



ནད་གཞི་ཚོན་འགོག་དེབ་ཐོང་། ༡༣

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་ཚོན་འགོག་ཤེས་བྲ།

བཤང་འགགས་ནད།  
CONSTIPATION



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



# དཀའ་ཅིང་ཆགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཕེལ་བའི་ལམ་

དང་པོ། བཤང་འགགས་ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད། .....	1
གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུ་.....	3
གསུམ་པ། དབྱེ་བ། .....	11
བཞི་པ། རྒྱ་རྒྱུ་.....	11
ལྔ་པ། རྒྱ་རྒྱུ་འགོག་ཐབས་ལམ། .....	14
དྲུག་པ། བཤང་པའི་ཐབས་སྒོམ། .....	26
བདུན་པ། གཞོན་པའི་ཐབས་སྒོམ། .....	29
བརྒྱད་པ། རྒྱ་རྒྱུ་འགོག་ཐབས་ལམ། .....	31

# བཤང་འགགས་ནད།

## དང་པོ། བཤང་འགགས་ནད་གྱི་ངོ་སྤྱོད།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་བཤང་འགགས། ཚ་འགགས། ཇི་མ་  
འགགས་པ། སྤྱི་ས་འགགས་པ་སོགས་ཐ་སྟད་སྣ་ཚོགས་ཤེད་སྤོད་གནང་  
ཡོད་ཀྱང་དོན་སྤྱིང་རྒྱན་ལྡན་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཕན་ཚུན་གཏམ་གྲངས་སྐབས།  
ཆབ་ཆེན་ཕབ་མི་སྲུབ་པའམ་འགག་པ་ཟེར་བ་དེ་ཉིད་ཡིན།

ང་ཚོས་ཟས་སྒོམ་ལོངས་སུ་སྦྱུད་པ་གང་དེ་འཇུག་ཤེད་མ་ལག་གིས་  
དྲངས་སྡོགས་གཉིས་སུ་སྤྱེ་ནས་ལུས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དྲངས་མའི་ཆ་དེ་  
རིམ་པས་སྒོམ་མདངས་སོགས་འཕེལ་བའི་ལུས་ཟུངས་བདུན་དུ་འགྱུར་  
བ་ཡིན། ལུས་ལ་མི་མཁོ་བའི་སྡོགས་མའི་ཆ་དེ་ལ་ཟས་རགས་པའི་སྡོགས་  
མ་ཉེ་བཤང་བའམ་ཆབ་ཆེན་དང་། སྒོམ་གྱི་སྡོགས་མ་ཉེ་གཅིན་པའམ་དྲི་  
རྒྱུར་ཞིང་འོག་སྒོ་གཉིས་ནས་སྤྱིར་འབྲིན་པ་ཡིན།

བཤང་གཅི་གཉིས་ལུས་ནས་སྤྱིར་འདོར་བའི་སྐབས་དཀའ་ཚོགས་  
གྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མེད་པ་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱིར་འབབ་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
སྐབས་རེ་རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་རིགས་པ་ཞིག་གིས་རང་བཞིན་གྱི་དྲི་མའི་འབབ་རྒྱུན་དེ་

ལ་འགོག་སྐྱེན་སྦྱང་པའི་དབང་གིས་བཤང་བ་དེ་འབབ་དཀའ་བའམ། ཙ་  
 བ་ནས་སྐྱོན་མི་སྐྱབ་པའམ། ཡང་ན་ཤུགས་ཀྱིས་བཙོར་རྗེས་བཤང་བ་ཉུང་  
 བས་ཤིག་ཐབ་པ་དེའང་ངོ་ཤོ་སྐྱམ་ལ་མཁུགས་པ་ནད་པའི་ཉམས་སྦྱང་  
 དུ་བྱ་བ་འསྐོ་ལུས་པ་རྟེན་བུའི་ཚོར་བ་མ་ཚོམ་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལ་བཤང་  
 འགགས་ཀྱི་ནད་ཟེར་བ་ཡིན།

ཆབ་ཆེན་གྱི་ཐུན་མང་ཉུང་དང་པོངས་ཚད་ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་གཞི་  
 ཐང་ལ་གང་ཟག་གྲེ་བྲག་སོ་སོར་སྒྲོས་ནས་བཞག་དགོས་པ་ལས་ཚང་མར་  
 གཅིག་མཚུངས་ཤིག་མེད། གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་ལྡན་ནས་ཉིན་  
 ཞག་གཅིག་ལ་ཐངས་གསུམ་ཙམ་གསང་སྦྱོད་དུ་ཐེབས་དགོས་པ་ཡོད་  
 སྲིད་ཀྱང་ལ་ལ་བདུན་གཅིག་གི་ནང་ཐངས་གསུམ་ཐེབས་མཁན་ཡང་ཡོད།  
 མང་ཆེ་བ་ཉིན་རེ་བཞིན་སྐྱ་དགོང་སོགས་དུས་ཡུན་གང་རུང་དུ་ཆབ་ཆེན་  
 ལན་གཅིག་འདོར་བའང་ཡོད། དེ་ནི་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་པ་བཞི་དང་། ལྟོ་  
 བ་རྣམ་པ་གསུམ། ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་བདུན་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་བྱུང་  
 བ་ཡིན། ལྡབས་བབ་དྲི་མ་གཉིས་ལས་དམིགས་བསལ་བཤང་འགགས་  
 ནད་ཀྱི་སྐྱོར་གནད་བལྟས་ཤིག་འཆད་རྒྱ་ཡིན།

ནད་གཞི་འདི་སྐོ་བུར་དུ་སྐོག་ལ་ཐང་ཀར་བར་གཅོད་སྐྱབ་པ་ཞིག་  
 མ་ཡིན་མོད། གལ་ཏེ་དེ་ཡུན་རིང་གནས་པའམ། ཤུགས་ཀྱིས་བཙོར་བ་

སོགས་མི་མཐུན་པའི་སྨྱོད་ལམ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན། དེ་ཡིས་གཞང་འབྲུམ་  
ནད་དང་། བཤང་ལམ་གྱི་ཚ་སྟོན་དོལ་ནས་ཁྲག་ཐོན་པ། ལྷན་པ་ན་པ།  
ཆམ་ནད། ལོང་ནད་སོགས་ནད་གཞི་སྣ་ཚོ་གས་པའི་རྒྱར་རྒྱར་སྲིད་པ་  
ཞིག་ཡིན། ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་ཏུ་བསྟེན་རྒྱུ་གནང་ཞིང་སྟེགས་མའི་ཆ་དེ་  
སྤྱིར་གདོན་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ལྷན་པར་ལོང་གི་ནད་དུ་བཤང་བ་སྐྱམ་ལ་  
མཁུགས་པའི་བོངས་ཚད་རྗེ་ཆེར་འཕེལ་ནས་ལོང་ག་བསྐྱད་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད།

ནད་གཞི་འདི་ནི་ཕོ་མོའི་ལུས་ཉེན་ནམ། ཅན་བྱིས་བར་གསུམ་གྱི་  
ན་ཚོད། དབུལ་སྤྱུག་དང་། མི་རིགས་སོགས་ལྷན་མེད་པར་ཐུན་མོང་ལ་  
ཐོག་སྲིད་པ་ཞིག་དང་། དུས་སྡེ་སྲི་དང་ལན་གངས་མང་ཉུང་གི་ལྷན་པར་  
མ་གཏོགས་ཚང་མས་ཉམས་སྲུ་སྨོད་ཡོད་པ་ཕལ་ཆེར་གཞིར་བཅས་ཚོག  
དེར་བརྟེན་ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་སྟོན་འགོག་སོགས་ལ་ཐུགས་སྦྱང་  
གནང་བར་བྱ།

### གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུན།

བཤང་འགགས་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་བྲག་པ་གཅིག་ལོགས་སུ་  
དགར་རྒྱ་མེད། དེ་ཡང་ཟས་སྨྱོད་བསྟེན་རྒྱུ་དང་ས་ལོག་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རྒྱུད་  
མཁུགས་བད་ཀན་གསུམ་འཕེལ་བཟང་འཁྲུགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྲིན་དང་།

དམིགས་བསལ་མུར་སེལ་རྒྱུ་ལོག་པ་ལས་འབྲུང་བ་ཡིན། འདི་ནི་རྒྱ་ཡོང་  
 ཏུ་བཤང་བ་སྐྱམ་པོ་ཆགས་པ་དང་། མུར་སེལ་རྒྱུ་འཇུགས་པ་གཉིས་  
 འདོམས་པ་ལས་མངོན་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན། རྒྱུར་ཟས་གང་ཚོས་པ་དག་ལོང་གི་  
 རང་ཏུ་སློབས་སྐབས་ཐུག་ལྷུ་དྲངས་སྟེགས་བྱས་ཟིན་པ་དང་། སྐམ་གཤེར་  
 གཉིས་སུ་འབྲེད་བའི་བརྒྱན་པའི་ཆ་ཡང་ཕལ་ཆེ་བ་ལོགས་སུ་སླེ་ཟིན་པ་  
 ཡིན། ལོང་གི་ནད་ཏུ་རྗེས་རྣམས་བཤང་བའི་ངོ་བོར་གྱུར་ཡོད་ལ་བཤང་  
 བ་སྦྱིར་འཐོན་པར་མཁོ་བའི་གཤེར་བའི་ཆ་ཞིག་བཤང་བ་དང་འདྲེས་ནས་  
 ཡོད་པ་དེ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་སྐྱམ་པས་བཤང་བ་མཁྲེགས་པོ་  
 གྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་མུར་སེལ་རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་རྩོམ་བཞིན་གྲུབ་མ་གྲུབ་  
 པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཤང་བ་འགགས་པ་ཡིན། དེས་ན་མུར་སེལ་རྒྱུ་གི་ངོ་བོ་  
 བྱེད་ལས་སོགས་དང་། དྲི་མ་གང་ཏུ་སྐྱམ་པའི་གནས་དང་ནད་གཞི་སོགས་  
 གྱི་རྣོད་ཅུང་ཟད་ཞིབ་ཏུ་འཆད་པར།

