



JEAR: the CERD Educational Journal

ISSN 2957-8051(Online) |ISSN2413-5992(Print) 1(7) 2023

Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ ལ་སྟེ་གི་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བརྩམས་ ལྷག་མིའི་དཀའ་ངལ་འདི་ ག་དེ་འབད་ སེལ་ཚུགས་ནི་ ཨིན་ནམ་?

ཀམ་རྒྱལ་མཚན།

བཀྲིས་བསྐྱེད་ཚོང་ལག།

བཀའ་ལུང་སློབ་ཟླ་རྒྱུང་བ།

(༢༠༢༣)

<http://doi.org/10.17102/jear.7.1.68/> Accepted September 2023 | Published November 2023

དོན་རྒྱུད།

སྤྱིར་གཏང་ལྷག་མི་ནང་ རྐང་ཡིག་ཡར་རྒྱས་གཏང་མི་གི་ རིག་ཕུལ་བཞི་ ཡོད་ས་ལས་ ལྷག་མི་འདི་ གལ་ཆེས་ལས་ ལྷག་མི་གི་ གཞི་འགུམ་ ཚུང་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ སློ་རྩལ་ལྷང་འཕགས་ཅན་འབད་སྤྱང་ཚུགས་པའི་ ལེ་སྦན་ཡོད་པ་ཨིན། སློབ་རིམ་སློབ་གསར་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ལྷག་མིའི་གཞི་འགུམ་སྤྱིང་སྤྱིང་ མ་ཚུང་པ་ཅིན་ ཕུག་ལུ་སློབ་རིམ་ཡར་སེང་འགྲོམ་ད་ གདོང་ལེན་སློབ་འབད་འབྱུང་མིའི་ ཉེན་ལག་ཡོད། དེ་འབད་མི་འདི་གི་ལྷག་མིའི་ གཞི་འགུམ་བསྐྱེད་ཅིག་ ཚུང་དགོ་པ་ཅིན་ གསལ་བྱེད་ དབྱེངས་ མགོ་ཅན་ དང་འདོགས་ཅན་ཚུ་ གསལ་ཉོག་ཉོག་འབད་སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་རྩལ་ལུ་ ཤེས་རྟོག་འབྱུང་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ་བས། དེ་ལས་རྒྱུང་ཅིག་ སློབ་རིམ་གྱི་ གནས་ཚུང་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ ལྷག་མིའི་སྤྱང་བ་ འབད་བརྩམས་དགོ་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ ལྷག་པ་ད་ལུ་ཡང་ ཚིག་སྤྱད་དང་སློབ་སློག་འཕྲོ་མཐུན་དེ་ ལྷག་མིའི་ སྤྱང་བ་འབད་བརྩམས་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ལྷག་དེབ་གཞན་ཡང་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་མིའི་ ལེ་སྦན་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས།

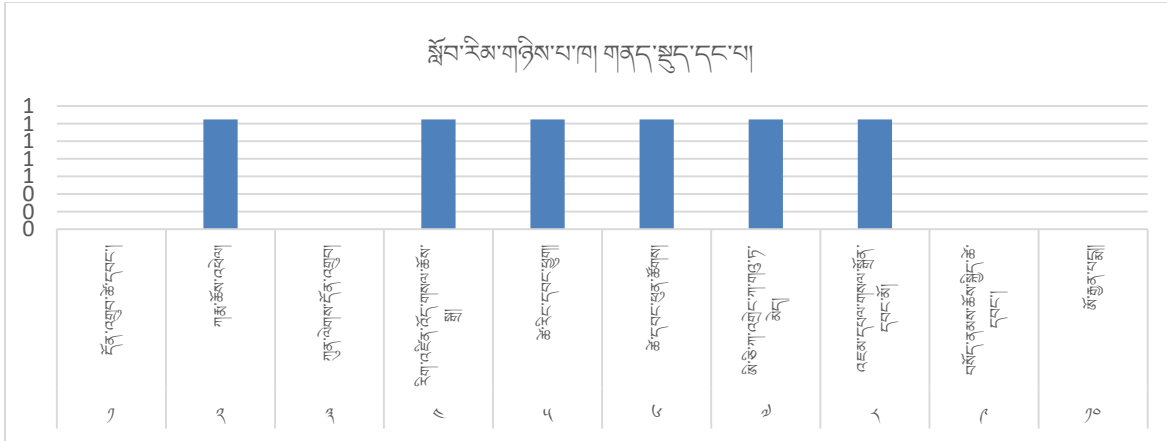
ལྷག་པར་དུ་ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་འབྱུང་མིའི་ སྦན་ཐོགས་ འབྱུང་ཚུགས་པ་མ་ཚང་ མིང་ཚིག་དང་ བཟོད་ཚིག་འབྲི་བརས་ གཞན་ལམ་ལུགས་སློབ་ཀྱི་ རྐྱེད་ལས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ལྷག་མི་གི་ རིག་ཕུལ་ནང་ སྤྱང་བ་ རྒྱུ་ཚུང་མིའི་ སློབ་རིམ་རྒྱུང་བ་ རང་ལས་རང་ གཞི་འགུམ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བརྩམས་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཆེ། སློབ་སྟོན་པ་ རང་གིས་ ལྷག་མི་གི་ རིག་ཕུལ་ལུ་ གཙོ་བོ་ མ་བརྟེན་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་རྩལ་གི་ འབྲི་མི་དང་སློབ་མིའི་ རིག་ཕུལ་ནང་ཡང་ ཐོ་ཐོག་ནི་

ཡིན།

འདི་གི་ཡང་མ་དོ་བར་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ ཡི་གུ་འོ་སློབ་བཞུགས་ མིང་ཚོགས་ གོ་བ་ལེན་ནི་ཚུ་ ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སློབ་གྲྭ་གི་
མཁམས་དབང་ མང་རབ་ཚུ་གིས་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཀོད་གནང་མི་དེ་ དགོངས་པ་ཚུ་ཡང་ ཉ་གོ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་ལས་ དབཅས་
འབྲུག་པའི་མི་ཁྲུངས་གར་དང་ འཕམ་ཏུ་སྤྱད་བཅོམ་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ རང་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ནང་ ཡིག་
ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་ ལྷག་དེ་བཅུ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ གཅིག་མཚུངས་འབད་ལྷག་ནི་ལུ་ སྤྱད་བཅོམ་འབད་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་
ཡིག་འདི་ བསྐྱབ་བཏུན་དང་ཡུན་བཏུན་འབད་བདག་འཛིན་འབབ་ནི་དེ་ཕྱིར་དུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་དེ་ འགོ་བཙུགས་ཡི། ལྷག་པར་
དུ་ སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ལ་སྟེ་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་དེ་ཅིག་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ཆེ་སྤྱད་འབད་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་
ཐོག་ལས་གནས་སྤངས་དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཡི། འདི་བསྐྱར་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་ རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་སློབ་ཚུལ་འདི་ སློབ་སྤྱོད་པའི་ཁར་ བམ་ཚུ་
ཡང་ཤེས་ཡོན་ཚུང་མི་གཙང་གཙང་ཨིན་པ་ལས་ ལྷག་ནི་དེ་རྒྱུ་སློབ་བྱིན་ནི་ནང་ཡང་ ལཱ་ཁག་གཏང་ཡོད་པའི་མངོན་གསལ་འབྱུང་ཡི། འདི་
ནང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཁོང་རང་ལས་ རང་བཞིན་གྱི་སློབ་ཅིག་ཡང་དགོ་པ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་མང་ཤོས་ཅིག་ལྷག་ནི་ནང་སློབ་
བཞུགས་སྤྱོད་པ་ལས་ འདི་གི་གདོང་ལེན་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་དང་ཐབས་བྱས་སྤོ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་
དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་ནི་དེ་ དམིགས་གཏང་སྤྱོད་ཡི།

