

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་དང་པ།

| ཨང | དོན་ཚན་   | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསོ། |
|----|---|-----------|----------|
| ༡  | འབྲུག་གི་ཡིག་གཞུགས་རིམ་པས་བྱུང་ཚུལ།                   | ༥         |          |
| ༢  | འབྲུག་གི་མཚོད་རྟེན་གསལ་བཤད།                           | ༣༠        |          |
| ༣  | འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ལམ་སྲོལ།                                | ༡༢        |          |
| ༤  | མཚོད་རྟེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བརྟུན་བསྟུན།                   | ༩         |          |
| ༥  | སྐྱ་གཞས་འབྱུང་ཁུངས་ལུ་ཏིག་འཕྲེང་བ།                    | ༡༣        |          |
| ༦  | འབྲུག་གི་སྲོན་མའི་རྒྱལ་རབས།                           | ༩         |          |
| ༧  | འབྲུག་གི་རྒྱལ་རབས་འབྱུང་ཁུངས།                         | ༢༡        |          |
| ༨  | སྐྱ་རབས་གྱི་དྲན་གསོའི་རྟེན།                           | ༢༤        |          |
| ༩  | འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ཚོས་ལུགས་འབྲུག་ལུ་དར་ཚུལ།      | ༡༣        |          |
| ༡༠ | སོ་ནམ་ཞིང་ལྗེའི་དོན་ལུ་ས་གནས་སོ་སོའི་ཕྱིས་གྱི་ལུ་འགན། | ༡༤        |          |
| ༡༡ | ལུགས་རིགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཅ་དོས་ཉམས་བཅོས།                 | ༧         |          |

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་གཉིས་པ།

| ཨང | དོན་ཚན་                                  | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསོ། |
|----|--|-----------|----------|
| ༡  | སྐྱ་རྒྱུམ་བརྟེན་ས་ལུ་ཁང་གི་ལོ་རྒྱུས།     | ༡༦        |          |
| ༢  | དོར་རྒྱུམ་གྱི་རྣམ་བཤད།                   | ༩         |          |
| ༣  | ཞབས་རྒྱུད་གི་མཚོད་རྟེན་མཛོད་བསྟུན།       | ༡༣        |          |
| ༤  | ཚོགས་ཞིང་གི་བཤད་པ།                       | ༧         |          |
| ༥  | བ་རྗེས་སྐྱ་གི་སྲིད་བྱ།                   | ༡༠        |          |
| ༦  | གནས་བདག་གཞི་བདག་གི་སྐོར།                 | ༥         |          |
| ༧  | འབྲུག་གི་འགོ་བ་ཚགས་ནས་ཤོན་ཆས་འབྱུང་ཚུལ།  | ༧         |          |
| ༨  | བྱུག་ཐམ་དབུ་རྒྱུག་མ།                     | ༧         |          |
| ༩  | འཛམ་སྐྱིད་རྒྱན་རྒྱུག་མཚོག་གཉིས།          | ༡༦        |          |
| ༡༠ | འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་དང་སྲུང་སྐྱོབ། | ༡༤        |          |

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་གསུམ་པ།

| ཨང་ | དོན་ཚན་  | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསོ། |
|-----|--|-----------|----------|
| ༡   | འབྲུག་སྤྱི་འཛུགས་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།           | ༥         |          |
| ༢   | སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཛུགས་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གསལ་བཤད། | ༥༣        |          |
| ༣   | དཔལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཛུགས་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།     | ༡༩        |          |
| ༤   | དབང་འདུས་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།                   | ༡༦        |          |
| ༥   | ཐིམ་ཕུ་བྱ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།                          | ༥༢        |          |
| ༦   | གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྡུས།                             | ༤         |          |
| ༧   | སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་འཛུགས་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།       | ༥༥        |          |
| ༨   | རྒྱལ་ཡོངས་རྣམས་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས་སྤོར།        | ༤         |          |
| ༩   | བོད་པ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།                             | ༣༠        |          |
| ༡༠  | གྲོང་གསལ་རྒྱུ་   | ༥         |          |