**མུར་སེལ་རྒྱུ་།**

ཁྱད་པར་ཉེས་པ་རྒྱུང་ལ་དབྱེ་བ་ནམ་པ་ལྷ་  
 ཡོད་པའི་ནད་ནས་ཐ་མ་མུར་སེལ་རྒྱུ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་ཆེ་སྟེ། མུར་  
 སེལ་རྒྱུ་གི་རང་གནས་གཞི་ཡིན་ལ་ཕར་རྒྱ་བའི་ཡུལ་ནི་ལོང་དང་།  
 རྒྱང་པ། སོ་མོའི་གསང་གནས། བརྒྱ་ག་བཅས་ཡིན། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་དྲི་  
 མ་བཤང་བ་དང་གཅིན་པ། དེ་བཞིན་འོག་རྒྱུང་། ལུ་བ། ཟླ་མཚན། རྒྱུ་  
 མའི་སྤུ་གུ་སོགས་འོག་རྣོ་གཉིས་ནས་འདོན་དགོས་པ་ཚང་མ་ལུས་ནས་

སྤྱིར་འབྲིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟའི་མུར་སེལ་རྒྱུ་འཇུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ནི།  
ཆབ་ཆེན་དང་། གཅིན། འོག་རྒྱུད་། ལུ་བ་བཅས་ལུས་ནས་སྤྱིར་འཛོལ་  
བཞིན་པ་དེ་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ། ཡང་ན་མ་འཛོལ་བཞིན་དུ་ཤུགས་  
ཀྱིས་བཙོར་ནས་འདོན་ཐབས་བྱེད་པས་མུར་སེལ་རྒྱུ་འཇུགས་ནས་རང་  
གི་བྱེད་ལས་མུར་དུ་མ་སོང་བར་བྱེན་དུ་ལོག་པ་ཡིན། དེའི་རྟུགས་སྟུ། འོག་  
རྒྱུད་སྟེ་རྟུག་དྲི་ཐོན་དཀའ་བའམ་མི་ཐོན་པ་དང་། ལྷན་པར་ལོང་གའི་ནང་  
དུ་བཤང་བ་སྐྱམ་པ་སོགས་ལྟར་ཅིང་དྲི་མ་སྤྱིར་འབྲིན་མི་ཐུབ་པར་ནང་དུ་  
བསྐོངས་ཏེ་འགག་པ་ཡིན།

**རྒྱུད་འཕེལ་བ།** ཉེས་པ་རྒྱུད་གི་ལྡང་ཚད་རང་གི་ལྡང་སྟུག་གང་  
ཡོད་པར་གསུངས་པ་དེ་ལས་མང་བར་འཕེལ་བའི་སྐབས་སུ་ནད་རྟུགས་  
གཞན་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་སྟོ་བ་སྟོ་བ་དང་བཤང་བ་སྟེ་བ་སྟེ་བ་  
དཀའ་བ་འགྱུར་བ་ཡིན། ལྟག་པར་བྱུ་གནས་ལོང་ནི་ཉེས་པ་རྒྱུད་གི་གནས་  
ཡིན་པས་དེར་རྒྱུད་འཕེལ་ཞིང་བྱུགས་པའི་རྟུགས་སྟུ་སོང་བ་སྟོ་འཕྲོག་བྱེད་  
པ་དང་བཤང་བ་འགག་པའི་རྟུགས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་སོང་ནང་ཡོད་  
པའི་བཤང་བར་རྒྱུད་བྱུགས་པའི་རྟུགས་སུ་འོག་རྒྱུད་སྤྱིར་འཛོལ་མ་ཐུབ་  
པར་ནང་དུ་འབྲིལ་བ་དང་། རྟུག་པ་སྐྱམ་པར་གྱུར་ནས་བབ་དཀའ་བ་ཡོད།

གནས་དང་ནད་གཞི། དང་པོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནད་གཞི་འདི་ལ་

འདྲ་བྱེད་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཤོ་བ་མཚེན་མཁྲིས་རྒྱ་ལོང་རྣམས་ཀྱི་  
ནད་ནས་ཤོ་བ། རྒྱ་མ། ལོང་ག་གཉེ་མ་བཅས་དང་འབྲེལ་ཆེ་བ་ལོད་དེ།  
གནས་དེ་དག་ཏུ་ནད་ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུས་བཤང་བ་འགག་པ་ཡིན།

དང་པོ་ཤོ་བ་ནི། རོ་དྲུག་དང་ལྷན་པའི་ཟས་སྐོམ་གང་ཟོས་པ་ཐོག་  
མར་ཤོ་བའི་གནས་སུ་ལྷག་ལྷུ་དྲུངས་སྡིགས་སྡེ་དགོས་པས་གལ་ཏེ་མེ་དྲོད་  
རྣམ་གསུམ་རྒྱལ་བཞིན་མེད་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ནད་ཀྱང་གྱི་རྩ་བ་མ་ལྷུ་བའི་  
ནད་འབྱུང་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། མ་ལྷུ་བར་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དབེར་ན་མ་  
ལྷུ་བེ་སྐབས་དང་། མ་ལྷུ་བསུད་ནད་གཉིས་ཀྱིས་འོག་རྒྱུད་བཀག་པ་དང་།  
དྲི་མ་སྐམ་པ་སོགས་འབྱུང་བ་ཡིན།

གཉིས་པ་རྒྱ་མ་ནི། དེ་ལ་རྒྱ་འབྲེལ་ཞེས་རྒྱ་མ་རྒྱུད་གིས་ཁ་གཏུས་  
པའི་ནད་དང་། རྒྱ་འགྲིངས་ཞེས་རྒྱ་མའི་ནད་བེ་སྐབས་རྒྱས་པ་དང་། དེ་  
བཞིན་རྒྱ་འགགས་ཞེས་རྒྱ་མར་ཁྲག་མཁྲིས་ཚ་བ་ལྷུང་བ་སྐྱུག་པོའི་ཚ་རྒྱེན་  
དུ་གྱུར་བ་བཅས་ཀྱིས་དྲི་མ་འགགས་པའམ་འགྲིང་པ་དང་། དྲི་མ་ཤ་བའི་  
རིལ་མ་འདྲ་བ་དང་། འོག་རྒྱུད་མི་ཐོན་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་ལོང་ནི། གང་སྐོས་ཞེས་ལོང་དུ་རྒྱུད་ལྷགས་པའི་ནད་དང་།  
གང་འགྲིངས་ཞེས་ལོང་དུ་གང་བ་ལྷགས་པའི་ནད། ཚ་རྩོད་ཞེས་ལོང་དུ་ཚ་  
བ་ལྷགས་པའི་ནད་བཅས་ཀྱིས་གོང་ལྟར་ནད་རྟགས་འབྱུང་བ་ཡིན།



གཞན་ཡང་མཚིན་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་ནད་དང་། ལྷ་ལོང་སྐང་མེན་  
བཅས་ལ་སྐྱེན་ཆགས་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད། བྱང་ཁོག་ལ་ཚ་དཀར་  
གྱི་ནད་ཞུགས་པ། བཤང་གཅི་གཉིས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པ་སོགས་ལས་  
བཤང་འགག་ནད་འབྱུང་བ་ཡིན།

### དང་རབས་སྐྱེན་རིག་ནས་གསུངས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཁག

དང་རབས་སྐྱེན་གྱི་རིག་པ་ནས་གསུངས་པའི་ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱ་  
རྒྱུན་རི་སྟེང་ཅིག་བཟང་བ་རྣམས་ནས་གནད་བསྐྱུས་ཤིག་འགོད་པ་ལ།

✦ **སྐྱོམ་ཉུང་བ།** རྒྱུར་སྐྱོམ་ལ་ཚུ་དང་། འོ་མ། སྤང་ཉོག་ཁུ་བ།  
ཆང་རིགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་པ་བཅས་ཡོད་ཀྱང་འདིར་ལྷུས་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་  
པ་བཞིན་འདད་དེས་ཀྱི་རྒྱ་མ་འབྱུང་བར་གོ་དགོས། ལྷུས་ལ་རྒྱ་ཁམས་ཟད་  
པའི་སྐྱོན་ནི་ལྷུས་སྟོག་འཚོ་མི་ཐུབ་ཅིང་སྟེང་ནད་སོགས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་  
བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ལྷུས་པོའི་ནད་རྒྱ་ཉུང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་གལ་ཏེ་སྐྱོམ་  
མ་འབྱུང་བ་ཡིན་ན་ལྷུས་པོ་རང་ངོས་ཀྱིས་རྒྱུའི་གུན་གསལ་སྐད་དུ་ལྷུས་  
ཀྱི་གནས་དང་ཡན་ལག་གཞན་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བརྒྱན་གཤེར་དག་པེད་  
སྟོད་བྱེད་ནས་ལྷུས་སྟོག་འཚོ་བའི་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྒྱ་ཉུང་  
བའི་སྐབས་རྒྱ་ལོང་དུ་བས་ཀྱི་སྤྲུག་མ་བཤང་བར་འགྱུར་བཞིན་པ་དེའི་ནད་  
གི་གཤེར་བའི་ཆ་རྣམས་བསྐྱུས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བཤང་བ་ཡོངས་སུ་སྐྱམ་

ནས་སྤྱིར་འཐོན་དཀའ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།

✦ **ཤུགས་བཀག** བཤང་བ་འཐོན་གྲུབས་བྱེད་པའི་རང་རྒྱུ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཐེངས་མང་པོ་དང་ཡུན་རིང་པོའི་བར་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པ་ཡིན་ན་བཤང་བ་དེ་གཉེ་མའི་ནད་དུ་ཡར་འཇུག་ནས་རྗེས་སུ་སྤྱིར་འཐོན་དཀའ་བར་གྱུར་གྱིད་པ་ཡིན།

