NYS DEPARTMENT OF STATE - DIVISION OF LICENSING SERVICES

(ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་དབུས་གཞུང་ -ལག་ཁྱེར་ཞབས་ཞུའི་ཚན་ཁག)

སེན་མོའི་ཆེད་ལས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་རྒྱུགས་ལེན་མཁོ་ཆས་ཐོ་གཞུང་།

NYS Department of State, Division of Licensing Services, One Commerce Plaza,
PO Box 22001, Albany, NY 12201-2001

ཁྱེད་ཀྱི་མཁོ་ཆས་རྣམས་ཁ་བརྒྱབ་ཟུང་བའི་འཁྱིག་ཤོག་ནང་དུ་བླུགས་ཏེ། བརྒྱུད་རིམ་སོ་སོར་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནས་མིང་བྱང་འགོད་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། མཁོ་ཆས་འདི་དག་བརྒྱུད་རིམ་སོ་སོ་ལག་ལེན་མ་བསྟར་གོང་དང་། ལམ་སྟོན་མ་བྱས་བར་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོད་ཕད་དམ་འཁྱིག་གི་ཉུར་ཚགས་སྣམ་ནང་དུ་བཞག་དགོས། (ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་འཁོར་ལོ་ཡོད་པའི་འགྲུལ་བཞུད་སྣམ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུའི་བསམ་འཆར་འདོན་རྒྱུ་ཡིན།) ལག་ཆ་/ཡོ་བྱད་ཡོངས་རྫོགས་མ་བླུགས་གོང་ལ་ངེས་པར་དུ་དག་སེལ་/གཙང་བཟོ་བྱེད་དགོས། ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུའི་མཁོ་ཆས་རྣམས་གསར་པ་/བེད་སྤྱོད་མ་བཏང་བ་ཡིན་དགོས། **ཤོག་མའི་སྣོད་ནང་དུ་བཞག་དགོས་པའི་རེ་བ་མེད་པའི་ཐོན་རྫས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དབྱིན་ཡིག་ནང་མིང་བྱང་ངེས་པར་དུ་འགོད་དགོས་པ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱིས་འདེམས་པའི་སྐད་ཡིག་གཞན་ཤོག་ཀྱང་བཀོད་ཆོག** (དོ་སྣང་།: ལག་ཆ་རྣོན་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ལ་ 'གཙང་མ་' (clean) ཞེས་བྲིས་པའི་སྣམ་མཁྲེགས་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུར་དགོས། བེད་སྤྱོད་བཏང་ཟིན་པའི་ལག་ཆ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ལ་ 'བཙོག་པ་' (dirty) ཞེས་བྲིས་པའི་སྣམ་མཁྲེགས་པོའི་ནང་དུ་ངེས་པར་དུ་བླུགས་དགོས།)

དོ་སྣང་།: ཚོན་རྩི་/སེན་མོ་རྫུན་མ་ཡོད་པའི་སེན་མོའི་སྟེང་སེན་བཟོ་བྱེད་མི་ཆོག

གལ་ཆེན།: གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་རྒྱུགས་ལེན་བྱེད་སར་གཏན་འབེབས་པའི་འགོ་འཛུགས་དུས་ཚོད་ལ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ཚེ། ཁྱེད་རང་རྒྱུགས་ལེན་ལ་ཞུགས་མི་བཅུག་པ་མ་ཟད་རྒྱུགས་ལེན་གྱི་གླ་ཆ་ཡང་ཕྱིར་སློག་གི་མ་རེད།

****རྒྱུགས་ལེན་ལ་མིང་ཐོ་འགོད་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྨྱུ་གུ་ངེས་པར་དུ་འཁྱེར་རོགས།****

ཆེད་ལས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་ (མི་དཔེ་) གྲ་སྒྲིག

ཆེད་ལས་ཀྱི་རྣམ་པ།:

☐ རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་ལ་རང་བྱུང་གི་སེན་མོ་ལྟ་ (ཚོན་རྩི་དང་སེན་མོ་རྫུན་མ་མེད་པ།) ཡོད་དགོས་ཤིང་། སེན་མོ་འདི་དག་གི་སྟེང་ཁྱེད་ཀྱིས་སེན་བཟོའི་ཆ་ཤས་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་སྟོན་དགོས།

