རྒྱ་གཞི་སྤྱོན་འགོག་དེབ་ཕྲེང་། ༡༠

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་རྒྱ་གཞི་སྤྱོན་འགོག་ཤེས་བྱ།

ཆུ་རིམས།
Cold & Flu

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE
TIBET FUND

དཀར་ཆག

དང་པོ། ཆམ་རིམས་ཀྱི་དོ་སྣོད།.....1

གཉིས་པ། རྒྱ་ཀྱེན།.....1

གསུམ་པ། དབྱེ་བ།..... 3

བཞི་པ། ནད་རྒྱས།..... 3

ལྔ་པ། ཟས་སྣོད་ཀྱི་ཕན་གནོད། 8

དྲུག་པ། ཕྲོན་འགོག་གི་ཆེས་ལེགས་པའི་འདམ་ག་ཞིག་ཡིན། 10

བདུན་པ། ཞར་བྱུང་རིམས་སྤུང་རིལ་བུ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན། 12

༧། རིམས་སྤུང་དགུ་སྣོར་ཀྱི་ཕན་ཡོན།.....14

༨། འཕྲུལ་ཐང་གི་ཕན་ཡོན།.....14

༩། ཆུ་བསྐོལ་ཀྱི་ཕན་ཡོན།.....15

བཅུད་པ། སྐར་ཚིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།.....17

# ཚམ་རི	s།

དང་པོ། ཚམ་རིmsགྱི་ངོ་སྤྲོད།

ཚམ་རིmsཞེར་བ་དེ་ནི་སྣ་ཁྲུང་གཡས་གཡོན་ནས་ཙ་རོ་ཀྱང་གཉིས་ཀྱི་མར་སྟེ་ཞངས་དུང་ཁ་གདངས་བ་ལྟར་ཐུར་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་དེར་ནད་དུག་ཆུང་དང་རྒྱལ་འཚུབ་སོགས་བཅོག་གྲིབ་ཕོག་པ་དང་ཟས་སྤྱོད་ལོག་པ་ལས་ཚམ་ལ་ཕབ་པས་ན་ཚམ་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཚམ་པ་ཕོག་པའི་ནད་པའི་ཁ་ཆངས་སོགས་བཏུད་ནས་མི་ནད་མེད་གཞན་དག་མང་པོར་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་རིམ་པས་འགོ་བ་ལ་ཚམ་རིmsཞེས་ཟེར་བ་ཡིན། ཚམ་རིmsཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ནི་དུས་ཆོགས་རེར་ཏྲུང་བས་འགོས་མཁྱོགས་པ་དང་། ཡོང་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལོ་ན་ཏན་གཞོན་ཚང་མར་ཕོག་པའི་ནད་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གཙོ་བོ་ལུས་ཀྱི་དབུགས་འབྱིན་རྩྭ་མ་ལག་ལ་གཉན་ཁ་ཆུས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ལྷག་པར་ལོ་ན་ཏས་པ་དང་། ཕྱིས་པ། ལུས་ཀྱི་ཟུངས་སྟོབས་ཞན་ཞིང་གཙོང་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ནད་འདི་ཕྱི་ལ་ན་ཡུན་རིང་བ་མ་ཟད། ད་དུང་གླང་ཚད་དང་། གློ་ཚད། བཅལ་རིmsས་སོགས་རིmsས་ནད་གཞན་དག་ཀྱང་འགོ་སྣ་བ་ཡོད།

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱེན།

ཆམ་རིམས་ནང་ཀྱི་རྒྱ་ནི་རིམས་ནང་སྤྱི་དང་འདྲ་བ་ལ། སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྒྱེན་ནི་མི་གཙང་བའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་དང་ཁ་ཟས་སོགས་འདྲེས་པ་དང་། སྨ་བྱག་གཡས་གཡོན་གྱི་ཙ་ལ་རྡུལ་འཚུབ་དང་གྲིབ་སོགས་ཕོག་པས་ཙ་དེ་ཆམ་ལ་ཕབ་པས་ཆམ་ནང་འབྱུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་བ་མོ་འམ་ཚུ་རྡུལ་གྱི་ཟིལ་བ་དང་། ཐལ་རྡུལ་སོགས་ཕོག་པ་དང་། གློ་བུར་དུ་རྣ་བའི་ཡུལ་དུ་སྒྲ་དྲག་ཏུ་བསྒྲགས་པ་ཐོས་ཤིང་སེམས་ལ་འཇིགས་དང་ངས་བྱུང་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འདུ་བ་འཕྲུགས་པ་དང་། གཉིད་ཡེར་བ། ཡང་ན། གཉིད་ཀྱིས་འཕེབས་ནས་ལོག་ཏུགས་ཤིང་ལྷས་མགོ་མཕོ་བ། ཆུ་གྲང་མང་དུ་འཐུངས་པ། ཉལ་པོ་སྣུང་དུགས་པ། རྒྱུན་ལྡན་གཙང་འཕྲོད་ལ་ངོ་སྣང་མེད་པའམ་ཆུང་དུགས་པ། མེ་ཡི་དུད་འཚུབ་ཕོག་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆུང་ཤས་ཆེར་རྒྱས་ཤིང་ཉེས་པ་དག་འཕྲུགས་པར་གྱུར་ནས་ཆམ་ནང་སྐྱེད་པ་མ་ཟད། ཁྱད་པར་དུ་དགེ་དགྱེད་གནས་གཤིས་འགྱུར་ལྷོག་བྱུང་བ་དང་། ལུས་སྟོབས་ཞན་ཞིང་ནད་འགོག་གི་ནུས་པ་ཆུང་བའི་སྐབས་སུ་འདུ་ལོང་ཆེ་ས་ཤ་ཕྱིན་ནས་དུ་བ་ཆུངས་པས་རིམས་དྲི་སྣ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་ལམ་དག་ཕྱལ་བྱས་པ་དང་། ཁ་ཟས་བསིལ་དྲོད་འགྱངས་ལྟོགས་སོགས་མ་སྟོམས་ཤིང་ལུས་ཁམས་དང་མི་མཐུན་པ་དེ་ཡི་དབང་གིས་འབྱུང་བ་འཕྲུགས་པས་ལུས་ཁམས་ལ་གློ་བུར་དུ་ཚ་གྲང་འཐབ་པ། ཐལ་

