



ནད་གཞི་ཚོན་འགོག་དབ་མེད། ༡

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

བ་ཁུ་ག་ཅིན་སྒྲི།  
DIABETES



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

# དཀར་ཆག

དང་པོ། ཟླ་གཅིན་སྟེང་ནད་ཀྱི་གནས་བབ། .....	1
གཉིས་པ། ཟླ་གཅིན་སྟེང་ཉམས་ཞིབ་སྟུན་ཐོ། .....	2
གསུམ་པ། ཟླ་གཅིན་སྟེང་གོ་དོན། .....	3
བཞི་པ། ལྷ་ཕྱེན། .....	4
ལྔ་པ། དབྱེ་བ། .....	5
དྲུག་པ། ཉད་ཉུགས། .....	5
བདུན་པ། བཅོས་ཐབས། .....	6
བརྒྱད་པ། རྩོན་འགོག། .....	7
དགུ་པ། ཐུགས་སྐྱད་དགོས་ལྗོ། .....	16
དགུ་པ། སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ། .....	20

# ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེ་འི་ནད།

## དང་པོ། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེ་འི་ནད་ཀྱི་གནས་བབ།

ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེ་འི་ནད་འདི་ནི། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ནང་མཐོང་རྒྱ་  
མང་བ་དང་བཙོས་དཀའ་བའི་ནད་གདུག་པ་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་  
ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་ལ་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་རྒྱ་གར་ནང་  
ཇི་མང་དུ་འགོ་བཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། རང་ལུ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུའང་དེ་  
བཞིན་ན་མཁམ་མང་བས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་  
ཡོད། འདི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་བ་ ༤ པའི་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་  
(W.H.O) གིས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།

- ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ རྒྱ་ལ་འཛམ་གླིང་ཤིལ་པོར་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེ་འི་ནད་གདུག་  
ས་ལ་ ༡༠༤ བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ རྒྱ་ལ་གདུག་  
ས་ལ་ ༤༣༣ བྱུང་ཡོད། འབྲུང་འབྲུར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ བར་ནད་གདུག་  
ས་ལ་ ༥༥༣ ཟེན་རྒྱ་བཅས་ལོ་ལྟར་ནད་གདུག་ཇི་ཆེར་འཕར་བའི་  
ཚོད་དཔག་བྱས་ཡོད།

- རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ནད་། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་པའི་ནད་ནས་མང་ཆེ་བ་  
ལོ་ན་ ༤༠-༥༧ བར་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཙམ་དཔལ་  
འགྲོལ་གནས་སྤངས་སྟོབ་དང་འབྲིང་བའི་གྲས་ཡིན་པ་གསལ་ཡོད།
- རྒྱལ་པོ་འདས་གྲོངས་ཀྱི་ཐོ་ལ་ཆ་བཞག་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོའི་ནད་  
རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ནད་ ༡.༥ འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་ཡོད།
- རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་མང་ཚོགས་ནད་ཟ་ཁུ་གཅིན་  
སྟེའི་ནད་གཞིའི་སྟོར་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་མཐོང་  
ནས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ རས་བཟུང་ལོ་ལྟར་ཟླ་ ༡༡ ཆེས་ ༡༤ ཉིན་འཇམ་  
མིང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ཉིན་མོར་སྤང་བཅི་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

### གཉིས་པ། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ཉམས་ཞིབ་སྟེན་ཐོ།

- ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ནས་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་  
གཞི་ལ་དེད་དུས་ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་འགོ་སྤངས་དང་མཐུན་པའི་སྟོ་  
ནས་ལོ་གསུམ་རིང་ནད་པ་ ༣༠༠ ལ་ཟླ་དུག་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པས།  
བོད་སྐྱེན་གྱིས་བྱུངས་འདྲེས་མངར་ཚད་ (Hba1c) ཀྱི་ཚད་གཞི་གང་  
ལེགས་འཇགས་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་དུ་ཅང་བཟང་པོ་ཐོན་ཡོད།
- བྱུངས་ཁྲག་དང་འདྲེས་པའི་མངར་ཚད་ཚད་གཞི་ (Hba1c) གང་

ལེགས་འངགས་པ་དེ་ནི་བ་ཁུ་གཅིན་སྒྲིའི་བཙོས་ཐབས་ཐོག་གནད་  
འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེའི་ཚད་གཞི་མཐོ་པོ་འཕར་ཆེ་ནད་པ་  
ནམས་ལ་ལྷད་གྱི་བ་དང་། སྒྲིང་གཟེར། མཁའ་མ་སྐྱོན་ཤོར་བ།  
མིག་གི་ཅ་མདངས་ཉམས་པ་སོགས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ངེས་པར་  
བརྟེན། བོད་སྐད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་སྐྱེན་ལུགས་གཞན་ལ་མེད་པའི་  
བ་ཁུ་གཅིན་སྒྲིའི་བཙོས་ཐབས་དང་སྐྱོན་འགོག་ཐད་ལ་རེ་བ་གསར་  
པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཁུངས་སྐྱེལ་ར་སྒྲོད་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད། གྲུབ་  
འབྲས་ཀྱི་སྐྱེན་ཐོ་རྒྱས་པ་འདི་རྒྱལ་སྐྱི་སྐྱེན་གྲགས་ཆེ་བའི་དུས་དེ་བ་  
Diabetes Care ནད་ལའང་འདོན་སྐྱེལ་བྱུང་ཡོད།

### གསུམ་པ། བ་ཁུ་གཅིན་སྒྲིའི་གོ་དོན།

བ་ཁུ་གཅིན་སྐྱེ་ཞེས་པ་ནི། ང་ཚོས་བཟ་སྐྱོད་ལོག་པ་ཡུན་རིང་བསྐྱེན་  
དགས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་གཟུགས་པོའི་ནད་བད་ཚིལ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་འཕེལ་  
བར་བརྟེན། རིམ་གྱིས་མངར་ཆ་ནམས་གཅིན་མཉམ་དུ་སྐྱང་པར་བགས་  
པས་ལུས་རྒྱངས་ནམས་རིམ་བཞིན་ཉམས་པའམ་བཟད་པར་གྱུར་བས་ན་བ་  
ཁུ་ཞེས་པ་དང་། གཅིན་པའམ་དྲི་རྒྱའི་བོད་ཉུང་ལ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བས་ན་  
སྐྱེ་བ་བཙས་བ་ཁུ་གཅིན་སྐྱེ་ཞེས་ནད་མིང་བཏགས་པ་ཡིན།

