དམ་ཚོས་དར་བ་ལེགས་སོ།
 ཉེ་མའི་དུས་ལས་ཡོད་མི། རང་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་འདི།
 བདག་འཛིན་གནང་མི་འདི་ལྟ། ཉིང་ལས་དགའ་ཚོར་ལུ་གོ།
 གནམ་ལས་ཤར་བའི་འོད་དང་། དབྱེ་བ་མེད་པའི་ཞལ་རས།
 དངོས་སུ་མཇལ་དབང་མེད་རུང་། མཚན་ཐོས་ཙམ་གྱིས་དགའ་སོང་།
 དུས་ཚོད་ཉིན་ལུབ་མེད་པར། མཛད་བྱ་བཟང་པོ་གནང་མི།
 ཇེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག། སྐྱོ་ཚུ་ལས་རིང་ཤོག།
 སེམས་ཚན་དོན་ལུ་གཟིགས་ཏེ། གཞན་ལུ་ཕན་པའི་ཐུགས་གྱིས།
 དམ་ཚོས་གོང་དུ་འཕེལ་བས། བཀའ་དྲིན་ཉིང་ལས་ཆེ་སོང་།
 སྐབས་ཇེ་ལྷོ་གཟུགས་འདི་ལྟ། རྒྱན་དན་བར་ཆད་མེད་པར།
 ཐུགས་སྦྱོང་དབྱེས་པའི་ངང་ལྟ། བཞུགས་པའི་སྦོན་ལམ་བཏབ་དོ།
 དམ་ཚོས་དར་བའི་རྒྱལ་ཁབ། ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།
 ག་ར་སྐབས་ཇེ་ལྷོ་བཀའ་དྲིན། ཉིང་ལས་དགའ་ཚོར་ལུ་གོ།
 གྲུ་རུའི་སྐྱལ་པ་འདྲ་བའི། ཐུགས་སེམས་ཚོས་གྱིས་སྐྱོར་བ།
 ང་བཅས་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལྟ། སྐབས་ཇེ་མཚོག་ར་མཁུན་ནོ།
 མི་སེར་དམངས་ཀྱི་ཉོངས་ལས། སྐྱོ་ཚོ་རིང་བའི་སྦོན་འདེབས།
 སྤང་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ལས། སྦོན་ལམ་ལན་གསུམ་བཏབ་དོ།

༼བསམ་གཏན་སྦོལ་མ། ཀ༽ སྐབས་རིམ་དགུ་པ་ ག་ སྤེ། སྦོམ་དར་སྦོལ་གྲུ་ཆེ་བ།

། འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ། །

ལྷོ་ཕྱོགས་འཛམ་བུ་གླིང་ནང་། དགའ་ལྗན་ལྷ་ཡུལ་འབྲུག་བཞི་པ།
 ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་དར་བའི། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས་ཡོད།
 དགའ་ལྗན་འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་། མི་སེར་བསོད་ནམས་བསགས་པ་ལས།
 ལྷན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྣམ་སྤྲུལ། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་འཁྲུངས་ཡོད།
 ལྷན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲུལ། མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ།
 བྲགས་རིག་མཁས་པའི་རྒྱལ་པོ། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནང་མིན་འདུག།
 མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ལུ། ལྷོ་ཕྱོག་ལུང་བསྟན་ཡོད་པ་ལས།
 རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་སྤྲུལ་པ། རྒྱལ་པོའི་བཙུན་མ་འབད་བཞེས་ཡོད།
 ལོ་གངས་གསུམ་བཅུ་སོ་བཞིར། འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་མཚོག་གིས།
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་། རྒྱལ་པོའི་ཕྱག་འགན་བཞེས་ཡོད།
 ཕྱག་འགན་བཞེས་པའི་དུས་ལུ། ས་གནས་མཐའ་ཡས་མེད་པ།
 མི་དབང་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ། བསྐྱར་བ་མང་རབས་མཛད་ཡོད།
 མི་སེར་དཀའ་སྤྲུག་ཕོག་རུང་། མི་དབང་བྱམས་བརྩེ་ལྡན་མ་ལས།
 འབྲུག་པའི་མི་སེར་རྣམས་ལུ། བཀའ་ངོན་ཉིང་ལས་གནང་དོ།
 མཚན་བཟང་འཛིགས་མེད་སེང་གོ། འཛམ་གླིང་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་ས།
 མཚན་བཟང་རྣ་བ་གོ་ཚོ། མི་དབང་འཇལ་བའི་ཚོར་བ།
 འབྲུག་གི་ལྷ་སྐལ་དམ་པ། མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ།
 འབྲུག་པའི་འབངས་འཁོར་ཡོངས་ཀྱི། ལྷོ་ཕྱོག་དང་མགོན་ར་ཨིན་འོ།
 དགྲུང་ལོ་བཙུན་དུག་དུས་ལས། མི་དབང་རྒྱལ་པོ་འབད་མཛད་དེ།
 བསྐྱར་བ་མང་རབས་འཇལ་ལྡང་། རོ་མཚར་ཉིང་ལས་ཆེ་སོང་།
 མི་དབང་འཛིགས་མེད་སེང་གོ། རྒྱན་དང་བར་ཆད་མེད་པར།
 ལྷ་ཚོ་རྒྱལ་ས་རིང་བཅུག། མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དར་བཅུག།

འབྲི་མི འཕྲིན་ལས་བསྟན་འཛིན། ལྷོ་ཕྱོག་རིམ་། ཡ། ལྷོ་ཕྱོག་དར་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་བ།

། ས་མ་བྱ་པའི་རྩོམ། །

གཡུམ་བཟང་ལ་མོའི་ནང་ལྷ། བཀའ་བྱིན་ཅན་གྱི་ས་མ།
 ཉིང་ཁར་ལྷང་ལྷང་བྱ་རུང་། མཇལ་བའི་རང་དབང་མིན་འདུག།
 ང་བཅས་བྱ་གཞིའི་དོན་ལྷ། ལུ་སྐྱུག་ཐང་ཆད་འབད་རུང་།
 ཞུམ་པ་མེད་པར་བརྩོན་མི། དེ་གི་བྱིན་ཅན་ས་མ།
 ཆར་པ་དང་ཉིམ་གྱི་ནང་ལྷ། ཉིན་མཚན་མེད་པར་རྩ་འགོངས།
 རང་གི་ས་མ་ཨིན་རུང་། མཉམ་གཅིག་སྡོད་དབང་མིན་འདུག།
 མི་ཚེ་དོན་ལྷན་བཟོ་ནི། ཡོན་ཏན་སྐྱུང་བའི་རྩལ་ལྷ།
 ཕམ་དང་སྡོད་པའི་བསམ་པ། ཡོད་རུང་སྡོད་དབང་མ་བྱུང་།
 ལས་ལ་གང་བསྐྱོས་མ་གཏོགས། སྤང་བ་གང་ཤར་མིན་འདུག།
 དགའ་སྦྱིད་མེད་པའི་མི་ཚེ། ཐོབ་རུང་སྦྱིང་པོ་མིན་འདུག།
 ཟ་བའི་ལྷོ་ལས་འཕྱིས་ཏེ། ཉལ་བའི་གཉིད་ལས་འཕྱིས་ཏེ།
 དགའ་སྦྱིད་ཚད་མེད་གནང་བའི། རང་གི་བྱིན་ཅན་ཡབ་ཡུམ།
 བྱམས་བརྩེ་ཅན་གྱི་ཡབ་ཡུམ། ཚེ་འདི་བྱི་མ་འབད་རུང་།
 བར་ཆད་སྐྱ་ཙམ་མེད་པར། དགའ་སྦྱིད་ངང་ལུ་འཛོམས་ཤོག།
 གཞན་གྱི་ས་མ་བཟུམ་སྟེ། རྒྱ་སྟོབས་ཚད་ལྡང་མེད་རུང་།
 བརྩེ་བ་གཞན་ལས་ལྷག་སྟེ། གནང་བ་བཀའ་བྱིན་ཆེ་སོང་།
 དྲིན་ཅན་གཉིས་ཀྱི་གནང་བའི། དགའ་བ་བརྩེ་བ་འདི་ཚུ།
 མི་ཚེ་བརྒྱ་སྟེ་ལེན་རུང་། དྲིན་ལན་མཇལ་བར་དཀོན་པས།
 བུམ་དེའི་རེ་སྟོན་ཟེར་རུང་། དཔེ་ཆ་རྩ་འགོངས་ལྷབ་སྟེ།
 ལྷག་ཕྱིད་གང་བྱ་ཞུ་བའི། བུམ་དེའི་ཉིང་གི་རེ་བ།
 བཀའ་བྱིན་ཆེ་བའི་དྲིན་ཅན། སྐྱ་ཚེ་ལས་རིང་བའི།
 བུམ་ཚེ་གཅིག་ང་གིས། བཏང་གིས་སྟོན་ལས་ཞུ་གོ།

ཚེ་གཅིག་ལྷ་མོ། སྟོབ་རིམ་ལ་ ས་ ག་སྟེ། སྟོམ་དར་སྟོབ་བྱ་ཆེ་བ།

བགྲིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་སློན་ཚིག།

གཟའ་སྐར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཉིན་མ་དང་འབྲེལ། ། མི་དབང་ལྟ་བུའི་བཞུགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་། །
 བཀྲ་ཤིས་དམ་པའི་སློན་ཚིག་འབྲེལ་བར་སློ། ། ཚོས་ལྷན་འབྲུག་གི་ལྷ་ཡི་ཁང་བཟང་ནང་། ། ཐབས་མཚོག་བདེ་ཆེན་ཚོས་ལྷན་རྒྱལ་པོ་དང་། །
 ཤེས་རབ་སྟོང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་པ་རྣའི་ཞབས། ། སྐལ་ལྷན་འབྲུག་མི་དགའ་བའི་ལྷ་སྐལ་དུ། ། ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཉིན་བཟང་དུས་ཚོན་འདིར། །
 དམར་ཚ་སློབ་གྲུ་ལྷེ་བའི་བཟང་ཚང་ལས། ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གཙང་མའི་ས་གཞི་ལུ། ། བཀྲ་ཤིས་པའི་པ་རྣའི་ཟུང་འབྲུ་གྲུར། །
 བདེ་ལེགས་དཔལ་གྱི་སློན་ཚིག་འབྲུམ་གྱིས་བརྒྱན། །

ལེགས་སློན་དད་དམ་གཙང་མའི་ལྷ་བ་ལུ། ། བསམ་བཞིན་སྲིད་པ་བཟུང་བ་མི་ཡི་མཚོག། །
 བྱམས་བརྩེའི་གཟིགས་པ་མ་ལུས་ཀུན་ལྷབ་ཅན། ། ཁང་འཁོག་མཚོག་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལུ། །
 རྒྱལ་བའི་ཡུམ་མཚོག་རྗེ་བཙུན་པ་རྣའི་མཚོག། ། བསམ་བཞིན་པོ་ཏེ་ལ་ཡི་གནས་མཚོག་ལས། ། ལྷང་བསྟན་བཙུན་མོར་བྱོན་པ་དོ་མཚར་ཆེ། །
 རྒྱལ་བཙུན་མཚོག་ལུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལུ། །
 སྤུལ་པའི་ཚོས་རྒྱལ་མི་དབང་མངའ་ཞབས་མཚོག། རྒྱལ་བཙུན་ཁབ་དུ་བཞུགས་ཏེ་ལོ་ངོ་བཟུ། ། འཁོར་བའི་དུས་ཚོན་བཟང་པོའི་ཉིན་མ་དེ་ཁར། །

། དགའ་སྦྱིད་ལྷན་པའི་ང་བཅས་འབྲུག་གི་འབངས། ། བཞུགས་གྲལ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་སྦྱིག།
 རྒྱལ་བཙུན་མཚོག་གི་མཚན་བཟང་སེམས་ཁར་དྲན། ། འབངས་སློན་དད་པའི་སློན་ཚིག་འབྲུག་ལྟར་ལྷིར།
 ། རྒྱལ་བའི་ཡུམ་མཚོག་རྗེ་བཙུན་པ་རྣའི་དང་། ། མཐུ་སྟོབས་ལུས་པ་ཕྱོགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་གཉིས། །
 ཐབས་ཤེས་འདུས་པའི་སྤྲུལ་མཚོག་འཆི་མེད་མགོན། ། ཚོ་ལྷའི་ངོ་བོར་བརྟན་ཅིང་བཞུགས་སུ་གསོལ། །
 དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་མའི་སྐྱེ་ཆོ་བསྟན་པར་ཤོག། །

ཚོས་རྒྱལ་བཞི་པའི་ཐུགས་དོན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག། མི་དབང་རྒྱལ་བཙུན་སྐྱེ་ཆོ་རིང་བར་ཤོག།
 རྒྱལ་བཙུན་སློན་འབངས་འཛོམས་པ་གཡང་ཆགས་ཤོག། རང་ལ་སྦྱོས་སྦྱངས་ཤེས་ཡོན་རྒྱུང་སྟབས་ཀྱིས། །
 ཡིག་སྐྱེབ་ལེགས་པའི་སློབ་བསྟོན་པ་དང་། ། སྤྲན་པའི་ཚིག་གི་བེལ་མངར་མེད་ན་ཡང་། ། ལྷག་བསམ་དད་པས་ཚོས་པའི་དགོ་བ་འདིས། །
 མི་དབང་ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག།

དམ་ཚོས་དབང་འདུས། བསེ་ལ། དམར་ཚ་སློབ་གྲུ་ལྷེ་བ། བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར།

སློབ། རེ་རྒྱལ་པོ།

ས་ཚོས་ལྡན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་བཞུགས།
 འབྲུག་མི་སེར་ལ་རྗེ་བཟང་མི་བཟང་། བྱང་སེམས་གྱི་རྒྱལ་པོ་བཀའ་དྲིན་ཆེ།
 རེ་རྒྱལ་པོ་ནང་གི་འོར་བུ་ཡིན། རེ་རྒྱལ་པོ་ཕྱི་ལྷགས་རི་ཡིན།
 ཕྱི་ལྷགས་རི་བསྐོར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། རེ་རྒྱལ་པོ་བཞུགས་པ་སྐྱལ་བ་བཟང་།
 ཐུགས་སྦྱིང་རྗེ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གིས། དཔལ་འབྲུག་པའི་མི་སེར་སྦྱིད་ཉམས་བྱུང་།
 སེམས་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་ཤར་མི་འདི། རེ་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།
 རང་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། ས་ཚོན་པད་མའི་སྐྱས་གནས་ཡིན།
 འབངས་མི་སེར་པོ་མོ་གར་གིས། རེ་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ལུ་དགའ་ཚོར་ལུ།

འབྲི་མི་ལེགས་སྦྱིད་དབང་ལོ། སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ། རོ་མོ་གཙང་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

སློབ་པའི་གཏམ་གཞི།

ཕྱོགས་རིས་མེད་པའི་གོང་མ་གཅིག། བསྐྱབ་སྟོན་གནང་པའི་ཕམ་གཉིས།
 བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་འབྲུག་གཞུང་ལུ། རོ་རྒྱལ་འབད་ན་སེམས་པ་སྦྱོ།
 གཡོ་སྦྱ་མེད་པའི་དྲང་པོ་གཅིག། མིག་གཞི་བཟང་པོའི་མི་གཉིས་དང་།
 མཉམ་ཚུང་ཡོད་པའི་མི་གསུམ་ལུ། རྒྱང་རྒྱལ་འབད་ན་སེམས་པ་སྦྱོ།
 རི་ལ་བཞུགས་པའི་སློམ་ཆེན་གཅིག། དུས་རྒྱུན་ལ་ཐུན་བཅོམ་མི་གཉིས།
 གཞན་པན་བཏགས་པའི་མི་གསུམ་ལུ། བར་ཆད་རྒྱབ་ན་སེམས་པ་སྦྱོ།
 སེམས་མཐུན་གཉེན་གྲོགས་གཉིས་ཀྱི་གཅིག། དམ་ཚིག་ཡོད་པའི་གོང་འོག་གཉིས།
 འཆམ་པའི་ཆ་རོགས་གསུམ་གྱི་བར། སུང་སྤི་བསྐྱེད་ན་སེམས་པ་སྦྱོ།

ང་རྒྱལ་ཕྱག་དོག་ལྡན་མི་གཅིག། དམ་ཚིག་མེད་པའི་མི་གཉིས་དང་།
 གཤིས་ལུགས་ངན་པའི་མི་ཚུ་གིས། དཔེ་བཟང་སྟོན་རུང་སེམས་པ་སྟོ།
 ཤེས་ཡོན་གནང་པའི་སྟོབ་དཔོན་གཅིག། ཀར་ཐང་བྲང་པའི་ཕམ་གཉིས་དང་།
 དཔེ་བཟང་སྟོན་པའི་གོངམ་གསུམ་ལྷ། ཚོག་ངན་སྐབ་ན་སེམས་པ་སྟོ།
 ཐུགས་རྗེ་གཟིགས་པའི་དཀོན་མཚོག་གཅིག། བྱང་སེམས་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་དང་།
 གདམ་ངག་གནང་པའི་བླ་མ་ལ། ལོག་བལྟ་བསྐྱེད་ན་སེམས་པ་སྟོ།

ཚེ་རིང་དབང་འདུས། རྫོང་སྟོབ། ཨ་རིང་འབྲིང་རིམ་སྟོབ་ལྷ་ལོག་མ།

དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བྱ་བ་སྐྱུལ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱབས།
 གདམ་ངག་མན་ངག་རྣམས་ནས་ཉག་ཏུ་བྲངས།
 དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་བཟང་པོར་དག་ལ་བརྩོན།
 རང་རྒྱུད་བསོད་ནམས་བསག་པའི་རྒྱ་དངོས་ཡིན།
 ཚོ་འདིར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པའི་དུས།
 རང་དོན་ལས་ལ་ཁོ་ན་མ་བརྩོན་པར།
 གཞན་ལ་ཕན་པའི་དགེ་བ་རུང་བཟང་གྱང་།
 ཚོས་ཀྱི་སྤྲིང་པོ་དག་གྱང་དེ་རང་ཡིན།
 མི་ཚོ་ཉག་བཟན་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།
 གསོན་པོ་མི་ལུས་ཐོག་ལུ་སྟོན་པའི་རིང་།
 ཟང་བེད་བྱ་སྟོན་སྣ་ཚོགས་མ་བྱེད་པར།
 དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྤྲིང་པོ་བསྟོམ་པར་བྱ།
 འཁོར་བ་རྒྱ་མཚོ་བརྩོན་ར་འདི་ནང་ལ།

ལུས་ཅན་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་ཀྱང་ཏུ་འཕེལ།།
དམ་པའི་ཚོས་ནི་སྤ་བ་མ་མཛད་ན།།
ཕྱི་མ་ངན་སོང་གནས་ལ་ལྷུང་བ་ཡིན།།

