

དོན་ཚན་དང་པ། ཚུལ་ཡིག་དགོ་པའི་གནད་དོན་དང་རྒྱབ་ཁྲུངས།

༡ རྒྱབ་ཁྲུངས།

- གཙུག་ལག་སློབ་སླེའི་སློབ་རིག་གི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་མཐོང་རིམ་གོང་མ་དང་མཁམ་མཚོག་གི་སློབ་བརྗེ་པ་ག་ཡིན་རུང་ལོ་
ངོ་མཐའ་དཔུད་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ནང་འཇུག་ཞུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཚུམ་ཡིག་མཐའ་དཔུད་འབད་དེ་ ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་
ངོས་ལེན་འབད་བ་ཅིན་མཐའ་དཔུད་ཚོས་རྒྱགས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚོགས་ཡིན།
- གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་འཕྲོད་བསྟེན། སྤོང་བཅོས་ཞབས་ཏོག་ཚུ་དེས་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་སྤྱད་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྲོད་ནི་གི་
དོན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཐོག་ལས་སྤྱད་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རིག་ཅུལ་གསར་པ་འཐོབ་དགོ་མི་འདི་མཁམ་མཚོག་སློབ་བརྗེ་གི་
དོན་ལུ་གནད་དོན་གཙོ་བོ་གཅིག་སྤྲོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། སློབ་བརྗེ་པ་ཚུ་གིས་ཚུམ་ཡིག་འདི་ནང་ལས་ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་
ལམ་དང་། ཞིབ་འཚོལ་དབྱེ་ཁག་ འཆར་གཞི་བཀོད་ཐངས། རྒྱབ་འབྲས་གསལ་བཤད་འབད་ཐངས་ལ་སོགས་པའི་རིག་
ཅུལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ཚུམ་ཡིག་འདི་སློབ་སློབ་པ་རང་གིས་འགན་ཁུར་མི་ལུ་འབག་སྟེ་བལྟ་བཀོད་པ་
དང་འབྲེལ་ཡོད་མཁམ་མཚོག་ཚུ་གི་ལམ་སྟོན་དང་བཀའ་སློབ་དང་འཁྲིལ་རང་གིས་གསར་བཟོའི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ་པ་ཡིན་
རུང་ ཚུམ་ཡིག་མཐའ་དཔུད་སྤྱད་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྤྲོད་མཚུགས་བསྟུ་ནི་འདི་སློབ་བརྗེ་པ་རང་སེའི་ལུ་འགན་ལོ་མ་ཡིན།
- སློབ་བརྗེ་པ་རང་གིས་གནད་འགག་ཆེ་བའི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་རྒྱབ་འབྲས་བཏོན་ཡོད་པའི་ཚུམ་ཡིག་འདི་ མཐོ་
རིམ་གོང་མ་དང་མཁམ་མཚོག་སློབ་བརྗེ་གི་ སློབ་བརྗེ་ནང་ལུ་དེས་ཏོག་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་གཅིག་
ཡིན།
- དམིགས་བསལ་ཁྱད་རིག་གི་གནད་དོན་འདི་ཐོག་མཁམ་མཚོག་སྤངས་ཏེ་ཚུམ་ཡིག་མཚུགས་བསྟུ་ད་སློབ་བརྗེ་པ་ཚུ་གིས།
 - རྒྱད་རིག་འདི་ནང་གལ་གནད་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་མཐིལ་ཕྱིན་སྟེ་ཉ་གོ་ནི་དང་འགྲེམས་སྟོན་འབད་ཚུགས་པ་དགོ།
 - རྒྱད་རིག་འདི་ནང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་འཆར་གཞི་བཙུགས་ནི་དང་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལས་སྤྱད་ཚུ་ག་ཅི་ར་
འབད་དགོ་པ་ཡོད་རུང་འབད་ཚུགས་དགོ།
 - རྒྱད་རིག་འདི་ནང་དོན་སྤོང་ཅན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་འབྲས་ཚུ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
 - རྒྱད་རིག་འདི་གི་རྒྱབ་འབྲས་ནང་ལས་ཕན་ལུ་ཐོབ་ཆེ་བའི་བཅུད་བསྟུ་ཚུ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།
 - ཚུམ་ཡིག་འདི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཡང་དག་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

- དུས་དེབ་ཚུ་ནང་བཙུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ཚུམ་ཡིག་ནང་ལས་ཚུམ་རིགས་ཟིན་ཟེས་འབད་ཡོད་མི་འདི་བཟོ་བཞོན་པ་ལུ་མཐའ་དབྱེད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ལུ་དགོ།

༡ ཚུམ་ཡིག་དགོ་པའི་གནད་དོན།

ཚུམ་ཡིག་འདི་གིས་གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་པ་ཨིན།

- གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་བ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྡེ་འཇམ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་སློབ་ཚོགས་ཚུ་ནང་མཁས་མཚོ་དང་མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སློབ་བརྗེ་འབད་ཡོད་པའི་སླུབ་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ།
- ཚུམ་ཡིག་འདི་ལས་བརྟེན་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་མི་ངོམ་ཚུ་གིས་ཡང་གནད་དོན་འདི་གི་སློབ་ཁ་གསལ་སླེ་ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ།
- སློབ་བརྗེ་པ་ཚུ་གིས་ཚུམ་ཡིག་འདི་གིས་མ་དོ་བར་བྱུང་རིག་ལུན་པའི་ཚུམ་ཡིག་ག་ཅིར་ཚུམ་རུང་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ།
- གསོ་བ་རིག་གི་དོན་ཚན་འདི་ནང་དབྱེད་ཞིབ་མཐེལ་བྱིན་འབད་ཡོད་པའི་སླུབ་བྱེད་བཞག་ནི་དོན་ལུ།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་ཚུད་པའི་འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཉེན་སྲུང་དང་གནང་བ།

༡ ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དགོ་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་།

ཞིབ་འཚོལ་ནང་གནས་སྡུད་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་འགྲོ་བ་མིའི་དཔེ་ཚད་བཙུག་དགོ་པ་ཅིན་གནས་སྡུད་བསྟེ་ལེན་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སློང་ཚོགས་སྡེ་ལས་གནང་བ་ལེན་དགོ་པ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་འགྲོ་བ་མིའི་འབྲེལ་གཏོགས་ཟེར་བའི་སྐབས་ (World Medical Association Declaration of Helsinki) དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན།

- མི་དང་མཉམ་ངོམ་སླེ་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ་མི་ཚུ།
- འགྲོ་བ་མིའི་སླེ་ལཱ་གྱི་རྗེས་རིགས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་མི་ཚུ།
- མི་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྡུད་ལེན་དགོ་པ་འཐོན་མི་ཚུ།

༢ ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སློང་ནམ་གཞག་ཚོགས་སྡེ་ལས་ཉོགས་མེད་ལག་འཁྲུང་ལེན་ནི།

- ཚུམ་ཡིག་གི་དོན་ལུ་གོས་འཆར་ཡང་དག་ཅིག་བཟོ་ནི་དང་འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐོག་ལས་གནས་སྡུད་

བསྐྱེལ་ལེན་འབད་དེ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་དེ་གི་སྐྱོད་ལས་གཙུག་ལག་དང་སློབ་ཚོགས་ནང་ལུ་གོས་
འཆར་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སློང་ཚོགས་སྡེ་ལས་གནང་བ་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ག་སློབ་འབད་ནི་
འདི་སློབ་བཟུང་པ་དང་བཟུང་བཞེད་པ་གཉིས་ཆ་ར་གི་འགན་ཁུར་ལོ་མ་ཅིག་ཨིན།

- ཀུན་སློང་ཚོགས་སྡེ་ལས་གནང་བ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་བྱ་རིམ་དང་རྒྱས་ཚུན་ལེ་ཤ་འགོར་མི་དང་འཁྲིལ་རྒྱས་ཚུན་ནང་
ཚུད་པ་སྡེ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་འཆར་གཞི་བརྩམ་ནི་འདི་སློབ་བཟུང་པ་དང་བཟུང་བཞེད་པ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དེ་རྒྱས་ཚུན་ནང་གིག་གི་སྡེ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ཀུན་སློང་ཚོགས་སྡེ་གིས་གོས་འཆར་མང་ཆེ་བ་ར་བསྐྱར་བཅོས་དང་དག་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཐོན་དོ་
ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་སློབ་བཟུང་པ་དང་བཟུང་བཞེད་པ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་གནང་བ་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ཚོགས་སྡེ་ནང་མ་
བཟང་པའི་ཉེ་མ་ལས་གོས་འཆར་མཐིལ་ཕྱིན་བཟོ་ནི་དང་གལ་སྲིད་དག་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་རེ་འཐོན་
ཡོད་རུང་རྒྱས་ཚུན་ནང་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུ་གིག་གི་སྡེ་འབད་དེ་ཡང་བསྐྱར་ཚོགས་སྡེ་ལུ་ལྷུལ་དགོཔ་ཨིན།

༣ ཚུམ་ཡིག་གི་གོས་འཆར་གནང་བ་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ག་སློབ་ཐབས་ལམ།

ཚུམ་ཡིག་གོས་འཆར་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སློང་ཚོགས་སྡེ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཤོག་ཁུམ་བཟོ་ཡོད་མི་ལྟར་བཟོ་དགོ།

༤ ཞིབ་འཚོལ་ནང་སེམས་ཅན་ཚུ་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དགོཔ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཉེན་སྲུང་།

གལ་སྲིད་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་འབྲེལ་གཏོགས་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོཔ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཞིབ་
འཚོལ་གྱི་ལུ་འགོ་མ་བཟུག་པའི་ཉེ་མ་ སེམས་ཅན་ཚུ་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་གི་གོས་འཆར་འདི་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་
ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཟུག་ཐོག་ལས་གནང་བ་ལེན་དགོཔ་ཨིན།

དོན་ཚན་གསུམ་པ། བཟུང་བཞེད་པ།

༡ བཟུང་བཞེད་པ་གཙོ་བོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བཟུང་བཞེད་པ།

- སློབ་བཟུང་པ་མི་ངོམ་རེ་ལུ་ཉུང་མཐའ་ལམ་སྟོན་འབད་མི་ བཟུང་བཞེད་པ་གཙོ་བོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བཟུང་བཞེད་པ་མི་ངོམ་
གཉིས་དགོཔ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་སློབ་བཟུང་པ་དང་སློབ་བཟུང་འགོ་འཛིན་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་གནང་བ་ལུ་འབད་
དགོཔ་ཨིན།

- བལྟ་བུ་དང་པ་གཉིས་ལས་གཅིག་སྤྱོད་བཅས་འབད་ནི་ཨིན་མི་ཚོས་ཚན་ནང་ལུ་མཁས་མཚོ་ག་ཡོད་མི་གཅིག་དགོ་པ་ཨིན་རུང་གཅིག་འདི་ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་ངོམ་ཞིབ་འཚོལ་ནང་མཁས་མཚོ་ག་ཡོད་མི་གཅིག་དགོ་པ་ཨིན།

༡ བལྟ་བུ་དང་པའི་ལྷ་འགན།

བལྟ་བུ་དང་པ་གཙོ་བོའི་ལྷ་འགན། བལྟ་བུ་དང་པ་འདི་གིས་སྤྱོད་བཅས་པ་འདི་གི་དོན་ལུ་གོས་འཆར་ལས་འགོ་བཙུགས་མཐའ་དཔུང་ཚུམ་ཡིག་ཚུན་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་འབྲུག་ཤོར་མེད་པར་འབད་ནིའི་ཁས་ལེན་འབད་དགོ།