འགོ་ཐོག་གནས་སྤྱད་ བསྐྱབ་ལེན་དང་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་བཞག།

སྤྱིར་གཏང་སློབ་སྟོན་འདི་ ཅིག་རང་འབད་པ་འབད་སྟོན་རུང་ སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ ལ་ སྟེ་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་སློབ་སྤྱོད་པའི་
ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་ཡི། འདི་གྲངས་ལ་ངེས་བཏིགས་ཤེས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལྷག་ནི་དེ་འགོ་ཐོག་གནས་སྤྱད་ཅིག་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་
བཅུ་ཐམ་དེ་ཅིག་རྒྱུ་སློབ་ རེས་བཏིགས་དགོ་པའི་མངོན་གསལ་འབྱུང་ཡི། དེ་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་གར་ ལྷག་ནི་དེ་སྐབས་ཀྱི་
ཚད་གཞི་ ༠-༤ དབྱེ་བའོ་འབད་དེ་ ལྷག་ནི་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི། འདི་བསྐྱར་ གོང་གི་སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་དུག་གི་ སྐྱགས་ཚད་༡༩༩༩འབྱོར་།
ནང་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཞི་གིས་ སྐྱགས་ཚད་ ༠༩འགོ་བཙུགས་། རང་ཡོད་པའི་མངོན་གསལ་འབྱུང་ཡི། འདི་ཚུ་འོག་ལུ་ ཐིག་ལམ་
དང་བཅས་བཀོད་དེ་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ གསལ་བྱེད་དང་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་ལས་ འགོ་བཙུང་སྟེ་ ལྷག་མ་ཚུགས་པ་
ལས་བཞེན་ སློབ་གྲོགས་དང་ཚོགས་སྤྱད་ རྒྱུ་སྟེ་ འཕམ་འཕམ་ལྷག་ནི་དེ་སྤྱད་བཅོམ་བྱིན་རུང་ མ་པ་ལས་རང་བཅོས་ཐབས་ཅིག་ མ་འབྱུང་མ་
ལས་བཞེན་ ལྷག་ནི་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་དེ་ མཐའ་བཏོག་ཡི།



གོང་གི་ འགོ་ཐོག་དབྱེ་དཔྱད་ནང་ མངོན་གསལ་འབྲུང་མི་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་ཡོད་པ་མི་ སློབ་ཡུག་ཨ་ལོ་རེ་རེ་
 བཞིན་དུ་གི་ ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་ རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ ཤེས་དགོཔ་འདི་ལག་ཆེ། དེ་ལང་ སློབ་ཡུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཅ་གི་གནས་བསྟངས་དང་
 སློབ་ཡུག་ཨ་ལོ་ཁོང་རང་ ལྷག་ནི་ལུ་གདོང་ལེན་འཐོན་དགོཔའི་ གནས་བསྟངས་ཚུ་ ཤེས་རྟོག་འབྲུང་ནི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཅིག་འབད་ཡི།
 བཅ་མང་ཤོས་རང་ ཤེས་ཡོན་ཚུང་བའི་བསྟབས་ཀྱིས་ འཚོ་བ་སློང་ནི་ལུ་ལག་ཡོད་པ་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཁོང་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ནང་
 རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་འབྲུང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷག་སྦྱང་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ བཅ་ཤེས་ཡོན་ཚུང་བ་ལས་བརྟེན་ རྒྱབ་སྐྱོར་
 འབད་མ་ཚུགས་པར་ ལུས་ཡོད་པ་འབད་ ཤེས་རྟོགས་འབྲུང་ཡི། འདི་དང་འབྲམ་འབད་ ལྷག་ནི་ལུ་མཁོ་ཆས་ཡང་ ལང་མ་འབད་མེད་པ་
 ལས་བརྟེན་ ཐོག་ཐོག་མི་གཅིག་ འདི་ཨིན་མས། གནད་དོན་གཅིག་པོ་འདི་ སློབ་ཡུག་ཁོང་རང་ར་ རིག་པ་ཚུང་བའི་དབང་གི་ མགོ་ཚན་
 དང་འདོགས་ཚན་གྱི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་རང་ རོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་དགོ་མི་འདི་ གནད་དོན་ཚུ་
 མངོན་གསལ་འབྲུང་ཡི།

ཚུམ་བྲིས་བསྟར་ཞིབ།

ཚོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། (2023) ཀྱིས་ མགོ་ཚན་དང་འདོགས་ཚན་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ དབྱངས་དང་སློན་འཇུག།
 རྒྱུ་འཇུག་ ཚིག་ཐོགས་གང་རུང་སྦྱར་མེད་ བརྗོད་དོན་མ་འབྲམ་རེ་ སོ་སོར་སློན་མ་མཚད་ དེ་རེ་རེ་གིས་ཡང་ བརྗོད་དོན་སོ་སོར་སློན་ཏེ་
 ལྷག་དགོཔ་པའི་དཔེ་དང་སྦྱགས་བཀོད་དེ་འདུག། འདི་གི་ ལྷག་པ་ད་ རྗོད་སྒྲུ་འདི་ སྦྱ་དག་ཏོག་ཏོ་སྦྱེ་འཐོན་ནི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་འོ་སྦྱེ་གནས་
 དང་བྱེད་ཚུལ་ཚུ་ སེམས་ཁར་རེས་དགོཔ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་ མགོ་ཚན་འདོགས་ཚན། སློན་འཇུག། རྒྱུ་འཇུག། དབྱངས་ཀྱི་སྦྱུལ་ལུང་པར་
 ཚུ་དང་། དམིགས་གསལ་ཚོང་ལའི་རྗོད་སྒྲུ་དང་ མིང་གཞི་མའི་ཡི་གུ་ཚུ་ ལྷག་པ་ད་ ཏ་སྦྱེད་ཀ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་པ་ཅིག་ལར་ ལྷག་དགོཔ་
 དང་ སློན་འཇུག་དང་མགོ་ཚན་ཚུ་ བཞུགས་པའི་སྐབས་ འ་ སྦྱེད་ཀ་བཏོན་ཏེ་ལྷག་དགོཔའི་ སློབ་ཡུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་
 བརྗོད་སྒྲུ་གསལ་ཏོག་ཏོ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་ནི་ལུ་ བརྗོད་དགོཔ་ཨིན་མས།