# བཞི་པ། ལྷ་སྒྲུབ།

ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་ལོག་པའམ་བསྐྱེན་སྦངས་ལོར་བའི་སྒྲུབ་གྲིས་ཟ་  
ལུ་གཅིན་སྡི་སྦྱང་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ནད་འདྲིའི་སྒྲུ་སྒྲུབ་དུ་གཏོགས་པའི་ཟས་  
སྦྱོང་བྱེ་བྲག་པ་རྒྱས་པ་འདི་སྣར་ཡིན་ཏེ།

➤ **ཟས་ཀྱི་སྒྲུ་སྒྲུབ་ནི།** ལྷ་སྒྲུབ་ཤོད་ང་སོགས་རོ་ལན་ཚུ་གས་ཆེ་བའི་ཟས་  
སྒྲོམ་དང་། འབྲས། ཞོག་ཞོག་རྒྱ་མངར་མོའི་རིགས། ལོ་མ་རྗེན་པ་  
ལ་སོགས་རོ་མངར་བའི་རྗེན་ཟས་མཐའ་དག་དང་། ཞག་ཚིལ། ཀང་  
མར། འབྲུ་མར། སེམས་ཅན་གྱི་མར་སོགས་སྦྱུམ་སྦྱིའི་ཡོན་ཏན་  
དང་ལྗན་པའི་བཟའ་བཏུང་བསྐྱེན་དྲགས་པ།

➤ **སྦྱོང་ལམ་གྱི་སྒྲུ་སྒྲུབ་ནི།** ཟས་ཟོས་ནས་འགྲངས་པའི་རྗེས་སུ་དལ་བར་  
གནས་པ་དང་། ཉིན་གཉིད་ལོག་པ། རྒྱན་གྲང་ཆེ་སར་ཡུན་རིང་སྦོད་པ།  
ལྷད་པར་དུ་དགུན་ཁའི་སྐབས་རྒྱར་ལྷགས་པ་དང་། གོས་སྲབ་གོན་ནས་  
ལུས་འཁྲུགས་པ་སོགས་སྒྲུབ་གྲིས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པས་ཟས་སྒྲོམ་  
ཅམས་ཚུ་ལ་བཞིན་འཇུག་སྲབ་པར་བརྟེན། གཟུགས་ཤིའི་ནད་རོ་མངར་  
བ་སོགས་བསྐྱེན་དྲགས་པ་ལས་བད་ཀན་དང་ཚིལ་ཏ་ཅང་འཕེལ་བས་  
ལུས་རྒྱགས་པ་ཆགས། དེའི་དབང་གིས་མཁལ་མ་དང་སྐང་བའི་བྱེད་  
ལས་ཉམས་པ་བཅས་ཀྱིས་ཟ་ལུ་གཅིན་སྡི་ནད་སྦྱང་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

## ལྷ་པ། དབྱེ་བ།

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནས་ཟ་ཁུ་གཅིན་ལྗོ་ལེ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ། རྒྱང་  
མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་དང་། དེ་དག་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་རྟེ། བད་ཀན་ཟ་  
ཁུ་ལ་བཅུ། མཁྲིས་པའི་ཟ་ཁུ་ལ་དུག རྒྱང་གི་ཟ་ཁུ་ལ་བཞི་བཅས་བརྗོད་མས་  
པས་ཟ་ཁུ་ནི་ཤུ་གསུངས་ཡོད།

## དུག་པ། རད་རྟགས།

ཟ་ཁུ་གཅིན་ལྗོ་ལེ་ནད་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ལམ་རྟགས་ནི་གསལ་གསལ་ལ།

- མལ་སྟན་དང་གཉིད་ལ་དགའ་བ།
- རུལ་མང་ཞིང་དྲི་མནམ་པ།
- རླ་དང་སེན་མོ་སྐྱེས་མཁྱོགས་པ།
- ཁ་ལ་རོ་མངར་ལོ་ཞིང་གེ་བ་དང་རྟན་སྐམ་པས་ཟས་སྐོམ་བསེལ་  
ལ་དགའ་བ།
- ལུས་ཀྱི་ཤ་མདངས་སེར་ཞིང་རྟང་ལག་གི་མཐིལ་བཞིར་ཚ་དྲོད་  
ལྱས་པ།
- གཅིན་པ་ཡང་ཡང་ཤོར་བ།

- གཅིན་མདོག་རྣོག་ཅན་འབྱུང་བ།
- གཅིན་བཏང་བུལ་དུ་གྲོག་མ་མང་པོ་འཁོར་བ།
- ལུས་ཀྱི་མྱིད་ཚད་ལ་གློ་བུར་འཕར་ཆག་འགོ་བ།
- བད་ཀན་ལས་གྱུར་བའི་ཟ་ཁུ་ཡིན་ན། གོང་གསལ་ནད་ཉགས་སྡིང་ལ་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་ཞིང་དང་ག་འགག་བ་དང་། ལུད་བ་མང་བ། རོས་ཀྱང་སྐྱུག་པར་བྱེད་པ་དང་། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་བ་ཡིན་ན། མཚོན་མ་དང་སྐང་པར་ན་ཟུག་བྱེད་པ། ཁ་སྐྱམ་པ། ལུས་དོད་རྒྱས་པ། འཁྱུའམ་བཤལ་བ། ཆམ་རིམས་སོག་བ་དང་། རྒྱང་ལས་གྱུར་བ་ཡིན་ན། གཉིད་རྒྱུང་བ་དང་། དབྱགས་མི་བདེ་བ། ལྷིང་འཕར་བུགས་ཆེ་ལ་གཟེར་འཕོ་བ། ཟས་ལ་རམ་པ་སོགས་ནད་ཉགས་དུ་མ་འབྱུང་བ་ལྟར་དེད་དུས་སྤྱི་ལུགས་དང་མཐུན་ལོ།

