



ནད་གཞི་སློན་འགོག་དེབ་མཛད། ༤

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སློན་འགོག་མེས་བུ།

ལྷག་ལྷན་སློན་འཛེངས།
HYPERTENSION



USAID



དཀར་ཆག

དང་པོ། གོ་དོན།	1
གཉིས་པ། ཐུགས་སྐྱང་དགོས་པ།	2
གསུམ་པ། རྒྱ།	3
བཞི་པ། རྒྱུ།	4
ལྔ་པ། དབྱེ་བ།	8
དྲུག་པ། རྟ་རྟགས།	8
བདུན་པ། བཅོས་ཐབས།	11
བརྒྱད་པ། རྩོམ་འགོག།	11
དགུ་པ། སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།	25

དང་པོ། བོ་དོན།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན་ཞབས་རྒྱུ་དེ་ལྟོད་འཚངས་
ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ནི། རྣམ་པར་མ་གྱུར་བའི་ལུས་ཀྱི་ཞབས་ལེ་རྒྱུ་ཚད་གང་ཟག་
སོ་སོའི་སྒྲིམ་པ་བདུན་ཅེ་དང་རྒྱུ་ལེ་རྒྱུ་ཚད་དེ་རྒྱུ་སྒྲིམ་རྒྱུ་གང་ཅེ་
ཡོད་པར་བཤད་པ་དེ་ཉིད་དུས་གཞོན་ཟས་སྒྲིམ་རྒྱུ་ལས་འཕེལ་བའམ་ཟད་
པ། ཡང་ན་འཇུགས་པར་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། ཞབས་ལེ་རྒྱུ་ལ་བྱེ་བྲག་དབྱེ་
བ་ལྡེ་ཡོད་པའི་ནད་ནས། སྒྲིམ་ལ་གནས་པའི་ཞབས་ལེ་རྒྱུ་དེ་རྣམ་པར་གྱུར་
བས་ལུས་ཀྱི་སྒྲིམ་དུ་འཚངས་པའམ། དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་ལེ་སྒྲིམ་ལུས་
པའི་ནད་ཅིག་ལ་ཞབས་རྒྱུ་སྒྲིམ་འཚངས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

དེང་རབས་ཕྱི་ལུགས་སློན་གྱིས་ནད་འདི་ལ་ hypertension ཞེས་
པའམ། ཡང་ན་དམངས་ཁྲིད་དུ་ high blood pressure (BP) ཞེས་འབོད་
སྲོལ་ཡོད། རྣམ་པར་མ་གྱུར་ཡོད་མེད་བརྟག་ཐབས་སུ། ཞབས་རྒྱུ་བརྟག་ཐབས་
ཡོ་བྱད་དུ་སྒྲིམ་དང་འོག་གཉིས་ཀྱི་གངས་ཚད་དེ་ 160/100 ཡིན་པའམ་དེ་
ལས་མང་བ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་རྒྱ་དགོང་སོགས་བརྟག་དུས་ཐེངས་གསུམ་
ཅུ་བརྟག་པས་གངས་ཚད་དེ་ལྟར་ལུ་མཐུད་ནས་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྒྲིམ་
པ་ཡིན་ན་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན། རྣམ་པར་མ་གྱུར་
གཞུང་གི་གནས་ཚུལ་འོག་བརྗོད་དཀའ་བའི་ན་ཟུག་དང་། ལུས་ཤིང་ཉམས་པ་

སོགས་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་མངོན་གྱུར་བ་མེད་སྟབས་ནད་
བ་མང་པོ་ཞིག་ནད་འདིའི་བཙོས་ཐབས་ཐད་སྟོན་གཡེང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

གཉིས་པ། ཐུགས་སྦྱང་དགོས་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ རས་ ༢༠༠༩ བར་བོད་ཀྱི་སྐབ་ཅིས་ཁང་ནས་རྒྱ་གར་སྟེ་
བྱང་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་གནས་སྟོན་ལོ་ན་ ༩༠ རས་
༥༠ བར་གྱི་མི་མང་གངས་འབོར་ ༤༧༩༥ ལ་ཁྲག་རླུང་སྟོན་འཚངས་ཀྱི་ནད་
གཞི་བྱུང་གདལ་ཞིབ་གཤེར་བྱས་པས། བོད་མི་བརྒྱ་ཆ་ ༤༤ ཙམ་ལ་ཁྲག་
རླུང་སྟོན་འཚངས་ནད་གཞི་ཡོད་པ་གཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་བརྒྱ་ཆ་
མཐོ་པོ་ཡིན་ལ་སེམས་ཚབས་བྱ་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།
ཞིབ་གཤེར་དེ་ཡིས་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་དུའང་ཆང་རག་དང་། བ་ཡོད་
ཀྱི་ཁ་ཟས། བོད་ཇ་འཕུང་དྲགས་པ། ཐུགས་ལས་དང་དཔལ་སྟོན་གྱི་འཚོ་བ་
བཅས་ཀྱིས་ཁྲག་རླུང་སྟོན་འཚངས་ནད་གཞི་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད་
པ་གཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ལ། རམ་རྒྱུན་ནས་ཟས་སྟོན་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྦྱང་
ཕྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་གཤེས་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོར་ཁྲག་རླུང་སྟོན་འཚངས་ནད་གསར་པ་འཕེལ་བཙོས་
སྤོང་མེད་པའི་ནད་པ་གངས་ ༡༥༠ ལ་རྒྱ་དུག་རིང་བོད་སྐབ་དང་ཟས་སྟོན་
སྟོབ་སྟོན་ཞེས་ནད་བཙོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པས་ཁྲག་རླུང་སྟོན་འཚངས་

