



ནད་གཞི་སློན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་། ༡༩

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

མགོ་ན་བ།
HEADACHE



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

དཀར་ཆག

དང་པོ། མགོ་ནད་ཀྱི་ངོ་སློང།	1
གཉིས་པ། རྩུ་རྩེན།	2
གསུམ་པ། དབྱེ་བ།	6
བཞི་པ། རད་རྟགས།	6
ལྔ་པ། རྩོན་འགོག།	9
དྲུག་པ། ཞར་བྱུང་དུ་ཡ་སླིན་མགོ་ན་བའི་འགོག་ཐབས།	21
བདུན་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།	22

དང་པོ། མགོ་ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད།



- * བྲེལ་ཟེང་ཆེ་བའི་དང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་མགོ་ནད་མཁམ་ཏེ་
ཅང་མང་པོ་ཡོད། མི་ཕལ་མོ་ཆེ་མགོ་ན་སྤྱིང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན།
- * མགོ་ན་བ་འདི་ཉིད་མགོ་བོའི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཏུ་ན་བར་མ་ངེས་ཏེ།
འགའ་མེར་མགོ་བོ་ཡོངས་ལ་ན་ལྷག་གཏོང་བ་དང་། འགའ་མེར་
མགོ་བོའི་གཡས་སྤྱོད་དང་། གཡོན་སྤྱོད་སྟེ་རྒྱབ་མདུན་ཏེ་མགོ་
བོའི་ཆ་ཤས་གང་ལའང་ན་སྤྱིད་པ་ཡིན།
- * མགོ་བོ་ན་བ་འདི་མགོའི་ནད་གཞི་གཅིག་པོ་མིན་པར་ནད་གཞན་གྱི་
ནད་རྟགས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་
ཀན་གསུམ་ལས་གཙོ་བོ་མཁྲིས་པའི་ནད་རྟགས་ཞིག་ཡིན།

- * མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སློབ་ནས་བཤད་ན། མཁྲིས་པ་རྒྱང་པའི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱང་རྒྱང་པའི་རང་བཞིན། རྒྱང་མཁྲིས་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་མགོ་བོ་ན་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའམ་ལས་སྦྱ་བ་ཡོད།
- * མགོ་བོ་ན་བ་འདི་ལ་སྣང་རྒྱུད་བྱེད་མི་རུང་། ལྷག་པར་མགོ་བོ་ཡང་ཡང་ན་བ་འདི་ལྡང་པར་སྐྱེན་ནད་དམ། ཡང་ན་ལྡང་པར་གཉན་ཚད་རྒྱས་པ་སོགས་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་ཕོག་པའི་མངོན་རྟོགས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད་པས་དུས་ཚོག་བརྟུན་དཔུང་དང་སྦྲུལ་བཅོས་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།
- * མགོ་ན་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉིན་རེའི་ལས་དོན་འགྲུབ་མ་ཐུབ་པར་འགོག་རྒྱུན་བརྩོལ་ཡོད་སྟབས་གཤམ་གསལ་མགོ་མི་ན་བའི་སྒྲིལ་འགོག་ལ་དམིགས་བསལ་དེ་སྣང་དང་ལག་བརྟུར་ཡོང་བ་ལྟ།

གཉེས་པ། ལྷ་རྒྱུན།

མགོ་བོ་ན་བ་འདི་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ལུས་པོའི་ཚད་དྲུང་འཕེལ་བ་དང་། ལྷག་ཤེད་མཐོ་བ། མགོ་བོར་རྒྱང་བསིལ་པོ་ཡུན་རིང་ཕོག་པ། ལྡང་པར་གཉན་སྐྱེན་ཆགས་པ། ལྡང་པའི་ཅ་སྒྲན་བརྩོལ་ནས་ལྷག་ཤོར་བ། མགོ་བོར་བརྟེན་ཆག་ཤོར་བ། མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ཏེ་མཁྲིས་པ་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ། སེམས་ངལ་བྱེད་པའམ་བསམ་མ་སློབ་བཏང་བྲགས་པ། སྲིད་པ་དང་། མཚིལ་མ།

བཤང་བ་སོགས་སྤྱིར་འབྲུང་སྐབས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པ། དེ་བཞིན་ཡ་
སྤྱིན་གྱི་ནད་དང་། བཤང་འགག་གི་ནད། རིམས་ནད། ཆམ་ཚད། མཚིན་
པའི་ནད། དབང་རྩའི་ནད། སོ་ནད། མིག་ནད། རྩ་བའི་ནད་སོགས་སྤྱིན་
ཀྱིས་མགོ་ན་བ་ཡོད། འོན་ཏེ་དེ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ཚེ་ཁྲག་མཁྲིས་ཚ་བས་
མགོ་ན་བའི་རིགས་གཅིག་དང་། ཡང་གྲང་རླུང་གིས་མགོ་ན་བའི་རིགས་
གཅིག་དང་བཅས་རིགས་གཉིས་ནང་བསྐྱུས་ཚོག་ཉེས་པའི་དབང་དུ་བྱས་
ན། མཁྲིས་པ་དང་རླུང་གི་མགོ་ན་བའམ་མགོ་གཟེར་འབྲུང་བ་མང་བས།
སྐབས་བབ་དེ་དག་གི་སློང་རྒྱུན་དང་། ཏྲགས། འགོག་ཐབས་རྣམས་རིམ་
བཞིན་བྱུ་རྒྱ།

མཁྲིས་པས་མགོ་ན་བའི་སློང་རྒྱུན།

- * ལྗུ་དང་ཞག་ཚི་ཚེ་བའི་ཟས་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན་བག་ལེབ་སྐྱུ་མ་
 བཞུགས། ལྗུ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་བ་དམ། (Peanut) རྫོ་
 ང་བསྐྱུ་བའོས། དེ་བཞིན་དེང་དུས་སྐྱུ་མ་བསྐྱུ་བྱས་པའི་ཟས་སྐྱ་
 དཔེར་ན་ཨུ་ཅར་ (Pickles) ལྟ་བུ་དང་། བྱ་ལྷུག་ཉ་པག་སོགས་སློག་
 ཆགས་ཀྱི་ཤ་དང་། ཚི་ལ། མར་རྩིང་སོགས་བཟའ་ཆེས་དྲགས་པ།
- * ཆང་རག་འཕྲུངས་ཆེས་བ།
- * བོད་ཇ་གར་པོ་དང་། ཁ་ལག་ནང་ཚུ་མང་པོ་རྒྱག་པ། དེང་དུས་ལན་