འབྲི་མི་ རིན་འཛིན་རྗེ། རི་ཁལ་སློབ་ལྷན་གྱི་སྐབས་ལ་ བདེ་བ་ཐང་།

སྒྲི་ཚིམ།

ཕམ་གཉིས་གྲིས་སྤྲེལ་ཚེ་གཞུང་གཡོག་འདི། །
རྒྱུ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་འཐོབ་འཇམ་ལོ། །
སློ་འདི་ལུ་བདེན་པ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ། །
ང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཚད་ལྟ་བུ་དེ་ཡི། །
ནང་ཤེས་ཡོན་བང་མཛོད་མེད་རུང་ཡང་། །
ཕྱི་རེ་བ་གཞན་བཟུམ་བསྐྱེད་དགོ་ཟེར། །
ས་ཐིམ་ཕུག་ལུང་པར་གཡོག་འཚོལ་བར། །
རང་ཕ་མའི་ཉི་རུ་བརྒྱུག་པར་མས། །
མི་གཞན་གྱིས་མཐོང་ཚེ་ལེགས་དགོ་ཟེར། །
གཟུགས་འཇའ་ཉིང་མེ་ཉོག་དཀྱི་ར་དང་། །
ལམ་འགྲོ་ཚེ་རྐང་པར་རྟིང་རིང་མོ་ཚུ། །
མེད་ན་གཞན་ལས་འཚོལ་ཉེ་གྲོན་ཆི་ཡི། །
ཡར་མཚོད་བཤམ་ཁྲ་མོའི་ལྷ་མོ་བཟུམ། །
མི་གཞན་གྱི་གདོང་ཁར་མཐོང་བཟུག་ཟེར། །
ཚོན་རྣམ་པ་མ་འདྲམ་དབྱར་དེ་ཡི། །
དགོཔ་གཞུང་གཡོག་འཚོལ་བར་འོང་མི་འདི། །
ཡུལ་འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་གཡོ་སྡོད་པ་ལས། །
རང་གཞུང་གཡོག་འཐོབ་ནི་གོ་སྐབས་འདི། །
ཡར་འཇའ་ཚོན་བཟུམ་སྟེ་ཡལ་སོང་ཡི། །
རྒྱུ་ཡོན་ཏན་རྩིས་ཅིག་འཛིན་རུང་ཡང་། །
རང་གཞུང་གཡོག་འཐོབ་དབང་མིན་འདུག་ཟེར། །
ལོག་རང་གིས་དགའ་བའི་གཡུས་ཁ་ལྷ། །

ལཱ་འབད་ཐབས་མེད་པར་འགྲོ་དགོཔ་ཐོན། །
 ས་རང་གི་གཡུས་ཁར་འོང་པའི་ཚེ། །
 མི་གར་སྲུང་ཆ་ཡིན་ཟེར་མ་མས། །
 སློན་རོལ་ཤེས་འདྲིས་བཤེས་མེད་རུང་ཡང་། །
 གཡུས་འདི་གི་ལྷགས་སློལ་ཡིན་ཟེར་མ་མས། །
 རྒྱ་ཉི་འུ་མེད་རུང་ཚྭ་མ་ཅིག་འབག། །
 རོགས་དགའ་འཚོར་ཆེ་སྟེ་ཚྭ་མ་ཆང་འབག། །
 རང་ཚྭ་མ་ཆང་འཐུང་ཡི་འཐུང་ཡི་ར། །
 སེམས་སློབ་འདི་རང་ལུ་སྟོན་ཅི་གོ། །

བསོད་ནམས་ཚོས་སློབ། སློབ་དཔོན། གཏུང་སྐྱེན་མ་སློབ་ལྷ་རྒྱུང་བ།

སློབ་གྲུབ་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་ལས།

༣ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བ་གཞོན་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་པའི་ སློབ་གྲུབ་ལེགས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་གྲུབ་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་ ཨ་ལོ་ཚུ་
 དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་ ས་གོ་ཅིག་ལུ་སློབ་ཡིན། སློབ་གྲུབ་ལུ་ ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གི་སློབ་གྲུབ་འདི་ ཡར་སུག་གཡུས་ཚན་
 གྱི་སླུག་ལུ་ ཉམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ མིང་ཡང་ ཡར་སུག་སློབ་གྲུབ་བཟེར་ སློབ་ཡིན།

སློབ་སླུག་ཚུ་རྩོལ་ཚུ་ཚོན་ ༤ ལས་ ཕྱི་རུ་ཚུ་ཚོན་ ༣:༢༠ ཚུན་ སློབ་གྲུབ་ ཤེས་ཡོན་སྤང་ནི་ཡོད། རང་དབང་རང་བཟོན་
 གྱི་བཟང་མཚན་ལུ་ སློབ་གྲུབ་གི་གདོང་ཁར་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་དར་ བཟུང་མཁའི་དབྱིངས་ལུ་འཕྱར་ནི་ཡོད། དེ་ཡང་ ང་བཅས་འབྲུག་ལུ་
 ཚོས་སྲིད་གཉིས་ལྡན་གྱི་ རོ་སྟོན་ཚུགས་ནི་དང་ འབངས་མི་སེར་ཚུ་ བདེ་སྲིད་གྱི་ ཉི་མ་ཤར་ནི་དོན་ལུ་ ཡིན་མས། ང་བཅས་
 སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སླུག་ཚུ་ མཚོ་བསམ་སྤྱི་མཐུན་གྱི་སློབ་ལས་ རྩོལ་ སློབ་སྟོན་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ ཉེ་མ་ རིག་པའི་
 དེས་གྲུབ་འབྲེན་ནི་དང་ མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་ཚུ་ སྐྱེ་ཆེ་ཞབས་པད་བཟན་ནི་ དེ་ལས་ མཚན་འཕྲིན་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་
 བཞུགས་ནི་དོན་ལུ་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ རྒྱལ་པོའི་བཟན་བཞུགས་གནང་ནི་གི་ སློབ་བཅུགས་ཡོད་མི་འདི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་
 དོན་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ཡིན་མས། དེ་སླུལ་ཚར་ཏེ་ ཚུ་ཚོན་ ༤:༢༠ ལས་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ དཔེ་ཆ་སྟོན་ནི་གི་ ལས་རིམ་འགོ་
 བཅུགས་པ་ཡིན།

སློབ་ལྟ་ནང་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ནི་རྒྱུ་མེད་ཅིག་མེད་པར་ ཀུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་ལས་རིམ་རྒྱ་ཡང་ སློབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་ བཅེ་གཏུང་གི་
སློབ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྟོན་གནང་ནི་ཡོད། ཀུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་ཡང་ རང་ལུ་ཕན་པའི་ རིག་ཅུལ་མ་འདྲམ་དང་ སློབ་རིམ་དྲུག་པ།

ཚོད་བསྐྱར་ཚུ་སློབ་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ བཅོ་གནང་མ་ཡིན། ཡར་སྐྱུག་སློབ་ལྟ་རྒྱུ་བ་འདི་ ང་བཅས་སློབ་སྐྱུག་ཡོངས་ལུ་ རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་དང་
མ་འོངས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་མང་གཞི་ བཀའ་རིན་ལྡན་མེད་པའི་སློབ་ལྟ་ཅིག་ཡིན། སློབ་ལྟ་འདི་ནང་ལུ་ སློབ་སྐྱུག་ལུ་བཅེ་བ་ཡོད་མི་
སློབ་དཔོན་༥ དང་ རང་གི་སྐུན་ཆ་ལས་ལྷག་པའི་ སློབ་སྐྱུག་ ༡༠༧ ཡོད་པ་ཡིན། སློབ་ལྟ་འདི་ནང་ལུ་ སློབ་རིམ་སློག་པར་ལས་
སློབ་རིམ་ ༤ ཚུ་ཚོད་ཡོད་པ་ཡིན།

སློབ་ལྟ་གི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་དང་མེ་ཉོག་ལེ་ག་བཅུ་གས་ཉེ་འཇའ་ཆི་ཆི་སྟེ་ བཅོ་སྟེ་ཡོད། དེ་འབད་བཅུ་གས་དགོ་པའི་
དམིགས་ལུ་ཡུལ་ཡང་ ང་བཅས་མི་དབང་ཚོས་རྒྱུལ་བཞི་པའི་ རྒྱལ་ས་དགོངས་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན། ང་བཅས་ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་
སེམས་ལུ་གཞི་བདེ་དགོ་པ་ཅིན་ དང་པ་ རང་སྟོན་སའི་ས་གོ་འདི་ ཉིང་སངས་ས་དང་དགའ་ཉོག་ཉོ་དགོ་པ་ཡིན། སློབ་ལྟ་འདི་ནང་ལུ་
དེ་སྟེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་གིས་ཡང་ དཔེ་ཆ་རྩ་འགོངས་ཉེ་ ལྷབ་ཚུ་གསལ་ལས་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་ཚུ་གསལ་པའི་འབྲས་བུ་དེ་
རང་ལུ་གོ་སྐབས་ལེགས་ཤོམ་ འཕྲོ་བ་ཚུ་གསལ་པ་འགྲོམ་ཡིན།

རང་གི་གོ་སྐབས་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་སྟེ་ རང་དགའ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ སྟོན་ཚུ་གསལ་ནི་དང་ བམ་དང་གཞུང་ལུ་ཡང་ རྒྱལ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་
ཞུ་ཚུ་གསལ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ས་དགོངས་ལྟར་དུ་ དམིགས་དོན་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་
གྲུབ་སྟེ་འགྲོམ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སློབ་ལྟ་ག་ཉེ་འགྲོ་རུང་ ཡོན་ཏན་ལུ་བཅོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོ་པ་འདི་
འག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ད་ལྟོ་ང་བཅས་ ཚོས་ཡོན་ཏན་རིན་མེད་སྟེ་གནང་མ་ད་ རང་གིས་ རོར་སྤང་ནང་རྩ་བུ་བཟུམ་སྟེ་ དཔེ་ཆ་ལུ་
བཅོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་ མཚོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་གཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ རང་གིས་བསམ་པའི་ཤིང་གུར་ མཚོ་བའི་བྱ་ཆགས་ཉེ་མི་ཚོ་མཐར་འཁྲོལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་ སྦྱོང་ནི་ལེ་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་
ད་རེས་ འབྲུག་གཞུང་དང་ བམ་ཚུ་གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་གང་དག་མཛད་དེ་ གོ་སྐབས་གནང་མ་ད་ དུས་ཚོད་དོན་མེད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བ་
རང་གི་བལྟ་བའི་མིག་ཉོ་དང་དབྱེ་བ་མེད་མི་ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་སྐྱུང་བཅོན་འབད་དེ་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་བཏང་སྟེ་
མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་སྦྱོང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཡོན་ཏན་དེ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན་མ་ ཀུན་གྱིས་རྒྱལ་ས་ལས་མ་ཡལ་བར་ སྐྱུང་བཅོན་འབད་གནང་
ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན་ལགས།

འབྲི་མི་ ཚོས་ཉེན་བཟང་མོ། སློབ་རིམ་དྲུག་པ།

ལམ་སྲོལ།

སྤྱི་གཙུག་གི་ཉིན་ཟླ་ དེ་ནི་ཅན་གྱི་ཕམ་ མི་དབང་ཡབ་མེས་ སྤྱི་ཚེ་ཞབས་པད་བརྟན་ མཛེད་པ་འཕྲིན་ལས་ དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད་འབྱུང་བཅུག་ཟེར་བའི་ སློན་ཚིག་དང་བཅས་ ང་བཅས་ར་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ སློན་ཐོན་ རྒྱལ་བ་གོང་མ་དང་ ཕམ་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་སྐྱེ་དང་གྲིབ་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལམ་སྲོལ་ལྟར་པར་ཅན་
ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་གྲས་ལས་ སྤྱི་གཞུང་གི་རིགས་ཚུ་ཡང་ ལྷན་ཚོས་ཅན་གྱི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གི་ རོ་རྟལ་
'ཅ'ཅན་ཅིག་ཡིན།

འདི་འབད་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༡ ལོ་ལོ་འདི་ནང་ ང་བཅས་མོན་མོ་ལ་སློབ་ལྷན་ཚུ་བ་གིས་ སློན་མ་ལས་མ་འབད་བའི་ལས་རིམ་
མོན་མོ་ལ་སློབ་ལྷན་གསུང་སྐད་ཟེར་མི་འདི་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅིག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་བཟུམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པའི་ དམིགས་ཡུལ་
གཙོ་བོ་ར་ སློབ་ལྷན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཀྱུན་ཚང་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་ཐབས་ལུ་དང་ ལེགས་བཤད་ལས་ ལུགས་སྲོལ་སྦྱིང་པོ་སློབ་བཞིན་དུ།
།གཙུག་ལྷན་གོང་འཕེལ་མ་བཏང་ན། །ཅ'བ་རུལ་པོའི་སློབ་པོ་བཞིན། །མི་སྲོད་བཞིན་དུ་འགྲེལ་ བར་འགྱུར། ། ཟེར་དོ་བཟུམ་
ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡོད་པའི་ སྤྱི་སྲོལ་བཟང་པོ་ ཞབས་ཁྲ་ འབོད་སྤྱོད་དང་གཞུང་སྤྱོད་ ཡར་རྒྱས་བཏང་ཐབས་གི་དོན་ལུ་
ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

ལས་རིམ་འདི་ནང་ ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ཕམ་ཚུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཅི། ང་བཅས་སློབ་དཔོན་ཚུ་ ལ་ལུ་ དྲང་དཔོན་སྡེ་
འབད་ ལ་ལུ་འགོ་འདྲེན་པ་སྡེ་འབད་དེ་ ལས་རིམ་འདི་ སློབ་ཚེ་རྟོག་རྟོ་སྡེ་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་ཡི། གསུང་སྐད་འགྲན་བསྐྱར་ནང་ལས་ ཨང་དང
པ་ལས་ ལྷ་པ་ཚུན་ཐོན་མི་ཚུ་ལུ་ ལག་ལྷེད་དང་ གསོལ་རས་ཡང་ ཡོད་པ་རང་ལས་བརྟོན་ མེད་པ་རོགས་ལས་འཚོལ་ཞིན་མ་ལས་
ཐུན་ཡི་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

དེ་བཟུམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྡེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁེ་ཕན་ག་ཅི་བྱུང་ཡི་ཟེར་བ་ཅིན་ དང་པ་ སྤྱི་སྲོལ་གི་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་ས་མཐོང་ཡི་
གཉིས་པ་ ལས་རིམ་ག་ཅི་ནང་ཡིན་རུང་ ཨ་ལོ་ཁོང་རའི་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁྲའི་ལེའུ་འདི་ཚུ་ཡང་ ག་ནི་བ་མཛེས་
རྟོག་རྟོ་སྡེ་ སྤྱན་འབུལ་ཞུ་ས་མཐོང་ཡི། གསུང་པ་ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་ལུ་
བརྩི་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་སློབ་ར་བསྐྱེད་ས་མཐོང་ཡི་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

མཇུག་རང་ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་མི་ཡོངས་གི་ སྤྱི་ཚོར་དམ་པ་ མི་དབང་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ སྐྱེ་ཚེ་ཞབས་པད་བརྟན་
མཛེད་པ་འཕྲིན་ལས་ དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ འབྲུག་མི་ཡོངས་གི་ སྤྱི་གཙུག་གི་ ཉིན་ཟླ་སྡེ་ ཇི་སྲིད་བསྐལ་པ་ མ་སློང་གི་བར་དུ་
བཞུགས་བཅུག་ཟེར་བའི་སློན་ལམ་ མོན་མོ་ལ་སློབ་ལྷན་ཚུ་བའི་ བཟང་ཚང་ཡོངས་གིས་ སུལ་དོ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན་ལགས། །

འབྲི་མི་ མོན་མོ་ལ་སློབ་ལྷན་ཚུ་བ།

༼སྒོ་བློ་མཛེས་གཏམ་རང་རྒྱལ་གསལ་བ༽

མཁུ་མཚོད་པ་འབྲུལ་ལོ་དཀོན་མཚོག་གསུམ།། ཐུགས་དགེས་པར་མཛོད་ཅིག་ཡི་དམ་ལྟ།།
 རྒྱལ་བར་ཆད་སེལ་ཅིག་མཁའ་འགོའི་ཚོགས།། རྒྱལ་སྤོང་གོགས་མཛོད་ཅིག་ཚོས་སྦྱང་གསུམ།།
 ཉིན་མ་ད་རིས་དཔལ་གྱི་ཉིན་མ་ལུ།། སེམས་ཉན་ལྷག་མེད་པའི་དེའི་སེམས་ཀྱིས།།
 ཉན་མ་ཚོག་གི་སྟུན་ཆ་མེད་ཟེར་རུང་།། གསུང་སྒོ་བློ་བསྐྱར་ཟེར་ལུ་རྒྱལ་མས།།
 ད་བསྐྱར་བསྐྱར་བའི་སྒོ་བློ་འདི།། ཚོག་སྟུན་ཚོག་བརྒྱན་ཏེ་མེད་རུང་ར།།
 ཉན་ཤེས་པའི་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས།། ད་བསྐྱར་བའི་གསུང་ལུ་ལན་ཅིག་གསུན།།
 རྒྱུ་འབྲུག་པའི་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།། ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བའི་ཞིང་།།
 རྒྱ་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི།། རྒྱབས་དབང་ལུག་རིམ་པར་བྱོན་ཏེ་གིས།། དག་འཁྱིད་ཀྱི་དང་ལུ་སྦྱང་སྟེ་ཡོད།།
 གོང་མ་རིམ་པར་བྱོན་པའི་མི་དབང་གིས།། རྒྱ་འབྲུག་ལུ་ལོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ།། ཐུགས་རིག་པ་མཁའ་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས།།
 ཤེས་རིག་གི་སྲིད་བྱུས་གཏེར་སྟེ་འཁྲུངས།། རྟེན་སྟོབ་ཟླ་མང་རབས་གཞི་བཙུགས་གནང་ཡི།།
 དཔེ་མ་ཤེས་ན་དེ་དང་ཆ་འདྲམ་ཅིག།། སྟོན་ཐོག་མར་བསྐལ་པའི་དུས་དེ་ཁར།། མོ་རྩུ་འབྲུལ་མཁའ་པའི་ཚོ་མོ་དང་།།
 ཁོ་རྩེགས་པ་དབང་འདུས་དམག་འཐབ་སྟེ།། དམག་ས་གནས་འདི་ཁར་འཛོམས་པ་འཇ།། རྒྱུངས་ས་གནས་འདི་ཁར་ཞི་སོང་མ་ལས།།
 གནས་ཡ་མཚན་ཅན་ལུ་མཚན་ཅིག་གསོལ།། མཚན་འདི་ཡང་འཛོམས་པ་ཟེར་གསོལ་ལུག།།
 ད་བསྐྱིག་བསྐྱིག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མས།། ཁོང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་རིག་ལས།། རོ་དབུ་འབྲེལ་བའི་སྟོབ་ཟླ་རྒྱུང་བ་ཅིག།།
 གནས་འདི་ཁར་ཆགས་པ་ལས་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་།།
 དབང་ལུག་གིས་འཛིན་པའི་འབྲུག་ལུ་ནང་།། སྟོབ་ཟླ་དང་གནམ་མཁའི་རྒྱ་སྐར་མཉམ།།
 བལྟན་མིག་དབང་འཕྲོག་པའི་སྟོབ་ཟླ་ཅིག།། སྟོན་སྟོན་ཉམས་ཆེ་བའི་སྟོབ་ཟླ་ཅིག།། རྒྱ་ལུ་རི་སྟོབ་ཟླ་རྒྱུང་བ་ཟེར།།
 སྟོབ་ཟླ་གི་གལ་ལས་རྙིང་ཤོས་འབད།། ཆགས་ཡོད་པའི་འབྲུག་གི་སྟོབ་ཟླ་ཨིན།།
 རྒྱ་ལུ་རི་སྟོབ་ཟླ་རྒྱུང་བ་འདི།། ཆགས་ན་ཆགས་པའི་ཆགས་ཐངས་ཏ་ལས་པས།། ཕྱི་ལུགས་རི་གངས་རི་ར་བས་བསྐྱོར།།
 ཤིང་མེ་ཏོག་ལེགས་པའི་ནགས་ཀྱིས་བརྒྱན།། ཕྱི་ཆགས་པའི་བཀོད་པ་དེ་སྟེ་འདུག།།
 བང་ལམ་སྟོན་གནང་མི་སྟོབ་དཔོན་ཚུན།། རྟེན་ལུར་ཆ་ཡོན་ཏན་བང་མཛོད་འདི།། ཐུགས་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་ཐག་པས་བསྐྱམས།།
 སེམས་དཀར་པོའི་སྐལ་པར་འབག་སྟེ་གིས།། ལྷ་ཤེས་རབ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།། འགོ་དོན་ལུ་བྱོན་འབྱོན་མ་ཐག་ཚོད་པས།།

