

2008;372:1201-09.

Hourigan P. Ankle injuries. In: Chan D, ed. Sports medicine. London:Elsevier, 2008: 230- 47.

མ་དདུལ།

ཞིབ་འཚོལ་ཡང་ན་ ཚུམ་ཡིག་འདི་གི་དོན་ལུ་ མ་དདུལ་ག་ཏེ་ལས་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་ག་ ཚམས་ཐོ་བཏོད་སོ་སོ་སྟེ་བཏོད་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད་མ་དདུལ་ཚུ་འབྲུལ་བའམ་ འཚོལ་བ་མེད་པའི་ཁར། མ་དདུལ་བྱིན་མི་གི་གཏུག་སྟེ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉིང་སང་ ས་སྟེ་བཏུགས་ནི་ཚུ་ཚོད་རའི་འགན་ཁུར་ཞིན།

ཚུམ་བུ་པའི་གོ་གནས།

ཐོ་བཏོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུམ་བུ་པའི་ཚམས་ཉམ་གྱིས་ ཚུམ་ཡིག་འདི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ གྱུ་ཚེད་ག་སྟེ་གནང་བའི་ཁར། མཐའ་དབྱེད་འབྱོར་བའི་ཚུམ་ཡིག་ལུ་དོས་ལེན་ཡོད་ མི་དགོ། ཚུམ་བུ་པའི་གོ་གནས་ཚད་གཞི་གི་དོན་ལུ་journal policy འདི་ རང་གཞིགས་གནང། ཚུམ་ཡིག་ག་རའི་ནང་ཚུམ་བུ་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ར་ འདུག་ག་ ལེགས་ཤོས་སྟེ་ག་དོད་ཤོག་ནང་བཏོད་དགོཔ་འདི་ ཚུམ་བུ་པའི་འགན་ འཁྲི་ཞིན།

ཀུན་སྐྱོད་རྣམ་གཞག་གི་གནང་བ།

ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་འགྲོ་བ་མིའི་འབྲེལ་གཏོགས་ཅེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ས་ཁུལ་ཀུན་སྐྱོད་ ཚོགས་ཚུང་ལས་ཚུམ་སྒྲིག་པ་གིས་ ཀུན་སྐྱོད་རྣམ་གཞག་གི་གནང་བ་ལེན་དགོཔ་ དང། དགོངས་ཡངས་ཀྱི་ཞུ་བ་སྟུལ་དགོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ གྱི་ཞིབ་འཚོལ་ཅེ་འབྲེལ་རྒྱུ་ལས་ནང་ལུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་པ་ཅིན་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་ ཚུ་གིས་གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ གསོ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྐྱོད་ ཚོགས་ཚུང་དང། ཡང་ན་ག་སར་རྒྱུ་བོ་གསོ་བའི་གཏུག་ལག་སྟོབ་སྟེ་འོག་ལུ་ ཡོད་པའི་ གཏུག་སྟེ་འོག་བསྐྱར་ཞིབ་བཏོད་ཚོགས་ལས་ གནང་བ་གྲུབ་པའི་ཀུན་སྐྱོད་ རྣམ་གཞག་གི་ཡི་གུ་འདི་ལུ་དགོཔ་ཞིན།

ལེ་ཕན་ལྟག་སྟོན།

ཚུམ་སྒྲིག་པ་གིས་ལེ་ཕན་ལྟག་སྟོན་གྱི་ཡི་གུ་གསལ་ལས་སྟོན་འདི་འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ ཏེ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གསོ་བའི་དུས་དེབ་ཞུན་དག་ཚོགས་ཚུང་གི་འབྲི་ཤོག་ ICMJE conflict of interest form ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

འདྲ་བཤུས་དབང་ཚལ་དཔེ་ཚུམ་ཡིག་འདྲ་སྐྱོན།

འདྲ་བཤུས་དབང་ཚལ་དཔེ་ཚུམ་ཡིག་འདྲ་སྐྱོན་ལས་སོགས་པ་ཚུ་ ཚུ་ཕན་གཞན་གྱིས་ བདག་དབང་འཛིན་ཡོད་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ དོ་སློབ་དང་དོས་འཛིན་ཚུ་ གོ་གསལ་རམ་གྱི་གངས་སུ་བཏུགས་དགོཔ་དང། འདྲ་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་འདྲ་བཤུས་ དབང་ཚལ་དཔེ་ཚུ་ཚུ་ལས་གནང་བ་གྲུབ་པའི་ཡིག་ཚུ་ལེན་ཏེ་ དུས་དེབ་ཀྱི་ ཡིག་ཚལ་ལུ་སྟུལ་དགོཔ་ཞིན།