ཚུ་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་རྩལ་པ། (Salted Chips) རྒྱུ་མོའི་རིགས་
དཔེར་ན། སིང་འབྲས་ལྡུམ་མ་སྦྱིན་པ། ཞི་རྒྱུར། ལྷུང་རྩྱུང་རྩལ་པ་
བརྟེན་དགས་པ།

* མེ་དང་ཉི་མའི་ཚ་དྲོད་འོག་ལས་ཀ་བྱེད་དགས་པའམ། ཡང་ན་ཡར་
མར་འགོ་བསྐྱོད་དང་ལྷུས་ཚལ་ཚེད་དགས་པ་བཅས་མདོར་ན་ལྷུས་
ཁམས་འཁྲུགས་པའི་ལས་བྱས་པ།

* མེ་དང་ཉི་མར་བསྐྱོས་དགས་པ།

* གནམ་གཤིས་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་དུས་སུའང་གྲོན་གོས་མཐུག་པོ་གོན་པ་
དང་། ཚུ་ཚན་ནང་བཞུགས་དགས་པ།

* ཉིན་གུང་གཉིད་ཁྲུག་ཆེ་བ།

* གནམ་གཤིས་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་དུས་སུའང་གཟུགས་པོ་མ་བཀྲུས་
པའམ། ཡང་ན་འཁྲུད་རྒྱག་རྒྱ་ཉུང་བ།

* རྩ་བ་དང་། མིག་སོ་སོགས་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ།

* ཆམ་རིམས་ཤོག་པ།

* རྩར་མ་གོམས་པའི་དྲི་དཔེར་ན་གད་སྟེགས་བསྟེགས་པའི་དྲི་ངན།
སྟོས་ཀྱི་དྲི། གོས་ལ་གཏོར་བའི་དེང་དུས་དྲི་ཞིམ་བྱུག་རྩལ་སོགས་
བརྟེན་དགས་པ།

* ཁྲུག་ཤེད་ཆེ་བའི་སྟོན་འཚངས་ནད་གཞི་ཡོད་པ་བཅས་ནི་མཁྲིས་པ་

ཁོ་ནས་བྱེད་པའི་སློང་རྒྱུན་རྣམས་ཡིན།

རྒྱུད་གིས་མགོ་ན་བའི་སློང་རྒྱུན།

- * ཡུན་རིང་པོ་གཉིད་མེད་པའམ། མཚན་མོར་གཉིད་ཡག་པོ་མ་ཁྲུག་པ།
- * བསམ་སློལ་གཏོང་དྲགས་པའམ། ཡང་ན་སེམས་ངལ་བྱེད་དྲགས་པ།
- * བཅུད་མེད་པའི་ཟས་སྐོམ་སྟེ་དེད་དུས་མཚོའགས་ཟས་སམ་སྐབས་
བདེ་ཁ་ལག (Fast foods & Snacks) རྒྱ་མངར་མོའི་རིགས།
(Soft drinks) དང་། དེད་དུས་རྩན་པ་དང་འབྲུགས་སྟོ། (Ice
cream) སོགས་ཡུན་རིང་བསྟེན་དྲགས་པ།
- * བདེབས་སྟོན་དང་། མཚོན་མས། དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་བྱུང་
མེད་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་དུས་སྐབས་སོགས་ལ་ལྷུས་ཁམས་ནས་
ཁྲག་མང་པོ་ལོར་བ།
- * ལ་དྲགས་སོགས་ས་མཐོ་བོའམ། ཡང་ན་རི་མཐོ་བོར་འརྟེགས་པ།
- * མགོ་བོར་རྒྱུད་བསེར་བུ་སོག་དྲགས་པའམ། ཡང་ན་གང་སྟོག་ཅན་
ཕྱི་སྐྱེར་ཁང་ངམ་མཚོན་ཁང་ནང་རྒྱུད་འགོ་མེད་པར་ཡུན་རིང་
བསྟེན་དྲགས་པ།
- * ཟས་མེད་པ་གོད་ཁོག་སྟོང་པ་བསྟེན་དྲགས་པ།
- * ག་བྱར་གྱི་བྱི་དང་། སྟོས་གྱི་བྱི། བྱིའི་དུག་རྒྱུད་ཀྱི་བྱི་སོགས་ནང་དུ་

རྒྱལ་དྲགས་པ།

- * ཁ་ནས་སྐྱ་བརྗོད་ཐལ་དྲགས་པ།
- * རྒྱལ་པས་ཆེ་བའི་སྣོད་འཚངས་ནད་གཞི་སོགས་ནི་རྒྱལ་ཁོ་ནས་བྱེད་པའི་སྣོད་རྒྱུ་རྣམས་ཡིན།

གསུམ་པ། དབྱེ་བ།

༡ ཆ་བའི་རྒྱུན་གྲིས་མགོ་བོ་ན་བ། (ཐལ་མཁྲིས་གཙོ་བོར་བྱས་པ།)

༢། བྱང་བའི་རྒྱུན་གྲིས་མགོ་བོ་ན་བ། (བྱང་རྒྱལ་གཙོ་བོར་བྱས་པ།)

བཞི་པ། རད་རྟགས།

མཁྲིས་པའི་རྒྱུན་གྲིས་མགོ་བོ་ན་བ་ཡིན་པར་ངེས་པའི་རྟགས་ནི།

- * མགོ་ལ་གཟེར་བྱུག་ཆེ་ཞིང་ལྷག་པར་ཉིན་གུང་དང་། མཚན་གུང་།
རྒྱ་དོན་གྲིས་མགོ་བུ་དུས་མཐུ་ཆེ་ཏུ་འགོ་བ།
- * མགོ་ན་བ་མཉམ་དུ་སྐྱབས་རེ་ཆ་བ་འཕར་བ།
- * ཁ་ཉིག་ཁ་བ།
- * ཞེ་མེར་ལངས་པ།
- * མཁྲིས་ཁུ་སྐྱུག་པ།

