



ནད་གཞི་ཚོན་འགོག་དབ་མེད། ༡༧

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

མོ་ནད།
GYNAECOLOGICAL
DISORDER



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

དཀར་ཆག

| | |
|--|----|
| དང་པོ། མོ་ནད་ཀྱི་ངོ་སློང། | 1 |
| གཉིས་པ། མོ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ། | 2 |
| གསུམ་པ། མོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། | 2 |
| བཞི་པ། ལྷབ་གདལ་ཆེ་བའི་མོ་ནད་འགའི་རྩོན་འགོག་ཤེས་བྱ། | 4 |
| ༥ མངལ་ནད། | 4 |
| ༦། མངལ་སྐྱེ་ཅ་རྒྱས་འདྲ་བ། | 5 |
| ༧། བསམ་སེའུའི་རྒྱ་རྒྱུན། | 9 |
| ༨། བསམ་སེའུའི་རྒྱ་བྱར་དུ་མའི་ནད་རྟགས། | 12 |

| | |
|---------------------------------|----|
| ཁ། ལྷ་མཚན་ལས་གྱུར་བའི་ནད། | 17 |
| ཁག་ཚབས་དང་རྒྱང་ཚབས་ཀྱི་ནད། | 21 |
| ག ལུ་མའི་ནད། | 26 |
| ལུ་མའི་ནད་ཀྱི་སློན་འགོག་བྱ་ཚུལ། | 28 |
| མ་པ། ལྷ་རྩེས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ། | 34 |

མོ་ནད།

དང་པོ། མོ་ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད།

སྤྱིར་བཏང་མེད་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ནི་སྐྱེས་པ་ལས་ཚུང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ། བྱུང་མེད་ལ་རུ་མ་དང་། མངལ། ལྷ་མཚན་བབས་པ་བཅས་ཁྱད་པར་དུ་ལྷག་པ་ཡོད་པ་དང་། ལུས་རྒྱངས་བདུན་གྱི་སྤྱི་མ་ཁུ་བ་དཀར་དམར་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། བྱུང་མེད་ལ་དམར་ཆའི་སྒྲིགས་མ་ལྷ་མཚན་དམར་པོར་གྱུར་ནས་སྤྱིར་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་ནས་ལྷ་བཅུའི་བར་དུ་ལྷ་རེ་བཞིན་འཇག་པ་དང་། དམར་ཆའི་དྲངས་མས་མངལ་ནང་དུ་ཁུ་བ་འཛོལ་ཞིང་སྤྱི་གྲུ་ཆགས་པའི་རྒྱ་བྱེད་པ། མངལ་གནས་ཀྱི་གལ་སོགས་པའི་ལུས་རྒྱངས་རྣམས་སྤྱིར་བར་བྱེད་པ་ཡིན། ཁམས་དཀར་པོ་ནི་མངལ་དང་ལྷན་པའི་སྐབས་སུ་རུ་མ་ལ་རྒྱས་ཏེ་གནས་ལ་སྤྱི་གྲུ་བཅས་ནས་འོ་ཐག་མ་ཚོད་བར་དུ་སྤྱི་གྲུའི་གསོས་སུ་འགྱུར་པ་བཅས་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་མོ་མཚན་དང་། མངལ། རུ་མ། ལྷ་མཚན། མངལ་ཆགས་པ་བཅས་བྱུང་མེད་ཁོ་ནར་ཡོད་པའི་ཆ་གས་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ལ་མོ་ནད་ཅེས་གོ་དགོས་ལ། རིག་གསར་སྣོན་ལུགས་སུ་བསམ་སེའུ་དང་། མངལ། མོ་མཚན། རུ་མ་བཅས་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ལས་བྱུང་བའི་ནད་

ནམས་ལ་མོ་ནད་ཅེས་ཟེར།

གཉིས་པ། མོ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

མོ་ནད་ལ་སྦྱིར་མངལ་ནད་ལྔ།(རླུང་དང་། མཁྲིས་པ། བད་ཀན།
 ལྷག་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་འདུས་པ་ལས་ལྷུར་བའི་མངལ་ནད་
 ལྔ)དང་། ལྷག་ཚབས་བརྒྱ།(སྡོམ་སྡོམ་མཚིན་མཚེར་སྡོམ་མཁྲིས་མཁལ་མ་
 རྒྱུ་མ་འོ་མ་རྒྱ་མ་གོར་བ་བཅས་བརྒྱ)རྒྱང་ཚབས་དུག་(མགོ་རུས་པ་སྡོམ་
 མཁལ་མ་སོ་བ་རྒྱ་མའི་ཚབས་བཅས་དུག)ཚབས་སྐྱན་དགུ།(རླུང་ལྷུང་ཅན་
 དང་། ལྷག་སྐྱན་ཤེམ་པོ། ག་སྐྱན་ཤེམ་པོ། མེན་སྐྱན། ཤོ་སྐྱན། སྐྱན་རོ་ནག་
 པོ། ཅ་སྐྱན་ལིང་པ། ས་ཤོན་གྱི་སྐྱན། ལྷག་སྐྱན་ཟ་ཁུ་བཅས་དགུ)སྡིན་ནད་
 གཉིས།(མངལ་གྱི་སྡིན་བྱ་ལངས་པ་དང་། ལྲོས་པ་གཉིས)བཅས་མོ་ནད་
 གཙོ་བོ་སུམ་ཅུ་ཅུ་གཉིས་དང་། མངལ་ནད་ལས་པ་བརྒྱད།(མཚན་མའི་
 ནད་དང་། ལུ་མ་སྡིན་པ། མགོ་འདུག་ལོག་པ། རོག་མ་སྡིན་པ། ལུ་སྡོད་ལུག་
 པ། ལྷག་མ་ཚོད་པ། ནད་གཞུག་ལུས་པ། དུག་ཐབས་སུ་གྱུར་བ)བཅས་
 བརྒྱལ་བས་མོ་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཐམ་པ་གསུངས་ཡོད།

གསུམ་པ། མོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན།

རྒྱུར་ཟས་རྒྱུད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཉལ་
 པོ་རྒྱུད་དྲགས་པ། ཟླ་མཚན་འཇག་པའི་དུས་དང་། བྱ་བཅས་པའི་རྗེས་
 ལ་ཟས་དང་རྒྱུད་ལམ་ལོག་པར་གྱུར་བ། བད་ཀར་སྐྱུག་པོ་གཞན་གནས་
 མངལ་དུ་བྱེར་བ། གཞན་ཡང་ཁྱོད་གའི་ས་པོན་ཉེས་པ་དང་ལྡན་པའམ་དུག་
 ཅན་གྱིས་མོ་མཚན་ལ་རྟེག་པར་བྱ་བ་དང་། ཡུན་རིང་དུ་རྟེག་པ་ཤིན་ཏུ་
 རྒྱབ་པས་འདར་བ། རྩོན་ལས་རྣམ་པར་སྦྲིན་པ་བཅས་ཀྱིས་མངལ་ནད་
 གྱི་རྟེགས་མ་ལུས་པ་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱ་མཚན་དེ་ཉིད་རྒྱ་སེར་
 དང་རྒྱང་གིས་བསྐྱོད་དེ་ཅ་དང་དོན་རྩོད་ལ་བྱེར་བ་ལས་ནད་གསར་པའི་
 དུས་སུ་ཁྲག་ཚབས་རྟེགས་བཅུ་དང་། ཡུན་ལོན་ཏེ་རྫིངས་ནས་ལུས་ཀྱི་
 རྒྱངས་བཅུད་ཉམས་ཤིང་རྒྱང་དང་བསྐྱོདས་པས་རྒྱང་ཚབས་རྟེགས་དུག་
 ཏུ་འགྱུར་བ། རྒྱ་རྒྱ་མཚན་དང་རྒྱ་སེར་བཅས་རྒྱང་གིས་མངལ་དུ་བསྐྱིལ་བ་
 ལས་ཚབས་སྐྱན་དགུ་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱ་མངལ་གྱི་སྲིན་བྱ་མ་ཏུ་ཅོ་དང་
 ཨ་སོ་གཉེས་ལངས་པ་ལས་ཚོ་བའི་ནད་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་དང་། མངལ་
 སྲིན་ལངས་པའི་སྐབས་སུ་སྦྱེས་པ་དང་མ་སྤང་པའི་རྒྱེན་གྱིས་མཛུབ་མོ་
 དང་ཤིང་བུ་སོགས་ཀྱིས་མཚན་མ་ཡུགས་པས་སྲིན་དེ་ཁོས་ཏེ་མངལ་ནད་
 ཀྱན་ཏུ་རྒྱུགས་པའི་སྲིན་ནད་གཉེས་བྱུང་བ། བྱད་མེད་མངལ་འཁྲི་ནས་སྐྱ་
 གྲུ་བཅོལ་བའི་བར་དུ་བྱུང་བ་ལས་དུས་རྒྱུན་མི་འགྱུང་བའི་མོ་ནད་ཕལ་བ་

བརྒྱད་བཅས་ཡིན།

བཞི་པ། ལྷུ་བ་གདལ་ཆེ་བའི་མོ་ནད་འགའི་རྫོན་འགོག་ཤེས་བྱ།

༧ མངལ་ནད།

མངལ་ལམ་བུ་རྫོད་ནི་སྐྱེས་པ་ལ་མེད་ཅིང་བྱུང་མེད་ལ་ལྷག་པའི་ཆ་
གས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཏེ་སྐང་པ་དང་གཞང་གི་བར་ན་གནས་
ཡོད། སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་མངལ་ནད་སྲུ་གུ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་
མངལ་ཆེར་རྒྱས་ཀྱི་ཡོད། བསམ་སེའུ་ནི་མངལ་གྱི་གཞོགས་གཡས་གཡོན་
ན་གནས་ཡོད། མངལ་ལམ་བུ་རྫོད་དང་། བསམ་སེའུ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་བར་
གསུམ་ལ་བྱུང་བའི་ནད་ལ་མངལ་ནད་ཅེས་ཟེར། མངལ་ནད་ཉེས་པ་རྒྱུ་
མཁྲིས་བད་ཀན་དང་། ལྷག་ལས་གྱུར་བའི་མངལ་ནད་འདྲ་མིན་བྱུང་གི།