བརྟག་ཐབས་ཆ་བྱུང་གི་རྗེས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་ལྡམ་ལས་མར་བཅག་བྱུང་བ་
བྱུང་ཡོད། བོད་ལུགས་ཀྱི་བཙུག་ཐབས་རྒྱན་བསྐྱེད་སྲིད་སྲིད་ལས་བསྐྱེད་ན་ནད་
འདི་ལ་ཕན་འབྲས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་རེད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་རྒྱན་ཁང་གི་རྣམ་ཐོ་སྤེལ་བ་ལྟར་ན། འཛམ་
གླིང་ནང་མི་གྲངས་ས་ཡ་ ༧༥༠ ཙམ་ཐག་རྒྱུང་རྫོང་འཚངས་ནད་ཀྱིས་
མཚར་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། འབྱུང་འགྱུར་ ༣༠༣༥ བར་མི་གྲངས་ཁྲེ་བ་
༡་༥༥ ཙམ་ལ་ནད་འདི་འཕྲོག་རྒྱུའི་ཚོད་དཔག་བྱས་ཡོད།

ཐག་རྒྱུང་རྫོང་འཚངས་ནད་གཞིའི་དབང་གིས་འཛམ་གླིང་ནང་དུ་ལོ་
ལྟར་མི་གྲངས་ས་ཡ་ ༥་༥ ཙམ་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།
རྣམ་པར་དུ་ནད་འདི་ལ་དུས་ཐོག་སྐྱེན་བཙུག་མ་གནང་བ་ཡིན་ན་རིམ་
བས་མཐུ་ཆེ་དུ་སོང་ནས་སྤིང་ཅ་འགག་པ་དང་། ལྷན་གྱི་བུ། མཁལ་སྐྱོན།
མིག་ཅ་བཅོལ་བ་སོགས་གཞོན་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་སོགས་འཚི་བཞིན་པའི་
ནད་པའི་གྲངས་འཕྲོར་ཤིན་ཏུ་མང་བར་བརྟེན། ནད་འདིའི་རྣམ་བཙུག་དང་
ཟས་སྐྱོད་ལམ་རྣམས་འབྲས་ལོར་མེད་པ་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

གསུམ་པ། རྒྱ།

མན་ངག་རྣམས་ཐབས་སུ། རྒྱ་ནི་ཐ་མལ་ལུས་འདིའི་རྒྱུང་དང་ཐག་ །ཅེས་
གསུངས་པ་ལྟར། ཉེས་པ་རྒྱུང་ལ་མཚན་ཉིད་དུ་གྱུ་ཡོད་དེ། རྒྱུ་བ་པ་དང་། ཡང་

བ། གྲང་བ། སྒྲ་བ། སྒྲ་བ། གཡོ་བ་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་གེས་པའི་ཐོག་ནས་
 རྒྱུ་དོས་འདྲིན་གནད་དགོས། དེའི་ནད་ནས་རྒྱུ་བ་པ་དང་། ཡང་བ། གྲང་བའི་
 རང་བཞིན་དེ་གསུམ་དང་། རྒྱུ་པར་དུ་རྒྱུ་གི་བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ་ལྡ་ལས། སྤྱིང་
 ལ་གནས་པའི་ཁྱབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ནད་འདྲིའི་རྒྱ་རུ་འདོད་པ་ཡིན། ལུས་རྒྱུངས་
 གཉིས་པ་ཁྲག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཟས་སྒྲོམ་ལེགས་ཉེས་གང་ཚོས་པ་རྣམས་
 སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་ཐུག་བཟུ་དྲངས་སྤྱིགས་བྱས་རྗེས་ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་
 ལས་ཁྲག་དང་། སྤྱིགས་མ་ལས་སོ་བའི་བད་ཀན་དང་བེ་སྣ་བས་སྐྱེས་པར་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཟས་ཀྱི་དོ་བོ་དང་མེ་དྲོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་རྒྱུ་ལ་མཐུན་མ་བྱུང་བ་ལ་
 བརྟེན་ནས་སྤྱིགས་མ་དང་དྲངས་མ་གཉིས་འདྲེས་པས་ངན་ཁྲག་འཕེལ་བ་དེ་
 ནད་འདྲིའི་རྒྱ་ཡིན། སྤྱིར་ཁྲག་གི་ལས་ནི་ལུས་ཀྱི་བརྒྱན་པའི་ཆ་ཕལ་ཆེར་སྐྱེད་
 པར་བྱེད་ཅིང་སྤོག་གི་རྟེན་གཙོ་བོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བཞི་པ། རྒྱུ།

དེ་ལྟར་རྣམ་པ་མ་གྱུར་བའི་རྒྱུ་དང་ཁྲག་གཉིས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་
 རྒྱུ་རྣམས་པ་བཞི་ཡོད་དེ། དུས་དང་གདོན་དང་ཟས་དང་སྤྱིད་ལམ་བཅས་ཡིན།

ཉེས་པ་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ།

- **དུས་ཀྱི་རྒྱུ།** སྤྱིར་ཉེས་པ་རྒྱུ་དེ་ནམ་ཟླ་དབྱར་ཁ་ཆར་རྒྱུང་གྲང་
 པའི་དུས་དང་། ཉེན་ཞག་གཅིག་གི་ནད་དུ་དགོང་མོ་དང་ཕོ་རངས་

གཉིས་སུ་ལྷང་བ་ཡིན་ཏེ། དེའི་དུས་སྡེའི་ཁོར་ལུག་ཏུ་རྒྱུད་རང་གི་
མཚན་ཉིད་དང་ཚོས་མཐུན་པའི་ཆ་རྒྱུ་བ་ཅིང་ཡང་བ་དང་། གྲང་བ་
རྣམས་འཕེལ་བ་བཞིན་ལུས་ནང་རྒྱུད་གི་མཚན་ཉིད་དེ་དག་ཀྱང་
ཚེར་འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།