རྒྱལ་དང་། ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་ཕོག་པའི་ནད་དུག་དེ་ནད་པའི་སྣ་ཁུང་དང་། གྲེ་བ་མཐིན་པ་བཅས་སུ་གནས་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་ནད་པས་གློ་དང་ཏབ་སྦྲེད་རྒྱག་པ། སྐད་ཆ་ཥོད་པ་ས་ཕོགས་ཀྱི་སྐབས་མཁའ་ནུང་བརྒྱད་ཡམས་ཐབས་སུ་རིམ་གྱིས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོས་ཁྱབ་བྱུང་ནས་ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་སྒོང་གི་ཡོད།

གསུམ་པ། དཔྱེ་བ།

ཆམ་ནད་ཀྱི་དཔྱེ་བ་བཞི་སྟེ། ༡། གྲེ་བར་བབས་པས་གྲེ་ཆམ་དང་། ༢། གློ་བར་བབས་པས་གློ་ཆམ། ༣། རིམས་དང་བསྡོངས་པས་རིམས་ཆམ། ༤། སྣ་ལ་བབས་པས་སྣ་ཆམ་དང་ད་དུང་ནུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཀས་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་མི་འདྲ་བ་མང་དོ།།

བཞི་པ། ནད་རྒྱས།

སྒྲོའི་རྒྱས།

- ནད་དེ་ཕོག་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་ཐོག་མར་གྲང་ཤུམ་རྒྱག་པ།
- མགོ་དང་ཚོགས་ཀཱི་ཚང་མ་ནན་བ།
- ཏབ་སྦྲེད་རྒྱག་པ།
- ཀན་ཕུགས་དང་གྲེ་བ་དམར་པོ་ཆགས་པ།

- གྲེ་བ་དང་སྣ་བུག་གཉིས་ཀ་ཚ་ཞིང་འགགས་པ།
- སྐོམ་དང་ཆེ་བ།
- ཚ་བ་རྒྱས་པ།
- ལུས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་སྒྲིམ་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བ།
- ལུས་ཉོབ་པ།
- གློ་རྒྱག་པ།
- སྣ་ཚུ་མང་པོ་འཛིག་པའམ་སྣ་ཁྲག་འདོན་པ།
- ཟས་ཀྱི་བྱོ་བ་ཤོར་བ་དང་དང་གི་མེད་པ།
- ཕྱུ་གུ་ཡིན་ན་འོ་མ་སྐྱུག་པའམ་ཡང་ན་གྲོད་ཁོག་བཤལ་བ།
- བྱིས་པ་དང་ལོ་ན་ཆས་པ། ལུས་ཀྱི་ཟུངས་སྟོབས་དང་ནད་འགོག་ནུས་པ་ཞན་པའི་རིགས་ལ་ནད་འདི་ཕོག་ན་ནད་གཞི་ཕྱི་ཞིང་ནད་གཞན་འགོ་སྣ་བས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཟས་སྟོད་སྨན་བཅོས་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ནད་འདི་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཕྱིན་པའི་བློ་ཅི་གཏད་དགོས་སོ།།

ཕྱེ་བཤད་གི་རྣམས།

༡། གྲེ་ཆམ་གྱི་རྣམས།

- ཐོག་མར་གྲེ་བ་ཚ་ཞིང་སྐད་འགགས་པ།
- ཀན་དང་མཚུལ་པ་བཅས་ཚ་བ།

- བར་དུ་སྣ་ཚུ་འཛིགས་པ་དང་། མཚུལ་པ་འགགས་པ།
- ཐ་མར་དཀའ་སྤྲིད་མང་ཞིང་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་ཡིན་པས་གྲེ་ཆམ་སོགས་ཆམ་ནད་ཆུང་ངུའི་རིགས་ལ་ཟས་སྦྱོང་སོགས་གཟབ་ནན་བྱས་ན་སྨན་བཅོས་མི་དགོས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་ཏག་སྐྱེད་ཡོང་ཐུབ་པའང་ཡོད།

