



ཀུན་གྱི་མཉམ་སྐྱེའི་ལྷ་ཁོང་།

ཡམས་སྒྲུབ་ལྷ་ཁོང་།



ཀུན་གྱི་མཉམ་སྐྱེའི་ལྷ་ཁོང་།

ཀུན་གྱི་མཉམ་སྐྱེའི་ལྷ་ཁོང་།

ཀུན་གྱི་མཉམ་སྐྱེའི་ལྷ་ཁོང་།



ལས་སྒྲ་བོར་སྒྲོག་ཁྲད་སྦྱོང་བ།

མཆོག་ལྷན་གྱིས་བསྐྱུར།

ཨ་ཁོ་ཉ་དཔེ་སྐྱུ་མཆོག་ལ།

ཨ་ཁོ་ཉ་ཨ་ཁོ་ཉ་ཨ་ཁོ་ཉ་དཔེ་སྐྱུ་ལ། ཨ་ཁོ་ཉ་ཨ་ཁོ་ཉ་དཔེ་སྐྱུ་ལ།

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松学电脑:藏文/李春艳,赵莉主编;确丹译.
成都:四川民族出版社,2009.4
(中国农村文库)
ISBN 978-7-5409-4244-1

I.轻… II.①李…②赵…③确… III.电子计算机-基
本知识-藏语 IV.TP3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第056971号

QINGQINGSONGSONGXUEDIANNAO

轻轻松松学电脑(藏文版)

确 丹 译

责任编辑 扎西
封面设计 毕生 武韵等
内文设计 扎西

出版发行 四川出版集团·四川民族出版社
天 地 出 版 社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031)

印 刷 四川嘉创印务有限责任公司
版 次 2009年4月第一版
印 次 2009年4月第一次印刷
成品尺寸 203mm×140mm
印 张 5.25
字 数 107千
定 价 10.50元
书 号 ISBN 978-7-5409-4244-1

出版好农村读物
为广大农民服务

李瑞琰

九九年十月



序

徐惟诚

《中国农村文库》从18年前开始出版，至今已出版了四批360种，是广大农民买得起、读得懂、用得上的图书，因此自然受到广泛的欢迎，为满足农民的文化需求，开阔视野，普及科学技术知识和必要的社会知识，推动农民脱贫致富，建设社会主义新农村，作出了应有的贡献。

现在，《中国农村文库·藏文版》由天地出版社和四川民族出版社共同出版，是又一件值得欢迎的大喜事。

“天助自助者”。农民要摆脱贫困，需要政府和社会各界的支持，更需要依靠亿万农民自己努力奋斗。“扶贫先扶志，扶贫先扶智”。帮助农民掌握脱贫致富的知识和技能，才是农村扶贫事业的根本。这也就是我们出版《中国农村文库》的

初衷。

中国是一个多民族的国家，少数民族占人口的相当比例。每一个少数民族都是中华民族大家庭中平等的一员。56个民族同在祖国的蓝天下，共同享有祖国大家庭的关怀。然而由于历史的原因，许多少数民族的发展相对滞后，他们更加迫切地需要文化的扶助、智力的扶助。其中一项重要的工作，就是克服语言文字的障碍，为他们及时提供能够看得懂的适用图书。《中国农村文库·藏文版》的出版，是为此而作的努力中重要的一步。

藏族是一个优秀的民族，有悠久的历史，以勤劳、勇敢、智慧著称于世，曾经创造过自己灿烂的文化。帮助广大藏区农牧民掌握新的科学技术文化知识，等于为猛虎添上有力的翅膀，帮助他们自由地驰骋于现代世界。《中国农村文库·藏文版》出版以后，还要做大量的宣传、推广、发行、组织阅读和使用的工作，使它充分地发挥作用。

《中国农村文库·藏文版》第一批只有40种图书，数量还太少。这又是一件新的工作，缺少经验。希望编辑出版部门继续深入藏区调查研究，组织更多适合藏族群众需要的读物出版，为广大藏区农牧民在中国各民族共同富强的金光大道上前进作出更多的贡献。