Jen Serravallo (སྤྱི་ལོ་མེད) ལྷག་ནི་ལུ་ ཐབས་ཤེས་འདི་གིས་ འབད་མ་ཚུགས་པ་ད་ མ་མཐོང་མི་གི་ ལུ་ཚུ་ མཐོང་ཚུགས་པ་དང་

ལཱ་འབད་ཚུགས་པ་ བཅོམ་ཨིན། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྱིར་བཏང་ ལྷག་མི་འི་ རིགས་ཚུ་ གྲངས་ཁ་ག་དམ་ཅིག་ ལྷག་སྟེ་ འབད་ས་ཅིག་རུང་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུ་འདི་ རྟོགས་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བཅུད་དོན་ཚུ་ རྟོགས་མི་ཚུགས་ནི་ ཨིན། ལྷག་པ་ད་ལཱ་ ཡང་ ཐབས་ཤེས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ལྷག་སྟེ་ ལོ་རྒྱུ་ ལེན་དགོས་འདི་ གལ་ཆེ། Das དང་ Das (Pg:224,1677) བཀོད་དོ་བཟུམ་ འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་མི་འི་ བཅོམ་ལུགས་བསྐྱེད་མི་ཚུ་ སྤྱི་ཚད་ཅན་འབད་ ལྷག་མི་འི་ཕྱིར་དུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ ཚུ་ལོ་ན་ཚུར་ཀྱའི་བསྐྱེད་ལས་རང་ སྟོན་དགོས་འབད་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ རིག་ཚུལ་འདི་གིས་ སླབ་ནི་དང་ འབྲི་ནི་གཉིས་ཆ་རང་ལཱ་ སུན་ཐོགས་ཚུགས་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ འབྲི་ནི་དང་སླབ་ནི་ལཱ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པ་ རིག་ཚུལ་ཐོབ་དགོས་ཅིན་ དང་པ་རང་ ལྷག་མི་འདི་གལ་ཆེ་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷག་པ་ད་ལཱ་ མིང་ཚིག་ གསར་པ་དང་ ཚིག་བཅུགས་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་ཏེ་ འབྲི་ནི་ དང་སླབ་ནི་ནང་ལཱ་ སུན་ཐོགས་ཚུགས་ནི་ ཨིན་མ་ལས་ ལྷག་མི་འི་རིག་ཚུལ་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། Curriculum and Professional Support Division (2004) རང་བཀོད་དོ་བཟུམ་ འབད་བ་ཅིན་ ལྷག་མི་འི་རིག་ཚུལ་མ་འདྲམ་ཡང་ གཉིང་ ཟབ་དྲགས་འབད་ལྷག་མི་ རྒྱ་ཆེན་འབད་ལྷག་མི་ གནད་འགག་ཅན་འབད་ ལྷག་མི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ལྷག་མི་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷག་མི་ སྤྱང་དེ་བ་འབད་དེ་ལྷག་མི་ ཚུ་བཀོད་དེ་འདུག། འདི་གིས་ ཀེ་དེ་བ་ཀྱི་ ལོ་རྒྱུ་མ་འདྲམ་ལེན་ནི་འི་ ལུགས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏང་སྟེ་ རྒྱུད་ལཱ་ ལྷག་མི་འི་ཉམས་ ཤར་ཚུགས་པའི་ལེ་སུན་ འབྱུང་ཚུགས་པ་ཨིན།

Hirayama (2017) གིས་བཀོད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་མི་བརྒྱ་ཆ་30་དེ་ཅིག་ ཨའི་ཁ་སྐད་འབད་སླབ་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ རྫོང་ ཁ་འདི་ ལྷག་མི་དང་ འབྲི་ནི་ལཱ་ ལཱ་ ལལ་ ཡོད་པ་འབད་ བཀོད་དེ་འདུག། འདི་ལཱ་ སྤྱིར་བཏང་སློབ་སྦྱོང་ག་རང་གིས་ དག་ཐོག་ལས་ བན་དོན་སློབ་ལན་འབད་ཚུགས་རུང་ འབྲི་ནི་དང་ ལྷག་མི་ལཱ་ དཀའ་ངལ་སློབ་འབད་རང་ འབྱུང་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཚོས་ཚན་ལེ་ཤུ་ཡོད་པའི་ རང་ལས་ རྫོང་ཁ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་ནི་འི་ཚོས་ཚན་འདི་ གྲངས་ཁ་ ག་ཅིག་རྒྱང་མ་ཅིག་ འབད་ནི་འདི་གིས་ ལྷག་མི་གི་ སྤྱང་བ་འབད་ནི་ལཱ་ ལོ་སྐབས་ཉུང་སུ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་འབད་ འཇིགས་མེད་དབང་སྦྱོང་གིས་(སྤྱི་ཚེས་24/4/2022) ལཱ་སྟན་ལཱ་ འབད་མི་ནང་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལཱ་ རྫོང་ཁ་འི་སྤྱི་ཚད་ མར་ཉམས་འབྱོ་མི་འདི་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གའི་སློབ་བ་ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུད་དང་ དེ་འི་འོག་ལཱ་ རང་གསེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤུ་ཡོད་པའི་ཁར་ གཞན་ཡང་ ཡིག་སྐབ་ ཤོ་རྒྱུང་མེད་མི་དང་ རྫོང་ཁ་ལྷབ་སྤྱང་གི་དོན་ལཱ་ མཁོ་ཆས་ལང་མ་ འབད་ མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཨིན་མ་འབད་ བཀོད་དེ་འདུག། སྟོན་མ་ལས་ ད་ལྟོ་བར་ རྫོང་ཁ་ལྷག་མི་འི་ མཁོ་ཆས་ དཔེ་མཚོན་ཁང་ནང་ རེ་རེ་ གཉིས་གཉིས་ མ་གཏོགས་ མེད་པ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་ཡོད་པའི་ལྷག་དེ་བ་ཚུ་ གནམ་འབྲུག་ འབད་ནི་ནང་ཡང་ ལཱ་ ལལ་ཡོད་པའི་ཁར་ སློབ་ཡང་ཞན་ཏེ་ ཨིན་སྐད་ཀྱི་ དཔེ་དེ་བ་ལྷག་མི་དང་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ སློབ་བརྟེན་བཟོ་ནི་ དུས་དེ་བ་ལྷག་མི་ལཱ་ སློབ་ བསྐྱེད་མི་མང་སུ་འབད་འཐོན་མ་ལས་ རྫོང་ཁ་ལྷག་མི་ལཱ་ དཀའ་ངལ་མང་སུ་མང་སུ་འཐོན་ཏེ་ མར་ཉམས་འབྱོ་མི་འདི་ གནད་དོན་འདི་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