➤ **ཟས་སྡོད་ཀྱི་སྤྱི་བཤུ་** རྒྱུད་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཡང་རྒྱུ་བ་དང་ཚོས་
མཐུན་པའི་ཟས་སྡོམ་ཇ་གར་པོ་དང་། བག་ཤ ར་ཤ རིམ་པ། ཏིག་
ཚེལ་སོགས་རོ་ཁ་བ་བརྟེན་དགས་པ་དང་། དེང་དུས་ཀྱི་ཟས་སྡོམ་
ཡུན་བསྐང་བྱེད་པའི་རུལ་སུངས། རྩོ་ངད། བཅུད་མེད་ཀྱི་ཁ་ཟས་
ཡུན་རིང་བརྟེན་དགས་པ། ལུས་དང་དག་གི་སྡོད་ལམ་དམན་
བའམ་ལྷག་པ་དང་སོག་པར་གྱུར་བ་དཔེར་ན། ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་ཏུ་
མ་ཐོས་པར་ཡུན་རིང་རྩོ་རྩོད་བཞུགས་པ་དང་། གཉིད་དུས་ཐོག་ཏུ་
མ་ཉལ་བར་གཉིད་ཆག་པ། རྒྱུད་འཁོར་དང་གྲང་སྡོག་ཅན་གྱི་རྒྱུད་
བསེར་བུ་ཡུན་རིང་སོག་པ། དག་གི་སྦྱོར་བ་མང་བ། རང་གི་ཡིད་དུ་མ་
བབས་པའི་གཏམ་ཐོས་པ། ལྷ་ངན། སེམས་ལས་ཆེ་བ། རྒྱ་ལྷུང་གི་
རྒྱ་ཆེ་བ་ཐོས་པ། ལྷ་ཁག་གམ་མངལ་ཁག་མཚོན་ཁག་སོགས་ཁག་
མང་དུ་ཟགས་པ། ནད་ཀྱི་འཁྲུག་དག་སོ་བཏབ་པ། ཆགས་པ་
སྡོད་དགས་པ། བཤང་གཅི་གཉིས་ཀ་ཡོང་བཞིན་དུ་བཀག་བའམ་
མ་འཐོན་བཞིན་དུ་ཏ་ཅང་བུགས་ཀྱིས་བཙོར་བ་བཅས་ཀྱིས་རྒྱུད་

འཕེལ་བར་བྱེད་པས་རྒྱང་གས་ཆེ་བའི་སྟོང་འཚངས་ཀྱི་ནད་འདི་
འབྱུང་བར་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྲག་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུ།

➤ **དུས་ཀྱི་རྒྱུ།** རྒན་གཤེར་མེད་ཅིང་རེག་བྱ་ཆ་གདུང་ཆེ་བའི་གནས་
སུ་དུས་རྒྱུན་སོ་གཞུ་བྱ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རབ་ཏུ་ཆ་བས་ཡང་ལ་
རྒྱབ་ཅིང་དྲོ་བ་དང་། རྒྱན་ཚད་ནི་སྐྱུམ་ལ་དྲོ་བའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་
ཞིང་། ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉིན་གུང་དང་། མཚན་གུང་གཉིས་
བཅས་ལ་སྤྱི་རོལ་ཁམས་སུ་སྐྱུམ་ཞིང་ཆ་རྣོ་ཡོན་ཏན་འཕེལ་བ་
བཞིན་ལྷུས་ནང་གི་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པའི་སྐྱུམ་དྲོ་ཆ་བའི་མཚན་ཉིད་
ཀྱང་འཕེལ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

➤ **ཟས་སྦྱོང་གི་རྒྱུ།** ཆ་སྐྱུར་ལན་ཚུ་བྱོ་བའི་རོ་ཡོད་པའི་ཟས་སྦྱོམ་
ཡོངས་སྦྱོང་ཐལ་དཀས་པས་ལྷུས་ནང་གི་ཁྲག་འཁྲུགས་ཞིང་
ངན་ཁྲག་འཕེལ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རོ་ཆ་བའི་ཁོངས་སུ་ཅི་ཏུ་ཀ་
དང་། ན་ལེ་ཤམ། དི་དི་ཡིང་ལྟ་བུ་སྦྱོང་སྒྲ་དང་། ནལ་རྒྱུན་ནས་ཁ་
ཟས་སུ་ལན་ཚུ་མང་པོ་བེད་སྦྱོང་བ། སྐྱུར་བའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྐལ་
ཚལ་རིགས་བརྗེན་དཀས་པ། དེ་བཞིན་གཤམ་ཚེལ། གར་ཆང་། ཞོ་
དར། ཆང་ཁན་པོ། བུར་རྗེད་། ལོ་མར། མར་རྗེད་ལ་སོགས་པའི་དྲོད་

བཅུད་ཀྱི་ཟས་སྒོམ་རིགས་བརྟེན་དགས་པ་དང་། རློད་ལམ་དུ། རླུན་
 དུ་ནས་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྤང་དག་པོ་སྦྱེས་པ་དང་། མེ་དང་ཉི་མའི་
 འོད་ལ་བསྐྱོས་དགས་པ། ཚ་བའི་དུས་སུ་ཉིན་མོར་གཉིད་ཁྲག་པ།
 ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་དག་ལུལ་གྱི་རིགས་ཏེ་བང་དང་མཚོང་སོགས་ལུས་
 ཅལ་བྱེད་དགས་པ་དང་། མི་ཐེག་བཞིན་དུ་དངོས་པོ་སྦྱི་པོ་ཁྲུ་
 བ། ས་སྐྱེན་བརྟོས་པ། བརྟེན་སྦྱང་བྱུང་བ། རྟོ་དང་དབྱུག་པས་
 བརྟེན་པ། ལྷུ་མ་འཁོར་རིགས་ལུན་རིང་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་
 འགོ་འོང་བྱེད་དགས་པ། རླུན་དུ་ཐ་མག་མང་པོ་འཐེན་པ་བཅས་
 ཟས་རློད་ལོག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲག་འཁྲུགས་གིང་ཁྲག་ངན་རྒྱས་ནས་
 ཁྲག་གས་ཆེ་བའི་སྡོད་འཚངས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་བར་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། གཞན་ཡང་། ཐག་རྒྱུད་སྡོད་འཚངས་ནད་འདི་ཁྲབ་བྱེད་རྒྱུ་
 གི་ནད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། འགོ་བསྡོད་དགས་པ་དང་།
 ས་རྒྱན་ཅན་སོགས་ཀྱི་སྤོང་དུ་བསྤྱད་དགས་པ། ལུས་ཀྱི་ལས་དགས་
 པ། འཛིགས་སྐྱག་ཆེ་བའི་སྐྱ་སོགས་མི་སྣ་པའི་རིགས་ཐོས་པ།
 ཡིད་ལྷུག་སྟེ་སྤུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲབ་བྱེད་རྒྱུ་
 འཁྲུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་རྒྱུད་སྡོད་འཚངས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་
 བའང་ཡོད། ལྷག་པར་ན་སོ་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཁྲག་རྒྱུད་