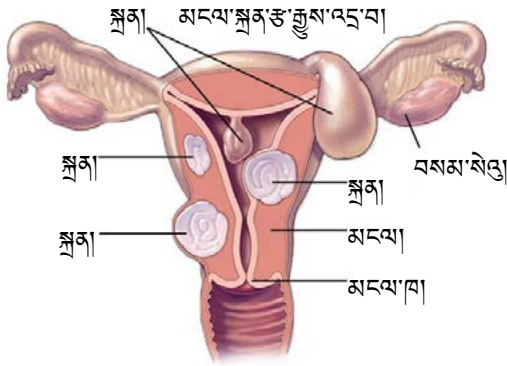
མངལ་ནད་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གས།

- མངལ་ནད་ཆ་འབྲུབ་བམ་ཟ་འཕྲུག་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་གཟེར་ལྡང་བ།
- ཟླ་མཚན་སྐྱ་ཞིང་སྐྱ་བ་བཅས་ཉུང་དུ་རེ་འཇག་པའམ་ཟླ་མཚན་
དུས་སུ་མི་ཆད་པར་རྟག་དུ་སྤྱིར་རྒྱགས་སམ་ཡང་ན་ནད་དུ་འབྱེད་
ནས་དུས་སུ་མི་འབྱུང་བ།

- ལྷ་མཚན་ཁ་དོག་སེར་ནག་ཏུ་འབྱུང་བ་དེ་ཡང་ནམ་རྒྱུན་དང་མི་འདྲ་བར་
དྲི་མ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ། ཚ་བ་སྐྱེ་ཤིང་སྐབས་འགར་ནག་ཏུ་འཛོག་པ་འོང།
- ལྷ་ཁ་སྐྱེ་ཤིང་། ལྷ་ཁ་དང་མངལ་ནང་དུ་འབྲུ་ལོག་མ་ལྟ་བུའི་སེམས་
ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།
- ཡང་ན་སྐྱན་དུ་འདྲིལ་བ་(སྐྱན་ཆེར་རྒྱས་པ་ལས་མངལ་དུ་བྱིས་པ་ཆགས་པ་ལྟར་
སྣང་ཞིང་ངོ་བོ་སྣ་ལ་འདྲིལ་བ་དང་། སྐབས་སུ་སྐྱོ་བ་སྐྱོ་ཤིང་ན་ལ་གཟེར་བ་དང་། ལྷ་
སེར་འཛོག་པར་བྱེད་པ་བཅས་བྱུང་།)མངལ་ཁ་འཆུས་ནས་སྐྱེས་པའི་ཁུ་བ་
མངལ་དུ་མི་ཆགས་པའམ་མི་གནས་པར་སྐྱེར་འཛོག་པ་ཡིན།
- ལུས་ཀྱི་སྐད་གྲང་ལ་ན་རྒྱུག་ལྷང་ཞིང་སྤྱིན་བག་སྟེ་གཤེར་ཁུ་ཚོ་ཅན་
ཟད་མེད་འཛོག་པ་འོ།

༡། མངལ་སྐྱན་ཅ་རྒྱས་འདྲ་བ།(Uterine fibroid)

སྐྱན་འདི་བྱུང་མེད་ཀྱི་མངལ་གྱི་སྤྱི་ནང་སྐྱེ་སྐྱེ་གས་ཀྱི་སྤྱེབས་ངོས་ལ་
ཆགས་ཤིང་དེའི་ཤོངས་ཚད་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་སྐྱེ་མའི་འབྲུ་ཅོམ་ནས་ཤིན་ཏུ་
ཆེ་བ་རྒྱ་ག་གོན་(water melon)ཅོམ་ཡོང་གི་དང་། སྐྱངས་འབྲུར་འདི་སྐྱན་གྱི་
ངོ་བོ་ཡིན་ཡང་འབྲས་ནད་མིན། ནད་གཞི་འདི་བྱུང་མེད་ལོ་ན་ ༣༥ མན་ལ་
བརྒྱ་ཆ་ ༣༠% ཅོམ་དང་། སྐྱེར་བྱུང་མེད་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠% ནས་ ༩༠% ཅོམ་
ལ་ནད་འདི་ཕྱོག་གི་དང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐབས་རེ་ནད་རྟགས་དམིགས་



བསམ་སེམ་མི་མངོན་པ་ཡང་ཡོད། སྤྱི་ལུགས་སྐྱབ་གྱི་རིག་པ་ལས་མངལ་
 རྩུབ་འདི་མོའི་སྐྱལ་རྒྱ་ཞེས་འོ་ཇིན་(estrogen)དང་། བོ་རོ་ཇིས་ཀྱི་རོན་
 (progesterone)གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མི་སྣོམས་པ་ལས་བྱུང་བར་བཤད་
 གྱི་ཡོད། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ལས་ལྷ་མཚན་དང་རྒྱ་སེར་གཉིས་རྒྱང་
 གིས་མངལ་དུ་བརྒྱུ་བ་ལས་རྩུབ་དུ་འགྱུར་བ་བཤད་ཡོད། སྤྱི་ལུགས་
 མིའི་བུད་མེད་ལ་ནད་འདི་བྱུང་དགོན་པོ་ཡོད། རྩུབ་འདི་འབྲས་ནད་དུ་
 འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་ཙམ་མེད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་རྩུབ་འདི་འབྲས་རྩུབ་
 ཚད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡོད་ཆེ་མངལ་གྱི་འབྲས་ནད་དུ་འགྱུར་སྲིད་པས་དེས་
 བར་དུ་བརྟག་དབྱེད་ནན་ཏན་བྱ་བྱ་གལ་ཆེ།

ནད་རྟགས།

- ཟླ་མཚན་མི་སྣོ་མས་པར་འབྲམས་པའམ་རྒྱན་རིང་པོར་བབས་པ།
ཡང་ན་ཉུང་ལ་མདོག་ནག་པོ་སྐབས་རེ་ཞག་འབྲུག་སྟོག་པོ་ཡོང་བ།
ཟླ་མཚན་གྱི་དུས་མ་ཡིན་པར་ཞག་འདྲིག་པ།
- མོ་བྱར་དུ་ཟླ་མཚན་གྱི་གནས་བབ་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་བ། ཟླ་མཚན་
སྐབས་སྐབས་ལྷག་གཟེར་བྱུགས་ཆེར་ལྡང་བའམ་ཟླ་མཚན་རྒྱན་
ལྡན་ལས་མང་བར་བབས་པ།
- དཔྱི་རུས་ལ་ལྷག་གཟེར་ལྡང་བའམ་ཚང་རའི་འཁོར་སྤྱི་བར་འགྱུར་བ།
- གཅིན་པ་ཡང་སེ་ཤོ་བའམ་སྐན་དེ་ཆེར་རྒྱས་ཏེ་སྐང་པ་གཅིར་བའི་
རྒྱན་གྱིས་གཅིན་པ་གཏོང་དཀའ་བ།
- བཤང་བ་འགགས་པ།
- བྱང་བ་མང་པོ་འདྲིག་པ།
- རོ་རྒྱུ་གཟེར་བ།
- ཉལ་པོ་སྣོད་སྐབས་ལྷག་གཟེར་ཆེ་བ།
- མངལ་དུ་སྤྱུ་གུ་མི་ཆགས་པའམ་ཡང་སེ་མངལ་ཤོར་བ།
- ཟླ་བ་མ་ཚང་གོང་སྤྱུ་གུ་བཙེའ་བའི་རྟོགས་ནམས་བྱུང་བ་ཡིན།

སྟོན་འགོག་བྱ་ཚུལ།

◆ རྒྱན་འདི་སྦྱིར་བྱུང་མེད་འཚོ་ཆེ་བར་མང་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པས་
རང་གི་གཟུགས་པོའི་མྱེད་ཚད་སྟོམས་ཐབས་སུ་དུས་རྒྱུན་དུ་རང་གི་ལུས་
ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། སྡ་དགོང་གི་དུས་ཚོད། ནམ་དུས། ན་ཚོད་
བཅས་ལ་དཔག་པའི་ཚོལ་བཅག་རན་པོ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

◆ རྒྱུན་དུ་སློམ་རན་པོ་འཕུང་དགོས་པ།

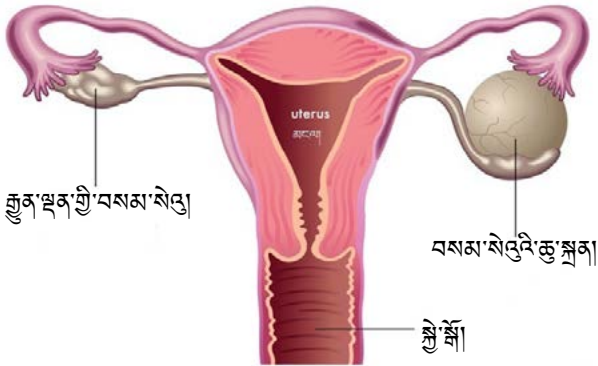
◆ ཤ་དམར་པོའི་རིགས་འཛོམ་ཞིང་སྡོ་ཚལ་ལྡང་ཁུའི་རིགས་མང་
དུ་བསྟེན་དགོས།

◆ ཟས་སུ་བཅུད་ཇས་ཏི་(Vitamin D)ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་
ན་ཚེལ་ཅན་གྱི་ཉ་ཤ་སེལ་མོན་(salmon)དང་ཏུ་ན་(tuna)། མ་གེ་རེལ་
(mackerel)སོགས་བསྟེན་དགོས།

◆ འོ་མའི་ཐོན་ཇས་རིགས་དཔེར་ན། འོ་མ། ལུར་བ། སྤྱིས་མ་བཅས་
བསྟེན་དགོས།

◆ སྦྱིར་རྒྱུན་དུ་ཟས་སློམ་ལ་དོ་སྣང་དང་ཚོལ་བཅག་སོགས་ཚུལ་
བཞིན་བྱེད་ཐུབ་ཆེ་རྒྱན་འདི་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