ཁོང་སློ་རྩལ་ཡངས་པའི་ན་གཞོན་ཡང་། དབྱེ་མི་ཅིག་འོངན་རྒྱུང་ལས་དང་། ཡངན་རྟ་ཅིག་འོངན་རྟིའུ་ལས་ཟེར།
 གཞུང་ཞབས་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོ་ཟེར། གོང་མ་དཔོན་ལུ་གུས་ཞབས་བསྐྱེད་དགོ་ཟེར། བམ་སྤུན་ལུ་དྲིན་ལན་འཇལ་དགོ་ཟེར།
 རང་མགོ་རང་གིས་འདྲོང་དགོ་ཟེར། ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ལུ་བཙོན་ཏེ་འདུག།

ཕྱི་མཐོང་པའི་སློབ་གྲྭ་མཛེས་གཤམ་ཏེ། ཡར་ལྷ་ཡི་གཡུས་དང་མཉམ་མས་ལོ། ནང་འབྲམས་པའི་སློབ་དམ་ཚོག་གཙང་།
 ཡ་རབས་ཀྱི་དཔེ་འབད་བཏུབ་པས་ཟེར།

ཁོ་འཛོམས་རི་གཙང་རྒྱ་དོས་མེད་ཡང་། ལུས་གུས་པའི་རྩལ་གྱིས་གཡས་སྐྱོར་རྒྱབ། རྩལ་གཙང་རྒྱ་གཙང་མའི་ཡོན་ཆབ་སྤུལ།
 ལོག་མཇལ་བའི་སློབ་ལམ་བཏུབ་ཡིན་ཟེར། རྩལ་སྤྱོ་བའི་སྤྱོ་སྐད་ཤར་ཤར་ཟེར། མར་རྒྱ་གཡུས་བསྐྱོར་བར་ཐལ་སར་མཐོང་།

འབྲི་མི་ རྣམ་རྒྱལ་དོ་ཟེ། རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་འབག་སློབ་དཔོན།

སློབ་གྲུབ་བསྟོན་ཚུམ།

༣ སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུན་པ་འབྱུང་དང་། །དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་མཐུ་ཚེན་ཚོས་རྒྱལ་གཉིས། །
 གཞུང་དུ་འབྲུག་པའི་མི་དབང་ཚོས་རྒྱལ་མཚོག། །རྒྱལ་རབས་བཞི་པའི་གསེར་ཁྲིར་ཐེབས་པ་ལེགས། །
 ཁོང་གིས་ཐུགས་དགོངས་སླ་ན་མེད་པ་ལས། །མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་བདོག་གཏད་འདི། །
 ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ཡིན་མ་པར་གཟིགས་ཏེ་གིས། །སློབ་གྲྭ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་གཞི་བཙུགས་གནང་། །
 དབྱིན་ལོ་ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ལྷ་བཏུན་ལོ། །གཟའ་སྐར་རྟེན་འབྲེལ་སྤུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཉིན། །
 གཞུང་དང་མི་སེར་གཅིག་ཁར་མཛོམས་ཐོག་ལས། །འུ་སྤྱིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ་སློབ་འབྲེད་མཛད། །
 མཐའ་འཁོར་ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ར་བས་སྐྱོར། །ནང་ན་བྱ་དང་བྱི་བྱུང་སྐད་ཉོན་པའི། །
 རྣ་བར་སྤུན་པའི་སྤྱོ་གར་བོ་འཕྲབ་སྟེ། །སུམ་ཚེན་རྩལ་གཡུས་དང་དབྱེ་བ་མེད། །
 སློབ་གྲྭ་འདི་ལུ་བཞུགས་པའི་སློབ་དཔོན་རྣམས། །ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པའི་ཁར། །
 ལྷག་པར་བྱམས་བཙུ་ཆེ་བའི་དག་ཐོག་ལས། །ཉིན་ལྟར་བཞིན་དུ་སློབ་སྟོན་གནང་སྟེ་ཡོད། །
 སྟོན་ལས་ད་ལྟོ་རྒྱུན་གྱི་བར་ནང་ལུ། །མི་ལོ་སུམ་ཅུ་སོ་བཞི་ལྷག་ཙམ་རིང་། །
 བ་གཞོན་པོ་མོ་བརྒྱ་དང་སྟོང་ཕྱག་སྟེ། །སློབ་གྲྭ་འདི་ལས་མཐར་འཁྲུལ་སོང་སྟེ་ཡོད། །
 སློབ་གྲྭ་འདི་ལས་མཐར་འཁྲུལ་བྱོན་མི་རྣམས། །འབྲུག་གཞུང་རྩ་བ་གསུམ་དང་གཞུང་ཞབས་ལུ། །
 ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དཀར་བའི་གཞི་གཞུང་ནས། །ཕྱག་ཕྱིད་གང་ཡིག་ལུ་བའི་རེ་སྟོན་སྤུལ། །

འོ་ལྷ་དབང་ཕྱག་ (སློབ་དཔོན།) འུ་སྤྱིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།

དེའི་སློབ་ཕྱུག་ དེའི་བསྐྱབ་བྱ།

༔ ཀྱ་ཡེ་ བཙུ་བ་ཙན་གྱི་སློབ་ཕྱུག་ནམས།། མི་ལུས་རིན་ཆེན་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་ཚོ།།
 དོན་མེད་ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་མ་སྟོད་པར།། དེ་ཡི་རྟིང་གཏམ་ཚིག་གསུམ་འདི་ལུ་ཉན།།
 ལུས་སློབ་ས་མ་ཉམས་སྦྱིང་སྦྱིང་ཡོད་པའི་དུས།། གསལ་ནི་བརྟུ་ནི་ལ་སོགས་སྤང་ཞིན་མ་ལས།།
 ཕྱག་འཚལ་བསྐྱོར་ར་གང་མང་རྒྱབ་རྒྱུགས་ན།། ལུས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་དག་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།།
 ཁ་གིས་སྦྱབ་རུང་སྦྱབ་ཤེས་པ་ཡོད་པའི་དུས།། རླུ་ཚིག་ལ་སོགས་སྦྱབ་ནི་སྤང་ཞིན་མ་ལས།།
 མ་ཉི་བཟོ་གུ་རུ་བརྒྱང་རྒྱུགས་ན།། དག་གི་སྦྱིབ་པ་དག་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།།
 རང་སེམས་འཚོལ་ལོ་མ་ཐལ་སྟོད་པའི་དུས།། གཞོད་སེམས་ལ་སོགས་བསྐྱེད་ནི་སྤང་ཞིན་མ་ལས།།
 གཏན་རྒྱུང་གཞན་ཕན་མཐོ་བསམ་གཏང་རྒྱུགས་ན།། ཡིད་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་དག་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།།
 མདོར་ན་རང་གིས་རང་ལུ་ཕངས་ཏེ་གིས།། ལཱ་ངན་སྤང་སྟེ་རང་མགོ་འདྲོང་ནི་གཅིག།
 དམ་པའི་ཚོས་ལུ་དད་པ་བསྐྱེད་ནི་གཉིས།། བམ་ཡང་མ་བརྟེན་གཏན་རྒྱུང་སེམས་ཁར་བཞག། །

ཀམ་དབང་པོ། སློབ་དཔོན། ཕུན་ཚོགས་ཐང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

འབྲུག་གི་དཔའ་པོ།

༔ སྐྱ་ཡིས་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་ཡས་ཞབས་ཀྱིས་བཙགས།། གསུང་གིས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་བསྐྱབ་བྱ་གནང་།།
 ཐུགས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ལྷུང་མེད་པར་སྦྱིང་རྗེས་ལྷབ།། ས་སྦྱོང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་ཞབས་ལ་འདུད།།
 བཀའ་རིན་ལྗ་ན་མེད་པའི་མི་དབང་མཚོག། སྐྱ་སྟོག་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་མེད།།
 རིན་ཆེན་སྟོག་གི་སྟོན་ཤིང་བརྟན་ཐབས་ལུ།། མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱིས་སྦྱབས་མཛད་གསོལ།།
 བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྐུལ་གཞི་མངའ་བདག་མཚོག། སྐྱ་ལུས་འབྱུང་བཞིའི་ནད་རིམས་ཀུན་དང་བྲལ།།
 བདེ་ཞིང་གཟི་བརྗིད་སྟོབས་རྩལ་རྒྱས་ཐབས་ལུ།། སངས་རྒྱས་སྐྱོན་གྱི་ལྟ་ཡིས་སྦྱབས་མཛད་གསོལ།།

བྱམས་དང་སྤྱི་ཚེའི་ཕྱག་པའི་ཚོས་རྒྱལ་མཚོག། དབང་ཐང་གི་བ་ཅིང་ཁ་རྗེ་ཉམས་རྒྱུད་མེད།།

སྐྱུ་བསོད་ཟས་ལོར་དབང་ཐང་དར་ཐབས་ལུ།། ལོར་ལྷ་ཇོ་ལྷ་ལྷ་ཡིས་སྐྱབས་མཛད་གསོལ།།

གཞན་དོན་ཁོ་ནར་བཙོན་པའི་ས་སྤྱོད་མཚོག། རྒྱུད་རྒྱུད་ཅིང་མི་ཁ་དག་སྤང་བསྒྲོག།

འགམ་རྒྱ་བལ་བའི་རྒྱུད་རྒྱུད་འབར་ཐབས་ལུ།། རྒྱུད་རྒྱུད་ལ་ཉ་ཡིས་སྐྱབས་མཛད་གསོལ།།

བགྱིན་འགམ་རྒྱ་བལ་བའི་མི་དབང་མཚོག། སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལུས་སྐྱུ་དབང་སྐྱུ་རྒྱུད་དར།།

བྱམས་བཙེ་ཉི་ལྷའི་འོད་ཟེར་མངའ་འབངས་ཀྱིས།། སྤྱོད་པའི་དུས་བསྐྱལ་རྒྱུན་མེད་འཆར་བར་ཤོག།

ཀམ་དབང་པོ་ག སྤོབ་དཔོན། ཕུན་ཚོགས་ཐང་འབྲིང་རིམ་སྤོབ་ལྷ་བར་མ།

འབྲུག་པའི་རང་ལུགས་ལམ་སྲོལ་ཕོར་པ་དང་སྤོབ་རས།

དམིགས་གཏང།

༩ དུས་ནམ་མི་འགྱུར་ མི་ནམ་འགྱུར་བ་ཡིན་ ཟེར་སྐྱབ་སྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ མི་ངོམ་རང་རང་སོ་སོའི་སྐྱབས་བདེ་ཉིང་དང་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱུན་ མི་རྒྱ་གི་བསམ་སྤྱོད་ལུ་ཡང་ འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་ སྤར་མེད་པའི་སྲོལ་རྒྱ་ཡང་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་པ་
ཨིན། དེ་ཡང་ ལོར་བྱ་ལུགས་ཀྱི་བསྐྱུན་བཙོས་ལས། གནའ་བོའི་ལུགས་དང་དམ་པའི་སྲོལ།། བརྩི་བཞག་གིན་ཏུ་རྒྱུང་བ་ཡི།། མ་རབས་
རྣམས་ཀྱི་ནང་ཏུ་གི།། ཡ་རབས་སྤྱོད་པ་གསལ་མི་འགྱུར།། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ དུས་དང་བསྐྱུན་མ་ད་ རང་ལུགས་སྤར་སྲོལ་བཟང་པོ་
འདི་རྒྱ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ཉམས་སྲུ་སྤང་དགོཔ་འདི་ ལག་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་ཁར་ལུ་ སྤོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།
མ་གཞི་ང་བཙམ་རྒྱ་གིས་ ལུགས་སྲོལ་བཟང་ངན་ སྤང་སྤང་འབད་དགོཔ་འདི་ མདོ་ལས་ ག་དེ་འབད་གསུངས་ཏེ་འདུག་ཟེར་བ་ཅིན་
ལུགས་ངན་པ་མས་བསྐྱུན་ཀྱང་སྤོངས།། ལུགས་བཟང་དག་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཡེན།། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་ རང་གི་
དག་ལུ་ཡོད་རུང་ལེན་དགོཔ་དང་ སྤོད་ལམ་ངན་པའི་སྲོལ་འདི་ རང་གི་པམ་གིས་སྤོན་མ་ཨིན་རུང་ སྤངས་དགོཔ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་
ད་ཚེས་ནངས་པ་ བྱ་སྤོད་ངན་པ་འདི་ གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་ སྤོན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པའི་སྲོལ་བཟང་པོ་རྒྱ་ རྒྱལ་རི་མོ་འབྲི་
དོ་བཟུམ་ཡལ་གཏང་སྟེ་ སྤོད་ལམ་ངན་པའི་ལམ་སྲོལ་འདི་ ཡར་ངོའི་ལྷ་བ་བཟུམ་ སྤོབ་བསྐྱེད་དེ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་པའི་བསྐྱང་འདུག།

དེ་ཡང་ ད་ཅེས་ནངས་པར་ ལྷོ་རས་འདི་གི་ཚབ་ལུ་ ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ནང་འབྲེན་འབད་ཡོད་མི་ ཐའི་དང་ཕོ་རལ་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་དོ་
 ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་ཉེན་ནམ་སློག་ཤིང་ དཔལ་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ ཞབས་དྲུང་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་གིས་ མཛེད་ལུ་
 བཟང་པོ་སློག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་ བདག་འཛིན་མ་འབད་བར་ ཉམས་འགྱུ་ཉི་ཉེན་ལ་སློམ་ཡོད་པ་ལས་ བ་གཞོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་
 དཔལ་ལུན་འབྲུག་པའི་སློག་ལམ་རྣམ་གཞག་ སྤར་སློལ་ལམ་ལུགས་བཟང་པོའི་སྐོར་ལས་ གོ་བཟླ་སློད་ནི་དང་ མ་འོངས་པའི་དུས་ལུ་
 རྒྱུན་མཐུད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་ཨིན།

དེ་མ་ཚད་ འབྲུག་མི་ཨིན་པའི་ཆ་ལས་ རོ་གུར་རི་མོ་འབྲི་དོ་བཟུམ་འབད་ ཡལ་མ་བཅུག་པར་ དུས་རྒྱུན་བཞག་ཐབས་ཀྱི་ དོན་ལུ་དང་
 སློན་ཕྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ མཛེད་ལུ་བཟང་པོ་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་འདི་ འབྲུག་པའི་མི་ཁྲུངས་འཆང་མི་
 རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཕོག་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ཐུགས་ལས་མི་ཡོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཕོ་རལ་དང་ལྷོ་རས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས།

ཕོ་རལ་དང་ལྷོ་རས་གཉིས་ཀྱི་སློལ་འདི་ དུས་ཚོད་འཕེལ་ཚུགས་ལུ་དར་བྱེད་འགྱུ་ཡི་ཟེར་བའི་ རྒྱལ་ཁྲུངས་ཚུ་ཉིང་སངས་དང་ གསལ་ཉོག་
 ཉོ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁྲུངས་འདི་ བསྐྱེད་ལས་པ་རང་གིས་ཐོབ་མ་ཚུགས་རུང་ མཁྱེན་མི་དག་པ་ཅིག་དང་མཉམ་གྲོས་བསྐྱེད་དང་
 དག་གཤིས་ཐོག་ལུ་བཤད་མི་ནང་ སློན་དང་ཕྱ་སྐལ་པ་ཆགས་པའི་དུས་ལས་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སློལ་ཡོད་རུང་ གནམ་མེད་ས་
 མེད་ཅིག་དང་བྱེད་སློམ་འགྱུ་མ་ཚུགས་པར་སློད་ཅུག།

དེ་ལས་ སློལ་རོ་མ་འདི་དུས་རབས་༡༧ པའི་ནང་ལུ་ སངས་རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་དང་ སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཨོ་རྒྱལ་ ལཱ་ཅུ་
 གཉིས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེལ་ ཞབས་དྲུང་དག་དབང་རྒྱལ་གྱིས་ སྤྲུངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པའི་ཕོ་བྲང་ནང་ལུ་ ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་
 དར་བྱེད་གནང་སྟེ་ རྒྱལ་ཁྲིམས་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་དང་ ཚོས་ཁྲིམས་དར་གྱི་མཐུད་ལུ་ཟེར་བའི་ གཞུང་འགོ་ཐོག་བཙུགས་
 གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ དད་ཅན་མི་མང་འཛོམས་སར་ དཔལ་ལུན་འབྲུག་པའི་སློག་ལམ་ཚོས་གསུམ་འདི་ འབྲུག་མི་ག་ར་གིས་
 ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་དང་ གཙོ་བོ་ལྷ་ཚོས་དགོ་བ་བཅུ་དང་ མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་དུག་ཚུ་ དང་དུ་སྐྱེད་ཉེ་
 དེ་ལས་ འབད་ཚོགས་དང་མཚོགས་ཚུ་ སློན་ལས་རང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ལེགས་བཙུན་འབད་དེ་ སངས་རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱི་
 དམ་ཚོས་འདུལ་བ་ནང་ལས་བཅུད་བཏོན་ཉེ་ བཟའ་བཙའ་འགོ་གསུམ་ཟེར་ འགོ་བཙུགས་གནང་བའི་དུས་ལས་ དར་བྱེད་སློམ་སོང་ཅུག།
 དུས་འདི་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ཕོ་རལ་དང་ལྷོ་རས་གཉིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ཡང་ སློག་ལམ་རྣམ་གཞག་ནང་ལུ་ཚུད་དེ་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ལུ་
 སྤྲུང་བ་བྱིན་ནི་གི་སློལ་ཡང་ འགོ་བཙུགས་ཅུག།

ལྷོ་རས་ནང་བཟའ་ཐངས།

གོང་མ་དང་ལྷན་རྒྱལ་རྒྱལ་དཔོན་ལག་ཚུའི་སྐུ་མཐུན་ལུ་ ལྷོ་རས་ཚོས་གཞི་དཀར་པོ་གི་ནང་ ལྷོ་བཟའ་བའི་སྐབས་ བཀའ་གྲོས་པ་འདི་གིས་