རྫོང་ཁ་ནང་སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ སློབ་མ་སྤྱིད་མི་འདི་ གཙོ་བོ་རང་སློབ་བྱ་དང་གཞུགས་སྟེ་ནང་ལས་པར་ ཚོས་ཚན་ཉུང་མ་ལས་མེད་ནི་འདི་གི་ དང་ གལ་སྤོང་སྤྱབ་སྤྱང་རྒྱ་ཆེན་འབད་རུང་ ལཱ་འབད་ནི་འི་ལོ་སྐབས་ཉུང་མ་ལས་མ་གཏོགས་མེད་ནི་འདི་གིས་ ཨིན།

མས། Wangchuk, C.(2023) གསུམ་གྱིས་ ཨིང་ལིའུ་གི་སྐད་ཡིག་འདི་ ཤེས་ཡོན་སྦྱང་ས་གི་གཙུགས་སྡེ་ནང་ རྒྱ་ཆེན་འབད་ཁྱབ་
སྤེལ་འགྲོམ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་འདི་ འབྲུག་པའི་ མི་སྡེ་ནང་འཁོད་ནང་རང་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ནང་ལུ་ མར་ཉམས་འགྱོ་
དོ་ཡོད་པ་འབད་ བཀོད་དེ་འདུག།

Pem.D(2017,January 14) གིས་ཐབས་ཤེས་མཚུག་རང་ རྫོང་ཁའི་རྩལ་སྦྱང་མཁོ་ཆས་ཡར་རྒྱས་གཏང་སྟེ་ རྫོང་ཁ་རྩལ་སྦྱང་ནང་
གཙོ་བོ་བཏོན་ཚུགས་ནི་དང་ རྫོང་ཁ་སློབ་སློན་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་དུས་དང་འཁྲིལ་བའི་ སློབ་སློན་འབད་ནིའི་ སྦྱང་བརྒྱུ་ཕྱིན་དགོ་པ་འབད་བཀོད་
ཅུག། ཚོས་ཚན་རྫོང་ཁ་འདི་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ཅིན་ སློབ་གྲྭ་ནང་འབྲི་ལྷག་གི་མཁོ་ཆས་ཡང་ག་དེ་མང་མང་མཁོ་སྦྱབ་འབད་དགོ་པ་དང་
སློབ་སློན་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་ དུས་ཀྱི་འགྲུལ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་སློན་ཐབས་ལམ་ཡང་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་ཕྱིར་དུ་ དགོས་
མཁོ་གི་ སྦྱང་དར་རྒྱ་ཕྱིན་ནིའདི་ གལ་ཆེ་བས།

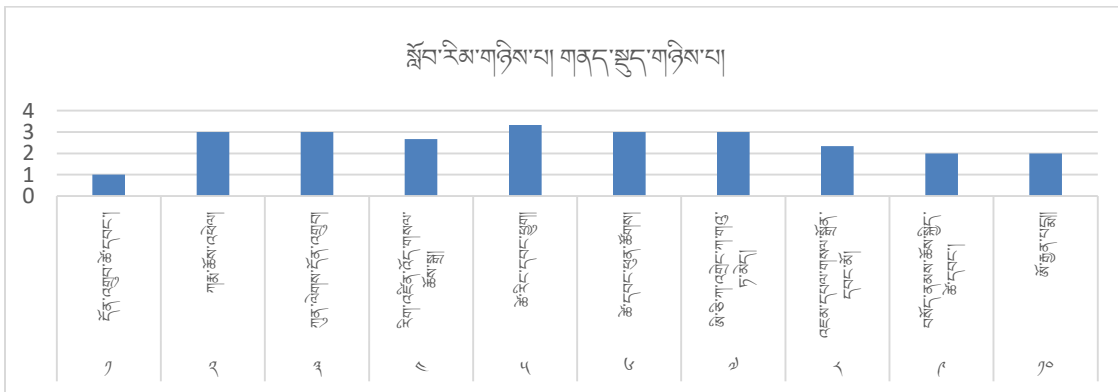
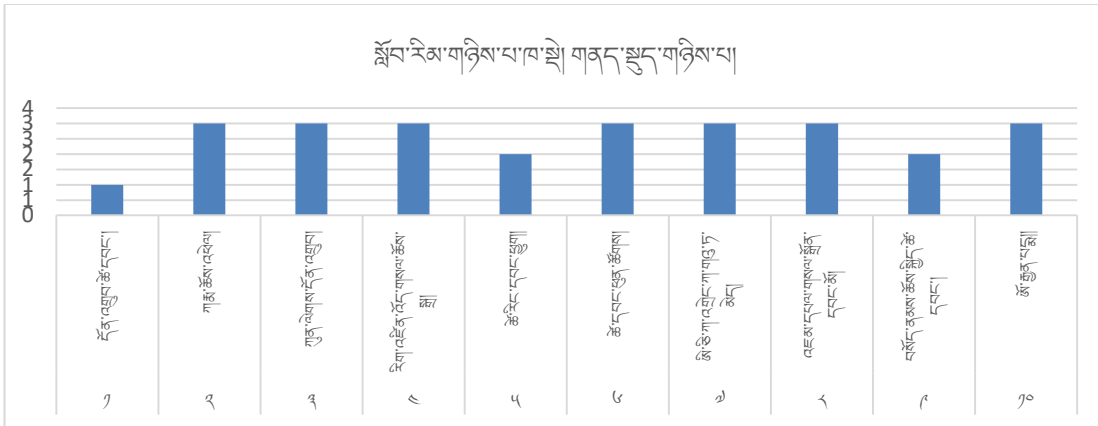
བར་འཇུལ་དང་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ།