༡། བསམ་སེའུའི་ཚུ་སྐྱེན། Ovarian cyst



བསམ་སེའུའི་ཚུ་སྐྱེན་ནི་མངལ་གྱི་གཞིགས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་
 གནས་པའི་བསམ་སེའུ་གཉིས་ཀའམ་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཚུ་སྐྱེན་ཏེ་ཚུ་སྐྱེན་
 གྱི་ངོ་བོའི་སྐྱེན་ཞིག་ཆགས་པ་ལ་ཟེར། ཚུ་སྐྱེན་འདི་ལ་བོངས་ཚད་ཀྱི་རྣམ་
 པ་དང་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད། ཡང་བསམ་སེའི་ནང་ཚུ་སྐྱེན་ཅན་
 གྱི་སྐྱེན་འདི་ལྟ་བུ་དུ་མ་ལྟན་ཅིག་ཚོགས་པ་ལས་ཚུ་སྐྱེན་དུ་མའི་ནད་ཉགས་
 (polycystic ovary syndrome)བྱུང་གི་ཡོད།

ནད་རྟགས།

- རྩ་སྐྱེན་རྩུང་དྲུའི་གནས་སྐབས་སྲུ་དམིགས་གསལ་ནད་རྟགས་མི་མངོན་ཡང་། རིམ་བཞིན་ཆེར་བསྐྱེད་པ་ལས་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་བྱུང་།
- རྩ་སྐྱེན་རྩུ་ཡུར་ལྟར་ཆགས་གིང་རྩ་སེར་སྲིར་བབས་པས་རྩ་སྐྱེད་སྡོམ་པ།
- ཟླ་མཚན་རྩ་སེར་གྱི་དོ་བོར་འཛུགས་པར་བྱེད་པ།
- ཆབ་ཆེན་འདོར་སྐབས་ཟུག་གཟེར་ཆེ་བ།
- ཟླ་མཚན་མ་འབབ་གོང་ངམ་འབབ་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་སྲུ་དྲུའི་མིག་ཟུག་གཟེར་ལྡང་བ།
- ཆགས་སྡོམ་སྐབས་ཟུག་གཟེར་ཆེ་བ།
- ལུས་གྱི་སྐྱེད་དང་བརྒྱ་ནམས་སྲུ་ཟུག་གཟེར་ལྡང་བ།
- ལུ་མར་རེག་ཆོན་ཟུག་ལྡང་བསྐྱེན་པ།
- ཞེ་མེར་ལངས་གིང་སྐྱུག་པ།
- དྲུའི་རུས་ལ་ཟུག་གཟེར་དྲག་པོ་འཕེལ་ཆོབས་ཆེན་ལྡང་བ། ཚ་བ་འཕར་བ། མགོ་ལུ་འཁོར་བ་འཕེལ་དུ་མེད་བརྒྱལ་གྲབས་བྱེད་པ། དབུགས་སྐྱེན་པ་བཅས་རྩ་སྐྱེན་གསལ་པའམ་བསམ་སེའུ་གཙུ་སྐྱེམ་ལོར་བའི་ནད་རྟགས་ཚོབས་ཆེན་དེ་དག་ལྡང་ཆོ་སྐྱེན་པ་གང་མཁྱོགས་བསྐྱེན་དགོས།

སྒྲིབ་འགོག་བྱ་ཚུ་ལ།

✦ སྤྱ་གུ་བཅས་ནས་ལྷ་བ་དུག་གི་བར་དེས་པར་རུ་མ་བསྐྱེན་ཐབས་
བྱེད་དགོས།

✦ ལྷ་མཚན་ལྷ་རེ་བཞིན་བབ་དུ་བཅུག་དགོས་པ་ལས་དེ་འགག་པར་
བྱེད་པའི་སྒྲིབ་དང་སྐྱེ་འགོག་སྒྲིབ་ནམས་སྒྲིབ་པའི་ལམ་སྒྲོན་མེད་པར་གང་
བྱུང་བསྐྱེན་རྒྱ་མེད།

✦ གཅིན་དང་བཤང་བ་ལ་སོགས་པ་འབབ་བཞིན་དུ་བཀག་པ་དང་
མི་འབབ་བཞིན་དུ་ནན་གྱིས་བཅོར་རྒྱ་མེད།

✦ བཤང་བ་རྒྱུན་ལྡན་འབབ་པའི་སྤྱིར་ལུས་ཀྱི་ཚོལ་བཅག་རན་པར་
བྱེད་པ་དང་། ཅིན་རེར་རྒྱ་ལི་ཏར་ ༡ ནས་ ༡ བར་དེས་པར་བཏུང་བ། ཟས་
སྲ་རྒྱུན་འབྲུམ་སྐྱམ་པོ་དང་སྡོ་ཚལ་རིགས། འབྲུ་རིགས་འདྲ་མིན། དུས་སྲ་
བཏུས་པའི་ཤིང་རྟོག་སོས་པའི་རིགས་བཅས་བསྐྱེན་དགོས།

✦ རོ་བོ་ཡང་ལ་རྩུབ་པའི་ཟས་སྒོམ་དུ་རྩུས་ཀེ་ཕན་(caffeine)
ལྡན་པའི་ཚོག་ལེ་ཏི་(chocolate)དང་། འབྲུགས་པ་བྱེ་རིལ་(ice-cream)
ངའི་རིགས། ཚོག་རྩ་(coffee)རྩུས་བྱས་པའི་བཏུང་བའི་རིགས་(soft
drinks)བཅས་སྡོང་དགོས།

✦ རྒྱུན་དུ་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ངང་གནས་སྤྱིར་རང་རང་གི་

ཁམས་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བར་འདུག་པ་དང་། སེམས་ཁྲལ། འཛིགས་སྐྱལ།
རྒྱལ་བསྐལ་སོགས་ཀྱིས་རབ་དྲུམ་མནར་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས།

◆ མངལ་སྐྱེ་ཚུ་བྱར་ཅན་གྱི་ནད་ཉུགས་དང་བསམ་སེའུའི་འབྲས་
ནད་ཀྱི་ནད་ཉུགས་ནམས་ཤིན་ཏུ་འདྲ་ཆེ་བས་དོས་འཛིན་མི་ནོར་ཕྱིར་དེས་
པར་དུ་སྐྱེན་པ་ཚད་ལྡན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་གནང་དགོས།

◆ ཟླ་མཚན་ལ་འགྲུར་ཐོག་བྱུང་བ། དེའི་རྒྱུ་ལ་ལུག་གཟེར་ལུ་
མཐུད་ལྡང་བ། དང་ག་འགག་པ། དོན་མེད་ལུས་ཀྱི་མྱིང་ཚད་ཆག་པ། ལྟོ་བ་
སྟོ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་ཉུགས་བྱུང་ཆེ་དེས་པར་དུ་སྐྱེན་པ་བརྟེན་དགོས།

༡། བསམ་སེའུའི་ཚུ་བྱར་དྲུམ་མའི་ནད་ཉུགས། Polycystic Ovary Syndrome(PCOS)



བྱི་ལུགས་སྒྲན་གྱི་རིག་པ་ལས་བསམ་སེའུའི་ཚུ་བུར་དུ་མའི་ནད་
 ཏྟགས་(polycystic ovary syndrome)འདི་མོའི་སྐུལ་རྒྱ་ཞེས་འོ་ཇིན་
 (estrogen)དང་། པོ་འོ་ཇེས་འོ་ཇིན་(progesterone)གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་
 མི་སྣོམས་པ་ལས་བྱུང་བར་བཤད་ཡོད། རན་གཞི་འདི་ཡོད་པའི་བྱུང་མེད་
 རྣམས་ལ་མངལ་མི་ཆགས་པ་དང་། ལྷག་ཤེད་ཀྱི་ནད།(hypertension)
 ལྷག་ཚེལ་མཐོ་བའི་ནད།(high cholesterol)སློག་རྒྱུང་གི་ནད་དམ་སེམས་
 ངལ།(depression)གཉིད་ལྷག་སྐབས་དབུགས་འགག་པའི་ནད་(sleep
 apnea)མངལ་གྱི་ནད་ཤའི་འབྲས་ནད།(endometrial cancer)སྣོང་ཚ་
 འགག་པའི་ནད།(heart attack)གཅིན་སྣོ་ཟ་ལུའི་ནད།(diabetes)རྒྱ་མའི་
 འབྲས་ནད།(breast cancer)བཅས་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་མིན་
 རྒྱུམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཕུ་གུ་ཤོར་བ་དང་། རྒྱུམ་མའི་གནས་སྐབས་
 ཀྱི་གཅིན་སྣོ་ཟ་ལུའི་ནད།(gestational diabetes)ལྷ་བ་མ་ཚང་གོང་ཕུ་གུ་
 བཅོལ་བ་བཅས་བྱུང་གི།

ནད་ཏྟགས།

- ལྷ་མཚན་མ་སྣོམས་པའམ་སྐབས་རེ་ལྷ་མཚན་ཚ་བ་ནས་མ་བབས་པ།
- ལུས་ངལ་ཆེ་བ།

- མགོ་ན་བ།
- གཉིད་ཡེར་བའམ་གཉིད་སང་རྗེས་ཁྲག་དཀའ་བ།
- མངལ་ནང་བྱ་མི་ཆགས་པའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་སྲིད་པ།
- སྤྱིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ།
- བགས་པའི་གཟེ་མདངས་ཉམས་གིང་གྲིན་ཐོར་བྱུང་བ།
- མོའི་སྐལ་རྒྱ་ཉམས་པ་ལས་ཕོའི་བྱུང་ཚོས་འགའ་མངོན་པ་དཔེར་
 བ། གདོང་དང་། ལག་ངར། བྱང་ཁོག་གོད་ཁོག་རྐང་ལག་གི་སོར་མོ་
 བཅས་ལ་སྐྱ་མང་པོ་སྐྱེས་པ། ལུ་མ་རྒྱུང་དུ་འགྲོ་བ། སྐད་ཀྱི་གདངས་
 དག་ཏུ་སྦྱིན་པ།
- མགོའི་སྐྱ་བྱི་བའམ་སྐབ་ཏུ་སྦྱིན་པ།
- ལུས་ཀྱི་སྤྱིང་ཚད་འཕར་བ།
- ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་སྐབས་སམ་ཡང་ན་མ་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་
 དཔྱི་རུས་ལ་ལྷག་གཟེར་ལྡང་བ།
- ཡིད་ལྷག་གི་རྣམ་འགྲུར་ཡང་སེ་དོད་ཅིང་དངངས་འཚབ་སྐྱེས་པ།
- སྲོག་རྒྱུང་གི་ནད་བྱུང་བ།