བཀའ་གྲོས་པ་འདི་གིས་ རྒྱལ་གཡས་ཁ་ཐུག་ལས་ལེན་མ་དུ་ སྤོང་མི་འདི་གིས་ཡང་སྟོང་རས་འདི་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ ཉེ་མ་རྩལ་ནང་ ལས་བཏོན་ཏེ་ བོང་མ་གིས་མ་གཟིགས་པ་སྟེ་ གསང་ཚུལ་ཐོག་སྤོང་དགོ། དེ་ལས་ བཀའ་གྲོས་པ་གིས་ སྟོང་བཅིངས་ཏེ་འབག་འོང་མ་དུ་ སྟོང་རས་ཀྱི་གཤམ་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱུར་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་ སྟོང་རས་ཀྱི་ཁ་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་བཟུང་སྟེ་གདོང་ཁ་ལས་སྟེ་ཕུལ་དགོ། གསོལ་སྟེས་། རྒྱུ་ཚོད་མ་ གེ་བཟེད་པ་དུ་ཡང་ སོར་པ་ལག་པ་གཡོན་མ་གིས་བཟུང་སྟེ་ གཡས་པ་གིས་བསྐྱོར་ཞིན་མ་ལས་བཟེད་དགོ། གཡལ་སྤིང་ གསོལ་སྟེས་ལྷན་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ཅིན་ དང་པ་བཟེད་མི་འདི་ དུས་མོ་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ གཉིས་པ་བཟེད་མི་འདི་ གཡོན་ པའི་སྟོང་རས་ཀྱི་མཐའ་མ་དང་སྤྱགས་ ལག་པ་གཡོན་མ་འགྱུར་བཀའ་ཏེ་ བཟའ་བའི་སྐབས་ བོང་གི་བང་རྩལ་ནང་བཟེད་དོ་བཟུམ་ ལོགས་ གཅིག་ལས་ཨ་ཁམ་བཅམ་སྟེ་བཟའ་དགོ།

སྟོང་རས་ནང་སྟོང་བཟེད་ལུགས་ཡང་ སྟོང་རས་ཡང་མར་བརྒྱུངས་ཏེ་ མཐའ་མ་བཞི་ལས་ མཐའ་མ་གཉིས་པ་འདི་ ལག་པ་གཡས་གཡོན་ ཀའི་གཉིས་ཀྱིས་ མནན་ཅིང་མཐའ་གཉིས་ལག་པ་རེ་རེས་བཟུང་སྟེ་ བཟེད་དགོཔ་ཨིན། དེ་སྟེ་བཟེད་ཞིན་མ་ལས་ སྟོང་རས་མཐའ་བཞི་ལས་ མཐའ་གསུམ་པོ་གཅིག་ཁར་ ལྷགས་པའི་བསྟོལ་བལྟལ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་སྟོག་སྟེ་ སྟོང་རས་ཁ་རྒྱུང་དུར་བཟོ་བའི་ སྟོང་རས་ཀྱི་མཐའ་ གཅིག་པོ་དེ་ ལག་པ་གཡོན་ཚོད་མའི་སོར་པ་བཟུང་བའི་ སྤིན་ལག་དང་མཐའ་གཉིས་བར་སྟེ་བས་བཞིན་ན་ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ སྟོང་ཨ་ཁམ་ བཅམ་སྟེ་ སྟོང་ཁར་བཅུགས་ནི་དང་འབྲེལ་ ཚོད་དོག་ཚུ་ འབྲུ་སྟེ་ཟ་ནི་མ་གཏོགས་ ཚོད་སོར་ཁར་བཀའ་ནི་དང་ ལག་པ་གཡས་པ་ གིས་ལེན་ཏེ་ ཟ་ནི་ཚུ་མི་ཚོགས། བོང་མ་བཞེས་མ་ཚར་བ་སོར་པ་དང་སྟོང་རས་ཚུ་ ཉེ་མ་རྩལ་ནང་བཅུགས་མི་རུང་། གཡལ་སྤིང་ ཟ་མ་ཚར་བར་ ལྷག་མ་རེ་ལུས་པ་ཅིན་ སྟོང་རས་ཀྱི་སྟོང་འདི་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ ཉེ་མ་རྩལ་གི་ཐད་ཁར་བཞག་ནི་དང་ ཚོད་མ་ལྷག་མ་ ལུས་རུང་སོར་པ་ལག་པ་གཡོན་མ་གཟུབ་སྟེ་བཟུང་སྟེ་ཕྱིར་འཐོན་དགོ།

ཕྱི་དམངས་གི་གྲུལ་ཁར་སྟོང་བཏང་མ་དུ་ སྟོང་རས་གཡས་པ་གཡོན་ཀྱི་མཐའ་མ་གཉིས་ ལག་པ་གཡས་པ་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་ ཀའི་ལས་ཀྱི་བརྒྱུད་ དོག་གྱུར་ཨེབས་ཏེ་ གདོང་ཁའི་མཐའ་མ་གཉིས་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་བཟེད་དགོ། བཟའ་ཐངས་ཚུ་ བོང་མ་གི་སྐྱེ་མཛུན་ལུ་ བཟའ་ཐངས་ཚོག་འཐད་པ་ཨིན་རུང་ ཚོད་མ་གི་སོར་པ་ དུས་མོ་གཡས་ཀྱི་ཐད་ཕྱང་སྟེ་ གདོང་ཁར་བཞག་ཚོགས་མ་ཚར་ ཚོད་མ་གི་ རུའོ་ཚུ་ཡང་གདོང་ཁར་བཞག་ཚོགས་རུང་ ལོང་འགྱོ་བའི་སྐབས་རང་གིས་ བསྐྱེ་འབག་དགོཔ་ཨིན། དེ་ཕྱི་གཏམ་ལུ་ཡང་ བཟའ་བའི་ སྤྱི་གཤོང་ལུ་བཟུ། །ཕྱག་མ་འཕྲུག་པའི་སྤྱི་གཤོང་མཚུག་ལས་ལོང་། ། ཀྱི་དང་སོར་པ་སྟོང་ལུ་བཞག། ཚང་དང་འཐག་མ་གཏུང་མེད། ། ཟེར་བའི་དེ་ཕྱི་གཏམ་བཟུམ། དང་མ་དུ་ གྲུལ་གོང་ལས་མར་དང་སྟེ་ མཚུག་བསྐྱེད་ཡང་ བོང་ལས་མར་བསྐྱེད་དགོཔ་ཨིན་ལགས།

སོར་པ་དང་སྟོང་རས་ནང་ལུ་བཟའ་དགོ་པའི་དགོས་པ།

སོར་པ་དང་སྟོང་རས་ནང་ལུ་བཟའ་དགོ་པའི་ར་ཁུངས་འདི་ཡང་ གཙོ་བོ་སྤྱི་གཤོང་ལམ་ནམ་གཞག་གི་ནང་ལུ་ཚུད་ནི་འདི་གིས་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ སྤྱི་གཤོང་ལམ་ནམ་གཞག་འདི་ལུ་ བཟའ་བ་བཟུང་གི་སྤྱི་གཤོང་ལམ་ཟེར་བའི་སོར་པ་དང་སྟོང་རས་འདི་ བཟའ་ཐངས་ཀྱི་ནང་ལུ་ ཚུད་ནི་འདི་གིས་ སྤྱི་གཤོང་ལམ་འདི་ སྤྱིར་བཏང་མི་གར་གི་སྐོ་གསུམ་ཟེར་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སྤོང་པ་ཚུལ་མཐུན་མ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ གི་དོན་ལུ་ཨིན་པས།

དེ་མ་ཚད་ སྐྱིག་ལམ་འདི་གིས་ འབྲུག་མི་ཡིན་ཟེར་བའི་དཔའ་ཉམས་དང་ངོ་རྟོགས་སྟོན་ནི་ཡོད་པ་ལས་ སྐྱིག་ལམ་འདི་གིས་
 རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་སྡེ་ སྐྱེར་པ་གཏེ་ལུ་ཡིན་རུང་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་མཐུན་ལམ་ དམ་ཚིག་བྱུང་སའི་ཡུལ་གཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དཔལ་
 མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཞལ་ལས་ཡང་ གྲིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱའི་ས་བཞིན་དུ། །ཡོན་ཏན་ཀྱང་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །
 ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ རྒྱ་བ་འགོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་འདི་ཚུ་གི་གཞི་རྟེན་འདི་ ས་ཡིན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ བཟང་པོའི་བྱ་བ་དང་
 ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཞི་བདེ་དང་ དགའ་སྦྱིད་འདི་ཚུ་བྱུང་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་འདི་ཡང་ སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་ ཡིན་མ་སྟེ་
 །གསུངས་ཅུག། དེ་འབད་མ་ལས་ སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་ མི་སྡེའི་མཐུན་ལམ་གཅིག་མཚུངས་བཟོ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རང་བཅོན་དང་
 དཔལ་ལུན་འབྲུག་པའི་ངོ་རྟོགས་བཟང་པོ་འདི་གིས་ སྟོན་མ་ཡིན་པས། དེ་མ་ཚད་ སྐྱིག་ལམ་འདི་ རྣང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ ཚོས་དང་
 །འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས་ གནས་སྐབས་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཚོགས་བསགས་ནི་དང་གཏམ་སྟན་གྲགས་འབྱུང་སའི་གནས་དང་། མཐར་ཐུག་
 རྒྱུང་འདས་ཞི་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱ་ཡང་ཡིན་མ་ལས་ སྐྱིག་ལམ་གྱི་གཞི་རྩ་འདི་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོས་ག་ནི་བ་ལག་ཆེ་
 ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

མཇུག་བསྟུ།

རིག་པ་ལས་དབྱུད་བཟུང་རུང་ དང་ཕུག་ ས་མའི་སྐབས་ ལྟོ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་ གཅིག་ལས་འབད་ན་ མཐུན་རྐྱེན་
 གཞན་མེད་པར་ གནས་སྐབས་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རང་ལུ་དགོས་ རང་གིས་བཟོ་བའི་ཐབས་ཡིན་རུང་ ད་རེས་འབད་བ་ཅིན་ བེ་བ་ཅག་
 པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ཡང་ ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ ལྟོ་རས་ལག་ལེན་ཐབས་ཐངས་ཚུ་ཡང་མ་ཤེས་པ་ལས་ ལྟོ་རས་ནང་བཟུང་ནིའི་སློབ་ཉམས་
 འགྲུལ་མེན་ན་ ཟེར་བའི་ཚོར་བ་འབྱུང་མ་མས་ཟེར་ལུ་ནི།

ཡིན་རུང་ དུས་ཚོད་ད་རེས་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ང་བཅས་སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་དང་ ལམ་སློབ་ཀྱི་སྟོར་ལས་ མཁུལ་མི་དང་བཅི་
 མཐོང་བསྐྱེད་མི་ ལྷག་པར་དུ་ ང་བཅས་ ཤེས་རིག་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ མ་འོངས་ཨ་ལོ་དང་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་དང་
 སྤར་སློབ་བཟང་པོ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རང་དབང་དང་སྤུང་སྟོབ་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྟོགས་དང་ སློག་ཤིང་ཡིན་མ་ལས་
 དགའ་སྟོན་དང་ རྟེན་འབྲེལ་བཅི་སྤུང་ལུ་སར་ བཞེས་སློབ་ལེན་ཐངས་གཅིག་ཡིན་རུང་ ལྟོ་རས་ནང་བཞེས་ཏེ་ གོ་བདེ་སྟོན་དགོས་འདི་
 མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ལུ་ལྟོད་ཅུག་ཟེར་ ལུ་ནི་ཡིན།

མཇུག་ར་ བསྐྱེད་སྐྱིག་པ་རང་ལུ་ སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་རིག་པ་དང་ སྤུང་སྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱུང་མ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ རང་དོན་ཕ་
 ཞིང་ཕ་བསྟེ་ བཀོད་མ་རྒྱུགས་རུང་ ཤེས་པ་མཐོང་མ་རང་གིས་འབད་ ཡོད་པ་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ་བཟུ་ མེད་པ་གཞན་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཚོལ་ཏེ་
 བསྐྱེད་སྐྱིག་པ་འབད་འབད་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་བསྐྱེད་སྐྱིག་པ་འབད་ནི་གིས་ གོ་སྐབས་གནང་མི་དང་ མ་འོངས་ཕན་ལྷན་ཆེ་བའི་ ཐུགས་རྗེ་
 གཟིགས་མི་ བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་ རྫོང་ལག་གི་ ཤེས་རིག་གཙོ་འཛིན་གོང་མ་གིས་གཙོས་པའི་ ཤེས་རིག་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡོངས་ལུ་

ཉིང་དངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་ བཀའ་འཛིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ལུ་ཞི་དང་གཅིག་ཁར་ དོན་ཚན་འདི་གིས་ ང་བཅས་དཔལ་ལྷན་
འབྲུག་པའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་དང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་འབད་ཚུགས་པའི་
སློ་དམན་རང་གིས་ཉོངས་ལས་ སློབ་ལམ་དང་བཅས་ བཀའ་ཉེས་བདེ་ལེགས་ཡོད་ཟེར་ ལུ་ཞི་ཨོན།



ཀམ་ཚེ་དབང་རྟོ། དབྱ་འཛིན་རོ་ཚབ། གཏུང་སྐྱན་མ་སློབ་ལྷ་རྒྱུད་བ། ལུ་འུ་རི།

། ཀམ་སྒྲིང་བཟའ་ཚང་། །

བཟའ་ཚང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སློབ་གྲྭ་གཅིག།
ས་ཕྱོགས་ཀམ་སྒྲིང་ལུ་ཆགས་འདུག་ཟེར།།
འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་ན་བར་གོ་ཡི་ག།
མ་གོ་ནི་ང་གིས་ཚར་གཅིག་ལུ་གོ་ལགས།།

བཟའ་ཚང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སྡེ་སྐབ་མི་འདི།།
དང་པོ་སློབ་གྲྭའི་ས་ཆགས་ཉམས་དགའ་བས།།
གཉིས་པ་སློབ་གྲྭ་བཀོད་པ་ཡིད་དུ་འོང་།།
གསུམ་པ་མཐར་སྐྱོར་གནས་སྤངས་གཙང་སྲ་ལྡན།།

བཞི་པ་སློབ་དཔོན་མཁས་པ་འཛོམས་ཏེ་ཡོད།།
ལྔ་པ་སློབ་དཔོན་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ལུ་བྱམས།།
དུག་པ་སློབ་ཕྲུག་ཤེས་ཡོན་ཅན་འབད་བཟོ།།
བདུན་པ་སློབ་ཕྲུག་བཟང་པའི་ལམ་དུ་ལྷིད།།

བརྒྱུ་པ་སློབ་གྲྭའི་མཐུན་ཆེན་ཕུན་སུམ་ཚོགས།།
དགུ་པ་སློབ་ཕྲུག་ཡོན་ཏན་ལྡན་སྡེ་འཕྲོད།།
བརྒྱུ་པ་ན་གཞོན་སྒྲིང་སྒྲི་བཟོ་བཏང་མ་ཡིན།།
བརྒྱུ་གཅིག་སློབ་ཕྲུག་དོན་དང་ལྡན་མ་འབད་བཟོ།།

བརྒྱུ་གཉིས་སློབ་ཕྲུག་རྒྱུད་ལུ་བཙུ་མཐོང་ལྡན།།
བརྒྱུ་གསུམ་ཐ་དང་དམ་ཚིག་སྟོན་ཞིན་མ་ལས།།
བརྒྱུ་བཞི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཕྲུག་ལུ་འོ།།

བཙུ་ལྷ་ཉལ་བྱ་སེམས་ཁར་བྲན་འདི་ཡོད།།

བཙུ་བྱུག་སློབ་གྲུ་བཟའ་འཕྱང་ཕྱན་སུམ་ཚོགས།།
བཙུ་བདུན་བཟའ་འཕྱང་རོ་བརྒྱ་ལྷན་འབད་འཐོབ།།
བཙུ་བརྒྱད་བཟའ་འཕྱང་མ་འགྲངས་འགྲངས་འབད་ཡོད།།
བཙུ་དགུ་བཟའ་བཙའ་འགྲོ་གསུམ་ཀུན་ལུ་མཁས།།

མདོར་ན་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པའི་སློབ་གྲུ་ནང་།།
དགའ་བ་སྦྱིད་པ་སློ་ཉམས་གསུམ་དང་ལྷན།།
འཆད་པ་ཚོད་པ་ཚོམ་པའི་རིག་ལྷན་ཡོད།།
ཐ་དང་དམ་ཚིག་ཤེས་པའི་ན་གཞོན་འཛོམས།།

ད་འབདན་ཁྱོད་ཀྱིས་གོའི་ག་ལོ་རྒྱས་ཚུ།།
གོ་ན་ཨ་ལུ་ནང་ལུ་འཁྱིད་ལོག་ཤོག།།
ཤེས་ཚད་ལྷན་སླེ་སློབ་གྲུས་བཟོ་བྱིན་གོ།།
བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་ཀྱི་མི་དམངས་ཡོངས་ལུ་ལྷ།།

འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ། བཟའ་ཚང་ཀམ་སྦྱིང་། ལྷོགས་དན་པ།

Colposcopy at Samdrup Jongkhar

Due to Covid-19 and its prevention protocols in place, there have been restrictions of movement from the high-risk to low-risk Dzongkhags. All the eleven Gewogs under Samdrup Jongkhar Dzongkhag fall under high-risk area. Due to this, many women could not go to the higher level of health facilities to avail continuity of healthcare services, especially with gynaecological problems. Over hundreds of women were detected with abnormal pap smear results that require colposcopy procedures by the gynaecologist. Such facility is only available in Trashigang and Mongar for the eastern regions.

Thus, with a special request to the Ministry of Health by the Dzongkhag, the gynaecology team of seven members conducted a-ten-day Colposcopy camp at Samdrup Jongkhar Hospital from 4th to 13th September, 2021.

Diagnosis	No. of Cases	Procedures	No. of Cases
LSIL	45	Colposcopy	110
HSIL	08	Cervical Biopsy	28
ASC-H/AGUS	21	Cold Coagulation	63
ASCUS	26	LEEP	14
Others	141	Others/OPD	115

Over 200 women with gynaecological problems benefited from this camp without having to undergo a mandatory seven-days-quarantine and travel to other Dzongkhag hospitals. The Ministry of Health, Royal Government of Bhutan, under the Health Flagship Program, funded this camp.

Pema Tshewang, DHO

First Professional Hairdresser at Tsangchuthama — The PSL Beneficiary

Egyptians were the first barbering service providers in the world around 5000 B.C. While in 2021, Mohan Gurung, who is 22, is making the same record through the government facilitated scheme known as Priority Sector Lending Scheme (PSL) at the satellite town, Phuntshothang.

“PSL is a scheme to promote and identify the cottage and small industries as a priority sector for targeted lending and increased coordination and efficacy in the delivery of government support scheme and incentives. PSL is lending based on insurance on the purposed project assets.” (Bank of Bhutan).



Mohan Gurung is from Pemathang. He completed a certificate course in hairdressing from Tamang Hairstyle Salon (Unisex). Like the highly respected priest and men who practiced barber in Egypt, Mohan is also specialized in straight razor shaving, coloring, and haircutting.

Hereafter, the gentlemen of Martshala, Samrang, Pemathang, and Phuntsothang may not have to travel 42 miles from the satellite town to the main town in Samdrup Jongkhar to look like James Bond. Even women may love to visit his hairdressing salon for hair dyeing to look desirable and fashionable like Angelina Jolie.

Mohan has rented a room in the yellow building, second floor. It is in the last row if the entry is made from the bridge, and first if coming from Phuntshothang Middle Secondary School. His hairdressing salon has special barber chairs, modern equipment for rinsing and washing hair, and organized cosmetics. He has also created employment opportunities. In a day, he and his employee cut twenty men's scalp hair at Ngultrum eighty per head. Hence, this is an example of PSL success story.

Sonam Wangchuk, Asst. Economic Development Officer

What IGNITED Gawa?