- ལྷ་རིག་གི་ལམ་སྟོན་ཚུ་དུས་དང་དུས་སུ་བྱིན་དགོ་པའི་ཁར་སྤྱོད་བཅས་པ་འདི་གིས་ལྷ་དོན་ཚུ་དུས་ཚོད་ཁར་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ཡང་འབད་དགོ་པ་ཨིན།
- སྤྱོད་བཅས་པ་འདི་གིས་གནད་དོན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ཁོ་མོ་རང་གི་བལྟ་བུ་དང་གྱི་འོག་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་པ་ལས་གནད་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་གསལ་ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་ཡོད་རུང་འབད་ནིའི་ངོམ་ལེན་འབད་དགོ།
- ཚུམ་ཡིག་ནང་ལུ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ག་ཅི་ར་འཐོན་རུང་བལྟ་བུ་དང་པ་གཙོ་བོ་དང་གཅིག་ཁར་མཉམ་འབྲེལ་དང་བསྐྱར་གོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།
- སྤྱོད་བཅས་པ་འདི་གིས་ཚུམ་ཡིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གི་བདག་དབང་ཉིལ་བུམ་བལྟ་བུ་དང་པ་གཙོ་བོ་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན།
མཉམ་འབྲེལ་བལྟ་བུ་དང་པའི་ལྷ་འགན།
- ཚུམ་ཡིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་སྤྱོད་བཅས་པ་ལུ་ལམ་སྟོན་ཚུ་དུས་དང་དུས་སུ་འབད་དགོ།
- སྤྱོད་བཅས་པ་གིས་ཚུམ་ཡིག་གི་དོན་ལུ་དོན་ཚན་ཚུ་གདམ་འབྲུག་འབད་བའི་སྐབས་དང་དོན་ཚན་ཡང་དག་སྐྱོ་བཅོའི་གོས་འཆར་བཅོའི་ནང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་གང་ཅག་འབད་དགོ།
- སྤྱོད་བཅས་པ་ཚུ་གི་ལྷ་རིག་དང་ལྷན་པའི་གནད་དོན་ནང་ལུ་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་བྱུང་རུང་བལྟ་བུ་དང་པ་གཙོ་བོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་ཐབས་ལམ་སྟོན་དགོ།
- ཚུམ་ཡིག་གོས་འཆར་ལས་འགོ་བཙུག་ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་དང་གནས་སྤུང་བསྐྱེའི། ཡར་བསྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་དང་གནས་སྤུང་དབྱེ་དབྱེ། གྲུབ་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་ཆ་མཉམ་ནང་ཚུམ་ཡིག་མཐའ་དཔུང་མ་འབད་ཚུན་གྱི་རིང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

གོང་གི་གནད་དོན་ནང་མ་ཚུངས་པར་ཡོད་མི་ཚུ་སློབ་བཟུང་པ་རང་སའི་ལག་ལེན་ཚད་གཞི་ཐོ་དེབ་ནང་མོས་མཐུན་འགན་ཡིག་བཟོ་
ཡོད་མི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ལྟར་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

དོན་ཚན་བཞི་པ། ཚུམ་ཡིག་གྲོས་འཆར་གྱི་ནང་དོན།

༡. གནོད་ཤོག་ ཚུམ་ཡིག་གི་མཚན་དོན་དང་སློབ་བཟུང་པའི་མིང་། སློབ་ཚོགས་དང་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭའི་མིང་ཚུ་བྱུར་སྒྲགས་གྱི་
དཔེ་དང་འབྲེལ་བཟོ་དགོ།
༢. བཅུད་བསྐྱུལ། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བཅུད་བསྐྱུལ།
༣. ཞིབ་འཚོལ་ངོ་སློད། ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་མཐོང་སྣང་དང་རྒྱབ་ཁྲམས་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ལག་ཆེ་བའི་སློབ་
༤. གཞི་རྟེན་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་དེབ་ཚུ་གང་མང་འཚོལ་སྐྱབ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།
མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲམས་གཏུགས་སྐྱར་ཞིབ་ག་དེ་སླེ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན། དཔེར་ན་ སློབ་རིག་དང་གི་
དེབ། ཏུས་དེབ། གསར་ཤོག་ མི་འོ་ལོ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི།
༥. ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན། ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་ཨ་ལས་མ་འོངས་ལས་འཆར་ཚུ་ནང་ཕན་ཐོགས་
འབྱུང་ཚུགས་པའི་ལུས་པ་ཡོད་མི་ཚུ་འབྲི་ནི།
༦. དམིགས་ཡུལ།
 - སྤྱིར་བཏང་གི་དམིགས་ཡུལ། མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་དམིགས་ཡུལ་འབྲི་དགོ།
 - རྩེ་བྲག་གི་དམིགས་ཡུལ། དམིགས་བསལ། ཚད་བཟུང་ཚུགས་པ། ཐད་རེ་འབའ་རེ། ཆ་བཞག་བཏུབ། དམིགས་
ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་གནད་དོན་གཙོ་བོའི་རྩི་བ་དང་ཚོད་དཔག་ཚུ་ཡང་འདི་ནང་ཚུད་
དགོ་པ་ཨིན།
༧. ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ།
 ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བཟོ་བཀོད། དཔེར་ན་ (ཀོ་རོ་སི་སེག་ཤོ་ནལ་ ཀོ་རྟོ་ཀོ་ ཀེ་སི་ཀཱན་ཀོ་ལ་) ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལ་གསལ་ཚུད་
དགོ་པ་ཨིན།
 ཞིབ་འཚོལ་འབད་སའི་ས་གནས། དཔེར་ན་ སྤོ་ཁང་། རྩོམ། ལས་སྡེ། ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ས་གནས་གྱི་མིང་དང་ ས་
གནས་གང་མ་ལ་རྒྱབ་དགོ་པའི་ཁྲམས་དང་དོན་དག་ཚུ་ཚུད་དགོ་པ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མི་སྣོབས་དང་དཔེ་ཚད། དཔེ་ན་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་གི་མི་སྣོབས་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ག་དམ་ཅིག་དགོ་ནི་ཨིན་ན་
ཟུངས་ཁ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ་པ་ཨིན། འདི་ནང་དཔེ་ཚད་བཏོན་ཐངས་འདི་ཡང་ ཕྱིས་དཔུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་
བཏོན་སྟོལ་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་ནང་ཚུད་པ་དང་མ་ཚུད་པ་དབྱེ་རིམ།

དཔེ་ན་ དབང་པོ་སློབ་ཅན་དང་ལོ་ན་ཆུང་ཆུང་ ཨ་ལོ་ཚུང་ཀྱང་ ཞིབ་འཚོལ་ལུ་སློབ་མེད་མི་ཚུ་དབྱེ་རིམ་ཁ་གསལ་འབྲི་
དགོ་པ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཅ་ཆས། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ ཞིབ་འཚོལ་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚན་རིག་གི་ཅ་ཆས་དང་དྲི་བ་ཚུ་ག་ཅི་
ར་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ན་ འདི་གི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཁ་གསལ་རྒྱབ་དགོ།

གནས་ཚུལ་བསྟར་ཐངས། གནས་ཚུལ་བསྟར་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤུས་ཚད་ཅན་སྟེ་ག་དེ་སྟེ་བསྟར་ནི་ཨིན་ན་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།

གནས་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ།

ཀ་ གནས་ཚུལ་བཟོ་བཅོས་མཉེན་ཆས་ དཔེ་ན་ (SPSS, STATA) ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་བཟོ་བཅོས་འབད་ནི་
ཨིན་ན་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།

ཁ་ གནས་ཚུལ་ལ་ལུ་ཅིག་མི་འཚོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨང་རྟགས་བཀོད་དེ་ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན་ཁ་གསལ་
བཀོད་དགོ།

ག་ གནས་ཚུལ་འདི་ ཚོད་དཔག་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ག་དེ་སྟེ་གཏན་འཁེལ་ཐོབ་ཚུགས་ནི་ཨིན་ན་དང་ རབ་
ཏུ་བྱུང་པ་ཅིན་ (data documentation sheet, dummy table) ཞིབ་ཕྱིས་ཀྱི་སྟོན་དཔག་ཚད་
རེ་ལུ་མིག་བྲིས་ཏེ་བཀོད་དགོ་པ་ཨིན།

ཀྱན་སློབ་རྣམ་གཞག། རང་སོའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་
བའི་སྐབས་ གསང་བ་དང་ སྐར་དབང་ གུས་ཞབས་ གོ་དོན་སློབ་ནི་ ཡན་གཞོན་གྱི་སྐོར་ལས་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།

- ༤. བྱངས་གཏུགས་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ། བྱངས་གཏུགས་འབད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་གོ་རིམ་སྟེ་བཀོད་ནི།
- ༥. ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཚིག་དོན་གྱི་འགྲེལ་བཤད། དཔེ་ན་ གསོ་བའི་ག་ཅེ་མི་འདི་ སྤྲོད་དང་བཟླ་དཔུད་ཚུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་
རང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་ལུ་སྟོན་ཨིན།

༡༠. ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི། འཆར་གཞི་བཅུམ་པའི་བསྐྱང་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་དང་ བར་བསྟུན་མ་
འབད་ཚུན་གྱི་ནང་ལུ་ མ་དངུལ་ག་དེ་ཅིག་དགོཔ་ཡོད་ག་ དུས་ཚོད་འབད་བ་ཅིན་ ཉམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་དུས་ཚོད་ནམ་
མཇུག་བསྟུ་ནི་ཨིན་ན་ འདི་གི་སློབ་ལས་འཆར་གཞི་ལོགས་སུ་བཟོ་སྟེ་གོས་འཆར་ཕུལ་དགོ།

༡༡. ཟུར་སྒྲགས།

ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་ཅ་ཆས། (data documentation sheet, dummy table) ཇི་བཞག་ ཁས་ལེན་
ཤོག་ཁྲམ། གནས་ཚུལ་སྟན་ལུ་ཤོག་ཁྲམ། གཞན་ཡང་དགོས་མཁོ་ལྷན་པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ཆ་ཚང་བཙུག་དགོ།

ཚུམ་ཡིག་གོས་འཆར་ཕུལ་བའི་སྐབས་དགོས་མཁོ་ཚང་དགོ་པའི་ཡིག་རིགས།

- ༡. བཟུ་བཀོད་པ་དང་མདོ་འཛིན་སྲོད་བཅར་པའི་འགན་ཡིག།
- ༢. གོས་འཆར་ཕུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁྲམ་བཀའ་ཡོད་པ།
- ༣. འབྲེལ་ཡོད་ཞིབ་འཇོལ་ཀུན་སྲོད་ཚོགས་སྡེའི་གནང་བ།

དོན་ཚན་ལཱ་པ། མཐའ་དཔུད་ཚུམ་ཡིག་གི་ནང་དོན།

མཐའ་དཔུད་ཚུམ་ཡིག་དངོས་གཞི་གི་རྟེ་མ་བཙུག་དགོ་པའི་མངོན་གསལ་ཤོག་གྲངས་གནས་ཚད།

- ཞིབ་འཇོལ་ཚུམ་ཡིག་གཞི་ཤོག
- མཐའ་དཔུད་ཚུམ་ཡིག་ཕུལ་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁྲམ།
- མཐའ་དཔུད་ཚུམ་ཡིག་གསལ་སྟོན་ཤོག་གྲངས།
- མཚན་རྟགས་ལྷན་པའི་ཁས་ལེན་ཤོག་གྲངས།
- བཀྱིན་དགའ་ཚོར།
- ཚུམ་ཡིག་ནང་དོན།
- ཞིབ་འཇོལ་ཚུམ་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་དཔེ་རིས་ཐོ།
- ཞིབ་འཇོལ་ཚུམ་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཐིག་ཁྲམ་ཐོ།
- ཟུར་སྒྲགས་ཐོ།
- ཐ་སྟད་འགྲེལ་བཤད་ཐོ།

ཚུལ་ཡིག་དོན་ཚན་དང་པ། བཅུད་བསྐྱུས། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བཅུད་སྐྱུས་ཚོག་འབྲུ་༣༠༠ལས་མ་མངམ་ཅིག་
བྲིས་དགོ།

ཚུལ་ཡིག་དོན་ཚན་གཉིས་པ། ཞིབ་འཚོལ་ངོ་སྟོན།

རྒྱབ་ཁྱུངས། ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་མཐོང་སྣང་དང་རྒྱབ་ཁྱུངས་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གལ་ཆེ་བའི་སྐོར་བྲིས་ནི།

- མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་སྣང་དང་དཀའ་ངལ་ཚུ་ག་དེ་སླེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན།
- ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ག་ཅི་ཡོད་ག།
- སྐབས་སུ་བབས་པའི་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན།
- ཞིབ་འཚོལ་འདི་གིས་དཀའ་ངལ་ཚུ་ག་དེ་སླེ་སེལ་ནི་ཚུ་ཚུད་དགོས་ཡིན།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་དམིགས་བསལ་གནད་དོན།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབདཱ་ལས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕན་ཐོགས་གཞན་དང་མ་འདྲམ། ཡང་ན་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་མང་
ཡོངས་ལུ་ལེ་ཕན་ཐད་ཀར་ག་དེ་སླེ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཡང་ན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ཉེ་མ་ག་གིས་ཡང་མ་འབདཱ་མ་
ཚད་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཡོད་མི་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སླེ་བཀོད་ནི།