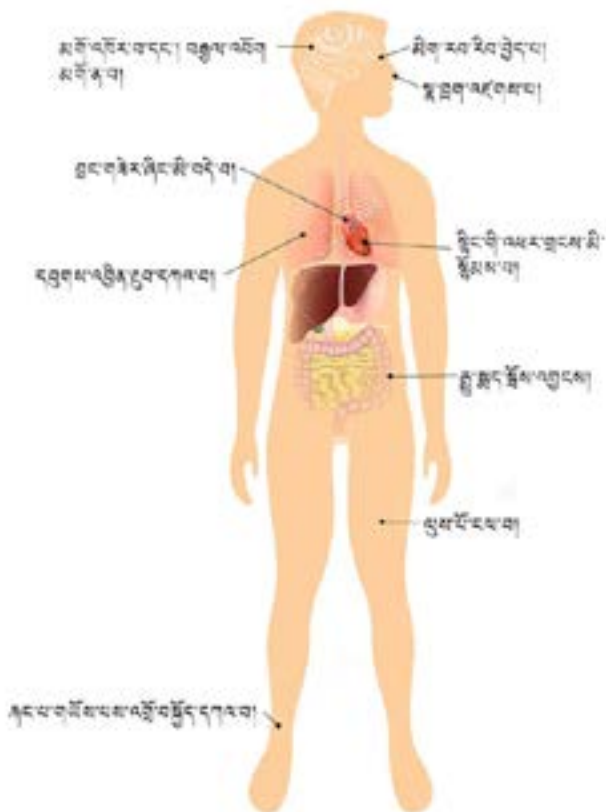
སྣོད་འཚངས་ཀྱི་ནད་འདི་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་ལ་རིགས་སྣུད་ནས་
འབྱུང་བའང་ཡོད་པར་བཞིན།

ལྷ་པ། དབྱེ་བ།

མན་ངག་ལྷན་ཐབས་སྲ། དབྱེ་ན་ཐག་རྒྱུང་གཉིས་པོ་གས་ཆེ་ལེ། ཞེས་
གསུངས་པ་ལྷར་ཐག་གས་ཆེ་བའི་སྣོད་འཚངས་དང་། རྒྱུང་གས་ཆེ་བའི་
སྣོད་འཚངས་བཅས་རིགས་གཉིས་སྲ། དབྱེ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་། ཐག་རྒྱུང་
གཉིས་སྣོམ་གྱི་སྣོད་འཚངས་དང་། ལྷ་གཉན་གྱི་ཐག་རྒྱུང་སྣོད་འཚངས་
ཞེས་དེང་དུས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྐབས་དངོས་སྲ། མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

བྱག་པ། རན་ཉགས།

དང་པོ་མངོན་རྒྱལ་གྱི་ཉགས་སྲ། མགོ་བོ་དང་མིག་རུས། སོ། བྱར་
འགྲམ། རྫོག་རུས། དབྱི་རྟེན། ཀར་ངར། ཆོགས་གཞི་རྣམས་ན་བ་དང་།
གང་བྱམ་བྱེད་པ། ལུས་ལ་རུལ་མང་བ། གཉིད་མེད་པ། གཡལ་འདར་བྱེད་
པ། མེ་དང་ཉི་མར་བསྐྱོར་འདོད་པ། ཁོང་པ་སྣོང་པ་དང་གང་མོ་ཚོར་བ།
སེམས་མ་སྦྱིད་པ་བྱུང་གི་ཡོད། དེ་ནས་ནད་གཞི་མཐུ་ཆེ་རུ་སོང་བའི་སྐབས་
སྲ། ལུས་ནད་དུ། མདུན་གྱི་གང་ཁོག་དང་རྒྱབ་ཀྱི་རོ་སྣོད་གཟེར་བ་དང་། ལྷག་
པའི་སྣུད་སྣོན་པ། དབྱགས་ནད་དུ་སྣུད་པ་དཀའ་བ། ལུས་དབྱེ་བྱག་དཀའ་



བདུན་པ། བཅོས་ཐབས།

སྦྱིར་ཡོངས་གྲགས་སུ་ནད་ཀྱི་གཉེན་པོར་སྐྱེན་དཔུང་ཟས་སྦྱོད་བཞི་གསུངས་ཡོད་པ་ལས། སྐྱེན་དང་དཔུང་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི་བརྟག་དཔུང་སྐྱེན་པས་ཐག་རྒྱུད་སྟོན་འཚངས་ཀྱི་ནད་པ་སོསེའི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་རྒྱུ་དང་། ནད་རྟགས། ལུས་ཁམས། རྩོད་ལ་སོགས་པ་ཚོས་བརྒྱ་དང་བརྒྱུན་ནས་གང་ལ་གང་འཚམས་ཀྱི་སྐྱེན་བཅོས་དང་དཔུང་བཅོས་ལག་ལེན་གནང་བཞིན་པ་ཡིན་མོས་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་ནད་པ་རང་ངོས་ནས་ཀྱང་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གཉིས་སྐྱེན་པས་ལམ་སྟོན་གང་གནང་བ་བཞིན་སྦྱང་བྲལ་འཚོལ་མེད་ལག་བརྟམ་གནང་དགོས།