སྣོན་འགོག་བྱ་ཚུ་ལ།

◆ བཟའ་བཏུང་རྙིང་ནས་ཁྲི་ངན་ཁ་བ། མ་ཚོས་པ་དང་། ཚིག་ཆེས་

པ། ལྷོམ་པར་ཚོས་ཀྱང་ཡུན་ལོན་པས་ཁེངས་པོར་གྱུར་པའི་ཟས་རིགས་
མཐའ་དག་དང་། དེ་བཞིན་ལྷུས་འཚོ་ཆེ་བའི་ཟས་སྣོམ་དཔེར་ན་ཀ་ར་དང་
མངར་ཇུས་ཕོན་ཆེན་ཡོད་པའི་བཙོས་མའི་ཟས་རིགས། ལུ་མངར་མོ།(soft
drinks/packed fruit juices)ཞག་ཆོལ་ཆེ་བའི་ག་དམར་པོ་དང་འེ་མའི་
རིགས། ཞོག་ཞོག་བཅོས་མ་(chips)སོགས་བཅོས་པའི་ཟས་རིགས་བཅས་
སྤོང་དགོས། དེ་མིན་བཟའ་བཏུང་སོས་པ་དང་ལྷོམ་པར་ཚོས་པ། ལུག་པ་
བཅས་འདུ་བདེ་བའི་རིགས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་ན་ཕན་ཆེ་བ་ཡོད།

✦ ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་ཐབས་སུ་དྲོད་སྐྱེན་རིགས་བསྟེན་པའམ་རྒྱུན་དུ་
ཟས་གང་ཟོས་ཀྱང་སོས་ཡག་པོ་ལྗད་པ་དང་། ལྷོད་པོར་བཟའ་དགོས་ལ། བཙོས་
མིན་གྱི་ཟས་སྣོམ་སོས་པ་དང་། དུས་སུ་བཏུས་པའི་རིགས་བསྟེན་དགོས།

✦ ལྷུས་ཀྱི་ཚོལ་བཅག་རན་པར་བྱེད་པ།

✦ ལྷ་མཚན་མ་སྣོམ་པའི་སྐབས་སུ་མོ་ནད་སྐྱེན་པར་བསྟེན་ནས་
སྐྱེན་བཙོས་ལམ་སྟོན་བྱ་དགོས།

✦ ཐ་མག་གི་རིགས་དང་། ལྗད་བྱེད་རིགས་(Gutka, madhu,
paanparak)ཆང་རག་བཅས་སྤོང་དགོས།

✦ འབྲས་དམར་པོའམ་ཡུལ་འབྲས། ཞོག་ཞོག་མངར་མོ། གང་སུ་
ཅན་གྱི་འབྲུའི་རིགས་(legumes)སྐྱེན་མའི་རིགས། ལྷོ་ཚལ་ལྗང་ལུའི་རིགས།

གོ་དང་གོ་ཆག ཐེའུ་པད་ཚལ་(broccoli)སྲོ་ཕུ་ལག་(spinach)བཙོང་།
སྒོགས་མཁའགས་ཤིང་འབྲས་རིགས་(nuts)དཔེར་ན། ཨལ་མོ་རྩ་འམ་རྒྱ་གར་
སྟར་ཁ་(almond)སྟར་ཀ་(walnut)ཕར་ཤིའི་འབྲུ་(pumpkin seed)སོ་མ་
ར་ཅའི་འབྲུ་(hempseed)ཟར་མའི་འབྲུ་(flaxseed)སྲན་དཀར་(soya bean)
བེ་ཏའི་འབྲས་བུའི་སྐྱུམ་(coconut oil)ཨོ་ལིབ་སྐྱུམ་(olive oil)ཞོ། དུས་
སྲུ་བཏུས་པའི་ཤིང་འབྲས་སོས་པའི་རིགས་དཔེར་ན། ཀྲུ་བྱ། སེའུའི་རིགས་
(cherries)ཨེ་ཝོ་ཁ་ཏོ་(avocado)ཚ་ལུ་མ་སོགས་ཤིང་འབྲས་སྐྱུར་མའི་
རིགས། ཀྲུ་བྱ་སྟལ་བའི་ཚུའུ་(apple cider vinegar)སོགས་རན་པར་བསྟེན་
དགོས། སྦྱིར་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་འབྲུང་བ་ལས་ཤིང་ཏོག་རང་བཟའ་ན་གཟུགས་
པོར་ཕན་ལྡན་ཆེ་བ་ཡོད།

མངལ་ནད་སྦྱིའི་བཙོས་ཐབས་བྱ་ཚུ་ལ།

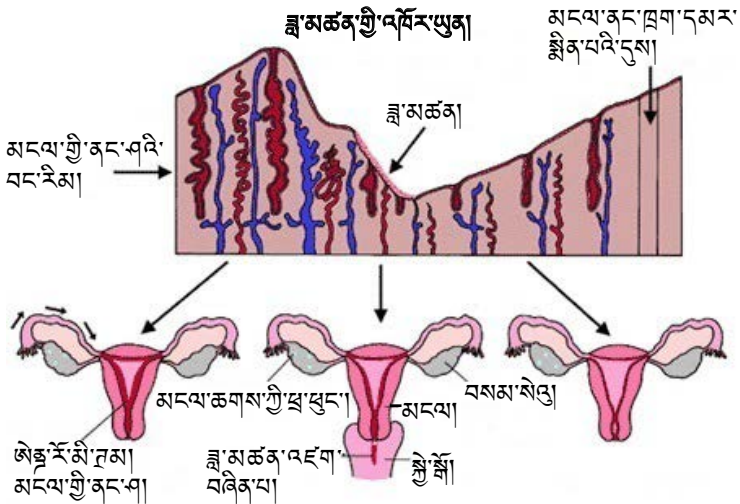
✦ བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ལས་མངལ་ནད་དེ་དག་ལ་ཟས་སྦྱོད་
གསར་ལ་འཇམ་པ་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། དཔུད་བཙོས་ལ་སྐྱུམ་འཚོས་
དང་སྐྱུམ་དུགས། འཇམ་ཅི་(mild purgation)མས་བཏང་(enema)བོད་
སྟན་ལས་སྦྱིར་བཟོ་བྱེད་པའི་སྟན་ཁོང་དུ་བཏང་བའམ་སྟན་སྦྱིར་གྱིན་བལ་
གྱི་ཡེའུ་ལ་བྱུགས་ནས་མངལ་ནད་འཇུག་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། མངལ་སྐྱར་

རིགས་པ་ཤིག་ཐབས་སུ་ཞི་སྐྱེད་གི་སྐྱོན་བཏང་བ། འབྲུ་སྐྱེའི་ལུས་ས་ཀྱི་
 ལུས་ཀྱི་ཉིལ་ཞིང་ཁྱད་པར་དུ་ཚང་ར་རྒྱ་ལབས་སུ་དོད་ཀྱིས་བདུག་པ། སྐ་
 དང་ཚུ་མར་བཅས་སྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་མཉེ་དང་། དོད་དུགས་སོགས་འཇམ་
 པོའི་དབྱུང་དང་། གཏར་བསྐྱེད་སོགས་རྩུབ་པའི་དབྱུང་ཕྱེད་སྐོལ་ཡོད། ཕྱི་
 ལུགས་སྐྱོན་གྱི་ལུགས་ལས་སྐྱོན་བཏང་ནས་མངལ་ནད་ལས་གྱུར་བའི་
 རྒྱག་གཟེར་དང་ཁྲག་འབྲུམས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉུགས་འཛོམས་པའམ་
 སྐྱོན་རི་རྒྱུད་དུ་བཏང་བ། ག་གག་བཙོས་རྒྱུད་སྐྱོན་སྤྱིར་དབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་
 ཐབས་ཤེས་ཡོད། དེ་མིན་སྐྱོན་ནད་འདི་བཙོས་པའི་ཐབས་སུ་མངལ་གྱི་སྐྱི་
 པགས་གཏོར་བའམ་ག་གག་བཙོས་རྒྱུད་མངལ་དང་བསམ་སེའུ་སོགས་
 སྤྱིར་འབྱིན་སྐོལ་ཡོད་པ་ལག་བསྟར་གནང་བ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་མངལ་
 ཆགས་པར་སྐྱོན་ཕྱེད་པ་ཡིན།

ཁ། རྒྱ་མཚན་ལས་གྱུར་བའི་ནད།

རྒྱ་མཚན་གྱི་དོ་སྣོད།

རྒྱ་མཚན་ནི་སྤྱིར་བུད་མེད་ལོ་ན་བཅུ་གཉིས་ལོ་ན་པའི་དུས་ནས་སམ།
 ཕྱེ་བྲག་དུ་བུད་མེད་སོ་སོའི་ལུས་རྒྱངས་དང་། ཅ་རྒྱུད་གི་སྟོབས་ནམ་རྗེ་གས་



ལྷ་མཚན་འབབ་ལོང་། ལྷ་མཚན་འབབ་བཞིན་པ། ལྷ་མཚན་བབས་ཚར་རྗེས།

མཚམས་ནས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡས་མས་ལུས་ཀྱི་སྤོབས་འབྲི་བ་ལ་སྤྱོད་པ་
 པའི་བར་དུ་ལྷ་མཚན་འབབ་པ་ཡིན། དེ་ནི་བསྐྱེད་ལྗོངས་ཀྱི་དྲངས་མ་རྣམས་ལས་
 རིམ་བཞིན་བྱུང་བའི་ཐ་མ་ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་ཆ་གས་གཉིས་སུ་ཡོད་
 པའི་དམར་ཆ་དེ་བསམ་སེལ་ནས་བྱ་སྤོང་གཡས་གཡོན་དུ་འབྲེལ་བའི་ཅ་
 ཚེན་གཉིས་པོ་བརྒྱད་མངལ་ལམ་བྱ་སྤོང་གྱི་ནད་དུ་རིམ་བར་གསོག་པ་
 གྲག་སྤྱོད་དུ་གྱུར་བ་དེ་ཉིད་བྱ་སྤོང་ནས་རྣལ་ཏོ་ལ་བ་ལྟ་བུར་མངལ་གྱི་སྤོང་
 འབྲེན་ནས་ཉི་མ་ཉི་ཤུ་ཅ་བརྒྱད་ཀྱིས་ཁ་རེ་སྤོང་ནས་ལྷ་མཚན་འབབ་གསུམ་
 མམ་ལྔའི་བར་འཇག་གི་ཡོད།