### བདུན་པ། བཅོས་ཐབས།

ཟས་དང་སྲོད་ལམ་རྫོང་ནས་བཅོས་པ་ནི། རྒྱན་ལྡན་ནས་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་སོག་ལ་ཚང་མས་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དེ་གིན་དུ་ནས་གལ་ཆེ། གོང་དུ་བཞིན་པ་ལྟར། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྡིའི་རྒྱ་རྒྱེན་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱན་དུ་ཁ་ཟས་ཞག་ཚིལ་རྒྱུམ་རིགས་མང་དུགས་པ་དང་སྲོད་ལམ་ལུས་རྩལ་མེད་པ་དལ་པོ་གནས་དུགས་



པ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ནང་བད་ཀན་ས་རྒྱུ་  
རང་བཞིན་འཕེལ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། ས་རྒྱ་ལས་བྱུང་  
པའི་རོ་མངར་བའི་ཟས་སྟོམ་རྣམས་སྤང་དགོས་ཀྱང་། རོ་མངར་བ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱིས་གནོད་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། ཅི་སྲིད་ཞེ་ན། རྣམ་སར་གནས་པའི་རི་  
དྲུགས་ཀྱི་ག་དང་སྤང་ཅི་སོགས་རོ་མངར་མོ་ཡིན་ཡང་ལུས་པ་དྲོ་བའི་དབང་  
གིས་གནོད་ཀྱི་མེད་པ་ཤེས་དགོས། ཟ་ཁུ་ག་ཅིན་སྟེ་ནད་པས་ཟས་སྟོམ་གང་  
བསྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ནད་མེད་གཅིག་ལ་མཚོན་ན་ནད་འདི་  
མི་འཕྲོག་པའི་ཆེད་དུ་ཟས་སྟོམ་སྤང་སྤང་གི་རིམ་པ་གང་བྱ་དགོས་པ་དེ་  
ག་ཤམ་དུ་སྟོན་འགོག་ས་བཅད་ནང་བཤད་ཡོད་པས་དེར་དོ་སྤང་བྱ་དགོས།

### བརྒྱད་པ། སྟོན་འགོག

དང་པོ། ཟས་སྟོམ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་སྤང་སྟོན་

ཕན་པའི་ཁ་ཟས་སམ་བསྟེན་དགོས་པའི་ཁ་ཟས།

- འབྲུ་རིགས་ཁོངས་སུ། ཕྱི་ཤུན་དང་བཅས་པའི་གྲོའི་བག་ལེབ།  
(Whole Wheat Brown Bread) ཨ་ཤོམ་སྤང་ཅི། (Corn Flakes)  
དང་ཨ་ཤོམ་གྱི་རྩམ་པ། རས་རྩམ། (Barley) སྟེ་ད། (Oats) ལྷ་མ།

(Millet Sprout) འབྲས་སྐྱུག་པོ། (Brown Rice) བེང་ཏོག་སྩྭ་ཤུན་  
ལྗང་བ། (Whole Fruit) སྐྱ་མ་སྩྭ་ཤུན་བཅས་པ། (Whole Lentil/  
Dal) གོ་སྤྱེ་ཚགས་རོ་ཅན། (Wheat Bran)

- **བེང་ཏོག་ཁོངས་སྟུ།** ཀུ་ཤུ། ལྷ་ཤ། (Guava) འབྲ་དགོ་དམན་པ།  
(Chinese Date) སེ་འབྲུ། སྩ་འབྲས། (Black Plum/Jamun)  
སྐྱ་རུ་ར། (Amla) སེ་ཡབ། (Fig) ལོ་ལྷུ་ཏ། (loquat) དེག་རྩུ་རུ  
ཏ། (Jack Fruit) སྐྱ་མ་མེ་ལོ། (Pummelo) ཚིགས་གུ་མེད་པའི་  
བེང་འབྲས་རིགས། (Straw berries, raspberries, black/blue  
berries) ལིན་གོན་སྒྲེར་རི། (Lingonberry) ལི། (Pear) ཚ་ལུ་  
མ། (Orange) ཅ་གོ་ཏ་ར། (Grapefruit)
- **བའི་ཁོངས་སྟུ།** ཚེ་ལ་མེད་པའི་ལུག་ཤ་དང་། གཡག་ཤ་བྱ་ཤ་ན་  
བའི་རིགས་སྟེ། སལ་མོན། (Salmon) ཏུ་ན། (Tuna) སར་དིན།  
(Sardine) མེག་གེ་རལ། (Mackerel)
- **སྐྱོམ་གྱི་ཁོངས་སྟུ།** མར་བོན་ཟིན་པའི་ད་ར། རྒྱ་སྐོལ། ལྷ་རྒྱ། བ་  
ལུགས་གྱི་འོ་མ། སྤྱང་ཚི།
- **ཚ་ལ་ཁོངས་སྟུ།** ལ་ལུག་སོས་པ། པོ་ཚ་ལ། (Spinach) ར་རྒྱུག་ཚ་ལ།  
(Drum stick) སྐྱ་མ་ལྗང་ལུ། བད་ཚ་ལ། (Lettuce) ལོ་གོ་བད་

ཚེལ། ཐེའུ་པད་ཚེལ། (Broccoli) ཀྲོ་མ་ཀྲོ་ཕྱི་ཤུན་གསར་མ་དང་  
བཅས་པ། ཉིག་ཚེལ། (Bitter Gourd) ཤུ་མོ་ཟའི་ཚེལ། (Methi)  
སྲན་སེར། (Soyabean) ཀ་པེད། (Bottle Gourd) མ་ཤལ་མ་  
མཁལ་དབྱིབས་ཤིམ་རྟེ། (kidney Bean) ཚེལ་ལྗང་ཁུ་ལོ་མའི་  
རིགས། (Green leafy Vegetables) སྒོང་སྟེན། (White of egg)

- སྒོང་(སྟེན་ལྗང་)ཀྲི་ཁོངས་སྟུ། ཤིང་ཀུན། (Asafoetida) ཡུང་བལམ་  
ཕྱ་སེར། (Turmeric) ལི་ཤི། (Cloves) སྒོག་པ། (Garlic) བཙོང་།  
(Onion) སྲུག་སྟེལ། (Cardamom) ཤིང་ཚ། (Cinnamon) དི་  
དི་ལིང་། (Pepper) ཤུ་མོ་ཟ། (Fenugreek/Methi Seeds) ལོ་  
སྟོད། ཟི་ར་དཀར་པོ། (Cumin)
- ལྷུ་ཁོངས་སྟུ། ཚོ་ལིབ། (Olive Oil) ཀེ་རུ་ལ། (Canola Oil)  
ལྷར་ག (Walnut) ཁམ་བུའི་ཚོགས་གུའི་སྐྱུམ། (Almond)