Gaby, an American tourist, was at the Gaki Resort. He said it was a wonderful place to stay, not because of the fancy furnishings. But because of the people who worked there. When the employees of the resort walk you and say "hello" to you, you feel that they wanted to say "hello" to you. Not that it is a service protocol.

Gabi said that in the lobby there was a coffee stand. One afternoon, he went to buy a cup of coffee and met a barista named Gawa, who was helping him. A barista is a person who prepares and serves espresso-based coffee drinks. He said that Gawa was a charming, funny, and engaging man. He loved talking to him.

"Do you like your job?" Gabi asked.

"I love my job". Gawa replied.

"You love your job! What it is about the Gaki Resort that made you say this?" Gabi followed up.

“Throughout the day, managers will walk past me and ask me how I am doing. Is there is anything I need to do my job better.” Gawa said.

Gawa added that at the other resorts the managers are trying to make sure we’re doing everything right. They catch us when we do things wrong. When I worked there, I like to keep my head under the radar and get through the day so that I can get my paycheck.

He said that at the Gaki Resort, “I can be myself.”

Message

What is the reason why Gawa has two different experiences? At the Gaki Resort, Gawa feels the care by leadership while at the other Resort, he doesn’t. When people feel cared for, they go above and beyond. When people don’t feel care, they do enough to stay out of the trouble and collect a paycheck.

We can make a difference only through heart-based leadership or Cares to Lead Leadership. Your people’s desire to go beyond ripples out to clients, to your bottom line.

I am sharing this story to refresh and reflect upon ourselves. We should reflect on the impact we have on our subordinates. As well, the clients in any organization/workplace. I feel that a leader should ‘IGNITE’

I= INSPIRE

G= GUIDE

N= NURTURE

I= INVEST

T= TRUST

E= ENCOURAGE AND EMPATHIZE

The Real Job of the leader is not being “in-charge” but it is about taking care of the people “in our charge”.
- Simon Sinek

Credit: Simon Sinek and his story about Noah. Simon is an author and an inspirational speaker.

Yeshey Wangchuk, Legal Officer

Mass COVID-19 Vaccination Programme in Samdrup Jongkhar

As per the National COVID-19 vaccination rollout plans and funding support from the Ministry of Health, the first round of mass vaccination (AstraZeneca) for the general population aged 18 years and above was carried out from March 27 to April 2, 2021. However, it was extended for another week as a catch-up campaign for those who couldn't make it to the scheduled vaccination dates. Home visits were also done by the respective health centers to provide vaccination at their homes for people with special needs to ensure that every eligible people are vaccinated (eg. Bedridden, disabled, retreat center, etc..). The second round of COVID-19 vaccination (Moderna) was carried out from July 20 - 26, 2021.

Fig. 1. Covid-19 vaccination rollout >18 years, 2021

Date of campaign	Total eligible population	Total vaccinated	Coverage (%)
27 March - 2nd April (1st dose)	23954	22946	95.79
20th- 26th July (2nd dose)	24809	24399	98.35

Covid-19 vaccination rollout (Moderna) 12-17year, 2021

Date of campaign	Total registered	Total vaccinated	Coverage %
29th July -2nd August. (1st dose)	3854	3832	99.42
28th Oct.-1st Nov.(2nd dose)	3691	3776	100

The first round COVID-19 vaccination (Moderna) for the children aged 12-17 years was carried out from July 29 to August 2, 2021. The second round vaccination was carried out from October 28 to November 1, 2021 (Vaccination details in Figure - 1).

During the vaccination rollout programme in Samdrup Jongkhar Throm, the members of the business community and civil servants of Samdryp Jongkhar Throm supported the programme with mineral water to all those who attended the vaccination at Tendrelthang, Dewathang hospital & Samdrup Jongkhar hospital. A few also came with voluntary cash contributions to provide refreshments to the vaccination teams (Contribution details in Fig. 2).

Fig. 2 Contributions received during the Covid-19 Vaccination roll out for the public of S/Jongkhar & Dewathang Thromdey (2021)

SI.No	Name/Organization:	Cash Nu.	Mineral water (Cases)	
			1st Round	2nd Round
1	M/S Tshering Steel Works	2500		15
2	BIFA	2500		15
3	Karma Choeda, RD, Labour Office	3000		
4	Barma Chemicals Pvt. Ltd. S/Jongkhar	12500		
5	SMCL		100	
6	Namgyel Tshongkhag		100	100
7	Kezang Tshongkhang		100	100
8	Kezang Wangchuk, Kuensel Reporter, S/Jongkhar		5	
9	Sonam Yangphel Enterprise, S/Jongkhar		5	
10	Hotel Park, S/Jongkhar		20	
11	Hotel New Looks		25	
12	Kinley Wangchuk (BBS reporter)		5	
13	KD Hotel, S/Jongkhar			15
14	Dasho drangpon, S/Jongkhar			10
15	Karma Tshongkhag S/Jongkhar			20
16	Ganger construction,S/Jongkhar			10
17	Business community, Dewathang Throm (Managed by Dewathang hospital)		16225	76
Total		20500	16585	361

Pema Tshewang, DHO

MY KING

My King, you are the greatest person in the world,

You teach us everything that is good for us,

You love us like our own parents,

And you care like your own children.

My King, you give us light

when we are in the dark,

You make us shine bright like the sun

And your words of wisdom are in the hearts.

Your words give us the reason to smile

And it shows the gate to happiness,

I praise you with all my heart

As you bless me with your love.

I wish you to have a long and peaceful life,

I pray for your wellbeing for all times to come

With thousands of sincere acknowledgments

For Your Majesty, which is safely locked in my heart.

Sonam Tshomo, XI Arts, Gomdar Central School

Peer Teaching: Impact on Students' Academic Achievement and Learning Motivation towards Mathematics

Abstract

This action research examined the impact of peer teaching on academic achievement and learning motivation towards Mathematics of grade 12 students in Karmaling Higher Secondary School. The sample of this study was composed of 39 students taking Business Mathematics in the year 2021. Data was collected using Mathematics Achievement Test (MAT) and the student questionnaires which were prepared by the researchers. To analyze the data, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 26.0 and Statistical t-test were used. The result of this study revealed that peer teaching strategy is an effective tool for increasing Mathematical achievement and motivating students to learn Mathematics. The findings also showed a strong positive correlation between the students' learning motivation and their Mathematics achievement. Therefore, this study recommends that teachers adopt a peer teaching strategy in the classroom so as to improve students' performance in Mathematics.

Keywords: Academic achievement, motivation, peer teaching.

Introduction

The twenty-first century has produced unprecedented advances in many aspects of human life. As the world emphasizes technological and industrial growth, importance is given to science and related subjects. In Bhutan, despite remarkable progress and development in Mathematics education, over the years Mathematics has been one of the poorly performed subjects in Bhutanese schools. His Majesty The 5th King of Bhutan, at the 3rd convocation of the Royal University of Bhutan for Samtse and Paro Colleges of Education stated "In Bhutan, Mathematics is one of our main weaknesses – most students do not like Math and the majority scores less than 50%" (Royal Education Council, 2012, p. v).

Mathematics teachers today struggle to provide effective and efficient instructional strategies that would help students achieve academic success and student growth. Moreover, in Bhutanese schools, the teaching and learning approaches are still teacher-centric (Maxwell, 2008). Similarly, the existence of a comfort zone is minimal between the teacher and students in Bhutanese schools (Utha & Rinzin, 2019). This hinders students to approach teachers fearing to speak their minds. Hence, this action research (AR) is conducted to determine if peer teaching could be adopted as an alternative teaching and learning strategy in Mathematics classrooms.

Reconnaissance

Situational analysis

Karmaling Higher Secondary School is in Samdrup Jongkhar Dzongkhag formally established in 2013. There are 403 students (198 males and 205 females) studying from classes IX-XII. Students from diverse socio-economic backgrounds throughout Samdrup Jongkhar and three feeder schools come to study in Karmaling HSS after completing classes VIII and X. The school has 29 teachers (18 males and 11 females).

The analysis of the annual school result report shows that class XII students' overall performance in Mathematics is low. There is a considerable number of students who underperformed in Mathematics. Despite the numerous efforts that were made to improve the performance in Mathematics, it continued to be below expectations, thus, the school is witnessing a declining trend in the quality of Mathematics education. In addition, improving the learning motivation of students has been a challenge in teaching and learning Mathematics. Therefore, this AR is intended to improve academic achievement and increase the learning motivation towards Mathematics.

Competence

The lead researcher has a master's degree in education (Mathematics) from Samtse College of Education. One of the research collaborators holds the Post Graduate Diploma in Education (Mathematics) from Samtse College of Education, while the other has a Bachelor in Education (Math/Physics) from the same institute. All the teacher-researchers studied Educational Research Module in the college as one of the required modules. The keen interest of the researchers and ability to study in the field of research encouraged them to carry out this action research. They had been teaching Mathematics in High School for the previous five to seven years. The critical friend has a Post Graduate Diploma in Education (Physics) from Samtse College of Education. She attended a research module during her training and is fluent in action research methods.

Literature Review

Scruggs and Marshak (2012) defined peer teaching as a teaching technique in which students are paired up to study or practice an academic task. It is an interactive approach where one of them takes the role of the teacher (tutor) and the other takes the role of the learner (tutee) under the guidance of the teacher. The students in the pairs may have the same or different abilities or ages.

According to Miller et al.(2010), the advantages of peer teaching for the tutee include successful learning, individual focus, the freedom to respond to his/her partner rather than the teacher, and friendship with peers. Peer teaching also provides the students an opportunity to enhance their social and behavioral abilities, including communicating, sharing, and cooperating with each other in the classroom. Similarly, the research base study also suggests that socialization interactions that occur during peer teaching will support both the tutor and the tutee by encouraging students to learn and improving their social status among peers (Fuchs, et al, 2002; Rohrbeck et al, 2003).

Extensive research has proven peer teaching as an effective teaching strategy to engage students and enhance their academic performance (Topping, 2005; Johnson, et al., 2015; Morrison, 2004; Oloo, et al., 2016). A study conducted by Perrot et al. (2013) on the effect of peer teaching in Grades 1-12 revealed that peer teaching is an effective intervention regardless of grade level or disability status. Additionally, Okilwa and Shelby (2010) examined the effects of peer teaching on the academic performance of students across subject areas such as language, arts, Mathematics, Science, and Social Studies. Their findings demonstrated the positive effects of peer teaching across all the subjects.

Peer teaching is a common trend in teaching and learning Mathematics. Vassay (2010) conducted a study to examine the effect of peer teaching on the student's performance in Mathematics. The study used a pre-test-posttest Control-Experimental group design. The result indicated that the experimental group was significantly better in their performance. Nawas and Rehman (2017) worked on students' success in Mathematics at the secondary level using peer tutoring. The study revealed that peer tutoring strategy increased academic achievement in students and benefited students who were weak and mediocre.

Peer teaching is commonly used in remedial courses as a teaching strategy for students who cannot learn at an average rate in a normal classroom (Abu Armana, 2011). The remedial teaching supports the students master their content-oriented materials, improving study skills, and strengthening their confidence in their learning strategies (Luo, 2009). The increasing number of studies have shown that students receiving remedial teaching not only improved academic performance but also increased learning motivation, confidence and interest (Luo, 2009; Abu Armana, 2011; Yang et al, 2014). Therefore, peer teaching can be enhanced through remedial classes for students who have performed poorly in academic and ensure their future academic success.

Action research question

Does peer teaching have an impact on students' Mathematics achievement and motivation?

Methodology

Design

This AR study employed one group pretest-posttest quasi-experimental design to examine the impact of peer teaching on academic achievement and learning motivation towards Mathematics of grade 12 commerce students.

Participants

The participants for this study were all Grade 12 commerce students (n=39) taking business Mathematic.

Table 1. Distribution of Participants

Gender	Frequency	Percentage
Male	20	51.3
Female	19	48.7
Total	39	100

Instruments

The study aimed to examine the impact of peer teaching on students' academic achievement and their learning motivation towards Mathematics. The data for the students' academic achievement was collected through the Mathematics achievement test (MAT). The researchers developed the MAT questions consisting of fine content validity and generally met the requirement of the teaching objectives.

Further, survey questionnaires were administered to understand the impact of peer teaching on students' learning motivation towards Mathematics. The questionnaire consists of 10 five-point Likert items; Strongly Disagree (SD), Disagree(D), Neutral(N), Agree(A), and Strongly Agree (SA) [Appendix A]. These responses were assigned values ranging from 1 to 5 respectively.

Procedure and Interventions

In the first round of teaching, the researcher used traditional teaching methods. That is, one-way instructional methods were used to teach the content where students could not interact with each other at any time in the classroom. Then the pre-test was conducted on all the students. On the basis of the pre-test, the peer teaching was applied in the following approaches:

One-to-one tutoring- one high achiever (tutor) and one low achiever (tutee) was paired to carry out the experiment. During the experiment, a peer teaching strategy was used for fifty minutes in regular classes. The researcher/teacher explained the concept for the first 15 minutes. Then researcher/teacher assigned the task from the exercise related to the concepts taught. The tutors helped the tutees to solve the questions and correct the mistakes made by the tutees. This process was continued for 30 minutes. The last 5 minutes were used by the teacher to conclude the session.

Class-wide peer teaching – all of the students in the classroom were involved actively in the teaching/ learning process in a small group. Students were able to work with one another to learn specific materials. This could give all students a sense of being actively involved in the process and increase peer support and opportunities for achievement, as well as positive social interactions among students.

Reciprocal teaching- it is a strategy that will ask tutees to share the role of tutor to lead the discussion about the given task. During the session of treatment, the tutees and tutors exchanged their roles and did the same work.

The experiment was carried out for six weeks and after the treatment program, the researchers conducted the post-test for post-data collection. In addition, the survey questionnaire on student's learning motivation was administered twice (pre-survey and post-survey)

Data analysis

The data collected were analyzed in the form of descriptive statistics and inferential statistics using Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS 26.0). The comparison between pre-test and post-test scores of the students was done by performing paired sample t-test with the level of significance, mean and standard deviation were used. Moreover, Pearson's correlation is calculated to find the relationship between students' learning motivation and MAT.

Ethical consideration

Ethical clearance to conduct this study was obtained from the Principal in Karmaling Higher Secondary School (**APPENDIX B**). The student participants were briefed on the purpose of the study by the researchers. The participating students were assured of the anonymity and the extent of confidentiality of the study results.

Result

Comparison on Mathematics Achievement Test (MAT)

Table 2 shows the students' test mean scores of pre-test and post-test. The test score of the pre-test ($M=9.26$, $SD=3.45$) and post-test ($M=13.78$, $SD=3.71$), with an increased mean score of 4.52, indicates that students' academic achievement in Mathematics has improved. Thus, the higher mean score of the students in the post-test was attributed to the use of peer teaching strategy.

Table 2. Comparison on MAT score

Test	N	Mean (M)	SD
Pos-Test	39	13.78	3.71
Pre-Test	39	9.26	3.45
Mean difference		4.52	

Paired Sample T-test was conducted to find whether there is a significant difference between pre-test and post-test. Table 3 shows that there was a significant difference in the achievement between pre-test and post-test [].

Table 3. Paired Sample t-Test

Paired Differences								
				95% confidence interval of the difference				
	Mean	SD	SE	Lower	Upper	t	df	sig(2-tailed)
Post-test-pre-test	4.51	4.21	0.67	3.15	5.88	6.69	38	0.00

Students' learning Motivation towards Mathematics

Table 4 presents the mean scores of the students' learning motivation towards Mathematics in pre-survey and post-survey questionnaires. The overall mean score for learning motivation towards Mathematics increased from 2.77 (pre-survey) to 3.43 (post-survey), indicating that students' learning motivation towards Mathematics to be at a high level.

Table 4. Score on Learning Motivation in pre-survey and post-survey

	N	Mean(M)	SD	Level of Learning motivation
Pre-survey	39	2.77	0.99	Medium
Post-survey	39	3.43	1.09	High

Level of learning motivation: Very low: 1.00-1.80, Low: 1.81-2.61,

Medium: 2.62-3.42, High: 3.43-4.23, Very High: 4.24-5.0

Relationship Between Students' Learning Motivation and MAT

Pearson's correlation was calculated to examine the relationship between students' learning motivation and MAT as presented in Table 5.

Table 5. Correlation Between Students' Learning Motivation and MAT

		MAT
Motivation	Pearson Correlation (<i>r</i>)	.78**
	Sig. (2-tailed)	0.00
	N	39

**.

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Calculation of the Pearson's correlation (Pearson's *r*) between students' learning motivation and MAT revealed a value ($r=0.78$), indicating a strong correlation. Consequently, this data when charted on a scatter plot showed a positive relationship as presented in figure 1. Figure 1. Correlation between learning motivation and MAT

Discussion and Conclusion

The first goal of this study was to draw the effect of peer teaching on 12th-grade students' academic achievement in Mathematics. The post-test mean score ($M= 13.78$) is greater than the pre-test ($M=9.26$). The usage of the peer teaching techniques was credited in the post-test. Moreover, the results in table 5 showed that there is a statistical significance difference at a level in Mathematics academic achievement of the students and it is attributed to the peer teaching process. This shows that when students were taught using peer teaching strategy, they were able to obtain greater results than when they were taught using a conventional method. The above results are in agreement with the findings of Oloo (2016), who investigated the effect of peer teaching among students on their performance in Mathematics and found that students' achievement in Mathematics increased using peer teaching. Similarly, these findings agree with those of Abdelkarim & Abuiyada (2016), who examined the academic impact of peer teaching and found

that greater academic gains were made by students when engaged in peer teaching intervention.

The peer-teaching strategy was an encouraging tool in learning Mathematics. The data obtained from the students' survey questionnaire revealed that after the intervention programs, students' learning motivation towards Mathematics has improved. The motivation had a mean score ($M=3.43$, $SD=1.09$) in post-survey indicating that students' motivation level was high towards learning Mathematics. In addition, the majority of them indicated that they liked to help peers, as helping others to learn motivated their own learning. The findings also revealed that there was a significant positive correlation between students' motivation and academic scores of the students. These results can be related well to the findings of Lim (2014) who carried out a case study on peer-teaching. The result showed that students welcomed the peer-teaching strategy and hence, the learning motivation was improved. Similarly, the study conducted by Singh, et al., (2002) reported a positive significant relationship between motivation and the students' scores.

In conclusion, the overall outcome was a positive one, with increased achievement test scores and generally, our findings showed that students found peer-teaching a motivating strategy in the classroom. This result certainly leads the other teachers to extend the approach to other subjects to bring better performance and motivate the students. However, proper monitoring must be taken with the implementation and encouraging their participation.

Limitations

Although, the AR study has revealed that there was a positive impact on students' learning Mathematics using peer-teaching, yet it has some limitations. The results of this study are limited to only 12th-grade students in Karmaling Higher Secondary School in Samdrup Jongkhar Dzongkhag. Therefore, the generalization of the results to a larger population of this study was restricted. Moreover, the major limitation of this study was related to the limited available literature with regard to peer teaching in the Bhutanese context. Thus, the study had to largely rely on studies done in other countries.

Recommendation

Based on the findings, the study recommends that teachers employ peer teaching strategy in the teaching and learning process to assist students in improving their academic achievements. The study revealed that peer teaching is an effective strategy to improve the performance of the students in Mathematics. It is strongly recommended to investigate the effectiveness of this strategy in other subjects. The authors recommend that future researchers study this strategy and explore its benefits to the students.

