འཚར་གཞི་ཨང་༡༠ པ།

སློབ་དེམ་༤ པ།	ཚེས་ཚན། རྗེད་ཐེ།	དོན་ཚན། ཆོག་སྒོགས་ཀྱི་སྐོར།	རིག་རྩལ། འབྲི་ལྟེག། ཉན་སྤེལ།
ལས་དོན།	**ཐུན་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུཔ་དང་ སློབ་ཐུག་ཨ་ལོ་ཚུ་གེས།** • ཆོག་སྒོགས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་ཚུགས། • ཆོག་སྒོགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས། • ཆོག་སྒོགས་ཚུ་ དུས་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ སྤྱད་ཚུགས།		
སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས།	ཐུང་ཤེད། ས་སྐྱེག འཛེ་དེབ། སྐྱེགཀུ། སློབ་དེབ། ཕེ་ཅེཏ། གུ་གླལ་སློབ་ཁང། ཀེ་ལེ་གླར་མ། དུས་ཐུང་སྒྲིག་བཏུག། བཤུད་བཏུག། ངང་གི་སྐེར་ཀྱི་འབྲི་གེ།		
སློབ་སྟོན་སྤྱད་རྒྱ།	**ལྷུར་བཙོན་ལྷབ་སྤྱད་ཐབས་ཤེས།**	**མཉམ་འབྲེལ་ལྷབ་སྤྱད་གཞི་བཀོད།**	**མི་ཚེའི་རིག་རྩལ་ཤེས་ རྩ་ཐམ།**
ལེགས་སྤྱར། དཔེ་སྟོན། ཏེ་བཀོད། གྲོས་བསྡུན། ཐུན་འབྲེལ། གྲྭག་ཐོག	Fryer དཔེ་གཟུགས། ཟུར་གནས། ཀུན་བཟང་འགོར་རིམ། སློབ་སྟེ་སྟེལ་ལྷ། གེ་ཝ་ལྷ་གམོས་མཐུན་གཞི་གངན། དོགས་པ། ༣-༤-༡ ཏེ་བཀོད། སྐར་མ་༡ གི་འབྲི་ཤོག	སྐོར་སྐོར་མ་བསམ་བཤད། ཚ་གཟུང་བསམ་བཀོད། ཚ་གཟུང་བསམ་བཤད། རིག་བསྡུར་བརྟེ་སོར། མགུ་མང་མཉམ་མཐུད། སྒ་སྟེ་ཚ་གཟུང་བརྟེ་སོར། བསམ་བཀོད། ཕྱི་ནང་སྐོར་སྐོར་མ། སྐོར་སྐོར་མ་བསམ་བཀོད།	དོན་སྟེན་བརྟ་འཕྲོད། གཞན་གྲྭ་སྐད་ཡིག་ཁ་ལེ་ཁ་ཤས་ཀ་གི་ འཁོས་ཐེག་རྩལ། རིག་པའི་རྣམ་དཔྱད། ཚ་གྲང་ལྷ་དང་ལེན། ངང་ཤེས་རིག་རྩལ། རིག་པའི་རྣམ་དཔྱད། ཚ་གྲང་ལྷ་དང་ལེན།
སློབ་སྟོན་དོ་སྟྲེ།	སློབ་རང་གིས་ ཐ་ལོ་ཚུ་ སྐད་ཀྱབ་མ་བཙུག་པར་བཞག་ཞིན་ན་ ཅེ་མའི་ དོན་ཚན་བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་གི།		

སློབ་སྟོན་ངོ་མ།	PPD མཁོ་ཆས་ནང་ ཚོགས་ཐོག་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་ཞིན་ན་ ཞབས་གཟུགས་སྟོན་ཆས་ནང་སྟོན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
སྤྱོང་ལྷ།	སློབ་རང་གིས་ PPD མཁོ་ཆས་ནང་བཀོད་མི་ དེ་བའི་བཀོད་རྒྱུ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་འབྲི་བཙུག་ནི།
ལྟ་རྟོག་/དབྱེ་ཞིབ།	སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དེ་བའི་ལན་ཚུ་ འབྲི་བའི་སྐབས་ ཚུལ་མཐུན་ གା་དེ་ སྤྲི་འབད་དོ་གā? གྲལ་བཤལ་ཏེ་ བལྟ་རྟོགས་འབད་ནི།
མཇུག་བསྡུ།	དོན་ཚན་བཅུད་བསྡུ་སྟེ་ སློབ་ཞིན་ན་ མཇུག་བསྡུ་ནི།
རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་ བརྩེ་མཐོང།	ཞི་འཇམ་ རང་ཉིད་གོ་རྟོགས། བཟོད་བསྟན། རང་དང་གཞན་ལུ་གུས་ཞབས། དུས་དང་འཁྲིལ་ཏེད། ཐབས་ཤེས་ཅན། རང་སྐྱིག་ཡོངས། དང་བདེན། དྲངས་གསལ། འཛོན་ཐངས་ཅན། འགན་ཁྱི། འཇུ་མཉམ། ཚུལ་མཐུན། ཐ་དམ་ཆོག ཉམས་སྐྱང་། གསར་གཏོད། བློ་ཡངས་པ། ཕུགས་མཐོང་ དྲན་ཤེས། མི་ཚེ་འཚོ་བའི་རིགས་རྩལ། རང་ལུ་བློ་གཏད་ཡིད་ཆེས། ཡ་རབས་ཀྱི་མནོ་ལུགས། སྤུས་ཚད། ཡུན་བརྟན། མཁོ་ཚད་དང་སྦྱན་པ། འཚོ་བ་འབད་ཐངས། དད་དམ་སྦྱད་ཤེད། མཐུན་ལམ། ཕན་ཐེམས། སྐད་ཡིག ངལ་རངས། གཅེས་སྤྱོང་། དལ་དབང། ངོས་ལེན། དཔའ་མཉམ། གཞན་ལུ་རྩིས་མཐོང། བགོད་ཐོ། ཁག་ཆེཁྱེད།