2008年8月

ཡུང་གྲིང་ཞིང་འབྲོག་དཔེ་མཛོད་ ཐོད་ཡིག་པར་མའི་སྒྲེང་གཞི།

ལྷན་སྐྱེའི་ཞིང་ནས།

ཡུང་གྲིང་ཞིང་འབྲོག་དཔེ་མཛོད་ཅེས་པ་འདི་ལོ་བཙུང་པ་རྒྱུ་དུ་
སྤྱོད་ནས་པར་སྐྱུ་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཏེ་དུས་དེ་ལྟའི་བར་དུ་གྲོང་ཁྱེར་གསུམ་
གསེབ་ལ་སྤྱོད་གོ་ཚོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཆོ་བཞི་དང་དཔེ་རིགས་སྟུང་མ་
བརྒྱ་དང་དུག་ཅུ་དཔེ་བསྐྱུན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དཔེ་དེབ་དེ་ཆོ་ནི་རྒྱ་
ཆེ་བའི་ཞིང་པ་ཆོས་ཉོ་ཐུབ་པ་དང་སྒྲིག་ཤེས་པ། སྤྱོད་བདེ་བ་
བཅས་ཡིན་སྟབས་རྒྱ་བྱུང་ཆེ་བའི་དགའ་བསུ་སྐྱོབ་པ་ལོས་ཡིན་ལ།
ཞིང་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་མཁོ་དགོས་སྒྲིང་བ་དང་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བ་
གཏོང་བ། ཆོན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྤྱི་
ཆོགས་ཤེས་བྱ་བྱུང་གདལ་གཏོང་བ། ཞིང་པའི་དབུལ་བཙོས་སྤྱོད་
འབྱུང་བ་དང་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་གསར་པ་
འཛུགས་སྐྱུ་བྱེད་པར་སྐུལ་སྒྲུལ་གཏོང་བ་བཅས་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་
བྱས་རྒྱུ་འབྲུལ་ཡོད།

ད་ལྟ་ཡུང་གྲིང་ཞིང་འབྲོག་དཔེ་མཛོད་ཐོད་ཡིག་པར་མ་ཞེས་

པ་འདི་མི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་དང་གནམ་ས་དཔེ་སྐྱོན་.....
ཁང་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱོན་མོང་དུ་དཔེ་སྐྱོན་བྱེད་པ་དེའང་ཡང་དུ་དགའ་
བསྟུ་ཞུ་འོས་པའི་བཀའ་ཤིས་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།

ཆོས་སེམས་ཅན་ལ་ལྷ་འདུན་འཁོར་ཞེས་པ་ལྟར། ཞིང་པ་ཚོ་
དབུལ་པོའི་གནས་ལས་ཐར་ཐབས་བྱུང་དགོས་ན་སྤྱིད་གཞུང་དང་...
སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ཁག་ནས་རྒྱུ་ལྷན་ཐོབ་དགོས་ལ། ཞིང་པ་
དུང་ལྷན་དུ་མས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་འབད་བཙོན་སྤྱར་ལེན་བྱེད་པ་
ལ་དེ་བས་བརྟེན་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དབུལ་སྤྱི་བྱེད་དུས་སྐབས་ལ་
སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིར་བ་དང་དབུལ་སྤྱིར་བྱེད་དུས་སྐབས་ལ་སྤྱི་རིག་སྤྱིར་བ་...
ཞེས་པ་ལྟར། ཞིང་པར་དབུལ་བཙོན་སྤྱི་བྱུང་གི་ཤེས་བྱ་དང་
ལག་ཙམ་ཁྱུང་དུ་རྒྱུད་བཅུག་པ་དེ་གཞི་ནས་གོང་གསེབ་དབུལ་.....
བཙོན་བྱ་གཞག་གི་རྩ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ང་ཚོས་ཀྱང་གོའི་
ཞིང་འགྲོག་དཔེ་མངོན་ཅེས་པ་དེ་དཔེ་སྐྱོན་བྱེད་པའི་དང་པོ་ཉིད་...
ཀྱི་རེ་བསམ་ཡིན།