**གཞིང་པའི་ཁ་ཟས་སམ་སྐང་དགོས་པའི་ཁ་ཟས།**

- ཞལ་ལག་བཅོས་བཟེག་ཁོངས་སྟུ། ས་མོ་ས། (Samosa) འཁུར་པ།  
(Puri) པ་ཀོ་ར། (Pakora) རྟམ་ཀིན། (Namkeen) སྟེན་ཀིན་བཅུད་  
སྟེད། (Protein biscuits) ཞོག་ཞོག་ལེབ་བཅོས་བྱེད་པ། (Fried Chips)
- ལུ་སྟེན་ལ་ཟས་སྒོམ་ཁོངས་སྟུ། ལྷིས་མངར་འབྲུག་པ། (Ice

cream) ལྷ་རིགས། ཚོ་ཀོ་ལེཏ། (Chocolate) གྱི་རིལ། ལན་ཚུ།  
(Salt) རྩ་མངར་མའི་རིགས། (Sugary Drinks) འོ་མའི་ལྗེ་གུ།  
(Condensed Milk) བཅོས་མའི་ཐང། (Ready made soup)  
ཕུ་དིང་། (Pudding) ཞག་ཚེལ་ཅན་དང་ལྷགས་སྐྱིན་ནང་གི་ཁ་  
ཟས། (Canned Food/Preservatives Food) ཆང་རག

- བ་དམར་ཁོངས་སྟུ། ར་ཤ བག་ཤ རླང་ཤ མ་ཏེ་ཤ རྩུ་མ། མཚིན་པ་  
སོགས། (Organ Meat)
- འབྲུའི་ཁོངས་སྟུ། སུ་བྱི། རྩོ་ཞིབ་དཀར་པོ་འམ་ཡང་མན། (White  
Flour) འབྲས། རྩེ། (Foxtail Millet) རྩོ། (Wheat)
- ཚེལ་ཁོངས་སྟུ། ལུང་དམར་གྱི་རྩ་བ། (Beet Root) དམར་སེར་སྐྱེ་  
བའི་རྩོ་མའི་རིགས། (Yam) འབྲུང་ཤ། (Squash)
- རྩོགས་མཁྲགས་ཤིང་འབྲས་དང་ཤིང་རྟོག་ཁོངས་སྟུ། ཁ་སུར།  
(Date) བ་དུ་མ། ཀུ་ཏུ། བུར་ཤིང། རྩུ་ག་གོན། (Water melon)  
ཙ་རྒྱ། (Pineapple) ཙ་འབྲས། (Mango) ལྷི་ཚྲི། (lychee)
- མར་ཁོངས་སྟུ། ཉིལ་མར། (Sesame Oil) རྩང་མར། (Marrows)  
ཚེལ། (Animal Fats) ལ་སོགས་རོ་མངར་དང་ལན་ཚུ་བ་དང་རུས་  
བ་བསིལ་སྐྱེ་སྐྱུ་མ་བཅུད་ལྗན་པའི་ཁ་ཟས་བསྐྱེན་དགས་པས་མཚིན་པ་

དང་མཁའ་ལ་མར་ཏ་ཅང་གཞིད་པར་བརྟེན། དེ་དག་སྤང་དགོས། གལ་  
སྲིད་ཁྲག་ནང་ཚིལ་/ཁྲག་ཞག་ (Cholesterol) གྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་པོ་  
ཡོད་ན་ཁ་ཟས་སྣུམ་ཚིལ་རིགས་ཉུང་དུ་བསྐྱེན་དགོས་པ་དང་། ཁྲག་  
མངར་དང་མཉམ་དུ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའམ། ཡང་ན་སྣེད་གི་  
ནད་གཞི། རྩ་བསགས་པའི་ནད་གཞི་གང་ཡོད་ན་ཁ་ཟས་ནང་ཚུ་ཉུང་དུ་  
གཏོང་དགོས་ཀྱི་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

### ཁ་ཟས་ཉུང་ཅམ་བསྐྱེན་དགོས་པ་ཁག

ཨ་ལབས། (Mango) ལྷན་ལབས། ངང་ལག (Banana) དེམ། ཉུང་  
མ། (Turnip) དོ་ལུམ་མ། (Brinjal) མཇུབ་ཚལ། (lady Finger) དེག་  
ལྷ་རུཏ། (Jack Fruit) གོང་ལ་ལུག (Raddish) ཟར་མ། (Flaxseed,  
linseed) སྒོ་ངའི་སེར་རིལ། (Yolk of Egg) སྲན་མ་བཅོས་པ། པུ་བཏ།  
(Papad) སྐྱར་རོམ་སྐྱོར་བའམ་ཨ་རྩར། (Pickles) སྐྱར་ཁྲ། (Sauce)  
ཕུར་བ། (Cheese) སྐྱིས་ཀའ་ཚུ་ཡོད་ཅན། (Salty Biscuits)

### བ་ཁྲ་ག་ཅིན་སྡེ་ནད་ལ་རྒྱན་ལྡན་ཁ་ཟས་འགའ་ཞིག་གི་ཕན་གཞིད་བཤད་པ།

- འབྲས་དང་མཉམ་དུ་སྲན་མ་ཕྱི་བུན་ཡོད་པའི་ཚལ་བཅོས་ནས་  
བཟའ་བའམ། ཡང་ན་སྐྱི་བུན་མེད་པའི་སྲན་མའི་ཚལ་དང་མཉམ་