༢། ཐྲོ་ཆམ་གྱི་རྒྱས།

- ཐོག་མར་གྲེ་བ་ཚ་ཞིང་སྐད་འཇོར་བ།
- བར་དུ་ཁྲོ་མང་བ་དང་། མགོ་དང་བྱང་རྒྱབ་ན་བ།
- ཐ་མ་ལུད་པ་རྣག་ཏུ་ལུ་ཞིང་ཁྲོ་གཅོང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།
- ཕྱག་པར་ཁྲོ་ཆམ་འདི་དུས་སུ་བཅོས་ཐབས་མཐར་ཕྱིན་པ་ལེགས་པོ་མ་བྱུང་ཚེ་དེང་སྐབས་འགོས་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཁྲོ་གཅོང་ཆེན་པོ་ཟད་བྱེད་ (TB) དང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་སོགས་སུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བས་ཡིད་གཟབ་དགོས་པ་ཡིན།

༣། སྣ་ཆམ་གྱི་རྒྱས།

- སྣ་ནང་ཚ་བ།
- ཟ་གཡའ་ཡང་ཡང་བྱེད་པ།

- སྣ་ཆུ་མང་དུ་འཛིག་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་འབྱུང་བ་ཡིན།
- ལྷག་དོན་ཡ་མ་དང་བསྟོང་ཚེ་སྣ་ནང་ཤ་ལུ་སྐྱེས་ནས་གཉན་པ་རྒྱས་ཤིང་ཡུན་རིང་སོང་བཉམ་སྣན་བཙོས་ལེགས་པོ་དང་ཟས་སྦྱོད་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱུང་ན་སྣ་འབྲས་ (Cancer) ལ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད།

༥ རིམས་ཆམ་ཀྱི་རྒྱས།

- རིམས་ཆམ་ནི་ཆམ་ནད་གཞན་ལས་འགོས་ཁྱབ་ཆེ་བ་དང་། ཡོང་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།
- ཐོག་མར་ཕོག་སྨྲས་མགོ་དང་ཀུང་ལག་གི་ཚོགས་རྣམས་ན་བ།
- ཏྲིན་ཉར་ན་ཟུག་གཏོང་བ།
- ར་སྟོང་མི་བདེ་ཞིང་བརླ་ཀེད་བརྡུངས་སྙམ་བྱེད་པ།
- ཁ་ཏེག་ཁ་བ།
- དང་ག་མི་བདེ་བ།
- གང་ཤུམ་བྱེད་པ།
- ལྷོད་ལ་ཤ་ཏོད་ལྟག་པར་ཚ་བ།
- མཚན་ལ་རྨི་ལམ་ཟ་ཟི་མང་བ།
- སྨྲས་དེར་སྟོད་ལམ་ཏག་ཤུལ་ཀྱི་ལས་དང་། ཟས་སྨོམ་ཤ་ཆང་སོགས་ཏོད་བཅུད་རིགས་ཤོར་ནས་ནད་རྒྱས་པར་གྱུར་ན་ཆམ་པར་སྐྱུར་ཤོར་བ་ཞེས་ནད་འདིའི་འཆི་བ་མང་ཏུ་འབྱུང་ཕྱིར་ཟས་སྟོད་ལ་དོ་ནན་བྱེད་དགོས་སོ།།

ལྷ་པ། ཟས་སྟོད་ཀྱི་ཕན་གནོད།

ནད་གང་ཞིག་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཟས་སྟོད་སྨན་

དཔྱད་བཞི་ཡི་ནང་ནས་ཟས་སྐོམ་གྱི་ཕན་གནོད་སོགས་ལེགས་པར་ བརྟགས་ནས་ཚུལ་བཞིན་ལོངས་སྤྱད་ན་ལུས་དང་སྲོག་ལ་ཉེ་བར་ཕན་པས་ ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་ཐུབ་ཅིང་། གལ་ཏེ་དེང་དུས་ཀྱི་སྒྲབས་བདེ་དང་བཅོས་ མའི་ཟས་སྐོམ་རིགས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རྣམས་བག་མེད་དུ་ཟོས་ཤིང་འཐུང་ སྟེ་དམན་ལྡན་ལོག་པ་གང་རུང་གྱུར་ན་ནད་ཅི་རིགས་པ་སྐྱེད་དེ་འཕྲལ་དུ་ ལུས་དང་། སྲོག་ལ་གནོད་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཕྱིར་ཟས་སྐོམ་གྱི་སྟོར་བ་ལ་ ལྟག་པར་ཐུགས་སྟང་གནང་དགོས། ལུས་སེམས་ལྡན་ཅིག་དུ་འཚོ་བའི་ སྲོག་ནི་ཁམས་སྟོམས་པའི་ལུས་ཟུངས་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ལུས་ཟུངས་ནི་ སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཕོ་བའི་མེ་ཏོད་ལ་རག་ལས་པ་དང་། ཕོ་བའི་མེ་ཏོད་དེ་ཡང་ ཕན་གནོད་ཀྱི་ཟས་སྐོམ་སོགས་ལ་རག་ལས་ཡོད།