ཀྱང་གོ་ནི་མི་རིགས་མང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་།
གངས་ཀྱུང་མི་རིགས་ཀྱིས་མི་གངས་བསྐྱེམས་འཁོར་ནང་བསྐྱར་.....
ཆོད་ངེས་ཅན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་ལ། གངས་ཀྱུང་མི་རིགས་ཆོང་མ་ནི་
ཀྱང་རྒྱ་མི་རིགས་ཁྱིམ་ཆོང་ཆེན་མོའི་ནང་གི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་...
ཅན་གྱི་ཁོངས་མི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། མེས་རྒྱལ་གྱི་གནམ་འདིའི་འག་དུ་

གནས་པའི་མི་རིགས་ལ་བརྩེ་བ་དེ་ཆང་མས་སྤྱོད་མོང་དུ་ཟེས་
 རྒྱལ་ཁྱིམ་ཆང་ཆེན་མོའི་སྤྱད་ས་ཁྱུང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་མོད།
 ཡིན་ནའང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་དབང་གིས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་
 མང་པོའི་གོང་འཕེལ་བྱ་བ་དེ་བརྟོས་བཅས་ཀྱི་རྗེས་ལྷན་ཐེབས་ཡོད་
 རྒྱལ་ས། ཁོ་ཆོར་རིག་གནས་དང་སློ་རིག་ཐད་དབུལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དེ་
 དེ་བས་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུག་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། དེའི་ཁྲོད་གལ་གནད་
 ཆེ་བའི་ལས་དོན་ཞིག་ནི་སྤྱད་ཡིག་མི་གོ་བའི་འགལ་རྒྱུན་དེ་ཁྱད་.....
 བསད་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཆོར་དུས་ཚོག་དུ་སློག་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་.....
 དཔེ་དེབ་འདོན་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གྲུང་གོའི་ཞིང་འབྲོག་
 དཔེ་མཛོད་ཐོད་ཡིག་པར་མ་ཞེས་པ་འདི་དཔེ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་དེའི་
 ཐད་འབད་བཙོན་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་གོམ་རིམ་གལ་ཆེན་ཞིག་གྲུང་.....
 རེད།

ཐོད་རིགས་ནི་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་དང་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུན་རིང་ལྡན་པའི་
 མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། ལས་ལ་བཙོན་པ་དང་སྤོབས་པ་ཆེ་བ། སློ་
 རིག་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ལ་སྤྱོད་ཀྱངས་ཆགས་པ་དང་།
 སྤར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འོད་སྤྱོད་འབར་བའི་རིག་གནས་གསར་སྤྱོད་
 བྱས་ཡོད། རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐོད་ཁྲུལ་གྱི་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་ཆོར་ཆོན་
 རིག་ལག་རྩལ་དང་རིག་གནས་ཤེས་བྱ་ཁྱུང་དུ་རྒྱུད་བརྩུག་པ་དེའང་
 རྒྱག་མོར་གཤོག་པ་སྤྱོད་པ་ལྟར། ཁོ་ཆོར་དེང་རབས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་

མོག་རང་དགར་འཕུར་མྱིང་ཡོང་བྱལ་པའི་རྣགས་རམ་ཐེབས་ཀྱི་.....
 རེད། གྲུང་གོའི་ཁིང་འབྲོག་དཔེ་མཛོད་བོད་ཡིག་པར་མ་ཞེས་པ་
 འདི་དཔེ་སྐྱུན་བྱས་རྗེས། ད་རུང་དྲིལ་བསྐྱགས་དང་བྱལ་གདལ།
 བཀྲམ་སྟེལ། གློག་འདོན་དང་བེད་སྤྱོད་བྱ་བ་སྒྲིག་འཇུགས་སྒྲིགས་
 ཀྱི་ལས་དོན་འབོར་ཆེན་བསྐྱབས་ནས་དེའི་རུས་པ་འདོན་སྟེལ་གང་..
 ལེགས་ཡོང་བྱལ་བ་བྱེད་དགོས།