བརྒྱད་པ། སྦྱོན་འགོག

སྦྱིར་ཟས་སྦྱོད་ནི་རང་ཉིད་ཐ་མལ་ནད་མེད་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་འཚོ་བའི་གོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། འདུ་བ་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུ་ཡང་བྱེད་པ་ཡིན། ལྟག་པར་རྣམ་གྱུར་ནད་ཀྱི་གཉེན་པོའི་རིམ་པ་དང་པོ་ཡང་དེ་ཉིད་ཡིན། ནད་གཞི་འདིའི་སྦྱོན་འགོག་ཆེད་དུ་ཟས་སྦྱོད་ཕན་པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བྱ་དང་གཞོད་པའི་རིགས་རྣམས་སྦོང་དགོས་པ་ནི་ནད་གཞི་གཞན་ཚང་མ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཐག་རྒྱུད་སྟོན་འཚངས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ཁྲོད་གསོ་ཐབས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་

ན་གྲ་གཉན་ནད་དེ་ནད་འཕར་མའམ་བསྐྱོན་མ་བྱུང་སྟེ། རྩལ་རྒྱུང་རྒྱུན་པས་
སྤྱིང་ནད་དང་། རླུང་གི་བ། མཁལ་ནད། མིག་ཅ་དང་རྩལ་དར་གྱི་ལྷག་ཅ་འི་
ནད་བཅས་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བར་བརྟེན། དེས་པར་དུ་ལྷག་རྒྱུང་སྤྱིང་འཚངས་
ཙམ་མིན་པར་གྲ་གཉན་གྱི་ནད་དེ་དག་ཀྱང་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་ལུབ་པས་
སྐྱོན་འགོག་གི་ཆ་ལ་སྤོང་གཡེང་མ་ཤོར་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། མན་ངག་
ལྷན་ཐབས་ལས། ཟས་ནི་གསར་བཅུད་བརྟེན་ཁིང་རྩལ་ཡང་སྤང་། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་གཤམ་དུ་སྤྱི་ནད་གི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ལས་བཏུས་
པའི་ལྷག་རྒྱུང་སྤྱིང་འཚངས་ནད་བཅོས་ལ་ཕན་གཞི་དེ་གི་ཟས་སྐྱོམ་ཤེས་བྱ་
མཁོ་སྐྱབ་བྱས་ཡོད་པ་ལ།

གནོད་པའི་ཟས་སྐྱོམ།

ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱ་ནི་རྒྱུང་དང་ལྷག་གཉིས་ཡིན་པས། ཉེས་པ་རྒྱུང་ནི་
སྤྱིར་རུས་པ་ཕྱི་སྐྱུམ་གཉིས་ཀྱིས་སེལ་བར་བྱེད་ཅིང་ཡང་རྩལ་བསེལ་བ་
གསུམ་གྱིས་སྤྱིང་པར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ནད་གཞི་འདིར་དེང་རབས་ཕྱི་ལུགས་
སྐྱན་གྱིས་རོ་ལན་ཚུ་ (salt) དེས་པར་འཛོམ་དགོས་པ་གདམས་ཡོད། ཡང་
རྩལ་གྱི་རུས་པ་ནི་རོ་ཆ་བས་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད། འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུང་ལས་གྲུབ་པའི་
རོ་ཆ་བའི་བྱང་ཚོས་དང་། འབྱུང་བ་རྩལ་མེ་ལས་རོ་ལན་ཚུ་བ་གྲུབ་གྱི་ཡོད་
པའི་སྤྱིར་ན་རོ་གཉིས་ཤོ་དེར་འབྱུང་བ་མེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་

འབྲུང་བ་མེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཏེ་ཚོ་རྫོང་སྐྱམ་རྒྱུ་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཟས་སྐྱོམ་
མཐའ་དག་གཞོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆང་དང་ཞོ་སོགས་རོ་སྐྱུར་
བ་དང་། བེམ་པ་དང་ཏིག་ཚལ་སོགས་རོ་ཁ་བའི་ཟས་སྐྱོམ་རིགས་བརྟེན་
དྲགས་ནའང་ཡང་རྒྱུ་བ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཤམ་དུ་གསལ་བའི་རོ་ཚོ་
བ་དང་། སྐྱུར་བ། ཁ་བ་ཡོད་པའི་ཟས་སྐྱོམ་རྣམས་ནད་འདི་ལ་གཞོན་ཆེ་བས་
སྤང་དགོས། རྩོགས་མཚུངས་ངན་ཁྲག་སྐྱེས་པར་བྱེད་པའི་ཟས་སྐྱོམ་གྱི་བྲག་
ཆང་དང་ཚེལ་སྐྱུམ་ལ་སོགས་པའང་ངེས་པར་དུ་འཛོམ་ཏེ་སྤང་དགོས།

- **གཞོན་པའི་ཟས་སྐྱོམ་རོ་སྐྱུར་བའི་རིགས།** རོ་སྐྱུར་བའི་ཟས་སྐྱོམ་གྱི་
འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ནི་གམ་བུ་རའི་རིགས་ཀྱི་ཤིང་འབྲས་(citrus
fruits) དང་། འོ་མ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཟས་སྐྱོམ་སྟལ་བ། གཞན་སྟལ་
བའམ་བཙོས་མའི་ཁ་བས་བཅས་ཡིན། དེ་ཡང་། ཤིང་འབྲས་ཚོ་ལུ་
མ་དང་། གམ་བུ་ར། (lemon) སྐྱུར་འབྲས། (limes) སྟལ་བའི་ལོ་
འཁོར་བད་ཚལ། (sauerkraut) ཚུའུ། (vinegar) སྟལ་བའི་བཏུང་
བ་འོ་མ་དང་དེ་འབྲེལ་གཡོས་སྐྱོར་གྱི་ཁ་བས། ཞོ། དར་བ། ཡུན་རིང་
བསྟལ་བའི་གཡོས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཟས་སྐྱོམ་ཡོངས་རྫོགས། སྐྱུར་
རུམ་སྐྱོར་བ། (pickles) གཞན་ཡང་ཚུ་ཚ་དང་། སྐྱུར་ཏིག་ (wild
bush fruit) ད་ཏིག་གམ་ཨིམ་ལི་ (tamarind) བཅས་ངེས་པར་