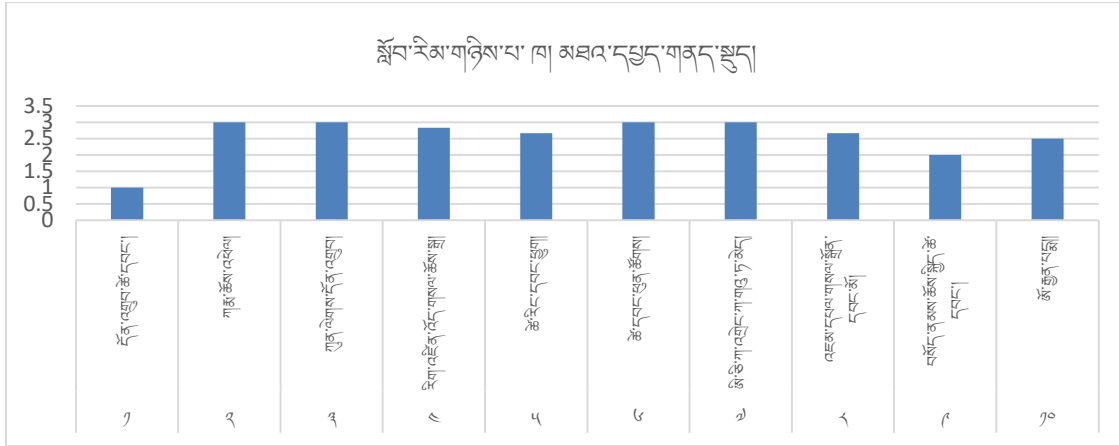
ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གི་བྱ་རིམ་འདི་ནང་ བར་འཇུལ་ཐབས་ལམ་འབད་དགོ་མི་འདི་ ལྷག་ནི་ལུ་ གདོད་ལེན་འབྱུང་མི་ སློབ་སྦྱོལ་ཨ་ལོ་ཚུ་
ལུ་ ལྷོགས་འགྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨིན། Dr.AmyEndo (March 23,2022)གིས་ སློབ་སྦྱོལ་ཚུ་ ལྷག་ནིའི་གདོད་
ལེན་འབྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཁང་ནང་ བར་འཇུལ་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འབབ་ནིའདི་ མཐར་འཁྲོལ་ཅན་གྱི་ ཉམས་སྦྱང་དང་དགའ་བ་
སྦྱང་ཚུགས་ཏེ་ རང་རྒྱུ་གི་སྦྱབ་འབྲས་འབྱུང་ནིའི་ དུས་སྐབས་བཟང་པོ་ཅིག་ནང་ སྦྱང་ཚུགས་པ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབད་ནིའདི་
གི་སློབ་སྦྱོལ་ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་རིམ་རྒྱུ་ལྱི་བསྐྱེད་ལས་རང་ ལྷག་ནིའི་གོམས་སྦྱང་རྒྱུ་དང་བཅུག་སྟེ་ སྦྱོལ་ལུ་དགའ་བ་དང་ལེགས་པའི་ དུས་
སྐབས་བཟང་པོ་འབྱུང་ནིའི་ འགན་ཁུར་འདི་ རབ་ཅས་སློབ་དཔོན་ཆ་ལྱབ་ལུ་ལོགས་པ་ ཨིན་མ་ལས་ ད་ལྟོ་ལས་རང་ ལྷག་ནིའི་བར་འཇུལ་
ཐབས་ལམ་ སློག་དགོ་པ་འདི་ གལ་ཆེན་ལས་ བར་འཇུལ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ འགོ་རིམ་བཞིན་དུ་ བསྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཅི།
སློབ་སྦྱོལ་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་གར་ ལྷག་ནི་ལུ་ གདོད་ལེན་ཡོད་པ་མི་ ཅམ་དཔྱད་ཀྱི་སློ་ཙམ་ཆེ་བའི་ སློབ་སྦྱོལ་དང་མཉམ་ འབྲེལ་མཉམ་བཟོ་ནི་
ལུ་ དམིགས་ཏེ་ བར་འཇུལ་འབད་དེ་ དང་པ་རང་ རེས་གཟུལ་ལྷག་པ་ལུ་ ཉི་མའི་སྟོ་བཅིང་འབག་འོང་བཅུག་སྟེ་ རྒྱ་ཚོད་ལས་ལྷན་ལྷན་ ཚོན་
ཚོད་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ ལྷག་ནིའི་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ལེགས་བཅོས་སློབ་སློན་འབད་ཡི། འདི་གི་འགྲོ་མཐུད་དེ་ རེས་གཟུལ་
ལྷག་པ། ལུ་དང་སྦྱོན་པ། གསུམ་ལུ་ རུན་ཚན་དང་པ་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེན་མ་ རྩོ་པ་ཨ་རྟག་ར་ རྐར་མ་སུམ་བཅུ་གི་རིང་
ལྷག་ནིའི་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ཡི། དེ་ལས་ ལྷག་དེ་བ་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་མི་ཚུ་ སྦྱོར་སློག་དང་ཚིག་སྦྱང་རྒྱུ་སྦྱང་སྟེ་ ལྷག་
སྦྱང་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ མིང་ཚིག་ཚུ་མཚོན་པ་ལུ་འབད་ཡི། ལྷག་པར་དུ་ ལྷག་དེ་བ་དག་པ་ཅིག་སྦྱོད་དེ་ ཁོང་རང་དུས་ཚོད་འཐོབ་ད་
སྦྱང་བ་འབད་བཞིན་ན་ སློག་བརྟན་ཐུང་ཀྱི་རེ་བཟོ་སྟེ་ བརྒྱུད་འཕྲིན་གྱི་ལི་གྲར་མ་ ཐོག་ལས་ སློབ་སློན་པ་རང་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་
བསྐྱེད་བཅུག་ཡི།

དབྱིན་ཇཱ་'༡༠'པ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ བ་རྒྱུང་སཱིུ་ཀཱཱུ་གྱི་ ཚོས་ཚན་སློན་ནི་ མཚུག་བསྐྱེད་པའི་ལུ་ལུ་ ཞལ་འཛོམས་ཚོགས་ཏེ་ སཱིུ་
ཀཱཱུ་གི་ཚོས་ཚན་གྱི་ཚབ་ གཞན་ཚོས་ཚན་ཚུ་ བཅུགས་པ་ད་ སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ཁ་སྡེའདི་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་འབད་ལེན་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་

སྐྱབ་བ་འབད་ཡི། འདི་གི་ཡང་མ་ཚད་པར་ སློབ་ཁང་ནང་སློབ་སློན་འབད་བའི་ནམ་ཁུམ་ལུ་ སློབ་སླུག་བརྩམ་ལུ་ དམིས་གསལ་ལྟ་བུ་སྐྱབ་
ནང་ ལྷོ་ཚོག་འབད་དེ་ ལམ་སློན་འབད་ཡི།

བར་འཇུག་ལྷུ་མའི་ གནད་སླད་བསྐྱེད་དང་དབྱེ་དཔྱད། (Post -Intervention data gathering & Analysis)





	མཚོག་འཕུར།	ཡར་སྐྱེད།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱོར།	གཞི་བཙུགས།
	4	3	2	1	0
བརྗོད་སྒྲི།	མིང་ཚིག་ག་ར་གི་རྗོད་སྒྲི་དག་ ཉོག་ཉོ་འབད་ལྷག་མི།	མིང་ཚིག་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་ ཕྱི་བརྗོད་སྒྲི་འཛོལ་ཉེ་ལྷག་མི།	མིང་ཚིག་དག་པ་གཅིག་ གི་རྗོད་སྒྲི་དག་ཉོག་ཉོ་ འབད་ལྷག་མི།	མིང་ཚིག་མང་ཤོས་གི་རྗོད་ སྒྲི་དག་ཉོག་ཉོ་འབད་མ་ ལྷག་མི།	མིང་ཚིག་ག་ར་གི་རྗོད་སྒྲི་ འཛོལ་ཉེ་ལྷག་མི།
ཚིག་མཚམས་ བརྗོད་མཚམས།	ཚིག་མཚམས་དང་བརྗོད་ མཚམས་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ འབད་ལྷག་མི།	ཚིག་མཚམས་དང་བརྗོད་ མཚམས་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཏུ་མ་ ག་རེ་ལྷག་མ་ཚུགས་མི།	ཚིག་མཚམས་དང་བརྗོད་ མཚམས་དག་པ་གཅིག་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ལྷག་མི།	ཚིག་མཚམས་དང་བརྗོད་ མཚམས་མང་ཤོས་ར་ཚུལ་ མཐུན་འབད་མ་ལྷག་མི།	ཚིག་མཚམས་དང་བརྗོད་ མཚམས་ཚུ་ག་ར་འཛོལ་བ་ འབད་ལྷག་མི།
ཐོགས་ཆགས།	ལྷག་པའི་སྐབས་མགོ་ལས་ མཐུག་ཚུན་ཐོག་ཆག་མེད་པ་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་མི།	ལྷག་པའི་སྐབས་མིང་ཚིག་ རེ་མགཉིས་མ་བསྐྱར་ལོག་ འབད་ལྷག་མི།	ལྷག་པའི་སྐབས་མིང་ཚིག་ དག་པ་ཅིག་བསྐྱར་ལོག་ འབད་ལྷག་མི།	ལྷག་པའི་སྐབས་མིང་ཚིག་ མང་ཤོས་ར་བསྐྱར་ལོག་ འབད་ལྷག་མི།	ལྷག་པའི་སྐབས་མིང་ཚིག་ མང་ཤོས་ར་བསྐྱར་ལོག་ འབད་ལྷག་པ་མ་ཚད་ཚིག་ གོ་མ་འགྱུ་མི།