གྲུང་གོའི་ཁིང་འབྲོག་དཔེ་མཛོད་བོད་ཡིག་པར་མ་ཞེས་པ་.....
 འདིའི་ཆོ་དང་པོར་དཔེ་དེབ་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ལས་མེད་ཅིང་གྲངས་..
 ༡༡་དེ་ཉ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་ལ། ལས་དོན་དེའང་ད་རུང་བྱ་བ་
 གསར་པ་ཞིག་ཡིན་ཁིང་ཉམས་སྦྱང་ཡང་མེད་པས། ཚུམ་སྒྲིག་དང་
 དཔེ་སྐྱུན་ལྟེ་ཆོན་གྱིས་ཕུ་མཐུད་དེ་བོད་ཁྲལ་ལ་ཟབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་..
 བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་བྱས་སོག་བོད་རིགས་མང་ཆོགས་ཀྱི་.....
 དགོས་མཁོ་དང་འཕྲོད་པའི་གློག་དེབ་དེ་བས་མང་པོ་སྒྲིག་འཇུགས་..
 བྱས་ནས་དཔེ་སྐྱུན་བྱས་ཏེ་བྱ་ཆེ་བའི་བོད་ཁྲལ་གྱི་ཁིང་འབྲོག་མི་.....
 དམངས་ཆོ་གྲུང་གོའི་མི་རིགས་ཁག་དང་མཉམ་ཏུ་སྐྱོན་མོང་ཏུ་.....
 སྟོབས་འབྱོར་བྱུང་བའི་ཐབས་ལམ་འོད་སྟོང་འབར་བའི་སོག་ཏུ་.....
 མཐུན་སྦྱོར་ཡོང་བར་བྱས་རྗེས་དེ་བས་མང་པོ་འབྱལ་དགོས།

གླུ་མ་༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་བ་༤པ་ལ།

པར་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

ལས་སྐྱོན་པོར་སྐྱོག་གྲང་ལ་སྐྱོང་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་གྲང་གོའི་
ཞིང་གྲོང་དཔེ་མཛོད་ནས་ཁོལ་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིག་གི་སྐྱོག་གྲང་མང་གཞིའི་
སྐྱོབ་དེབ་ཞིག་རྟེ། འདི་གསར་སྐྱོང་བ་ནམས་ཀྱི་འཇུག་སྒོར་གྲུར་བའི་ཤིན་ཏུ་
མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱོབ་དེབ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན་དེང་སང་འཛམ་གླིང་
འི་ལ་པོར་ཚན་རིག་གི་གོམ་སྟབས་ཆེའི་སྐུར་བར་མདུན་དུ་སྐྱོད་བཞིན་པའི་
དུས་རབས་ཞིག་ཏུ་ཁེལ་འདུག་གཤིས། སྐོག་གྲང་གི་ཤེས་བྱའི་བྱུང་བ་ལྟར་ནི་
གཞལ་མཐའ་བྲལ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་འཛོལ་བའི་ཁྲོད་
འདིར་མཚོན་ན། ལས་གནས་ཁག་གི་དངོས་རིགས་གསར་སྐྱོན་དང། བཟོ་
རིགས་གསར་སྐྱོན་ལ། རིག་གཞུང་འཆད་གཉེར་། དཔེ་ཚོགས་པར་སྐྱོན།
བརྟ་འཕྲིན་འབྲེལ་ཤེས། མཛེས་རིས་ལེགས་བཟོ་བཅས་མདོར་ན་སྐྱོག་གྲང་
ཀྱི་མཁོ་རྒྱའི་བྱུང་བ་ལྟར་ནི་སྐྱོད་བྱེད་ནས་སྐྱོས་ན་ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་འཛིག་
ཏེན་དུ་མ་བྱུང་བ་མེད་པའི་དཔེ་བླར་འོས་ཞེས་བཤད་ཆོག་པ་ཙམ་དུ་འདུག་
གོ། །དེས་ན་རང་ཅག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་གནའ་དེར་གི་
རྒྱན་ལྗན་གྱི་བཅུ་ཕྱག་རིག་གཞུང་དང། དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་རྒྱ་ཆལ་
བཅས་ཀྱི་ཆེ་བ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་དགོས་ན་སྐོག་གྲང་དང་འབྲལ་ཐབས་མི་