ཚུམ་ཡིག་དང་ཅ་དངོས་ལ་སོགས་པའི་དབང་ཚལ་དཔེ་ཚུ་ཕར་ཡིག་དང། ཡོངས་ འབྲེལ་ཚུ་ནང་བཏུགས་ནི། དེ་བཟུམ་སྟེ་ཚུམ་ཡིག་འབྱོར་བའི་སྐབས་སུ་གནང་བ་ ཐོབ་པའི་ཡིག་ཚལ་སྟུགས་བཏུགས་དགོཔ་ཞིན། དེ་འབད་མ་ལས་ཡིག་འབྲེལ་ དང་འབྲེལ་མཐུན་འབད་མི་ཚུམ་སྒྲིག་པ་གིས་གནང་བ་གོལ་བའི་ཡིག་ཚུ་ལེན་ནི་ ལུ་འགན་ཁུར་ཐོག་པ་ཞིན།

ཕར་སྐྱོད་དང་ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྐྱོད་རྣམ་གཞག་གི་ལམ་སྟོན།

ཚུམ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་བདག་སྐྱོད་གི་གནང་བ་དང། ཀུན་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་འབྲེལ་གཏོགས། ལས་ལེན་ཡིག་ཚལ་སྟུགས། དེ་ བཟུམ་སྟེ་འོས་འབབ་དང་ལྷན་པའི་ཡིག་ཚུ་དགོཔ་སྟེ་ཡོད་པ་ཞིན། དེ་གིས་ མ་ཚད་ ཚུམ་ཡིག་འབྱོར་བའི་སྐབས་ལུ་ཚུམ་བུ་པའི་འདི་གིས་ལེ་ཕན་ལྟག་སྟོན་ གསལ་ལས་སྟོན་དང། ཡང་ན་འདི་མིན་པའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་གསལ་ལས་སྟོན་འབད་དགོ། དུས་དེབ་འདི་གི་དཔེ་སྐྱོད་ཀུན་སྐྱོད་རྣམ་གཞག་ཚོགས་ཚུང་གི་ལམ་ ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ལས། ཚུམ་མིན་གྱི་འོག་སྐྱོད་དང་ འཛིན་སྐྱོད་འབད་ནི་ལས་འཛེམ་ཐབས་ལུ་གཏོ་བོར་བཏོན་མ་ཞིན།

དུས་དེབ་འདི་གིས་གསོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་བའི་ སྐབས་ལུ་འོས་འབབ་ལྷན་པའི་གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ དགོཔ་སྟེ་གཏོ་བོར་བཟུང་མ་ཞིན།

གནས་ཚད་ལྷན་པའི་སྐྱོན་ལམ་སྟོན།

འབྲེལ་གསོ་བའི་དུས་དེབ་ཀྱིས་ Enhancing the Quality and Transparency Of health Research (EQUATOR) འོས་ལྷན་ཅན་གྱི་སྐྱོན་ལམ་སྟོན་ཐབས་ལམ་འདི་ ཚུམ་ཡིག་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔའི་ སེམས་ལུགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཞིན། EQUATOR མཐུད་འབྲེལ་འདི་ རང་བཏོད་ཡོད་པའི་དྲན་ཐོ་འདི་གིས་འོས་ལྷན་ཅན་བཟོ་ནི་རྒྱུར་ཅིག་མིན་པར་ ཚུམ་ ཡིག་གི་སྐུས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་ནང་ལུ་ཡང་ཚེ་གསལ་འབད་མ་ཞིན། འོས་ལྷན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང།

- རིམ་བུ་ཚོད་བརྟག་ CONSORT
- ལྷ་རྟོག་ཞིབ་འཚོལ། STROBE
- ལུགས་མཐུན་བསྐྱར་ཞིབ། PRISMA
- ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རིམ། SPIRIT, PRISMA-P
- རང་དོས་བཟུང་/སྟོན་དཔག་ཞིབ་འཚོལ། STARD, TRIPOD
- གནད་དོན་སྐྱོན་ལུ། CARE
- སྐྱོན་བཅོས་ལམ་སྟོན། AGREE, RIGHT
- ཁུངས་བཅན་ཞིབ་འཚོལ། SRQR, COREQ
- སེམས་ཅན་སྟོན་འགྲོའི་སྐྱོན་བཅོས་ཞིབ་འཚོལ། ARRIVE
- སྐུས་ཚད་ཡར་རྒྱས་ཞིབ་འཚོལ། SQUIRE
- དཔལ་འབྱོར་དབྱེ་ཞིབ། CHEERS