- * ཁ་དང་མཚུ་ཉི་སྐམ་པ།
- * བྱང་པར་ཚུ་བསིལ་གྱིས་མགོ་བོར་ཚུ་ལྷག་དང་ལྷུས་པོ་བྱས་བྱས་
བས་ཕན་སྐམ་བྱེད་པ་ནི་བྲག་མཐོམ་ཚ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་བོ་ན་བ་
ཡིན་པར་ངེས་པ་ཡིན།

བྲག་ཤེད་མཐོ་བོས་མགོ་ན་བའི་རྟགས།

- * བོང་གསལ་ནད་རྟགས་སྟེང་། མགོ་བོ་ཡོངས་ལ་ན་རྒྱག་གཏོང་བ་
དང་མཉམ་དུ་མགོ་ལྷ་འཁོར་བ།
- * མའིང་སྟག་བཞུམ་པ།
- * མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ།
- * གདོང་དམར་སྐྱག་ཆགས་པ།
- * ལྷག་པར་ཚང་རག་འཐུང་བ་དང་། མེ་དང་ཉི་མར་བསྐོས་ཚེ་སྐྱག་ཏུ་
འགོ་བ།

ཡ་སྒྲིན་གྱིས་མགོ་ན་བའི་རྟགས།

- * བོང་གསལ་ནད་རྟགས་སྟེང་། མགོ་བོའི་གཞིགས་གང་རུང་གཅིག་
ལ་གཟེར་རྒྱག་ཆེ་ལ་ཚ་བྱུག་རྒྱག་པ།
- * མིག་གིས་འོད་མདངས་མི་འཁྲོག་པ།
- * སྐྱག་པ་ཤོར་བ།

* ལྷ་མོང་ན་ཟུག་གཏོང་བ།

མིག་གི་མཐོང་བྱུགས་ཞན་པ་སྟེ་མཁྲིས་པ་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ཉམས་
ནས་མགོ་ན་བའི་རྟགས།

- * བོང་གསལ་ནད་རྟགས་སྟེང་། མིག་མི་གསལ་ལ་རབ་རིབ་མཐོང་བ།
- * མགོ་ལྷུ་ཤོ་ཚོར་ཞིང་མིག་རུས་གཟེར་ཟུག་རྒྱག་པ།
- * མིག་ཚ་འབྲབ་བྱེད་པ།
- * མིག་ནས་མཆི་མ་ཤོར་བ།
- * གཉིད་ཅུང་ཟད་ལྷག་ཆེ་མིག་རུས་ན་ཟུག་ཞི་བ།

རྒྱུང་འཁྲུགས་པའི་སྟེན་གྱིས་མགོ་བོ་ན་བ་ཡིན་པར་ངེས་པའི་རྟགས་ནི།

- * མགོ་བོའི་གནས་ངེས་མེད་དུ་ན་ཟུག་གཏོང་བ། ལྷག་པར་ཐོ་རངས་
དང་དགོང་དྲོའི་སྐབས་སྟུག་ཏུ་འགོ་བ།
- * མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་བཟེ་འཛོམ་འཛོམ་བྱེད་པ།
- * རྩ་བ་ལུར་བ།
- * གཉིད་མི་ལྷག་པར་ཡེར་བ།
- * གཉིད་ལྷག་ཀྱང་མི་ལམ་ཟང་ཟིང་མང་བ།
- * སེམས་འཚབ་འཚུབ་བྱེད་པ།
- * སྟོང་གཡུགས་ཆེ་བ།

- * ཀྱང་ལག་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དོད་ཞན་པ།
- * བ་སྐྱུ་བཅེ་ཞིང་གྲང་ཤུམ་རྒྱག་པ།
- * མིག་སྐྱབས་དང་། གདོང་མདངས་སོགས་སྐྱུ་ལ་སྐྱངས་པ།
- * ཁ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་མེད་པ།
- * བྱད་པར་དུ་མེ་ཉི་དང་ཤ་ཁུ་སོགས་དོད་བཅུད་བརྟེན་པས་ཕན་སྐྱེས་
བྱེད་པ་ནི་རྒྱང་གི་རྒྱུ་གྱིས་མགོ་བོ་ན་བ་ཡིན་པར་ངེས་པ་ཡིན།

ལྷ་པ། རྫོན་འགོག

མགོ་ན་བ་འདི་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཡོད་པ་བཞིན། ན་
 ཚ་འདིའི་འགོག་ཐབས་ཀྱང་དེ་དེ་བཞིན་ཡོད་པར་བརྗོད་མི་དགོས། དེ་མ་
 ཤེས་པར་མགོ་ན་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱག་པ་ལེ་བ་འདྲར་དཔེ་ལྟར་གཅིག་པ་ཡིན་
 བས་མས་ནས་སྐྱེན་བཅོས་དང་རྫོན་འགོག་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱས་ན་
 མི་འགྲིག དེས་ན་མགོ་བོ་ན་བ་ཅན་རྣམས་ནས་རང་གི་མགོ་ན་བ་དེ་རྒྱ་རྒྱུན་
 གང་གིས་བསྐྱངས་པ་དང་། རྫོན་དང་། ཉིན་གྲུང་། དགོང་མོ་སོགས་དུས་
 ཚོད་གང་ལ་ན་བ་འཕམ་སྐྱབས་ཏུ་འགོ་བ། དུས་ལྡན་ཅི་ཅམ་ན་བ། མགོ་བོའི་ཆ་
 ཤས་གང་དུ་ན་བ་བཅས་ལ་དོ་སྣང་དང་ཅད་གཅོད་བྱས་པས་ངེས་ཤེས་བྱུང་
 ཚེ་སྐྱེན་བཅོས་ནད་ཐོག་ཏུ་བབས་པ་དང་། རྫོན་འགོག་གནད་དུ་འཁེལ་བར་
 ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡང་འགའ་རེས་མགོ་ན་བའི་སྐབས་མི་བདེ་ཡིད་