འཛེམ་དགོས།

- **གནོད་པའི་ཟས་སྒྲིམ་རོ་ཚ་བའི་རིགས།** སི་པན་ལྡང་ཁུ་དང་། དམར་པོ། སེར་པོ་ལ་སོགས་པའི་ལྗེ་གུའམ་སྟེ་མ། ཅི་ཏྟ་ཀ ལ་ལ་མུད། (carum) རྩོ་བ་རིས་དམན་པ། (java pepper) མ་ལེ་གམ། (black pepper) དི་པི་ལིང་། (long pepper) ཤིང་ཚ། (cinnamon) ཤིང་ཀུ། (asafetida) བཅས་འཛེམ་བྱ་ཡིན།
- **གནོད་པའི་ཟས་སྒྲིམ་རོ་ཁ་བའི་རིགས།** འབྲུང་བ་ཚུ་རྒྱང་གས་ཚེ་བ་ལས་གྲུབ་པའི་ཁ་བའི་ཟས་སྒྲིམ་རིགས་ནི་སྤོ་ཚོད་ཀྱི་རིགས་དཔེར་ན། ཁུར་མང་དང་། བད་ཚལ། ཟེའོད། པོ་ཚལ། རྗེ་བྲ། ལྟ་བུ་དང་། རྗོད་རྒྱའི་རིགས་ལས་གཡེར་མ། ཀེ་ཕིན་ (caffeine) ལས་ཟས་སྒྲིམ་གཡོས་སྦྱོར་མཐའ་དག (cocoa, chocolates, coffee) དང་། ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་དུ་ནིམ་པ། (Neem) ཏིག་ཚལ། (bitter gourd) བཅས་འཛེམ་བྱ་ཡིན་ཅོ།
- **སྦྱུ་རིགས།** གཞན་ཡང་དེང་རབས་སྤུ་ལུགས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། སྦྱུ་མ་གྱི་ངོ་བོ་དང་འབྲུང་ཁུངས་ལ་གཞིགས་པའི་ལོངས་སྦྱོད་ཐལ་དྲགས་ན་ཁྲག་ངན་གྱི་རྒྱ་རུ་འདོད་པར་བརྟེན་ལྷག་པར་མར་རྗོད་དང་། ཀླང་མར། གཡག་དང་རྟ་ཡི་ག་དང་ཚིལ། ཏིལ་དཀར་

ནག་གི་རླུ་མ། ལུག་དང་ཕག་གི་རླུ་མ་བསྐྱེགས་བྱེད་པ། ཤིང་མར།
དུད་འགྲོའི་དོན་རྫོང་ལས་གཡོས་རྫོར་བྱེད་པའི་ཁ་ཟས་སློབ་དང་རྒྱ་
མ་ཁ་ཚ། མར་དང་ལྷན་མར་རྫིང་པ་བཅས་ལས་བཟོས་པའི་ཟས་
སློམ་རིགས། རླུ་མ་བཟོས་ཁ་ཟས། (samosa, pakora, tika) རྫོང་
ཤིང་རིལ་བཅས་འཛོམ་དགོས།

➤ **འབྲུ་རིགས།** དེང་གི་བཙོས་མའི་འབྲུ་ནི་བཅུད་མེད་དོ་ཤིང་ས་རྒྱ་
སློང་པོའི་མངར་བཅུད་ (carbohydrate) ལས་ཆེ་བའི་མིདཱ་(white
flour) རྩེ་མ་ལྟ་བུ་དང་། རྩེ་མ་ཀ་ར། བག་ཟན་རིགས། (bakery
products eg. cookies, pastries, cakes) ཆབ་བསིལ། (cold
drinks) རྒྱ་གར་བས་མངར་ཟས་ (Jalebi, kalaazar, sonpari,
ladoo) ལ་སོགས་པ། ལུག་པ་གར་པོ། ཟས་ལྷག་འཕྲོ་དང་རྫིངས་པ་
དག་འཛོམ་དགོས།

➤ **བཏུང་བ་སློམ་ལས།** བོད་ཇ་ (ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་ཤིང་པ་གསུམ་
ཚ་མ་སློན་མེད།) དང་། བཙོས་མའི་ཐང་ངམ་ཁུ་བ། (ready to
make soups) རུས་ཐང་། ཆང་གར་མོ། ཇ་གར་པོ། འཚོག་ཇ་འབྲུང་
རྒྱ་བཅས་འཛོམ་གནད་དགོས།

➤ **ལན་མྱ།** (Salts) དེང་དུས་སྤྱུགས་ཀྱིན་ནད་དུ་ཡོད་པའི་བཙོས་མའི་

ཟས་སྒོམ་ (canned, seasoned or preserved food) དང་། དེ་
 བཞིན་ཚུ་གས་ཆེ་བའི་བྲེལ་སྲུས་ཟས་སམ་ཞལ་རྟོག (salty and spicy
 snacks) བ་དུམ་དང་ཞོག་ཞིག་ལ་སོགས་པ་སྐྱམ་བཅོས་བྱས་རྗེས་ཚུ་
 རིགས་བསྐྱར་བའི་ཟས། (peanut, potato, banana, tapioca chips)
 རྣམས་སྤང་དགོས། མདོར་ན་ཉིན་རེར་ཚུ་ལྷ་རམ་ ༡༥ ལས་མི་བཞལ་
 བར་བྱ་དགོས་པའི་ཐུགས་གཟབ་གནང་དགོས།