ཚུལ་ཡིག་དོན་ཚན་གསུམ་པ། གཞི་རྟེན་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་དེབ་ཚུ་གང་མང་འཚོལ་སྐྱབ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།

མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱུངས་གཏུགས་སྐྱར་ཞིབ་ག་དེ་སླེ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་གོ་རིམ་
སླེ་བཀོད་ནི།

ཚུལ་ཡིག་དོན་ཚན་བཞི་པ། དམིགས་ཡུལ།

- སྤྱིར་བཏང་གི་དམིགས་ཡུལ། མཚན་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་དམིགས་ཡུལ་འབྲི་དགོ།
- བྱེ་བྲག་གི་དམིགས་ཡུལ། དམིགས་བསལ། ཚད་བཟུང་ཚུགས་པ། ཐད་རེ་འབའ་རེ། ཆ་བཞག་བཏུབ། དམིགས་
ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་གནད་དོན་གཙོ་བོའི་བྲི་བ་དང་ཚོད་དཔག་ཚུ་ཡང་འདི་ནང་ཚུད་
དགོས་ཡིན།

ཚུམ་ཡིག་དོན་ཚན་ལྔ་པ། **ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ།** དོན་ཚན་འདི་ནང་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་བའི་སྐབས་བྱ་རིམ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་
འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཙུག་དགོཔ་མ་ཚད་ ལྷན་རིག་དང་ལྷན་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་ག་ཅི་
ར་འབབ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཁ་གསལ་སྟེ་བཙུག་དགོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ཞིབ་འཚོལ་བཟོ་
བཀོད་ག་ཅི་ལག་ལེན་འབབ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་འབད་སའི་ས་གནས་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྟེ་བཙུག་དགོ།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མི་སྣོབས་དང་དཔེ་ཚད། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ལུ་མི་སྣོབས་གྱི་དཔེ་ཚད་ག་དེམ་ཅིག་ དཔེ་ཚད་བཏོན་
ཐངས་གྱི་ཐབས་ལམ་ག་ཅི་ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་བཏོན་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དགོ། ཞིབ་འཚོལ་
ནང་ཚུད་དང་མ་ཚུད་དབྱེ་རིམ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཕྱི་བསལ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཚུ་ཁ་གསལ་འབྲི་དགོཔ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཅ་ཆས། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ ཞིབ་འཚོལ་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚན་རིག་གི་ཅ་ཆས་དང་བྲི་
བ་ཚུ་ག་ཅི་ར་ལག་ལེན་འབབ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ འདི་གི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཁ་གསལ་རྒྱབ་དགོ།

གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐབས། གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་བའི་སྐབས་མི་དང་སེམས་ཅན་ལས་ཡང་ན་སྤྱན་བཅོས་དང་དཔུང་བཅོས་
ཚུ་འབད་ཐོག་ལས་ཨིན་པ་ཅིན་གནང་བ་དང་ཉེན་སྲུང་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་། ཉེན་སྲུང་དང་ཁེ་ཕན་
གྱི་གོ་བརྟེན་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་སློབ་ཡོད་པ་ཨིན་ན། དཔེ་ཚད་ཚུ་ལས་ཁས་ལེན་ཡི་གུ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ལེན་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཁ་གསལ་
བཀོད་དགོ། རང་སའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་
བའི་སྐབས་གསང་བ་དང་། སྐྱེད་དབང་། གུས་ཞབས། ཕན་གནོད་ཀྱི་སྐོར་གོ་དོན་སློབ་ནི་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ཡོད་པ་
ཨིན་ན་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།

གནས་སྤྱད་དབྱེ་ཞིབ། གནས་སྤྱད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་མཉེན་ཆས་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་ན།
གནས་སྤྱད་ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ མི་མོར་བའི་ཐབས་ལུ་ཨང་རྟགས་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་ཅི་
ག གནས་སྤྱད་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོའི་བྲི་བ་དང་ཚོད་དཔག་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
ག་དེ་སྟེ་གཏན་འཁེལ་ཐོབ་ཚུགས་ཅི་ག་བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

ཚུམ་ཡིག་དོན་ཚན་དྲུག་པ། **གྲུབ་འབྲས།** ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོའི་བྲི་བ་དང་ཚོད་དཔག་གི་གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྲུབ་
འབྲས་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན་ན། ཐེག་ཁམ་དང་དཔེ་རིས་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་འགྲེལ་བཤད་འབད་ནི།

གནས་ཚད་ཅན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་ངེས་ཏིག་དང་ངེས་བདེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུ་མ་ཅིག་
གསལ་བཤད་འབད་ནི་མ་གཏོགས་གྲུབ་འབྲས་གྱི་སྐབས་ལུ་ **གྲོས་བཤད་དང་མཇུག་བསྟུ་** ལ་སོགས་པའི་གནད་
དོན་ཚུ་ཚུད་བཅུག་ནི་མི་འོང་། ཡིན་རུང་གནས་ཚད་ཅན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་བཅུད་བསྟུ་ཏེ་འགྲེལ་བཤད་འབད་
དགོ།

ཚུམ་ཡིག་དོན་ཚན་བདུན་པ། གྲོས་བཤད་དང་མཇུག་བསྟུ།

གྲུབ་འབྲས་གྲོས་བཤད།

ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་འདི་གིས་ཚུམ་ཡིག་གི་དོན་ཚན། ཞིབ་འཚོལ་བྲི་བ། ཚོག་དཔག་གི་གནད་
དོན་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་ཐོགས་བྱུང་མ་བྱུང་ཚུ་གི་སྐོར་ལ་གསལ་སྟེ་གྲོས་བཤད་འབད་ནིའི་དུས་ཚོད་ཡིན་མ་མ་ཚད། ལྷག་
པར་དུ་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ལུ་སློབ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ལྷག་པའི་སྐབས་གནད་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་གོ་བཅོད་
སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་གནས་ཚད་ལྡན་པའི་གྲོས་བཤད་འབད་དགོ།

མཇུག་བསྟུ།

མཇུག་བསྟུ་ནང་ལུ་ཚུམ་ཡིག་ནང་ལས་ཐོན་པའི་དམིགས་བསལ་དང་ཡང་དག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་
དགོ། ལྷག་པར་དུ་ག་ར་གི་རྒྱུད་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལྱུང་འཕགས་ཅན་ཐོན་ཡོད་མི་ཚུ་བཀོད་
དགོ། དོན་ཚན་འདི་གིས་ཚུམ་ཡིག་འདི་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གྲུབ་འབྲས་བཅུད་བསྟུ་དང་ཞིབ་འཚོལ་
འབད་ཡོད་པའི་ལྱད་རིག་གི་གནད་དོན་འདི་གི་ཤེས་ཡོན་ག་དེ་སྟེ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཚོག་འབྲུ་༣༠༠ནང་འཁོད་ནང་
གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།

ཞན་ཉེན་དང་ལེགས་ཆ།

ཞིབ་འཚོལ་པ་གི་གནས་སྟངས་ནང་ལུ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྟངས་ལས་རྟོན་སེལ་ཐབས་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་
ཞན་ཉེན་ག་ཅི་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དགོ། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ལས་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་
ལེགས་པའི་ཆ་དང་ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ར་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་བཀོད་དགོ།

མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོན།

ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་གཞན་དང་ཡང་ན་དོན་ཚན་

སོ་སོ་གཅིག་ནང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ རོན་ཚན་དེ་བ་དྲག་པའི་གྲུབ་འབྲས་སྟོན་ཐབས་ལུ་གནད་དོན་ཚུ་ཡོད་པ་
ཅིན་ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དགོ།

ཚུམ་ཡིག་དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ། བྱུང་ས་གཏུགས་དང་གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

བྱུང་ས་གཏུགས་དང་གཞི་རྟེན་འབད་ཡོད་པའི་ཀི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཡོད་རུང་ཆ་ཚང་ (Vancouver)
རིམ་ལུགས་ཟུར་སྐྱུགས་ལུ་ཡོད་པའི་དཔེ་ལྟར་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྟེ་བཀོད་དགོ།

ཚུམ་ཡིག་དོན་ཚན་དགུ་པ། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཚིག་དོན་གྱི་འབྲེལ་བཤད།

ཚུམ་ཡིག་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཚིག་འབྲུ་ ཚུམ་ཡིག་ལྟག་མི་ཚུ་གིས་ཁ་གསལ་སྟེ་ཉ་གོ་མ་ཚུགས་མི་དང་ཡོངས་
གྲགས་སྟེ་མེད་མི་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་འབྲེལ་བཤད་གསལ་ཉོག་ཉོག་སྟེ་བརྒྱབ་སྟེ་ཟུར་སྐྱུགས་ལུ་བཀོད་དགོ།
དཔེར་ན། གསོ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སྤན་དང་བརྟག་དཔུད་ཚུ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་
ལག་ལེན་འབབ་མི་འདི་ལུ་སྤྲོབ་ཨིན།

ཚུམ་ཡིག་དོན་ཚན་བརྒྱུད་པ། ཟུར་སྐྱུགས།

- ཇི་བལ་སོགས་པ་ཞིབ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་རིགས།
- ཁས་ལེན་ཡི་གཱའི་ཤོག་ཁམ།
- བཤད་པ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་གནད་དོན་ཁ་གསལ་འབད་ཡོད་པའི་ཤོག་ལེབ།
- ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྟོན་ཚོགས་སྟེ་ལས་གནང་བ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཡི་གཱ།
- ཞིབ་འཚོལ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ལས་གནང་བ་གྲུབ་ཡོད་པའི་ཡི་གཱ།
- ལམ་སྟོན་དང་བྱ་རིམ་ཚད་གཞི་ལ་སོགས་པ་ཞིབ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་རིགས།
- ཚུམ་ཡིག་དངོས་གཞི་ནང་ལུ་བརྟག་མ་བརྟུབ་པའི་ཡིག་རིགས་གཞན།

དོན་ཚན་དྲུག་པ། ཚུམ་ཡིག་བཅོ་བཀོད་དང་ལྷན་ཚུལ་ཚང་དགོས།

- ཞིབ་འཚོལ་མཐའ་དཔུད་ཚུམ་ཡིག་བཅོ་བཀོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ།

དོན་ཚན་འདི་ནང་ཚུམ་ཡིག་སྟན་ལུ་འབྲི་ཞིའི་དོན་ལུ་ལྷན་གཞི་ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ག་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། མཐའ་

དཔལ་གྱི་ཚུམ་ཡིག་འདི་ནང་ཚིག་འབྲུ་མང་མཐའ་སྟོང་ཕྱག་སུམ་ཅུ་(40,000)ལས་བརྒལ་ནི་མི་འོང་། འདི་ནང་ལུ་བྱུར་བཀོད་འགྲེལ་བཤད་དང་བྱུར་སྒྲུགས་ཡིག་རིགས་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན་ཅུང་ ནང་དོན་ས་བཅད། ཤོག་ཁྲམ། ཐིག་ཁྲམ་དང་དཔེ་རིས། རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་མི་ཚུད།

➤ ཤོག་གུ་དང་པར་བསྐྱུན།

ཚུམ་ཡིག་ངོ་མ་འདི་A4ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་ཤོག་ལེབ་ནང་པར་བསྐྱུན་འབད་དགོཔ་ཡིན་ཅུང་ ཚུམ་ཡིག་འདྲ་ཚུ་པར་ལོག་འབད་ཅུང་བརྒྱབ་ཡིན། ཚུམ་ཡིག་འདི་ཤོག་ལེབ་ཀྱི་ཚུགས་གཅིག་མདུན་ཤོག་ན་པར་བསྐྱུན་འབད་དགོ། དོན་ཚན་ཚུ་གི་བར་ན་ས་སྟོང་བཞག་དགོཔ་ཡིན།