སྤྱན་སྐྱེས་ནས་སྐྱོ་བྱུར་ཞི་ཐབས་སྤྱོད་མ་ནས་སྤྱན་ཉོས་ནས་བཟའ་བ་འདི་ཏེ་
ཅང་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེས་འཕྲུལ་གསལ་མགོ་གཟེར་ཞི་བར་ཕན་ཐོགས་
ཡོད་ནའང་ཕྱགས་ལ་ཕན་པ་མེད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཕོ་བ་དང་། མཆིན་ལ།
མཁལ་མ་སོགས་དོན་སྣོད་རྣམས་ལ་གཞོད་སྤྱོད་ཚབས་ཆེ་སྟེར་གྱིས་ཡོད་
པས་དེ་འདྲ་བྱེད་མི་རུང་། མདོར་ན། དེབ་རྒྱུང་འདིའི་དགོས་པ་ལྟར་གལ་ཆེ་
སོས་དེ་མགོ་གཟེར་མི་ན་བར་སྤོན་འགོག་ཐོག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
སྟབས། ཤོང་དུ་ལུས་པའི་སྤོང་རྒྱུན་ཐོག་ག་ཤམ་གསལ་རྒྱུན་སོ་སོའི་སྤང་སྤང་
གནད་འགག་རྣམས་ཅུང་རྒྱས་པར་བཤད་ཡོད་པས་ཚང་མས་དེར་དོ་སྣང་
དང་གང་ཐུབ་ལག་བརྟུར་དགོས་པར་སྐུལ་འདེད་ལུ་བཞིན་ཡོད།

མཁྲིས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་བོར་ན་བར་འགོག་ཐབས།སྤང་བྱ་ གལ་ཆེའི་ཁག

ལན་ཚུ་བ། (Salty taste)

ཟས་སྐྱོམ་ལས་རོ་ལན་ཚུ་བའི་རིགས་བཟའ་ཆེས་དྲགས་ཆེ་དེས་
ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཁག་མཁྲིས་བསྐྱེད་པས་མི་སྣུ་གྱེ་གྱེ་དུ་སོང་བ་བཞིན་ཆ་བའི་
དོད་རྣངས་སྟོད་དུ་སོང་ནས་མགོ་བོར་ན་ཟུག་གཏོང་བར་བརྟེན། རྒྱུན་ལྡན་
ཁ་ཟས་ནང་ལན་ཚུ་ (Common salt) མང་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་བ་
དང་། དེ་བཞིན་བོད་ཇ་གར་པོ་འཕུང་བ། མ་ཟད་བྱ་སྤུག་རྣམས་ལ་ལན་ཚུ་

མང་བའི་རྩ་བ་ལྷན་པ་སོགས་ཀྱི་མི་རུང་།

ཚ་བ། (Hot/Spicy taste)

རོ་ཚ་བའི་ཟས་སྒོམ་བརྟེན་དགས་ཚེ་ལུས་ལ་དྲོད་བསྐྱེད་ཅིང་མགོ་
ན་བ་དང་། ལྷག་པར་མཁྲིས་པའི་ཉེན་མཚིན་པར་དུག་ལྟར་གཞོད་པས་མཚིན་
པར་གཉན་ཚད་རྒྱས་པ་སོགས་མཚིན་ནད་འདྲ་མིན་སོག་ཉེན་ཚེ་བར་བརྟེན།
རྒྱུན་ལྡན་ཁ་ཟས་ནད་རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱན་སྐྱེའམ་སྦོད་མང་པོ་ཤེད་སྦྱོད་ཀྱི་
རུང་བ་དང་། ལྷག་པར་(བསིལ་པན་)མི་བན་དང་། ཅོང་། རྫོག་པ། མར་རྫིང་
པ། ཚང་རྫིང་བ་བརྟེན་དགས་པ། གྲིས་པར་རོ་ཚ་བའི་རྩ་བ་ལྷན་པ་སོགས་
ཀྱི་མི་རུང་།

སྐྱར་བ། (Sour taste)

རོ་སྐྱར་བའི་ཟས་སྒོམ་སྟེ་ལིམ་བུའི་རྒྱ་རྒྱུང་བ་དང་། ལོ་སྐྱར་མ། ཚང་
རག་ (Alcohol) ཚང་བསྐོལ་སོགས་འཇུང་བ། ལ་སྤྲུག་བསྐལ་བ་སོགས་
བསྐལ་ཚེ་ལ་རིགས་དང་། ལྷུ་མ་ (Mango) སོགས་ཤིང་ཉོག་མ་སྐྱིན་པའི་
རིགས་ནམས་བརྟེན་དགས་མི་རུང་ཡང་། སྐྱ་རུ་ར་ (Amla) དེ་རོ་སྐྱར་བ་
ཡིན་ཡང་ཁྲག་མཁྲིས་མགོ་ན་བ་ཞི་བར་པན་པས་རན་པོ་བརྟེན་ཚོག

སྐྱུ་པའི་ཁ་ཟས་བརྟེན་དགས་པ།

སྦྱུ་དང་ལྗན་པའི་ཟས་སྒོམ་སྟེ། དཔེར་ན་བག་ལེབ་སྦྱུ་བསྟེགས།
བ་དམ། (Peanut) སྒོ་ང་བསྦྱུ་བརྟེན། སྦྱུ་བསྟེན་བྱས་པའི་ལྷ་ཅར།
(Pickles) སེམས་ཅན་གྱི་ཚེལ་བྱ། མར་རྗིང་སོགས་བསྟེན་དགས་པ་ཡིན་
ན་རྩས་གྱི་སྒོ་ནས་མ་ལུ་བ་བྱུང་ཞིང་རྟགས་སུ་མགོ་ན་བར་བརྟེན། དེ་ལྟར་
བསྟེན་མི་རུང་བས་འདྲིམ་དགོས།

ཞེ་སྦྱང་དྲག་པོ་བསྐྱེད་པ།

ཡིད་གྱི་སྦྱོད་ལམ་ཁོངས་ཞེ་སྦྱང་ནི་ལུས་པོའི་ནད་གི་ཁྲག་མཁྲིས་
འཁྲུགས་པར་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན་སྟབས། བོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
གཞུང་ལས་ཞེ་སྦྱང་དེ་མཁྲིས་པ་སྐྱེད་པའི་རྒྱར་བཞག་ཡོད། དེས་ན་ཞེ་སྦྱང་
ནི་འདིག་རྟེན་མི་ཚོས་དང་། དམ་པ་ལྟ་ཚོས། ལུས་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གང་ནས་
བཟུངས་ཀྱང་སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན་པར་བརྟེན། མི་དགེ་བའི་སེམས་
བྱུང་འདི་ཉིད་མི་སྐྱེ་བའི་སྦྱང་དུ་དུས་རྒྱུན་ནས་ཞེ་སྦྱང་གི་ཉེས་དམིགས་
དང་། དེའི་གཉེན་པོ་བཟོད་པའི་ཕན་ཡོན་ལ་ཡང་ཡང་ཐོས་བསམ་བྱེད་དགོས།