- གཙོ་བོ་ནམ་དུས་ལ་གཞིགས་པས་ཆུ་བསྐོལ་མང་ཙམ་བཏུང་ དགོས་ཏེ། ཆུ་བསྐོལ་ཀྱིས་ཕོ་བའི་མེ་ཏོད་སྐྱེད་ཅིང་ཟས་འཇུ་བ། ཆམ་པ་སོགས་ནད་རིམས་ཆུང་བའི་རིགས་སྟོན་འགོག་ལ་ཕན།
- ཆུན་ལྡན་ཁན་གཞོན་ཚང་མས་ཕོ་བའི་འཇུ་སྟོངས་ལ་གཞིགས་པས་ ཉིན་རེར་ནས་གློའི་ཙམ་པ་ཕེངས་རེ་བསྟེན་ན་ལུས་ཀྱི་ཟུངས་སྟོངས་ སྐྱེད་པ་མ་ཟད་ཆམ་རིམས་སོགས་སྟོན་འགོག་ལ་ཕན།
- དེ་བཞིན་ཡུན་སོང་བའི་ཁྱིང་པ་མ་ཡིན་པའི་སྟོ་ཚལ་དང་ལེགས་པར་ སྨིན་པའི་ཤིང་འབྲས་རིགས་སོགས་གང་མང་བསྟེན་དགོས་ཏེ། དགོས་

ངེས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ (Vitamin) ཐམས་ཅད་འདི་དག་ལས་ཐོབ་པ་ཤས་ཆེ་བས་ལུས་ཀྱི་རྒྱངས་སྟོབས་ཇི་ཙམ་ཕྱུགས་ཆེ་བ་ལས་རྣད་འགོག་མ་ལག་གི་ནུས་པ་ཇེ་ཆེར་སྐྱེད་ནས་ཆམ་རིམས་སོགས་ཀྱི་རྣད་ལུས་ལ་འགོ་དཀའ་བ་ཡོད།

- ནམ་དུས་ཚ་གྲང་ལ་གཞིགས་པས་ཆུ་འཐུང་བ་ལས་འཁྱུག་སྣམ་ནང་གི་ཆུ་ཏ་ཙང་གྲང་མོ་དང་། ཆུ། སྣོག་པ། འཁྱུག་པ་བྱི་རིལ། བཅོས་མའི་ཆུ་མངར་སོགས་ཚོད་མེད་ལོངས་སྤྱོད་དགས་རྒྱ་མེད།
- ས་ཁམ་ནང་དུ་བཏོས་པའི་ཟ་མ་དང་། ཆོ་ལ་ཞག་ཆེ་བའི་ཟ་མའི་རིགས་ཀྱང་ཉུང་ཉུང་བཟའ་དགོས།
- སྤྱོད་ལམ་ཡང་རབ་བྱུང་ན་ཉིན་ལྔར་ཞོགས་པ་ལ་ཕོ་ལངས་ནས་དུས་ཡུན་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ཙམ་སྐོམ་རྒྱག་པ་བཟང་།
- ཉིན་ལྔར་ལུས་སྤྱོང་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ལུས་སེམས་སྟོམས་སྒྲིག་གི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན།
- དུས་ཐོག་ལ་ཁ་ཟས་ཟ་བ་དང་མཚན་ལ་གཉིད་འདང་དེས་དགོས།
- གློ་བུར་དུ་བང་རྒྱུགས་པ་སོགས་བྱས་ནས་ལུས་ཁམས་ལ་ཚ་གྲང་འཐབ་པ། ཚར་ཆྱད་དང་གྲང་ངར་ཡོད་སར་གོས་སྲབ་མོ་ཀྱེན་ནས་འགྲོ་བསྐྱོད་སོགས་བྱ་རྒྱ་མེད།
- དམིགས་བསལ་གྱིས་དགུན་ཚུགས་པ་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོས་ངེས་

པར་དུ་རང་གི་གཟུགས་པོའི་གནས་བབ་དང་། ཟས་སྐོམ། ཕྱི་ནང་གང་དུ་ཐོང་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་དོན་ཚད་དང་། གཙང་སྦྲ་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་སོ།།