ཟླ་མཚན་བབས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ནམ་རྒྱུན་ལས་
 ཞུག་ཞིང་བཞིན་རས་མདོག་ངན་པར་སྒྲུང་བ་དང་། ལུ་མ་ཆེར་སྐྱེ་བ། རྒྱུ་ལ་
 འགུལ་ཞིང་ན་བ། མིག་སྐྱེབས་དང་མངལ་ཁ་སྐྱོས་པ། སྐྱེས་པ་དང་འབྲིག་
 པར་འདོད་པ་བཅས་བྱུང་གི་དུང་བ་དང་། ཟླ་མཚན་མ་འབབ་གོང་གི་བདུན་
 རྒྱུ་གཅིག་གཉིས་ནང་བྱུང་མེད་འགའ་རེར་གདོང་ལ་སྲིན་ཐོར་བྱུང་བ་
 དང་། ལུས་ངལ་ཞིང་དུབ་པ། གཉིད་ཁྲུག་དཀའ་བ། བཤང་བ་འགག་པའམ་
 མོད་ཁོག་བཤལ་བ། མོད་ཁོག་སྐྱོས་པ། མགོ་ན་བ། ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་གཟེར་བ།
 མངར་བ་སོགས་རོ་འགར་སྐྱེད་པ་སྐྱེས་པ། ཚིགས་གཞི་འམ་ག་སྐྱིམ་ན་བ།
 དོ་སྒྲུང་དང་དྲན་ཤེས་ཞུག་པར་གྱུར་བ། སེམས་ངལ་ཆེ་བ་བཅས་ཡོང་གི་དུ།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ཟླ་མཚན་དེ་ཡང་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཁུ་བ་རྣམས་མདོག་སྐྱུག་པ་
 དང་། ཡང་ན་རི་བོང་གི་ཁྲག་དང་འབྲ་བར་དམར་ལ་ངོ་བོ་དྲངས་ཞིང་གོས་
 ལ་འགོ་བ་རྣམས་རྒྱ་གང་མོས་བཀྲུས་པར་ཁྲག་གི་བྱལ་མེད་ཅིང་དག་པར་
 འགྱུར་ན་ཟླ་མཚན་དེར་ནད་ཀྱི་སྟོན་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན་པས་དེས་མངལ་
 ཆགས་པའི་ས་བོན་གྱི་དོན་རྒྱུ་ལ་བཞིན་དུ་བྱེད་རུས་པ་ཡིན།

ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་(Menopause)གོང་འོག་གི་གནས་སྐབས་བཞི།

བྱུང་མེད་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡས་མས་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སྟོབས་འབྲི་བ་ལ་

སྤྱི་གསལ་པའི་ཚེ་རྒྱ་རེར་འང་ག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་རིམ་བཞིན་ཆད་འགོ་
ཡི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་གོང་འོག་གི་གནས་སྐབས་བཞིར་
དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་ཉགས་འདྲ་མིན་བྱུང་ཚུལ་ནི།

དང་པོ། རྒྱ་མཚན་མ་ཆད་སྒྲོན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱ་ཞབས་དང་
མངལ་ལ་རླུག་གཟེར་ལྡང་བ། སེམས་མ་སྐྱིད་པ་དང་དོན་མེད་ཁོང་ཁྱོ་
ལངས་པ། སུན་སྡང་སྐྱེ་བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ་བཅས་བྱུང་།

གཉིས་པ། རྒྱ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་ཡུད་ཅམ་སྒྲོན་གྱི་གནས་སྐབས་
སུ་དོན་མེད་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ། རྒྱང་ཚད་ལྡ་བུའི་ཚ་འུར་གྱི་ཚོར་སྡང་(hot
flashes)བྱུང་བ། མཚན་མོ་ཉལ་དུས་རྒྱལ་ནག་མང་པོ་དོན་པ། ལུས་འདར་བ།
མཚན་མ་སྐམ་པོ་ཆགས་པ། རྒྱ་མཚན་མི་སྒྲོམས་པ། ཆགས་སྲིད་ཉམས་པ།

གསུམ་པ། རྒྱ་མཚན་ཆད་མཚམས་དངོས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱང་
ཚད་ལྡ་བུའི་ཚ་འུར་གྱི་ཚོར་སྡང་(hot flashes)བྱུང་བ། མཚན་མོ་ཉལ་དུས་
རྒྱལ་ནག་མང་པོ་དོན་པ། ཆགས་སྲིད་ཉམས་པ།

བཞི་པ། རྒྱ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་རྗེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་རུས་
པའི་རྩི་ཟད་པའི་ནད་(osteoporosis)སྐྱིད་གི་ཁྲག་ཚ་འགག་པའི་ནད་
(coronary artery diseases)གཅིན་ལམ་གཉན་ནད་(urinary tract

infections)བཅས་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།

ཁྲག་ཚབས་དང་རླུང་ཚབས་ཀྱི་ནད།

ཟླ་མཚན་གྱིས་རྒྱེན་པས་བྱུང་མེད་ལ་ཁྲག་ཚབས་དང་རླུང་ཚབས་
ཀྱི་ནད་བྱུང་གི་ཡོད། ཟླ་མཚན་དེ་ཉིད་རྒྱ་མེར་དང་རླུང་གིས་བརྒྱུད་དེ་ཚ་
དང་དོན་རྫོང་ལ་བྱེད་བ་ལས་ནད་གསར་བ་ཁྲག་གི་གས་ཆེ་བའི་དུས་སུ་
ཁྲག་ཚབས་རིགས་བཅུ་(རློ་སྤིང་མཚན་མཆེར་རྫོང་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མ་ལོ་མ་
རྩ་མ་ལོར་བ་)དང་། ཁྲག་ཚབས་ཀྱི་ནད་མ་བཅོས་པར་ཡུན་ལོན་ཏེ་རྫིངས་
ནས་ལུས་ཀྱི་རླུངས་བཅུད་ཉམས་ཤིང་རླུང་དང་བརྗོདས་པས་རླུང་ཚབས་
རིགས་དུག་(མགོ་རུས་པ་སྤིང་མཁུ་མ་ལོ་མ་རྩ་མ་)ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

ཁྲག་ཚབས་ཀྱི་སླེ་རྟགས།

- རྟེན་པ་དང་རྒྱ་སོ་མན་ཆད་ཀྱི་རུས་པ་རྣམས་འཁོལ་ཞིང་ན་བ།
- རྒྱ་ཞབས་(རྒྱ་མའི་རྫོང་)ཚ་འབྲབ་ཅེས་ཚེར་མའི་ལྷག་གིས་བྲབ་པ་ལྟ་
བུའི་ན་རྒྱག་གཏོང་བ།
- ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་དང་མཚན་དྲིའི་ལུལ་དུ་གཟེར་བ།
- ཚ་རྣམས་ཚ་འཇུག་བྱེད་པ།

- མྱི་ངོས་སུ་བྱ་བ་དང་འབྲུམ་སྤྲོད་ལོང་བ།
- ཟླ་མཚན་དུས་མིན་དུ་འཇོག་གས་ཡང་ན་དུས་བཞིན་དུ་མ་འབབ་
པར་ནད་དུ་འབྱེད་པ། ཡང་ན་འཇོག་ཀྱང་ངོ་བོ་ཞུག་དུ་འགྱུར་བ།

རྒྱང་ཚ་བས་ཀྱི་སྦྱི་རྟགས།

- སྤྱིང་མི་བདེ་བ།
- རུས་བ་འཁོལ་ཞིང་ན་བ།
- མགོ་ཡུ་འཁོར་ཞིང་མགོ་ཡི་རུས་བ་གང་སི་ལེ་བ་བྱེད་པ།
- ས་ཡི་ཤེད་བྱགས་ཉམས་པའི་སྤྱང་རྒྱུ་ལ་ལ་ག་དང་བགས་པའི་བར་
དུ་ན་བ། ས་རྣམས་གཡོ་ཞིང་སྦོ་བའི་རྣམ་བ་བྱེད་པ།
- ལུས་དང་ཡན་ལག་སྦྱིད་པ།
- མིག་འགྲིབ་པ།
- ཤེས་བ་སྦྱོ་བའམ་འབོག་གས་ཡང་ན་བརྗེད་ངེས་ཆེ་བ།
- སེམས་མི་སྦྱིད་པ་དང་སྲུན་སྤྱང་སྦྱེ་བ། གཉིད་མི་ཁྲུག་པ།
- རྒྱ་སོ་རྒྱ་ཞབས་སོགས་བསྐྱམ་ཞིང་ཟ་ཁྲུང་འབབ་པ།
- ཟླ་མཚན་དུས་སུ་མི་ཚོད་པར་རྒྱུན་དུ་འབབ་པས་ལུས་ཀྱི་ལུངས་
ཀྱན་ཉམས་ནས་ཟད་པར་བྱེད་དོ།།

སྐྱོན་འགོག་བྱ་ཚུ་ལ།

✦ ལྷག་ཚབས་དང་རྒྱུ་ཚབས་གཉིས་ཀའི་རྒྱ་ལྷ་མཚན་ཡིན་པས་རྒྱུ་དུ་ལྷ་མཚན་འབབ་པའི་ན་ཚོད། ལྷ་མཚན་མང་ཉུང་གི་ཚད་གཞི་དང་དུས་ཡུན་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་པར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། སྤྱིར་བུ་མེད་ལོ་ན་བརྒྱུད་ལས་རྒྱུ་ཚབས་འབབ་པའམ་ལོ་ན་བཅོ་ལྔ་བཀལ་ཡང་ལྷ་མཚན་མ་འབབ་པ། ལྷ་མཚན་ཚད་མེད་འབབ་པའམ་དུས་སྤུ་མ་འབབ་པར་ཆད་པ་བཅས་བྱུང་ཚེ་དེས་པར་དུ་སྐྱོན་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