ཉི་འོད་དང་མེར་བསྐྱོས་དྲགས་པ།

ལུས་གྱི་སྦྱོད་ལམ་དུ་ཉི་འོད་དང་མེར་བསྐྱོས་པ་ཆེས་དྲགས་
ཚོ་ལུས་གྱི་ཁྲག་མཁྲིས་སྟོབས་འཕེལ་ནས་མགོ་ན་བ་དང་། ཚ་བ་འཕར་བ།

མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ། རུལ་ནག་མང་པོ་ཤོར་བ། ཁ་སྐྱམ་པ་སོགས་འབྱུང་
བས་ན་ཚ་བའི་དུས་སྡིད་ཁུད་པར་ཉིན་མོ་ཚ་བ་ཆེ་བའི་སྐབས་ཐབ་ཚང་
དང་མཚོད་མེ་ཁང་ལྟ་བུ་མེའི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡུན་རིང་འདུག་པ་དང་ལས་བྱེད་
པ། དེད་དུས་ཚ་སྐྱོག་ཁང་བའི་ནང་ཡུན་རིང་སྡོད་པའམ་ཡང་ན་ཚ་སྐྱོག་ཅན་
གྱི་མེ་འཁོར་དང་མོ་ཤིང་ནང་ཡུན་རིང་བསྡོད་པ། མགོར་ཁེབས་དང་གིབ་
བསེལ་མེད་པར་ཉི་མའི་ཚ་དྲོད་འོག་ས་ལས་དོ་ལས་སོགས་ཤུགས་ལས་བྱེད་
པ། ཉི་བསྐྱོས་ཡུན་རིང་པོ་བྱེད་དྲགས་པ། བང་རྒྱགས་བྱེད་པ། སྐག་སྐག་དང་
རྐང་འཁོར་ཞོན་ནས་འགོ་བ་སོགས་བྱེད་མི་རུང་། ལྷག་པར་ཁྲག་རྒྱུད་སྡོད་
འཚངས་ (Hypertension) ནད་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་བས་ཀྱང་འཛེམ་དགོས།

སྤང་བྱ་གལ་ཆེའི་ཁག

མངར་བ། (Sweet taste)

རོ་མངར་བའི་བས་སྐྱོམ་རིགས་དཔེར་ན་ཤིང་ཏྲོག་རྒྱན་འབྲུམ།
པ་པི་ཏ། (Papaya) རྒྱ་ག་གོན། (Watermelon) ཤིང་མངར། བུར་
ཤིང་ཁུ་བ། (Sugarcane juice) འབྲས། དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་བ་སྐྱུགས་
དང་རའི་འོ་མ་ལས་བྱུང་བའི་མར་གསར་དང་། ཞོ་གསར་རྣམས་མཁྲིས་པ་
ཚ་བའི་མགོ་ན་བ་སེལ་བར་ཕན།

བསྐྱ་བ། (Astringent taste)

རྒྱུན་ལྡན་དུ་རོ་བསྐྱ་བའི་ཁོངས་ཏེ་ཨ་རུ་ར་དང་། བ་རུ་ར། ཅན་དན་དཀར་དམར་ལ་སོགས་པའི་བསིལ་བ་བྱུང་ལྡན་པའི་སྐྱ་བ་སྐྱེ་དང་སྐྱ་བ་ཁུ་ཅི་འབྱུང་ཚ་བའི་དུས་སྒྲི་དང་། ལྷག་པར་ཉིན་གུང་མཁུས་པའི་དུས་སུ་བསྐྱེན་ན་ཕམ།

ཁ་བ། (Bitter taste)

རོ་ཁ་བའི་ཁོངས་དཔེར་ན་ཏིག་ཚལ་ (Bittergourd) དང་། ལྷ་མང་། རྫོ་ཚལ་ (Dark leafy vegetables) བལ་མོ་ཆེའི་རོ་ཏིག་གས་ཡིན་པས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་རྒྱུན་དུ་ཉིན་གུང་རྫོ་ཚལ་སོས་པའི་རྗེན་ཟས་སམ། ཡང་ན་ཞིབ་འཐག་བྲུས་པའི་ཁུ་བ་ (Vegetable's juices) རན་པོ་བསྐྱེན་པ་དང་། འཇུ་སྒོ་བས་ཞན་པས་ཚུ་བཙོས་བརྒྱབ་ནས་ཚུ་སྒྲོར་སོགས་ཅི་ཡང་མེད་པ་བསྐྱེན་ན་དེས་ཟུངས་ཁྲག་བསྐྱེད་པ། ཟུངས་ཁྲག་གཙང་མ་བཟོས་པ། ག་མདོག་ལེགས་པ། ཁྲག་གི་ཚད་པ་ཞི་བ། མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་རྗེ་བཟང་གཏོང་བ་སོགས་ཕན་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

རྒྱུ་མང་པོ་འབྱུང་བ།

རྒྱུ་མང་པོ་འབྱུང་བ་ཁྲག་མཁུས་ཚ་བ་འཕེལ་བའི་དུས་དང་། ལྷན་པར་གནམ་གཤིས་ཚ་བའི་དུས་སུ་ལྷན་པོའི་ནད་གི་རྒྱ་ཁམས་ལྡང་ཚད་ཟད་

པའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་བོ་ན་རྒྱག་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་དུས་ཚུ་ཁམས་ཉུང་དྲགས་
པའི་རྒྱུན་དེ་བསལ་བའི་ཆེད་དུ་ཚུ་བསལ་དང་། བ་ལྷུགས་དང་རའི་ཞོ་
གསར། དར་བ། འུར་ཤིང་ཁུ་བ། ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ། (Fruit's juices) ལྷན་
ཅིས་ཁང་གི་གསོ་རིག་མཁུའི་ཇ་སོགས་མང་ཙམ་འཕུང་ན་ཕན།