དུ་འབྲས་བཙའ་ལྷ་མོ་རྩ་ལོ་བསྟེན་དགོས།

- མ་སྐྱུག་དང་སྐྱང་ཚི་ལེ་མོན་ (Hot lemon Ginger Honey)  
མཉམ་བསྟེན་བྱེད་པའི་བཏུང་བ་དྲོད་མོ་བཏུང་ན་ཕན།
- ཨིད་ལི་ (Idli) ཡང་ན་དོ་ས་ (Dosa) མཉམ་དུ་སྡོམ་ཆ་ལ་སྲན་མའི་  
རིགས་བསྟེན།
- མི་རྒྱལས་པ་རྣམས་ནས་སྐྱུ་ཚི་ལོ་ཡོད་པའི་ག་རིགས་འདྲེས་དགོས།
- འབྲས་དང་། སྲན་མ། བག་ལེབ་མཉམ་དུ་མར། སྐྱིས་མ། ལྷན་མར་  
བཅས་སྐྱུ་ཚི་ཆེ་བའི་རིགས་ཤེད་སྡོད་བྱ་རྒྱ་མེད།
- ཞོག་ཞོག་གི་ཆ་ལ་དང་མཉམ་དུ་སྲན་མ་གཡོས་སྐྱར་བྱས་ཏེ་བཟའ་  
ན་མི་གཞོད།
- ཁ་ལག་ནང་སྐྱུ་མ་ཐུར་མའི་ཚད་འཇལ་ཏེ་མང་ཉུང་རན་པོ་བྱས་ཏེ་  
སྐྱུག་དགོས།
- སྡོད་ནང་དུ་ཆ་ལ་དང་བག་ལེབ་སོགས་བཅོས་བསྟེན་གསུམ་བུས་པའི་  
སྐྱུ་མ་ལྟག་མ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བེད་སྡོད་ནམ་ཡང་བྱ་མི་རུང་།
- ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེ་ནད་པ་རྣམས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་སྟོ་སྟོང་མི་གནས་  
པར་དུས་ནས་དུས་སུ་ཁ་ཟས་ཉུང་ཉུང་བསྟེན་དགོས།
- ར་ག་བཟའ་བ་ཡིན་ན་སྲན་མ་དལ་རིགས་ (Whole lentils/Dal)

ཉུང་དུ་བརྟེན་དགོས།

- ཁ་ལག་བཟོས་ཚར་བའི་ནང་ཟུང་དུ་ཚུ་སྟོན་མ་མང་པོ་སྲུག་ན་གཞོད།
- རྩ་དྲོར་སྟོ་སྟོང་གི་དུས་སུ་སྟོན་ཅིས་ཁང་ནས་བཟོ་སྐྱུན་ལུ་བཞིན་པའི་ཟ་ཁུ་ག་ཅིན་སྟེ་སྟོན་ཇ་དང་བད་ཀན་སྟོན་ཇ་གང་ཡང་རན་པོ་བརྟེན་ན་ལེགས།
- རིམ་གྱི་སྟོན་གིང་ལས་བྱུང་བའི་མེ་ཏོག་དང་ལོ་མ་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚལ་བཟོས་ཏེ་བཟའ་ན་པམ།
- རྒྱན་དུ་ནས་མངར་གས་ཆེ་བའི་ཟས་སྟོན་རིགས་ཤེད་སྟོན་ཉུང་ཙམ་གནང་དགོས།

ཕན་བའི་སྟོན་ལམ་བརྟེན་དགོས་པ་ཁག

- རྒྱན་དུ་ལུས་ཁམས་འབྲུགས་མ་བཅུག་པར་མེ་དང་ཉི་འོད་རན་པོ་སྟོ་བ་དང་། ཚད་དུགས་དང་བསྐྱུ་མཉེ་སོགས་དྲོད་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
- ཉིན་ལྟར་སྐྱམ་སར་ཚོ་ལ་བཅག་རན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
- ཅན་པ་དང་ཅན་མེད་གཉིས་ཀར་ཉིན་མོར་གཉིད་ཁུག་པ་དེས་ལུས་ཁམས་ལ་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པས་སྤང་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
- ཅན་འདི་ལ་གཙོ་བོ་མཁལ་མ་དང་སྤང་བའི་དྲོད་ཚད་སྤང་བ་དང་གསོ་དགོས་པ་ཡིན་དུས་ཁ་ཟས་དྲོད་རིགས་ཏེ་དཔེར་ན་འབྲུ་རྟིང་དང་སྐྱམ་སའི་

གསོགས་བརྟེན་པ་དང་། རོ་མངར་བ་དང་པོད་ང་སོགས་ལན་ལྟ་བུའི་ཟས་སྒྲིམ་རིགས་དང་རྩས་པ་ལྷི་བམིལ་རིགས་ནམས་སྤང་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

- ལོ་ལོན་པའི་འབྲུ་རྙིང་གི་ཚམ་པས་ཉ་ཅང་ཕན་ཆེ་བ་ཡོད།
- ལོང་གསལ་སྤོང་རྒྱུན་སྐབས་བཤད་པའི་ཟས་སྤྱོད་ལོག་པ་ནམས་ལ་དོ་སྤང་བྱས་ནས་གཟུགས་པོའི་སྤྱིད་ཚད་རན་པར་གནས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཐ་མག་གིས་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུགས་སོགས་ལ་གཞོན་པས་འཐེན་མི་རུང་།

**གཉིས་པ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱང་བ་དང་ཟས་རན་པར་བརྟེན་ཐབས་སྒྲིམ།**

- ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ནི་ལྷུས་པོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཞི་ཚ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་སྤྱོད་སྤྱང་དང་ལྷན་ན་ལྷུས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱང་ལྷུས་པོ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཐུབ་པ་དང་། ལྷུས་རྒྱངས་ནམས་ལེགས་པར་སྦྱིན་པས་གཟི་མདངས་འཕེལ་བ་དང་ཆེ་ཡང་རིང་བར་གནས་པའི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན། དེས་ན་དེའི་སྤྱང་ཐབས་སུ་ཟས་སྒྲིམ་ཡང་ལ་དྲོ་བ་དཔེར་ན་གིང་དོག་སེ་འབྲུ་ལྟ་བུ། རྒྱ་ལའོལ། ལ་ལྷུག་གསོས་པ། སྤང་ཅི། ཅམ་ཐུག་དང་འབྲས་ཐུག་ལ་སོགས་པ་བརྟེན་ན་ཕན།
- ཟས་སྒྲིམ་གང་བརྟེན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕོ་བའི་འབྲུ་སྤྱོད་སྤྱང་གཞིགས་ནས་ཚད་གཞི་རན་པོ་དང་རྒྱལ་བཞིན་བརྟེན་དགོས་པ་