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་བཞི་པ་ ༡༡།

| ཨང་ | དོན་ཚན་                              | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསོ། |
|-----|--------------------------------------|-----------|----------|
| ༡   | གྲོང་གསལ་རྒྱུ་ཆགས་རབས།               | ༥༥        |          |
| ༢   | བུམ་ཐང་གྲུ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས། | ༥༡        |          |
| ༣   | བྱ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།             | ༥༠        |          |
| ༤   | མོང་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།    | ༥༥        |          |
| ༥   | བྱ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།             | ༥༢        |          |
| ༦   | གཞལ་སྤྱི་ཚབ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆགས་རབས།    | ༣༠        |          |

|   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| ༧ | སྒྱུག་གྲུབ་རིན་ཆེན་ཅེ་རྫོང་གི་ཆགས་རབས། | ༡༦ |  |
|---|--|----|--|

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་བཞི་པ་ ལ།

| ཨང་ | དོན་ཚན་  | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསོ། |
|-----|--|-----------|----------|
| ༡   | རྟ་མགོ་འུ་གནས་བཤད་དང་དེའི་ཆགས་རབས།                       | ༢༢        |          |
| ༢   | སེམས་རྟོགས་ལ་རྫོང་གི་ཆགས་རབས།                            | ༣༦        |          |
| ༣   | སྤྱོད་ལྟ་རྫོང་གི་ཆགས་རབས་མདོར་བསྟུན།                     | ༢༦        |          |
| ༤   | འབྲུག་གི་ལྷོ་བའི་ས་བདག་གཉེན།                             | ༢༠        |          |
| ༥   | འབྲུག་རྒྱལ་རྫོང་།  | ༢༤        |          |
| ༦   | མགར་ས་བཀའ་ཤིས་མཐོང་སློབ་རྫོང་།                           | ༡༤        |          |
| ༧   | རྩོམ་ཁར་རྩོམ་སྤྱི་རྫོང་གི་གཞི་རྟེན་འབྲུང་རབས་མདོར་བསྟུན། | ༣༤        |          |
| ༨   | རྒྱ་དབང་ལྷག་སློབ་རྫོང་གི་ཆགས་རབས།                        | ༡༤        |          |
| ༩   | རྒྱ་ལྷགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཅ་དངོས་ཉམས་བཅོས་འབད་ཐངས།            | ༣༢        |          |

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་ལྔ་པ་ ཀ།

| ཨང་ | དོན་ཚན་                                     | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསོ། |
|-----|---|-----------|----------|
| ༡   | གདན་ས་གསང་སྤྱི་གས་ཚོས་འཁོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།    | ༤༤        |          |
| ༢   | བུམ་ཐང་སྤྱོད་དཀར་གནས།                       | ༡༠        |          |
| ༣   | བཀོད་བཅོམ་རིག་པའི་དྲན་རྟེན་རྫོང་གི་ཉམས་གསོ། | ༤         |          |
| ༤   | དབང་མེད་ཅེ་རྫོང་འཆམ།                        | ༢༠        |          |
| ༥   | སྤྱོད་རྫོང་གྲག་ལ་གི་གནས་བཤད།                | ༤         |          |
| ༦   | འབྲུག་གི་གར་འཆམ།                            | ༡༤        |          |