ལྷན་གཉེས་དེ་ཅིག་རྒྱབ་ལས་ བར་འཇུག་དང་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་ འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལོག་སྟེ་ དེ་ལེན་ཏུ་ ལྷན་དེ་བ་གཉེས་དེ་
ཅིག་ ལྷན་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྐྱེམས་ཏེ་མཐའ་དབྱེད་གནད་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་
འགོ་ཐོག་གནད་སྤྱད་དང་འཁྲིལ་ཐང་ ལྷན་ཞིའི་མཚོག་འགྱུར་ནང་ ལྷོད་མ་ཚུགས་ཏུ་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་ལས་དགུ་གིས་ ཡར་སྐྱེད་
དང་ དེས་མཐུན་ནང་ ལྷོད་ཚུགས་ཅི་ སློབ་ཕྲུག་ག་ཅིག་པོ་འདི་ བར་འཇུག་ཐབས་ལམ་ ག་དེ་མ་ཅི་བཏོན་ཏུ་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཁོ་རང་གི་
སློབ་དང་རིག་པ་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་རང་མེད་པ་ལས་ གྲུབ་འབྲས་མཐའ་འཁྲུལ་ཅན་ཅིག་འབྱུང་མ་ཚུགས། འདི་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་བཞིན་ན་
འཕྲོ་མཐུད་དེ་ སང་མོད་ ལྷན་ཞི་ནང་ བཅོམ་ཤུགས་སྐྱེད་བཅུག་ནི། དེ་བཟུམ་འབད་ སློབ་ཕྲུག་དགུ་པོ་འདི་ཡང་ མང་ཤོས་རང་ དེས་
མཐུན་དང་ཡར་སྐྱེད་ནང་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ཚུ་ཡང་ ག་ར་ མཚོག་འགྱུར་ནང་སྐྱེད་ཞིའི་དོན་ལུ་ ད་ལྟོ་བ་བཟུམ་འབད་རང་ བར་འཇུག་དང་
ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ ཉེང་བཀལ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན།

དེ་ཡང་ པར་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་བཅུག་ནི་དང་ སྤྱད་དེ་བ་རྒྱུ་རྟེ་ལྷན་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་བཅུག་ནི། མིང་ཚིག་གསར་པ་
མ་འདྲམ་ཚུ་ ཉེན་མ་དེས་ཚད་མེད་པར་ མིང་ཚིག་གསར་པ་གོ་དོན་དང་བཅས་པ་འབད་ ལྷན་བཅུག་ནི། སྤྱད་དེ་བ་རྒྱུ་ལྷན་སྟེ་ སེམས་ཁར་
འཆར་ཏེ་ རང་གིས་མི་ཚེ་གནས་བསྐྱེད་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བཅུག་ནི། དེ་ལས་མིང་གི་ནམ་གངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་ལྷན་སྐྱེད་འབད་
བཅུག་སྟེ་ ཡི་གུ་འོ་སྤྱོད་བ་ཡང་མདོར་བསྐྱེད་དེ་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་བཅུག་ནི། དབཅས་རའི་རྫོང་ཁའི་སྐྱེད་ཡིག་ནང་ལྷན་སྐྱེད་མ་འདྲམ་ སྤྱད་
གཙང་མོ། དང་སློབ་ཟེ་ ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་དགོ་པ་གི་སློབ་ལས་ གོ་བད་སློབ་ནི།

བསམ་ཞིབ།

ར་གི་ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ སློབ་རིམ་གཉེས་པ་ ལ་སྟེ་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ བཅུ་ཐམ་ལྷན་ཞི་ལུ་ ག་དོང་ལེན་འབྱུང་དགོ་མི་
འདི་ གནད་དོན་ གསལ་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ འབད་ཡི། དེ་གི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ གྲི་བ་ཡང་

སློབ་རིམ་གཉེས་པ་ ལ་སྟེ་གི་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་ ལྷན་ཞིའི་དཀའ་ངལ་འདི་ ག་དེ་འབད་ སེམ་ཚུགས་ནི་ ཨིན་ནམ་?

ཟེར་ གྲི་བ་འདི་ཐོག་ལུ་ དཀའ་ངལ་ གཞིར་བཟུང་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་འབད་མིའི་འདི་གིས་ རང་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་ལྱད་
རིག་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་ལུ་ ཁེ་ཕན་འབྱུང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཞིབ་འཚོལ་ལས་བཞེན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ ལྷན་ཞི་ལུ་ ག་དོང་ལེན་ཡོད་པ་
མི་ཚུ་ཡང་ ལྷན་ཤེས་པ་འབད་འགྱོ་ཚུགས་མི་ལུ་ ཡིད་ཆེ་དང་སློབ་པ་ཡང་སློམ་འབད་རང་འབྱུང་ཡི།

སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་མང་ཤོས་ཅིག་རང་ ལྷན་ཞི་ལུ་ ག་དོང་ལེན་ ཡོད་པའི་ ཤེས་གསལ་འབྱུང་མི་དང་འཁྲིལ་ བར་འཇུག་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་
ཐབས་ལམ་དང་ཐབས་རིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། འདི་བསྐྱེད་སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་ལས་ དགུ་དེ་ཅིག་གིས་ ཚད་གཞི་ དེས་མཐུན་
དང་ཡར་སྐྱེད་ནང་ ལྷོད་དེ་ མཐའ་འཁྲུལ་ཅན་ཅིག་འབད་འབྱུང་ཡི། ཨིན་ཏུ་སློབ་ཕྲུག་ག་ཅིག་པོ་འདི་ དང་པ་ལྷན་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ཚུས་ཚན་
ག་ར་ནང་སློབ་མེད་མ་ཚད་ ལེགས་བཅོས་སློབ་སྟོན་ནང་ཡང་ འཕྲལ་འཕྲལ་ཆད་འབད་སྟོན་པའི་ཁར་ བསྐྱེད་བྱ་དང་བསྐྱེད་སྟོན་ག་ཅིག་
ཡང་ཕན་ཐོགས་ཅིག་འབྱུང་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ཐབས་ལམ་གསར་པ་གཞན་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ ག་དོང་ལེན་གཙོ་བོ་ག་ཅི་འབྱུང་ཡི་ཟེར་བ་ཅིན་ དང་པ་རང་ དུས་ཚོད་ལངས་འབད་མ་འཐོབ་པའི་