☐ ཕྱི་གོས་གཙང་མ་ (གྱོན་ཆས་ལྷུག་ལྷུག་གམ་ཁ་གྱོན་)གྱོན་དགོས་པ་དང་སྟོད་གོས་སམ་རྒྱུན་གྱོན་ཐོག་གྱོན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་གྱོན་དགོས། (མཆན། པང་ཁེབས་མི་ཆོག) (དགོས་གལ་བྱུང་ཚེ་སྐྲ་ཕྱིར་བསྡམས་བྱེད་ཀྱི་སྐྲ་འཛིན་མཁོ་ཆས།)

☐ ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་ལག་ཤུབས། (རང་མོས།)

བསམ་འཆར།: ཁྱེད་རང་སློབ་གྲྭ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གམ། སྐྲ་ཁང་/མཛེས་བཟོ་ཁང་ཡང་ན་ཚོགས་པ་གང་རུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མཚོན་པའི་དངོས་པོ་ཁྱེར་བའམ་གྱོན་ཆས་གྱོན་རྒྱུར་གཡོལ་རོགས།

དྲན་སྐུལ།: བདེ་འཇགས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་དབང་གིས་རྐང་པའི་སྟེང་ངོས་ཁེབས་པའི་རྐང་མཛུབ་ཁེབས་པའི་ལྷམ་གྱོན་དགོས།

སྐྱ་མགྲོན་ (འདྲ་གཟུགས་) དགོས་མཁོ་/གྲ་སྒྲིག : ***མི་དངོས་ཀྱི་འདྲ་དཔེ་ཆོག་མཆན་མེད།**

☐ འདྲ་གཟུགས་ལག་པ། མཉེན་པོ་དང་འཁྱིག་འགོལ་ཅན་གྱི་ལག་པ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་བྱེད། (སེན་རྩེ་རྫུན་མ་སྦྱར་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།) (མཆན། རྒྱུགས་ལེན་མ་བྱས་གོང་ལ་སེན་རྩེ་ 3 སྦྱར་དགོས་པ་མ་ཟད་སེན་རྩེའི་ཕྱིར་ཐོན་པའི་ཆ་དེ་རིང་ཚད་ལ་ཨིན་ཅི་ 1/8 བརྒལ་མི་ཆོག)

ལས་ཀའི་ས་ཁོངས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ།

☐ ཨི་པི་ཨེ་ (EPA) ཡིས་ཆོག་མཆན་ཡོད་པའི་དུག་སེལ་སྨན་ཆུ་ཐོག་ཚོང་རྟགས་ངོ་མའི་སྣོད་ནང་ཡོད་པ། (ཆུ། གཏོར་ཆུ། ཕྱིས་ཤོག་སོགས།)

☐ པི་ཨེས་ཏི་ (PST) འམ་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་ཤོག་བུའི་ཨ་ཏོར་ (ཞུང་མཐར་ 10-12)

☐ ཙོག་གདན་ - དགོས།

☐ ཁ་བརྒྱབ་ཟུང་བའི(ཛིབ་ཅན་རིགས།)་འཁྱིག་ཤོག་ ཁ་བྱང་ལ་ 'ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་' (disposables) ཞེས་བྲིས་པ་/གད་སྙིགས་བླུག་ཆེད།

☐ གད་སྙིགས་བླུག་ཆེད་འཁྱིག་ཤོག་དེ་ལས་ཀའི་ས་ཁོངས་སུ་བདེ་འཇགས་ངང་སྦྱར་དགོས།

☐ དུག་སེལ་སྨན་ཆུ་ (ཡང་ན་ཨ་རག་ཅན་པའི་ཕྱིས་ཤོག་) ཚོང་རྟགས་ངོ་མའི་སྣོད་ནང་ཡོད་པ། (རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཆེད་དུ། ལག་ཆར་བཙོག་པ་འགོས་པའི་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆེད།)

☐ ཐུར་མ་ (སྣོད་ནང་ནས་ཐོན་རྫས་འདོན་བྱེད།) - (རང་མོས།)*

☐ སྙོག་རྫས་ཅན་གྱི་སྣམ་འཛིན་སྙོག་སྤྲོན་ (རང་མོས།)* - *གཟབ་གཟབ་བྱོས། འདིས་ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་ (acrylic) ཐོན་རྫས་སྣམ་པར་བར་ཆད་བྱེད་སྲིད།*

སྤྱིར་བཏང་མཁོ་ཆས་དང་སྨན་བཅོས་མཁོ་ཆས་སྒམ།:

☐ དུག་སེལ་སྨན་ཆུ། (ཚོང་རྟགས་ཅོ་མའི་སྣོད་ནང་ཡོད་/བསྐུར་སྤྱོད་བླུགས་སྣོད་ཡང་ན་འཁྱིག་ཕད།)
☐ སྲུང་སྐྱོབ་ལག་ཤུབས། (ཆ། 2-3)
☐ འཁྱིག་གི་སྒམ་མཁྲེགས་པོ། (དུག་འགོས་པའི་ལག་ཆ་རྣམས་བླུག་ཐུབ་པའི་ཆེ་ཚད་ཡོད་པ།)
☐ ཁ་བརྒྱབ་ཐུབ་པའི་(རྫིབ་ཅན་རིགས།) འཁྱིག་ཤོག་གི་བླུག་སྣོད་ (2-3) ཁ་བྱང་ལ་ ‘ཁྲག་གི་དུག་འགོས་པ་’ (blood contamination) ཞེས་བྲིས་པ། (ཁྲག་ཐོན་པའི་གནས་སྐབས་བྱུང་ཚེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆེད།)
☐ རྨ་རས་སྦྱར་རྩི་ (2-3) - ཁ་སྦྱར་ཐུབ་པའི་འཁྱིག་ཤོག ཁ་བྱང་ལ་ ‘སྨན་བཅོས་མཁོ་ཆས་’ (First Aid) ཞེས་བྲིས་པའི་ནང་ཡོད་པ། (སྒམ་མཁྲེགས་པོའི་ནང་དུ་བཞག་ཆོག)
☐ སྲིན་བལ་ཛོག་ཛོག་ (2-3) འམ་རྨ་རས་ཆུང་ཆུང་ (2-3)

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ཆ་གཙང་མ་རྣམས་ཁ་བརྒྱབ་ཐུབ་པའི་འཁྱིག་ཤོག་ནང་ཁེར་རྐྱང་དུ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱེད་འདོད་མེད་ཚེ། གཤམ་གསལ་གཉིས་ཀྱང་དགོས།:
☐ ལག་ཆ་འཁུར་བྱེད་ཁ་བྱང་ལ་ ‘གཙང་མ་’ (clean) ཞེས་བྲིས་པའི་བླུགས་སྣོད་ཁེབས་གཙོད་ཡོད་པ་ཞིག
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཟིན་པའི་ལག་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་གད་སྙིགས་འཁྱིག་ཤོག་ནང་བླུག་འདོད་མེད་ཚེ། ཁྱེད་ལ་འདི་དག་ཀྱང་དགོས།:
☐ རྒྱུགས་ལེན་སྐབས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཟིན་པའི་ལག་ཆ་འཁུར་བྱེད་ཁ་བྱང་ལ་ ‘བཙོག་པ་’ (dirty) ཞེས་བྲིས་པའི་བླུགས་སྣོད་ཁེབས་གཙོད་ཡོད་པ་ཞིག

གཞི་རྩའི་སེན་བཟོ་དང་བརྒྱུད་རིམ་འཕར་མའི་གྲ་སྒྲིག

☐ ཨ་རག་ 60% ཡན་ཡོད་པའི་དུག་སེལ་སྨན་ཆུ་ (ཚོང་རྟགས་ཅོ་མའི་སྣོད་ནང་ཡོད་/བསྐུར་སྤྱོད་བླུགས་སྣོད་ཡང་ན་འཁྱིག་ཕད།) - རྒྱུགས་ལེན་གྱི་རིང་ལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།
☐ ཆུ་འཁྱིག་དམ་གཅིག་ (སྔོན་ནས་ཆུ་བླུགས་ཡོད་པ་) གི་ཐོག་མིང་བྱང་གསལ་པོ་བྲིས་པ། (ང་ཚོས་ཆུ་འཕར་མ་ཞིག་མཉམ་འཁྱེར་བྱེད་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་བྱེད། གང་ལགས་ཟེར་ན་ང་ཚོས་ཆུ་སྤྲོད་རྒྱུའི་འགན་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ།)
☐ ལག་པ་འདག་རྫས་ཆུ། (རང་མོས།)*
☐ ལག་འཁྲུད་ཕོར་སྣོད། (སྣོད་གཞན་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག)
☐ སེན་བཟོའི་སྤྱུ་སྒྲུག (རང་མོས།)*
☐ ཨ་ཅོར་གཙང་མ། (ལག་པ་སྐམ་བྱེད།)
☐ སེན་སྐྱི་མཉེན་བཟོ་གཏོང་སྨན།
☐ ཚ་ལུ་མའི་ཤིང་གི་རྒྱུག་པ་ (2-5 ཙམ་) དང་སྲིན་བལ་ལམ་སེན་སྐྱི་འབུད་བྱེད།
☐ སེན་ཐུར། (རང་མོས།)*
☐ ལག་པའི་བྱུག་པ་འཇམ་སྣུམ། (འཕུར་མཉེད་བྱེད་ཆེད།)
☐ སྤུ་མེད་སེན་ཕྱིས།
☐ ཕྱོགས་-གསུམ་སེན་བདར་/ཡང་ན་སེན་མོ་བདར་རྡོ།
☐ སེན་མོ་བདར་རྡོ་ (འབྲིང་བ་དང་ཧ་ཅང་འཇམ་པོ་) - སེན་མོར་བཟོ་ལྟ་འདོན་པ་དང་བཀྲག་མདངས་འབྱུད་ཆེད།
☐ སེན་མོའི་གཞན་འགོག་གཏོར་སྨན་ཅོ་མ། བླུགས་སྣོད་ཐོག་ཚོང་རྟགས་ཡོད་པ། (དོ་སྣང་།: ཕགས་པའི་སྙིང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རུང་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡིན་དགོས།)

