

**རང་ངོས་རང་ངོས་འཛིན་ (self-identification) རྩོད་ཕྱོགས་ལམ་སྟོན།**

མི་སྲིད་ཀོན་སྲིད་གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་(མལ་ཁྱི་སྲིད་)ལ་ལས་ལུགས་སྟུན་ལུ་འབྲལ་མི་དང་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་དབྱུང་གཞུང་གི་ལས་ལུགས་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་བདེན་ལས་དོན་ (Equal Employment Opportunity and Affirmative Action) གྱི་ཁྲིམས་སྒྲིག་བཅུ་སྟུང་བྱེད་ཆེད་མི་འབོར་གྲངས་བཤེར་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་(ཕོ་མོ་དང་། མི་རིགས་ (race) | རིགས་རྒྱུད་ (ethnicity) | དབང་པོ་སྟོན་ཅན། དམག་ཟུར་གནས་བབ)བསྟུ་ཅུབ་དང་སྟུན་ཐོ་འབྲལ་དགོས་པའི་སྐབས་བྱེད་བྱེད་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདི་དག་ཕྱོགས་བསྟུས་སྟུན་ཐོ་འདོན་འབྲལ་དང་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་དྲང་བདེན་ལས་དོན་ (Affirmative Action) ཐད་ཀྱི་བྱ་བའི་འབད་བཅོལ་ལ་རོགས་རམ་བྱ་ཆེད་བེད་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྩོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་གསལ་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ་རྩོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡིག་སྟོན་དམ་ཡིག་ཚགས་ནང་དུ་ཉར་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གནས་ཚུལ་འདི་དག་མཁོ་སྟོན་བྱེད་དང་མི་བྱེད་རང་མོས་དང་སྐབས་ཡིན་པས། རྩོད་ཀྱི་མི་འབོར་གྲངས་བཤེར་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྟོན་བྱེད་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས། རྩོད་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕན་མེད་ལུགས་ཀྱི་ཅི་ཡང་མེད།

རྩོད་ཀྱིས་ MyUW རང་བསྐྱབ་དྲ་ངོས་སམ་ཤོག་ཐོག་ནས་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་དང་། མི་རིགས། དམག་ཟུར་གནས་བབ། དབང་པོ་སྟོན་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་ཡང་འབྲལ་བྱེད་ཆོག རྩོད་ཀྱི་ལུས་རྟེན་ཅི་ཡིན་གནས་ཚུལ་གསལ་སྟོན་བྱེད་འདོད་ཚོ། [རྩོད་ཀྱི་ས་གནས་ལས་བྱེད་བདག་གཉེར་ཡིག་ཚང་](#) འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

ལུགས་སྐབས་གནང་རྒྱ་ཞིག་ལ་རྩོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཅོམ་གྱིས་རང་ལུགས་ཀྱིས་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་གྱི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡངས་རེ་སྐུལ་ལྟ་སྐྱོ་བཅུ་བཅུ་མཐོ་བཅུ་མཐོ་ལ། རང་ངོས་རང་ངོས་འཛིན་ (self-identifying) བྱས་པ་ཅོམ་གྱིས་ཀྱང་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡངས་ལྟ་བུ་བའི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུ་དུ་འདེད་མི་འགྲོ། དབང་པོ་སྟོན་ཅན་གྱི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡངས་ལྟ་རྒྱུ། རྩོད་ཀྱི་སྤྱི་ལག་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ལས་དོན་ལོ་ཚབ་ [divisional disability representative \(DDR\)](#) ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱ།

ཤོག་གྲངས་ 2 པར་ MyUW ཡི་རང་བསྐྱབ་དྲ་ངོས་ནས་རང་ངོས་རང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་རིམ་པ་རེ་ལེ་བཞེན་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད།

གལ་ཏེ་རྩོད་ཀྱིས་ཤོག་གྲངས་འགོད་ཤོག་བེད་སྟོན་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཚོ། [འདི་ནས་འགོད་ཤོག་ཐབས་ལེན་བྱེད་ཆོག་ལ།](#) རྩོད་ཀྱི་ས་གནས་ལས་བྱེད་བདག་གཉེར་ཡིག་ཚང་ནས་ཀྱང་ལེན་ཆོག འགོད་ཤོག་འབྲི་འགོད་བྱས་ཆར་རྗེས། 21 N. Park Street, Suite 5101, Madison, WI 53715 ལ་སྟོན་རོགས་གནང་།