✦ **ཚྱུ་ལ་བཅག་མེད་པ།** ལུས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་ཀྱས་པར་ངེས་པར་ལུས་པོར་ཚྱུ་ལ་བཅག་དགོས་པ་ཡིན། (དེ་ནི་ལུས་རྩལ་བྱེད་པའམ། གོ་མ་འགོ་ས། ལུག་སྐྱོར་བྱེད་པ་སོགས་གང་ཡང་ཡིན་ཚེག) སྐབས་བབ་བཤང་བ་བདེ་བར་འབྲིན་པར་བཤང་ལམ་དུ་བེ་སྐབས་དགོས་པ་དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་ཚྱུ་ལ་བཅག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། འགྲུལ་སྐྱོད་མེད་པར་དལ་བར་སྡོད་པ་དེའང་ནད་འདྲིའི་རྒྱ་གཅིག་ཡིན།

✦ **ཟས་སྒོམ་རིགས།** དུད་འགྲོའི་གཞི་ལ་དང་། འོ་མའི་ཐོན་རྗེས་རིགས། སྒོ་ང་བཅས་དང་། བཙོ་སྐྱུང་བྱས་པའི་ཀ་ར་བཅས་མང་དུ་བསྐྱེན་པའམ། འབྲུ་རིགས་དང་སྡོ་ཚྱུ་ལ་དང་གིང་ཏོག་རིགས་མ་བསྐྱེན་པ། འཚོག་རྩ་ཀོ་མི་དང་ཆང་རག་མང་དུ་བསྐྱེན་པ་བཅས་ལས་བྱུང་བ་དང་། མི་འགའ་ཞིག་ལ་འོ་མའི་རིགས་ལས་འབྱུང་བའི་ཐོན་རྗེས་ཚང་མར་མི་འཕྲོད་པ་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་བཤམ་བའམ་ཡང་ན་བཤང་བ་འགག་པ་ཡིན།

✦ **ནད་གཞི་གཞན།** མོང་གི་འབྲས་ནད་དང་། གཅིན་སྡིའི་ནད། གྲེ་  
 རྗེན་ནད། (hypothyroidism) རྩ་འདར་གྱི་ནད་ (Parkinsons) བཅས་ལ་  
 བཤང་འགག་གི་རྟགས་སྡོན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནད་གཞི་དེ་དག་ལས་བྱུང་  
 བའི་བཤང་བ་འགག་པ་ཡིན་ན་ནད་གཞི་སོ་སོའི་ཁྱད་པར་གྱི་རྟགས་གཞན་  
 ཡང་ཡོད་ཤེས། གཞན་ཡང་སེམས་ངལ་ (Stress) རྐྱེན་གྱིས་བཤང་འགག་  
 འབྱུང་བར་བཤང།

✦ **སྐྱབ་བྱེ་བྲག་པ།** ཡིད་ལྡུམ་འགོག་སྐྱབ་ (Antidepressants)  
 ལྷགས་ཁམས་སྐྱབ་རིལ། (Iron tablets) བརྒྱལ་གཟེར་འགོག་སྐྱབ་  
 (Anticonvulsant drugs) ཟུག་བཅག་སྐྱབ་ (Painkillers) བཟེ་རུས་ལྡན་  
 པའི་སྐྱབ་རིགས། (narcotic-containing drugs) རྒྱ་ཡོང་སོགས་ཀྱི་གྲང་  
 ཐབས་འགོག་སྐྱབ་ (Antispasmodic drugs) བྲང་ཚ་རྒྱ་སྐྱར་འཛོམས་  
 སྐྱབ་ (Antacids) གྲི་རྒྱ་འབེབས་སྐྱབ་ (Diuretics) སོགས་ཕྱི་ལྷགས་སྐྱབ་  
 རྩ་དེ་དག་བརྟེན་པའི་སྐབས་སུ་བཤང་བ་འགག་པའི་རྒྱ་རྐྱེན་བྱེད་པ་ཡིན།

✦ **བཤལ་སྐྱབ་བརྟེན་འགས་པ།** བཤང་བ་བདེ་སླག་ཏུ་ཐབ་པའི་  
 སྐད་ཏུ་རྒྱུན་ལྡན་བཤལ་སྐྱབ་བརྟེན་པ་དེ་ངེས་པར་དུ་ཚོད་འཛིན་གནང་  
 དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། བཤང་བ་འགག་མ་ཐག་ཟས་སྦྱོད་སྐད་སྐད་  
 མ་གནང་བར་བཤལ་སྐྱབ་བརྟེན་རྒྱང་གནང་བ་ཡིན་ན་རིམ་པས་བཤང་

བ་དབབ་པར་བཤལ་སྐྱེན་ལ་ཡོངས་སུ་བརྟེན་དགོས་པའི་གོ་མས་ག་གིས་  
ངན་པའི་དབང་དུ་ཚུད་ཉེན་ཡོད། དེ་ཙམ་མ་ཟད་བཤལ་སྐྱེན་གྱི་ཐུན་ཚད་  
དེའང་རིམ་བཞིན་སྐྱེལ་དགོས་ཆགས་པ་དང་། གནས་སྐབས་འགའ་ཞིག་  
ལ་བཤལ་སྐྱེན་བརྟེན་དྲགས་པའི་རྟེན་གྱིས་ལྷུས་པོའི་ནང་བཤལ་སྐྱེན་གྱི་  
རྒྱས་པ་དེ་མ་ཟུག་པར་བཤལ་སྐྱེན་ཇི་ཙམ་བརྟེན་ཀྱང་བཤང་བ་དབབ་མ་  
ཐུབ་པ་གྱུར་བའང་ཡོད།

◆ **ན་ཚོད་ཀས་པ།** ན་ཚོད་ཀས་པའི་གནས་སྐབས་ནི་ལྷུས་ཀྱི་སྟོབས་  
མདངས་དབང་པོ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་སྐབས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།  
ལྷག་པར་རྗེས་འགྱུར་བལྟ་ལེན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། འདྲ་བྱེད་མ་ལག་གི་རྒྱས་  
པ་རྣམས་ཉམས་འགོ་བའི་རྟེན་གྱིས་ཀས་ཀྱས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཤང་  
འགག་གི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད།

◆ **སྐྱུ་མ་མའི་གནས་སྐབས།** མངལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་མེད་  
ཀྱི་སྐྱུ་ལ་རྒྱར་ཁམས་དམར་ལྷགས་དྲག་པོའི་གྱུར་བ་ཕྱིན་པ་དེས་སྐྱུ་མ་ར་  
བཤང་བ་འགག་པའི་རྒྱ་བྱེད་སྲིད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་མངལ་གནས་དེའི་  
ལྷུས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བ་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་ལམ་ལ་གོན་ལྷགས་སྟོོད་པའི་  
དབང་གིས་ཟས་ལམ་དལ་དུ་གཏོང་ནས་བཤང་བ་འགག་པའང་ཡོད།

◆ **མོ་བྱར་དུ་ཟས་སྟོོད་ལ་གྱུར་བ་ཐེབས་པ།** རྒྱན་ལྡན་གྱི་ཟས་སྟོོམ་

དང་། ལྷོད་ལམ་བརྟེན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་ལ་སློབ་བྱ་དུ་གྱུར་བ་ཐེབས་པ་ནི།  
དཔེར་ན། ས་གནས་དང་ཡུལ་སློབ་གཞན་དུ་སློབས་པའི་སྐབས་རྒྱུན་ལྡན་  
གྱི་ཁ་ཟས་དང་སློམ། དེ་བཞིན་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སློབ་ལམ་སོགས་  
ལ་འགྱུར་བ་སློབ་པ་དེས་དྲི་མའི་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུན་དེ་ལའང་དོ་སྙེག་ཏུ་སོང་  
ནས་འགག་པ་ཡིན།

### གསུམ་པ། དབྱེ་བ།

ཐོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་ནད་འདི་ལ་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་ལྔ་ཡོད་  
པ་བཤད་ཡོད། དེ་ཡང་། རྒྱུད་དང་། མཁྲིས་པ། བད་ཀམ། སྲིན། ལྷུང་  
སེལ་རྒྱུད་ལོག་པ་བཅས་ཡིན། ལྷི་ལུགས་ནས་ཀྱང་དབྱེ་བ་འགའ་ཞིག་  
བཞག་ཡོད་ཀྱང་འདིར་སློབ་པ་བྱས་པ་དགོས་མཁོ་ཆེར་མ་མཐོང་བས་དེ་  
ཙམ་གྱིས་འཇུག་པར་བྱ་གྱུ།

### བཞི་པ། རྟེན་གསལ།

- \* ཐོ་བ་འཁྲོག་པ། ཐོ་བའི་ནད་རྒྱུད་འཕེལ་ནས་ཆེས་ཆེར་སྐྱབས་པ་  
རྟེན་སློབ་པ།
- \* ལྷིང་བཤང་བ་འཐོན་མི་ལུགས། གལ་ཏེ་ཐབ་ཀྱང་སྐྱམ་ལ་མཁྲིགས་  
པ་རིལ་རིལ་སོ་སོ་བ་འབབ་པ།