དམིགས་བསལ་གནད་དོན་དང་ རང་སྤྱི་ཚུ་གོ་ལོག་སྟེ་ཉ་གོ་ཡོད་པ་དང་ཡང་ན་ཉ་གོ་མ་ཚུ་གསལ། དེ་བཟུང་སྟེ་ཚུམ་གྲིས་ལིག་འདི་ཡང་དུག་བྱང་ཐབས་དང་ ཚུམ་གྲིས་ལིག་ལཱ་ལེན་བྱ་རིམ་ཚུ་ནང་སྤྲོད་མ་མཐའ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་རྒྱང་ཡོད་པའི་དོགས་པ་དང་ཚུ་གྲུང་ཡོད་པ་ཅིན་ མཐོ་གཏུགས་འབད་ཚེག།

ངོས་ལེན་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་མ།

ཁྱེད་རའི་ཚུམ་གྲིས་ལིག་འདི་ངོས་ལེན་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་མ་ ཚུམ་གྲིས་ལིག་གི་ཡིག་སྟོན་འདི་དུས་དེབ་འཛིན་སྐྱོང་པ་གིས་ པར་སྐྱུན་གྱི་དོན་ལུ་གིག་གི་ཨིན་ན་མེན་ན་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་འོང། འབྲེལ་གཏུགས་ཚུམ་གྲིས་པ་ངོས་ལེན་འབད་ཡོད་མི་གིས་ ཚུམ་གྲིས་ལིག་འདི་ནང་ལུ་ཚུམ་གྲིས་པ་ག་དང་ག་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ངོས་ལེན་འབད་ཡོད་མི་ ཚུམ་གྲིས་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཚུམ་གྲིས་པ་ཚུ་གི་ས་ཡིག་ལེན་ཞེན་མཁས་ ཚུམ་གྲིས་པའི་བཀོད་ཁྲམ་ Authorship Form རང་ལུ་བཀོད་དེ་གཏང་དགོ་པ་ཨིན། དེ་མེན་པ་ཅིན་པར་སྐྱུན་གི་དོན་ལུ་སྤར་ག་ཨིན་སྟེ་ པར་སྐྱུན་གྱི་སྡེ་ཚན་ལུ་གཏང་འོང།

ཚུམ་གྲིས་ལིག་གི་ཕྱིར་བཏོན།

ཚུམ་གྲིས་ལིག་མཐའ་དབྱེད་ཞུན་དག་པ་གིས་ གོ་སྐབས་མཚན་པའི་ཉེ་མ་ ཚུམ་གྲིས་ལིག་གི་ཕྱིར་བཏོན་འབད་ཚེག།

བདག་དབང་དང་གསལ་བསྐྱེད་ལཱ།

འབྲུག་གསལ་བསྐྱེད་དུས་དེབ་ཀྱི་ཚུམ་གྲིས་ལིག་ལྷན་མི་ཚུ་གིས་ ཚུམ་གྲིས་ལིག་དང་གནས་སྤྱོད་ཚུ་གློ་བུ་རིག་དང་འབྲེལ་འཕྲིན་ལ་སོགས་པའི་གློ་བུ་ཚས་ཚུ་ནང་ཕབ་ལེན་དང་ དེའི་བལྟས་བརྟེན་གྱི་ བཀའ་སྟེན་ལཱ་འབད་ནི། པར་སྐྱུན་འབད་ནི། ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་འཚོལ་ནི། ཚུམ་གྲིས་ལིག་ཡོངས་ཚུ་གསལ་སྟེ་ལྷན་ཉེ་དང་ཕབ་ལེན་འབད་ནི། ལྷོ་མཁའ་མཉམ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ ལཱ་ལེན་འབྲེལ་བཏུབ་སྟེ་གནང་བ་སྟོན་ཡོད་པའི་ཁར། ཚུམ་གྲིས་པ་ཚུ་གིས་རང་སོའི་དཔེ་སྐྱུན་དབང་ཆ་ཚུ་བཀག་དམ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ བདག་བཟུང་འབད་ཚེག་པའི་གནང་བ་བྱིན་མ་ཨིན།

ཞུན་དག་ཀྱབ་ནི།

མཐའ་དབྱེད་ཞུན་དག་གི་དོན་ལུ་ཚུམ་གྲིས་པ་ལུ་ཡོངས་འབྲེལ་བརྒྱུད་དེའི་བྲི་མེབ་(PDF) ཀྱི་ཡིག་ཆ་གཅིག་ལྷོད་འོང། ཚུམ་གྲིས་པ་གིས་ཐིག་ཁྲམ་དང་ དཔེ་རིས་ཚུ་གི་ཨང་དང་འབྲེལ་བཤད་ཚུ་མེད་པ་ཡོད་མེད་མཐའ་དབྱེད་ཞུན་དག་འབད་དགོ་པ་མཚན་ ལྷོ་མཁའ་གཏུགས་དཔེ་ཆ་ཚུ་ཡང་ཚུམ་གྲིས་ལིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གཞིའི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ལྷན་ལྷན་ཡོད་མེད་ཚུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དགོ། མཐའ་དབྱེད་ཞུན་དག་འབད་ཡོད་མི་དེ་ཡང་གློ་བུ་འཕྲིན་ལྷོད་པའི་ ཚུ་ཚོ་དང་ཀྱི་ནང་འཁོད་སྐྱར་ལོག་གཏང་དགོ་པ་ཨིན།