དུག་པ། ཐོན་འགོག་ནི་ཆེས་ལེགས་པའི་འདམ་གཏི་ཡིན།

- ཐོག་མར་ཆམ་རིམས་ཕོག་པའི་ནད་པ་ཡོད་ཚེ་ལམ་སེང་སྨན་པར་བསྟེན་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།
- ཚ་དོད་སྟོམས་པའི་ཆུ་འཁོལ་མང་ཙམ་རྒྱུན་བཏང་བྱེད་པས་ཆམ་པ་དང་རིམས་གསར་བརྙོག་ནུས།
- འཚོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟ་མ་བསྟེན་དགོས་ཏེ། འཚོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་ཟེར་བ་ནི་ཤ་རིགས་བཟའ་བར་ཁོ་ནར་གོ་མི་རུང་། མིའི་ལུས་ལ་འཚོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཐོབ་དགོས་ན། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཐོ་ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་ཏོག་རིགས་སོགས་ཟས་རིགས་སྣ་ཁ་མང་ཙམ་རྒྱུན་དུ་བཟའ་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
- མི་གཞན་ལ་ནན་ཚ་མ་འགོས་པའི་ཆེད་དུ་ཁ་རས་རྒྱག་དགོས།
- ཁ་ལུད་སྨྲས་ལུད་གང་བྱུང་དུ་གཡུགས་མི་ཉན།
- ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་དུ་གཙང་སྦྲ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
- ཐ་མག་འཐེན་པ་ནི་རང་གཞན་ཀུན་ལ་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་

ཞིག་ཡིན་པས་རབ་བྱུང་ཆེ་ཙ་བ་ནས་ཐ་མག་ལྷོང་བ། དེ་མིན་ཁྱིམ་གྱི་ནང་སོགས་མི་ཚོགས་ཡོད་སར་ཐ་མག་འཛིན་ཆུ་སྒང་དགོས།

- ཕྱི་ནང་གང་དུ་ལྷོད་ཀྱང་ནམ་དུས་ལ་གཞིགས་པས་གོས་དྲོན་པོ་ཀྱོན་དགོས།
- ནམ་དུས་གང་དར་ཆེ་སྐབས་ཕྱི་ལ་ཐོན་དུས་མཁྱེན་པ་དང་། ཁ། ལྷ་སོགས་བཀབ་ནས་ཆུང་གང་མོ་ཐད་ཀར་ཕོག་མི་རུང་།
- རང་གི་ཁོར་ཡུག་གི་གད་སྟེགས་སོགས་མི་གཙང་བའི་རིགས་གཙང་འཕྲག་བྱེད་དགོས།
- ང་ཚོ་ཕྱི་ལ་ཐོན་ནས་མི་དང་ལག་འཇུ་བྱས་པ། ཁྱི་སོགས་སེམས་ཅན་དང་ཅ་དངོས་གང་བྱུང་ལ་ལག་པ་བཅངས་པ། སྨྱ་སྨྱོད་ཆུངས་འཁོར་དང་མེ་འཁོར་སོགས་སུ་བསྡད་དུས་ལག་པ་བཅངས་རྗེས་གཙང་བཀྲ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁྱད་པར་གསང་སྨྱོད་ཝེད་སྨྱོད་བྱས་རྗེས་ལག་པ་གཙང་མ་འཁྱུ་དགོས་པ་བཅས་འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་གོམས་འདྲིས་བཟང་པོ་ལྟན་པ་བྱེད་དགོས།
- ཆམ་རིམས་ནད་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་འབུ་ཕྲ་དེ་མིའི་ཁ་དབྱུགས་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བ་མ་ཟད། གཞན་དུ་ངང་ཚོའི་ལག་འགོར་འགོས་པ་རྣམས་གཙང་མ་མ་བཀྲས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་དང་ལྷ་མིག་བཅས་སུ་འཇུ་ལ་ནས་ང་ཚོར་ཆམ་ནད་ཕོག་གིན་ཡོད་པས་ཡིད་གཟབ་དགོས།
- བདེ་ཐང་གི་མི་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཆམ་རིམས་ནན་མཁན་