- \* ལྷུང་མེལ་རླུང་རྫོག་རྫོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ལས་ཁ་རུ་མི་གཙང་བའི་  
དི་རྫོ་བ་ཡིན།
- \* ལྷུང་པ་ན་བ་ཡིན།
- \* ཀང་ལག་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་འགྲུར་སྣ་བ་ཡིན།
- \* ཅ་དབུ་མའི་རྒྱན་ལ་དྲི་ངན་ཞུགས་པ་ལས་ཆམ་པ་ཐོག་པ་ཡིན།
- \* ཏུག་པའམ་བཤང་བ་སྐྱམ་པར་གྱུར།
- \* མིག་གི་མཐོང་བྱགས་ཉམས་ཏེ་གསལ་ཆ་མེད་པ།
- \* འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ཉམས་པས་ལུས་དྲོད་ཚུང་།
- \* ལྷིང་ནད་ཐོག་པ།
- \* ལུས་སྣེ་བ་སྣེ་འཕལ་དུ་སྦྱོད་དཀའ་བར་འབྱུང་།
- \* ལྷོ་བ་རྫོ་བ།
- \* ལྷུ་མ་གཟེར་ཅིང་ལྷུག་ལྷུག་ཅེས་པའི་སྐད་འབྱུང་བ་བཅས་སོ།།

དང་རབས་སྣམ་རིག་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག

- \* བཤང་བ་སྐྱམ་ལ་མཁྲེགས་པ་རྫོག་རྫོག་འཐོན་དཀའ་བ་ཡོད།
- \* ལྷོ་བ་རྫོས་ཤིང་གཟེར་བ།
- \* ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་པ།
- \* ལྷུ་ལོང་ངམ་གཉེ་མའི་ནད་དུ་བཤང་བ་སྦྱིར་འཐོན་མ་བཅུག་པར་

- བཀག་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་།
- \* གཉེ་མ་ནས་བཤང་བ་སྦྱིར་གཏོང་མ་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ།
- \* བཤང་བ་སྦྱིར་འདོན་པར་ཁོག་སྦྱང་སྤྱོད་སྲུ་ལག་པས་བཙུར་བ་  
དང་། བཤང་ལམ་དུ་མཛུབ་མོ་བཅུག་ནས་ཆབ་ཆེན་འདོན་ཐབས་  
ཀྱི་གནས་སྐབས་མངོན་དུ་གྱུར་བ།
- \* བདུན་སྤྲུག་གཅིག་ནང་བཤང་བ་བྱེད་སྲུ་ལས་ཉུང་བ་ཐབས་བ།
- \* བཤང་བ་འདོར་བའི་བྱ་བ་དེ་ག་ཐང་ཆད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བ།
- \* ལུས་ཁམས་སྦྱིད་ལུག་པ་ཏེ་ཉོབ་ཏེ་ཆགས་པ་བཅས་སོ།།

### ལྷ་པ། སྒྲིལ་འགོག་ཐབས་ལམ།

ནད་རིགས་སྒྲིལ་འགོག་ཅེས་པ་ནི་ནད་གཞི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་  
 དངོས་སུ་མ་ཐོག་པའམ་གསོག་ལྷང་མ་བྱུང་བའི་སྒྲིལ་དུ་གཙོ་བོ་ཟས་སྦྱོད་  
 གཉེས་ཀྱི་སྤང་སྤང་ཚུ་ལ་དང་མཐུན་པར་བསྐྱེད་པའི་སྒྲིལ་འགོག་ཐབས་  
 བྱེད་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ཡིན། འོ་ན་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་དུ་འགོག་  
 པའི་ཐབས་ལམ་ཇི་ལྟ་བུ་ཡོད་དམ་སྟུམ་ན། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་དགོངས་  
 པར་དེ་ལྟར་ཡོད་སྲིད་པ་ཞིག་གསུངས་ཏེ། ནད་ཀྱུན་རྒྱུ་ལས་སྦྱིན་གྱིས་བསྐྱང་  
 ལས་འབྱུང་། སྦྱིན་མེད་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་མི་སྲིད། །དེ་སྦྱིར་ནད་  
 རྣམས་ཀྱུན་གྱི་སྦྱིན་སྤང་བྲ། ཞེས་སྦྱིན་དེ་གང་ཞེ་ན། དུས་དང་། གདོན།



ཟས། ལྷོད་ལམ་བཅས་བཞི་ཡིན། དུས་དམན་པའམ་ལྷག་པའམ་ལོག་  
 པ་དང་། གདོན་རྫོང་བྱུང་བ་གཉིས་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་དེ་རང་ཅག་  
 མི་བྱེ་བྲག་པའི་རང་དབང་དུ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཞེས་འགའ་ཞིག་གིས་གསུང་  
 བཞིན་ཡོད་ཀྱང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་དེ་རྣམ་མ་དེས་ཏེ་དེང་རབས་ཀྱི་འགྲོ་  
 བ་མི་ཁོ་ནའི་འདོད་རུང་གིས་བྱངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་དུས་དམན་ལྷག་གི་དོན་  
 རྒྱུ་ལོ་རེ་བཞིན་རྟེན་གསལ་འགྱུར་བཞིན་པ་དང་། གདོན་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུ་  
 ཡང་མི་དགེ་བའི་ལས་མང་སྐྱུད་པ་དང་གདོན་ལ་ཕོག་ཐུག་གཏོང་བའི་སྤྱོད་  
 ལམ་ལས་བྱུང་བ་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུ་དུ་གསུངས་པ་རྣམ་བཤེན་པ་ཡིན་ན་  
 ཐམས་ཅད་གཞན་འབའ་ཞིག་ལ་ཁག་དཀྱི་པ་ཚོངས་སོ། །འོན་ཀྱང་ཟས་དང་  
 ལྷོད་ལམ་ནི་སྤོང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡིན་པ་མ་ཟད། སོ་སོས་འབད་བཙོན་  
 བྱེད་ན་སྤང་བྱེད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། རད་སྤོང་རྒྱུན་གཉིས་བྲན་པས་  
 ཏྲག་དུ་སྤང་། །ཞེས་གདམས་པ་རྣམ་སྐབས་བབ་དང་པོ་ནད་གཞི་འདིའི་སྤོན་  
 འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་ལྟར་པ།

### ཐུར་སེལ་རྒྱུ་ལ་དོ་སྙོམས་མ་བོང་།

བཤང་བ་འགག་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་ཐུར་སེལ་  
 རྒྱུ་དེ་དམིགས་བསལ་བཀའ་གཉན་པོར་བརྒྱུད་དགོས། དེ་འཁྲུགས་པའི་  
 རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་སོས་དེ་ཐུར་སེལ་རྒྱུ་གི་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་བར་ཐེ་གཏོགས་

བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། བཤང་བ་དང་། གཅིན་པ། འོག་རྒྱུད། ལྷ་  
བ་སོགས་འོག་སློལ་གཉིས་ནས་སོ་སོར་འཐོན་པའི་རྒྱུན་དེར་ཨ་ལོང་ཁ་ནས་  
ཤུགས་དྲགས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་བཀག་པ་འཇམ། ཡང་ན་དེ་དག་གནས་སྐབས་  
མ་འཐོན་རུང་ནན་གྱིས་བཙོར་ནས་དུས་མིན་གཏོང་བཅས་བྱེད་པའི་སྡོད་  
ལམ་ལོག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤར་སེལ་རྒྱུང་འཁྲུགས་པ་ཡིན། དེ་འཁྲུགས་པས་  
ནད་ཉམས་གཞན་ཁག་གཅིག་དང་ལྷག་པར་བཤང་གཅི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུན་  
ཡང་འགག་པ་ཡིན་པས་སྤར་སེལ་རྒྱུང་འཁྲུགས་པའི་སྡོད་ལམ་དེ་དག་  
བརྟེན་རྒྱ་མེད།

### རྒྱུང་ནད་སྤྱི་ལ་དགོངས་པ་བཞེས།

ཉེས་པ་རྒྱུང་འཕེལ་བའི་ཟས་སྐྱོམ་དམིགས་བསལ་འོ་ཁ་བ་སྟེ། ཀ་  
རེ་ལ་དང་། ལྷར་མང་། རྒྱ་ལྷར། ལྷ་སེར། ཚིག་ཇ་ཀོ་ལི་སོགས་དང་། དེ་  
བཞིན་ཇ་གར་པོ། ར་དང་ཕག་གཤམ་ཟས་བཅུད་མེད་པའི་ཞལ་ཏོག་རིགས།  
ཡང་ན་ཁ་ཟས་ཅི་ཡང་མ་ཐོས་པར་ཡུན་རིང་སྡོད་བར་གནས་པ། མཚོན་  
སོགས་ཀྱིས་མས་པ་འཇམ་རྒྱ་མཚོན་སོགས་ཁྲག་མང་དུ་འཇོག་པ། འབྲིག་  
པ་སྡོད་དྲགས་པ། ལྷན་ཆ་བཤད་དྲགས་པ། ལྷ་ངན་དང་སེམས་སྡུག་  
སོགས་སེམས་ལས་མང་དྲགས་པ། ས་རྒྱན་པའི་སྟེང་འདུག་དྲགས་པ། ལྷ་  
གང་བསེལ་འཕྲང་དྲགས་པ་དང་། ལྷད་པར་དུ་བཤང་གཅི་འོག་རྒྱུང་ལྷ་བ་

སོགས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ་བཅིང་བ་སོགས་ལས་རྒྱང་ནད་ལྡང་བར་  
བྱེད་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་རྒྱེན་དེ་དག་ཚོད་འཛིན་གནང་དགོས་པ་གལ་ཆེ། ལོང་གི་  
ཐུར་སེལ་རྒྱང་དེ་རྒྱང་གི་བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལོང་ག་དེ་ཡང་  
རྒྱང་གི་གནས་ཡིན་པས་རྒྱང་ནད་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པར་གྱུར་བའི་སྲོད་  
ལམ་དེ་དག་ལ་འཛེམ་ཐོན་གནང་དགོས།

