

རྒྱལ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོའི་ འབྲུག་གི་གཡོག་ཚོས་རྒྱགས།
ཚོས་རྒྱགས་དབྱེ་བ་ ཟུང་རིག

དེམོག་གཉིས་པ། སྤྱིར་བཏང་ཤེས་ཡོན་གསོ་བ་རིག་པ། ཉན་པའི་སྒྲུབ།

སྤྱི་ཚེས་ ༢༦/༠༢/༢༠༢༡

རྒྱགས་བསྐྱེམས་ ༡༠༠།

ལན་གྱི་ནི་འདུས་ཡུན་ ལྷན་མ་༧༠།

ལྷག་ནི་འདུས་ཡུན་ ལྷན་མ་༡༥།

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ❖ ལན་གྱི་ནི་འགོ་མ་བཅུག་པའི་ཉེ་མ་ འདུས་ཡུན་ལྷན་མ་༡༥ གི་རིང་ལུ་ དེ་བཅུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ལྷག་ཏེ་ དེ་བའི་བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དམོལ་ཁག་ཆེ།
- ❖ དེམོག་འདི་ནང་ ཉན་པ་ལའི་དེ་བའི་ ཉན་པ་ དེ་བཅུ་ལྷན་སྤྱོད་ དེ་བའི་དབྱེ་ཁག་༢ ཡོད་པ་ལས་ དེ་བའི་ག་རའི་ལན་རྒྱབ་དམོ།
- ❖ དེ་བའི་ལན་འདི་ཚུ་ དེམོག་ནང་མིན་པར་ ལན་ཤོག་ནང་རང་གི་དམོ།
- ❖ ལན་གྱི་བའི་སྤྱོད་པ་ལུ་ དེ་བའི་ཨང་གྲངས་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་བཀའ་དམོ།
- ❖ དེ་བའི་ཨང་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཉིང་སངས་ས་སྤྱོད་གི་དམོལ་མ་གཏོགས་ དེ་བའི་འབྲུག་བརྒྱུ་མི་དམོ།
- ❖ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ རྒྱུད་རང་གི་ རོ་རྟགས་ཨང་མ་གཏོགས་ གཞན་མིང་དང་གསང་བའི་ཨང་རྟགས་ལ་སོགས་པ་ག་ནི་ཡང་བཀའ་མི་ཚོགས།
- ❖ དེམོག་འདི་ནང་ བཀོད་རྒྱ་འདི་ཤོག་གྲངས་རྩིས་ཏེ་ ཤོག་གྲངས་ ༡༥ ཡོད།
- ❖ དེམོག་དང་ ལན་ཤོག་ཚུ་ གཅིག་ཡང་མུ་མི་ཚོགས།

རྒྱ་བ་འདི་གི་ལན་གྱི་བའི་སྐབས་ལན་ཤོག་ནང་ རྒྱ་བའི་ཨང་གྲངས་དང་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ ལན་གྱི་གསལ་བྱེད་ དཔེར་ན་ པ༧ (ག) སྐྱེ་
བཀོད་གནང་། རྒྱ་བ་ག་རའི་ལན་གྱི་དགོ།

.....

༡༽ གང་གི་དོན་ལུ་གསོ་བར་བྱ་བ་ནི་.....

- ༧ ནད་ཨིན།
- ཉ སེམས་ཨིན།
- ག ལུས་ཨིན།
- ང ལུས་སེམས་ཨིན།

༢༽ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ག་ར་རྒྱུང་ནད་ཀྱི་རྟགས་ཨིན། རྒྱུང་ནད་ཀྱི་རྟགས་མིན་མི་འདི་གནམ་ཁ་རྒྱབ།

- ༧ གྲང་ལྷགས་མི་བཟོད་པ།
- ཉ ཁ་བསྐྱ་བའི་རོ་ལ་ཆགས་པ།
- ག དབྱིབས་སྐྱུར་ཤིང་ལུས་བོང་རྒྱུང།
- ང རོར་རྒྱུང་ཚོ་ཐུང་ཞིང་ག་མདོག་སྲོ་བ།

༣༽ ཟས་སྐོམ་མིད་པའི་ལུ་འབད་མི་རྒྱུང་འདི་.....

- ༧ རྱེན་རྒྱུ་རྒྱུང་ཨིན།
- ཉ རྩབ་བྱེད་རྒྱུང་ཨིན།
- ག མེ་མཉམ་རྒྱུང་ཨིན།
- ང སྲོག་འཛིན་རྒྱུང་ཨིན།

༤༽ ནང་པའི་འཁོར་བཤད་པའི་སྐབས་ སྐྱེན་རས་གཟིགས་འདི་ སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་.....