ཡང་དུག་བྱང་ཐབས།

ཚུམ་གྲིས་ལིག་ངོས་ལེན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ཡོངས་གྲགས་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གསལ་བསྐྱེད་དུས་དེབ་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྐྱེའི་ནང་ལུ་བལྟས་ནི་ཨིན་མ་མཚན་ མི་སྟེ་བདེ་ཆུད་ཚུ་དང་གློ་བུ་འཕྲིན་ཚུ་ནང་བལྟས་ཐོག་ལས་ ལྷན་མི་དང་ལཱ་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ལྷན་སྟེན་གཏང་ནི་ཨིན།

ཚུམ་གྲིས་པའི་མིང་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ཚུམ་གྲིས་ལིག་བདག་དབང་དོན་བཅོས། གལ་སྲིད་ ཚུམ་གྲིས་པ་གཅིག་གིས་ཚུམ་གྲིས་ལིག་པར་སྐྱུན་འབད་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ ཚུམ་གྲིས་པའི་མིང་ཐོ་ནང་ཚུད་མི་ཅིག་བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོ་པ་འཐོན་པ་ཅིན་ འབྲེལ་གཏུགས་ཚུམ་གྲིས་པ་དེ་གིས་ ཞུན་དག་ལིག་ཚོང་ལུ་ལྷན་སྟེན་ལཱ་དགོ་པ་དང་། འདི་བཟུང་མའི་ནང་ཚུམ་གྲིས་པའི་མིང་ནང་ཚུད་མི་ཆ་མཉམ་གྱིས་ངོས་ལེན་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

པར་སྐྱུན་ཡང་དག་གི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཚུམ་གྲིས་ལིག་པར་སྐྱུན་གྱི་དོན་ལུ་སྤར་ཡོད་མི་དང་། ངོས་ལེན་འབད་ཡོད་མི། པར་སྐྱུན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་ ཚུམ་གྲིས་པ་དང་ཚུམ་གྲིས་པའི་བདག་དབང་སྐྱར་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་མཚན་ལཱ་ལེན་ལས་ལུ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་སྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ངོས་ལེན་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ཚུམ་གྲིས་པ་ག་རང་ དེ་གིས་མ་ཚན་ ཚུམ་གྲིས་པ་ལུ་ཕྱིར་བཏོན་འབད་ནི་དང་ ལ་སྐོང་བཀའ་ནིའི་ལུ་བ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ངོས་ལེན་འབད་དགོ། ཚུམ་གྲིས་པའི་བདག་དབང་དོན་བཅོས་འབད་ནི་འདི་ ཚུམ་གྲིས་པ་མིང་སོར་ནི་ལས་ཐོ་དང་ཨིན།

ཚུམ་གྲིས་པའི་མིང་དང་ཐོ་བཀོད་སྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཚུམ་གྲིས་པ་སྐྱར་བཅོས་ཀྱི་བཀོད་ཁྲམ་ Author Change Form བཀའ་ཐོག་ལས་གནང་དགོ་པ་ཨིན།

དུས་དེབ་ཞུན་དག་པའི་ཡིག་ཚང་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སའི་ཁ་བྱང་ཁ་གསལ།

དུས་དེབ་པར་སྐྱུན་གྱི་ལུ་སྤར་ལུ་ཞིའི་དོན་ལུ་དང་ ཡང་ན་དུས་དེབ་ཀྱི་སྲིད་བྱུས། དུས་དེབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྲིད་བྱུས་བྱང་དོགས་སེལ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ གཤམ་འཁོད་ དུས་དེབ་ཞུན་དག་གི་ཡིག་ཚང་ནང་འབྲེལ་བ་མཚན་གནང་།

Bhutan Sorig Journal editorial office
Faculty of Traditional Medicine
KGUMSB in full form
Kawang Jangsa
P.O. Box: 297
Thimphu, Bhutan
Phone +975 2 321473/2 334391
Fax +975 2 331712
Email: editorbsj@kgumsb.edu.bt

སྐྱེར་གྱི་རང་དབང།

འབྲུག་གསལ་བསྐྱེད་དུས་དེབ་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྐྱེའི་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་དང་གློ་བུ་འཕྲིན་ལྷན་ལུ་ འབྲུག་གསལ་བསྐྱེད་དུས་དེབ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སུ་ ཚུ་གི་དོན་ལུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་མ་གཏོགས་ གནད་དོན་གཞན་གྱི་དོན་ལུ་ལཱ་ལེན་ཕ་བ་ལས་རང་འབྲེལ་མེད་པ་ཨིན།