དཀའ་ངལ་འབྱུང་ཡི། དེ་ཡང་ སློབ་གྲིའི་རིུ་མིག་སྒྲར་ དཔེ་ཆ་སྟོན་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ གཞན་ ལས་སྒྲུ་ཚུ་འབད་ནི་ནང་ གཞན་སློབ་
དཔོན་དང་དབྱེ་བ་གང་ཡང་མེད་པར་འབད་དགོ་པ་ལས་ མང་ཤོས་རང་རེས་གཟུལ་ལྔཱ་དང་ མི་རུ་ མི་མཚམས་འབད་ ལཱ་འབད་དགོ་པ་
འཐོན་མ་ལས་ དུས་ཚོད་ཀྱི་མ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་སློབ་འབད་འབྱུང་ཡི། འདི་གི་ཡང་མ་དོ་བར་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་བཅུ་ཐམ་རེས་གཟུལ་ལྔཱ་གས་
ལུ་ ཨ་ཏྲག་ར་ ཉེ་མ་གི་ལྟོ་བཅིང་འབག་འོང་སྟེ་ ཉེ་མ་ཚུ་ཚོད་^{3:30} ཚོན་ཚོད་ ལྷག་ནི་ལུ་ བཙོན་དགོ་པ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ གཞན་ཚོས་
ཚོན་ ལྷག་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་མ་འཐོབ་ དེ་ལས་སློབ་དཔོན་རང་ཡང་ འབྲི་དེབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་

འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ཡང་ ཐོགས་སློབ་འབད་རང་ཕོག་ཡི། འདི་དང་གཅིག་ཁར་གདོང་ལེན་སློབ་ཤོ་ཅིག་ ག་ཅི་འབྱུང་ཡི་ག་ཟེར་བ་ཅིན་
སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ཁྱིམ་ནང་ལོག་འགྲོ་ཕ་ད་ཕམ་ལེན་པར་ འོང་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལམ་ཁར་སྐྱུ་མ་འཁོར་གྱི་བསྐྱེད་ནི་དང་ ལམ་བར་ན་
ཅེད་མོ་ཅེ་སྟེ་ སློབ་ཤིའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ འཕྲལ་འཕྲལ་རང་བརྒྱུད་འཕྲིན་གཏང་སྟེ་ ལེན་པ་འོང་དགོ་པའི་ཕམ་ཚུ་ལུ་ དབ་སྐྱུལ་འབད་དེ་
སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཁྱིམ་ནང་མ་སྟོན་ཚོན་ཚོད་ཚ་གུང་འབག་དགོ་པ་ལས་ གདོང་ལེན་སློབ་ཤོ་ཅིག་ འདི་འབྱུང་ཡི། ཨིན་རུང་ གོང་གི་དཀའ་ངལ་
གྱི་ འཚོར་སྐྱེད་ལུ་མ་ལྟ་བར་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་གི་འཕྲལ་ཕྲུག་གཉིས་ཁེ་ཕན་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་གོམས་སྦྱང་ཚུད་བཅུག་སྟེ་ གྲུབ་འབྲས་
ཅན་ཅིག་འབྱུང་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེད་ངང་ལ་རང་འབྱུང་ཡི།

ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷག་སྐྱེད་ལེ་ལཱ་རང་འབད་ཚུགས་ཅི། དེ་ཡང་ དང་པ་རང་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ལམ་
ལུགས་དང་ རིམ་པ་ཚུ་ ཤེས་རྟོགས་རྒྱུད་ལུ་ སླེད་ཚུགས་ཅི། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷག་སྐྱེད་ལུ་ གདོང་ལེན་ཡོད་པའི་ སློབ་
ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ དུས་ལུན་གྱི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ ལྷག་སྐྱེད་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ ཁེ་
ཕན་འབྱུང་ཚུལ་ཚུ་ཉ་གོ་ཡི། ཨིན་རུང་ཕན་པ་དང་གཅིག་ཁར་ གདོད་པ་ཡང་དུམ་ག་རེ་འབྱུང་ཡི། དེ་ཡང་ ཟུར་ཐེབས་གྱི་སློབ་སྟོན་འབད་ཕ་
ད་ ལྟོ་བཅིང་འབག་འོང་སྟེ་ དུས་ལུན་ཐེབས་བརྟེན་ཏེ་ ལྷག་ནི་ལུ་སྦྱང་བ་འབད་དགོ་པ་ལས་ དུམ་ག་རེ་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་བསུན་ཁག་
ཁག་འཕྲོ་འཕྲོ་ཕ་གི་ཉམས་ཡང་འཚོར་ཡི། ཨིན་རུང་ དཀའ་ངལ་དུམ་ག་རེ་འབྱུང་མི་ལུ་མ་བལྟ་བར་ ཞིབ་འཚོལ་རང་དང་ལྷག་སྐྱེད་འབད་མི་
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ བཙོན་ལུགས་སླེད་དེ་འབད་བ་ཅིན་ གྲུབ་འབྲས་འདི་རེས་པར་དུ་འཐོན་སྲིད་པས་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་
ལོ་འི་དཀའ་ངལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་ནང་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ ལེགས་པའི་ བརྒྱུར་བཙོན་འབག་འོང་ཚུགས་ནིའི་
མཐོང་ཚུལ་ཚུ་སེམས་ལུ་ཤར་ཡི།

སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལྷག་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ཁྱིམ་ནང་ཕམ་དང་སྐྱེན་ཆ་ཚུ་གིས་ཡང་ དུམ་ག་རེ་ཐོགས་རམ་འབད་
ཚུགས་པ་ཅིན་ ད་ལྟོ་བ་ལྷག་པ་ ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་ཚུགས་ནི་མས་ ཟེར་མཐོན་མས། ཞིབ་འཚོལ་ནང་གྲུབ་གཏོགས་འབད་མི་སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་
བཅུ་ཐམ་ག་ར་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ལྷག་ནི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཏེ་ དབྱེ་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི། འདི་ལུ་འགོ་ཐོག་དང་མཚུགས་
གཉིས་ལུ་བལྟ་ཕ་ ལྷག་ནི་ནང་ཡར་རྒྱས་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་སློབ་འབད་རང་ཆགས་ཏེ་ ལེགས་འཐོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡང་འཐོན་ཡོད་པ་ལས་
ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ལུ་ ཡིད་ཆེད་ངང་ལ་རང་སློབ་འབད་རང་འབྱུང་ཡི། ཨིན་རུང་ སློབ་ཕྲུག་བཅུ་ཐམ་ག་ར་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལྷག་ནི་
ལུ་ དཀའ་ངལ་དུམ་ག་རེ་འབྱུང་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ཚུ་སང་ཕོད་སློབ་རིམ་གསུམ་པ་ནང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ལྷག་ནི་ལུ་ བཙོན་ནི་ཨིན།