MyUW ན་ཡོད་པའི་དྲ་ཐོག་རང་ངོས་རང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལུགས་དང་ཤོག་གྲངས་འགོད་ཤོག་གཉེས་ཀར་དྲི་བ་དང་གཤམ་ཀ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད། ཤོག་གྲངས་ 2 དང་ 2 པར་ད་ལྟ་སྟོན་བཞེན་པའི་རིགས་རྒྱུད་དང་། མི་རིགས། དབང་པོ་སྟོན་ཅན། དམག་ཟུར་གནས་བབ་དང་དེ་དག་གི་ངོས་ཚོགས་རེ་ལེ་བཞེན་དུ་འཁོད་ཡོད།

གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཤིང་ཆེད། 5 ཚོགས་ [go.wisc.edu/self-id](http://go.wisc.edu/self-id) ལ་གཟིགས་རྒྱ།

གལ་ཏེ་རྩོད་ལ་རང་ངོས་རང་ངོས་འཛིན་ཐད་རོགས་རམ་མང་དུ་དགོས་ཚེ། དྲང་བདེན་ལས་དོན་འཆར་འགོད་དང་ལས་རིམ་ཡིག་ཚང་ Office of Affirmative Action Planning and Programming (དབྱིན་ཇི་སྐད་) ལ་ཞུས་ཐུགས་ 608-262-2012 ཐོག་ལ་པར་གཏོང་རྒྱ་དང་ཡང་ན་ལ་བྱང་ [affirmativeaction@cdo.wisc.edu](mailto:affirmativeaction@cdo.wisc.edu) ལ་སྟོན་འཕྲིན་བསྐྲུར་རྒྱ། གལ་ཏེ་རྩོད་ལ་བོད་སྐད་ཀྱི་རོགས་རམ་དགོས་ཚེ། རིག་གཞུང་སྐད་ཡིག་ཞབས་ཀྱི་ཁང་ Cultural Linguistic Services ལ་ཞུས་ཐུགས་ 608-890-2545 ཐོག་ལ་པར་གཏོང་ཆོག



**གདམ་ཀ་དང་འཇམ་ཚིག**

དོན་ཚན་འདིར་ད་ལྟ་སྟོན་བཞིན་པའི་རིགས་རྒྱུད་དང་། མི་རིགས། དབང་པོ་སྟོན་ཅན། དམག་ཟུར་གནས་བབ་བཅས་ཀྱི་གདམ་ཀ་ཚང་མ་དང་དེ་དག་གི་གོ་དོན་བཅས་འཁོད་ཡོད།  
རིགས་རྒྱུད་ (Ethnicity) | རི་བ་འདིས་ཁྱེད་ལ་ “ཉི་མི་པ་ནི་ཀའམ་ལ་ཏི་ལོ་མི་རྒྱུད་ Hispanic or Latino ” ཡིན་མིན་རང་དོ་རྩེ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་འདི། དབུས་སྤོང་གཞུང་གིས་ “ཉི་མི་པ་ནི་ཀའམ་ལ་ཏི་ལོ་མི་རྒྱུད་ Hispanic or Latino ” ཉི་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་ལུངས་ (རིགས་རྒྱུད་ ethnicity) ཁོངས་གཏོགས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ཡི་མེད། MyUW ནུ་ལོ་དང་ཤོག་བྱའི་འགོ་ནང་དུ་གདམ་ཀ་གཉིས་ཡོད་པ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ།

- ཡིན། (Yes)
- མིན། (No)

“ཉི་མི་པ་ནི་ཀའམ་ལ་ཏི་ལོ་མི་རྒྱུད་ Hispanic or Latino ” གྱི་གོ་དོན་ནི།

- ཉི་མི་པ་ནི་ཀའམ་ལ་ཏི་ལོ་མི་རིགས་ལ་བལྟས་མེད་ཀྱིས་ཀྱུ་ལྟ་རྒྱ་དང་མི་སྒོ་། སུར་ཤོ་རི་ཀ། ཨ་མེ་རི་ཀ་སྟོ་མ་དང་དཀྱིལ་མ། སི་པན་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་རམ་འབྲུང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་མི་ལ་གོ་དགོས།

མི་རིགས་ (Race) | རི་བ་འདིས་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྟོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་འདི། ཁྱེད་ཀྱིས་རིགས་གཅིག་ལས་མང་བ་འདེམས་ཚོགས་ MyUW ནུ་ལོ་ན་ཡོད་པའི་རིགས་ལ་གོ་དགོས་བཞིན་དུ།