ཚུ་ལྷུག་དང་ཁུ་ས་བྱེད་པ།

རྒྱུད་ལམ་དུ་ཁྲག་མཁུའི་ཆ་བའི་ནད་ཀྱི་གཉེན་པོ་ནི་ཚུ་བསལ་དེ་
ཡིན་པར་བརྟེན། ཆ་བའི་དུས་སྡི་དང་ལྷུག་པར་མགོ་ན་བའི་སྐབས་ལ་ཚུ་
བསལ་གྱིས་མགོ་བོར་ཚུ་ལྷུག་ཡང་ཡང་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཡོངས་རྫོགས་
ཚུ་བསལ་གྱིས་ཡང་ཡང་ཁུ་ས་བྱེད་པ་དང་། ཚུ་རྒྱལ་རྒྱག་ལུབ་ན་ཕན།

ལུས་དལ་བར་འདུག་པ།

ཁྲག་མཁུའི་ཆ་བའི་ནད་སྡི་དང་ཁུད་པར་མཚིན་པར་གཉན་ཆ་ད་
ཡོད་པ་ནམས་ནས་རྒྱུན་དུ་ལུས་དལ་པོར་གནས་དགོས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་
མ་བྱས་པར་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱེད་དྲགས་པ་དང་ལུས་རྩལ་ཤུགས་ཆེན་
པོ་ཅེད་དྲགས་ན་ཁྲག་མཁུའི་འཁུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་གཟེར་གྱི་གཞི་
མཁུའི་པ་ཆ་བའི་ནད་རིགས་སྐྱག་ཏུ་འགོ་བ་ཡིན། འོན་ཏེ་སྡོ་ཉིན་མ་མ་
ཤར་གོང་དང་དགོང་མོ་བསལ་དུས་ལུས་རྩལ་དང་ཤུག་འཚལ་བསྐྱོར་ར་
རན་པོ་བྱས་ན་ཕན་པ་ལས་མི་གཞོད།

བསེལ་གནས་འདུག་པ།

ཚ་བའི་དུས་དང་ལྷག་པར་ཉིན་གུང་སྐབས་མགོ་མི་ན་བའི་
རྫོན་འགོག་ཏུ་ཤིང་གི་བ་དང་། རྩ་འབྲམ། ཁང་པའི་ཐོག་ཚེགས་ཀྱི་འོག་
ཁང་། བསེལ་ཁང་སོགས་བསེལ་གནས་སུ་རྫོད་རྫོད་འདུག་དགོས་པ་དང་།
ཅི་ནས་གུང་འགོ་དགོས་ཚེ་ཉི་གདུགས་དང་ལྷ་མོ་སོགས་མགོ་ཁེབས་བདེ་
རྫོད་བྱས་ན་ཡོན།

རྩུང་འཕྲུགས་པའི་རླུན་གྱིས་མགོ་བོ་ན་བར་འགོག་ཐབས།

སྤང་བྱ་གལ་ཆེའི་ཁག།

ཟས་སྒོམ་བསེལ་ཞིང་རུས་པ་རྩུབ་པ་བརྟེན་དྲགས་པ།

རྩུ་གང་མོ་ (Cold water & drinks) དང་། ཀོ་མི་གར་པོ།
(Coffee) བ་རའི་ཞོ་དང་དར་བ་འཕྱང་བ། གཡེར་མ། ཁ་ཏིག་ཚལ།
(Bittergourd) ལོ་ཤུར་ཏེ་སློ་ཚལ་རྫིང་པ་དང་རྗེན་པ། (Raw Salads)
བ་གླང་གི་ཤ་དང་ར་ཤ་སོགས་དུས་སྨྱི་དང་སྐྱག་པར་དབྱར་དུས་དང་དགོང་
དྲོའི་སྐབས་བརྟེན་ན་རྩུང་ལྡང་བའི་དུས་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་གནོད་ལ་རྩུང་
གིས་མགོ་ན་བ་རྣམས་ནས་སྤང་དགོས།

བཅུད་མེད་ཁ་ཟས་བརྟེན་དྲགས་པ།

བཅུད་མེད་པའི་ཟས་སྐོམ་སྟེ་དེང་དུས་མཚོན་གས་ཟས་དང་སྟབས་བདེ་
ཁ་ལག་ (Fast foods & Snacks) བརྟེན་དྲགས་ན་ཅི་ཡང་བཅུད་མེད་པས་
རྒྱང་འཕེལ་བར་བརྟེན། རྒྱང་གི་མགོ་པོ་ནད་ཅན་རྣམས་ནས་བཟའ་མི་རུང་།

སེམས་ངལ་བྱེད་དྲགས་པ།

ཡིད་ཀྱི་སྡོད་ལམ་ལས་སེམས་ངལ་བྱས་དྲགས་ན་ཉེས་པ་རྒྱང་གི་
རིགས་ལྗེའི་ནང་ཚན་གཙོ་བོ་སྟོན་འཛིན་དང་ཁྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱང་དེ་གཉེས་
འཁྲུགས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་གཉེས་འཁྲུགས་པར་གྱུར་ཚེ་སེམས་མ་སྦྱིད་
པར་གྱུ་དོན་པོ་ཆགས་པ་དང་། གཉེད་ཡེར་བ། ཟས་བཟའ་འདོད་མེད་པ།
འཇུ་སྟོབས་ཞན་པ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ལུས་ཀྱི་ནད་འགོག་རྒྱས་པ་ཉམས་
པ་སོགས་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བར་བརྟེན། སེམས་ངལ་ཉུང་དུ་
གཏོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

གཉེད་ཡེར་བ།

མཚན་གྱི་གཉེད་དེ་མི་དར་མ་དང་གས་འཁོགས་རྣམས་ལ་རྫོང་། ༧
ནས་ ༩ བར་ཁྲུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྗོན་སྟེ་མཚན་ལ་གཟུགས་
མཐོང་རྒྱང་འཕྲིན་ཡུན་རིང་བརྟེན་པ་དང་། ཁ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་ཡུན་རིང་