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| ༧  | སྒྲིབ་མོ་རྫོགས་པའི་རྒྱལ་པོ་རབས་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་<br>ལུངས། | ༤  |  |
| ༨  | ལ་ཡ་པའི་སྐོར།  | ༢༤ |  |
| ༩  | ཡིག་ཆ་དང་ཤོག་གུ་ཉམས་སྲུང་གི་སྐོར།                          | ༡༤ |  |
| ༡༠ | སྤྲང་དཀར་བརྗོད་ལྟ་ལང་གི་གནས་བཤད།                           | ༢༢ |  |
| ༡༡ | སྟག་ཚང་གི་གནས་ཀྱི་ལུངས་ལྟ།                                 | ༣༦ |  |
| ༡༢ | གཤག་བཟོའི་རྣམ་གཞག  | ༡༤ |  |
| ༡༣ | ཐོག་ཚེན་མདོ་སྟེ་བྲག་གི་གནས་ཡིག                             | ༡༤ |  |
| ༡༤ | ཕྱི་ནང་གི་རྟེན་གྱི་སྐོར།                                   | ༡༤ |  |

ཞིབ་འཇོལ་གོ་རིམ་ལྟ་བུ་ ལ།

| ཨང | དོན་ཚན   | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསལ། |
|----|--|-----------|----------|
| ༡  | འབྲུབ་གཞས་ཨ་ལྷུ་ལྷ་མོའི་སྐོར།  | ༡༦        |          |
| ༢  | སྤྲང་སྐད་བསྐྱར་ལས་བརྟེན་ཏེ་དེའི་འབྱུང་བ།                                       | ༢༠        |          |
| ༣  | ཨ་རག་གི་ལམ་སྟོལ།   | ༤༤        |          |
| ༤  | བྲག་འོག་སྐར་མའི་ཉ་རུབ་རྩིས་སྲུང།   | ༡༢        |          |
| ༥  | འབྲུག་པའི་སྤྲང་སྟོལ་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས་མི་སྟེའི་<br>རང་མགོ་རང་རྫོངས་སྟེ་སྟོན་ཚུགས། | ༡༦        |          |
| ༦  | འབྲུག་གི་ལམ་སྟོལ་མི་ཉམས་རྒྱན་སྤྲོད་འབད་དགོས།                                   | ༣༠        |          |
| ༧  | སྤྲང་སྟེ་རྒྱལ་པོ་བཀོདས་པའི་ལོ་རྒྱུས།   | ༤         |          |
| ༨  | སྤྲང་སྤྲོདས་ཟེར་བའི་ལུངས་དོན།  | ༡༠        |          |
| ༩  | དུར་ཚོད་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་འབྱུང་ལུངས་དང་<br>དགོས་པ།                      | ༢༢        |          |
| ༡༠ | སྤྲུ་གར་མཁའ་ལུ་རྩིས་མཐོང་ཆ་བཞག   | ༢༢        |          |

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| ༡༡ | ཁངས་རིགས་རྣམ་གསུམ་གྱི་གདུང་དཔོན་པོ་མཁོ་ཚེ་དང་<br>མཁོ་ཚེ་གི་སྐོར། | ༢༢ |  |
| ༡༢ | མོ་ལེགས་གྱི་སྐོར།  | ༢༤ |  |
| ༡༣ | སྐུ་རོ་པའི་ལུགས་གྱི་ལོ་འབབ།                                      | ༡༢ |  |
| ༡༤ | འབྲུག་ལུ་སྐུ་འཇུག་ལུ་དང་དར་ཚུལ།                                  | ༡༤ |  |
| ༡༥ | ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཚོན་རབས་འབྲུམས་གྱི་རྟོགས་བརྗོད།                   | ༣༦ |  |
| ༡༦ | གཉེན་ཉེས་ལུ་ལྷན་སྐྱེས་ལུ་ལྷན་སྐྱེས་ལུ།                           | ༡༤ |  |
| ༡༧ | ལྷ་ཚོན་རྣམས་པའི་འབྲུང་ལུ་ལྷན་སྐྱེས།                              | ༡༤ |  |
| ༡༨ | བཟོ་བལ་ཚོས་བཅུ་དང་པོ་གི་འཆམ་གྱི་སྐོར།                            | ༢༤ |  |
|    |  |    |  |