Students should be allowed to create discussion groups in which peer teaching is encouraged, particularly at the end of each topic. Students who cannot approach teachers should be encouraged to participate actively in group discussions and ask questions in order to enhance their performance.

The practice of conducting remedial classes at present needs to be revisited. It is recommended schools encourage peer teaching in remedial classes looking at best practices followed in other countries.

References

Abdelkarim, R., & Abuiyada, R. (2016). The effect of peer teaching on Mathematics Academic Achievement of the undergraduate students in Oman. *International Education Studies*, 9(5), 124-132.

Abu Armana, M. R. (2011). The impact of a remedial program on English writing skills of the seventh grade low achievers at UNRWA schools in Rafah. (AM thesis, The Islamic University of Gaza).

Drukpa, P. (2015). Bhutanese student's attitude towards mathematics: Finding from a cross-sectional survey of grade six students. *Rabsel-the CERD Educational Journal*, 16(2), 37- 56.

Fuchs, L., Fuchs, D., Mathes, P., & Martinez, E. (2002). Preliminary evidence on the social standing of students with learning disabilities in PALS and No-PALS classrooms. *Learning Disabilities Research*, 17(4), 205-215.

Johnson, E., Robbins, B., & Loui, M. (2015). *What do students experience as peer leader of learning teams? School of Engineering Education*.

Lim, L. L. (2014). A case study on peer-teaching. *Open Journal of Social Science*, 2, 35-40.

Luo, Y. W. (2009). The effect of using e-learning websites as a remedial teaching aid on english underachievers at universities of science and technology. *Journal of Engineering Technology and Education*, 6(2), 182-195.

Miller, D., Topping, K., & Thurston, A. (2010). Peer tutoring in reading: The effects of role and organization on two dimensions of self-esteem. *British Journal of Education Psychology* , 417-433.

Morrison , M. (2004). Risk and responsibility. *Improving Schools*, 7(3), 217-226.

Nawas, A., & Rehman, Z. U. (2017). Strategy of peer tutoring and students success in Mathematics: An analysis. *Journal of Research and Reflective in Education*, 11(1), 15-30.

Oloo, E. A., Mutsotso, S. N., & Masibo, E. N. (2016). Effect of peer teaching among students on their performance in mathematics. *Internation Journal of Scientific Research and Innovative Technology*, 3(12), 10-24.

Perrot, L. B., Davis, H., Vannest, K., Williams, L., Greenwood, C., & Parker, R. (2013). Academic benefits of peer tutoring: A meta-analytic review of single-case research. *School Psychology Review*, 42(1), 39-55. doi:<https://doi.org/10.1080/02796015.2013.12087490>

Rohrbeck , C., Ginsburg-Block, M., Fantuzzo, J., & Miller, T. (2003). Peer-assisted learning interventions with elementary school students: A meta-analysis review. *Journal of Educaitional Psychology*, 95(2), 240-257.

Royal Education Council. (2012). *The national education framework: shaping Bhutan's future*. Thimphu: Royal Education Council.

Singh, K., Granville, M., & Dika, S. (2002). Mathematics and science achievement: Effects of motivation, interest and academic engagement. *The Journal of Educational Research*, 95(6), 323-332.

Topping, K. J. (2005). Trends in peer teaching. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 25(6), 631-645.

Utha, K., & Rinzin, S. (2019). Peer-learning: An alternative teaching pedagogy for highly teacher centered classes. *International Journal of English,Literature and Social Science*, 4(5), 1520-1529. doi:<https://dx.doi.org/10.22161/ijels.45.41>

Vassay, E. (2010). The effects of peer teaching in the performance of students in Mathematics. *E-International Scientific Research Journal*, 2(2), 161-171.

Yang, D.-C., Lai, M.-L., Yao, R.-F., & Huang, Y.-C. (2014). Effects of remedial instruction on Low-SES & low-math students' mathematics competence, interest and confidence. *Journal of Education and Learning*, 3(1), 1-15.

Budhi Man Mongar, Ugyen Lhendup, Pema Norbu, Tashi Pelmo

(Karmaling Higher Secondary School, Mathematics/Physics/IT Department)

Oh Lord!

Oh Lord! Give me the strength
To face the truth of the world till the end
Bragging through sorrow,
Life has been so hollow.

Days are valid clumsy,
Thought of mine merely gloomy
Me and my mission,
Sails in a meadow of lesson.

Far miles, across valleys,
Parents and friends are seen rarely
Prayers and wishes dwell around,
For us to dance round and round.

Oh Lord! Give me the strength,
With all might and length
Loaded with my illusion,
Let me soar with true intentions.

Ugyen Tshewang, Teacher

What's There in The Name?

What's there in the name?
 Why Rose is called so 'Rose'?
 When it smells good.
 Why not so as 'Good' then?
 Oh! Not even 'Good',
 For good is of look when seen,
 Then why not 'Sweet' rather Rose?
 "Sweet?", no not sweet!
 As it isn't sweet when smelled,
 For sweet is of taste in Tongue.

Can be rather called 'Pleasing',
 As its smell pleases the Nose.
 So can it be named 'Pleasing'?
 Oh no! Not even as 'Pleasing',
 For the Nose is there to smell,
 Then why not call 'Nose'?
 Why? Why? Why 'Rose' but not 'NOSE'?
 Is there any answer to this?
 Is it arbitrariness,
 Of Emptiness?

Rinchen Dendup, Teacher, Orong LSS

Imperial Factors that Influence Academic Performance in Secondary Grade Results

Introduction

The quality of education is the ultimate goal of a teaching and learning process in academia which is significantly influenced by imperial factors. However, it is hard to pin it down to identify a dominant cause affecting the quality of education. As a glimpse of hope for educators, several studies have proven different factors having a great impact on academic performance such as a class size (teacher-student ratio) or a number of pupils (Monks and Schmidt, 2011); Students' Socio-economic Background (Okioga, 2013).

Jasgeet and Pankaj (2021), suggest a positive correlation between a study habit and academic achievement. The other finding also indicates a School Administration and Teachers' performance has a great impact on the quality of education (Suhartono et al, 2020). Additionally, a systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes reveals that teacher burnout is associated with worse academic achievement and lower quality student motivation (Madigan and Kim, 2021). However, despite verbal statements on the poor quality of education, no authentic study has ever been done in the Bhutanese education context.

Therefore, this very report aims to study the current status of mid-terminal academic results of grade IX students of Phuntshothang MSS, 2021 on a small scale. The study also examines intrinsic as well as extrinsic factors that influence pupils' academic performance in school.

Aims and Objectives

1. To reveal the statistical status of results from secondary grade ix students.
2. To study imperial factors that might have an impact on academic results.

Method

Targeted Sample.

The current study comprised a total of 87 students (43 males and 44 females) from three sections (A, B, and C) belonging to secondary grade from the age group of 12-17 years from Phuntshothang MSS, Samdrupcholing, Samdrupjongkhar. For the statistical analysis, variables such as intrinsic factors and extrinsic factors' questionnaires were taken as a measure to compute with academic performance of the last mid-term results of the year 2021.

Measure

For measuring imperial factors, a grade point average (GPA) scale of 0.0 – 10.0 (≤ 5 - less effort; $=0.5$ - average effort and ≥ 0.5 – great effort given) was used to compare with pupil's academic mean mark results out of 50%.

The imperial factors are classified as intrinsic (self-study and mobile usage) and extrinsic (teachings and parental support) factors based on the input offered. GPA scorings were done manually through personal communication with targeted pupils to avoid any subjectivity in view of their habits that they had been practicing over the last 4 months in the school. The informed consent participants of the study were done with an assurance of confidentiality throughout the study.

Statistical Analysis

Significant differences in academic results were computed and tested by Kruskal-Wallis followed by Dunn's posthoc test with a 'Bonferroni' method for pairwise comparison. Kendall–Theil regression with the Siegel method by default was used to test the correlation between subject results. A Scatter plot was created by using the function plot (x, y) for visual analysis for both intrinsic as well as extrinsic imperial factors. All statistical analyses were conducted in R version 3.4.1 and RStudio version 1.0.153 (RStudio, Inc.). The significant level was set to 0.05 for all statistical analyses.

Results

The overall mean mark score was 28.08 out of 50% in the midterm academic results. Kruskal-Wallis rank sum test reveals the scores among different subjects were significantly different ($p < 0.01$) (Figure 1).

The subject wise statistical test also shows the significant differences within the same section (Figure 2). The ICT results excel in all the sections followed by optional and significantly low scores in science subjects (Biology, Chemistry and Physics).

A scattered plot with (x, y) functions of extrinsic factors (Teachings and Parental Support) indicates a positive response rendering good support to the learners (Figure 3). But, the intrinsic scattered plot shows self-effort input is lower than expected output (Figure 4).

Discussion

The present statistical analysis focuses on comparing the academic results and understanding the contextual importance of how imperial factors influence the academic performance of the students. This statistical analysis has shown that even in the same school, there are different performers in terms of academic results. The overall mean mark (28.08 out of 50) indicates above average in academia. However, when com

pared statistically, low performers dominate over high performers in the school. Since, academic performance refers to the performance of the student in the school and in academics (Good, 1973) which is considered as a major predictor for evaluating the quality of education (Lawrence, 2014). Therefore, if it has to be measured for the school, the quality of education is mediocre based on the analysis.

As the nature of the subject matters (Guth, H. P., 1965), the scores among different subjects were significantly different ($p < 0.01$). ICT and Optional subjects were leading the results, whereby the science subjects fall behind in scores. However, there are no significant differences among Sciences, English, and Dzongkha subjects. Among the three sections, students in B are more likely to have the same performers; however, there are variations in sections A and C which indicates a vast difference between high achievers and low achievers. Educational psychologists have argued that there are many determinants of academic performance (Chamorro-Premuzic and Furnham, 2003) and in this study, the reasons for low academic performance are not due to extrinsic, but intrinsic factors. Although parental supports and teachings in the school were indicated high effort given to the learners, there are fewer pupils engaging in self-studies and spending most of the time in mobile entertainment.

The study confirmed that there is a significant difference between intrinsic and extrinsic factors which has a great impact on academic achievement. Therefore, it becomes extremely important for educators, counselors, school administrations, or any other stakeholders to identify various factors that can lead to the development of a well-defined study habit programme so that the ever concerning issue of academic performance can be addressed. Additionally, it is high time how to refrain from using mobiles by our learners not only in the schools but beyond the school premises in order for students to reach at the peak of academic performance a constant and deliberate practice through self-study engagement. Danskin & Burnett (1952) also claimed that students who were scoring higher in their academics had more effective study habits than those who lacked behind in their studies.

However, the study is being conducted on a small scale focusing on one school in a year, the findings are underrepresented at a high level and may not generalize to all the schools in the Bhutan education system. For details and authenticity, the study needs to conduct on a large scale including different schools from the country before further implications in the schooling system.

Acknowledgment

My sincere gratitude to every single person from grade ix students of the 2021 batch without which this work won't be accomplished the way it is now. Thanks to Mr. Sherab Jamtsho and Mrs. Tshering Yangzom for proofreading the reports.

Thanks to school administrations for an opportunity to undertake these very statistical studies for the school. I also thank all the PMSS family for rendering your invaluable moral support and cooperation.

References

- Guth, H. P., 1965. Subject-Matter Determines Method. *The English Journal*, 54(8), 681–688. <https://doi.org/10.2307/810997>
- Jasgeet and Pankaj., 2021. Study Habits and Academic Performance: A Comparative Analysis. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(7), 6161-6166.
- Lawrence A. S., ARUL. (2014). Relationship Between Study Habits and Academic Achievement of Higher Secondary School Students. *The Indian Journal of Medical Research*. IV. 143-145. 10.15373/2249555X/June2014/43.
- Madigan, D. J. and Kim, L. E., 2020. Does Teacher Burnout Affect Students? A Systematic Review of its Association with Academic Achievement and Student-Reported Outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105 (101714).
- Monks, J., and Schmidt R. M. 2011. "The Impact of Class Size on Outcomes in Higher Education." *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy* 11, no. 1 (March 2011): Article 62. doi:10.2202/1935-1682.2803.
- Nugroho, A., Riady, O.R., Calvin, A. and Suhartono, D., 2020. Identification of Student Academic Performance using the KNN Algorithm. *Engineering, MAThematics and Computer Science (EMACS) Journal*, 2(3), pp.115-122.
- Okioga, C.K., 2013. The impact of students' socio-economic background on academic performance in Universities, a case of students in Kisii University College. *American international journal of social science*, 2(2), pp.38-46.

Tshering Dendup (Teacher), M.Sc in Biology (International), Phuntshothang MSS

Green Shangrila

As I stand still and my countryside from the hill I stand,
 I can say our place is a Shangrila adorned with pristine nature,
 Withstanding the forced battle of modern times, weaken though.
 We're here today to cherish the greens that define our place a Heaven,
 But I will be anxious to imagine this place being no more to call a paradise,
 When with all assorted chaos and factitious structures we may stand.
 So I have a wish for our place so to remain all the time, all the same,
 For nothing more can make us feel heaven but our place if remains the same.
 So shall we dream to let not the modern dreams destroy our gifted Eden?

Rinchen Dendup, Teacher, Orong LSS

A Dream Come True Moment

Garpawoong, as the name suggests is a plain inhabited by soldiers. The school has its place in the history of Bhutan for being used by soldiers. The school established in 2008, houses 22 staff, 14 support staff and 362 students. Located in the gentle valley below the highway serves as a center of learning. Garpawoong Middle Secondary School currently headed by Principal Thinley Dorji, Vice Principal Khem P. Thapa and supported by enthusiastic staff is continuously offering valuable teachings and values that the students need in this century. It is not quite known to other Dzongkhags about its existence but now, many are not very unaware of it as staff works hard to bring the school to the limelight.

People come and go but school shall invariably remain intact with its system and mandates. Change is what we see around in our daily lives and our school aptly gets accustomed to change that comes its way. The school under the leadership of the Principal and Vice-Principal has witnessed pertinent changes over the last few years.

First, they have created a lively space for staff to work and fulfill their professional goals. Professional development programmes conducted by Vice Principal has kept every staff on their toes. Timely reminders by the leaders have boosted the contribution and timely execution of our professional obligations.

School has always dreamt of digitalizing its teaching approaches and has been in a position to provide a projector each to twelve sections a few years ago. This has started to impact child's learning for quite some time now. Having pursued consistently its digitalization process, it has successfully made a breakthrough

in classrooms with a smart television each, supported by a benign sponsor. With such a paradigm shift in the field of 21st Century Education for 21st Century Learners, we are on track and we rejoice in our success for this quick and timely transformation. Every teacher and student is awed by SMART Televisions. The benefits of teaching children through them are numerous and the amount of what children learn and prolonged retention period of children are a few amongst others.

This is truly a dream come true moment for the family of Garpawoong Middle Secondary School. We look forward to delivering our lessons in the best possible manner using everything the school has to make a difference in the lives of every child. We shall commit to delivering quality education to produce quality students. We thank everyone for making us what we are today. Garpawoong shall push harder today than yesterday to make a difference tomorrow.

Sonam Norbu, Sr. Teacher , Garpawoong Middle Secondary School

My Sincere Prayer

All over the country, there is hue and cry
 COVID-19 has spread over the world,
 Everyone is praying day in and day out
 Hoping the situation may become alright.

Health and wellbeing have become too expensive
 Everyone remains intense and vulnerable to negativity,
 Oh, God! Shower some blessings
 We're all your sons and daughters,
 Help us prevent the disease.

You're the culprit of our peace and harmony
 The brave persons are always after you,
 Locked in our own country, where you prevail
 Our Kings, soldiers, and frontliners
 Are there to confront fearlessly.

What do you gain from us? Hatred?
 Many died, all minds are filled
 with tears, pains, and sorrows
 While the world weeps tears of mercy
 As they reach their graveyards.

Please do understand this fact and admit,
Not to affect again.
Let peace and harmony shed all our pain,
Let economy and business thrive again.

Dawa Tshering, Offtg. Principal, Rikhey Primary School

My Little Ones

Innocent eyes meander in the new air, in the new faces
Reluctantly tiptoes after mom, unable to detach her warmth
With the satchel unwilling to sit in the row with strangers
Shying away from the chocolate words of an unknown giant
Mom's sweetest persuasive words fail to convince the painful soul,
Woe, cries, and despair fill the air, the air beyond his lake.

Some overwhelmed with joy and ecstasy enjoying every scene
Walking every corner blissfully on their pace
Bursting out indigenously, unable to believe what they see around
Proudly pout for a photo with other little aliens, not forsake
Contended with what they possess, showing off their new outfit
Further, they explore breaking their cocoon, a fragile shell
They see the mighty ocean, the ocean of a Bermuda Triangle.

No matter how they began their first day, gradually they are keen
Sooner or later, fast or late they bloom, they find their second home
Admiring the bigger one dressing neatly and commanding the crowd
Sinking in the ocean of colors, between black, white, red, and pink
With the rays and glow, the clouds steadily fade away like a wink.

Different shades glitter in various shapes and swiftness
The wiser they become, the taller they grow and they see the world around
Warmly they greet with the broadest smile ever
Reminiscing their first day, I proudly smile with satisfaction
As they stand enlightened, taller, wiser than me

To serve our King, Country, and People
They are the future!
So I am proud to be a teacher.

Chimi Dolker, Teacher, Sarjung Primary School

Unfinished Masterpiece

I start at the page and wait
For inspiration to come
And paint it with artistic words.

But everything I try to write
Comes out desperate and
Disjoined, inadequate.

I have no muse to help myself
Rather comes ghastly thought
Into the small piece.

After pondering for a few hours
My dreamy words love to dance
And the stained ink on the page
Becomes brighter with a fall.

So I sit on the ground
Cradling my book
As if I could persuade
A masterpiece from it.

Tashi Yangzom, Teacher, Jomotsangkha Middle Secondary School

Perspectives of Phuntshothang MSS on Bhutan Baccalaureate

Bhutan Baccalaureate is one of the prestigious offshoots of the Royal decree, in which the DNA of Bhutanese inhabits. It is a revival of education through cautious learning vested in the exploration of self through the light of Guru Rimpoche's teaching. It is organic, exhibiting the local traits of what inhabits us as Buddhist and true Bhutanese. The world shall epitomize it for its unique ability in unlocking the innate capability of the student and teacher. It sheds the hope of experiential bettering learning than the conventional confined ways of exploring self with rigid ways of rubric rating and term examination. Imperatively, it is Renaissance of Teaching Culture encompassing holistic development in self which will spread its wings to the world later.

As of today, 22 schools are undergoing vigorous 39 days of baccalaureate training, scheduled on every 5th and 6th day of a week which will impact students from the coming year. Our school takes pride in being one of the Bhutan Baccalaureate schools and attending this transitioning program is another added feather to our hat. The Bhutan Baccalaureate is exactly fit to the jigsaw puzzle of education; indeed, it is one form of blessings to address the need of a fast-changing world.

The training started on Sept.10 and still, it is on. The Guiding Philosophy of Bhutan Baccalaureate took inspiration from Guru Padmasambhava which nestles five areas of development: Social, Cerebral, Emotional, Physical and Spiritual. The training is truly enriching, imparting us numerous knowledge nurturing us with enthusiasm.

As teachers are so will be the students, well molded, beautifully chiseled, outperforming the past, based on their five areas of development in three phases of learning; Gomdri Phase (has 1 learning cycle = 108 learning experiences/periods), Yadrak phase (has 1 learning cycle = 108 LE//P) and Shezhin phelrim (has 3 learning cycles = 108x3 LE/P). Hence, preparing students to be accepted as constructive, contributory, creative, innovative, and responsible citizens to create a just and harmonious society. Having attended this training, we are not only trained in using various google applications but also in using padlet and many other educational-related applications.