### ཁ་ཟས་ཀྱི་རོའི་བྱུང་པར།

ཟས་སྒོམ་གང་ཡང་ཅ་བའི་རོ་དྲུག་ནང་མ་བསྐྱས་པ་མེད། དེ་ཡང་  
མངར་རྒྱུར་ལན་ཚུ་ཁ་ཚུ་བསྐྱ་བཅས་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ནད་གཞི་འདི་ལ་  
རྒྱང་ནད་འཕེལ་བའི་རོ་ཁ་བ་ (Bitter) དང་། དེ་བཞིན་མཁྲིས་པ་སེལ་བའི་  
རོ་བསྐྱ་བ་ (Astringent) གཉིས་བསྟེན་དྲགས་པ་ཡིན་ན། རོ་ཁ་བའི་ཟས་  
སྒོམ་རིགས་ཀྱིས་བཤང་གཅི་གཉིས་རང་གནས་སུ་སྐྱེམ་པར་བྱེད་པ་དང་།  
རོ་བསྐྱ་བས་བཤང་བ་འབབ་མི་ཐུབ་པར་གྱི་བ་དང་། རྩོ་བ་སྒོ་བ། བཤང་  
ལམ་འགག་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རོ་ཁ་བ་དང་བསྐྱ་བའི་ཟས་སྒོམ་  
རིགས་བསྟེན་དྲགས་རྒྱ་མེད། ཡང་། བཤང་འགགས་ནད་པས་ཟས་སྒོམ་  
ཀྱི་རོ་ཤས་ཆེ་གང་བསྟེན་དགོས་ཞེ་ན། རོ་རྒྱུར་བ་ (Sour) དེའང་མང་ཉུང་  
འཚམ་པར་བསྟེན་པས་ཐུར་སེལ་རྒྱང་གི་རྒྱ་ལམ་འགགས་པ་སེལ་བའི་  
རྒྱས་པ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རོ་ལན་ཚུ་ (Salt) ཡིས་བཤང་བ་འགགས་

པ་དེ་བདེ་བར་འབྱེན་རྒྱས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་རོ་ཁ་བ་དང་བསྐྱ་བ་གཉིས་ལ་  
འདོམ་བྱ་གནད་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་རོ་རྒྱུར་བ་དང་ལན་ཚུ་བ་གཉིས་རན་པར་  
བརྟེན་དགོས།

### མ་ལྷ་བའི་ཟས་རིགས་ལ་དོ་རྒྱུད་དགོས།

བཤང་གཅི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཉི་ཟས་སྒོམ་གཉིས་ལས་མ་འདས་པས་  
ཟས་སྒོམ་གང་བརྟེན་པ་ལེགས་པར་འདུ་དགོས་པ་གནད་འགག་ཡིན།  
ཟས་མ་ལྷ་བ་ནི་ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་ཅེས་ནད་གཞི་ཚ་བས་ཆེན་པལ་མོ་  
ཆེའི་གཞི་རྩ་ཡིན་ན། མ་ལྷ་བ་བྱུང་སྐབས་གཙོ་ཆེར་དོན་གནད་ཁག་བཞི་  
ལ་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དགོས། དང་པོ་རང་ཉིད་ཉེས་པ་རྒྱུད་གི་རྟེན་ཅན་  
ན་ཚོད་གས་པ་འཇམ། བད་རྒྱུད་རང་བཞིན་ཅན་མོ་བའི་མེ་དོད་རྒྱུད་པས་  
ཟས་སྒོམ་གང་བརྟེན་ཡང་མ་ལྷ་བ་གྱུར་བ་དང་། གཉིས་པ་མེ་དོད་རྒྱུད་བ་  
མེད་ཀྱང་། དེ་རྒྱ་ཁྱོན་ནས་ཟ་མ་མྱོང་བའི་ཁ་ཟས་ཤིག་སྒོ་བྱར་དུ་མང་པོ་ཟ་  
བ། དེ་བཞིན་ནམ་མཁུན་ལྟ་བུ་ཟས་ཀྱི་དུས་མ་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཟོས་  
པས་མ་གོམས་པའི་དབང་གིས་མ་ལྷ་བ་གྱུར་བ་དང་། གསུམ་པ་ཟས་ཀྱི་ངོ་  
པོ་དང་རྒྱས་པ་སོགས་མི་འཕྲོད་པ་གཉིས་ལྟར་དུ་བརྟེན་པས་མ་ལྷ་བ་གྱུར་  
བ་དང་། བཞི་པ་ཟས་ཀྱི་ངོ་པོ་འདུ་དཀའ་བའི་རིགས་དཔེར་ན་འབྲུ་གསར་  
པ་དང་། ཤ་རིད་པ། ཚིལ་རླུམ། རྗེན་པའི་རིགས། ཟས་ཚོད་མེད་པར་ཟོས་

པ་ལས་མ་ལུ་བ་འབྱུང་བ་ཡིན།

- \* དང་པོ། མོ་བའི་མེ་དྲོད་སྲུང་བར་ཐོག་མར་རང་གི་མོ་བའི་མེ་དྲོད་ཆེ་བའང་མ་ལུང་བ་སོགས་གང་ཡིན་པ་དང་། ཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྡེ་ཡང་གཉིས་ལ་དཔགས་ཏེ་ཡང་ཞིང་འདྲ་སྐྱ་བ་སྐྱམ་སའི་ནས་ཀྱི་ཅུ་མ་པ་སོགས་སྡོམ་བ་འགྲངས་པར་ཐོས་ན་སྦྱོན་མེད། བཅུད་ཆེ་བ་དང་སྐྱུ་ཚི་ཆེ་བ་སོགས་འདྲ་དཀའ་བའི་རིགས་རྒྱགས་ཚད་ཟ་རྒྱ་མེད། གང་ལྟར་ཁ་ཟས་མ་ཐོས་པའི་སྡོམ་ལ་གོད་ཁོག་སྡོམ་ལྡང་ལྡང་བྱུང་ན་སྡོམ་མའི་ཟས་རྣམས་ལེགས་པར་ལུ་ཐིན་པ་ཡིན། དེ་ནས་དུས་ཐོག་ཏུ་ཟས་ཚོད་མང་ཉུང་རན་པར་ཐོས་པས་མེ་དྲོད་སྲུང་ཞིང་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།
- \* དེ་ནས་མོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་སྦྱོན་མེད་ཀྱང་མ་གོ་མས་པའི་ཟས་སྐྱོམ་རིགས་ཉུང་ཤས་ནས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་རིམ་པས་ཆ་སྦྱེད་དགོས།
- \* དེ་བཞིན་རང་བཞིན་དང་། ངོ་བོ། ལུས་པ་སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན་འོ་མ་དང་ཉ་ཤ་གཉིས། བྱའི་སྐོང་དང་ཉ་ཤ་གཉིས་སོགས་མཉམ་དུ་ཐོས་པ་ལྟ་བུ་ཟས་དུག་ཏུ་གྱུར་བའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་ནམ་ཡང་ལྟན་དུ་བསྐྱེན་རྒྱ་མེད།
- \* ཐ་མ་ཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་འབྲུགས་ར་པའི་རིགས། འོ་མ་མ་བསྐོལ་བ། ཟས་མ་ཚོས་པ། རྗེན་པ། ཚོས་ཀྱང་འཚོག་པ། ཟས་རྗེད་པ། ཟས་

དུས་ཚོད་ལ་མ་བཞེས་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ། ཟས་ཚོད་མེད་པ་ཚོས་  
 པ་སོགས་ཀྱིས་མ་ལྷོད་པ་ལྷུང་བ་དང་། དེ་དག་གིས་མཐར་བཟང་བ་  
 འགག་པའི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཟས་སློམ་ཞེས་སྲོག་འཚོ་པའི་མཐུན་  
 རྒྱུན་དེ་སྲོག་འཇིག་པའི་འགལ་རྒྱུན་དུ་མ་གྱུར་བར་དོ་སྣང་བྱེད་  
 དགོས་པ་གལ་ཆེ།

### རྒྱ་ཡོང་གཉིས་ལ་བདག་གཅིས་དགོས།

རྒྱ་ཡོང་གཉིས་ཀྱི་ནད་ཕལ་ཆེ་བ་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་མི་མཐུན་  
 བརྟེན་པ་ལས་བྱུང་བས་ན་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟས་སྲོད་ལ་དོ་སྣང་དགོས་  
 ཏེ། དེ་ཡང་སྐར་བཟང་པའི་རང་གི་ཁམས་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་ཟས་མཐའ་  
 དག་དང་། དེ་བཞིན་འདྲ་དཀའ་པའི་རིགས། ཟས་འདྲ་སྲ་བ་ཡིན་དུ་རྒྱག་  
 ཀྱང་ཚོད་མེད་པར་ཚོས་པ། དེ་ཡང་ཉིན་གཅིག་ལ་ཁ་ཟས་སྲ་མ་མ་ལྷོད་པར་  
 སྲི་མ་ཚོས་པའམ་ཡང་ཡང་ཚོས་པ། དགོང་ཟས་དེ་སྲིས་པོ་དང་མང་བར་  
 ཚོས་པ། རྒྱགས་ལས་སམ་ཉི་མའི་གྲང་ལ་དྲག་ཤུལ་བྱས་རྗེས་རྒྱ་གང་མོ་  
 མང་དུ་འཐུང་བ་དང་། ཟས་རྙིང་པའི་རིགས་དང་། འབྲུག་གྲམ་ནད་དུ་  
 ཡོད་པའི་ཟས་སློམ་སྐྱ་ཚོགས་ཡུན་རིང་ཡོངས་སྤྱད་དགས་པ། རྒྱ་གང་མོའི་  
 རད་དུ་ཡུན་རིང་ལྷགས་ནས་ལུས་འབྲུག་དུ་བརྟུག་པ། ཡང་ན་ནམ་དུས་ལ་  
 མ་སློམ་པར་གོས་སྲབ་མོ་གྲོན་པ། རྒྱའི་ནད་ལྷགས་པའི་ལས་མང་དུ་བྱེད་

པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལོང་གི་ནད་པ་ལ་ཆེ་བ་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་པ་ཡིན་ན་དེ་  
དག་ལ་ངེས་པར་དུ་འཛོམ་ཆ་གནང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