✦ དེ་མིན་ལྷ་མཚན་འབབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ལྷག་མཁའི་འཕེལ་བའི་ཟས་སྐྱོམ་རོ་ཆ་བ་དང་སྐྱུར་བའི་རིགས་དཔེར་ན་སྒོར་རམ་སྐྱ་སྐྱ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟས། སྐྱུར་བན་(བསིལ་ཕན།) བིམ་བུ། ལྷལ་ཚལ་(pickle)སོགས་དང་། ཡང་གུང་བ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རོ་མངར་བའི་ཟས་སྐྱོམ་རྒྱ་གར་གྱི་མངར་ཟས་རིགས་(Jalebi, laddoo etc)དང་རྒྱ་མངར་མོ་(cold drinks, fruit juices)ལྟ་བུ། འབྲུགས་སྐྱམ་ནས་བཏོན་པའི་རྒྱ་གུང་མོ། འབྲུགས་པ་བྱེ་རིལ་སོགས་ལ་འཛེམ་དགོས།

✦ ལྷ་མཚན་འཛེམ་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱི་དུ་ལམ་མི་རྩལ་

ཅམ་བཅག་པ་ལས་ལྷན་ཅལ་ཤིན་ཏུ་དྲག་པོ་འམ་ཉིན་གང་ཉལ་བ་སོགས་
ཚུལ་བཅག་ཅུ་བ་ནས་མེད་པ་མིན་པ། གོས་སྒྲུབ་པོ་སོགས་གྲོན་ནས་ལྷན་
ཡོངས་སམ་ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཞབས་དང་མཁལ་རྟེན་རྟེན་པ་སོགས་ལྷན་
སྐད་གང་དུ་མི་བཅུག་པ། འབྲིག་སློང་སློང་བ། རླུ་ལམ་དང་མཚན་ཁར་ཚུ་
དོན་མོས་ཉིན་ལྟར་བཀུས་ནས་གཙང་མ་ཉར་བ། འདོམས་ཤོག་(Sanitary
napkin/pad)གམ་སྲིང་བལ་(tampon)གཙང་མ་བེད་སློང་བྱེད་པ་མ་བཟད།
ཚུ་ཚོད་གསུམ་བཞིའི་ནང་ཚུན་ལ་འདོམས་ཤོག་བེད་སློང་ལ་བཟུང་བ་
ཐབས་བྱེད་དགོས།

✦ རླུ་མཚན་འདོག་སྐབས་རྒྱ་ཞབས་དང་རྟེན་པར་ན་རྒྱག་ཆེར་ལྷང་
ཆོ་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་མ་བྱེད་པར་ཐད་ཀར་རྒྱག་བཅག་གི་སྐྱེན་
(over the counter, OTC drugs)འདྲ་མིན་བསྐྱེན་པའམ་གཞིན་དུས་རྒྱུས་
འགོག་གི་སྐྱེན་ཚོད་མེད་བསྐྱེན་ཆོ་བུད་མེད་ཀྱི་སྐྱུལ་རྒྱུའི་(hormone)བྱེད་
ལས་ཉམས་པས་རླུ་མཚན་མི་སློམས་པ་སོགས་བྱུང་།

✦ རྒྱག་ཚབས་ཀྱི་སྒྲོན་འགོག་ རྒྱག་ཚབས་ཀྱི་ནད་ནི་ན་ཚོད་ཀྱི་ཆ་
ནས་དར་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང་བ་མང་བ་དང་། རྒྱག་དང་མཁྲིས་པ་
ཤས་ཆེ་བ་ལས་ཀྱུར་པས་བས་སྒོམ་ཆ་སྐྱུར་དཔེར་ན། རྐྱེན་སྒྲིལ་རིགས་
(spices)སུར་པན་(བསིལ་པན།)རིགས། སྐྱུར་འབྲས་རིགས་(citric fruits)

རྒྱུར་ཚི་རྒྱུབ་ནས་སྣལ་སྦྲོར་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་(fermented foods)
 སྣལ་ཚལ་འདྲ་མིན་(kimchi, pickle)ཆང་རྟ་(alcohol)བཅས་དང་། རྫོང་
 ཆེ་བའི་ཟས་ལྷན་ཤ་དང་། ཤ་རྩིང་། མར་རྩིང་། བྱ་རམ་ལ་སོགས་པ་བཟའ་
 བཏུང་བསྟེན་དགས་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན། སྦྱོང་ལམ་དུ་བར་རྒྱུག་གཏོང་བ་དང་།
 དག་ཤུལ་བྱས་པ། མི་ཐེག་བཞིན་དུ་ཁུར་བ། ས་བཞོས་པ། འཛིང་ག་བཀྱི་
 བ་སོགས་ཚོལ་བཅག་དག་པོའི་རིགས་དང་། རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྦོ་བྱར་དུ་ཞེ་
 རྒྱང་དག་པོ་སྦྱེས་པ་དང་ཉིན་གུང་ཆ་བའི་དུས་གཉིད་ལོག་པ་སོགས་སྦོང་
 དགོས། དེ་དག་ལས་ཐོག་སྟེ་ཟས་སྦོམ་སྦོམས་ཤིང་བཅུད་དང་ལྡན་ལ་སྦྱོང་
 ལམ་དག་ཤུལ་མིན་པར་དལ་བར་འདུག་དགོས་སོ།།

✦ **རྒྱང་ཚབས་ཀྱི་སྦོན་འགོག** རྒྱང་ཚབས་ཀྱི་ནད་ནི་རྒྱང་གས་ཆེ་བ་
 ལས་གྱུར་པ་ཡིན་པས་རོ་ཁ་བ་དང་རུས་པ་ཡང་ལ་རྒྱུབ་པའི་ཟས་རིགས་
 དཔེར་ན། རྫོག་ཚེལེ་(bok choy)དང་ལྷ་ལག་(spinach)ལ་སོགས་པ་སྦོ་
 ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས། ཚལ་ཁ་ཏིག་ ཐེའུ་བད་ཚལ་(broccoli)དི་བའི་ཏོག་མ་
 (artichoke)ཤིང་འབྲས་ཚ་ལུ་མ་དང་ནིམ་བུ། རྫོང་འབྲུ་(amaranth)མོན་
 ཆག་(millet)པི་པི་ལིང་(pepper)ལ་སོགས་པའི་སྦྱན་སྦྱའི་རིགས་བཅས་སྦོང་
 བའམ་ཉུང་དུ་ལས་བསྟེན་མི་རུང་། བཏུ་བའི་དུས་ལས་ཡོལ་བའི་འབྲུ་དང་།
 ཤིང་འབྲས་སོགས་མ་སྦྱིན་པ། ལུན་ལོན་པས་ཁེངས་པོར་གྱུར་བའི་ཟས་རིགས་

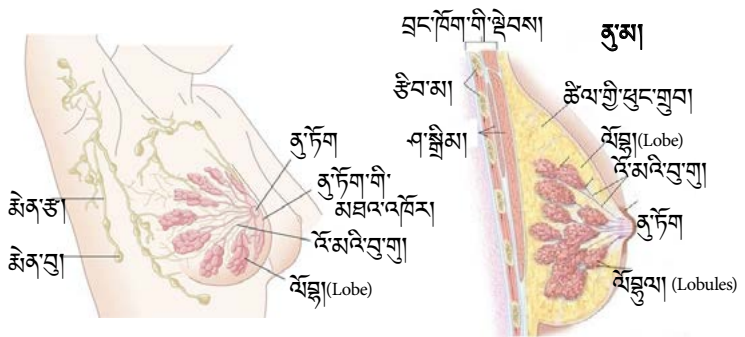
(stale)རུལ་སྲུངས་འགོག་ཇ་ས་(preservatives)རིགས་ལྡན་པ་དང་ལས་སྒྲིལ་བྱས་པའི་བཙོས་མའི་ཟས་རིགས་(processed)བཅས་བཅུད་ཞན་པའི་ཟས་སྐོམ་ཁོན་ལྟན་རིང་མི་བསྟེན་པ། སྦྱོད་ལམ་དུ་འབྲིག་པ་སྦྱུང་བྲགས་པས་ལུས་དལ་ཞིང་ཆད་པ། ལྟན་རིང་པོར་ཁ་ལག་མི་བཟའ་བར་སྟོ་ཆག་པ། མཚན་མང་པོར་གཉིད་མེད་པར་གཉིད་ཆག་པ། རྒོད་ཁོག་སྟོང་པར་ལུས་དག་གི་བྱ་བ་བྲག་ཅིང་ནན་གྱིས་འཇུག་པའི་བྲག་ཤུལ་བྱས་པ། གཏར་བ་དང་མས་སྦྱོན་བྱུང་བ་ལས་ཐྲག་མང་དུ་བྲགས་པ། ལྟག་པས་བྱས་ཏེ་ལུས་གང་པ། འཇུ་སྐྱུག་བྲག་པོས་བཏབ་པ། ལྷ་ངན་དང་སེམས་ཀྱི་ལས་ཆེ་བ། ཉིན་མཚན་བསྐྱུད་ནས་ཁ་ཡི་ལས་ཏུ་ཅང་ཆེས་པ་སོགས་སྤང་ལ། བཤང་བ་དང་གཅིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཆེད་དུ་བཀག་པ་དང་། མི་འབྱུང་བཞིན་དུ་ནན་གྱིས་བཙོར་བ་སོགས་མཐའ་དག་སྦྱོང་དགོས། དེ་དག་ལས་ཐོག་ཏེ་ཟས་འོད་བཅུད་དང་ལྡན་པ་དང་སྦྱོད་ལམ་གང་སྟགས་དང་རྒྱན་གཤེར་སྤང་སྟོད་ཅན་བསྟེན་དགོས་སོ།།