➤ ཤོག་དེབ་སྟེང་འོག་དང་མཐའ་བྱུར་གྱི་ས་སྟོང་།

དམིགས་བསལ་གྱི་གནད་དོན་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་མ་གཏོགས་ སྤྱིར་བཏང་ས་སྟོང་གི་ཚད་གཞི་འདི་ཤོག་ལེབ་ཀྱི་གཡོན་ཚུགས་ལུ་སོར་གང་དང་ཕྱེད(1.5)། གཡམས་ལུ་སོར་གང་(1)། སྟེང་འོག་གཉིས་ལུ་སོར་གང་དང་ཚག་ཡུ(1.25)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ཤོག་ཁྲམ་དང་དཔེ་རིས་འདྲ་རིས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་འདི་དང་འབྲེལ་དགོཔ་ཡིན།

➤ པར་རིས།

ས་ཁྲ། འདྲ་རིས། དཔེ་རིས། པར་རིས་ལ་སོགས་པ་ཚུམ་ཡིག་ནང་བཅུག་དགོ་མི་ཚུ་ག་ར་གོང་གི་ཚད་གཞི་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ལས་ཤོག་དེབ་ཀྱི་ནང་འཁོད་བཅུག་ནི་མ་གཏོགས་ དགོས་མཁོ་ལྡན་པའི་ས་སྟོང་གི་ཚད་གཞི་ལས་བརྒལ་ནི་མི་འོང་། པར་རིས་ལ་སོགས་པ་ཚོན་ཁ་ཅན་གྱི་རིགས་ཚུ་མཐའ་དཔལ་གྱི་ཚུམ་ཡིག་ལུ་བའི་སྐབས་མཚོན་ཁ་ཅན་སྟེ་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

➤ ཐིག་ཁྲམ་དང་དཔེ་རིས།

ཚུམ་ཡིག་ནང་ལུ་ཐིག་ཁྲམ་དང་པར་རིས་ འདྲ་རིས་ལ་སོགས་པའི་རིགས་ཚུ་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཨང་གྲངས་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྟེ་བཀོད་དགོཔ་པའི་ཁར་ཐོབ་ཐངས་དང་ཁ་བྱུང་བཏགས་ཐངས་ཚུ་ཡང་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་མི་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

➤ ཤོག་གྲངས་བཀོད་སྒྲིག།

ཤོག་དེབ་གྲངས་ཁ་འདི་ཡང་ མངོན་གསལ་ཤོག་དེབ་ཚུ་གི་ཤུལ་ལས་ཨང་གྲངས་, ལས་འགོ་བཅུག་ནི་དང་ དེ་ཡང་ནང་དོན་དང་པ་བཅུད་བསྐྱུས་ལས་འགོ་བཅུག་དགོ།

༡. ཞིབ་འཚོལ་མིང་གནས་གདོང་ཤོག་ཤོག་དེབ། ན་ལས་མར་ཨང་གྲངས་༡-༢་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་
བའི་སྐབས་གོ་རིམ་འདི་བརྒྱུ་སྤེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ཨོན།

མིང་གནས་གདོང་ཤོག་ནང་ལུ་སློབ་བཟུང་པ་རང་གི་མིང་ཆ་ཚང་དང་ཅིག་ཁར་ ཚུམ་ཡིག་འདི་སློབ་བཟུང་པ་རང་གི་
..... མཁས་མཚོག་སློབ་བཟུང་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་གོ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྤེལ་
མངའ་འོག་གི་ ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས་ལུ་ལྷ་ཚོས་དང་གནས་ལོ་ལུ་སྤུལ་ཕྱ་ཨོན་ཟེར་འབྲི་དགོ། བཟོ་བཀོད་འདི་བྱུར་
སྐྱགས་༡་པ་ལུ་ཡོད་པའི་དཔེ་ལྟར་བྲིས་དགོ།

༢. ཚུམ་ཡིག་གོས་འཆར་སྤུལ་བའི་སྐབས་བཀའ་དགོ་པའི་ཤོག་དེབ།

བྱུར་སྐྱགས་༣་པ། ཤོག་དེབ་འདི་ནང་ཚུམ་ཡིག་འདི་བྱ་རིམ་ཚུ་ག་དེ་སྤེལ་འབད་ཡོད་པ་ཨོན་ན་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་བཀོད་
དེ་སྤུལ་དགོ་ཨོན།

༣. ཆ་འཛོག་ཤོག་དེབ།

བྱུར་སྐྱགས་༤་པ། ཤོག་དེབ་འདི་ཚུམ་ཡིག་མཐའ་དཔུང་གི་དོན་ལུ་ཨོན། དེ་ཡང་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་མཐའ་དཔུང་
ཚོད་ལན་ཚོས་རྒྱགས་མཇུག་བསྟུ་བའི་དོས་ལེན་ཆ་འཛོག་གི་དོན་ལུ་མཚན་རྟགས་བཀོད་དགོ་པའི་ཤོག་ཁྲམ་ཨོན།

༤. གསལ་སྟོན་ཤོག་དེབ།

བྱུར་སྐྱགས་༥་པ། ཤོག་དེབ་འདི་ནང་ཚུམ་ཡིག་གྲུབ་འབྲས་འདི་གཞན་ལས་དཔེ་བལྟས་ལ་སོགས་པ་མེན་པར་གསར་བཏོད་
གྲུབ་འབྲས་ཨོན་པའི་གསལ་སྟོན་དང་ཁས་ལེན་འབད་དགོ་ཨོན།

༥. ཚུམ་ཡིག་བཟུང་བསྟུས།

ན་ལས་མར་ཚུམ་ཡིག་དངོས་གཞི་འགོ་བཟུག་ནི་ཨོན་པའི་རྟགས་མཚན་ལུ་དངོས་གཞིའི་འགོ་ཐོག་ཚུམ་ཡིག་བཟུང་བསྟུས་
ཚོག་འབྲུ་༣༠༠ལས་མ་མངམ་སྤེལ་འབྲི་དགོ།

༦. བཀའ་ཤིན་དགའ་འཚོར།

བཟུང་བསྟུས་ཀྱི་ལུལ་ལས་གྲུལ་ཐིག་གཉིས་གསུམ་ཅིག་ནང་ཚུམ་ཡིག་ལཱ་དོན་ནང་བཀྱིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མི་ངོ་ཚུ་གི་མིང་དང་

མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ག་ར་ལུ་བགྱིན་དགའ་ཚེར་ཡོད་ལུགས་འབྲི་དགོ།

ལ. རང་དོན།

བརྩུན་བསྐྱུས་གྱི་ཤུལ་ལས་ནང་དོན་ས་བཅད། ཚུམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་དང་འཁྲིལ་བརྩུག་དགོས་ཡོད་པ་ཅིན་དེ་གི་ཤུལ་ལས་
ཤོག་ཁམ་ཐོ་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་དཔེ་རིས་ཐོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་བསྐྱུ་ཡིག་འགྲེལ་བཤད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བརྩུག་དགོས་ཡིན།

༤. ཚུམ་ཡིག་དངོས་གཞི།

ཚུམ་ཡིག་དངོས་གཞི་གཤམ་གསལ་ལྟར་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྟེ་འོང་དགོས་ཡིན།

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| དོན་ཚན་དང་པ། | ཚུམ་ཡིག་བརྩུན་བསྐྱུས། |
| དོན་ཚན་གཉིས་པ། | ཚུམ་ཡིག་ངོ་སྟོན། |
| དོན་ཚན་གསུམ་པ། | ཚུམ་རིགས་བསྐྱར་ཞིབ། |
| དོན་ཚན་བཞི་པ། | སྤྱིར་བཏང་དང་བྱེ་བྲག་གི་དམིགས་ལུལ། |
| དོན་ཚན་ལྔ་པ། | ཐབས་ལམ། |
| དོན་ཚན་དྲུག་པ། | གྲུབ་འབྲས། |
| དོན་ཚན་བདུན་པ། | གྲོས་བཤད་དང་མཚུག་བསྐྱུ། |
| དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། | ཁྲུངས་གཏུགས་དཔེ་དེབ་གྱི་ཐོ། |
| དོན་ཚན་དགུ་པ། | ཐ་སྟད་མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད། |
| དོན་ཚན་བརྒྱུ་པ། | བྱུར་སྒྲགས། ཡོད་པ་ཅིན། |

༥. ཐིག་ཁམ་དང་དཔེ་རིས་བཀོད་ཐངས།

ཐིག་ཁམ་གྱི་ཐད་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་གོ་རིམ་སྟེ་བརྩུག་དགོས་མ་ཚད་བཟོ་བཀོད་ཡང་གཤམ་གསལ་གྱི་དཔེ་ལྟར་
བརྩུགས་དགོས་ཡིན། དཔེར་ན་ ཐིག་ཁམ་^{༣.༡} ཐིག་ཁམ་^{༣.༢}འབྲུ་བྱ་དོན་ཚན་གསུམ་པའི་ཐིག་ཁམ་^༡པ་དང་^༢པ་
ཟེར་བའི་དོན་ཡིན། ཐིག་ཁམ་གྱི་དོན་ལུ་མིང་བརྩུན་བསྐྱུས་སྟེ་ཐིག་ཁམ་གྱི་ལྷག་ལུ་བཀོད་དགོ། དཔེ་རིས་ཡང་དོན་
ཚན་དང་འཁྲིལ་གོ་རིམ་སྟེ་གོང་གི་ཐིག་ཁམ་བརྩུས་སྟེ་བརྩུག་དགོ། ཡིན་རུང་དཔེ་རིས་གྱི་དོན་ལུ་མིང་བརྩུན་བསྐྱུས་

ཏེ་གཤམ་ལུ་བཀོད་དགོས་ཡིན། ཐིག་ཁམ་དང་དཔེ་རིས་ཚུ་ཚང་རེ་ཤོག་དེབ་རེ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།
 ཐིག་ཁམ་དང་དཔེ་རིས་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ཕྱད་ཀ་ཤོག་དེབ་སྟེང་དང་ཕྱད་ཀ་ཤོག་དེབ་ཤུལ་མམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་
 བྱི་མི་འོང་། གལ་སྲིད་ཐིག་ཁམ་དང་དཔེ་རིས་ཚུ་གི་བསྟུ་ཡིག་ཚུ་འཇམ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་ཉ་གོ་མ་ཚུགས་པའི་གནད་དོན་རེ་
 ཡོད་པ་ཅིན་མཇུག་མཆན་བཏགས་ཏེ་འགྲེལ་བཤད་འབད་དགོས་གྲུབ་འབྲས་ཡིན་པ་ཅིན་དཔེ་རིས་དང་ཐིག་ཁམ་གྱི་
 འོག་ལུ་འགྲེལ་བཤད་བཅུན་བསྟུས་བཀོད་དགོས་ཡིན།

ཐིག་ཁམ་ ༣.༡ ལོ་ན་ཚུ་གཞོན་ཚུ་གི་བར་ན་ལུས་སྦྱང་འབད་མི་མང་ཉུང་གི་བརྒྱ་ཆ།

སྟེ་ལོ།	ལུས་སྦྱང་འབད་མི།	
	མི་གྲངས།	%
༠-༡༩	༠༣	༣
༢༠-༢༩	༠༧	༧
༣༠-༣༩	༣༠	༣༠
༤༠-༤༩	༢༥	༢༥
༥༠ལོ།	༣༥	༣༥
ཡོངས་བསྟོམས།	༡༠༠	༡༠༠



དཔེ་རིས་ ༣.༡ ཉི་མའི་སྟོབས་དང་ལྷན་པའི་རི་ལྷ་བྲ།

༡༠ བསྟུ་ཡིག།

མཚན་དོན་དང་བཅུད་བསྟུས་ཚུ་ནང་བསྟུ་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་། གནས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་བསྟུ་ཡིག་
ཨིན་པ་ཅིན་འགོ་ཐོག་དེ་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་ཅིག་ཁར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ དེ་གི་ལུལ་ལས་བསྟུ་ཡིག་ལག་
ལེན་ཐབ་དགོས་ཨིན། བསྟུ་ཡིག་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཡང་གོང་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཀ་རྟགས་སྟེ་རིམ་པ་བཞིན་བྱ་འགྲེལ་
བཤད་བརྒྱབ་དགོས་ཨིན།

༡༡ འཇལ་ཚད།

ཚུམ་ཡིག་ནང་ཀེ་ཇི། ཐུག་ལུགས། རྫོད་ལུགས། མ་ཚད་ལ་སོགས་པའི་འཇལ་ཚད་ལྡན་པའི་སྟུན་ལུ་རེ་འབད་
དགོས་ཡོད་པ་ཅིན་སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་ཡོངས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་པའི་ཚད་གཞི་ལག་ལེན་འཐབ་
ཐངས་ཚུ་བཙུག་དགོ།