སེན་རྩེ་སྦྱར་བ་དང་བཟོ་ལྟ་འདོན་པ།

གལ་ཆེན།: ཁྱེད་ཀྱིས་ཚན་པ་འདིའི་སྐར་མ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་གཏན་འཁེལ་པའི་སེན་རྩེ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་མཉམ་འཁྱེར་བྱེད་དགོས།
☐ སེན་རྩེ་ (ཉུང་མཐར་ 6) – [མ་མཐར་སེན་རྩེ་དེས་སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་ཕྱེད་ཀ་ལས་མ་བརྒལ་བར་ངེས་པར་དུ་ཁེབས་དགོས།] (དོ་སྣང་།: འབྲས་བུ་ཡག་ཤོས་ཐོན་ཆེད་སེན་རྩེའི་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆ་དེ་རིང་ཚད་ལ་ཨིན་ཅིའི་ 1/8 ལས་མ་བརྒལ་ན་ལེགས།)
☐ སེན་མོའི་སྦྱར་རྩི(སོགས་) [ཕིར་རིགས་-བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག]
☐ ཚ་ལུ་མའི་ཤིང་རྒྱུག་ (སྦྱར་རྩི་བྱུག་བྱེད་དམ་སྦྱར་རྩི་འཕར་མ་འབུད་ཆེད་) (རང་མོས།)*
☐ སེན་རྩེ་འབྲེག་གཅོད་དང་/སེན་གཏུབ།
☐ སྤུ་མེད་སེན་ཕྱིས།
☐ སེན་མོ་བདར་བྱེད་/སེན་བདར་ (རགས་པ་དང་། འབྲིང་བ། ཞིབ་མོ་བཅས།)
☐ སེན་མོའི་གཞན་འགོག་གཏོར་སྨན་ཅོ་མ། བླུགས་སྣོད་ཐོག་ཚོང་རྟགས་ཡོད་པ། (དོ་སྣང་།: ཕགས་པའི་སྙིང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རུང་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡིན་དགོས།)

སེན་ཧྥོག་སྦྱར་བ།

☐ རས་ཆ་གཏུབ་བྱེད་ཀྱི་ཛེམ་ཙེ།

☐ ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལྶི་ (fiberglass) སེན་ཧྥོག་ (ཨིན་ཅི་-དྲུག་ཡོད་པའི་ལྡེབ་མ་) — དོ་སྣང་།: རྒྱུགས་ལེན་མ་བྱས་གོང་ལ་སེན་མོའི་ཆེ་ཆུང་སྔོན་ནས་གཏུབ་མི་ཉན།

☐ ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལྶི་ཆེད་ཀྱི་རེ་སིན་ནམ་སྦྱར་རྩི་དང་སྐྱུལ་བྱེད་མ་ལག

དོ་སྣང་།: སྐྱུལ་བྱེད་/ནུས་པ་ཆེ་གཏོང་བྱེད་ (གཏོར་ཆུ་) དེ་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་བཏང་བའི་རེ་སིན་ནམ་སྦྱར་རྩི་དེ་དང་མ་ལག་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས། ཕིར་གྱིས་བྱུག་པ་དང་རླངས་རྫས་ (aerosol) རིགས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག

☐ སྦྱར་རྩི་ཡོད་པའམ་མེད་པའི་དར་གོས་སེན་ཧྥོག་ (ཨིན་ཅི་-དྲུག་ཡོད་པའི་ལྡེབ་མ་) — དོ་སྣང་།: རྒྱུགས་ལེན་མ་བྱས་གོང་ལ་སེན་མོའི་ཆེ་ཆུང་སྔོན་ནས་གཏུབ་མི་ཉན།

☐ སྦྱར་རྩི། (དར་གོས་སེན་ཧྥོག་ཆེད།)

☐ རས་ཆ་སེན་མོའི་སྟེང་གནོན་བྱེད་ཀྱི་འགྲིག་ཧྥོག་ལེབ་ལེབ། (རང་མོས།)*

☐ འཐེན་སྐམའམ་སེ་ལོ་ཕེན་ཧྥོག་བུ་ (རས་ཆ་སེན་མོའི་སྟེང་འཛོག་ཆེད་) (རང་མོས།)*

☐ སྤུ་མེད་སེན་ཕྱིས།

☐ སེན་མོ་བདར་བྱེད་/སེན་བདར་ (འབྲིང་བ་དང་ཞིབ་མོ་བཅས།)

☐ ཕྱོགས་-གསུམ་སེན་བདར་/ཡང་ན་སེན་མོ་བདར་རྡོ།

☐ སྨུམ་ (བཀྲག་མདངས་འདོན་ཆེད།)

☐ སེན་མོའི་གཉན་འགོག་གཏོར་སྨན་ངོ་མ། ནུགས་སྟོད་ཐོག་ཚོང་རྟགས་ཡོད་པ། (དོ་སྣང་།: པགས་པའི་སྟེང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རུང་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡིན་དགོས།)

ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་སྦྱར་བ། (Acrylic Application) [དྲི་མ་མེད་པའི་མ་ལག་དགོས།]

དོ་སྣང་།: ཁྱེད་ཀྱི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་གཤེར་ཁུ་ (acrylic liquid monomer) དེ་ངེས་པར་དུ་དྲི་མ་མེད་པ་ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད། བཟོ་གྲྭའི་རྒྱ་ཐམ་མ་ཉམས་པའི་ཐོག་མའི་ཤེལ་བུམ་ (གསར་པ་/བེད་སྤྱོད་མ་བཏང་བ་) ནང་ཡོད་དགོས། གཤེར་ཁུའི་འདུས་རྫས་རྣམས་ཤེལ་བུམ་གྱི་སྟེང་དུ་ངེས་པར་དུ་མིང་བྱང་འགོད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རེ་བ་ལྟར་གྱི་གཤེར་ཁུ་འདི་མ་འཁྱེར་ཚེ། ཁྱེད་རང་གཏན་འཁེལ་བའི་རྒྱུགས་ལེན་ལ་ཞུགས་མི་བཏུབ།

☐ ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་སྔོན་འགྲོའི་བྱུག་རྩི། ཚོང་རྟགས་ངོ་མ་ཡོད་པའི་སྣོད་ནང་ཡོད་པ། *(མ་ལག་དེར་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཚེ་དགོས།)*

☐ ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་ཕྱེ་མ། (ཚོན་མདོག་རང་མོས། དྭངས་མ། ཐིང་སྐྱ། རང་བྱུང་།)

☐ ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་གཤེར་ཁུ་ — ངེས་པར་དུ་དྲི་**མ་མེད་པའི་**ཐོན་རྫས་སམ་མ་ལག་ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད། བཟོ་གྲྭའི་རྒྱ་ཐམ་མ་ཉམས་པའི་ཐོག་མའི་སྣོད་ (གསར་པ་/བེད་སྤྱོད་མ་བཏང་བ་) ནང་ཡོད་དགོས། (དོ་སྣང་།: ཐོན་རྫས་ཀྱི་འདུས་རྫས་རྣམས་ཤེལ་བུམ་གྱི་སྟེང་དུ་ངེས་པར་དུ་མིང་བྱང་འགོད་དགོས།) - ***གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དངོས་པོ་འདི་གསལ་བཤད་ལྟར་མ་སྤྲད་ཚེ་རྒྱུགས་ལེན་འདིར་ཞུགས་མི་བཏུབ. དྲི་མ་མེད་པའི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་མ་ལག་གཅིག་པུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག དྲི་མ་ཆུང་བའི་ཐོན་རྫས་རྣམས་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ།***