ཞིབ་འཇོལ་གོ་རིམ་རྒྱག་པ།

| ལུང་ | དོན་ཚིན་            | ཤོག་གྲངས་ | རྒྱག་གསལ། |
|------|---------------------|-----------|-----------|
| ༡    | ཚུམ་པ་རིན་པོ་ཚེ།    | ༤༣        |           |
| ༢    | མོ་གསར་ཉིན་ལོག།     | ༤༣        |           |
| ༣    | གངས་རི་དང་མཚོ་      | ༡༧        |           |
| ༤    | ཕྱི་ནང་འབྲུང་ལམས་   | ༡༧        |           |
| ༥    | འབྲུག་གི་ཡིག་གཞུགས་ | ༣༦        |           |
| ༦    | བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་   | ༣༡        |           |
| ༧    | ཚོས་བཅུ་དྲུག་སྟོན་  | ༡༥        |           |
| ༨    | པད་གླིང་པག་འཆམ་     | ༡༡        |           |
| ༩    | མཁོ་མའི་གཉེན་སྦྱོར་ | ༢༢        |           |
| ༡༠   | རྟ་པོ་འུ་ཟ་         | ༡༦        |           |
| ༡༡   | སྐྱེས་ལྱིས་         | ༡༣        |           |
| ༡༢   | མི་རག་གི་འདས་མཚོན་  | ༡༧        |           |
| ༡༣   | བོན་མཚོན་           | ༩         |           |

|    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| ༡༤ | རྒྱ་པའི་ཐོན་སྐྱོར་                              | ༢༤ |  |
| ༡༥ | སློབ་གནས་པའི་ལྷ་གསེལ།                           | ༡༧ |  |
| ༡༦ | གདོན་བཅོས་རིམ་འགྲོ་                             | ༡༥ |  |
| ༡༧ | གསོན་འདྲེ་གཤིན་འདྲེ་                            | ༡༡ |  |
| ༡༨ | བྱིས་པའི་དཔའ་བོ་                                | ༧  |  |
|    | Overall Views on Tangible Cultural              | 18 |  |
|    | The origin of the Bhutanese Folktales           | 28 |  |
|    | An Introduction to Food ways of Bhutan          | 12 |  |
|    | LomaeLochhoe                                    | 20 |  |
|    | The role of Bhutanese Women in family wellbeing | 16 |  |
|    | Mangdekha                                       | 18 |  |
|    | Bhutanese Textile                               | 10 |  |
|    | Healing through spirituality                    | 72 |  |

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་བདུན་པ།

| ལམ་ | དོན་ཚན་                     | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསེ། |
|-----|-----------------------------|-----------|----------|
| ༡   | སློབ་གསུང་བམ་གྱི་དབྱེད་གཏམ། | ༢༣        |          |
| ༢   | ཉི་ལྔ་གཉིས་ཀྱི་གསལ་བ།       | ༡༢        |          |
| ༣   | ཚང་ལ་ལྷ་ལོན།                | ༡༢        |          |
| ༤   | དར་དབུ་གཏེར་འཆམ་            | ༠༧        |          |
| ༥   | ཟམ་པའི་ཤེས་ཡོན།             | ༡༣        |          |
| ༦   | མོ་བཏབ་རྩིས་བལྟ་            | ༡༧        |          |
| ༧   | གཏེར་རྩོན་འབྲུག་སྐྱོད་རྩི་  | ༡༥        |          |
| ༨   | སའི་ཟམ་བཟོ་ཐངས།             | ༢༠        |          |
| ༩   | བཀག་སྲུ་དྲུང་གི་ལོ་གསལ་     | ༢༠        |          |
| ༡༠  | བྱུག་ལོག་ལེ་རྩེ་            | ༡༥        |          |
| ༡༡  | བསལ་མཚན་                    | ༡༩        |          |
| ༡༢  | དཔའ་སྐྱར་གནས་པོ་            | ༡༢        |          |
| ༡༣  | ལྷ་སྐྱེས་གཙུག་མའི་གདུང་     | ༢༦        |          |