### བཤང་བ་དུས་ཐོག་དབབ་པའི་ཐབས་ལམ།

ཉིན་ལྟར་ཁ་བཟས་རྣམས་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ལ་བསྟེན་དགོས་  
པ་ལས་སྐྱི་དྲག་རྒྱ་མེད་པ་གལ་ཆེ། ཁ་བཟས་རྣམས་མང་ཉུང་གོང་  
དུ་བཤང་བ་ལྟར་རང་གི་སོ་བའི་མེ་དྲོད་དང་བཟས་ཀྱི་ངོ་བོ་སོགས་ལ་  
གཞིགས་ནས་བསྟེན་དགོས་པ་མ་ཟད་ཁ་བཟས་སྡེ་གངས་འཛོམས་པོ་  
བསྟེན་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་ཡོད། ཟས་ཐོས་པའི་སྐབས་སུ་ཁའི་ནད་ཞིབ་  
མོར་ལྡད་དགོས། དེས་སོ་བའི་ནད་འདྲ་སྐྱ་བ་ཡོད། ཟས་ཐོས་ཤེས་སུ་  
རྒྱ་མང་ཉུང་རན་ཅོམ་འཐུང་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དགོང་མོའི་ཞལ་  
ལག་དེ་དུས་རྒྱུན་ནས་སྤྱིས་མ་དྲག་པར་སྐྱ་ཅོམ་བཞེས་ན་བཟང་བ་ཡོད།  
མཐར་དགོང་བས་སྤྱབ་ཤེས་རྒྱ་ཚོད་སྐྱེད་ཅོམ་རིང་འཆམ་འཆམ་ཐེབས་  
པ་ཡིན་ན་ཁ་བཟས་འདྲ་སྐྱ་བ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་བཤང་བ་དུས་ཐོག་ལ་འབབ་  
པའི་ཐབས་ཤེས་བཟང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

## དང་རབས་སྐྱེན་རིག་ལུགས་ཀྱི་སྡོན་འགོག་བྱ་བ་ཐབས། སྐྱ་ཀར་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་བསྐྱེན་དགོས།

སྐྱ་ཀར་ (Dietary Fiber) ཞེས་པ་ནི་ཤིང་རྟོག་དང་སྡོ་ཚལ་འབྲུ་  
རིགས་བཅས་ཀྱི་ནད་ཡོད་པའི་ཙུང་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་ཤིང་རྒྱ་རྣམས་ཞིག་ཡོད་པ་  
དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་འང་བཟུ་རུང་བ་དང་མ་རུང་བའི་རྣམས་རིགས་  
དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་གཉིས་ཀ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལ་དེས་པར་མཁོ་བ་ཡིན།  
ཟས་རིགས་ནད་དུ་ཡོད་པའི་སྐྱ་ཀར་དེ་སྐྱེ་དངོས་ཚི་ཤིང་ལས་བྱུང་བ་མ་  
གཏོགས་ནམ་ཡང་དུད་འགྲོའི་སྡོན་རྣམས་ལས་བྱུང་བ་མེད། གསེར་རྣམས་  
ནད་མ་བཟུ་བའི་སྐྱ་ཀར་དེ་འདྲུ་བྱེད་མ་ལག་ནད་དུ་སྒྲིགས་མའི་ཁམས་  
ཀྱི་འོངས་ཚད་འཕེལ་དུ་བཅུག་ནས་བཤང་བ་དུས་སྐོག་ཏུ་འབེབས་ཤིང་  
བཤང་འགག་ནད་གཞི་སྡོན་འགོག་ཐབས་པའི་སྐོགས་ཀྱང་བྱེད་པ་ཡིན།  
བཟུ་རུང་བའི་སྐྱ་ཀར་དེ་བཤང་བའི་དོ་བོ་སྒྲི་བར་བཅོས་ནས་རྒྱ་ལོང་ནད་  
འགྲོ་བདེ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྒྱ་མའི་ནད་ཕན་སྐོགས་ཆེ་བའི་སྐྱ་སྒྲིན་འཕོར་  
ཚད་འཕེལ་དུ་བཅུག་པ་ཡིན། སྐྱ་ཀར་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དེ་བསྐྱེན་  
པས་སྡིང་ནད་དང་། གཟུང་གྲིབ། གཅིན་སྒྲི་ནད། དེ་བཞིན་བཤང་འགག་  
ནད་ལ་ལྷག་པར་ཕན་སྐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་བྱུང་ཡོད། སྐྱ་  
ཀར་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་ཟས་རིགས་སྐྱ་ཚོགས་བསྐྱེན་



པ་བཟང་བ་ཡོད། དེ་ཡང་ཤིང་རྟོག་དང་། རྩེ་ཚལ། འབྲུ་རིགས་བཅས་  
ཀྱི་ནང་སྐྱ་རྩེ་རྩེ་མང་བར་ཡོད་པས་སྤྱི་བཟང་ཆས་ནང་དེ་དག་ངེས་  
པར་ཚང་དགོས།

\* དེ་ཡང་ཤིང་རྟོག་སྐྱམ་པོའི་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་སྐྱ་རྩེ་མང་  
བར་ཡོད་དེ། རྩེ་ལྷུ་སྐྱམ་པོ། (Raisin) པ་ལམ་སྐྱམ་པོ། (Prune)  
སེ་ཡབ། (Fig) ངང་ལག (banana) ཀྱ་ཤུ། (Apple) ཚལ་ལྷུ་མ། (Orange)  
འབྲི་ཏ་ས་འཛིན། (strawberries) ཀརྟ་ཀ་རི། (Raspberry) ཡུ་མ།  
(Mango) པར་སི་མོན། (persimmon) ཡམ་རུད་ (Guava) བཅས་སྐྱ་  
རྩེ་མང་ཉུང་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་དེ་དག་དང་།

\* རྩེ་ཚལ་ནང་དུ་རྩེ་ལྷུ་ལྡན་རྩེ་ཚལ་ཁ་དོག་ཇི་ཅམ་ནག་གས་  
(Dark) ཚེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཚོད་ཀྱི་སྐྱ་རྩེ་ཚང་གཞི་མང་བ་ཡོད་དེ། བོང་  
ལ་ཤུག (Carrot) ཉུང་དམར། (Beetroot) ཐེའུ་པད་ཚལ། (Broccoli)  
དོ་བའི་རྟོག་མ། (Artichoke) སོགས་དང་།

\* དེ་བཞིན་རྩེ་སྐྱ་མ་ (Broad bean) རིགས་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་ཚང་  
མའི་ནང་སྐྱ་རྩེ་མང་ཡོད་པ་དང་། གང་བུ་ཅན་གྱི་འབྲུ་རིགས་ནང་དུ་  
སྐྱ་མ། (Peas) མོན་སྐྱ་མེའུ། (Soybean) སྐྱ་རྩེ་ (Lentil) རིགས་  
སོགས་གང་ཡོད་པ་རྣམས་བརྟེན་དགོས་པར་གསུངས་སོ།།

### ཐུགས་རྒྱུང་དགོས་པ།

འོན་ཀྱང་སླུ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དེ་དག་སློབ་བྱུང་དུ་འོངས་ཆད་མང་པོ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན་མ་ཟུ་བའི་ནད་རྟགས། ཁོང་པ་སློབ་པ་དང་། འོག་རྒྱུང་འཕེལ་བ། རྒྱ་ལོང་གྲང་ཐབས་ན་བ་བཅས་བྱུང་གིས་པ་ཡིན་པས་དེས་པར་ཉུང་གས་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་གོམས་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

### སློམ་མང་དུ་འབྱུང་དགོས།

སློམ་མང་ཉུང་ཇི་ཅམ་འབྱུང་བའི་ཆད་གཞི་ནི་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་རག་ལས་པའི་ནད་ནས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་དེ་གཞན་གསལ་ཡིན། ཆ་བའི་དུས་སུ་སྤྱིར་བཏང་ནས་སློམ་མང་དུ་འབྱུང་དགོས། རྒྱུན་ལྡན་དུ་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནད་སློམ་ཡི་ཏར་ (Litre) གཉིས་ཅམ་འབྱུང་དགོས་པ་བཤད་ཡོད་ཀྱང་བཤད་འགག་སྐབས་དེ་ལས་མང་བར་འབྱུང་དགོས། གོང་གི་སླུ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དེ་རྒྱ་ལོང་ནད་དུ་བྱ་བ་ཚུ་ལ་བཞིན་བྱེད་ཐུབ་པར་དེས་པར་སློམ་ལ་བརྟེན་པས་སློམ་ཉུང་བྱགས་རྒྱ་མེད། སླུ་རྒྱུང་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དེ་ཡིས་རྒྱ་ལོང་ནད་གི་རྒྱ་ཁམས་འཐིམ་པར་བྱས་ནས་སྤྱིགས་མ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལས་བཤད་བ་སྤྱི་བར་གྱུར་ནས་སྤྱིར་འཐོན་སྐྱོབ་པ་ཡོད། གལ་ཏེ་སློམ་འབྱུང་རྒྱ་ཉུང་བྱག་པ་ཡིན་ན་ཕན་པ་ལས་གཞོད་ཆེ་བ་ཡོད།