ལས་ཚོད་མེད་གང་བྱུང་བཟའ་ན་གཞོན་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷུམ་ཞག་  
ཆེ་བའི་ཟས་སྐྱོམ་དང་། རྒྱ་ཁྲུང་མོ་ལ་སོགས་པ་འདྲུ་དཀའ་བ་དང་  
རུས་པ་སྐྱེ་བའི་རིགས་དེ་དག་ཉུང་ཙམ་བསྐྱེན་དགོས། གལ་ཏེ་ག་དང་  
ལྷུམ་ཞག་བཅུད་ཆེན་འདྲུ་དཀའ་བའི་རིགས་ཚོས་ཀྱང་དེའི་རྗེས་སུ་  
རྒྱ་འཁོལ་རན་པོ་འཁྱུང་ན་ཟས་ནམས་འདྲུ་སྐྱ་བ་དང་། སོ་བའི་འདྲུ་  
སྐྱོབས་དང་མེ་དོད་ལའང་ལན།

- ཁ་ཟས་གཞོན་པ་སྐྱེ་དུས་རྒྱུན་སོ་སོའི་སོ་བ་ལ་གང་གཞོན་པ་དང་མི་  
 འཕྲོད་པ་ནམས་བསྐྱེད་པ་འམ་འཛོམ་དགོས།
- དུས་རྒྱུན་དུ་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་ལ་གཞིགས་ནས་ལྷུས་པོའི་མྱིད་  
 ཚད་རན་པར་གནས་པ་དང་། དམིགས་བསལ་ཤེད་འཁོར་ (Waist  
 circumference) ཚད་གཞི་རན་པོ་སྲུང་སྲུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་  
 པོ་ཡིན། གཟུགས་པོའི་མྱིད་ཚད་མཐོ་བ་ནམས་ཀྱིས་མྱིད་ཚད་ཆག་  
 སྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁ་ཟས་སྐྱུམ་བཅུད་རིགས་འཛོམ་པ་དང་ཆབས་  
 ཅིག ལྷུས་ཅུལ་བྱ་རྒྱུ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་སྐོ་ནས་ལག་བཟུང་བྱ་  
 དགོས་པ་གལ་ཆེ།

**གསུམ་པ། རྒྱུན་ལྡན་ནས་སེམས་ཞི་འཇམ་གནས་དགོས་པའི་སྐོར།**

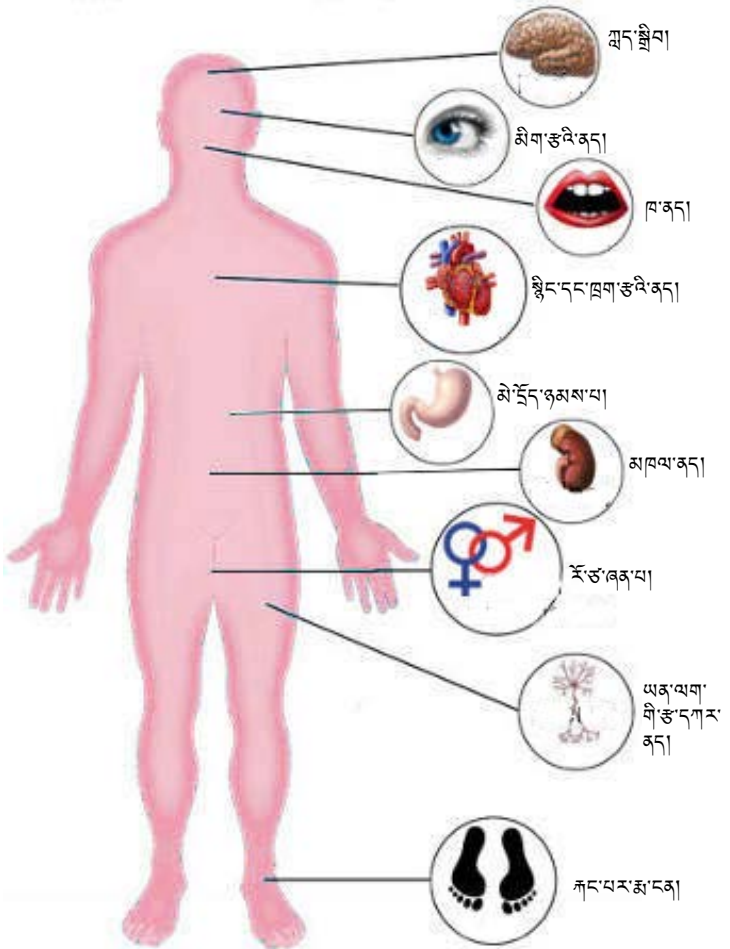
ལྷུས་སེམས་གཉིས་བར་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན། དུས་རྟག་

དུ་སེམས་ལ་སྤྱུ་ངན་དང་། སེམས་ངལ། སེམས་ཁྲལ་སོགས་ཀྱིས་ཐོ་བས་  
 སྤྱུག་བཟུ་དྲངས་སྡིགས་འབྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་གུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།  
 དེའི་དབང་གིས་ལྷུས་སྡོམས་ཟད་པ། གཟུགས་པོའི་ནད་གི་སྡོམ་འགོག་ལུས་  
 པ་འཛོམས་པ། བྱང་པར་དུ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྡི་ལྟ་བུ་ནད་གཞི་རྩིང་པའི་རིགས་  
 ན་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། ལྷུ་དུ་ཉེན་རེའི་འཚོ་བའི་ནད་སྡོམ་བདེ་བག་སེབས་གནས་  
 ལྷུ་གལ་ཆེན་པོ་མ་ཟད། སྡོམ་སྤང་དང་། ཟས་རྒྱལ་དང་མཐུན་པ་དང་། སྡོམ་  
 ལམ་ཡང་དག་པ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ལོ་ནད་རིགས་སྡི་དང་། ལྷག་པར་ནད་  
 འདིའི་སྡོམ་འགོག་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་  
 ཡིན་ལ། དེ་དུས་ཚལ་རིག་ནས་ཀྱང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྡིའི་ནད་པར་སེམས་ལི་  
 སྡོམ་དང་ལྷུས་སྡོམ་གི་སྡོམ་བཟུང་བྱས་པས། ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྡོམ་བཅོས་  
 ཐོག་ལའང་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།