བཤད་པ། སྤྱི་ལ་འབྲུམ་པ། གཞན་ཞབས་ཤོ་སོགས་སྤྱོད་ཡུན་རིང་
བཏང་པ། ཉིན་མཚན་མེད་པར་ལས་ཀ་བྱེད་པ། ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་པ་སོགས་
མང་དྲགས་པས་ལྷུང་ལ་རྒྱུང་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་བྱུང་བའི་ཐོག་མགོ་བོའི་
གནས་ངེས་མེད་ན་གཟེར་དྲག་སོ་གཏོང་བ་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་བྱེད་མི་རུང་།

སྤྱོད་པར་བཟད་དྲགས་པ།

ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་བཟས་པར་མོད་ཁོག་སྤོང་བ་ཡུན་རིང་
བཟད་དྲགས་ན་སོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དྲངས་མ་རྒྱ་བའི་ཅ་སྐྱུག་ནང་རྒྱང་
འཕེལ་ཏེ་རྒྱངས་སྤོབས་ཉམས་པ་དང་སྐྱགས། མགོ་བོ་འཁོར་ཁིང་གནས་
ངེས་མེད་ན་ཟུག་གཏོང་བ་ཡིན་ལ། ད་དུང་སོ་བའི་ནད་རྒྱུར་ཅི་འཕེལ་ནས་
སོ་བར་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱིས་བཏབ་ཉེན་ལ་སོང་དེ་རྣམས་བྱེད་མི་རུང་།

བཤད་གཅི་དང་། ལུང་པ། རྒྱིད་པ། མཆི་ལ་མ་སོགས་བཀག་དྲགས་པ།

རྒྱུན་ལྡན་སྤྱོད་ལམ་ལས་བཤད་བ་དང་། གཅིན་པ། ལུང་པ།
མཆི་ལ་མ་སོགས་རང་བཞིན་འབྱུང་བའི་སྐབས་སྤྱིར་མ་དོར་བར་བྱགས་
ཀྱིས་བཀག་དྲགས་པའམ་མ་འབྱུང་བཞིན་དུ་བཅོར་དྲགས་པ་ཡིན་ན་ངེས་
རྒྱུང་གི་རྒྱ་བ་འབྱུགས་ཏེ་མགོ་ན་བར་བྱེད་པས་དེ་རྣམས་བྱེད་མི་རུང་།

སྤང་བྱ་གལ་ཆེའི་ཁག

ཁ་ཟས་ཤོད་བཅུད་བསྟེན་པ།

སྤྱིར་དབྱར་དུས་དང་། ལྷག་པར་དགོང་མོ་ནི་རྒྱང་འཕེལ་བའི་དུས་
ཡིན་ལྟབས་ཟས་སྐོམ་ཁོངས་འབྲུ་མར་དང་། ལེ་ལོན་པའི་མར། ལུག་གི་བྲ་
རམ། འུ་རམ་གྱི་ཆང་གསར་པ། རྩོག་སྐྱ། ཙོང་། རོ་མ། རུས་ཁུ་སོགས་ལུས་
པ་ཤོད་ཅིང་སྐྱུ་མ་ལ་བཅུད་ཡོད་པ་ནམས་རན་པོ་བསྟེན་ན་རྒྱང་ནད་སྐྱེན་
གྱིས་མགོ་པོ་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དེ་སྲུང་བར་ཕན།

ཤིང་རྟོག་དང་སྤར་ཀ་སོགས་བསྟེན་པ།

ཉིན་ལྟར་སྤོ་དང་ཉིན་གུང་དུས་ལ་ཤིང་རྟོག་སོས་པ་དཔེར་ན། ཀྱ་
འུ་དང་། ཚ་ལུ་མ། སེ་འབྲུ། རྒྱུན་འབྲུམ། རྒྱ་ག་གོན། པ་པི་ཏ། (Papaya)
དང་ལག་བསྟེན་ན་བཟང་ཞིང་། ལྷག་པར་སྤོར་སྐོགས་མཁེགས་ཤིང་
འབྲས་ (Dried fruits) ཁོངས་སྤར་ཀ་ (Walnut) གཉིས་གསུམ་དང་།
རྒྱུན་འབྲུམ་སྐྱུ་མ་པོ་ཁ་གསལ། (Raisin) ཀྱ་ཏུ་གཉིས་གསུམ། (Cashew)
བསྟེན་པ་ཡིན་ན་ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་འཁོར་རྒྱུགས་ལ་ཕན་པ་མ་
ཟད། རྩོགས་མཁེགས་ཤིང་འབྲས་རིགས་གྱིས་གྲང་པའི་བེད་སྲུང་ལ་ཕན་
གྱི་ཡོད་པས་མགོ་པོ་ན་གཟེར་ལས་སྲུང་བར་ཕན།

བསྐྱ་མཉེ་དང་། ཚ་དུགས་བྱེད་པ།

རྒྱུད་གི་ནད་ལ་བསྐྱུ་མཉེ་འཕ་བྱུག་པ་དྲ་ཅང་ཕན་པོ་ཡོད་པས་མི་སྲུ་
ཞིག་མགོ་མི་ན་བའི་སྡོད་འགོག་ཆེད་དུ་གནམ་དུས་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་དབྱར་
དུས་དང་། ཉིན་ཞག་གཅིག་ནད་གི་ཐོ་རངས་དང་དགོང་མོའི་དུས་ལ་སྐབས་
རེ་མགོ་བོའི་རྒྱུད་གསང་ཁག་ཏེ་སྦྱི་གཙུག་དང་། མཚོག་མ། ལྷག་པའི་སྤྱད་སྡོ།
ལྷག་པའི་སྦྱ་འབྲེལ། བྱར་གོང་ནམས་ལ་ཉིལ་སྦྱུལ་ཡང་ན་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་གི་
གསེང་རིག་བྱུག་སྦྱུལ་ཅུང་བཅའ་ཆ་པོ་བཟོས་ནས་འཕྱར་མཉེ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་
ན་གསེང་རིག་རྩ་ཉི་དུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་གསང་མིག་དེ་དག་ལ་ཚ་དུགས་
བྱས་ན་ཕན།