- ༧ སྐྱེད་དོ་རྩེ་འབྱུར་ཨིན།
- ཉ གསུང་དོ་རྩེ་འབྱུར་པ་ཨིན།
- ག ཐུགས་དོ་རྩེ་འབྱུར་པ་ཨིན།
- ང ཡོན་ཏན་དོ་རྩེ་འབྱུར་པ་ཨིན།

༥༽ ཕྱིའི་རྒྱན་བཤད་པའི་སྐབས་ ཚོ་བའི་ནད་རིགས་ཐ་དག་སེལ་བའི་སྲིད་འདོད་ཕྱོགས་གཏེ་ལུ་ཡོད་པ་སྟེ་?

- ༡ ཤར་ལུ་ཡོད།
- ༢ ལྷོ་ལུ་ཡོད།
- ༣ རུབ་ལུ་ཡོད།
- ༤ བྱང་ལུ་ཡོད།

༦༽ བཤད་པའི་རྒྱད་གསུངས་པའི་སྐབས་ སྐུལ་པའི་སྟོན་པ་དྲུང་སྟོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཟེར་མི་འདི་ སངས་རྒྱས་སྐྱོན་པའི་རྒྱལ་པོའི་……

- ༡ སྐྱིེ་སྐུལ་པ་ཡིན།
- ༢ གསུངས་ཀྱི་སྐུལ་པ་ཡིན།
- ༣ ཐུགས་ཀྱི་སྐུལ་པ་ཡིན།
- ༤ ཡོན་ཏན་གྱི་སྐུལ་པ་ཡིན།

༧༽ སྐྱམ་ཨ་ཤོག་ལུ་པ་ཟེར་མི་འདི་ བཟོ་རྒྱུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་?

- ༡ སྐྱོར་ལེབ་ཡིན།
- ༢ འུབས་ལུན་ཡིན།
- ༣ རིལ་བུ་ཡིན།
- ༤ བྱེ་མ་ཡིན།

༨༽ རོ་རྩལ་གྱི་ནང་ལས་ དང་པོའི་རོ་གསུམ་ཟེར་ རོ་མངར་བ་དང། སྐྱར་བ་དང། ལན་ཚྭ་བ་གསུམ་གྱིས་ ཉེས་པ་གསུམ་གྱི་ནང་ལས་ ཉེས་པ་ག་ འདི་འཛོམས་ནི་ལུ་མན་ཐོགས་ཡོད་པ་སྟེ་?

- ༡ རྒྱུང་འཛོམས་ཡིན།
- ༢ མཁྲིས་པ་འཛོམས་ཡིན།
- ༣ བད་ཀན་འཛོམས་ཡིན།
- ༤ འདུས་པའི་ནད་འཛོམས་ཡིན།

༩༽ གཞོན་བྱེད་ ཟེར་མི་དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ན་?

- ༡ ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།
- ༢ རུག་གསུམ་ཡིན།
- ༣ ཉེས་པ་གསུམ་ཡིན།
- ༤ ལུས་རྒྱངས་བདུན་ཡིན།

༡༠༽ ནད་ཤྱི་ཉེ་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ག་ཡིན་ན་རོས་འཛིན་འབད།

༧ མ་རིག་པ།

༨ དུག་ལྷ།

༩ རྣམ་པར་གྱུར་པའི་ཉེས་པ་གསུམ།

༤ རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་ཉེས་པ་གསུམ།

༡༡༽ ཟས་ཉུང་གྱུར་ན་ལུས་ལུངས་འབྲི་བར་འགྱུར།། དེ་ཕྱིར་དང་ཕོ་རོ་གསུམ་བརྟེན་པར་བྱ། ཟེར་མི་འདི་ དུས་ག་གི་སྦྱོང་ལམ་ཡིན་ན་?

༧ དབྱར་གྱི་སྦྱོང་ལམ།

༨ དམྱེད་དུས་གྱི་སྦྱོང་ལམ།

༩ དགུན་སྦོད་གྱི་སྦྱོང་ལམ།

༤ དགུན་སྤྲད་གྱི་སྦྱོང་ལམ།

༡༢༽ སྤྲུན་གྱི་རོ་ཚབ་མེན་མི་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ།

༧ ལྗེ་ཚོ་བ།

༨ ལྗེ་ལྷུང་ཚོ།

༩ དི་དི་འི་ད།

༤ བཅའ་སྤྲ།

༡༣༽ ཉི་མའི་ཕོ་ན་ཉན་ཟད་པའི་དུས་འདི་ ཉི་མ་.....གྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན།

༧ ་ཤར་བལྟོད།

༨ ལྟོ་བལྟོད།

༩ ལུབ་བལྟོད།

༤ ལྷུང་བལྟོད།

༡༤༽ བད་ཀན་གྱི་ནད་ལྷུང་ཞིང་སྟོབས་རྒྱས་པ་དང་ འདུས་པའི་ནད་སྟོབས་དང་ལྷན་པའི་རིགས་ལུ་ སྤྲན་འདི་.....བཏང་དགོ།