- ཨ་རིའི་ཨིན་ཏི་ཨན་མི་དང་ཨ་ལ་སི་ཀའི་ཡུལ་མི། (American Indian or Alaska Native)
- ཨེ་ཤེ་ཡའི་མི། (Asian)
- མི་རིགས་ནག་པོ་འམ་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་རིགས་རྒྱུད་ཡིན་པའི་ཨ་རིའི་མི། (Black or African American)
- ཉམ་ཨི་ཡུལ་མི་འམ་པ་སི་ཕི་ཀི་སྤིང་ཕྲན་མི་རིགས། (Native Hawaiian or Pacific Islander)
- མི་རིགས་དཀར་པོ། (White)

ཤོག་བྱའི་འགོ་ནང་གི་རིགས་ལ་གོ་དགོས་བཞིན་དུ།

- མི་རིགས་ནག་པོ་འམ་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་རིགས་རྒྱུད་ཡིན་པའི་ཨ་རིའི་མི། (Black or African American)
- ཨེ་ཤེ་ཡའི་མི། (Asian)
- ཨ་རིའི་ཨིན་ཏི་ཨན་མི་དང་ཨ་ལ་སི་ཀའི་ཡུལ་མི། (American Indian or Alaska Native)
- མི་རིགས་དཀར་པོ། (White)
- ཉམ་ཨི་ཡུལ་མི་འམ་པ་སི་ཕི་ཀི་སྤིང་ཕྲན་གཞན་པའི་མི་རིགས། (Native Hawaiian or Pacific Islander)

འདི་དག་ནི་དབུས་གཞུང་གི་མི་རིགས་དབྱེ་ཚན་ཡིན་པས། མི་རིགས་དབྱེ་ཚན་དེ་འདི་གོ་དོན་ནི་གཤམ་ལྟར།

- ཨ་རིའི་ཨིན་ཏི་ཨན་མི་དང་ཨ་ལ་སི་ཀའི་ཡུལ་མི (American Indian or Alaska Native) | ཚོ་ལག་གི་འབྲེལ་རྒྱུན་ནམ་ཚོགས་སྤེའི་འབྲེལ་མཐུན་བརྒྱུད་ནས་རིགས་གཞུང་དོ་བོ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཨ་མེ་རི་ཀ་སྟོ་བྱང་(ཨ་མེ་རི་ཀ་དབུས་དཀྱིལ་ཀྱང་ཚུད) གི་མི་རྒྱུད་གང་རུང་ནས་མཚེད་པའི་མི་ལ་གོ་དགོས།
- ཨེ་ཤེ་ཡའི་མི (Asian) | ཨེ་ཤེ་ཡ་ཤར་རྒྱུད་དང་སྟོ་ཤར་རྒྱུད། རྒྱ་གར་ཉེ་འབྲེལ་ཡུལ་ལུང་བཅས་ཀྱི་མི་ལ་གོ་དགོས། དཔེར་ན། ཀམ་པོ་ཏི་ཡ། རྒྱ་ནག་རྒྱ་གར། འཛའ་བཟ། ཀོ་རི་ཡ། མ་ལེ་ཞི་ཡ། པ་གི་སི་ཐན། ཕི་ལི་ཕེན་སྤིང་ཕྲན། ཐེ་ལན་ཏི། མེ་ཏི་ནམ་བཅས་རྫོད་ཡོད།
- མི་རིགས་ནག་པོ་འམ་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་རིགས་རྒྱུད་ཡིན་པའི་ཨ་རིའི་མི (Black or African American) | ཨ་ཕི་རི་ཀའི་ནག་པོའི་མི་རྒྱུད་གང་རུང་ནས་མཚེད་པའི་མི་ལ་གོ་དགོས།
- ཉམ་ཨི་ཡུལ་མི་འམ་པ་སི་ཕི་ཀི་སྤིང་ཕྲན་ ། གཞན་པའི་ ། མི་རིགས (Native Hawaiian or (other) Pacific Islander) | ཉམ་ཨི་དང་། རྒྱ་ཨམ། ས་སྟོ་ཨེ། ཡང་ན་པ་སི་ཕི་ཀི་སྤིང་ཕྲན་མི་རིགས་བཅས་ཀྱི་མི་རྒྱུད་གང་རུང་ནས་མཚེད་པའི་མི་ལ་གོ་དགོས།
- མི་རིགས་དཀར་པོ། (White) | ཡུ་ལོ་དང་། ཤར་དཀྱིལ་རྒྱལ་ལབ། བྱང་ཨ་ཕི་རི་ཀ་བཅས་ཀྱི་མི་རྒྱུད་གང་རུང་ནས་མཚེད་པའི་མི་ལ་གོ་དགོས།

དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན (Disability) | སྲིབ་འདེད་ཀྱི་ལ་མི་ཚོའི་འགོ་འདུག་གཏམ་གསུམ་ལ་མཛེས་སྲུང་དུ་བར་ཆད་གཏོང་བའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྐྱོན་ནམ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ན་སྐྱོན་ནམ་ནད་གཞི་མོག་སྐྱོད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཟིན་ཐོ་ཡོད་མེད་འདྲི། MyUW སྤོས་དང་ཤོག་གྲུའི་འགོང་ཤོག་ནད་དུ་གདམ་ཀ་གསུམ་ཡོད་པ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ།

- ཡོད། ང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཡིན། ཡང་ན་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཆགས་སྐྱོད་བའི་ལོ་རྒྱུས་སེམས་ཟིན་ཐོ་ཡོད།
- མེད། ང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མིན། ཡང་ན་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཆགས་སྐྱོད་བའི་ལོ་རྒྱུས་སེམས་ཟིན་ཐོ་ཡོད།
- ངས་ལ་ན་འདྲིབས་འདོད་མེད།

དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་རང་དོས་རང་དོ་དོས་འཛིན་ (disability self-identification) འགོང་ཤོག་ནད་དུ་དཔུང་གཞིའི་ཆེད་དུ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་མིང་ཐོ་ཞིག་བཏོད་ཡོད། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དེ་དག་ནི། Autism | ལུས་གསོ་རུས་ཤུགས་ནད་གཞི་ (Autoimmune disorder) ལྷོ་དཔེར་ན། འབྲས་མཚན་ (lupus) | fibromyalgia | འབབ་ཐུམ་ (rheumatoid arthritis) | ཨེ་ཙི་ནད་ HIV/AIDS ལྟ་བུ། མིག་ལོང་བའམ་མཐོང་ལུགས་ཞན་པ། འབྲས་ནད་ཀུན་མཁུ། ལྷིང་གི་ཐུག་ཚུལ་ནད་ (Cardiovascular) དམ་སྦྱིང་ནད། Celiac disease | ལྷང་ཙ་ལོ་ལོ་འལྲུར་ (Cerebral palsy) | རྩ་བོ་ལོང་བའམ་གོ་དཀའ་བ། སེམས་ལྷུང་མཚན་འཚམ་མེད་འཚམ་འཚམ་ (Depression or anxiety) | གཅིན་སྦྱི་ཟ་ལུའི་ནད། བརྒྱལ་གཟེར་ནད། Crohn's Disease དང་བཤའ་བ་མི་སྦྱོམས་པའི་ནད་ (irritable bowel syndrome) ལྟ་བུའི་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་གི་ནད་གཞི། རིག་པ་ཉམས་པ། རྩེ་ལག་མི་ཚང་བའམ་རྩེ་ལག་གི་ཆ་ཤས་མི་ཚང་བ། རྩེ་ལག་ནད་གཞི་སྦྱོང་བའི་ན། མཐོ་བའི་གཞོགས་ཕྱིད་ན་བ། ལྷུང་ནད་འདར་བུ་ (Parkinson's disease) | Multiple sclerosis (MS) ལྟ་བུ། སེམས་ལམས་ནད་གཞི་སྦྱོང་བའི་ན། ལྷིང་འཕྲོས་ནད་ (bipolar disorder) | རྩོག་རྒྱུད་ནད་ (schizophrenia) | ཡིད་སེམས་མཚན་སྐྱོན་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་ནད་གཞི་ (PTSD) | ཚབས་ཆེའི་ཡིད་ལྷུང་ནད་གཞི་ལྟ་བུ། གོང་འཁོད་མིང་ཐོ་འདི་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མིན་པ་ལྷགས་སྤང་གནད་རྒྱ། ལྷིང་ལ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་བྲག་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་བཤའ་དགོས་པའི་དེ་སྐུལ་མི་བྱེད།