༡༢ གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ།

ཁྲུང་ས་གཏུགས་དང་གཞི་བརྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ (Vancouver) གྱི་རིམ་ལུགས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༡༣ ཡིག་གཟུགས་དང་བཟོ་བཀོད།

ཨིང་སླད་ནང་ཨིན་པ་ཅིན་དམིགས་བསལ་གྱི་མ་གཏོགས་ཚུམ་ཡིག་ཡོངས་ཚོགས་ ཡིག་གཟུགས་ (Times
New Roman) སློམ་ཚད་༡༢ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ཨིན་རུང་དོན་ཚན་ཚུ་ཡིག་གཟུགས་༡༤འདི་ལག་
ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།
རྫོང་ཁག་ནང་ཨིན་པ་ཅིན་ དབང་འདུས་ ༢༧ ཡིག་གཟུགས་སློམ་ཚད་༢༠ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན་རུང་དོན་
ཚན་ཚུ་༢༡ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༡༤ མཐའ་དཔུད་ཚུམ་ཡིག་གི་ཕྱི་ཤོག་གི་གནས་ཚད།

ཕྱི་ཁད་ཕྱི་ཤོག་དང་གནས་ཚད་ས་ཀྲག་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ཚོས་གཞི་གནག་པོ་གུ་ཡི་གུ་གསེར་མདོག་སྟེ་འབྲི་དགོ།

དོན་ཚན་བདུན་པ། མཐའ་དབྱེད་གྲོས་འཆར་དང་རྩོམ་ཡིག་སྡོམ་འགྲོ་གསལ་ལུ། རྩོད་ལན་ཚོས་རྒྱགས།

༡ མཐའ་དབྱེད་གྲོས་འཆར་ལུ་ཞེ།

མཐའ་དབྱེད་གྲོས་འཆར་ལུ་ཞེ་ཞེ་དེ་དང་ལོ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དུས་གཉིས་པའི་སྤྱི་ཟླ་༣་པའི་བདུན་ཕྱག་དང་པ་ནང་།

གྲོས་འཆར་ལུ་ལུ། རང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས་གྲོས་འཆར་བཀོད་ཚོགས་ལུ་བཟླ་བཀོད་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བཟླ་བཀོད་པ་བརྒྱུད་དེ།

གྲོས་འཆར་འདྲ་དགོས་མཁོ། གྲོས་འཆར་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་རིགས་དགོས་མཁོ་ཆ་ཚང་འདྲ་ལ།

གྲོས་འཆར་གསལ་ལུ་ཞེ་དེ་དང་ལོ་རིམ་དང་པའི་སློབ་དུས་གཉིས་པའི་སྤྱི་ཟླ་༣་པའི་བདུན་ཕྱག་གསལ་པ་ནང་།

གྲོས་འཆར་བཀོད་ཚོགས་འབྲུས་མི། ༡ ཁྱིའཛིན། འབྲུས་དམངས་ལས་གདམ་འབྲུ་འབད་ཞེ།

༢ དོན་ཚན་མཁའ་མཚོག་ འབྲུས་མི།

༣ ཞིབ་འཚོལ་མཁའ་མཚོག་ འབྲུས་མི།

༤ བཟླ་བཀོད་པ་གཙོ་བོ། འབྲུས་མི།

༥ མཉམ་འབྲེལ་བཟླ་བཀོད་པ། འབྲུས་མི།

༦ སྤྱོད་བཟུང་འགོ་འཛིན་པ། འགོ་འདྲེན་པ།

གྲོས་འཆར་གསལ་ལུ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་དགོས་མཁོ་ཚང་དགོ་མི་རྩི་སྤྱོད་བཟུང་པ་རང་མའི་ལག་ལེན་ཚད་གཞིའི་ཐོ་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ལྟར་དུ་ཚང་དགོ།

༢ མཐའ་དབྱེད་ཀྱི་རྩོམ་ཡིག་ལུ་ཞེ་དང་སྡོམ་འགྲོའི་གསལ་ལུ།

མཐའ་དབྱེད་ཟིན་ཟིན་རྩོམ་ཡིག་ལུ་ཞེ་དེ་དང་ལོ་རིམ་གསལ་པའི་སློབ་དུས་གཉིས་པའི་སྤྱི་ཟླ་གསལ་པའི་བདུན་ཕྱག་དང་པ་ནང་།

རྩོམ་ཡིག་ལུ་ལུ། རང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས་མཐའ་དབྱེད་བཀོད་ཚོགས་ལུ་བཟླ་བཀོད་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བཟླ་བཀོད་པ་བརྒྱུད་དེ།

རྩོམ་ཡིག་འདྲ་དགོས་མཁོ། རྩོམ་ཡིག་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་རིགས་དགོས་མཁོ་ཆ་ཚང་འདྲ་ལ།

སྡོམ་འགྲོ་གསལ་ལུ་ཞེ་དེ་དང་ལོ་རིམ་གསལ་པའི་སློབ་དུས་གཉིས་པའི་སྤྱི་ཟླ་༣་པའི་བདུན་ཕྱག་གསལ་པ་ནང་།

སློབ་འགྲོའི་གསལ་ལུ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་དགོས་མཁོ་ཚང་དགོ་མི་ཚུ་སློབ་བཟུར་པ་རང་སེའི་ལག་ལེན་ཚད་གཞིའི་ཐོ་དེབ་
ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ལྟར་དུ་ཚང་དགོ།

སློབ་འགྲོའི་གསལ་ལུ་འོན་ལྟ་བུ་བཀོད་ཚུགས་འཇུག་མི།

- ༡ ལྷི་འཛིན། འཇུག་དམང་ལས་གདམ་འཇུག་འབད་ནི།
- ༢ རོན་ཚན་མཁུ་མཚོག། འཇུག་མི།
- ༣ ཞིབ་འཚོལ་མཁུ་མཚོག། འཇུག་མི།
- ༤ བལྟ་བཀོད་པ་གཙོ་བོ། འཇུག་མི།
- ༥ མཉམ་འབྲེལ་བལྟ་བཀོད་པ། འཇུག་མི།
- ༦ སློབ་བཟུར་འགོ་འཛིན་པ། འགོ་འབྲེན་པ།

༣ སློབ་འགྲོའི་གསལ་ལུ་འབད་དེ་བཀོད་ཚུགས་ཀྱིས་ངོས་ལེན་འབད་ཚར་བའི་བྱུང་མ་མཐའ་དཔུང་ཚུན་ལན་ཚོས་
རྒྱགས་ཀྱི་དོན་ལུ་མཐའ་དཔུང་ཚུམ་ཡིག་སྤུལ་ནི།

མཐའ་དཔུང་ཚུམ་ཡིག་སྤུལ་ནིའི་དུས་ཚོད། ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་གཉིས་པའི་སྤྱི་ཟླ་བཞི་པའི་བདུན་པ་ལྷན་དང་པ་ནང་།
མཐའ་དཔུང་ཚུམ་ཡིག་སྤུལ་ལུ། ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚུགས་མཐའ་དཔུང་བཀོད་ཚུགས་ལུ་བལྟ་བཀོད་པ་དང་མཉམ་
འབྲེལ་བལྟ་བཀོད་པ་བརྒྱུད་དེ།

མཐའ་དཔུང་ཚུམ་ཡིག་འབྲེན་དགོས་མཁོ། ཚུམ་ཡིག་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་རིགས་དགོས་མཁོ་ཚང་འབྲེན་པ།

མཐའ་དཔུང་ཚུན་ལན་ཚོས་རྒྱགས་དུས་ཚོད། ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་དུས་གཉིས་པའི་སྤྱི་ཟླ་༤པའི་བདུན་པ་གསུམ་པ་
ནང་།

- མཐའ་དཔུང་ཚུམ་ཡིག་བཀོད་ཚུགས་འཇུག་མི།
- ༡ ཞིབ་འཚོལ་མཁུ་མཚོག། ༢ སློབ་ཚུགས་ཕྱི་ཁ་ལས།
 - ༢ རོན་ཚན་མཁུ་མཚོག། ༢
 - ༣ སློབ་བཟུར་འགོ་འཛིན་པ། འགོ་འབྲེན་པ།

ཅན་གསོ། ལྷི་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་མཁུ་མཚོག་གཉིས་ལས་གཅིག་གདམ་འཇུག་འབད་ནི།

མཐའ་དབྱེད་གསལ་ལྷུ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་དགོས་མཁོ་ཚང་དགོ་མི་ཚུ་སྦྱང་བཟུང་པ་རང་སེའི་ལག་ལེན་ཚད་གཞིའི་ཐོ་དེབ་
ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ལྟར་དུ་ཚང་དགོ།

༤ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྐྱགས་ཚད།

མཐའ་འཁྲུལ་ཚད་གཞི་བརྒྱ་ཆ་༥༠།

ཚོས་རྒྱགས་དུས་ལྟན།

ཚུམ་ཡིག་གསལ་བཤད་སྐར་མ་༣༠།

དྲི་བ་དྲི་ལན་སྐར་མ་༣༠།

སྐྱགས་ཚད་གཞི།

- ཚུམ་ཡིག་ལཱ་དོན་གི་དེབ་ནང་ལས་བརྒྱ་ཆ་༤༠།
- ཚུམ་ཡིག་གསལ་བཤད་བཟོ་བཀོད་དང་འབད་ཐངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་༣༠།
- དྲི་བ་དྲི་ལན་ལས་བརྒྱ་ཆ་༣༠།

ཡོངས་བསྡེམས་༡༠༠།

༤ ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྐྱགས།

༧ སྐབས་བབས་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་འདི་རང་ཆ་འཛོག་འབད་ཡི།

འ ཆ་འཛོག་འབད་ཡི་བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོཔ་འདུག།

འབྲེན་གསོ། བསྐྱར་བཅོས་འབད་དེ་ཚོད་ལན་མཚུག་བསྐྱར་བའི་ཉེ་མར་ལས་ལྷོ་རོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་སྐར་ལོག་འབྲས་
མི་ཚུ་ལུ་སྤུལ་ཏེ་ངོས་ལེན་ཡིག་ཐོག་ལེན་དགོ། གལ་སྲིད་ངོས་ལེན་གྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་གཤམ་འཁོད་དོན་ཚན་ག་
པ་ལྟར་བསྐྱར་སྦྱོད་འབད་ནི།

ག ཆ་འཛོག་འབད་མ་ཚུགས། འབྲེན་གསོ། གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ལུ་ལྟར་འབད་ནི།

༥ སྐར་ལོག་ཚོས་རྒྱགས།

༧ ཚུམ་ཡིག་དག་བཅོས་འབད་དེ་སྤྱི་ལྷོ་༡༠པའི་སྤྱི་ཚེས་༣༠འི་ནང་འཁོད་སྦྱང་བཟུང་འགོ་འདྲེན་པ་ལུ་སྤུལ་
དགོ།

ལ སྤར་ལོག་ཚོད་ལན་ཚོས་རྒྱགས་འདི་སྤྱི་ཟླ་༡༡པའི་ཟླ་མཇུག་ལུ་གོང་གི་ཚུམ་ཡིག་ཚོགས་ཚུང་གིས་ལེན་ནི།
ག ཚོས་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་ཐད་དོན་ཚན་བཞི་པ་ཚོས་རྒྱགས་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྒྲགས་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་
ནི།

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། དྲང་བདེན་དང་བདག་དབང་།

༡ གཡོ་སྦྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན།

- གཙུག་ལག་སློབ་རིག་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་སྦྱོང་བརྒྱུད་བརྟུན་པ་གིས་རང་གི་ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་
འཚོལ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་རང་གི་རིག་ཅུལ་དང་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་དང་བྱུང་རིག་ནང་
མཁས་མཚོག་འགྲུ་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷ་ཚུ་ག་ར་དྲང་བདེན་དང་བརྩོན་ལུགས་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།
- གཡམ་སྤྱིད་སྦྱོང་བརྟུན་པ་འདི་གིས་ཞིབ་འཚོལ་དང་སྦྱོང་བརྟུན་འབད་བའི་སྐབས་གཡོ་སྦྱུང་ལ་སོགས་པའི་ལུ་
ངན་རེ་འབད་དེ་འཐོན་པ་ཅིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྤྱིའི་སློབ་རིག་བཅའ་ཁྲིམས་འོག་གི་ཚོས་རྒྱགས་ལམ་
ལུགས་དོན་ཚན་༡༩༡པའི་ཀ་པ་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- སྦྱོང་བརྟུན་པ་འདི་གིས་སློབ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ནང་གཡོ་སྦྱུང་ལ་སོགས་པ་འབད་ཡོད་པའི་
གནད་དོན་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་གཙུག་ལག་གི་སློབ་རིག་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་ཉེས་ཁུངས་བཀའ་ལྟུང་།