སྤྱི་འགོག་ཤེས་བྱ།

➔ ཏབ་སྒྲིད་རྒྱག་སྐབས་ཁ་བཀབ་དགོས།

➔ ལག་པ་གཙང་མ་བཀྲུ་དགོས།

➔ སྨན་ལུད་ཕྱིས་རྟེས་ཤོག་བུ་གང་སྟོང་ནང་བླུག་དགོས།

➔ ཆམ་རིམས་ཡོག་མ་ཐག་སྨན་པ་བསྐྱེན་དགོས།

➔ ཆམ་རིམས་ན་སྐྱབས་ནང་དུ་ངལ་གསོ་ལེགས་པོ་རྒྱག་དགོས།

➔ ལག་པ་གཙང་མ་མེད་པར་ཁ་སྣ་མིག་སོགས་ལ་གང་བྱེད་འཚང་མི་ཉན།

ཡོད་དུས་ཁ་རས་ཆུག་ཆུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

- ཆུན་ལྡན་ནམ་དུས་དང་བསྟན་ནས་འཕྲལ་ཐང་སོགས་སྟོན་འགོག་སྨན་ཐང་གཏོང་དགོས།
- རིམས་སྲུང་རིལ་བུ་ཆུན་དུ་སྐེར་བཏགས་པ་དང་ལྡ་ཏོ་ལྷོ་སྟོང་གི་དུས་སྣར་རིལ་བུའི་ཏི་བསྣམས་དགོས།
- ཆུན་དུ་མ་ནི་རིལ་བུ་གསུམ་ལས་མ་ཉུང་བ་གཏོང་གལ།
- སྟོད་ཁང་ཡང་ཞ་ཆོན་གཏན་ནས་མེད་པ་དགོས།
- དེ་མིན་ཕོར་པ་དང་། ཐུར་མ་ལྷོ་སྟོད་བཅས་ཀྱང་ཚུ་འཁོལ་མས་དུག་སེལ་མ་བྱས་པར་གང་བྱུང་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆུ་མེད།
- མདོར་ན་གོང་གི་སྒོང་ཀྱེན་དེ་དག་སྒོང་བ། ཆུན་ལྡན་གཙང་འཕྲོད་ལེགས་ཡོ་བྱ་ཆུ་དང་ཟས་སྤྱོད་གཉིས་ལ་གཟབ་ནན་ཀྱིས་ལུས་ཟུངས་ཆུན་འཛིན་བྱེད་ཆུ་ནི་ཆམ་རིམས་སོགས་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་དེ་དོན་ཡིད་འཛིགས་དགོས་པ་འཚལ་ལོ།།

བདུན་པ། ཞར་བྱུང་རིམས་སྲུང་རིལ་བུ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

༡། རིམས་སྲུང་དགུ་སྤྱོར་གྱི་ཕན་ཡོན།

ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་འགའ་ཤས་ཐོན་ནས་དར་ཁྱབ་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་

རིག་པའི་གཞུང་དུ་རིམས་ནད་ཀྱི་སྐོར་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་པའི་ཁོངས་ཤ་ས་ཀྱི་སྲུང་བ་རིམས་སྲུང་དགུ་སྟོར་རིལ་བུ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་འཐུམ་དུ་རང་གི་འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་མཐུན་པའི་དར་རས་ཀྱིས་བཏུམས་པའི་འཐུམ་པོ་རྒྱུན་དུ་སོ་སོའི་སྐེར་བཏགས་ལ། ཁྱད་པར་ནད་ཡམས་དར་དུས་ཐུ་དེ་ལྟ་སྟོང་གི་དུས་དང་། ནད་པའི་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པ། ཕྱོགས་སྐྱོད་བྱེད་རྣབས་བཅས་སུ་སྣ་ཚོར་ཏེ་མ་བདུག་པས། རིམས་ནད་མེ་ལྟར་འབར་ཡང་ཅིས་ཀྱང་མི་ཚུգས་པར་སྲུང་ཐུབ་པར་གསུངས་སོ།།

ཀ། འཕྲལ་ཐང་གི་ཕན་ཡོན།

ཆམ་རིམས་ཀྱི་གྲང་ཤུམ་ཆུག་པ། མགོ་དང་ཁང་ལག་གི་ཚོགས་ཆམས་ན་བ། ཁྲོ་ཆུག་པ། མིད་པ་ཚ་བ། སྐད་འགགས་པ། སྐོམ་དང་ཆེ་བ། རིམས་ཚད་གཤན་སོགས་སྨིན་པ་ དང་སྦྱང་པར་ཕན། གཞན་ཡང་ཆམ་རིམས་

སྟོན་འགོག་ཐུབ་པ་དང་། ཁྱག་ཆུང་སྟོང་འཚངས་ཀྱིས་རྒྱབ་མདུན་གཟེར་
བ། ཁ་ཕྱི་སྐམ་པ། ཁྱག་འཁྱགས་པ་སོགས་ལ་ཕན། འཕྲལ་ཐང་འདི་ནམ་
དུས་དང་ལུས་ཟུངས་ལ་གཞིགས་པས་སྐབས་དུས་སོ་སོར་བསྟེན་པ་མ་
ཟད། ས་ཕྱོགས་གཞན་དང་མི་འཇོམས་ཆེ་ས་བསྐྱོད་དུས་ངེས་པར་དུ་བེད་
སྤྱོད་བྱ་ཐུབ་ན་ཆམ་པའི་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་དང་ཆམ་རིམས་ཕོག་ཟིན་
ཡང་གོང་གི་ནད་རྣམས་རྒྱ་བར་བྱེད་པ་ཡིན།

༣། ཆུ་བསྐོལ་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

རང་རེའི་སྒྲོ་ཚོགས་ནང་དུ་ཆུ་ཁོལ་བཏུང་བའི་གོམས་འདྲིས་དེ་
ཙམ་མེད་པར་མ་ཟད། ཚམ་རྒྱང་དང་ཆུ་ཁོལ་མ་གཏོས་ནི་ནད་པའི་ཟས་
སྐོམ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་ནི་ཕལ་ཆེར་ཆུ་ཁོལ་མའི་དགེ་
མཚན་ནམ་ཕན་ཡོན་མ་ཤེས་པས་ཡིན་ཀྱི་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཆུ་ཁོལ་བཏུང་
བའི་ཕན་ཡོན་མདོར་ཙམ་ཞིག་གོ་བདེ་པོའི་ངང་ནས་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་བ་ལ།