|    |                                   |    |  |
|----|-----------------------------------|----|--|
| ༡༤ | མང་སྒྲིབ་པ་དགྲིང་གཏུང་བརྒྱུད་     | ༣༠ |  |
| ༡༥ | རྟ་ལོག་ཚོས་བཅུ                    | ༣༥ |  |
|    | Dangling Solkha                   |    |  |
|    | SakharNamshing                    |    |  |
|    | Origin of Mule's egg              |    |  |
|    | BoenselBongko at Uma              |    |  |
|    | Origin and significance of Kabney |    |  |
|    | ZhongmeyLhacham                   |    |  |
|    | Ophiocordyceps sinuses            |    |  |
|    | Buddhist perception of Forest     |    |  |
|    | Archeology                        |    |  |

ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་བརྒྱུད་པ།

| ཨང་ | དོན་ཚན་                      | ཤོག་གྲངས་ | དྲན་གསལ། |
|-----|------------------------------|-----------|----------|
| ༡   | ཕུར་པ་                       | ༢༡        |          |
| ༢   | བགྲིས་སྒོ་མང་                | ༧         |          |
| ༣   | ཤེལ་རྩོ་                     | ༡༩        |          |
| ༤   | དཔའ་གཟུང་པ་                  | ༢༧        |          |
| ༥   | ལྷན་ཚུའི་ཕྱ་གསོལ་            | ༣༤        |          |
| ༦   | སྐྱུ་འདམ་སྐྱ་                | ༡༩        |          |
| ༧   | བལ་ཡུལ་སྐྱང་བྲག་             | ༡༤        |          |
| ༨   | མི་ཤིའི་དགོ་རྩ་              | ༡༡        |          |
| ༩   | དོམ་ལེགས་བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ་  | ༣༤        |          |
| ༡༠  | གསེར་གྲི་མ་ཐང་               | ༡༧        |          |
| ༡༡  | མགོན་ཁང་ཚེན་མོ་              | ༡༢        |          |
| ༡༢  | དགའ་སེའ་ཚོ་གོང་མ་གི་ལྷ་གསོལ་ | ༣༩        |          |
| ༡༣  | སྤྲུགས་པའི་ཕྱག་              | ༡༡        |          |

|    |                             |    |         |
|----|-----------------------------|----|---------|
| ༡༤ | དུང་ཚེན་གཏེར་མ་             | ༡༥ |         |
| ༡༥ | མིང་བཏགས་ཚུལ་               | ༡༧ |         |
| ༡༦ | བྱ་ཚུད་མི་ཚུད་              | ༡༧ |         |
| ༡༧ | མྱེད་བ་                     | ༢༤ |         |
| ༡༨ | ཞབས་རྒྱུད་དག་སྤང་མ་         | ༡༥ |         |
| ༡༩ | གསོ་བའི་སྤྲོན་བཅོས་ལམ་སྲོལ་ | ༡༤ |         |
| ༢༠ | ཐང་ཀ་                       | ༣༠ |         |
| ༢༡ | རྒྱུག་ཁའི་རྫོང་ལུལ་         | ༡༥ | English |
| ༢༢ | འགྲུག་གི་ལམ་སྲོལ་སྤྱི་དོན་  | ༡༢ | English |
| ༢༣ | སྲུབ་ཐོབ་བསམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་   | ༡༥ | English |
| ༢༤ | སྣོ་པའི་གཉེན་སྦྱོར་         | ༢༤ | English |
| ༢༥ | ཁྲོད་གསེབ་སྤྲོན་བཅོས་       | ༤༣ | English |
| ༢༦ | རྒྱ་ལྷ་ཁང་དཀར་ནག་           | ༡༠ | English |
| ༢༧ | མེ་རག་གི་སྦྱོན་ཆས་          | ༡༥ | English |
|    |                             |    |         |
|    |                             |    |         |