༧ ཟས་ཟོས་མ་མཐར།

༨ ཟས་ཟོས་པའི་དབྱས་སུ།

༩ ཟས་མ་ཟོས་པའི་གོང་ལུ།

༤ མཚན་མོ་ཉལ་ཁའི་དུས་ལུ།

༡༥༽ རྒྱུང་ཕྱོག་འཛིན་གྱི་བྱུང་པར་གྱི་གནས་ས་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

- ༧ རུས་ཚེགས།
- ༨ རྒྱུ་བོར་གནས།
- ༩ རྒྱུང་པའི་དུའི་ལ།
- ༡༠ རྒྱུང་ས་པའི་སྐྱབས།

༡༦༽ རྒྱུང་རྒྱུ་བའི་ལམ་ མེན་མི་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ།

- ༧ རྒྱ་བ།
- ༨ རྒྱ་མ།
- ༩ རུས་པ།
- ༡༠ རེག་བྱ།

༡༧༽ ད་ལྟོ་ནངས་པ་ བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེན་བཅོས་ཞབས་ཏོག་འདི མི་ལེར་རྒྱ་ལུ་རིན་སྐྱོད་མ་དགོ་པར་བྱིན་དགོ་པའི་མྱིད་བྱུས་དང་འབྲེལ་ རང་པའི་སྐྱེན་བཅོས་འདི སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༤ ལུ་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ རྒྱུང་རྒྱུ་འགོ་དང་པ་འབད་མི་སྐྱེན་ ཨ་གར་སོ་ལུ་ཨིན་མས། ཨ་གར་སོ་ ལུ་འདི་སྐོར་ལེག་གྱི་རྣམ་པ་སྐྱེ་ཡོད་པ་དང་ སྐོར་ལེག་གཅིག་ལུ་ རྒྱིད་ཚོད་ གུ་རམ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

- ༧ གུ་རམ་ ༠.༢༠༠ ཡོད།
- ༨ གུ་རམ་ ༠.༣༠༠ ཡོད།
- ༩ གུ་རམ་ ༠.༤༠༠ ཡོད།
- ༡༠ གུ་རམ་ ༠.༥༠༠ ཡོད།

༡༨༽ རྒྱབ་བྱེད་རྒྱུང་གི་གནས་ས་ངོས་འཛིན་འབད།

- ༧ རྒྱིད་གི་རྒྱབ་ལུ།
- ༨ རྒྱིད་གི་གཡོན་ལུ།
- ༩ རྒྱིད་གི་གཡས་ལུ།
- ༡༠ རྒྱིད་གི་མདུན་ཕྱོགས་ལུ།

197 ཀླུ་པ་གྲང་ཞིང་ཚོར་མེད་འདེགས་དཀའ་ཞིང་ལྷི་བ་འདི་ལོ་

- ཀ ཀླུ་ལྷན་སྤྱོད་ཐེངས།
- ཁ ཀླུ་ལྷན་བརྒྱ་ལྷན་ལོ།
- ག ཀླུ་ལྷན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོ།
- ང ཀླུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལོ།

207 ལྷན་སྤྱོད་བདུན་ཅི་བཅུ་གཅིག་འདི་ ལྷན་གཞི་གཅི་འཛུམས་ཚུགས་པའི་ལྷན་ཡིན་ནེ་

- ཀ ལྷན་ལོ།
- ཁ ལྷན་ལོ།
- ག ལྷན་ལོ།
- ང ལྷན་ལོ།

217 ལྷན་གནད་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས་གཞི་ཅིག་ཡོད།

- ཀ 30།
- ཁ 32།
- ག 34།
- ང 36།

227 ལྷན་དོན་འཛུམས་བའི་ལྷན་མི་འདི་གནད་ལ་ཀླུ།

- ཀ ལྷན་གནད་ 100།
- ཁ ལྷན་གནད་ 12།
- ག ལྷན་གནད་ 14།
- ང ལྷན་གནད་ 302།

237 ལྷན་དང་ལྷན་པོ་གསོ་བའི་ཐབས་གསུམ་སྤྱོད་པའི་ལྷན་འདི་

- ཀ ལྷན་ལོ།
- ཁ ལྷན་ལོ།
- ག ལྷན་ལོ།
- ང ལྷན་ལོ།

237 ནད་ཀྱན་འཛོམས་པར་བྱས་པའི་གསོ་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

- ཀ ཅ།
- ཁ ༡༠།
- ག ༡༠༧།
- ང ༡༠༠༢།

247 རོམ་ཚར་བའི་ཚུ་བདུན་ནི་.....

- ཀ འཚི་ཚུ་ཡིན།
- ཁ ནད་པའི་ཚུ་ཡིན།
- ག ནད་མེད་ཀྱི་ཚུ་ཡིན།
- ང ཚེ་བྲང་འདུས་པའི་ཚུ་ཡིན།

257 ལག་པའི་ཚོན་ཀོན་ཆག་གསུམ་གྱི་ཡར་བྱུང་གྱིས་.....