☐ སྨན་ཆུ་འཛིམ་བླུག་ཡོ་བྱད་ (2) — གཅིག་གཤེར་ཁུ་ཆེད་དང་གཅིག་སྣུམ་ཆེད།

☐ ཁེབས་གཅོད་ཡོད་པའི་ཞོར་པ་ཆུང་ཆུང་ (2) — དྲི་མ་མེད་པའི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་གཤེར་ཁུ་དང་ཕྱེ་མ་བླུག་ཆེད། (དོ་སྣང་།: ཁེབས་གཅོད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་ ཕྱིས་ཧྥོག་གམ་ཧྥོག་བུའི་ཕྱིས་ཐུར་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་ཞོར་པ་ཁེབས་ཆོག)

☐ སེན་མོའི་པར་གཞི་གཉིས་ (བསྐྱར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རུང་བའམ་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།)

☐ ཨེ་ཁེ་རི་ལིཀ་སེན་མོའི་པིར།

☐ སྤུ་མེད་སེན་ཕྱིས།

☐ སེན་མོ་བདར་བྱེད་/སེན་བདར་ (རགས་པ་དང་། འབྲིང་བ།)

☐ ཕྱོགས་-གསུམ་སེན་བདར་/ཡང་ན་སེན་མོ་བདར་རྡོ།

☐ སྨུམ་ (བཀྲག་མདངས་འདོན་ཆེད།)

☐ སེན་མོའི་གཉན་འགོག་གཏོར་སྨན་ངོ་མ། ནུགས་སྟོད་ཐོག་ཚོང་རྟགས་ཡོད་པ། (དོ་སྣང་།: པགས་པའི་སྟེང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རུང་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡིན་དགོས།)

གལ་ཆེན།: སྤྱི་ལོ་ 2001 ཟླ་ 11 ཚེས་ 1 ནས་བཟུང་། ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ནང་སེན་མོའི་ཞབས་ཞུའི་ཁྲོད། ཨེམ་ཨེམ་ཨེ་ (MMA) འམ་ཨེམ་ཨེམ་ཨེ་ཡོད་པའི་ཐོན་རྫས་གང་རུང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་ནི་གཏན་ནས་མི་ཆོག་པ་བཟོས་ཡོད་པས། རྒྱུགས་ལེན་འདིའི་ཐོག་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག

ཚོན་རྩི་བྱུག་པ་དང་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ།

☐ དམར་པོ་ཚོན་རྩི།

☐ གཞི་རྩི་དང་ཕྱི་རྩི། (དོ་སྣང་།: གལ་ཏེ་ཀུན་འདུས་ཐོན་རྫས་ཞིག་ཡིན་ན་ཐོན་རྫས་གཅིག་པ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆོག) སེན་ལྡེབས་སྐོང་བྱེད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག

☐ ཚ་ལུ་མའི་ཤིང་རྒྱུག་ (པགས་པའམ་སེན་སྐྱིའི་སྟེང་ནས་ཚོན་རྩི་འབུད་ཆེད་) — *(འོས་འཚམ་གྱི་འདེམས་ཁ་གཞན་དག་ལ། སྤྲིན་བལ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཕྲུར་དང་། སྤྲིན་བལ་ཤིང་རྒྱུག ཡང་ན་འོས་འཚམ་གྱི་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཁོ་ཆས་རྣམས་ཚུད་ཡོད། པགས་པའམ་སེན་སྐྱིའི་སྟེང་ནས་ཚོན་རྩི་འབུད་པར་མཐུན་མོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག)*

☐ སྤྲིན་བལ་ (ཁ་བརྒྱབ་ཐུབ་པའི་ (ཛིབ་ཅན་རིགས།) འཁྱིག་ཤོག་གི་བླུག་སྣོད་ནང་བླུགས་པ།) འམ་སྲུ་མེད་སེན་ཕྱིས། (རང་མོས།)*

☐ ཚོན་རྩི་འབུད་སྨན་ཚོང་རྟགས་ཅོ་མའི་མིང་བྱང་ཡོད་པའི་སྣོད་ནང་ཡོད་པ།

☐ ཚོན་རྩི་འབུད་སྨན་ཚོང་རྟགས་ཅོ་མའི་མིང་བྱང་ཡོད་པའི་སྣོད་ནང་ཡོད་པ། (རང་མོས།)*