འདྲུག་མོད། དེར་བཞེན་སྒོ་གོས་ཀྱི་འདྲུག་སྒོ་ཡངས་པའི་གཞོན་སྒྲིམ་ཤེས་
ཡོན་པ་མཆོག་ལྷན་ལགས་ནས་རྒྱ་ཆེའི་སྒོ་ག་སྒྲིག་སྒོ་བ་མོས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་
དུ་རེ་ནས་བོད་ཡིག་རྩ་འགྲུར་མཛད་པ་ཡིན།

འདིའི་ནང་དོན་རོལ་ཙམ་སློང་ན་ཐོག་མར་སྒོ་ག་སྒྲིག་ཀྱི་སྒྲིག་སྒོ་དང་དེའི་
གྲུབ་ཆའི་ལྷ་ལག་ངོས་འཛིན་ཚུལ། དེ་ནས་མ་ལག་མཉམ་ཆས་དང་བེད་སྤྱོད་
མཉམ་ཆས་ཀྱི་དགོས་ཁུངས། སྒོ་ག་སྒྲིག་ཀྱི་སྒོ་ག་སྒོ་འབྱེད་སྤྱོད། Windows XP
ཡི་བེད་སྤྱོད་བྱ་རིམ་འཁོར་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིག་འགྲོས་མོགས་ལ་རེ་ལྟར་སྒྲིག་ཚུལ་
བཅས་ཆོན་པ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཁོངས་སུ་འདུལ། བོད་ཡིག་གི་སྒོ་ག་སྒྲིག་སྒོ་བ་དེ་བ་
འདི་ཞིང་འབྲོག་གི་བོད་རིགས་སྤྱོད་བདག་རྣམས་དང་། སྒོ་བ་གྲྭ་དང་ལས་
གནས་གང་སར་ཡོད་པ་བཅས་ལ་སྤྲེལ་བའི་དབར་དེ་བ་དཔྱུས་སུ་བཞེད་སྤྱོད་
སྤངས་རྒྱས་ཙམ་དང་། དེ་བ་གཞུག་རྩ་སམ་རྩོུ་འདི་མཐེབ་གཞོང་དང་། ཉེ་མ་
ལ་ཡའི་མཐེབ་གཞོང་། སྒོ་ག་སྒྲིག་ཤེས་བྱའི་ཐ་སྣང་རྒྱ་བོད་ཤན་སྒྲུབ་རིམ་
མིག་རྩ་བཀོད་པ་བཅས་བཅུད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཡིག་སྒྲུབ་དང་བཅས་སྒྲིག་སྒོར་
ལ་ཐ་སྣང་བཀོལ་སྤངས་ཞོར་བ་དང་གོ་འཛོལ་དུ་སོང་བ་མོགས་ཡོད་པེས་
པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཚུལ་སྒོ་ཡངས་པའི་སྒོ་ག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་དཔྱེད་དང་
འཕྲུལ་མེལ་གང་ལེགས་མཛད་ཐོག་། རྗེས་མར་ཡང་འདི་ལས་སྒྲུལ་གང་
ལེགས་དང་ཆ་གང་འཆོམས་ཀྱིས་གསར་སྒྲེལ་དང་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ལ་རེམ་
བར་བྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཞེས་སྒྲིག་པ་བོས་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་སུ་ཡུར་ཅིག

དཀར་ཆག

ཆན་པ་དང་ཕ། ཐེངས་དང་ཕྱི་ སྒོལ་སྒྲུབ་སྒྱུར་བ།

- 1.1 སྒོལ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྱུར་སྒོ། ༩
- 1.2 སྒོལ་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱ་བ་ཆའི་ལྷ་ལག་ལ་ངོས་འཛིན། ༩
- 1.3 སྒོལ་སྒྲུབ་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ༩
- 1.3.1 མ་ལག་མཉེན་ཆས། ༩
- 1.3.2 བེད་སྒྱུར་མཉེན་ཆས། ༩
- 1.4 ཐེངས་དང་ཐོབ་སྒོལ་སྒྲུབ་སྒྱུར་བྱེད་པ། ༡
- 1.5 ཐེངས་དང་ཐོབ་སྒོལ་སྒྲུབ་སྒོ་རྒྱུ་པ། ༩