- ཀ ལྷ་ཚུ་བལྟམ་ཡིན།
- ཁ རོན་ཚུ་བལྟམ་ཡིན།
- ག རྫོན་ཚུ་བལྟམ་ཡིན།
- ང ག་རོན་ཚུ་བལྟམ་ཡིན།

267 ཐ་མལ་ནད་མེད་ཀྱི་ཚུ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་?

- ཀ ༡ ཡོད།
- ཁ ༢ ཡོད།
- ག ༣ ཡོད།
- ང ༤ ཡོད།

277 མོ་ལུ་ཕོ་ཚུ་ཆགས་པ་ཅིན་ འབྲས་བུ་ག་ཅི་འོང་?

- ཀ རོར་མང།
- ཁ བྱ་མང།
- ག ཚོ་རིང།
- ང ནད་དཀོན།

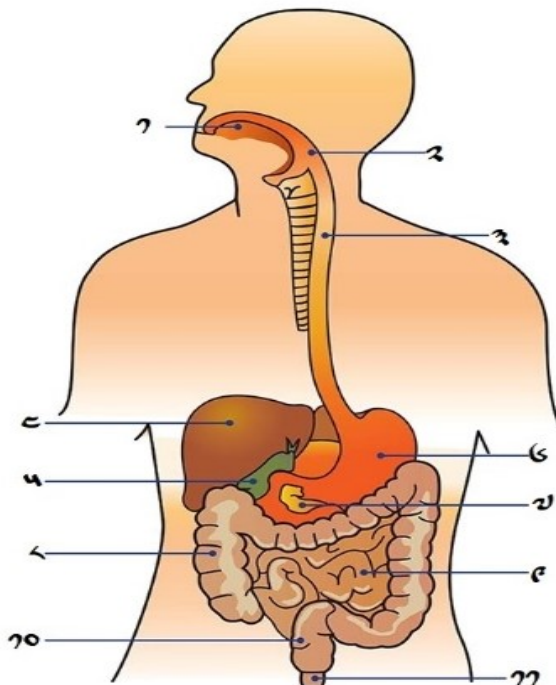
29 ལུས་དོན་ཁམས་དང་ཚུ་ལུ་སྐྱེ་ཏེ་བཤད་པའི་སྐབས་ གཞུང་ལས་ ཅོ་གའི་སྐད་ལྟར་ལ་ལྷིམས་པར་འཕར་བའི་ཚུ་འདི་ ལུས་དོན་ཁམས་ག་ཅི་གི་ཚུ་ཡིན་ནེ་?

- ཀ ཤིང་ཁམས་མཆེན་ཚུ།
- ཁ མེ་ཁམས་སྤྲིང་ཚུ།
- ག ས་ཁམས་མཆེན་ཚུ།
- ང ལྷགས་ཁམས་སྤྲོ་ཚུ།

30 མ་ཚང་བའི་འཆི་ཚུ་བསྟན་པའི་སྐབས་ མཆེར་ཚུ་མ་ཚང་བ་ཅིན་ ནད་པ་ཞག་ག་དེམ་ཅི་ལུ་ཤི་ནི་ཡིན་མས།

- ཀ ཞག་ ༡།
- ཁ ཞག་ 2།
- ག ཞག་ 3།
- ང ཞག་ 4།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ རྒྱ་བ་ 37 ལས་ 40 ཚུན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན།



37 གོང་གི་དཔེ་རིས་འདི་ག་ཅི་གི་རིམ་ས་ལུགས་ཨིན་མས།

- ཀ འཇུ་བའི་རིམ་ས་ལུགས།
- ཁ མོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་རིམ་ས་ལུགས།
- ག དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་རིམ་ས་ལུགས།
- ང བྱ་བརྒྱད་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རིམ་ས་ལུགས།

38 ཟས་སྐོམ་གཉིས་ དུངས་མ་དང་སྒྲིགས་མ་གཉིས་སོ་སོ་སྟེ་བའི་གནས་ གོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལས་ངོས་འཛིན་འབད།

- ཀ ཅ།
- ཁ ཡ།
- ག ཅ།
- ང ག།

39 ཟས་དང་སྐོམ་ཟ་བའི་རྗེས་སུ་ རྒྱ་བ་དང་སྒྲིགས་བ་གཉིས་བྱེ་བའི་ས་གོ་འདི་ གོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལས་འཛོལ།

- ཀ ག།
- ཁ ང།
- ག ཅ།
- ང ཉ།

40 ང་བཅས་རའི་གཟུགས་ཁར་ ཟུངས་ཁྲག་བཟོ་སྐྱེན་འབད་སའི་ འཇུལ་ཁང་འདི་ གོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་གི་ཨང་གྲངས་ག་འདི་ཨིན་ན་?