### ལྷས་ཚལ་ལ་སྐྱིད་ལྷག་མ་གནང་།

ལྷས་ཚལ་བྱེད་པ་དེ་བཤང་བ་ཕབ་པར་སྐྱལ་འདེད་གཏོང་བ་ཡིན།  
 འོན་ཀྱང་ལྷས་ཚལ་རན་པོ་བྱེད་པ་ལས་ལྷགས་དྲག་པོ་གནང་རྒྱ་མེད། གལ་  
 ཏེ་ལྷས་ཚལ་ལྷགས་དྲག་པོ་གནང་བ་ཡིན་ན་རྩལ་མང་དུ་འཛོལ་དྲགས་ནས་  
 རྒྱ་ཁམས་ཟད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་དུ་འགྲོ་སྲིད་པ་ཡིན། དེ་ནི་བཤང་འགག་ནད་ལ་  
 ལྷག་པར་གཞིན་ཆེ་བ་ཡོད། ལྷས་ཚལ་ནི་གོམ་འགྲོས། རྒྱར་བཀལ་བ།  
 ལྷག་འཚལ་བ། གར་འཁྲབ་པ། ཀང་འཁོར་གཏོང་བ་སོགས་རྣམ་པ་གང་  
 ཡང་ཡིན་ཆོག དེ་ལྟ་བུའི་ལྷས་ཚལ་དེ་ཉུང་མཐར་བདུན་ལྷག་ག་ཅིག་ནང་  
 རྒྱ་ཚོད་སྲེད་ཀ་མེ་ཐངས་གསུམ་ཙམ་བྱས་ན་བཤང་འགག་འགོག་ལུབ་པར་  
 གསུངས་ཡོད་ཀྱང་རབ་བྱུང་ན་ཉིན་ལྟར་ཚོལ་བཅག་རྒྱ་ཚོད་སྲེད་ཀ་མེ་ངེས་  
 པར་བསྐྱེན་པ་བཟང་བ་ཡོད་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གཞུགས་གཞི་བདེ་ཐང་གནས་ལུབ་  
 པའི་དགོ་ཕན་ཡང་ཡོད།

### བཤང་བ་དུས་ཐོག་ལ་འདོར་དགོས།

ཆབ་ཆེན་འཛོལ་བཞིན་པའི་རྒྱུན་དེར་ནམ་ཡང་ལྷགས་ཀྱིས་  
 བཀག་རྒྱ་མེད་ལ་ཐད་ཀར་གསང་སྡོད་དུ་སྐབས་དགོས། རམ་རྒྱུན་བཤང་  
 བ་གཏོང་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ངེས་བརྟན་ཡོད་ན་ལྷས་པོར་གོམས་འདྲིས་  
 ལྷང་བ་དང་། བཤང་བ་འདོར་བའི་དུས་ཚོད་དེ་ཟིན་སྐབས་ཁོག་སྐད་རང་

འགུལ་གྱིས་འཁུམ་ནས་བཤང་བ་འབྲིན་སྐྱ་བ་ཡོད་པར་བཤད། བཤང་  
བ་འབྲིན་པའི་སྐྱབས་བྲེལ་འཚུབ་གནང་མི་ཉེན་བར་དལ་སྡོད་ངང་བྱ་བ་  
དེ་འབྲུབ་དགོས།

### དྲུག་པ། བཙན་པའི་ཟས་སྒྲོམ།

དེ་ནས་བཤང་འགགས་ནད་ཕོག་ཟེན་པ་རྣམས་ལ་བཤང་བ་བདེ་  
སྐྱབས་ཏུ་འཕྲོལ་པའི་ཆེད་དུ་དང་། དེ་བཞིན་བཤང་བ་སྐྱམ་པ་སེལ་བ་དང་།  
བཤང་བ་སྐྱ་བར་བཟོ་བ་དང་། བཤལ་བ་ལ་ཕན་པ་དང་། རྒྱ་ལོང་གི་ནད་  
སེལ་བ་བཅས་ཀྱི་ཟས་སྒྲོམ་ཁག་གཅིག་སྐོར་འཁོད་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་ཆེར་  
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཆེའི་རིག་བྱེད་དེང་རབས་སྐྱམ་ལུགས་སོགས་ནས་  
དྲངས་པའི་སྒྲོ་ཚལ་རིགས་དང་། སིང་འབྲས། སྐོམ་རིགས་སོགས་རྒྱུན་  
ལྡན་གྱི་བཟའ་ཆས་རྣམས་ཟུར་འདོན་ཞུས་ཡོད།

གོང་ལ་ཕྱག (Carrot) པ་ལག (Spinach) བད་ཚལ། (Chinese  
cabbage) ཉུང་མ། (Turnip) ཉུང་དམར། (Beet root) ཉུང་ཚ་པད་ཚལ།  
(Kohlrabi) དཀར་ཚལ། (Lettuce) ལྷུ་མ། (Rhubarb) བད་ཚ། (Lotus  
root) རྒྱ་ལོ། (Himalayan Rhubarb) མ་སྐོས་ལོ་ཉོག (Corn) དྲ་  
ཚོད། (Taro) ཚོང་། (Onion) ལྷུག་ཚ། (Bamboo shoot) ཉེ་འཛེང་ཚལ།

(Asparagus) དོ་ལུ་མ། (Brinjal) མཇུ་བ་ཚལ། (Lady's finger) ལྷོ་ཚོད།  
(Pigweed) རོག་ཁོག (Potato) གསེར་ལུང། (Luffa) བོད་ལལ། (Radish)  
ལི་ཤི་མཚོན་འཁོར། (Star anise) སོ་བ། (barley) ཉས། (Barley) རྒྱའི་ལ།  
(Boiled water) བྱར་ཆང་། (བྱར་མ་ལས་བྱས་པའི་ཆང་།) ཟར་མ། (Flax) འབྲས་  
ཐུག་སྐ་བ། (Rice soup) རོ་ཁར་ཆགས་པའི་རྒྱ། ཀྱ་ཤུ། (Apple) ཁམ་བུ།  
(Peach) ལྷན་འབྲུམ། (Grape) པ་པ་ཡ། (Papaya) ལི། (Pear) བེ་ཤན་  
ཕརུཏ། (Passion fruit) ཕུ་ལམ། (Plum) ལི་ཚི། (Lychee) བྱར་ཤིང་ལུ་  
བ། (Sugar cane) བསེ་ཡབ། (Quince) ས་པོ་ཏེ་ལ། (Sapodilla) ངང་ལག  
(Banana) སིཏུ་ཕལ། (Custard Apple) ཀར་ཅན་བེ་རི། (Cranberry) ཕལ་ས།  
(Phalsa) པམ་མེ་ལོ། (Pummelo) ལྷེཏ་ཕརུཏ། (Bread Fruit) བཅས་ཡིན།

### ཕན་པའི་སྦྱོང་ལམ།

སྦྱིར་གོང་དུ་བཤང་པ་དག་ལས་ནད་འདི་ལ་ཕན་པ་དང་གཞིན་པའི་  
སྦྱོང་ལམ་ཕྱོགས་ཅམ་རྟོགས་ཐུབ་མོད་ཀྱང་འདིར་སྐར་ཡང་མདོར་བསྡུས་  
ནས་ལུ་བར། ཟས་སྐོམ་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ཕན་ཡོན་དང་གཞིན་སྦྱོན། རང་གི་  
ལུས་པ་སོགས་སྦྱོར་ངེས་པ་ཡིན་ན་གཞང་འགགས་ནད་གཞི་ཅམ་མ་ཟད་  
ལུས་པོའི་གནས་སྐབས་གང་ཞིག་ལ་ཟས་སྐོམ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བརྟེན་དགོས་

པ་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན། དེའི་སྐད་སྐད་ཅིས་ཁང་ནས་དཔར་དུ་བརྒྱུན་པའི་  
 ཟས་སྒོམ་གྱི་ཕན་ཡོན་ལག་དེབ་སོགས་བསྐྲུག་ཐུབ་ན་དགེ་མཚན་ཆེ། དེ་  
 དང་ལྷག་པར་ནད་གཞི་འདི་ལ་སྒོམ་འཕྲུང་རྒྱ་ཉུང་མ་དྲགས་པར་རན་པར་  
 བཞེས་དགོས། དེ་བཞིན་ཉིན་ལྟར་སྐྱབ་འཚེ་ལ་བའམ་གཙུག་ལག་ཁང་  
 སོགས་ལ་ཞབས་སྒོར་དུ་ཐེབས་པ་སོགས་ལྷུས་པོར་རྩོལ་བཅག་མ་ཆད་  
 པར་གནང་དགོས། ལྷད་པར་རྒྱ་སྐྱོད་སྤྱོད་དེ་འཁྲུག་ཏུ་མ་བཅུག་པར་ཅུང་  
 ཟད་ཤོད་པོར་བཞག་དགོས། གནས་སྐངས་ཇི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་རང་  
 ཉིད་སེམས་ཚོར་དྲག་པོའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་སེམས་ཞི་སྟོན་བག་ཐེབས་  
 གནས་རྒྱ་གལ་ཆེ་ལ། ལྷུས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱིར་འབྱུང་བའི་དྲི་མ་  
 བཤང་བ་དང་གཅིན་པ་འོག་རྒྱང་རྣམས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ་བཙོར་  
 བ་སོགས་ནམ་ཡང་གནང་རྒྱ་མེད་ལ་དུས་ཐོག་གསང་བར་སྦྱོད་དགོས་པའི་  
 བྱ་བ་གང་ཡིན་པ་དང་ལེན་ངེས་པར་ལྷ་དགོས། བཤང་བ་འགགས་མ་ཐག་  
 འྲོམ་ནས་བཤལ་སྐྱེན་རིགས་བསྐྱེན་རྒྱང་གནང་བ་ཡིན་ན་སྐྱབ་ལ་གཞོད་ཆེ་  
 བས་སྐྱེན་པ་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱེད་ན་ཡག་པ་ཡོད། སྐྱེན་པའི་ལམ་སྐྱོན་དང་  
 འདིའི་ནད་གསལ་བ་བཞིན་བཤང་བ་འགག་པའི་ཟས་སྒོམ་འགྱུར་བ་གཏོང་  
 དགོས་རིགས་ལ་སྐྱབས་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།

### བདུན་པ། གཞོན་པའི་ཟས་སྐོམ།

འདིའི་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་རྒྱག་པ་སྐོམ་པར་རུས་པའི་ཟས་  
སྐོམ་གྱི་རིགས་དང་། ལྷག་པར་འབྲུ་བ་གཙོད་རུས་པ་དང་། བཤལ་བ་  
ལ་ཕན་ཞེས་དོན་ལ་རྒྱག་པ་འགག་རུས་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་དྲངས་ཡོད།  
དེ་ཡང་།