༡། སྒྲོར་ཆུ་ལ་ཆར་ཆུ། གངས་ཆུ། ཆུ་གླུང་ཆུ། ཆུ་མིག་ཆུ། ཁྲོན་པའི་ཆུ། ཆུ་
མཆོ་ཎ་བུ་བ་ཆུ་ཅན་ཀྱི་ཆུ། ཤིང་ཆུ་སོགས་རིམ་པས་དང་པོ་མཆོག་དང་ཕྱི་
མ་དམན་པའི་ཡག་ཐུག་གི་དབྱེ་བ་མང་ཡང་ཆུ་གང་དེ་ཐོན་སས་འབབ་
སའི་ས་ཕྱོགས་གཙང་ཞིང་ཉི་འོད་དང་ཆུང་བསེར་བུའི་རེག་བྱ་ཟོག་པའི་ཆུ་

དེ་བཟང་ཞིང་དེ་ལས་ལྷོག་པའི་ཚུ་དེ་ངན་ནོ།།

༢། ལྷུ་བ་མ་སངས་བར་དུ་ལེགས་པར་བསྐོལ་པའི་ཚུ་དེ་ཆུན་དུ་མང་ཙམ་བཏུང་ན་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་ཁ་ཟས་འཇུ་བའི་གྲོགས་བྱེད། སྐྱེགས་བུ་སེལ་ཞིང་བད་ཀན་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན། གང་བའི་ཕོ་བ་སྦོས་པ་ཞི་ཐུབ། ཆམ་པ་སོགས་རིམས་གསར་ཀྱི་ནད་མི་ཕོག་པའི་སྟོན་འགོག་ལ་ཕན་པ་ཆེ།

༣། བསྐོལ་ནས་གང་དུ་བཅུག་པའི་ཚུ་དེ་བཏུང་ན་བད་ཀན་ཀྱི་ནད་མི་སྐྱེད་ཅིང་མཁྲིས་པའི་ནད་སེལ། འོན་ཀྱང་ཞག་གཅིག་ལོན་ན་ཙ་བ་ནས་སྟོད་མི་རུང་། ཚུ་དེ་གང་རྟེས་སྣར་ཡང་བསྐོལ་བཉམ་ཚུ་ཁོལ་བ་ཆ་ཅིང་པའི་སྟེང་ཚུ་གསར་བསྣན་ནས་བཏུང་ནཱང་ལུས་ལ་མི་འཕྲོད་པ་ཡིན།

༤ ཟས་ཐོས་པའི་རྟེས་སུ་ཚུ་ཁོལ་བཏུང་ན་ཟས་སྐོམ་གཉིས་འདྲེས་ནས་ཟས་ཀྱི་ཇོག་ཡོ་དག་བཤིག་ཅིང་མྱུག་ནས་བདེ་བླག་ངང་འཇུ་བ་དང་ལུས་བརླས་ཤིང་སྟོབས་འཕེལ་བར་བྱེད། འོན་ཀྱང་ནམ་ཚོང་ངམ་ལུས་སྟོད་ཡན་ཆད་ཀྱི་ནད་ཡོད་པ་དག་གིས་ཟས་ཐོས་རྟེས་སུ་བཏུང་ན་གནོད་ཅིང་མི་འཕྲོད། ཁ་ཟས་གང་ཐོས་པ་དེའི་སྟོན་དུ་ཚུ་ཁོལ་བཏུང་ན་ལུས་ཀ་སྐེམ་ཡོར་འགྱུར་བ་དང་། ཁ་ཟས་དང་སྦྲག་ནས་བཏུང་ན་སྐེམ་སྦོམ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ལུས་ཀ་རན་པར་འགྱུར་བ་དང། ཐ་མར་བཏུང་ན་སྦོམ་ཡོར་ཆགས་པས་ས་ས་ས་ཀའི་ལུས་དང་འཚམས་པའི་ཐོ་ནས་སྟོད་ཀྱུ་གལ་ཆེ། སྐོམ་རིགས་གཞན་

རྣམས་འདི་དང་རིགས་འགྲེས་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

བརྒྱད་པ། སྐར་རྫོས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

བོད་ཀྱི་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་རྫོས་རིག་པའི་སྒོ་ནས་ནད་རིགས་སྦྱོན་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྟེང་པོ་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ཞིག་བཤད་རྒྱུ།