Thank you! Bhutan Baccalaureate for exposing us to different ways to approach students online. We already feel this training will bring charismatic results as the Right tool has come to Right Mechanic.

Phuntshothang Middle Secondary School

Feedback Mechanism in the School

What exactly is feedback? We hear the term all the time, but do we truly know what it is and why it is so important?

We defined ‘feedback’ as a stratagem used to describe the helpful information or criticism about prior action or behavior from an individual, communicated to another individual (or a group) who can use that information to adjust and improve current and future actions.

The school instituted the feedback mechanism as it was necessary for the progression and efficiency of the organization. The system was merely initiated by the Principal and partnered by the teachers. It could be one of the processes in capturing data, analyzing it, and using the results to drive improvements for individual teachers. We have believed that valuable feedback can help us to drive growth, improve employee engagement, and boost personal or professional productivity.

The feedback mechanism is developed through the online system using google sheets and it is been proposed with 25 profound parameters for teachers which are grounded on our school context. The teaching, non-teaching, and supporting staff are equally given the opportunity to provide feedback to every individual staff.

The 3 major objectives of founding the feedback mechanisms are;

i. To enhance the Personal and Professional Growth

The Principal initiated a feedback mechanism using the data assimilated to every individual. The teachers acclaimed that the institution of the feedback system in our school is an influential mechanism as it helped them to improve their daily activities. The feedback is provided skillfully and productively. Thus, it has increased self-awareness and encouraged personal and professional development.

ii. To heighten Student’s Behavior and Academic Efficacy

The teachers are assessed with their inadequacies and upshots of the students’ conduct and academic performances. We believe Positive changes to the behavior of students can improve the academic outcomes at any grade level or students with poor classroom behavior often struggle with academic skills. Thus, the

feedback system backed us to reflect on positive student and teacher relationships, teaching, and teaching strategies. So, we could make amendments for better depictions and progress. Through feedback, teachers were stimulated to struggle to grace the conduct of the students and their education to enhance a student's self-efficacy, provide an avenue for motivation, and use feedback to help direct our instructional practice.

iii. Building Professional Relationships

Through this effective feedback, teachers are determined that the professional work relationship is built on trust, respect for one another, being inclusive in considering different opinions, being open and honest in our thoughts and actions to avoid wasting the time or energy “watching the backs.”

We believed that building and maintaining good working relationships will make us more engaged with our work, improve our career potential, and elevate the whole team. It is essential to discern what we need from others and what others need from us. Understanding these needs can be instrumental in building better professional relationships.

Effective feedback, both positive and negative, is very helpful since we can consistently search for ways to make important decisions. We believed giving feedback is an important skill for teachers and students as it has a major influence on the quality of the teachers' and students' learning process that can address a wide spectrum - the cognitive, behavioral, and motivational aspects of reflections. Feedback, however, is not "the answer"; rather, it is but one powerful answer.

Khoyar Primary School

Post-Pandemic Education

COVID-19 has become a term that is heard even by the deaf and dreaded even by warriors. It's on the lips of everyone, from a toddler to a most isolated hermit in the mountains. Its impact was felt throughout the entire universe and has led to a dramatic loss of human life worldwide presents an unprecedented challenge to public health, food systems, and the world of work. The emergence of COVID-19 has jeopardized education which is undeniably crucial in contributing to a nation's welfare and an individual's growth. The emergence of COVID-19 has jeopardized education which is undeniably crucial in contributing to a nation's welfare and an individual's growth. The abrupt closure of schools in the country has left everyone clueless. Those born to the farmers in a remote place are challenged students who cannot cope with their learning through technology. However, under the guidance of a selfless and dedicated leader, our country is in safe hands. Consequently, beginning this year, with much relief and excitement, our students walked

in the school.

The current crisis is a reminder of how crucial education is in society and to individuals. We are still on thin ice and regaining normalcy seems a destination yet to be reached. There is once again a joy and warmth between the teachers and students which truly is an eternal bond that we share. While in the school, we strictly monitor their temperature and cleanliness of face masks and make them wash hands with soap from various washing stations to ensure everyone is safe from the virus. In response to the much damage caused to our learners, distinct approaches had to be practiced this year to bring them back to the mainstream.

1. *Bridging Lesson*

Bridging allows learners to relate what they have learned to what they will be learning. Students were not ready to be in their next grade for they didn't have the right knowledge and skills required which is why the very first month of the year was fully devoted to providing '*bridging lessons*' to develop readiness for their next grade learning. Teachers prepared their own plans and assessment modalities to cater to their learning needs.

2. *Reading Period*

Reading is undoubtedly the best way to enhance one's learning and, on this view, we have introduced '*Reading Period*' starting this year. A period of 20 minutes was allotted and within this time frame, they read various modes of literature under the guidance of their class teachers. Once they finish with one book, they can switch to another after producing evidence of completion. Seemingly, their spelling and vocabulary are greatly enhanced apart from the normal adventures and pleasures that they get from reading. This ultimately had made them love the books.

3. *Conduct of Co-curricular Activities*

One of the ways to broaden their learning is through the provision of different learning platforms like literary, cultural, and sporting activities. We have provided multiple literature platforms like quizzes, reading, rhyme competitions, and one notable activity was the conduct of literary carnival (Wall magazine) on 'International Literacy Day'. Students from all grades (Upper primary) took a great deal of enthusiasm and curiosity in coming up with the resource on their walls. This indeed was a first-time experience for them to showcase their knowledge and expertise on various modes of literature which heightened their level of creativity.

Many more cultural and sporting events have also taken place in the school leading to students' development of skills and values which are necessary in this diverse world.

4. *Remedial and Study Hours*

Students performing lower than the mainstream in in the midterm were identified and are being given separate remedial classes daily. The timetable for the remedial programme is in place and for the duration of 30 minutes (after the normal instructional hours), the concerned subject teacher provides remediation in the most convincing and comprehensible ways.

The unique practice that we adopted this year was the study hours for all irrespective of boarders or day-scholars. Before a month's time to examine, students come for their morning studies at 6 am till 7 am and from 4 pm till 5 pm for evening studies respectively. During this time, the Teacher on Duty (ToD) takes full charge of guiding and monitoring their learning.

With these approaches, students were somehow able to regain their lost learning and skills which they have been deprived of for a year. Our learners were once again able to rejoice in the friendly school environment with which positive learning is taking place. We are with the greatest hope and prayers that such a crisis does not occur in the near future leading to massive disruptions like today. Even in the worst-case scenario through such national disruptions, we have the School Preparedness and Response Plan (SPRP) in place which gives us some cushion.

Karma Dhendup, Teacher, Sarjung Primary School

Best Practices at Gomdar Central School

Gomdar Central School is located in a sleepy, scenic village called Tsangchilo which is 71 kilometers away from Samdrup Jongkhar.

This modest school which started as a primary school in 1981 has undergone up-gradation to Higher Secondary School in the span of two decades. At present, the school caters to 630 students, 36 teachers, supported by 27 supporting staff.

The school has been managed by 7 Principals ever since its establishment. Today the school is run by Mr. Nima Gyeltshen, who is a seasoned leader.

The school is currently moving ahead at a much greater speed in terms of educating our young minds. Like any school across the country, Gomdar CS also has numerous good practices worth sharing. The school proudly some of the best practices prevailing in the school:

20 Minutes Reading Culture

The best practice of Gomdar CS is the morning reading culture for 20 minutes every day. It helps not only the students but the teachers and staff to improve their language, intellect, and grammar. It inculcates reading habits in us. Two or three staff are delegated to each class to monitor the reading session. It also gives us an opportunity to explore, read and know varieties of reading materials in that short and precious hour.

Throughout the week, both staff and students are seen spending their time reading numerous genres. It has not only enhanced the academic performance of the child but also helped students to gain knowledge, explore the new world beyond, improve vocabulary, concentration, and essential reading skills.

Instituting reading culture has boosted their academic learning performance. It also contributes to the enhancement of wisdom in children.

Morning Aerobic for Boarders

Another good practice is morning aerobic for students. It is done from 5-5.30AM in the morning. It has been an effective approach to keep the students active and healthy. All border students attend the aerobic sessions.

The aerobic and yoga for 30 minutes has definitely made our students feel better and ready for the day.

The program is coordinated by the SSI of the school with support from the non-academic head.

Digital/Smart Classrooms

One area Gomdar CS can boast is the well-equipped ICT facilities. The teachers deliver lessons using ICT facilities in classrooms such as interactive boards, projectors, TVs etc. which many other schools are deprived of.

One of the huge advantages is that it has the potential to improve the teaching and learning process by enabling students to access information and engage in interactive learning experiences. The majority of

students explore the usage of interactive boards and internet facilities. The school has an internet bandwidth of 9mbps connected through wireless and Ethernet cables.

Taking advantage of such facilities, the online record-keeping of the attendances, lesson plans of teachers, CA submission, preparation of results, and Google classroom learning is fully ensured.

Besides these facilities, teachers are also provided with laptops for teaching-learning purposes. The school has 35 laptops as of now.

To enable fair distribution and good learning experiences on the recommendation of Chief DEO during the SPMS visit, the school has a plan to re-distribute the facilities for different classrooms to ensure smart classrooms as given below:

- Ø PP-III: One interactive board, projectors and TVs
- Ø IV-VI: One interactive board, projectors and TVs
- Ø VII-VII: One interactive board, projectors and TVs
- Ø IX-X: Two interactive boards and projectors
- Ø XI-XII: One interactive board and projectors

With this re-distribution, the academic performance will definitely be improved at all levels in the school.

Peer Learning Circle/Doubt Book

The idea of peer learning or doubt books was born when the academic committee met to intervene in the academic performance of the students in the 2021 academic session.

In this group, the different learners are grouped together for learning. The high achiever of the group leads the group in their own comfort zone, expressing their weakness and strength. So this provides learners an opportunity and responsibility to encourage self-learning. It also engages students through cooperative

learning and enhances academic performances.

If the students have doubts about their subject, they jot down in the book and ask their friends for clarification. They can also come to teachers to clarify their doubts. It is maintained peer-group-wise.

The monitoring of the doubt book by the teacher is done weekly. It helps students to clear their doubts to uplift their academic learning.

Live Music during Cultural Programs

One specialty about Gomdar CS is children are able to perform live music during important functions in the school. They display traditional musical instruments such as *yangchen*, *dramnyen* and flute. This way music becomes one of the culturally binding influences for our children and becomes the source of transmitting knowledge, history, nationalism and spirituality.

The school has currently two *yangchens*, two *dramnyens*, and a pair of flutes.

Drig-lam Day: Etiquettes are an essential part of our life, especially as Bhutanese citizens. Driglam Day allows students to keep in contact with basic etiquettes like eating, wearing gho and kira, and wearing kabney and rachu. This practice not only helps in promoting the Bhutanese culture and tradition but also provides a platform to show respect to the king, country, and people.

At Gomdar CS, every Monday is observed as Driglam Namzha Day. On this day, all the staff and students from classes IV-XI wear a kabney and rachu during assembly time. This is the day where the Driglam committee thoroughly monitors the students' dress code, wearing of kabney, rachu, and even their hair length.

It's one of the best practices in our school as it allows our students to preserve our culture. Having Drig lam namzha day every Monday has instilled the Bhutanese values and unique culture which is spelled in one of the pillars of GNH.

After the class, there is also a session where the staff in groups deliver driglam classes for about 30 minutes.

Patriotic Day: Zhabten Day

Wednesday is marked as Patriotic Day. On this day, the students do not recite a morning prayer ‘Jamyang Seldoep’, and the national anthem. The children gather in the assembly ground and straight away sing Zhabten of His Majesty the King. Before the lesson for classes begins, every subject teacher talks about the significant contributions of the kings and forefathers.

The day is to help children pay tribute to His Majesty and develop a sense of patriotism.

Collaboration/Teamwork/Synergy/Whole School Approach

The most important aspect of leadership in the school is to promote Collaboration/Teamwork/Synergy/Whole School Approach. The school is always striving towards it.

All the staff come together in a team & work together towards achieving common goals. Every activity in the school is carried out successfully with the presence and involvement of every staff in the school. The staff draws support from each other in any field and delegates tasks that allow each individual in school to feel effective which contributes to school improvement.

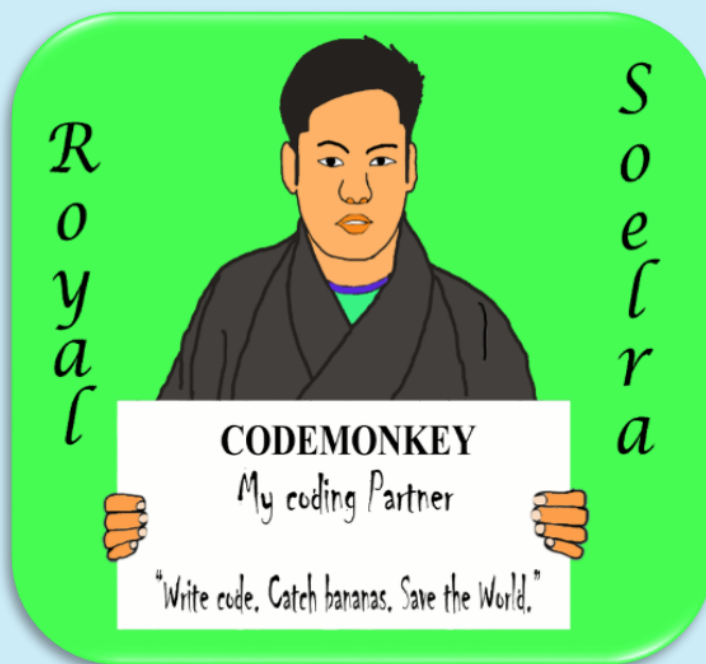
The school deeply believes in Helen Keller’s quote, “*Alone we can do so little; But together we can do so much.*” All staff is engaged in the task/events collaboratively at the school or community level. Some prominent examples of teamwork are cleaning of water source on 15th May and maintaining of GC road on 8th November 2021 respectively.

Gomdar Central School

CODEMONKEY- Royal Soelra

Why it is Special?

As we are driving in the world of automation, digital skills and values are the indispensable watermarks that one should possess in order to adapt to the fast-changing world. The conduct of daily activities is already dominated by the extensive use of emerging technologies. For instance, the most widely used social media platforms such as Facebook, Wechat, Telegram, etc... have lengthened the effectiveness of communication and social networking to the maximum possible degree.



Moreover, business and banking, research and education, medical advice and counseling, monitoring and management, games and entertainment, service delivery and employment, instant news and information, office work, and many other activities are being automated and eased by leveraging the technologies such as system, software, websites, and applications. These ubiquitous technologies are solely developed with the use of programming languages. Programming skills are now necessary for every individual to become globally competent. One should be prepared and enabled to communicate with computers.

Programming language is a set of grammatical rules for instructing a computer or computing device to perform specific tasks. It is also known as high-level language owing to its user-friendly and easily understandable nature. It's never too late for us to learn coding and all expert programmers were also beginners then. As a beginner, understanding the concept in programming languages is quite challenging, however, CodeMonkey always lends its hand in learning the programming languages easily.

CodeMonkey is a fun, educational game-based web application where kids learn coding without any prior experience. Through its award-winning game, they learn coding through step-by-step tutorials within a number of challenges that provide space to learn real programming languages and acquire coding skills. Eventually, kids will also develop computational, collaboration, reasoning, problem-solving, critical and

logical thinking skills while solving the challenges under each course. Parts of CodeMonkey courses are available for free with a trial account, but users must pay to access a more advanced curriculum.

Aren't our children so fortunate to get complete access to all the available courses in CodeMonkey? This promising online platform was gifted by Our Beloved King to all the children across the country. It was said that this platform was bought for around Nu.27M on subscription-based. All our children deserve an opportunity to become creators instead of becoming consumers of computer science. Golden opportunity should not be missed by any one of our children and ICT teachers should play a vital role in ensuring them right track to complete all the assigned challenges before their expiration. Should they complete the course, no doubt that they develop fluency in coding languages?

I on behalf of all the children of the SJ *Sherig* family would like to extend our heartfelt gratitude to His Majesty the King for gifting us this grand opportunity to feel the sense of digitalized future. I promise to remain all-time supportive of my students in helping them to update ICT skills and values. May these acquired skills and values help our children survive in the digital world and help to boost the economic development of our country in any possible way.

KADRIN CHEY MEWANG CHOG!

Ugyen Jamtsho, ICT Teacher, Phuntshothang Middle Secondary School

Dropping out of School

“Education makes the people easy to lead but difficult to drive: easy to govern but impossible to enslave”- Peter Brougham. People over the globe are weak enough to be stronger because they view from a different angle, unable to see the difficulties they face great opportunities. Dropouts in school have been an important topic in education as the number of dropouts has been increasing over the years. Leaving schools increases the unemployment rate, social stigmatization, and other issues.

A person dropping out of school will face social stigma. We live in a century where people are valued and respected based on their profession and abilities to do something for people. Therefore, dropping out should not be an option rather one must start to recognize the difficulties as opportunities. Moreover, people consider dropout children as a nuisance and problematic in the community.

The increase in the rate of dropout youths would lead to a significant increase in crime rates. This is due to the lack of skills in finding a job which may leave them with no source of income for their living. With no other option than to commit crimes to earn their living, they get involved in criminal activities. The jobless youths may get addicted to substances due to pressure from making a living. As per some news so far, it is said that the number of graduates unemployed is increasing yearly. Hence, more educational attainment leads to higher earning and reduces crime.

A person without an education is like a bird without wings. Drop-outs youth are offered fewer job opportunities as compared to those people who have higher qualifications and skills. Across the world, unemployment increases daily due to competition created by the people. As per the survey of Bhutan in the year 2020, the unemployment rate had increased to 3.74% in 2020 from 2.27% in 2019. An increasing rate of 1% in the unemployment rate is a concern as it leads to a reduction of Gross Domestic Product by 2%. Thus, putting education first will never mislead to regretful life.

To conclude, refrain from dropping out of school to overcome the challenges of being socially neglected, offered with only a few job availabilities, and getting involved in criminal activities. Therefore, being wise before dropping out of school will be helpful than dropping out eagerly and regretting later.

Tshering Chezom, Class X, Jomotsangkha Middle Secondary School

Greed

Mahatma Gandhi once said, “The Earth provides enough to satisfy every man’s needs, but not every man’s greed”. A person’s greed is infinite, as big as the universe. Greediness reflects how ungrateful you are, will repel you from other people, and at last, will be your self-created prison.

Greed is the image of what you are. It is a storm in our life, which takes away our minds and body. You’re not aware of where you would end up. As greed takes over you, nothing is enough for you. You are not thankful for others when they give you small gifts and things. At first, greed may be just a cool breeze that everyone enjoys but, at some point, it may turn into a tornado which brings misery to everyone. It will be a disaster.

Greed will repel you from other people. It will draw the boundary between you and other people. You will end up getting ignored by your loved ones since you abandoned them because of your greed. Greed can

overshadow essential aspects of life. Compassion, selflessness, kindness; these qualities will be out of your life. People will dislike you when you are blindfolded and least caring for anyone other than yourself. Thus, by the end of the day, no one will be there for you by your side.

Nothing will satisfy your desires and expectations. Your belief in accomplishing everything you want might end up choosing the wrong way. Since you won't care about others, others won't care about you too. You might lose everything and everyone while trying to fulfill your greed.