འབྲས། (Rice) མྱོ་མ། (Silver weed) སྲན་འེལ། (Pea) མོན་སྲན་  
ལེབ་མོ། (Flat bean) འབྲས་ཐུག་གར་པོ། འབྲས་ཡོས། སྲུས་ཐུག རས་  
ཐུག ལུམ་པ། (Mallow) བེ་ཁུར། ཞོ་སྦྱ། (འོ་མ་ཉིད་དཀོགས་ཉེ་མར་བཏོན་ཇེས་ལས་  
བྱས་པ།) ཞོ་ཀུན། (Yoghurt) ཞོ་བཙོས། སྤུམ་གསར། (འོ་མ་དང་དར་བ་བསྐྱེས་  
པ་ལས་བྱང་བ།) སྦྱི། (འེུ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་འོ་མ་ལས་བྱས་པ།) སྤུར་བ། མར་གསར།  
(Fresh Butter) ལྷ་སྦྱུག (Ginger) རྫོག་པ། (Garlic) ཐ་རམ། (Plantain)  
ག་གོན། (Cucumber) འུ་མོ་ཟ། (Fenugreek) བྱོ། (Common millet) བྱོ་  
ཚོད། (Cockspur) འབྲ་གོ་མཚོག (Japanese Persimmon) ལ་སུར་པ་ཉི།  
(Date) སྲ་འབྲས། (Indian Blackberry) ངང་ལག་ (Banana) ཡག་པོ་མ་  
སྦྱོན་པ། ཨམ་རུད། (Guava) ཨ་རླ། (Pineapple) ཀའ་དལ། (Jackfruit) ཀེ་  
རམ་བོ་ལ། (Carambola) ལང་སཏ (Langsat) བཅས་ཡིན་ལོ།

### གཞི་དཔེ་སྐྱོད་ལམ།

བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་དང་རིག་གསར་སྐྱེན་ལུགས་གཉིས་ཀས་ཆབ་  
 ཆེན་བྱགས་ཀྱིས་བཀག་པའི་སྐྱོད་ལམ་དེ་ནད་འདིའི་རྒྱ་རུ་ཁས་སྐྱོངས་ཡོད།  
 ཡང་ནད་འདི་ལ་བཤང་བ་འབྲིན་པའི་སྐབས་ཚད་ལས་ཐལ་བ་བཙོར་བ་  
 བྱི་རྒྱུད་ལྟག་པར་འབྲུགས་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད་གཞང་འབྲུམ་དང་ཅ་ཁ་ཉོལ་  
 བས་ཁྲག་འཛུགས་པ་སོགས་འབྲུང་སྲིད་པས་ནད་འདི་ལ་ཕིན་ཏུ་གཞི་དཔེ་  
 སྐྱོད་ལམ་ཡིན། གཞན་ཡང་བཤང་བ་འགག་ཡོད་པར་བརྟེན་ལུས་པོ་རྩོལ་  
 བཅག་བྱགས་དྲག་པོ་དང་རྒྱ་སྐྱོད་སྐྱོགས་སུ་དེག་གཞུས་སོགས་སོག་རྒྱ་  
 མེད་དེ་རྒྱ་ལོང་ནད་དོས་ལ་བསྐྱད་ཉེན་ཡོད། ལུས་འབྲུག་པའི་སྐྱོད་ལམ་  
 རྩེ་རྒྱ་གང་མོའི་ནད་ལྷགས་པ། ས་རྒྱན་པ་དང་ཞ་ལ་སོགས་གང་དར་ཡོད་  
 པའི་སྐྱོད་ལུགས་རིང་འདུག་པའམ་སྐྱོག་ལྷམ་སོགས་མེད་པར་རྐང་རྩེན་མ་  
 འགོ་བ་སོགས་གཞི་དཔེ་སྐྱོད་ལམ་དུ་གཏོགས་པས་འདོམ་དགོས་ལ་དེ་  
 ལྟར་རྩོལ་བཞིན་ལག་བསྐྱར་གནང་བ་ཡིན་ན་ནད་འདི་ལ་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་  
 སྲུབ་པ་ཡིན།།



### བརྒྱད་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

བཤང་འགགས་ནད། འབྱུང་ཁམས་སྣ་ཚོགས་པ་དབྱེར་མེད་པའི་ཐོར་  
 བུའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་གསུམ་ནི། སྐད་འགགས་པའི་ནད། ཁ་སྐྱོམ་པའི་ནད།  
 གཡིག་པ། ཡི་ག་འཆུས་པ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད། སྤང་ཐབས་ཀྱི་  
 བཤང་འགགས་ཐོད་ཁོག་བཤལ་བ། འབྱུམ་བུའི་ནད། ལྷ་ལོག་པ། ཆང་  
 བཤང་འགགས་སྐྱུག་པ། སྐྱུ་བཤང་འགགས་ལོང་མི་འདོད་པར་འགགས། བཤང་  
 འགགས། བཅས་ནད་རིགས་རྣམས་ནི། འབྱུང་བའི་ཁམས་ནི་སྣ་ཚོགས་པ་  
 ལས་བྱུང་བ་སྟེ། མེ་གཉིས་ལྷགས་གཉིས་ས་གཅིག་དང་། །ས་གཉིས་ཤིང་  
 གཉིས་ཚུ་གཅིག་དང་། །ཚུ་གཉིས་ཤིང་གཉིས་ལྷགས་གཅིག་དང་། །ལྷགས་  
 གཉིས་ཤིང་གཉིས་མེ་གཅིག་དང་། །མེ་གཉིས་ཤིང་གཉིས་ས་གཅིག་  
 རྣམས། །འབྱུང་བ་ཤར་བ་ཐོར་བུའི་ནད། །དེ་ལྟར་ཤེས་བྱ་ཐོར་བུ་ལ། །བརྒྱ་  
 གསུམ་དག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། །དེ་ལྟར་བུའི་ནད་ལ་སྐྱེན་དང་གཞོད་པ་ནི། ཐབས་  
 གཞོལ་གཏང་བ་དང་། །འཁོན་འཇུག་བྱུང་བ། བཙོག་གི་བ་ལོག་ཅིང་མཚོལ་  
 མོར་བ་སོགས་ཀྱི་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཙོག་མཚོར་བསྐྱུས་ནི། བརྒྱ་བཞི་  
 གཏོང་། ཆ་གསུམ་ལོ་གངས་གཏོང་། ཚོས་སུ་གནམ་ས་སྤང་བརྒྱད་ཤར་  
 རྩོགས་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སྐྱོག་ བཀྲ་ཤིས་བརྟེན་པ་ལྟོར་ཞལ་གཟིགས་  
 ཏེ་སྐྱོག་ རྩོལས་པོ་ཆེ་རུ་བ་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སྐྱོག་ དག་པ་གསེར་གྱི་མདོ་

ཐིག་བྱང་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སློབ་ཉེས་པ་ཀུན་སེལ་དང་། སྤང་སློང་  
 འདོན། སློབ་བསྐྱུ་འམ་ཆེ་མཐར་གཏོང་། བཟང་སློང་འཆི་བསྐྱུ་བྱ། གཞན་  
 ཡང་ནད་པ་རང་རང་སེའི་འཕྲོར་བ་ཆེ་ཆུང་ལ་དཔགས་པའི་བཀའ་འགྲུར་  
 དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཏོ་བཅོས་དང་། ཆོ་ག་སོགས་ནད་པ་ལ་  
 གང་ཕན་རང་རང་སོ་སོས་དང་དུ་སྤང་ནས་རང་རྣུས་གང་ཐུབ་ཐུག་མཆོད་  
 གང་ཐུབ་བྱའོ། །འདི་ནི་ནད་རིགས་བྱེ་བྲག་པའི་རིམ་གྱོ་རྣམས་བསྐྱུས་ཅམ་  
 ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་རྩིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྱོ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཕན་  
 ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཆོང་མས་དལ་འཕྲོར་གྱི་མི་ལུས་  
 རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདིར་ནད་དང་གཞོད་པས་མི་གོས་ཤིང། ལུས་སེམས་བདེ་  
 བར་གནས་པ་དང་། འདི་ཕྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་སྐྱུབ་པ་གནང་རྒྱ་གལ་  
 ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ། །།

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

འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བཀའ་ཤིས་ཚེ་རིང་ལུ་ཡི།
སློབ་སློན་པ་གཙོ་བོ།	སླན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་ཉལ་མགྲིན།
ཚིམ་རྒྱིག་པ།	ནད་གཞི་ཚོན་འགོག་ཚོགས་རྒྱུང་།
དེབ་གཞུགས་ཤུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྐུང་འཛོམས།

**སློབ་སློན་པ།** སླན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན། སླན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སླན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སླན་རམས་པ་བྱུང་བསྟན་རྒྱལ་མཚན། སླན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སླན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སླན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྲེད། སླན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ཉེར་བུ། སླན་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སླན་རམས་པ་སྐྱིད་འཛོམས།

**ཚིམ་རྒྱིག་པ།** སླན་རམས་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ། ཚིས་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་སྟན་བུགས། སླན་རམས་པ་བསྐྱུ་ལྷང་ངག་དབང་སྐྱིན་པ། སླན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སླན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སླན་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱན་བྱུང། སླན་པ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་དཀར། སླན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སླན་པ་ཉེ་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།** རྒྱུ་མཚན་གཞི་ཚོན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་འདི་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་པ་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནད་བསྟན་པའི་དོན་གཞན་ཡོངས་རྒྱུ་མཚན་གཞི་ཚོན་ཚིས་མཁའ་ཤིས་སྐུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་དང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོད་དང་མཐུན་དགོས་པའི་དེས་པ་གང་ཡང་མེད།