དབྱུགས་སྦྱོང་དང་། ལུས་སྦྱོང་སོགས་བྱེད་པ།

དབྱུགས་སྦྱོང་ (Breathing Exercise) རྗེ་ཉིན་ལྟར་སྦྱ་དགོང་
ལ་རང་གི་རྒྱན་ལྡན་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནད་དུ་རྒྱབ་པ་དང་སྦྱིར་འཕྱུང་བ་དེ་
གཅིག་པོར་སེམས་གཏད་ནས་སྐར་མ་ཁ་ཁ་གསེང་རིང་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་
དགོ་ཀན་བསྟེན་པའི་སྡོད་ནས་ལུས་སྦྱོང་ (Yoga) བྱེད་པ། དབྱུང་སྦྱོང་བྱེད་པ།
འཆར་གཞི་དང་ལྡན་པའི་སྡོད་ནས་ཉིན་རེའི་ལས་དོན་ཆེ་ཆུང་ཁག་གྲུབ་པ།
རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་སྦྱ་དབྱུངས་སྦྱོན་པོ་ཉན་པ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་གོགས་
པོ་དང་གོགས་མོ་བསྟེན་པ་སོགས་ཀྱིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལུས་སེམས་ངལ་
བས་མགོ་གཟེར་ཞི་བྱུབ་པ་དང་སྦྱད་མར་མི་འཕྱུང་བའི་སྡོད་འགོག་ལ་ཕན།

དུག་པ། ཞར་བྱང་དུ་ཡ་སླིན་མགོ་ན་བའི་འགོག་ཐབས།

ཡ་སླིན་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་བོ་ནད་ཅན་རྣམས་ནས་གོང་དུ་བཞེད་པའི་
མཁྲིས་པ་འཁྲུགས་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཐོག་སྒོག་པ་དང་། མངར་མོ། སྒོང་
ད་། རླུང་ཚལ། ལྷུ་མ་པའི་ཟས། འེ་མ་ནས་བྱང་བའི་དཀར་ཟས་རིགས། དུག་
རྩིས་ཀྱི་དྲི་མ་སོགས་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་རྒྱུན་དུ་ནས་འཛེམ་དགོས། །།

བདུན་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

ཁྱད་པར་དུ་མགོ་ནད་མནར་སྐབས་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་བསྐྱས་ནི།
 མགོ་ནད། རྩུར་བཏང་གི་རིམས་ནད་སོགས་དང་། བྱམ་བུའི་ནད། སི་ཐོར་
 རིགས། རྩུ་མའི་ནད། བསམ་སེའུ་ནད། འཇག་མཁྲིས། རྩིང་རྒྱུང་། ཚད་པའི་
 རད། ཡ་མ་ནག་པོ། མེས་ཚིག་པའི་རིགས་ཀྱི་ནད་སོགས་དང་། ཉི་མས་
 མགོ་ན། གཟའ་སྐར་ས་བདག་སོགས་མེ་ཁམས་ཀྱིས་གནོད་པའི་ནད་རིགས་
 ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་བསྐྱས་ནི། མཁའ་འགྲོ་གྲིབ་སེལ་ལམ་ཁྲུས་
 གསོལ་བྱ། རྩུ་ལ་མདོས་བཅའ་མདོས་གཏོང་། ལྟ་བསངས་གཏོང་། ཚོས་
 སུ་ཚེ་མདོ་ཚེ་གཟུངས་དང་། གཏུག་ཏོར་གདུགས་དཀར་ལོ་གངས་འདོན།
 ཏོག་གཟུངས་སྒྲོག་ རིམས་ནད་ཞི་བའི་གཟུངས་རྣམས་འདོན། ཟན་ནམ་
 རྩུག་གིས་ཉེ་ལྷུང་གི་གཟུགས་དམར་ཁྲུར་གཡུ་དང་བངས་རྒྱུང་བཀལ་
 ལ། བརྩི་བྱ་རང་རང་སོ་སོའི་རྩུར་ཁའི་བདུད་གཙོད་སྐྱོགས་སུ་བསྐྱལ་བར་
 བྱའོ། །གཞན་ཡང་ནད་པ་རང་རང་སོ་སོའི་འཕྲོར་བ་ཆེ་རྒྱུང་ལ་དཔགས་
 པའི་བཀའ་འཇུག་དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཏོ་བཅོས་དང་། ཚོ་
 ག་སོགས་ནད་པ་ལ་གང་ཐན་རང་རང་སོ་སོས་དང་དུ་སྒྲུང་ནས་རང་རྩུས་
 གང་ཐུབ་ཕྱག་མཚོད་གང་ཐུབ་བྱའོ། །འདི་ནི་ནད་རིགས་ཕྱེ་བྲག་པའི་རིམ་

ལྟོ་རྒྱལ་བ་ལྟུང་ཅ་མ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་ཚིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་
ལྟོ་གནད་བ་ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཚང་མས་
དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལྷན་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདིར་ནད་དང་གོད་པས་མི་གོས་
ཤིང་། ལྷན་སེམས་བདེ་བར་གནས་པ་དང་། འདི་ལྷིའི་འདོད་དོན་ལེགས་
པར་སྐྱབ་པ་གནད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ།། །།

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

འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བཟུ་ཤིས་ཚེ་རིང་ལུ་འི།
སློབ་སློན་པ་གཙོ་བོ།	སླན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་ཏུ་མགྲིན།
ཚུམ་རྒྱུག་པ།	ནང་གཞི་རྒྱན་འགོག་ཚོགས་རྒྱུང་།
དེབ་གཞུགས་ལུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་རྒྱུད་འཛོམས།

སློབ་སློན་པ། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ལྟ་སློན། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སླན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སླན་རམས་པ་བྱུང་བརྟན་བྱུང་མཚན། སླན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སླན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་བདེ་བྲེ། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ཚོར་བྲ། སླན་རམས་པ་དོ་རྩེ་རབ་བརྟན། སླན་རམས་པ་རྒྱུད་འཛོམས།

ཚུམ་རྒྱུག་པ། སླན་རམས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚུམ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་རྣམ་གྲགས། སླན་རམས་པ་བསུ་སྐྱང་དག་དབང་རྒྱུན་པ། སླན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སླན་པ་བརྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སླན་པ་བརྟན་འཛིན་ལྷན་གྲུབ། སླན་པ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སློབ་དཀར། སླན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སླན་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། རང་གཞི་རྒྱན་འགོག་དེབ་སྲེང་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བརྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སླན་ཚུམ་ཁང་ཁོ་ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་རྒྱུད་གཞུང་དང་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུལ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།