- ཀ ༡།
- ཁ ༢།
- ག ༣།
- ང ༤།

41 ཁྲག་གི་སྒྲིགས་མ་གསོག་སའི་གནས་གྱི་མིང་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དཔེ་རིས་ནང་ལས་ཨང་གྲངས་བྲིས།

- ཀ ཅ།
- ཁ ཡ།
- ག ག།
- ང ང།

36 ། ཟས་ལྷ་བའི་གནས་ མོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལས་ངོས་འཛིན་འབད།

- ཀ ༤།
- ཁ ༧།
- ག ༡༠།
- ང ༡༡།

37 ། ལྷ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྷ་ཡོད་ས་ལས་ ལུ་མེ་ར་ལྷ་གི་གནས་ས་ དཔེ་རིས་ནང་ལས་ངོས་འཛིན་འབད།

- ཀ ༢།
- ཁ ༤།
- ག ༧།
- ང ༡༠།

38 ། དཔེ་རིས་ནང་ ཨང་གངས་ 3 བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་.....

- ཀ ཨོལ་ཀྲོང་ཨིན།
- ཁ ཟས་ལམ་ཨིན།
- ག མིད་བ་ཟེར་སྐབ་ཨིན།
- ང ཨོལ་སྐད་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

39 ། བད་ཀན་ལྷ་གི་ལྷ་ལབ་སའི་ས་མོ་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

- ཀ ༡།
- ཁ 2།
- ག 3།
- ང 4།

40 ། གནད་དོན་འཛོལ་མི་འདི་གནམ་ཁ་རྒྱབ།

- ཀ མཁྲིས་པའི་སྤྲིགས་མ་རྒྱལ་ཀྱི་ཡེ་ལྷ་རྒྱུར།
- ཁ མཁྲིས་པའི་དྲུང་མ་ལུས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུར།
- ག ཀྱི་ཡེ་རྩ་མིག་གི་མས་ནས་གཉེ་མར་གསོ་བ།
- ང ལུས་ལ་ཚ་གང་གང་ཡོད་རྒྱལ་མཐོང་བས་གསལ།

༤༡༽ ལེགས་སྐྱབས་དུ་མཚན་ ལྷ་མོ་ཟེར་མི་འདི་ བོད་སྐད་དུ་བསྐྱབས་བ་ཅིན་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?

- ༡ ལྷ་མོ་ཡིན།
- ༢ མན་ངག་ཡིན།
- ༣ གསང་བ་ཡིན།
- ༤ ཡན་ལག་ཡིན།

༤༢༽ འདི་སྐད་བདག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཅིག་ན། ཞེས་པའི་སྐབས་ བཤད་པ་འདི་.....

- ༡ དུས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡིན།
- ༢ འཁོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡིན།
- ༣ ལྷོན་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡིན།
- ༤ ཚོས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡིན།

༤༣༽ དཔེ་དོན་རྣམས་གངས་རྣམས་པར་བཀོད་པ་ལ་ ཚུ་བ་གསུམ་དང་ཡལ་ག་ཞེ་བདུན་རྒྱས་ཉེ་ཡོད། འདི་ལུ་ལོ་མའི་གངས་ག་དེ་མ་ཅི་ཡོད་པ་སྟོ་?

- ༡ ༢༡༥།
- ༢ ༢༢༥།
- ༣ ༢༣༥།
- ༤ ༢༤༥།

༤༤༽ ལུ་ལྷག་གཉིས་ཞེ་ལྷ་རྣམས་པ་དེ་ལས་ལྷ་རྣེ་ གོར་གོར་པོ། མེར་མེར་པོ། ཉར་ཉར་པོ་བཅས་ལྷ་རྣམས་པའི་ལྷ་འབད་མི་རྣམས་ལི་མིང་ལོ་ལོ་ལོ་ འབད་དེ་གིས།

- ༡ རབ་ཏུ་བྱེད་པའི་རྣམས།
- ༢ དག་པར་སྐྱེད་པའི་རྣམས།
- ༣ རྣམ་པར་བྱེད་པའི་རྣམས།
- ༤ འཁྱིལ་བར་བྱེད་པའི་རྣམས།

༤༥༽ མངལ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ ཤུ་ཚོལ་ཆགས་པའི་དུས་འདི་.....

- ༡ བདུན་ཕྱག་ ༡༢ ཉང་ཡིན།
- ༢ བདུན་ཕྱག་ ༡༤ ཉང་ཡིན།
- ༣ བདུན་ཕྱག་ ༡༩ ཉང་ཡིན།
- ༤ བདུན་ཕྱག་ ༢༠ ཉང་ཡིན།

༤༤༽ འདྲ་དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ མོ་གྲོ་མོ་གྲོ་འི་རྒྱ་དང་འདྲ། ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?

- ༡ སྐྱའི་ལོ་མ་ཡིན།
- ༢ སྲོག་རྩལ་གཉིས་ཡིན།
- ༣ རྣ་བ་གཡམས་གཡོན་ཡིན།
- ༤ ཤ་དང་པགས་པ་གཉིས་ཡིན།

༤༥༽ ཚིངས་པའི་སྐད་པ་ཟེར་མི་འདི་.....