༢ ཚུམ་ཡིག་བདག་དབང་།

གཙུག་ལག་སློབ་སྤྱིའི་ལས་གནང་བ་མེད་པར་སྦྱོང་བརྟུན་པ་གིས་ཚུམ་ཡིག་དཔེ་བརྒྱུན་དང་སློབ་རིག་དང་
འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོགས།

དོན་ཚན་དགུ་པ། ལྷན་སྐྱེགས།

- ༡ ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་ནང་འཁོད་ཚུམ་ཡིག་ལུ་དོན་གྱི་དོན་ལུ་དུས་ཚོད་རེ་འུ་མིགས།
- ༢ གཤོང་ཤོག་བཟོ་བཞུག་དཔེ།
- ༣ ལས་ལེན་ཤོག་ཁམ།
- ༤ ཚུམ་ཡིག་ཕུལ་ནིའི་གཤོང་ཤོག་ཤོག་ཁམ།
- ༥ རོས་ལེན་ཤོག་ཁམ།

- ༤ གསལ་སྟོན་ཤོག་ཁམ།
- ༥ བྱངས་གཏུགས་འབད་ཐངས་དཔེ།
- ༦ ཡིག་གཟུགས་དང་བཟོ་བཞུག་དཔེ།

བྱུང་སྐྱེགས།

ལོང་གསུམ་གྱི་ནང་འཁོད་རྩོམ་ཡིག་ལྟ་དོན་གྱི་དོན་ལུ་དུས་ཚོད་རེ་ལུ་མིག།

ལོ་རིམ།	སློབ་དུས།	དུས་ཚོད།	ལྟ་དོན།
དང་པ།	དང་པ།	ཕྱི་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་།	སློབ་བཅར་པ་དང་སློབ་འཛིན་བཟོ་བཞུགས་པ་གསུམ་གྱི་བར་ན་ནང་གན་བཟོ་ནི།
		ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་།	རྩོམ་ཡིག་གི་དོན་ལུ་མཚན་དོན་གདམ་འཇུ་འབད་དེ་གོས་འཆར་འགོ་བཙུག་ནི།
	གཉིས་པ།	ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་།	གོས་འཆར་གསལ་ལུ་འབད་ནི།
		ཕྱི་ཟླ་བཞི་པའི་ནང་།	ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སློབ་ཚོགས་པ་ལུ་གོས་འཆར་ཆ་འཛིན་གི་དོན་ལུ་ལུ་ལུ་ནི།
གཉིས་པ།	དང་པ།	ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པ་ལས།	ཞིབ་འཚོལ་འགོ་བཙུག་ནི།
	གཉིས་པ།	ཕྱི་ཟླ་གཉིས་པའི་ནང་།	ཞིབ་འཚོལ་འགོ་མཐུད་འབད་ནི།
		ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པའི་ནང་།	ཞིབ་འཚོལ་གནས་སྤངས་སློབ་ཚོགས་ནང་གསལ་ལུ་འབད་ནི། ཐངས་དང་པ།
གསུམ་པ།	དང་པ།	ཕྱི་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་།	ཞིབ་འཚོལ་གནས་སྤངས་སློབ་ཚོགས་ནང་གསལ་ལུ་འབད་ནི། ཐངས་གཉིས་པ།
		ཕྱི་ཟླ་༡༡པའི་ཟླ་མཇུག་ལས།	མཐའ་དབྱེད་སློབ་འགོ་གསལ་ལུ་གི་དོན་ལུ་ག་སློབ་འབད་ནི།
	གཉིས་པ།	ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པ་ནང་།	མཐའ་དབྱེད་སློབ་འགོ་གསལ་ལུ་འབད་ནི།
		ཕྱི་ཟླ་བཞི་པའི་ནང་།	མཐའ་དབྱེད་རྩོམ་ཡིག་གསལ་ལུ་འབད་ནི།
		ཕྱི་ཟླ་ལྔ་པའི་ནང་།	མཐའ་དབྱེད་རྩོམ་ཡིག་གི་འདྲ་ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སློབ་ཚོགས་པ་དང་སློབ་ཚོགས་ནང་ལུ་ནི།

བྱུང་སྐྱེགས་ལ། གདོང་ཤོག་བཟོ་བའོད་དཔེ་རྫོང་ལ།

ཚུམ་ཡིག་མཚན་དོན།

ཡིག་གཟུགས་དབང་འདུས་ ༢༧ སློབ་ཚད་ ༢༥ ལས་ ༣༠ འི་བར་ན་མཚན་དོན་གྱི་རིང་ཐུང་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

སློང་བདར་པའི་མིང་།

ཡིག་གཟུགས་དབང་འདུས་ ༢༧ སློབ་ཚད་ ༢༥ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཚུམ་ཡིག་འདི་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་མངའ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ནང་

པའི་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ལུ་ཕུལ་ཤ་ཨིན།

ཡིག་གཟུགས་དབང་འདུས་ ༢༧ སློབ་ཚད་ ༢༥ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

.....མཁས་མཚོག་སློང་བདར་གྱི་ཆ་ཤས་དང་དགོས་མཁོ་ཚང་

ནིའི་དོན་ལུ།

ཡིག་གཟུགས་དབང་འདུས་ ༢༧ སློབ་ཚད་ ༢༥ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

སློབ་ཐུང་གནམ་ལོ།

ཡིག་གཟུགས་དབང་འདུས་ ༢༧ སློབ་ཚད་ ༢༥ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ལྷན་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ཞུས་པའི་ཐུགས་རྒྱུ་

Title of the MD/MS Thesis

(Times New Roman Font Size to be between 14 and 20 depending on the length of the title, Bold, Centered and should not exceed 4 lines)

Full Name of the Student

(Times New Roman Font Size to be between 14 and 16, Bold, Centered)
Do not use Dr/Miss/Mrs./Mr.

A Thesis submitted to the

Faculty of Traditional Medicine,

Khesar Gyalpo University of Medical Sciences of Bhutan

In partial fulfillment of the requirement for the Degree of Doctor of

Medicine in

(First 3 lines Times New Roman Size 12, Bold, last line size 14 bold)

Month and Year

(Times New Roman Font Size 14, Bold, Centered)

བྱུང་སྐྱེགས་ལྔ་པ།

གྲོས་འཆར་དང་རྩོམ་ཡིག་སྐུལ་བའི་སྐབས་བཀའ་དགོ་པའི་ཤོག་ལྷམ།

ཨང་།	ནང་དོན།	ལ་གསལ་བཀའ་དགོ་པའི་གནད་དོན།	མཚན་ཉེགས།
༡	ཞིབ་འཚོལ་མཚན་དོན།		
༢	སློབ་བཅར་པ།	མིང་..... ལ་བྱང་..... འགྲུལ་འཕྲིན་ཨང་..... ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱང་.....	
༣	གཙོ་བོ་བཟོ་བཞུགས་པ།	མཚན་..... གོ་གནས་..... མཁམ་རིགས་..... འགྲུལ་འཕྲིན་ཨང་..... ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱང་.....	
༤	མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་བཞུགས་ པ།	མཚན་..... གོ་གནས་..... མཁམ་རིགས་..... འགྲུལ་འཕྲིན་ཨང་..... ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱང་.....	
༥	ཞིབ་འཚོལ་འབད་སའི་ས་ གནས།		
༦	ཞིབ་འཚོལ་དུས་ཚོད་ནམ་ ལས་ནམ་ཚུན།		
༧	ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་སློབ་ ཚོགས་ཀྱི་མདོ་འཛིན་གྱི་ གཞུང་འབྲེལ་ཐིུ་དང་ མཚན་ཉེགས།		

བྱུང་སྐྱེགས་ལུ་པ།

ཚཱ་ཡིག་མཐའ་དབྱེད་གསལ་ལུ་ལྷའི་སྐབས་བཀོད་ཚཱ་གསལ་གྱིས་བཀའ་ཞིའི་ཤོག་ཁམ།

༤ མི་ངོམ་.....དོན་མཚན་.....

ཐོག་ལུ་.....མཁས་མཚན་གི་དགོས་མཁོ་ཚང་ཞིའི་དོན་ལུ་གསལ་ལུ་འབད་ཡོད་པའི་ཚཱ་ཡིག་འདི་གོ་

སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་རང་ལུགས་གནམ་ལོ་.....རང་ལྷོ་

.....པའི་ཚཱ་.....ལུ་ཆ་འཛོག་དང་ངོས་ལེན་འབད་ལྷ་ཨིན།

མཐའ་དབྱེད་ཚཱ་ཡིག་བཀོད་ཚཱ་གསལ།

ཁྱི་འཛོན་གྱི་མཚན་རྟགས་.....

མཚན།.....

འབྲུས་མི་༡པའི་མཚན་རྟགས་.....

མཚན།.....

འབྲུས་མི་༢པའི་མཚན་རྟགས་.....

མཚན།.....

འབྲུས་མི་༣པའི་མཚན་རྟགས་.....

མཚན།.....

འབྲུས་མི་༤པའི་མཚན་རྟགས་.....

མཚན།.....

ཆ་འཛོག་མཚན་ཡོད་པའི་སློབ་ཚཱ་.....

བྱུང་སྐྱེགས་པས།

ནང་སྐྱེགས་གསོལ་རིག་སློབ་ཚཱ་གསལ། གཤམ་རྒྱལ་པོ་གསོལ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།

ལས་ལེན་ཤོག་ཁྲམ།

མཚན་དོན་.....

ཟེར་བའི་ཐོག་ལུ་ཚཱ་སྐྱིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་གཙོ་བོ་བཟོ་བཞུགས་པ་.....མཉམ་འབྲེལ་

བཟོ་བཞུགས་པ་.....ཚཱ་གི་སྐྱབ་སྟོན་གྱི་མངའ་འོག་ལུ་.....

མཁམ་མཚོག་སློབ་བརྟམ་གྱི་ཆ་ཤས་སློབ་བརྟམ་དང་ཁྱད་ཚོས་ཚང་ནིའི་དོན་ལུ་ཚཱ་སྐྱིག་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

ཚཱ་ཡིག་འདི་སློབ་ཚཱ་གསལ་ལུ་མ་སྤུལ་བའི་ཉེ་མ་གཙུག་ལག་དང་སློབ་ཚཱ་གསལ་གཞན་ཚཱ་ནང་སློབ་བརྟམ་གཞན་གྱི་དོན་ལུ་སྤུལ་

སྤུལ་མཚཱ་ལས་མེད། ལུངས་གཙུགས་དང་གཞི་རྟེན་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚཱ་གཏོགས་ ཚཱ་ཡིག་འདི་ནང་གཞན་

གྱིས་དཔེ་བསྐྱེན་འབད་ཡོད་པ་དང་བདག་དབང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚཱ་ག་ནི་ཡང་ཚཱ་དེ་མེད་ཟེར་ལས་ལེན་འབད་མ་ཨིན།

ཉགས་.....

སློབ་བརྟམ་པའི་མིང་.....

སྤྱི་ཚཱ་.....

ཁོ་/མོ་གིས་ལུ་དོ་བཟུམ་ང་བཅས་ཚཱ་གིས་ཡང་གོང་གི་གནད་དོན་འདི་ངེས་བདེན་ཨིན་པའི་ལས་ལེན་འབད་མ་ཨིན།

༡ གཙོ་བོ་བཟོ་བཞུགས་པའི་མཚན་ཉགས་.....མཚན་.....

གོ་གནས་.....སྤྱི་ཚཱ་.....

༢ མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་བཞུགས་པའི་མཚན་ཉགས་.....མཚན་.....

གོ་གནས་.....སྤྱི་ཚཱ་.....

༣ མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་བཞུགས་པའི་མཚན་ཉགས་.....མཚན་.....

གོ་གནས་.....སྤྱི་ཚཱ་.....