ཆན་པ་གཉིས་པ། བག་ཕྱེབས་དང་

Windows XP ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ།

- 2.1 Windows XP ཡི་གཞི་ངོས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ། ༡༠
- 2.2 Windows XP ཡི་ལས་སྒྲུབ་བྱ་བ། ༡༩
- 2.3 Windows XP ཡི་སྒྲིང་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱ་བ། ༡༩
- 2.4 Windows ཡི་འདེམས་བྱང་བྱ་བ། ༡༥

དཀར་ཆག

2.4.1 འདེམས་བྱང་གི་མཚོན་ཏུགས།	༡༥
2.4.2 སབ་གཞིང་སྤྱད་དེ་འདེམས་བྱང་གི་བཀའ་བརྒྱ་ འདེམས་པ།	༡༦
2.4.3 ལྷ་སྤྱད་འདེམས་བྱང་གི་བེད་སྤྱད།	༡༦
2.5 Windows XP ལ་བེད་སྤྱད་བྱ་རིམ་འཁོར་སྤྱད་ བྱེད་པ།	༡༧
2.5.1 བེད་སྤྱད་བྱ་རིམ་སྤྱལ་སྤྱད་བྱེད་པ།	༡༧
2.5.2 བེད་སྤྱད་བྱ་རིམ་ལས་བྱེ་སྤྱོད་པ།	༡༨
2.6 Windows XP ཡི་རམ་འདེགས་མ་ལགས་སྤྱད་པ།	༡༩

ཚན་པ་གསུམ་པ། ལས་སྤྱོད་ཡིག་

གཏག་སྤྱད་པ།

3.1 སབ་གཞིང་གི་བྱ་བ།	༢༡
3.1.1 ཐོག་མར་ང་ཚོས་སབ་གཞིང་གི་གྲུབ་ཆ་ཁག་ལ་རྒྱས་ ཕྱོད་ཞིག་བྱེད།	༢༡
3.1.2 མཚུབ་གཞོན་རྟེན་སྤྱད་པ།	༢༢
1 ཡི་གེ་གཏག་པའི་ལུས་རྒྱུ།	༢༢
2 མང་གཞིའི་མཚུབ་གཞོན་ཁག་གི་རོས་འཛིན།	༢༣
3 མཚུབ་མའི་ལས་བཞོ།	༢༤

ལས་སྒྲ་བོར་སྒྲིག་མཁའ་སྒྲིང་བ།

3.2. བོད་ཡིག་གཏག་ཐབས།	༢༥
3.2.1 བརྩི་ཏའི་གཏག་ཚུལ།	༢༥
1 བརྩི་ཏའི་གཏག་ཚུལ་གྱི་ཨང་སྒྲིག་	༢༥
2 བརྩི་ཏའི་གཏག་ཐབས།	༢༦
3 བརྩི་ཏ་གཏག་ཚུལ་གྱི་ཐབ་གཞིང་རེའུ་མིག་	༢༦
4 བོད་ཡིག་ཚུལ་སྒྲིག་བྱེད་སྒྲུང་ས།	༢༧
5 བོད་ཡིག་སྒྲིལ་རྒྱུན་གཏག་ཚུལ་གྱི་བཀག་རྒྱ།	༢༨
6 བོད་ཡིག་མིང་ཚིག་གཏག་ཐབས།	༢༩
3.3 རྒྱ་ཡིག་གཏག་ཐབས།	༣༢
3.3.1 “ཤེས་ལྡན་ABC”ཡི་གཏག་ཚུལ།	༣༢
1 ཡོངས་སྒྱུར་གཏག་ཚུལ།	༣༢
2 སྒྲ་སྒྱུར་གཏག་ཚུལ།	༣༣
3 བསྐྱེད་སྒྱུར་གཏག་ཚུལ།	༣༣
3.3.2 འབྲི་རིམ་གཏག་ཚུལ།	༣༤
1 ཡིག་རྒྱུན་རེའུ་མིག་དང་ཐབ་གཞིང་གི་རེབ་སྒྲིག་	༣༤
2 ཡིག་རྒྱུན་གྱི་ཁྲུལ་དང་གནས།	༣༥
3 ཡིག་རྒྱུན་གྱི་བཤོ་འབྲེམ།	༣༦
3.3.3 རྒྱ་ཡིག་གི་ཡིག་རྒྱུན་ཁག་དབྱེའི་ཐབས།	༣༧
1 འབྲི་རིམ།	༣༧