- ༡ རྒྱུ་ཅུ་ཡིན།
- ༢ ལྷག་ཅུ་ཡིན།
- ༣ གཉན་ཅུ་ཡིན།
- ༤ གཏར་ཅུ་ཡིན།

༤༦༽ དཔེས་ནངས་པ་ གྱི་པའི་སྐྱན་བཅོས་ལས་ ལྷག་ཤུགས་མཐོ་བ་ (hypertension) ཟེར་མི་འདི་ རྣ་བའི་སྐྱན་བཅོས་ལས་འབད་བ་ཅིན་.....

- ༡ ཅཀ ༠༠ ཡིན།
- ༢ ཅཀ ༠༡ ཡིན།
- ༣ ཅཀ ༠༢ ཡིན།
- ༤ ཅཀ ༠༣ ཡིན།

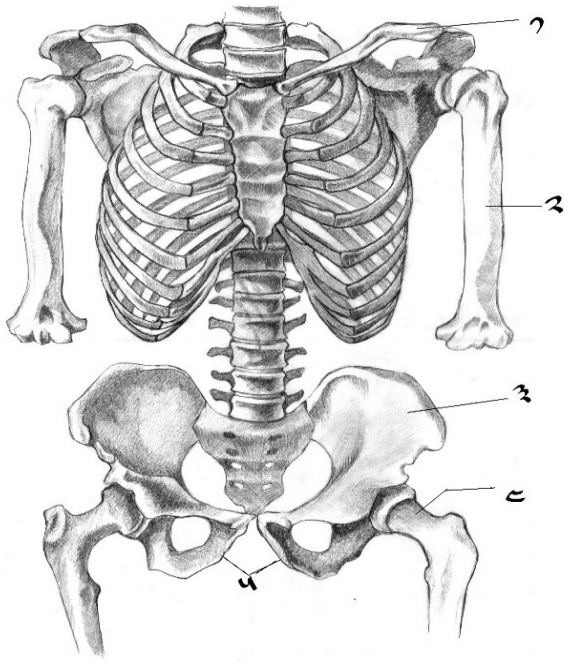
༤༧༽ རྒྱུ་ཅུ་ལག་པའི་མཐིལ་ལུ་བསྐྱེ་ཡོད་མི་གི་མིང་ག་ཅི་སྟེ་?

- ༡ རྩུ་ཡིན།
- ༢ ཅུ་སྐུམ་མདོ་རི།
- ༣ སྐྱུ་གུ་ཅན་ཡིན།
- ༤ འཇའ་བྱེད་ཡིན།

༤༨༽ མདོར་བསྐྱུས་ཀྱི་གཏར་དམིགས་བཤད་པའི་སྐབས་ གཟུགས་སྟོན་གྱི་ནད་ལུ་.....གཏར་མ་ཡིན།

- ༡ སྟོན་ཀ་རུ་བྱུང།
- ༢ ཅེ་རྒྱུང་སྐང་ཅུ།
- ༣ ཅེ་རྒྱུང་གཉིད་ལོག།
- ༤ ལོང་རྩ་བྱིན་གཞུག།

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ རྩི་བ་ ༥༡ ལས་ ༥༥ རྒྱན་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཨིན།



༥༡༽ འོག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ རྩུའོ་གི་རིམས་ལུགས་ཨིན། དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ ཨང་གྲངས་ ༡ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་རོས་འཛིན་འབབ།

- ༡ བྱང་རུས་ཨིན།
- ༢ སོག་རུས་ཨིན།
- ༣ རྒྱུ་རུས་ཨིན།
- ༤ སྤག་རུས་ཨིན།

༥༢༽ སྤྱིར་བཏང་གསོ་རིག་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ནང་ལུ་ རུས་རུམ་ ༣༦༠ ཡོད་པ་ཨིན། བྱང་ལོག་ རྒྱབ་དང་མདུན་གཉིས་ལུ་རྩུའོ་གི་གྲངས་ བརྒྱམས་

- ག་དེ་ཅིག་ཡོད་?
- ༡ ༡༥༡
- ༢ ༡༦༡
- ༣ ༡༧༡
- ༤ ༡༨༡

༥༣༽ གོང་གི་དཔེ་རིས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་རྩིབ་མའི་གྲངས་གདམ་ཁ་རྒྱབ།

- ༧ ༢༠།
- ༨ ༢༢།
- ༩ ༢༥།
- ༤ ༢༧།

༥༤༽ ཡན་ལག་བཞི་ལུ་ཚིགས་ཆེན་ ༡༢ དང་ མགུ་ཉོ་ལུ་ཚིགས་ཐུན་ ༢༤ ཡོད་པ་ཨིན། བྱང་ལོག་མདུན་ལུ་ཚིགས་ཐུན་ག་དེ་ཅི་ཡོད་པ་སྟེ་?