མཇུག་བསྟུན།

གདོང་སང་གི་དུས་ནང་ རྫོང་ཁ་ལུ་སློབ་སྦྱོང་དེ་ལྟ་བུ་ཞི་འདི་ ཉུང་སུ་ཅིག་ལས་མ་གཏོགས་མེད་པ་མ་ཚད་ དེ་གི་ཡང་སློབ་སྦྱོང་ཅིག་ཡོད་ནི་འདི་
གིས་ སློབ་སྦྱོང་ལ་ལོ་ཚུ་རྫོང་ཁ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷག་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ སློབ་སྦྱོང་ལ་
ལོ་བཅུ་ཐམས་གར་ དེ་གི་ཡང་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷག་སྦྱང་ནད་རྒྱུ་སློབ་འཕྲོ་མི་ཡང་ ཉུང་སུ་ཅིག་ལས་མ་གཏོགས་མེད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་
དཔོན་རང་རྒྱུ་གིས་ ཐབས་ལམ་དང་དེ་གི་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ནི་ནད་ལུ་སྦྱོང་ལུ་ཚུད་ནི་འདི་ ལཱ་ལག་ཅིག་ཡིན་མས། སློབ་སྦྱོང་ལ་
ལོ་ལྷག་ནི་ནད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྦྱོང་ བཅ་ གསུམ་ཚར་ གཅིག་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་
བཙོན་ལུ་གསུམ་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལྷག་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་ནི་བཟུམ་ཅིག་འབད་མཐོང་ཡི།

སློབ་སྦྱོང་པ་རང་གིས་ འགོ་ཐོག་ གནད་སྤྱད་ནད་ ལྷག་ནི་དེ་ཕྱེ་དཔུང་འབད་བའི་སྐབས་ བརྒྱ་ཆ་༧༧% དེ་ཅིག་ ཐ་ན་ གསལ་ཕྱེད་རང་
ངོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པར་ ཡོད་པ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་པ་རང་ཡང་ ཚ་གུང་ཐེབས་ཅིག་རང་ལང་སྟེ་ བར་འཇུག་ལེགས་བཅོས་ཐབས་ལམ་
མ་འདྲམ་ཚུ་བཟུམས་ཏེ་ འཕྲལ་འཕྲལ་རང་ སློབ་སྦྱོང་བཅུ་ཐམས་ལེ་ལེ་བཞིན་དུ་ ལྷག་ནི་དེ་ཕྱེ་དཔུང་ ཡང་བསྐྱེད་འབད་དགོས་འཐོན་ཡི།
ལྷག་གཉིས་དེ་ཅིག་གི་ རྒྱུ་ལས་ ལྷག་ནི་ནད་ མཐའ་དཔུང་གི་ གནད་སྤྱད་ དེ་ཕྱེ་དཔུང་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་སྦྱོང་ལ་ལོ་བཅུ་ཐམས་
ལས་ དཀའ་གི་ ལྷག་ནི་ནད་ མཐའ་འཁྲོལ་ཅན་ཅིག་འབད་འབྱུང་ཡི། ཞིབ་འཇོག་འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ གདོང་ལེན་དང་ གཞོན་པ་ཚུ་ག་
དེ་འབད་རང་འབྱུང་ཡི་ག་ ལེགས་པའི་ཆ་དང་ཉེས་པའི་སྦྱོན་ཚུ་ མཛོན་གསལ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ བསམ་ཞིབ་ནད་བཞེད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཇོག་འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ བསམ་པ་སེམས་སྦྱོང་འདི་ གཙོ་བོ་རང་ རྣམ་དཔྱད་གི་ སློབ་སྦྱོང་ལུ་བའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷག་
ནི་དེ་གི་རྩལ་ཡར་འཕེལ་ལུ་དམིགས་གཏང་སྦྱོང་རུང་ ལེགས་ཉེས་གཅིག་ཁར་འབྱུང་ནི་འདི་རང་བཞིན་ཅིད་འབད་མ་ལས་ ཞིབ་འཇོག་
འབད་བའི་ནམ་དུས་ལུ་ རང་དང་སློབ་སྦྱོང་གཉིས་ཆ་རང་ལུ་ ལྷག་པར་བདེ་མ་བདེ་ དུམ་ག་ལེ་འབྱུང་གི་ཡི། ཡིན་རུང་ ཐབས་ལམ་ཡོད་པ་
མི་ཚུ་རང་ལས་བཏོན་ མེད་པ་མི་ཚུ་ གཞན་ལེགས་སྦྱར་བ་མཁས་མཚོག་འདི་ཚུ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ ལྷག་པར་བདེ་མ་ཚུ་ ག་རང་
བདེ་སྦྱིག་བཟོ་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ སློབ་སྦྱོང་ལ་ལོ་བཅུ་ཐམས་ལས་ དཀའ་ མཐའ་འཁྲོལ་ཅན་གི་ གུམ་འབྲས་ཚུ་འབྱུང་སྟེ་
ཞིབ་འཇོག་པ་རང་ཡང་ ཡིད་ཆེ་དང་ངལ་འབྱུང་མ་ཚད་ སང་མོད་ཡང་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ འབད་ནི་ལེ་ སེམས་ལུགས་ཚུ་ཡང་ འཐོབ་ཅི།

རྒྱུ་བཟོན་དཔེ་ཐོ།

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། (༢༠༢༣) *རྫོང་ཁ་བརྟམ་གཏུང་སྤྱང་བའི་སྦྱོན་ལེ།*

Das, S., & Das, S. (2012) *Encyclopedia of English Communication Skills Volum-1*
Das, S., & Das, S. (2012) *Encyclopedia of English Communication Skills Volum-5*
Curriculum and Professional Support Division (2014) *READING TECHNIQUES*.
Supplementary Reading Program Powered by AI and the LinkedIn community. Retrieved Mar 27,2023
<https://www.linkedin.com>All>Research> Design
Caulfield, J. (2023, April 13). *Writing a Research Paper Conclusion Step-by-Step Guide*. Scribbr.
Retrieved October 27, 2023, from <https://www.scribbr.com/research-paper/research-paper-conclusion/>

Wangchuk, C. Namgay, K and Wangchuk,N(Spring2023) *College Students' Attitudes Towards Reading Dzongkha and Its Implication in Bhutan*

DOI: <https://doi.org/10.17102/bjrd.rub.12.1.0011>

Pem, D. (2017, January 14). Students worried after Dzongkha becomes a must pass. The Bhutanese. Retrieved from <https://the Bhutanese.bt/students-worried-after-dzongkha-becomes-a-must-pass/>