### དགུ་པ། ཐུགས་སྤང་དགོས་སྒྱ།

ནད་འདི་ལ་དུས་ཐོག་དུ་སྡོམ་བཅོས་མ་བྱས་པར་ཡུན་རིང་ལུས་ཆེ་  
 ཀང་པར་མ་གཉམ་འབྱུང་བ་དང་། ཐུགས་ནད། ཅ་དཀར་ནད། ལྷག་རྒྱུང་སྡོམ་  
 འཚངས་ནད། གཞན་ཡང་མཁལ་མ་དང་རོ་ཅ་ཉམས་པ། ལྷང་པ། མཆིན་པ།  
 མིག་སྡིང་། ལྷག་ཅ་སོགས་ལ་སློ་གཉམ་གྱི་ནད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་གི་ཡོད།

# ཟ་སྲ་གཅིན་སྣེ་ནད་ཀྱི་སླ་གཉན་ནད་རིག་སུ།



- ཉེ་ཆར་ཡུ་རོབ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེ་ཉམས་ཞིབ་ཐུན་ཚོགས་ཀྱི་སྟན་ཐོ་སྟེལ་བ་རྟུར་ན། ནད་གཞི་འདི་ག་ཤེར་མེན་གྱི་འབྲས་ནད་འབྱུང་བའི་སྒྲིལ་ཉུགས་ཅིག་ཡིན་པར་གསལ་ཡོད།
- དེར་བརྟེན། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་དེ་དུས་ཐོག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ནས་སྟན་བཅོས་དང་ཟས་སྟོད་སྤང་བྱང་འཇུག་ཤོར་མེད་པར་བྱས་ཆེ་ག་ཤེར་མེན་གྱི་འབྲས་ནད་གཅོས་པའི་གོང་གསལ་སྟེ་གཉན་གྱི་ནད་གཞི་ཁག་ལས་སྒྲིལ་འགོག་བྱུང་བའི་དགོ་མཚན་ཡོད།
- གཟུགས་པོ་རྒྱགས་དྲགས་པ། ཟས་བཅུད་མི་འདད་བའི་རིགས། ག་ར་ཡི་ལྷི་སི་རེག་ (Triglyceride) མཐོ་དྲགས་པའི་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆང་རག་ངེས་པར་སྤང་དགོས་པ་ཡིན།
- ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་པ་རྣམས་ནས་ནད་འདི་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར་ཞུག་ཆེས་ལམ་ཞུག་ཞག (Cholesterol) དང་། ཞུག་ཤེད། མཁལ་མའི་བྱེད་ལས། མིག་རྩ་བཅས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱང་ལོ་གཅིག་གས། ཡང་ན་སྐྱབ་དུག་ནད་ཐེངས་རེ་ངེས་པར་དུ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

བོད་སྐྱེན་མ་བཞེན་གོང་།  
༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༧ ཉིན།



བོད་སྐྱེན་བཞེན་རྗེས།  
༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༥ ཉིན།



འདི་ནི་བ་ཁྲ་ག་ཅིན་སྟེ་འེ་ནད་གཞི་རྒྱུན་པས་རྐང་པའི་མ་གསོ་དཀའ་བ་དེ་ལ་བོད་སྐྱེན་བཞེན་  
རྗེས་བྲག་སྐྱེད་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་འབྲ་པར་ཡིན།



ནད་འདིའི་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་གསོལ་སྐྱེན་དང་མཉམ་དུ་གསོལ་རིག་བ་ཁྲ་ག་ཅིན་  
སྟེ་འེ་ནད་དང་། མ་སྐྱེན་གྱི་སྐྱེན་བཅོས་ལེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།

## དགུ་པ། རྣམ་ཚུལ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

པོད་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་དབྱེ་བ་གསུམ་ཚུལ་རིག་པའི་སྐོར་ནས་ནད་རིགས་  
སྒྲིལ་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྣང་པོ་མདོར་བསྟུས་ཅམ་ཞིག་བརྗོད་གྱུ།

**ཆེ་རབས་ལས་ཚུལ་ནི།** འགྲོ་བ་མིར་དབྱེ་བ་ལེན་པའི་ཐོག་མ་ལུ་གུ་སྐྱེས་  
ནས་ཆེ་རབས་ལས་ཚུལ་བསྐྱོར་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་  
གང་གི་སྤྱིར་ཞེ་ན། ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནད་སྒྲིལ་  
འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་བསྟན་ཡོད། གཟུང་དགུ་དང་དབྱེ་བ་འཆར་  
གནས་མལ་བཅུ་གཉིས་སྐབས་སྤྱིར་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟུང་རྣམ་དག་  
པོའི་སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་སྒྲིལ་བརྟེན་བྱེད་ཡོད།  
དེའི་སྐབས་ཞབས་རིམ་སོགས་གསུངས་ཡོད་པས། དེ་དག་གནང་བ་ཡིན་  
ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་སྒྲིལ་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོའི་མི་  
ཆེའི་ནད་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལམ་སྣོད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཆེ་རབས་ལས་ཚུལ་  
བསྐྱོར་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མི་ཆེ་གཅིག་གི་ནད་ནད་དང་བར་  
ཆད་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་གུང་ཡིན།

**སྐྱེག་ཚུལ་ནི།** དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སྐྱེག་ཚུལ་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྟུས་གཉིས་  
སུ་ལོ་སོ་སོར་སྐྱེག་ཚུལ་གྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐྱེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་

ཞབས་རིམ་སོགས་བཞོང་ཡོད་པས་དེ་དག་ནི། ཉན་རིགས་སྡོན་འགོག་  
ཅམ་མ་ཡིན་པར་ལས་དོན་སོགས་ལ་འགལ་སྐྱེན་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཆེད།  
འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྡོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་རང་རང་སོ་སོས་  
དོ་སྣང་དང་། སོ་སོའི་དཔལ་འཕྲོར་ལ་དཔགས་ཏེ་ཞབས་རིམ་རྒྱས་འབྲིང་  
བསྐྱས་གསུམ་གང་རུང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་ལོ་གཅིག་ནང་གི་  
ཉན་དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྡོན་འགོག་ཡིན།