- ༧ ༧༢།
- ༨ ༧༣།
- ༩ ༧༥།
- ༤ ༧༥།

༥༥༽ གོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་ ཨང་གྲངས་ ༣ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རུ་ཉོ་གི་མིང་གིས།

- ༧ དམི་རུས།
- ༨ བརྒྱ་ཀླང།
- ༩ དམི་ཚིགས།
- ༤ འཕོངས་རུས།

༥༦༽ མགུ་ཉོ་དང་དོན་སྣོད་སྤྱི་འཇུག་ལེ་མེ་མི་རྩ་འདི་གི་ མིང་ག་ཅི་སྟེ་?

- ༧ ཚེ་ནག།
- ༨ ཚེ་ཆུང།
- ༩ སྣོད་ཀ།
- ༤ རུ་བྱང།

༥༧༽ དཔྱད་བཅོས་ལག་དེབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ མེ་བཙའི་གསང་དམིགས་ཡོངས་བསྟོམས་ ༧༣ ཡོད་པ་ཨིན། མདུན་གསང་ག་དེ་ཅི་ག་ཡོད་?

- ༧ ༢༢ ཡོད།
- ༨ ༢༣ ཡོད།
- ༩ ༢༤ ཡོད།
- ༤ ༢༥ ཡོད།

༥༨༽ ཚོགས་པ་དང་པ་ལས་མར་ ཚོན་དོ་འཇལ་བའི་ས་ཁར་ ག་ཅི་གི་གསང་དམིགས་ཡོད་པ་སྟེ་

- ༧ མཁྲིས་པའི་གསང་།
- ༨ བད་ཀན་གྱི་གསང་།
- ༩ ལྷོ་བའི་གསང་དམིགས།
- ༡༠ ལྷོ་ག་རྩའི་གསང་དམིགས།

༥༩༽ ཚོག་ཚོག་པོའི་གསང་ལུ་གསེར་ཁབ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ སེམས་ཀྱི་ལུ་ག་ཅི་ཡང་མི་དྲན་ནི་དང་ ཁ་སྐབ་མ་ཤེས་པ་འགྲོ་མི་ཚུ་ དྲག་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ ཡོད་པ་ཨིན། ཚོག་ཚོག་པོའི་གསང་དམིགས་འདི་ངོས་འཛིན་འབད།

- ༧ རྣ་ནང་གི་ཚོག་ཚོག་པོའི་ས་ཁར་ཨིན།
- ༨ རྣ་བའི་གཡོན་ཕྱོགས་ལུ་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར།
- ༩ རྣ་ཤོལ་དང་རྣ་ལྷག་ལུ་ ཚོན་རེ་འཇལ་བའི་སར་ཨིན།
- ༡༠ རྣ་བའི་གཡལ་ཕྱོགས་ལུ་ཚོན་གང་འཇལ་བའི་སར།

༦༠༽ ལྷ་གནས་ཐོག་པའི་སྐབས་ ལྷ་གནས་ཐོག་སར་གསེར་བཅོས་དང་གཏར་ག་ལ་སོགས་པའི་དབྱུང་གྱི་རིགས་ག་ར་འཛེམས་དགོཔ་ཨིན། རྒྱུད་ འབད་སར་ ཨ་ཁས་གཅིག་སྐྱུས་མོ་གཡལ་པ་ན་སྟེ་གསེར་ཁབ་རྒྱབ་པར་འོང་པ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཚེས་ག་ཅི་ནང་ གསེར་ཁབ་ རྒྱབ་མ་བཏུབ་སྟེ་

- ༧ ཚེས་ ༥།
- ༨ ཚེས་ ༡།
- ༩ ཚེས་ ༦།
- ༡༠ ཚེས་ ༢།

༦༡༽ ཀུན་རྩི་ ཉི་མ་བ་ལུ་ཀུ། ཁ་བའི་བྱེ་མ། ཤིང་གི་སྒྲིང་པོ། ཟེར་མི་འདི་……

- ༧ བ་ལུ་གི་མིང་ཨིན།
- ༨ ག་བུར་གྱི་མིང་ཨིན།
- ༩ ཅོན་དན་གྱི་མིང་ཨིན།
- ༡༠ ཨ་གར་ཤིང་གི་མིང་ཨིན།

༤༢༽ ལྷོག་ཆགས་ཀྱི་སྐྱོན་ གི་མྱོ་ཟེར་མི་འདི་.....

- ༧ ལྷང་ཆེན་གྱི་མཁྲིས་པ་ཡིན།
- ༨ ལྷང་ཆེན་གྱི་མཆོན་པ་ཡིན།
- ༩ ལྷང་ཆེན་གྱི་དོན་སྦྱིང་ཡིན།
- ༡༠ ལྷང་ཆེན་གྱི་མཆེར་པ་ཡིན།

༤༣༽ ལྷ་བའི་རྩལ་ཟེར་མི་འདི་.....