དཀར་ཆག

2	ཁག་ཆེ་བ་སྒྲོན་ལ་དབྱེ་བ།	31
3	སྤྲ་རགས་བྱུང་འབྱེལ།	31
4	འཁོར་བ་ལས་འབྱེལ་མི་ཉན།	31
5	མི་འབྱེལ་མི་བསྒྲོལ།	31
3.3.4	རྒྱ་ཡིག་ཆིག་གཏག་	31
1	རྒྱ་ཡིག་ཆིག་གཏག་གི་ཚབ་ཀྱངས་ལེན་སྤངས།	31
2	འབྲི་རིམ་ཐ་མའི་གོ་འབྱེད་ཏགས།	31
3	མཇུ་བ་མཐོན་རྒྱ་ཡིག་གཏག་ཐབས།	30
4	ཡིག་ཟུབ་ཡིག་རྒྱུན་གཏག་ཐབས།	31
3.4.5	སྤྲ་ཏགས་ཅན་གཏག་ཐབས།	32
3.5.6	མིང་ཆིག་གཏག་ཐབས།	32
1	འབྲུ་གཉིས་མིང་ཆིག་གཏག་ཐབས།	32
2	འབྲུ་གསུམ་མིང་ཆིག་གཏག་ཐབས།	32
3	འབྲུ་མང་མིང་ཆིག་གཏག་ཐབས།	33

ཚན་ལ་བཞི་བ། ཡིག་ཆའི་དོན་མ་སྒྲོར་སྒྱུར་བ།

4.1	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲོམ་ལ་ངོས་འཛིན།	34
4.2	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲོམ་གྱི་དོན་མ་སྒྲེ་གནས།	34
4.3	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲོམ་གྱི་མང་གཞིའི་བྱ་བ།	34
4.3.1	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲོམ་གསར་བཟོ།	34

4.3.2	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་འདེམས་པ།	༤༩
4.3.3	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་གྱི་ཁ་འབྱེད་པ།	༥༠
4.3.4	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་བསྐྱར་བཅོ་དང་གནས་སྒྲིབ་བྱེད་པ།	༥༡
1	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་བསྐྱར་བཅོ།	༥༡
2	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་གནས་སྒྲིབ་པ།	༥༢
4.3.5	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་གྱི་མིང་བརྗེ་བ།	༥༢
4.3.6	ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་གསུབ་པ།	༥༣
4.3.7	གསུབ་ཟིན་པའི་ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་སྒྲིམ་བསྐྱར་གསེབ་བྱེད་པ།	༥༤

ཆན་པ་ལྟ་བུ། སྒྲིག་སྒྲུབ་གྱི་དོན་མཁྱེན་ག

ནས་---སྒྲིག་བཀོད་གཞི་སྒྲིམ།

5.1	སྒྲིག་བཀོད་གཞི་སྒྲིམ་ལ་ངོས་འཛིན།	༥༥
5.2	སྒྲིག་སྒྲུབ་གྱི་ལྷ་ལག་གནས་ཚུལ་ལ་རྟོག་པ།	༥༦
5.3	སྒྱུར་མཁན་ཐོ་ཡིག་གི་སྒྲིག་བཀོད།	༥༧
5.3.1	སྒྱུར་མཁན་གསར་བའི་ཐོ་ཡིག་བཅོ་བ།	༥༧
5.3.2	སྒྱུར་མཁན་ཐོ་ཡིག་བསྐྱར་བཅོས།	༥༧
5.4	འཛིན་སྒྲིག་དང་དུས་ཚོད་སྒྲིག་བཀོད།	༥༨