ལྷན་སྐྱེས་ལ།

ཚཱ་ཡིག་དབྱེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག [སྐྱེས་༡༠༠]།

སློབ་བརྟན་པའི་རིམ་ཨང་.....།

སློབ་ཚཱ་གས་ཀྱི་མིང་.....།

ལས་རིམ་.....།

དབྱེ་ཞིབ་ལྷན་ཚཱ་.....།

སྡེ་ཚན་ ༡༥། ཚུམ་རིག་གི་དབུ་ཉི་དབྱེ་ཞིབ།

༼སྐྱུགས་༤༠༽

སྐྱུགས་ཀྱི་མཐོང་མཁའ་ གཤམ་གསལ་རེ་ལུ་མིག་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ལྟར་གནང་དགོ།

ཨང་།	ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དགོས་པ། ༼སྐྱུགས་༣༽	ཚད་གཞི།	སྐྱུགས།
༡	ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན།	(༡)	
༢	རྒྱབ་ཁྱད་སྤྱོད། / རོ་སྤྱོད།	(༢)	
ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ། ༼སྐྱུགས་༤༽			
༡	ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུམ་རིག་	(༣)	
༢	རྒྱབ་ཁྱད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚད།	(༡)	
༣	ལྷན་པར་མཐོང་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བཤད།	(༡)	
ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་དང་ཅ་ཆས། ༼སྐྱུགས་༡༡༽			
༡	ཞིབ་འཚོལ་བཟོ་བཀོད།		
	➢ འོས་བབས་ཡོད་མེད།	(༡)	
	➢ དམིགས་ཡུལ་གསལ་ཆ།	(༡)	
	➢ མི་སློབས་དང་དཔེ་ཚད་འོས་བབས་ཡོད་མེད།	(༡)	
	➢ ཞིབ་འཚོལ་ནང་ཚུད་མི་ཚུད་ཀྱི་དབྱེ་རིམ།	(༡)	
	➢ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དུས་ཡུན་དང་གནད་སླད་བསྐྱེད་པའི་རིམ།	(༡)	
	➢ རྒྱབ་འབྲས་དབྱེ་ཁག་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད།	(༡)	
	➢ ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚིག་འགྲེལ།	(༡)	
༢	གནས་སླད་བསྐྱེད་ལེན་གྱི་ཅ་ཆས་འོས་ལུན་ལག་ལེན་འཐབ་མ་འཐབ།	(༢)	
༣	གནས་སླད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད།	(༢)	
རྒྱབ་འབྲས། ༼སྐྱུགས་༤༽			
༡	རེ་ལུ་མིག་དང་ཐིག་ཁྲུལ། དཔེ་རིས་སོགས་འོས་ལུན་ཡོད་མེད།	(༣)	
༢	གནས་སླད་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱབ་འབྲས་གསལ་བཤད་ སྐར་བཀོད་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན།	(༣)	
རྒྱབ་འབྲས་གྲོས་བཤད། ༼སྐྱུགས་༡༠༽			
༡	ཁྱད་སྤྱོད་འབྲེལ་བཤད་/རྒྱབ་འབྲས་ཐོག་ཚུང་ཤགས་གསལ་རྟོག་འབྱུང་མི་ཚུ་འབྲེལ་ཡོད་ ཚུམ་རིག་དང་མཐུན་མི་མཐུན།	(༤)	
༢	ཞིབ་འཚོལ་སྐབས་ ཡོན་ཏན་དང་གདོང་ལེན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྤེལ་འཁོད་མ་འཁོད།	(༣)	
༣	རྒྱབ་སྤྱོད།	(༢)	

ཁྲུངས་གཏུགས་དང་གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ། ། །སྐྱགས་༣། །			
༡	ཁྲུངས་གཏུགས་དང་གཞི་རྟེན་གི་དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ཚུ་གི་ཐོ་རྩོམ་ཡིག་ལམ་སྟོན་ལྟར་ཡོད་མེད།	(༢)	
	སྐྱགས་ཡོངས་བསྟོམས།		

སྟེ་ཚན་ ༥༥། རྩོམ་ཡིག་རྩོད་ལན་གསལ་ལྟ།

། །སྐྱགས་༣༠། །

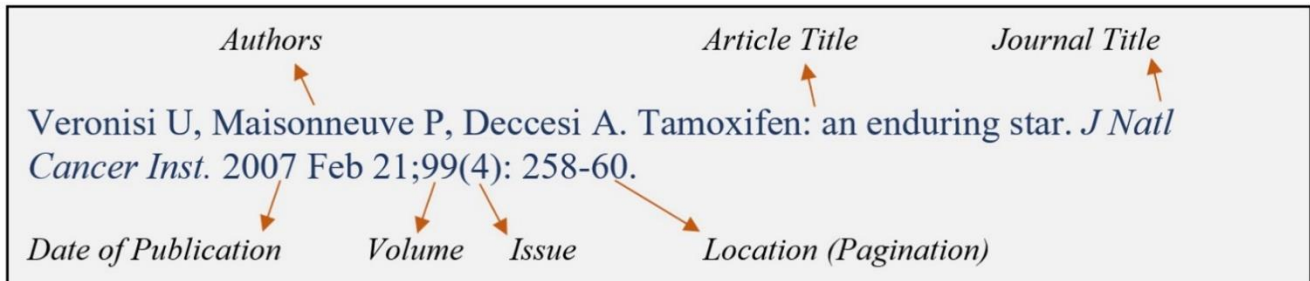
ཀ་སྟེ། རོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ། ། །སྐྱགས་༡༥། །			
༡.	ངོ་སྟོན་ནང་ རོན་ཚན་གསལ་ཆ་གི་ཐང་ གནད་རོན་ཁ་གསལ་སྟེ་གོ་བརྟེན་མ་ཕྱོད།	(༡)	
༢.	སྦྱིར་བཏང་དང་བྱེ་བྲག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་འཁོད་མ་འཁོད།	(༡)	
༣.	ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་ཡོད་མེད།	(༢)	
༤.	ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་དག་ཆ་དང་ཁ་གསལ་ཡོད་མེད།	(༢)	
༥.	གྲུབ་འབྲས་གྲོས་བཤད་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་གསལ་ལྟུ་འབད་མ་འབད།	(༢)	
༦.	མཇུག་བསྟུ་ནང་ ཞིབ་འཚོལ་ལས་ཐོན་པའི་དམིགས་བསལ་དང་ཡང་དག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་མ་འབད།	(༡)	
༧.	ཞིབ་འཚོལ་སྐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་གཏོང་ལེན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་འཁོད་མ་འཁོད།	(༢)	
༨.	སྦྱོང་བརྟེན་པ་འདི་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་ཅ་ཆས་སྟོར་ཤེས་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མེད་དང་ ཅི་ བའི་ལན་ཚུ་ འོས་ལྡན་སྟེ་སྦྱབ་ཚུགས་དང་མ་ཚུགས།	(༢)	
༩.	གསལ་ལྟུ་འདི་ལུ་བརྟེན་ རོན་ཚན་འདི་འོ་ཐོག་ཤེས་རྟོག་ཐབས་བྱུང་དང་མ་བྱུང།	(༢)	

ཁ་སྟེ། གསལ་ལྟུ་འབད་ཐངས། ། །སྐྱགས་༡༥། །			
༡.	གསལ་ལྟུ་གི་ཐོ་རིམ་ཚུ་གནས་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་ཡོད་མེད། ། །ངོ་སྟོན། དམིགས་ཡུལ། ཅ་དོན། མཇུག་བསྟུ། །	(༢)	
༢.	གསལ་ལྟུ་སྐབས་ སྐད་ལུགས་དང་རྫོང་སྐད་དག་ཆ་ཡོད་མེད།	(༢)	
༣.	གསལ་ལྟུ་འབད་བའི་སྐབས་ གནས་ཚད་ལྡན་པའི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་མ་འབབ།	(༢)	
༤.	གསལ་ལྟུ་ སྐད་ཡིག་བརྟེན་གཞུང་དང་མཐུན་མ་སྟེ་འབད་མ་འབད།	(༢)	
༥.	འབྲས་དམངས་སྟོ་བསིང་ཆེད་ལུ་ མིག་གི་འབྲེལ་བ། ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུབ། སྐད་གདངས་ སེང་པབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད།	(༢)	
༦.	སྦྱོང་བརྟེན་པ་འདི་གིས་ ཟིན་བྲིས་ལུ་ཤད་ཆེར་མ་བརྟེན་པར་ གསལ་ལྟུ་འབད་ཚུགས་དང་ མ་ཚུགས།	(༢)	
༧.	གསལ་ལྟུ་འབད་བཤུད་བཤུད་བརྟེན་ཚུ་ནང་ དཔེ་རིས་དང་ཐིག་ལྷོ་སོགས་ ལྷག་ནི་བདེ་རྟོག་རྟོ་ ཡོད་མེད།	(༡)	

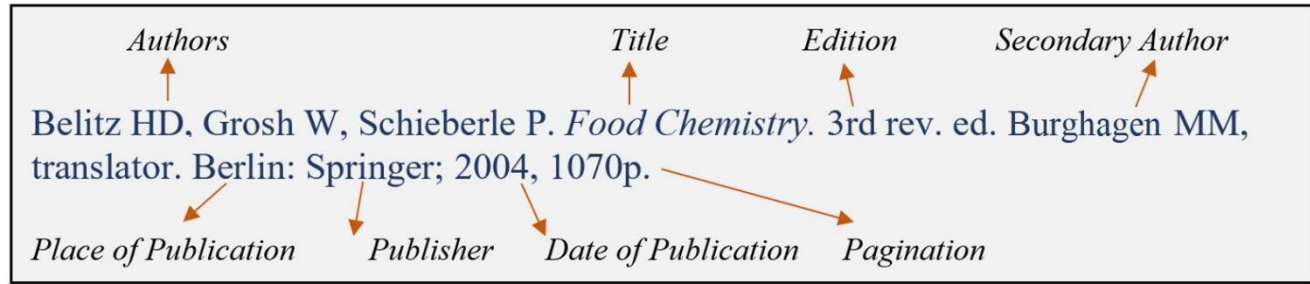
ལྷན་སྐྱབས་ལཱ།

ལྷན་སྐྱབས་ལཱ་འབད་ཐངས།

Citing Journal Article

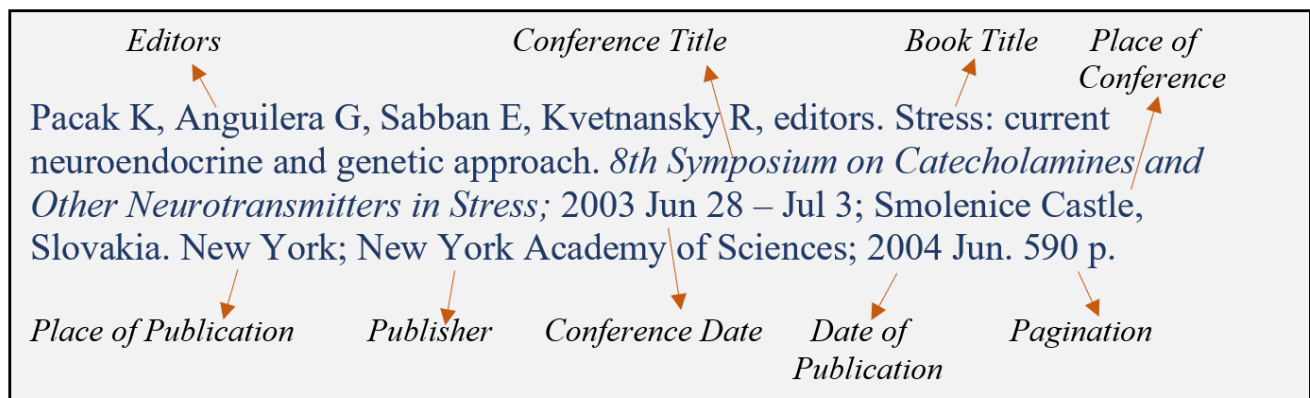


Citing Entire Books

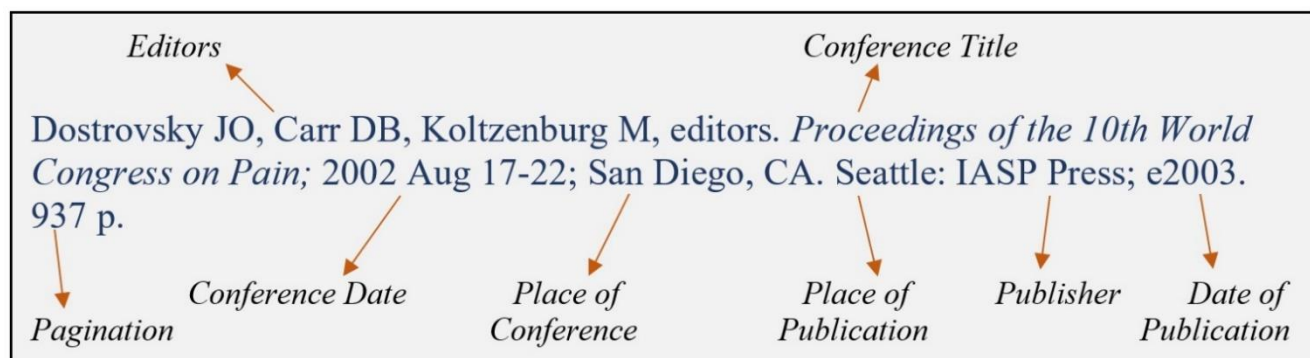


Citing Conference Proceedings

- with book title as well as a conference title.