It is impossible to get rid of greed completely. However, we can set a limitation. One needs to be thankful for every little thing and appreciate life. By doing so, we can rebuild this world into a kinder and peaceful place.

Tshewang Choden, IX 'A', Jomotsangkha Middle Secondary School

An Endeavor towards Chilli Self-sufficiency

Commercial production has been an issue for agricultural produces in the Gewog mainly due to the availability of produces from across the border at cheaper rates which in turn discourages our farmers to venture into large-scale cultivation. However, the closure of the international border due to the recent pandemic has in fact encouraged our farmers to take up farming towards self-sufficiency.

In this context, the Agriculture Sector of Langchenphu Gewog with support from Dzongkhag Agriculture Sector, Department of Agriculture, Commercial Agriculture & Resilient Livelihoods Enhancement Programme (CARLEP), and other relevant stakeholders initiated winter chili cultivation both with an individual as well as groups starting FY 2019-2020 under fund support of Economic Contingency Plan (ECP), National Organic Flagship Program (NOFP), Gewog Development Grant (GDG), CSI loan in the form of seeds, seedlings, protected agriculture inputs, dry land irrigation materials, and structures, electric fencing, bio-pesticides, etc.

Initially, only 15 households took up the winter organic chili production on a total of 5.6 acres of their registered land. The total production of organic winter chili then was 1.53 MT.

The acreage drastically increased to 61.5 acres in FY 2020-2021 with a total production of 12.6 MT valued at Nu.32,50,000/-.

Unfortunately, among others, a marketing issue was experienced during the peak production season of FY 2020-2021, which discouraged our farmers to expand the area of cultivation. In the current fiscal year (2021-2022), a total of 47 acres is under winter chili cultivation taken up by 54 households in the Gewog. The first harvest of 35 kg of organic chili was made in the month of November.



However, the initiative motivated our producers to great extent and contributed immensely to the rural livelihoods. Further, the planners and farmers also learned lessons for effective future intervention in producing winter chili and have already initiated staggered cultivation which is expected to address the issue of market.

Sonam Dorji, Langchenphu Gewog

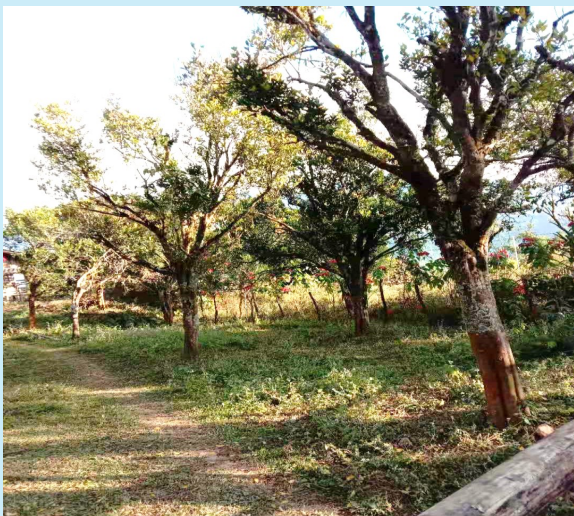
Citrus Canopy Management Initiative: *A story of positive impact from Orong Gewog*

Canopy Management is vital for a good harvest in citrus-like in any other fruit trees. The old citrus fruit trees can be rejuvenated if managed properly and timely.

Towards this, a two-day citrus canopy management program was organized at Belam village under Orong Gewog with support from Agriculture Research and Development Center-Bajo in collaboration with National Citrus Program in the FY 2019-2020. A total of seven interested households with about 60 old citrus trees were benefited from the program in the village.



Today, most of the households are happy to see the new shoot growing from most of the old trees and have positive attitudes towards the rejuvenation initiative of the Government which otherwise had less response from the community in the past. Such initiatives shall be upscaled where possible in the near future to boost the citrus industry in the Gewog.



Pelden Tshomo, AES-Orong Gewog

Successful containment of a local outbreak of COVID-19 through community isolation and quarantine in rural Bhutan

P. Bhandari¹, Kezang Dorji², Minjur Dorji³, Ugyen Pema⁴, Tshokey⁵

Problem: Bhutan is facing the second wave of COVID-19, with recent surge of cases from several districts on the southern border. A remote sub-district of Jomotshangkha on the south eastern border, was suddenly caught with a huge number of cases in May 2021, overwhelming the existing health facilities.

Approach: Community level isolation centers with capacity to accommodate and manage large number of cases were established in a short period of time. Primary and secondary contacts were home quarantined with the enforcement of strict lockdown in the affected areas.

Local Setting: Jomotshangkha is a remote sub-district in south eastern Bhutan with some of the most far-flung and mountainous villages in the country. With a population of about six thousand (2017), the health care needs of the sub-district are met by four health centers with only one medical doctor for the population. Several households live more than three hours from the nearest road heads.

Relevant Changes: Health authorities managed majority (68%) of the patients in the community level isolation facilities with limited health staff. All primary and secondary contacts were home quarantined.

Lessons Learnt: Majority of COVID-19 cases can be successfully managed at the community level without the need of sophisticated infrastructure and specialized manpower. This becomes a logistically convenient and resource saving intervention in rural and resource poor settings.

Introduction

COVID-19 has become a devastating health emergency and calamity of our times with more than 183 million cases and close to 4 million deaths in the last one and half year¹. Bhutan saw the first case of COVID-19 on 5th March, 2020 at the national referral hospital². As of June 2021, Bhutan has reported a little over 2100 COVID -19 cases and one death³. In the first year of the pandemic, the country saw two nationwide lockdowns lasting for over three weeks. Bhutan has successfully vaccinated 94% of the eligible population with the first dose of COVISHIELD vaccine in March-April 2021⁴.

Most of the cases are clustered in the southern districts of the country bordering the Indian states of West Bengal and Assam. All the cases of COVID-19 till now had been managed in referral hospitals identified with beds for COVID-19.

We elucidate the first community level management of a local outbreak of COVID-19 in a rural setting in Bhutan.

Health Infrastructure

The sub-district of Jomotshangkha has four health centers distributed in various strategic locations based on the catchment population. Of these, three are primary health care centers manned by basic health workers. Only one of these health centers has a full time qualified medical officer and serves as the referral hospital for the entire population of the sub-district. As all these health centers are small and have only basic health amenities, there was no space and manpower to accommodate COVID-19 cases. The nearest center with RT-PCR testing facilities is three hours drive, involving travel through the Indian state of Assam.

COVID Preparedness

Jomotsangkha, being a border sub-district, had always been on high alert for imported cases of COVID-19. In fact it was the first region in the country to undergo a brief lockdown following a suspected case way back in May 2020. Local COVID-19 taskforce comprising of relevant sector heads, had been working round the clock to keep strict vigilance on the virus. Regular surveillance and testing of high risk groups was being conducted from time to time. Lockdown protocols and mechanism to deliver essential services was in place. For the clinical management of confirmed cases, it was the plan of health authorities to transfer all COVID-19 cases to the nearest Regional Referral Hospital in Mongar, which is more than 8 hours drive.

The COVID-19 Outbreak in Jomotsangkha

Much to the surprise of the local authorities and the entire nation, Jomotshangkha became the hotspot of COVID-19 after 20th May, 2021. In a span of three weeks, a total of 179 cases were reported with highest single day case reports of 82. More than 1000 primary and secondary contacts were identified. The index case had travelled from another neighboring district and stayed for over a week in one of the remote villages of Jomotsaangkha during which he interacted with almost all the villagers. Soon after this, three mass gatherings for a funeral and two local festivals were reported following which the virus spread rampantly across most of the villages. Experts believed that this was the worst case scenario for the country with an infection rate of about 25 per 1000 population⁶.

Approach

As a rapid response to the outbreak and to ensure a swift control over the situation, the following measures were taken immediately and as soon as the first few cases were confirmed on 21 May, 2021. The Local Taskforce and the health staff backed by the regional and national taskforce were instrumental in containing the situation.

Complete lockdown

As soon as community transmission was established, the entire sub-district (Dungkhag) of Jomotsangkha was subjected to complete lockdown. All schools and offices were closed with many government officials

deputed for meeting the essential needs of the community. Essential health services and mobile clinic were continued during the lockdown. Essential supplies like ration and vegetables were dropped to the doorsteps with the help of volunteers wearing appropriate personnel protective equipment.

Risk stratification

The entire villages in the *Dungkhag* were categorized into three groups for risk identification, testing and lockdown relaxation. The Green Villages had no cases or contacts. Yellow Villages had primary or secondary contacts but no positive cases. The Red Villages had cases and contacts.

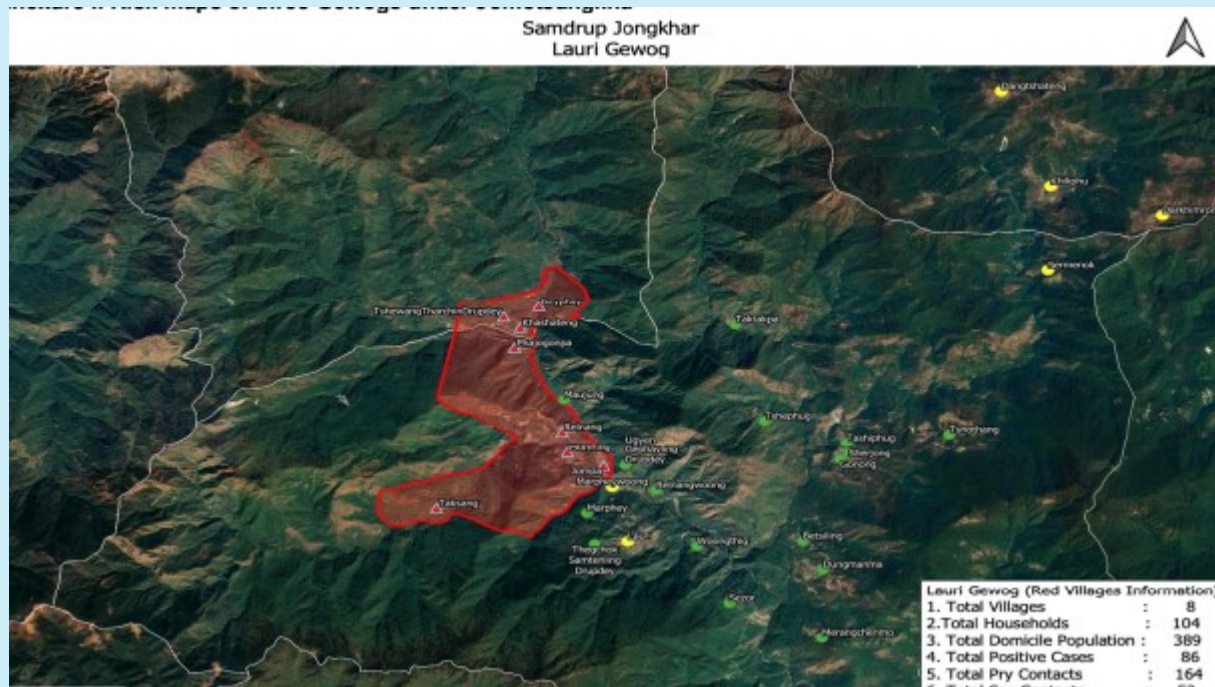


Figure 1: Mapping of Red, Yellow and Green Villages using Google Earth

Mass testing and screening

Following the lockdown, three rounds of mass testing with RT-PCR were conducted in all the villages. Everyone in Red and Yellow Villages were tested and one member from each household was tested from the Green Villages. Testing was done at the beginning of the outbreak, on Day 14 and Day 21 of lockdown. Symptomatic individuals were tested as and when the symptoms were reported. A total of over 8000 samples were collected and tested during the outbreak.

Community isolation and quarantine

As a swift measure to the outbreak, 2 large community halls in two villages of Serthi and Lauri were converted into isolation centers. Each of these could accommodate around 50 cases each. One more office complex at Jomotsangkha town was converted into isolation ward with a capacity to accommodate 25 cases. Basic facilities like oxygen and pulse oximeters were provided to these centers.

While majority of cases were managed in these three centers, there were some elderly and differently-abled persons who were managed at home. Health workers monitored their health through phone calls and home visits.

As there were more than thousand primary and secondary contacts, it was beyond the authority's capacity to provide facility quarantine to all the contacts. Therefore, they were home quarantined in their own community with strict security measures to monitor compliance.



Figure 2: Community hall turned COVID-19 isolation ward in Minjiwoong

Medical Response

To respond to this outbreak the country's highest decision makers were involved. The Prime Minister conducted a detailed meeting with the national and regional taskforces. Medical teams comprising of two specialists (physician and pediatrician), nurses and ambulances were immediately mobilized to the affected area. Essential supplies like oxygen, pulse oximeters portable ventilators, x-ray machines and basic medications were mobilized.

Patient Management

Each of the community isolation centers were manned by two nurses, two De-suups (volunteers with some training in health and first aid) and one security personnel. While the nurses provided direct patient care and engaged in sample collection, the volunteers and security personnel were involved in ensuring strict compliance of isolation, reaching supplies like food and essentials and the cleanliness of the centers. All categories of staff worked in full protective attire. To limit exposure to additional staff, the same cohort of staff volunteered to continue the duty till the last patient was discharged from all the centers. Patient care included daily visits by the nurses, symptom review, vitals monitoring and telephonic follow up with the specialists.

Relevant Changes

A total of 179 cases surfaced in Jomotsangkha sub-district during this outbreak. Of the 179 total cases, 123 (70%) cases were managed at the community level including 11(6%) cases that were managed at home.

Remaining cases were shifted to the district headquarters. Of the 123 cases managed within the community, there were 19 (10.6 %) children and adolescents. The youngest patient was 5 months old and the oldest was 94 years old. Few patients required symptomatic treatment for cough and fever. No patients required oxygen or ventilator support. One elderly patient with co-morbidities was treated with Remdesivir and IV antibiotics. To save resources and staff exposure, isolated patients were tested on Day 21 of isolation and all patients had turned PCR negative. The recovery rate was 100 percent with no mortality.

The table below shows the isolation centers with number of patients and recovery rates:

Sl no	Community Isolation Center	Total cases	Recovered	Recovery Rate	Mortality
1	Lauri Isolation	49	49	100%	0
2	Serthi Isolation	47	47	100%	0
3	Dungkhag Isolation	19	19	100%	0
4	Home Isolation	11	11	100%	0
	<i>Total</i>	<i>126</i>	<i>126</i>	<i>100%</i>	<i>0</i>

Table1: Isolation centers, patient numbers and recovery rates

Lessons Learnt

The decision to isolate and manage most of the cases in the community settings became a huge learning experience for the country. There were several advantages to this approach. Firstly, people felt more at home when they were isolated and treated within their own community. The location of the isolation facilities amongst the lush green vegetation provided a peaceful healing environment for the patients. Patients enjoyed food prepared by their own community members rather than a hospital diet. Many were able to see their own homes and villages through the windows of the isolation centers rather than the four walls of the hospital. This probably contributed a lot to the psychosocial aspects of healing and uneventful recovery.

Secondly, cost of travel and transportation requirements was reduced. The risk for further spread of the virus to other districts during the transportation process was minimized. Thirdly, as many patients were accommodated in a single center, the need for more medical staff was reduced, thereby reducing the risk of exposure to health staff.

Strict lockdown and quarantining of close contacts at their own homes was a welcome move for the community. They were able to continue with their household chores and look after their cattle. This saved a lot of costs for running separate quarantine facilities away from people's homes.

Asymptomatic or mildly symptomatic patients without significant co-morbidities can be effectively managed at the village level isolation centers. This will also reduce the fear and stigma associated with COVID-19 and further enhances community understanding and preparedness for future outbreaks⁷. Thus, in resource poor settings with limited hospital beds, community level isolation centers are effective alternatives to hospital beds for COVID-19 outbreaks.

References:

1. WHO:Weekly-epidemiological-update-on-covid-19; <https://www.who.int/publications/m/item/6-July-2021>
2. Tshokey, T. (2021). An update on COVID-19 in Bhutan. *Bhutan Health Journal*, 6(1), III. <https://doi.org/10.47811/bhj.91>
3. National situation update on COVID 19;<http://www.moh.gov.bt/national-situational-update-on-covid-19-108>
4. Dorji T, Tamang ST. Bhutan's experience with COVID-19 vaccination in 2021. *BMJ Global Health* 2021;6:e005977. doi:10.1136/bmjgh-2021-005977
5. Population and Housing Census,2017 ;National Statistics Bureau of Bhutan; www.nsb.gov.bt
6. Younten Tshedup, <https://kuenselonline.com/jomotshangkha-outbreak-is-a-worst-case-scenario-for-the-country/>
7. Panigrahi SK, Majumdar S, Galhotra A, Kadle SC and John AS (2021) Community Based Management of COVID-19 as a Way Forward for Pandemic Response. *Front. Public Health* 8:589772. doi: 10.3389/fpubh.2020.589772

Royal Civil Service Award 2021

SAMDRUP JONGKHAR DZONGKHAG



A total of 84 civil servants received Royal Civil Service Award 2021 in Samdrup Jongkhar Dzongkhag in the following categories on December 9, 2021:

A. Dedicated Service Award

- | | | |
|----------------------|---|---------------|
| 1. 30 years (Gold) | : | 06 recipients |
| 2. 20 years (Silver) | : | 14 recipients |
| 3. 10 years (Bronze) | : | 61 recipients |

B. Lifetime Service Award : 03 recipients

“As underpinned in our age-old saying, “the golden yoke of secular laws,” accountability must henceforth become the cornerstone of governance. We must correct those who deviate, be firm with those who do not deliver, replace those who are incompetent, and terminate those who underperform and have therefore become a liability to our system and nation. We must not hesitate to expose those who engage in corrupt practices, so that we send a strong signal to deter others from doing so.”

- His Majesty King Jigme Khesar Namgyel Wangchuck (His Majesty's Address to the Nation on the 114th National Day, Tashichhodzong)

Winners of Art & Essay Competitions on the theme “BHUTAN FIRST”



SJ SHERIG organized the Art & Essay Competitions on the theme “**Bhutan First**” to commemorate 114th National Day in the following categories:

A. Essay Competitions:

- | | | |
|--------------------------|---|----------------|
| 1. Category 1 (English) | - | Classes XI-XII |
| 2. Category 2 (Dzongkha) | - | Classes IX-X |

B. Open Art Competitions:

- | | | |
|---------------|---|------------------|
| 1. Category 1 | - | Classes IV-VI |
| 2. Category 2 | - | Classes VII-VIII |

Journal Publication Team

Overall Coordination:

Mr. Kinzang Dendup, Chief Dzongkhag Education Officer, Samdrup Jongkhar

Editing & Proofreading:

Mr. Khem Prasad Thapa, Vice Principal, Garpawoong Middle Secondary School

Mr. Sonam Wangchuk, Dzongkhag Economic Development Officer, Samdrup Jongkhar

Mr. Sherub Jamtsho, Teacher, Phuntshothang Middle Secondary School

Mrs. Tshering Yangzom, Teacher, Phuntshothang Middle Secondary School

Mr. Kinley Sonam Drukpa , Teacher, Karmaling Higher Secondary School

Mr. Cheku Norbu, Teacher, Karmaling Higher Secondary School

Mr. Sonam Lhendup, Teacher, Wangphu Primary School

Design & Layout:

Ms. Kezang Yuden, Asst. ICT Officer, Samdrup Jongkhar

TASHI DELEK