- ༧ ལྷོ་ཉི་ཡིན།
- ༨ ལྷི་ར་དཀར་པོ།
- ༩ ལྷོ་མ་རེ།
- ༡༠ ལྷལ་དཀར་དོ་རྗེ།

༤༤༽ མི་དང་དུ་བའི་ཚུལ་དུ་གནས་པའི་དཔེ་འདི་.....

- ༧ གསོ་བྱེད་ཐབས་ཡིན།
- ༨ དོས་འཛིན་རྟགས་ཡིན།
- ༩ བད་ཀྱི་རྒྱ་བསྟན་པའི་དོན་ཡིན།
- ༡༠ གནས་ལུགས་ནད་གཞིའི་དོན་ཡིན།

༤༥༽ ཟས་སྐོམ་དུངས་སྟིགས་བྱེ་བའི་སྐྱ་བ་འདི་.....

- ༧ བཤད་ལུ་གྱུར།
- ༨ གཅིན་ལུ་གྱུར།
- ༩ རྩལ་ལུ་གྱུར།
- ༡༠ རྒྱལ་ལུ་གྱུར།

༤༦༽ ཐལ་སྐྱོན་གྱི་སྦྱོར་བ་འདི་.....

- ༧ ཚ་བའི་ནད་ལུ་མཚོག་ཡིན།
- ༨ བྲང་བའི་ནད་ལུ་མཚོག་ཡིན།
- ༩ ཚ་བྲང་གི་ནད་ལུ་མཚོག་ཡིན།
- ༡༠ རྒྱུང་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་ལུ་མཚོག་ཡིན།

༤༡༽ རྫོང་སྐྱོན་ནང་མོ་ཟེང་མི་འདི་སྐྱོན་ག་ཅི་གི་མིང་ཡིན་ནེ་?

- ཀ སི་སི་ལིང་།
- ཁ སོ་བ་རི།
- ག ཙོ་ཏུ་ཀ།
- ང བ་ལེ་ཤམ།

༤༢༽ ལུས་སྦྱོབས་རྒྱས་ནི། མདངས་དང་ཁ་དོག་རྒྱས་ནི། དུན་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུང་འདི་.....

- ཀ སྲོག་འཛིན་ཡིན།
- ཁ བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།
- ག བྱེད་བྱེད་ཡིན།
- ང སྦྱོབ་བྱེད་ཡིན།

༤༣༽ ལག་སོར་གྱི་བྱ་བ་ཉམས་པའི་རྒྱུང་འདི་དོས་འཛིན་འབད།

- ཀ བྱེད་བྱེད་ཡིན།
- ཁ ཕྱ་འཛིན་ཡིན།
- ག སི་ཤ་ཙོ་ཡིན།
- ང ད་ཆེན་ཡིན།

༥༠༽ མངལ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ བདུན་ཐུག་བཅུ་གཅིག་ལུ་ དབང་པོའི་སློ་དང་བཅས་པའི་བྱ་ག་དགུའི་གཟུགས་དབྱིབས་འཕྲོན་མི་འདི་ རྒྱུང་ག་གི་
བྱེད་ལས་ཡིན་ན་དོས་འཛིན་འབད།

- ཀ དོ་རྩེ་ཞེས་པའི་རྒྱུང་ཡིན།
- ཁ རྣམ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུང་ཡིན།
- ག སྐྱུད་པའི་སློ་ཞེས་པའི་རྒྱུང་ཡིན།
- ང བསྐྱོག་ཅིང་བསྐྱུར་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུང་ཡིན།

༡༧ ཚ་བའི་སྤྱི་ཚུ་བུ་ག་པོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས།

༡༨ ལྷན་ཚང་ལྷན་པའི་ཚུ་འི་འཕར་ལྷན་གྱིས།

༡༩ ལྷན་སྤྱི་ཚུ་ཚོ་གསལ་བ་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཚུ་གསལ་བུ་གསལ་བུ་དོ་རྩི་བ་ག་པའི་ནང་པའི་འཕར་ལྷན་གི་མཚན་གྱིས།

༢༠ ཚ་གི་རོ་བོ་འཕར་ལྷན་ཚོ་ག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱིས།

༢༡ ཡན་ལག་གྱི་མཚན་པའི་ཚུ་ ༡༩ ལས་ ལྷན་ལས་གྲེས་པའི་ཚུ་ ༩ གི་མིང་གྱིས།

༢༢ མེ་བཙའ་གདམ་གསལ་ཚང་མ་གྱིས།

༢༣ རྩི་མ་གསལ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས།

༢༤ ལྷན་གདམ་བུ་བུ་ག་པའི་སྤྱི་ཚུ་ལས་གྱིས།

༢༥ ལྷན་སྤྱི་ཚུ་རོ་བོ་གཉེན་པོ་ཚང་མ་གྱིས།

༢༦ གསལ་བ་རིག་པའི་དོན་གསལ་ཅད་མདོར་བསྡུས་ཏེ་གྱིས།

༧༩ ལྷན་གསལ་བཤད་ལེགས་ཏེ།