- with only a conference title.



Citing Reports

- written and published by sponsoring organization.

Authors *Title* *Place of Publication* *Publisher*
 Page E, Harney JM. *Health hazard evaluation report*. Cincinnati (OH): National Institute for Occupational Safety and Health (US); 2001 Feb. 24 p. Report No.: HETA2000-0139-2824.
Report Number *Date of Publication*

Citing Entire Dissertations and Theses

- The general format for a reference to entire dissertation, including punctuation.

Author *Title*
 Kempner JL. *Aching heads, making medicine: gender and legitimacy in headache [dissertation]*. [Philadelphia]: University of Pennsylvania; 2004. 271 p.
Book Type *Place of Publication* *Publisher* *Date* *Total Number of Pages*

- The general format for a reference to entire master’s thesis, including punctuation.

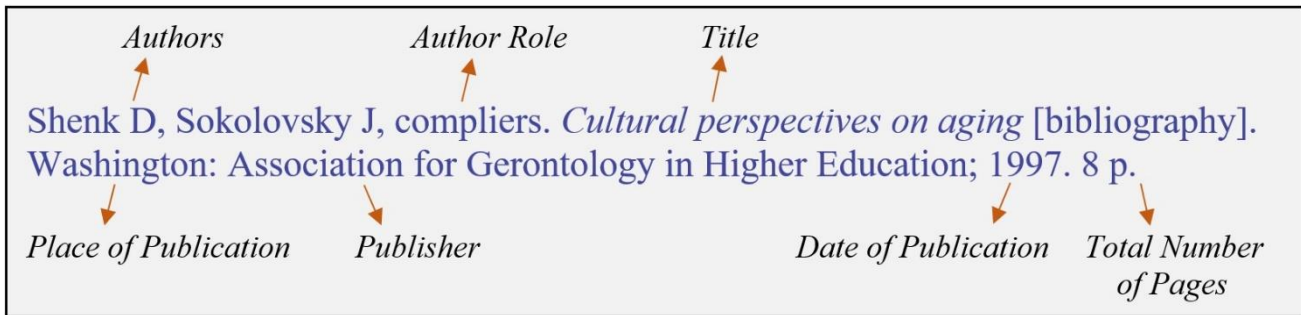
Author *Title*
 Overlook JA. *The relationship between balance and fundamental motor skills in children five to nine years of age [master’s thesis]*. [Corvallis (OR)]: Oregon State University, 2004. 111 p.
Date *Total Number of Pages* *Book Type* *Place of Publication* *Publisher*

Citing Bibliographies

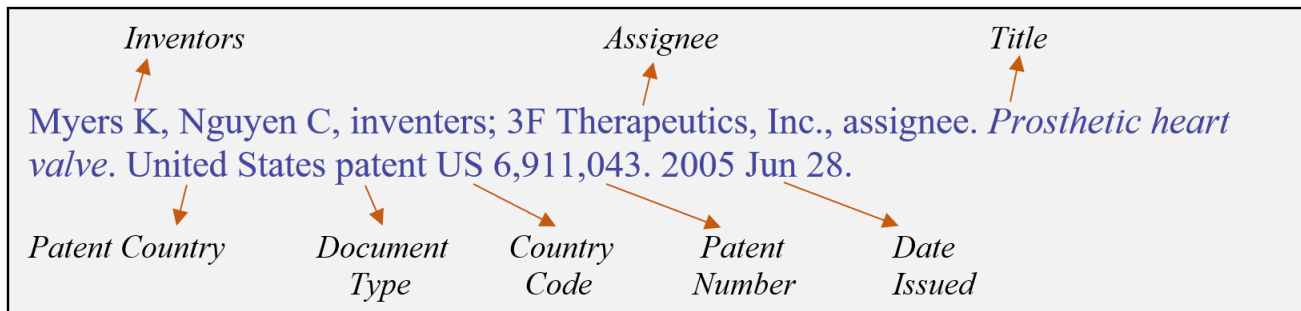
- with bibliography in the title.

Author *Author Role* *Title*
 Khan N, Nakajima N, Vanderburg WH, compilers. *Healthy work: an annotated bibliography*. Lanham (MD): Scarecrow Press, Inc.; 2004. 376 p. 617 citations.
Place of Publication *Publisher* *Date of Publication* *Total Number of Pages* *Note*

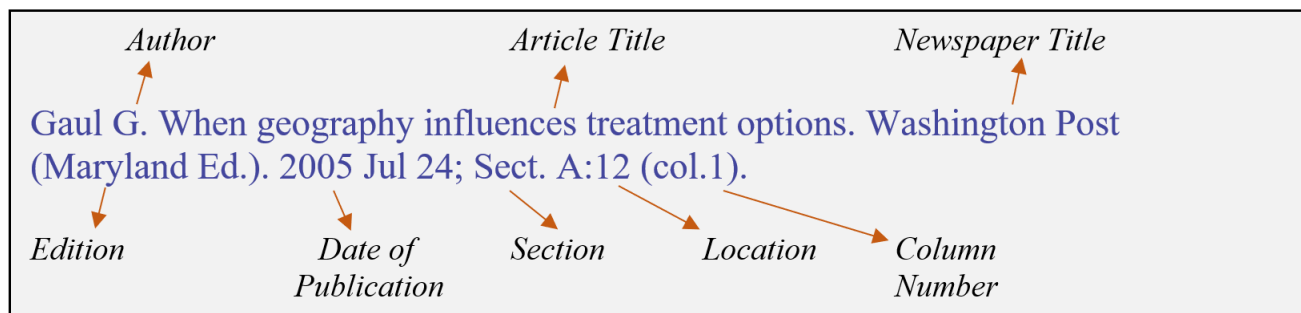
- without bibliography in the title.



Citing Patents

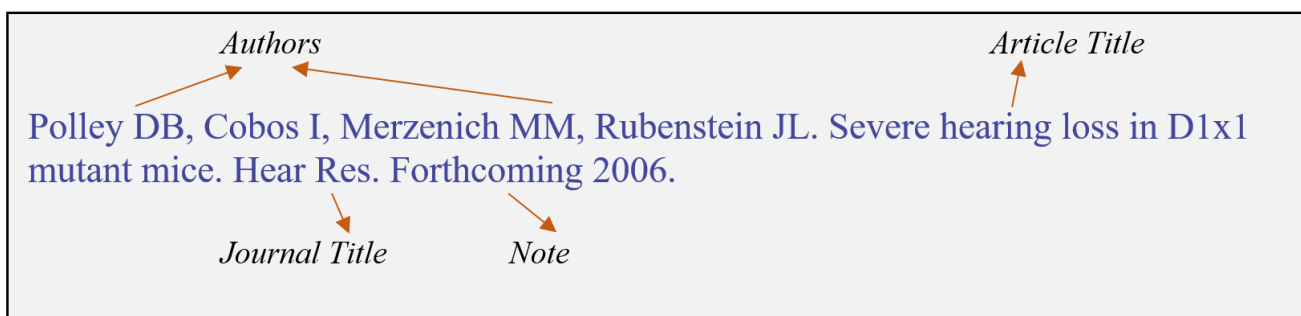


Referencing Newspaper Article



Citing Unpublished Material

- Reference to a forthcoming Journal Article



- Reference to an unpublished conference paper

Authors
Connective Phrase
Name of Conference
Title of Paper

Antani S, Long LR, Thoma GR, Lee DJ. *Anatomical shape representation in spine x-ray images*. Paper presented at: VIIP 2003. Proceedings of the 3rd IASTED International Conference on Visualization, Imaging and Image Processing; 2003 Sep 8-10; Benalmedena, Spain.

Date of Conference
Place of Conference
Title of Conference
Number of Conference

- Reference to an unpublished conference poster session

Authors
Title of Poster
Connective Phrase

Chasman J, Kaplan RF. *The effects of occupation on preserved cognitive functioning in dementia*. Poster session presented at: Excellence in clinical practice. 4th Annual Conference of the American Academy of Clinical Neuropsychology; 2006 June 15-17; Philadelphia, PA.

Number of Conference
Date of Conference
Place of Conference
Title of Conference

Citing Letters

Authors
Connective Poster
Author Affiliation
Recipient
Recipient Affiliation

Anfinsen, Christian B. (Department of Biology, Johns Hopkins University, Baltimore, MD). Letter to: Cyril Ponnampereuma (University of Maryland, College Park, MD). 1991 Apr 23. 1 leaf. Located at: History of Medicine Division, National Library of Medicine, Bethesda, MD; MSC 496, Box 8, Folder 3.

Date
Pagination
Note

Citing other personal communication

Author Author Affiliation
 Patrias, Karen (Public Services Division, National Library of Medicine, Bethesda, MD). Conversation with: Margaret Madison (Reference Department, University of Arkansas for Medical Sciences, Little Rock, AR). 2005 Nov 3.
 Recipient Affiliation Connective Phrase Recipient Date

Reference to an Individual Manuscripts

Author Title Date Pagination Availability
 Wiprud, Theodore. *The versatile Dr. Thornton*. 1976. 86 p. Located at: Modern Manuscripts Collection, History of Medicine Division, National Library of Medicine, Bethesda, MD; MS C 305.

Reference to a Homepage

Author Place of Publication Title Type of Medium
 Hooper JF. *Psychiatry & the Law: Forensic Psychiatric Resource Page* [Internet]. Tuscaloosa (AL): University of Alabama, Department of Psychiatry and Neurology; 1999 Jan 1 [updated 2006 Jul 8: cited 2007 Feb 23]. Available from: <http://bama.ua.edu/~jhooper/>.
 Date of Publication Date of Update/ Revision Date of Citation Availability

Reference to an Internet Book

Authors Title Type of Medium Place of Publication Publisher
 Merlis M, Gould D, Mahato B. *Rising out-of-pocket spending for medical care: a growing strain on family budgets* [Internet]. New York: Commonwealth Fund; 2006 Feb [cited 2006 Oct 2, 23 p. Available from: http://www.cmforg/usr_doc/Merlis_risingoopsending_887.pdf
 Date of Publication Date of Citation Extent Availability

Reference to an internet article from a journal published on internet

<i>Authors</i>	<i>Article Title</i>	<i>Journal Title</i>	<i>Type of Medium</i>	<i>Date of Publication</i>	<i>Date of Citation</i>
<p>Kaul S, Diamond GA. <i>Good enough: a primer on the analysis and interpretation of noninferiority trials</i>. Ann Intern Med [Internet]. 2006 Jul 4 [cited 2007 Jan 4]; 145(1): 62-9. Available from: http://www.annals.org/cgi/reprint/145/1/62.pdf</p>					
<i>Volume Number</i>	<i>Issue Number</i>	<i>Location</i>	<i>Availability</i>		

Reference to an electronic mail message

<i>Author</i>	<i>Title of Message</i>	<i>Type of Medium</i>
<p>Backus, Joyee. Physician Internet search behavior: detailed study [Internet].</p>		
<i>Connective Phrase</i>	<i>Recipient</i>	<i>Date of Message</i>
<p>Message to: Karen Patrias. 2007 Mar 27 [cited 2007 Mar 28]. [2 paragraphs].</p>		
		<i>Date of Citation</i>
		<i>Extent</i>