ག རུ་མའི་ནད།

རུ་མའི་དོ་སྦྱོང།

རུ་མ་ནི་བྲང་ཁོག་གི་ཤ་སྐྱིམ་འགོ་བས་པའི་ཆེ་བ་ཀྱི་ཕུང་བྱུབ་ལས་

ལྷ་བ་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན། ལྷ་གྲར་མཁོ་པའི་འོ་མ་སྐྱུན་པའི་དམིགས་
 བསལ་ཁྱད་ཚེས་ལྡན་ཡོད། འོ་མ་སྐྱུན་མཁམ་གྱི་རྒྱ་མའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ལོ་ལྷ་
 (lobe)ཞེས་པའི་ཚན་པ་ ༡༥-༢༠ རང་སྒྲིག་ཅིང་། ཚན་པ་འདི་འདྲི་ནང་ཚུད་
 ལ་ཡང་ལོ་ལྷ་ལ་(lobules)ཞེས་པ་འོ་མ་པ་བཟོ་སྐྱུན་ཤིང་སའི་ཆ་ཤས་ཚུང་བ་
 མང་པོ་ཡོད། འོ་མ་ནི་ཐོག་མར་རྒྱུ་(duct)ཞེས་པའི་འོ་མའི་སྲུ་གུ་ཤིན་ཏུ་
 ལྷ་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྲུ་གུ་སྐྱོམ་པ་རྒྱུད་པགས་པའི་ཁར་རྒྱ་ཏོག་
 ཏུ་ཐོན་ཡོད། རྒྱ་ཏོག་གི་མཐའ་འཁོར་ཏུ་པགས་མདོག་ནག་པོས་སྐྱོར་བ་དེ་
 ལ་ཨ་རིལ་ལ་(areola)ཞེས་ཟེར། སྐྱེལ་ཤིང་ལྷུང་གྲུབ་དང་ཚུ་རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱ་
 མར་སྐྱོར་ཏེ་བཟོ་དབྱིབས་གཏོང་བ་དང་། དབང་ཅུས་ཚོར་བ་བྱིན་གྱི་ཡོད།



རྒྱ་མར་ཁྲག་ཅ་དང་མེན་ཅཱ་ མེན་སྲུ་བཅས་ཀྱང་ཡོད།
 ཟས་སྐྱོམ་གྱི་དྲངས་མ་རྣམས་ལས་རིམ་བཞིན་འབྱུང་བའི་ཐ་མ་

ཁམས་དཀར་དམར་གྱི་ཆ་གས་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་ཁམས་དཀར་པོ་ནི་
མངལ་དང་ལྗན་པའི་སྐབས་སུ་རུ་མ་ལ་རྒྱས་ཏེ་གནས་ལ་སྐྱུ་གུ་བཙས་ནས་
འོ་ཐག་མ་ཚོད་བར་དུ་སྐྱུ་གུའི་གསོས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་ཉག་ཏུ་བས་
སྐོམ་འདུ་སྲ་ཞིང་། དུས་སུ་བཏུས་པ། ཟ་ཚོད་ཤེས་པ་དགོས་ཤིང་སྦྱོད་ལམ་
མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལུང་བར་དགོས་གལ་ཆེ། ལུང་མེད་སྐྱུ་མ་མའི་གནས་
སྐབས་སུ་རུ་མར་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་བྱ་སྲོལ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱན་དུ་རུ་
མའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་དེ་བས་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། རུ་མའི་འཕྲོད་བརྟེན་
ཚུ་ལ་བཞིན་མ་བྱེད་ཆེ་རུ་མའི་ཁྲག་ཚབས་དང་། རུ་མའི་རྒྱན་གྱི་རིགས། རུ་
མའི་འབྲས་ནད་སོགས་རུ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཤོག་སྲིད་བ་ཡིན།

རུ་མའི་ནད་གྱི་སྒྲིལ་འགོག་བྱ་ཚུ་ལ།

- ◆ ནད་མེད་ཐ་མལ་སྐབས་ཀྱི་རུ་མའི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་ལེགས་པར་
ཤེས་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། གལ་ཏེ་འབྱུང་འགྱུར་རུ་མར་ནད་བྱུང་ཆེ་དུས་ཐོག་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཐུབ། རུ་མར་དུས་རྒྱུན་མ་ཡིན་པའི་སྐྱངས་པོ་སོགས་བྱུང་ཡོད་
མེད་བརྟག་སྲིར་རང་ངོས་ནས་རུ་མ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐྱངས་ཤེས་དགོས།
- ◆ རུ་མ་གཉིས་དབར་ཆེ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། རུ་མ་གཅིག་རུ་མ་
གཞན་དེ་ལས་ཅུང་འོག་ཏུ་འཕྱང་བ། རུ་ཏིག་གི་མཐའ་འཁོར་ལ་སྐྱུ་ཡོད་པ།

ཟླ་མཚན་གྱི་སློན་རྗེས་སུ་རུ་མར་ན་རྒྱལ་ལྡང་བའམ་རུ་མ་སྐྱངས་པ་སོགས་
ནི་རྒྱན་ལྡན་ཡིན།

✦ ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་རུ་མ་ཆེར་རྒྱས་པ་དང་། རུ་ཏྲིག་ནག་
དུ་སྤྱིན་པ། རུ་མའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཁྲག་ཅེ་རྣམས་གསལ་བ་བཅས་བྱུང་
གི་ཡོད་པ་ཡང་རྒྱན་ལྡན་ཡིན།

✦ ལྷུ་གུ་བཅས་རྗེས་རུ་མ་དེ་བས་ཆེར་རྒྱས་ཏེ་འོ་མས་ཁེངས་པའི་
རྒྱུན་གྱིས་རུ་མ་མཁེགས་པོར་གྱུར་བ་དང་། ལྷུ་གུར་རུ་མ་སྐྱུན་འགོ་འཇུགས་
མཚམས་རུ་མ་སློང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད། རུ་མ་བསྐྱུན་པའི་དུས་ཡུན་ནང་རུ་མར་
མ་ཆགས་པ། རུ་ཏྲིག་གསལ་པ། འོ་མའི་བྲ་གུ་འགག་པ། རུ་མར་གཉན་ཁ་
རྒྱས་པ་བཅས་བྱུང་གི་དུ།

✦ ཡང་རུ་མར་དུས་རྒྱུན་མ་ཡིན་པའི་གོང་བྲ་མཁེགས་པོ་ལྟ་བུ་མངོན་
པ། རུ་མའི་མཐའ་འཁོར་དང་། སློག་རུས། མཚན་ཁུང་བཅས་སུ་སྐྱངས་པ་
བྱུང་བ། རུ་ཏྲིག་གི་མཐའ་འཁོར་གི་པགས་པ་རྣམས་སྐམ་པ་དང་། གསལ་བ།
མཐུག་པོ་ཆགས་པ། རུ་ཏྲིག་ནས་ཁྲག་དང་རྣག་འཇུག་པ། རུ་མ་ཚོ་དོད་ཆེ་ལ་
ཟ་འཇུག་ལངས་པ་སོགས་བྱུང་ཆེ་ངེས་པར་དུ་སྐྱེན་པར་བརྟེན་དགོས།

✦ སྦྱིར་བཏང་བུད་མེད་ཐ་མག་འཐེན་མཁུན་དང་ཆང་རག་འཇུང་

མཁམ། བྱང་མེད་སྤྱ་གུ་མེད་པའམ། ལོ་ན་ ༣༠ རྗེས་སྤྱ་གུ་བཙམ་པ། ལོ་
༡༦ ལོང་ལ་ལྷ་མཚན་དང་པོ་དེ་བབས་པའམ་ལྷ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་
ཡོངས་གྲགས་དུས་ཚོད་ལས་འགྲངས་པ། ལྷ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་དུས་
སྤྱ་སྤྱ་ལ་རྒྱའི་སྤྱ་ལག་འཁོག་ལོ་ལྷ་ལས་མང་བ་ཟོས་པ། ལྷེས་འགོག་གི་
སྤྱ་ཚོད་མེད་བཞེན་པ་བཙམ་ལ་རུ་མར་ནད་འཕྱོག་སྤྱ་བ་ཡོད།

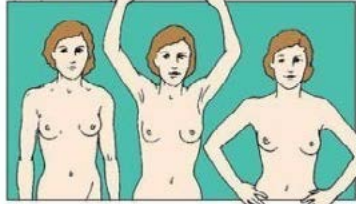
◆ བྱང་མེད་ནམས་ལོ་ན་རི་ཙམ་གས་པ་དེ་ཙམ་དུ་རུ་མའི་འབྲས་
ནད་སོགས་འཕྱོག་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་པས་སྤྱ་ལར་བཞེན་གཏུགས་རྒྱུད་ལོ་
ན་ ༥༠ ཡན་གྱི་བྱང་མེད་ནམས་ནས་རུ་མའི་བརྟག་དབྱུང་(mammogram)
ངེས་པར་དུ་ལོ་གཅིག་གཉིས་ནད་ཚུད་ཐེངས་རེ་ཙམ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

◆ ཐ་མག་དང་ཆང་རག་སྤང་བ། ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་སྤྱོམ་པོར་གནས་
ཐབས་བྱེད་པ། ཉིན་ལྟར་ཚོལ་བཙག་རན་པར་བྱེད་པ། དུས་སྤྱ་བརྟམ་པའི་གིང་
ཏོག་དང་སྤྱི་ཚལ་རིགས་སོས་པ་བཞེན་པ། རྒྱུ་དུ་རང་ངོས་ནས་རུ་མ་བརྟག་
དབྱུང་བྱེད་པ་བཙམ་གྱིས་རུ་མའི་ནད་གཞི་སྒྲིལ་འགོག་གང་འཚམ་བྱེད་ཐུབ།

རང་ངོས་ནས་རྩུ་མ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་སྐབས།



༡། ལྷུ་ལ་ལྷུ་ཚར་འོག་ལྷུ་སྐབས་
བརྟག་པ།



༢། རང་གི་ལག་པ་མར་བཞག་ཡར་རྒྱང་། དེའི་མགོར་
ལག་པ་བཞག་ནས་བརྟག་པ།



༣། རྩུ་མའི་མཐའ་འཁོར་ལ་སྒྲོར་སྒྲོར་
བྱེད་དེ་གཞོན་པ།



༤། མར་ཉལ་ཏེ་གོང་གི་བྱ་སྐབས་
གསུམ་པ་བརྒྱར་བརྒྱུས་བྱེད་པ།



༥། རྩུ་ཏྲིག་བཙོར་ཏེ་གཤེར་ལྷུ་འེགས་
འཇག་མིན་བརྟག་པ།

རང་ངོས་ནས་རྩུ་མ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པར་སློབ་ལྷུགས་འདྲ་མིན་ལ་
ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་སྒྲོ་ནས་བྱེད་སློབ་ཡོད།