དམག་ཟུར་གནས་བབ (Veteran status) | སྲིབ་འདེད་ཐོག་མར་ལྷིང་རང་གཤམ་འཁོད་སྤང་སྐྱོབ་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་ཚན་པ་འཁོད་སྤང་གཏོགས་མིན་འདྲི། ལྷིང་གིས་ལྷིང་རང་སྤང་སྐྱོབ་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་ཚན་པ་གང་དུ་གཏོགས་མིན་ལ་ལྟ་རྟེན་གསུང་བྱུག་ཚོགས་སྤང་སྐྱོབ་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་ཚན་པ་འཁོད་གོ་དོན་ནི།

- “དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དམག་ཟུར (disabled veteran)” ཞེས་པ་གཤམ་གསལ་གང་རུང་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།
  - ཨ་རིའི་གནམ་དམག་དང་ས་དམག་ མཚོ་དམག་ཁོངས་ནས་ཡིན་ཞིང་ (ཡང་ན་དམག་ཁོངས་ནས་ཤུགས་ཡོལ་ཐོབ་ཐང་ཆེད་གུན་གསལ་ལུ་ལེན་བྱེད་མཁུ) དམག་ཟུར་བའི་དོན་ལྟར་ལང་གི་སྐྱོན་ཆེན་གྱི་སྤངས་འཛིན་འོག་གུན་གསལ་ཐོབ་ཐང་ལུ་ལེན་བྱེད་པའི་དམག་ཟུར།
  - དམག་ཞབས་སྲི་ལྷིང་སྤངས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཆགས་ཏེ་དམག་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་བྱས་པའམ་སྐོད་གོལ་བྱས་ཤིགས།
- ཉེ་དུས་དམག་ཁོངས་ནས་ཐོན་པའི་དམག་ཟུར་ཞེས་པ་ཨ་རིའི་གནམ་དམག་དང་ས་དམག་ མཚོ་དམག་ཞབས་ལྷིང་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་བྱས་པའམ་སྐོད་གོལ་བྱས་ཉིན་ནས་བརྗེས་པའི་ལོ་གསུམ་དུས་ཡུན་གྱི་དམག་ཟུར་ལ་གོ་དགོས།
- དམག་འཁྲུག་གཡུལ་སར་ཞབས་ལུ་ལུ་བཞེན་པའམ་ལས་འགུལ་དཔུང་རྟེན་ཅན་གྱི་དམག་ཟུར་ཞེས་པ་ཨ་རིའི་གནམ་དམག་དང་ས་དམག་ མཚོ་དམག་ཁོངས་དམག་འཁྲུག་གཡུལ་སར་དོས་སྐྱོད་ཞབས་ལུ་ལུས་པའམ་ཡང་ན་ལས་འགུལ་དང་རྟེན་ཅན་ཞིབ་འགུལ་སྐྱོད་ནང་ལྷགས་ཏེ་རྒྱལ་སྤངས་ (Department of Defense) ཀྱིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྲིམས་ཡིག་འོག་ལས་འགུལ་དཔུང་རྟེན་ (campaign badge) སྤང་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་ལ་གོ་དགོས།
- དམག་ཁོངས་སྲི་ལྷིང་རྟེན་ཅན་ཐོབ་པའི་དམག་ཟུར་ཞེས་པ་ཨ་རིའི་གནམ་དམག་དང་ས་དམག་ མཚོ་དམག་ཁོངས་དོས་སྐྱོད་ཞབས་ལུ་ལུ་སྤངས་དམག་དོན་ལས་འགུལ་ནང་ལྷགས་ཏེ་ Executive Order 12985 ཡིག་ཆའི་འོག་དམག་དཔུང་སྲི་ལྷིང་རྟེན་ཅན་ཐོབ་པའི་དམག་ཟུར་ལ་གོ་དགོས།

MyUW སྤོས་དང་ཤོག་གྲུའི་འགོང་ཤོག་ནད་དུ་ཡོད་པའི་ལྷག་བསྐྱེད་གདམ་ཀ་རྩམས་གོ་རིམ་བཞིན་དུ།

- ང་སྤང་སྐྱོབ་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ངས་རང་ཉིད་ཁོངས་གཏོགས་གང་ཡིན་མིན་རང་དོས་དོས་འཛིན་བྱེད་འདོད་མེད།
- ང་དམག་ཟུར་ཡིན་ནའང་སྤང་སྐྱོབ་ཡོད་པའི་དམག་ཟུར་མིན།
- ང་དམག་ཟུར་མིན།