**བག་ཅིས་ནི།** ལྷག་པར་དུ་ཕོ་མོ་གཉེན་སྲིག་སྐབས། བག་ཅིས་བསྐྱོར་རྒྱ་ནི།  
ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་གནས་ཐབས་  
ཅམ་མ་ཟད། བཟའ་ཚང་གཉེས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་ན། བཟའ་  
རྒྱ་གཉེས་ལ་ཉན་དང་བར་ཆད་ཡོང་བ་མ་ཟད། སྤྱ་གུ་དབང་པོ་སྡོན་ཅན་འོང་  
རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། བག་ཅིས་བསྐྱོར་རྒྱ་སྣང་མེད་ཏུ་བཞག་རྒྱ་མེད་པས།  
དེར་དོ་སྣང་གིས་ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་པ་བརྗོན་ཐབས་ཀྱི་རིམ་གྱི་  
སོགས་གནང་བ་ཡིན་ན། ཐོད་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་ཅ་སྤྱ་གུ་མ་སྐྱེ་གོང་ནས་ཉན་  
སོགས་སྡོན་འགོག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ས་མ་དང་སྤྱ་གུ་རང་རང་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ལ་  
ཕན་པ་དང་། ཐོད་མི་རིགས་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

**ཉན་ཅིས་ནི།** ཉན་བྱེ་བྲག་གང་རུང་གི་མནར་བ་ཡིན་ན། ཉན་གཞི་ཆེ་རུ་མི་  
འགོ་བ་དང་། ཉན་ངོ་དག་ཏུ་མི་འགོ་བའི་སྡོན་འགོག་སོགས་ཡིན་པ་མ་

ཟད། ང་ཚོ་པོད་མིའི་གོམས་གཤེས་ལ་ནད་ཀྱི་མནར་བ་ཙམ་གྱིས་ནད་ཅིས་  
བསྐྱོར་རྒྱུའི་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད། ནད་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་དང་། ནད་  
གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ། ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་གྱུར་སྐབས་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་  
གྱི་ཡོད། རབ་བྱུང་ན་ནད་ཐོག་མར་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་  
བ་ཡིན་ན། ནད་ཅིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་གནད་བ་ཡིན་ན།  
ནད་མནར་ཡུན་རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། ནད་ཚབས་ཆེན་པོར་མི་འགྱུར་བ།  
ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་མི་འགོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་  
མ་ཟད། ནད་ཐོག་ལ་སྐྱེན་གྱིས་རུས་པ་སྐྱུར་བ་དང་། ནད་དྲག་སྐྱེད་སྐྱུར་བ་  
སོགས་ཀྱི་གོགས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

**ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེའི་ནད་ཀྱི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་བསྟུན།**

ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེའི་ནད། གང་བའི་ནད་དང་། དམུ་རྒྱུའི་ནད། མཁལ་མའི་ནད།  
དྲེག་གྲུམ་ནད། རྒྱ་རབ་ནད། རྩང་བའི་ནད། སོ་མོའི་མཚན་མའི་ནད། ལུས་  
ཀྱི་སྐྱད་མི་ཐེག་པའི་ནད། ལྷག་པར་དུ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེའི་ནད་རོ་མངར་བ་ས་  
རྒྱུའི་རང་བཞིན་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གང་བའི་ཁོངས་སུ་འདུས་  
པས་ན་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། གཞན་ཡང་གཟུང་སྐྱར་ས་བདག་  
སོགས་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་གཞི་དཔེ་ནད་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་  
བསྟུན་ནི། བརྒྱ་བཞི་གཏོང་། མཚོ་སྐྱེན་དགུ་མདོས་ཀྱི་ཚོ་ག་བྱ་ཐུབ་ན་གྱིས།



འབུམ་ཚུང་སྡེ་ལྷ་བཟླག འབུམ་ཚུང་སྡེ་ལྷ་མོ། བཟང་སྡོད་སྡོན་ལམ། ཤེས་  
རབ་སྣོད་པོ། འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས། རྩོམ་མེ་ལོ་ལོ་ལོ། ལྷུང་བཤགས་བཅས་  
ཡིན། གོང་ལྷུང་བཤགས་མཛོ་ལམ་སྤང་ནག་པོའི་སྡུང་བཅོས་པའི་གཟུགས་  
ལ། སྤྱ་ལུང་དང་། ལུ་ར་ནག་པོ་བཀལ་ལ་སྤྱོགས་བྱང་ངམ། བཙུ་བྱ་རང་  
རང་སོ་སོའི་སྤྱར་ཁའི་བདུད་གཅོད་སྤྱོགས་སུ་བསྐྱལ་བར་བྱའོ།

འདི་ནི་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེ་ཉེད་ལ་སོགས་པའི་རིམ་གྲོ་རགས་བསྐྱུས་  
ཅམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་ཚིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གནང་བ་ཡིན་ན་  
ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཚང་མས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་  
ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདི་ནད་དང་གཞོད་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་  
བདེ་བར་གནས་ཤིང་འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་གནང་བྱུ་གལ་  
ཆེན་པོ་ཡིན། །

# བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནང་གཞི་རྒྱན་འགོག་ཤེས་བྲ།

འགན་ཁུར་པ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བྱ་གཉིས་ཚེ་རིང་ལུ་རི།
སློབ་སློན་པ་གཙོ་བོ།	སློན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་རྟ་མགྲིན།
ཚིམ་སྒྲིག་པ།	ནང་གཞི་རྒྱན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་།
དེབ་གསུགས་ཇུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྒྲིབ་འཛོམས།

**སློབ་སློན་པ།** སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སློན། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཁའ་ལམ། སློན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སློན་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་བྱུ་མཚན། སློན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སློན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ཉེས་བུ། སློན་རམས་པ་དོ་རྩེ་རབ་བརྟན། སློན་རམས་པ་སྒྲིབ་འཛོམས།

**ཚིམ་སྒྲིག་པ།** སློན་རམས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟག་གསལ། སློན་རམས་པ་བསུ་སྐྱང་དག་དབང་སྒྲིན་པ། སློན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སློན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སློན་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟག་གསལ། སློན་པ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སློབ་དཀའ། སློན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སློན་པ་ཉིམ་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།** རང་གཞི་རྒྱན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མངོན་དུ་གུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སློན་ཚུལ་ཁང་ཁོ་ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྒྲིབ་གཞུང་དང་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་དེས་བཤད་ཡང་མེད།