ཆོ་རབས་ལས་རྫོས་ནི། འགྲོ་བ་མིར་དབྱུགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་ཕྱུག་གུ་སྐྱེས་ནས་ཆོ་རབས་ལས་རྫོས་བསྐོར་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱུ་ཚན་གང་གི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནང་སྦྱོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་བསྟན་ཡོད། གཟའ་དགུ་དང་དབྱངས་འཚར་གནས་མལ་བཅུ་གཉིས་སྐབས་ཁྱིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རྒྱ་གཟའ་སྐར་དྲག་པོའི་སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་ཟོག་ས་ལས་ཡོད་སྲིད་པའི་སྦྱོན་བཏ་གཏང་ཡོད། དེའི་སྐབས་ཞབས་རིམ་སོགས་གསུང་ཡོད་པས། དེ་དག་གནང་བ་ཡིན་ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་སྦྱོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལམ་ལྟོང་ཡོད་བའི་ཆེད་དུ་ཆོ་རབས་ལས་རྫོས་བསྐོར་བར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མི་ཚེ་གཅིག་གི་ནང་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྦྱོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན།

སྐྱེ་རྫོས་ནི། ང་ཚོའི་སྨན་ཕྱོས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྡུས་གཉིས་སུ་ལོ་སོ་

སོར་སྐེག་ཆོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཞབས་རིམ་ སོགས་བསྟོད་ཡོད་པས་དེ་དག་ནི། རྩད་རིགས་སྒྲོན་འགྲེལ་ཙམ་མ་ཡིན་ ཡར་ལས་དོན་སོགས་ལ་འགལ་ཏེན་བར་ཚད་མི་ཡོང་ཆེད། འགྲེལ་ཐབས་ ཀྱི་སྒྲོན་འགྲེལ་ཀྱང་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་རང་རང་སོ་སོས་དོ་སྣང་དང་། སོ་ སོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དཔགས་པའི་ཞབས་རིམ་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་ ཀང་རྒྱང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་ལོ་ཀཊིག་ནང་གི་རྩད་དང་བར་ ཚད་སོགས་ཀྱི་སྒྲོན་འགྲེལ་ཡིན།

ནང་ཆོས་ནི། ནང་ཏེ་བྲག་ཀང་རྒྱང་གི་མནར་པ་ཡིན་ན། ནང་གཞི་ཆེ་རྒྱ་མི་ འགྱོ་བ་དང་། ནང་ཛ་དྲག་ཏུ་མི་འགྱོ་བའི་སྒྲོན་འགྲེལ་སོགས་ཡིན་པ་མ་ཟད། ང་ཚོ་བོད་མིའི་གོམས་གཤིས་ལ་ནང་ཀྱི་མནར་བའི་སྣབས་སུ་ནང་ཆོས་ བསྟོར་རྒྱུའི་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད། ནང་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་དང་། ནང་ གཞི་ཛ་དྲག་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་སྣབས་སུ་ནང་ཆོས་བསྟོར་ཀྱི་ཡོད། རབ་བྱུང་ ན་ནང་ཀྱི་ཐོག་མར་མནར་བའི་སྣབས་སུ་ནང་ཆོས་བསྟོར་བ་ཡིན་ན། ནང་ ཆོས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་གནང་བ་ཡིན་ན། ནང་མནར་ཡུན་ རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། ནང་ཚབ་ཆེན་པོར་མི་འགྱུར་བ། ནང་གཞི་ཛ་དྲག་ ཅན་དུ་མི་འགྱོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོན་འགྲེལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ནང་ཐོག་

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་ཤེས་བྱ།

འགན་ལྟར་བ་གཙོ་བོ། འགན་འཛིན་བཀླ་ཤིས་ཚེ་རིང་ཕྱུ་རི།
སྒོབ་སྟོན་པ་གཙོ་བོ། སྨན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་རྒྱ་མཁྱེན།
ཙོམ་སྒྲིག་པ། ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་ཚོགས་ཆུང་།
དེབ་གཟུགས་རྩུས་འགོད་པ། ལྷ་མོ་སྐྱིད་འཛོམས།

སྒོབ་སྟོན་པ། སྨན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྒྲོན། སྨན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྨན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྨན་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཚན། སྨན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སྨན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སྨན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ཕྱེད། སྨན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ཁོར་བྱ། སྨན་རམས་པ་རྡོ་རྗེ་རབ་བཏན། སྨན་རམས་པ་སྐྱིད་འཛོམས།

ཙོམ་སྒྲིག་པ། སྨན་རམས་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ། ཙེས་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་སྟན་གྲགས། སྨན་རམས་པ་བསུ་སྟང་ངག་དབང་སྒྲིན་པ། སྨན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སྨན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སྨན་པ་བསྟན་འཛིན་ཕྱུན་བྱུབ། སྨན་པ་ཚེ་ཬོད་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར། སྨན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སྨན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་།

Disclaimer: This health prevention booklet is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID).

The contents of this booklet is the sole responsibility of Men-Tsee-Khang (Sowa-Rigpa) and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

གསལ་བཤད། ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་དེབ་ཕྲེང་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བཏྲུད་ཨ་རི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མངོན་དུ་ཀྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སྨན་ཚྭས་ཁང་ཁོ་ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་ངམ་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་དེས་པ་གང་ཡང་མེད།