དང་པོ། གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ནས་བརྟག་པ།

གན་རྒྱལ་དུ་དང་ཐང་ཉལ་ན་རྩུ་མའི་སྤང་གྲུབ་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་སྐབས་
བ་ཡོད། རྩུ་མ་གཡས་པ་བརྟག་སྐྱེར་རང་གི་ལག་པ་གཡས་པ་མགོ་བོའི་འོག་
དུ་བཞག་ཏེ་ལག་པ་གཡོན་པའི་སོར་མོ་རྣམས་ཀྱིས་རྩུ་མ་གཡས་པའི་མཐའ་
འཁོར་ལ་གཞོན་གྲུགས་འཇམ་ལ་བརྟན་པའི་ཐོག་སྤེང་ནས་འོག་དང་མཐའ་

ནས་མཐའ་བར་རྒྱ་སྐྱོན་རྒྱུ་དུར་སྐྱོར་སྐྱོར་བྱེད་དེ་མར་གཞོན་དགོས། བརྟག་
དབྱེད་དེ་བྱེད་སྐབས་སྒྲིག་ཅུས་ནས་བྱང་ཁའི་བར་དང་མཆན་ཁུང་ནས་བྱང་
དཀྱིལ་བར་ཁྲབ་སྐབ་པ་དགོས། ལུ་མའི་སྤྱད་གྲུབ་ཀྱི་ཆགས་རིམ་འབྲ་མིན་
ཆམས་སྤོང་སྤྱིར་གཞོན་ལྷགས་ཀྱང་འབྲ་མིན་སྤྱད་དགོས། སྤྱིར་ཆགས་པའི་
ལུ་མའི་སྤྱད་གྲུབ་ཆེད་གཞོན་ལྷགས་རྒྱུང་བ་དང་། བར་དུ་ཆགས་པའི་ལུ་མའི་
སྤྱད་གྲུབ་ཆེད་གཞོན་ལྷགས་འབྲིང་བ། གཉིང་ལ་གནས་པའི་ལུ་མའི་སྤྱད་གྲུབ་
ཆེད་གཞོན་ལྷགས་དྲག་ལ་བརྟན་པ་བཅས་སྤྱད་དགོས་སོ།།

གཉིས་པ། ཚོག་པུར་འདུག་པའམ་ཡར་ལངས་ཏེ་བརྟག་པ།

༡། ལུ་མའི་སྤྱད་གྲུབ་མཆན་ཁུང་ངོས་སུ་ཁྲབ་ཡོད་པས་དེར་འཆང་
དགོས། ལུ་ཏོག་ག་ལེར་བཙོར་ཏེ་གཤེར་ཁུའི་རིགས་འཇག་མིན་བརྟག་པ།

ལག་པ་གཡས་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དེ་གོང་གི་བྱ་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་
མ་གཡོན་པར་བསྐྱར་སྒྲིལ་བྱེད་དགོས། ལུད་མེད་འགའ་གས་ཀྱིས་བརྟག་
དབྱེད་འདི་ལུས་པོ་རྒྱ་ཆར་འོག་ཁུས་སྐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་
ན་ལུས་པོ་རྒྱས་སྤང་སྐབས་ལུ་མ་འཕྲར་མཉེ་རྒྱུད་སྤངས་པོ་དང་གོང་བུ་
སོགས་སྤོང་ཚོར་སྐབས་ལ་ཡོད།

༡། མེ་ལོང་མདུན་དུ་ལངས་ཏེ་བརྟག་པ། མེ་ལོང་མདུན་དུ་ཡར་

ཡངས་ཤིང་ལག་པ་གཉིས་ཁ་ཐུག་མར་བཞག་སྟེ་རུ་མའི་པགས་པ་ཀོང་
ཀོང་ཆགས་པ། གཉེར་འཁུམ་བྱེད་པ། ཉག་འབྱར་བྱུང་པ། ཚ་ལུ་མའི་ཤུན་
པགས་ལྟ་བུར་འགྱུར་བ་སོགས་དང་། རུ་མའི་དབྱིབས་དང་སྤྱི་ཐིག་ རུ་ཏྲིག་
གི་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པ་བཅས་ཀྱི་རུ་མར་འགྱུར་ཚོག་ཡོད་མེད་བརྟག་པ།
ཡང་ལག་པ་གཉིས་ཀ་ཡར་རྒྱུང་བའམ་ལག་པ་གཉིས་དབྱི་མགོར་བཞག་
སྟེ་གོང་གི་བརྟག་ཐབས་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས།

གོང་བུ་མཐུགས་པོ་ཅན།



པགས་པ་ཀོང་ཀོང་ཆགས་པ།

རུ་མའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་
ལ་ཁྱད་པར་མངོན་པ།



རུ་ཏྲིག་ལ་འགྱུར་བ་སྤྱིན་པ།
རུ་ཏྲིག་གི་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པ།

རུ་ཏྲིག་བཙོར་སྐབས་གཤེར་ཁུ་
དངས་མའམ་ཁྲག་འཛག་པ།



བརྟག་དབྱུང་དེ་དག་རྒྱུད་རུ་ཏྲིག་ནས་གཤེར་ཁུའི་རིགས་འཛག་པ་
དང་། རུ་མའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ ཚེ་རྒྱུང་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་མངོན་པ། རུ་
ཏྲིག་དམར་པོར་འགྱུར་པ། རུ་མར་དུས་རྒྱུན་མ་ཡིན་པའི་གོང་བུ་མཐུགས་

པོ་ལྟ་བུ་མངོན་པ་བཅས་བྱུང་ཆེ་ངེས་པར་དུ་གང་སྐྱུར་སྐྱེན་པར་བསྟེན་
དགོས། རང་ངོས་ནས་རྒྱ་མ་བརྟག་དབྱུང་བྱ་འདོད་མེད་པའི་བྱུང་མེད་
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱ་མ་འཆར་ཅན་ཇི་ལྟར་མངོན་པ་དང་ཚོར་བ་
བཅས་ལ་རྟག་ཏུ་དོ་སྣང་ཡོད་པའི་ཐོག་རྒྱ་མར་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་མངོན་
རྒྱུ་ལ་དང་ཚོར་སྣང་བཅས་བྱུང་ཆེ་སྐྱེན་པར་ངེས་པར་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་
དགོས། ཡང་རྒྱ་མར་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་ཅམ་གྱིས་ནད་ཡོད་པའི་ཁྲུབ་པ་མེད།

ཟླ་མཚན་བབས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བརྟག་དབྱུང་དེ་ཟླ་མཚན་
ཆད་ནས་ཉིན་ལྔ་ཅམ་རྗེས་བྱེད་པ་དང་། ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་གནས་
སྐབས་སུ་ཟླ་རེའི་ཉིན་མ་གཅིག་རང་ལ་བརྟག་དབྱུང་འདི་བྱེད་དགོས།
བརྟག་དབྱུང་དེ་དག་རྒྱུད་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་རྒྱ་མའི་ནད་སྣ་རོལ་ནས་ངོས་
འཛིན་ཐུབ་པ་དང་དེ་ལ་བཙེས་ཐབས་ཀྱང་སྐྱུར་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལྷ་པ། སྐར་ཅིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

མོ་ནད། ལྷག་པོ་དལ་ཡམས་སྐྱུ་མ་མའི་ནད། རིམས་ནད་ཁྲག་ནད་མ་ནད་
དང་། །བྱུང་མེད་ཁྲག་ཚབས་མོ་ནད་རིགས། གཟའ་སྐར་ས་བདག་སོགས་
མེ་ཁམས་ཀྱི་གནོད་པའི་ནད་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཙེས་མདོར་བསྐྱས་
ནི། མཁའ་གོ་གྲིབ་ཐེལ་ལམ། ལྷས་གསོལ་བྱ། བྱེད་ཐུབ་ན་མ་མོའི་མདོས་

དང་དེ་མ་བྱུང་ཚེ། མ་མོ་འཁྲུལ་སྐྱོད་གི་གཏོར་མ་གཏོར་། བ་བརྒྱ་ཟམ་
 བརྒྱ་འམ་འཆང་བུ་བརྒྱ་ཚར་གཏོར་མ་གཏོར་། །ལྷ་བསངས་དང་ལྷ་གཏོར་
 གཏོར་། ལྷ་བསངས་གཏོར་། ཚེས་སྲུ་ཚེ་མདོ་ཚེ་གཟུངས་དང་། ཡངས་
 པའི་གོང་ཁྱེར་དུ་འཇུག་པའི་མདོ། རིམས་ནད་ཞི་བའི་གཟུངས་རྣམས་
 འདོན། ཟམ་ནམ་སྐབས་གི་རྟའི་སྤྱད་ཀྱི་གཟུགས་དམར་ལྷུ་གཡུ་དང་ཟངས་
 རྒྱུང་བཀལ་ལ། བཙུ་བྱ་རང་རང་སོ་སོའི་སྐར་ཁའི་བདུད་གཙོད་སྤྱོད་སྲུ་
 བསྐྱལ་བར་བྱའོ། །གཞན་ཡང་ནད་པ་རང་རང་སོའི་འཕྱོར་བ་ཚེ་རྒྱུང་ལ་
 དཔགས་པའི་བཀའ་འགྲུར་དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཏོ་བཙོས་
 དང་། ཚེ་ག་སོགས་ནད་པ་ལ་གང་པན་རང་རང་སོ་སོས་དང་དུ་སྤྱང་ནས་
 རང་ལུས་གང་སྐབས་སྐབས་མཚོད་གང་སྐབས་བྱའོ། །འདི་ནི་ནད་རིགས་ཕྱེ་བྲག་
 པའི་རིམ་གྲོ་རགས་བསྐྱུས་ཅམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་ཅིས་སྐོག་གསལ་
 པའི་རིམ་གྲོ་གནད་པ་ཡིན་ན་པན་སྐོགས་ཚེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས།
 ཚང་མས་དལ་འཕྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་སྐོབ་པ་འདིར་ནད་དང་གཞོད་
 པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་པ་དང་། འདི་ཕྱིའི་འདོད་
 དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་གནད་ཀྱི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ། །།