- **སྒྲོ་རྒྱ།** (Alcohol) ནད་གཞི་འདིར་སློན་འགོག་ཡོང་བར་སྲ་ས་ནས་
 ཆང་དང་ཨ་རག་འཐུང་བའི་གོ་མས་གཞིས་ཡོད་པ་དེ་དེས་པར་
 སྤང་དགོས། གལ་ཏེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤངས་མ་ཐུབ་པའི་གནས་
 སྐབས་སུ་ཉིན་རེར་ཨ་ཨེན། (wine-240 ml) དང་། ཡང་ན་ཨ་རག་
 (alcohol-60 ml) སྤྱི་ཡར། (beer-720 ml) ལས་མ་བཞལ་བ་བྱ་
 རྒྱའི་ཐུགས་གཟབ་གནང་གལ་ཆེ།
- **རྩ་ཐ།** (Tobacco) དེའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་ཁ་ཟས་དང་ཐུང་བྲེད་
 པ་ (Gutka, madhu, paanparak) ལ་སོགས་པ་དང་། དུ་བའི་ངོ་བོར་
 ཡོངས་སུ་སྤོད་པའི་ཐ་མག་རིགས་དེས་པར་སྤང་དགོས།
- **སྐྱ་ན།** མའི་མངལ་དུ་སྤུ་གུ་ཆགས་པ་འགོག་པའི་སྤྱད་དུ་སྤྱེ་འགོག་
 སྐྱ་ན། (birth control pills) དང་། རྒྱུགས་མཚུངས་སྐྱ་ན་བ་བསྐྱེན་

གཏུགས་ཤེད་མི་དགོས་པ་ཐད་ཀར་བཞེས་ཚོག་པའི་ཆམ་སྐྱན་
དང་། རྫོ་སྐྱུ་ཚ་སྐྱུ་མིག་སྐྱུ་ (over the counter, OTC
drugs) ལ་སོགས་པ་ཐག་རྒྱུ་སྐྱེད་པར་ཤེད་པ་ན་ནད་གཞི་འདི་
ཡོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཤེད་སྐྱེད་མ་གནང་བའི་སྐྱོན་དུ་སྐྱུ་པའི་
ལམ་སྐྱོན་ལྷ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཕན་པའི་ཟས་སྐྱོམ།

ནད་གཞི་འདིར་གསར་བཅུད་བསྐྱེན་དགོས་པ་གདམས་པ་ལྟར་ག་
གསར་དང་། མར་གསར། ཆང་གསར། སོགས་གསར་བཅུད་ཐམས་ཅད་
རུས་པ་ཡིན་དུ་སྐྱོམས་པས་བཟང་བ་ཡོད་པ་བསྐྱེན་དགོས་ཀྱང་ཟས་ཚོད་
རན་པར་བསྐྱེན་དགོས་པ་གལ་ཆེ། དེ་བཞིན་དེང་སང་ཟས་སྐྱོམ་འདྲ་མིན་
སྐྱོམ་ཚོགས་ལོངས་སུ་སྐྱོད་རྒྱ་ཡོད་པ་ལས་ནད་གཞི་འདི་ལ་དམིགས་གསལ་
དུ་ཕན་པའི་ཆ་རྣམས་བཀོད་པ་ལ།

- **ཤིང་ཏྲིག** ལྷན་ལྷན་ནས་དུས་སུ་སྐྱེན་པའི་ཤིང་ཏྲིག་བཞེས་རྒྱ་གལ་
ཆེ་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་ཤིང་ཏྲིག་སྦྱིང་ཞི་ག་ (hog plum) དང་། ལྷན་
འབྲུམ། (grapes) ཀྱ་ཤུ། (apple) བམ་བྲ། (peach) མངར་བམ།
(apricot) བསེ་ཡབ། (quince) འབྲ་གོ་དམན་བ། (jujube or
Chinese date) ལྷ་ག་གོན། (water melon) ལྷན་འབྲུམ་སྐྱུ་པོ།

(resin) ཤིང་རྟོག་ཀི་ཕི། (kiwi) རྫོགས་མཐེགས་ཤིང་འབྲས་སྟར་ག་ (walnut) ལ་སོགས་པ། ངང་ལག (banana) སེའུ། (cherry) ཚོགས་གུ་མེད་པའི་ཤིང་འབྲས་དར་ཤིང་ (mulberry) ལ་སོགས་པ། (raspberries, strawberries) ཨ་འབྲས། (mango) ཨ་མ་རུད། (guava) བཅས་བཟང་བ་ཡོད།

- **ཚ་ལ།** ལྷ་ཚ་ལ། (celery) པད་སིབ། (lettuce) འོ་མ་འོ། (tomato) མཇུབ་ཚ་ལ། (lady finger) ཕར་ཤིའམ་སྤུམ་ཤ (pumpkin) འོག་འོག་ཚོད་པོ། (baked potato) རྩུང་དམར་གྱི་རྩ་བ། (beet root) ཀ་པེད། (bottle gourd) བྱང་ལ་ལུག (carrot) མེ་རྟོག་པད་ཚ་ལ། (cauliflower) ཐེའུ་པད་ཚ་ལ། (broccoli) མ་ཤའམ་མོན་སྲན་གེའུ། (kidney bean) རྒྱ་སྲན། (broad bean) མོན་སྲན་ལེབ་མོ། (flat beans) མོན་སྲན་གེའུ། (french bean) རྟོ་སྤུ་སྤུར་བ་ (tofu) བཅས་བཞེས་ཚོག
- **ཤ་ཟས།** སྦྱིར་ཤ་ལ་ཚོལ་ཡོད་མེད་ལས་དཀར་དམར་དང་། དུས་ཀྱིས་གསར་རྗེད་གཉིས་སུ་སྦྱེ་བ་ལས་ཉ་ཤ་དང་ཤ་གསར་རིགས་ཟས་ཚོད་ཤེས་པའི་ཐོག་རན་ཅམ་བརྟེན་ན་བཟང་བ་ཡིན།
- **ཟ་འབྲུ།** མོ་ཞིབ་དང་། ཡུག་པོའི་ཆག་ཚོ། ཉས་ལ་སོགས་པའི་གཡོས་སྦྱོར་བཀྱིས་པའི་ཟས་རིགས། ཨ་ཤོམ་མམ་མ་ཚོས་པའི་ལོ་

རྟོག་གི་ཚུམ་པ་རྣམས་བཟང་བ་ཡོད།

- **ཟས་ཤོ་སྐྱེན་སྒྲ། (Masala)** ལི་ཤི། (clove) ཟེ་ར་ནག་པོ། (black cumin) རྫོག་སྒྲ། (garlic) ར་རྟི། (nutmeg) རྣམས་ཁ་བས་སྲ་གཡོས་རྩྱུར་གནང་ན་དག་མཚན་ཡོད།
- **སྦྱུམ།** གསོ་རིག་གཞུང་དུ་སྦྱུམ་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་གསུངས་པ་ལྟར། རྩེ་ལས་ཤུང་བའི་རིགས་རྩེ་ཉི་མ་མེ་རྟོག་གི་སྦྱུམ་དང་། ཉི་ལ་དཀར་ནག་གི་སྦྱུམ། (sesame) དུངས་ནག་ (mustard) ལྟར་གའི་སྦྱུམ་དང་། འབྲི་དང་མཛོའི་མར་གསར་བཅས་བཟང་།
- **བདུང་བ་སྒོམ།** དེའི་ཁོངས་སུ་གོང་འཁོད་ཀྱི་ཕན་པའི་ཤིང་རྟོག་རང་གི་ཁུ་བ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་ནས་བཟོ་སྐྱེན་གནང་བཞིན་པའི་ཁྲག་ཤིང་སྐྱེན་ར། བེ་ཏའི་འབྲས་བུའི་ཆུ། (coconut water) ཉིན་གཅིག་མེ་རྟོག་གི་ར་ (hibiscus tea) བཅས་ཁྲག་རྒྱུང་རྩོད་འཚངས་ནད་ཀྱི་སྒོམ་འགོག་ཐོག་ཕན་ཐོགས་ཆེ།

རྒྱན་དུ་སྦྱང་དགོས་པའི་སྦྱོད་ལམ།

གོང་འཁོད་ནད་ཀྱི་རྩེན་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱུང་ཁྲག་གཉིས་པོའི་སྦོང་རྩེན་ཀྱི་སྦྱོད་ལམ་ཡོད་དོ་ཙམ་གཞན་པའི་སྦྱོད་ལམ་ག་ལྟག་ཡིན་པས་དེ་དག་ངེས་པར་སྦང་དགོས་པ་ཡིན། དང་ཐོག་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཞི་དུལ་བག་ཤེབས་ངང་གནས་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
ཁྱིམ་དུ་རྒྱུང་འགོ་དང་ཉི་དྲོད་ཚོག་པའི་ཁང་པ་སྐྱེད་རིམ་དང་། བཞུགས་སྐོར་
མེད་པའི་དྲོ་བའི་གནས་སུ་བཞུགས་དགོས། ལྷི་དུས་ཀྱི་གནས་གཤིས་ཚ་
གྲང་འགྲུར་བ་དང་བརྒྱན་གོས་སོགས་སྐབ་མཐུག་རན་པོ་གྱུན་དགོས།
རང་གི་སྐྱོ་དང་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ། དེ་བཞིན་བུམས་
བཅེ་ཆེ་བའི་ནད་མི་སྐྱུན་མཆེད་ཀྱིས་ལྷ་སྐྱོད་ཡོད་པ་དང་ལྷན་དུ་གནས་
ཤིང་། གསོས་སྐྱུན་ཡང་དུས་ཐོག་དུ་བཞེས་པར་འབད་དགོས། མདོར་ན།
ལུས་ཀྱི་དྲག་བྱུལ་དང་ངག་གི་སྐྱུ་བ་མང་ཞིང་སྐད་ཆེར་འདོན་པ། སེམས་
འཁྲུགས་པའི་སྐྱོད་ལམ་མཐའ་དག་འཛོམས་ནས་ལུས་སེམས་དལ་པོར་
གནས་དགོས། ཆང་རག་རིགས་ཤིན་དུ་གཞོད་ཆེ་བས་མཐའ་གཅིག་དུ་
འཛོམ་པ་གནད་དགོས། རྩོགས་མཚུངས་འགོ་བསྐྱོད་ཆོད་གཞི་སྐྱོམས་པོ་
གནད་ཞིང་ལྷག་པར་གྱུན་གཟར་པོར་འགོ་བ་སྐྱེད་དགོས།

རང་གི་ལུས་པོངས་ལ་གཞིགས་ནས་མྱིད་ཆོད་སྐྱེད་འཛོམ་།

རང་གི་ལུས་ཀྱི་རིང་ཆོད་ལ་གཞིགས་ནས་མྱིད་ཆོད་གཏན་འབེབས་
བྱེད་པའི་སྐབས་བདེ་ཐབས་ལམ་ (Body Mass Index, BMI) འདི་ཉིད་
རུབ་ཕྱོགས་སུ་ཤིན་དུ་ནས་དར་བྱུང་བའི་ཆོད་པར་ཡོད་ཀྱང་། རང་རེའི་པོད་མིའི་
སྐྱུ་ཚོགས་སུ་རིག་པ་དེར་གཏན་འབེབས་གནད་བའི་ཆོད་གཞི་གཅིག་

མཚུངས་དཔེ་བཀའ་ན་རྒྱུ་སྤྱོད་གསལ་པ་དང་བོད་མིའི་གཟུགས་གཞི་ཐ་དང་
 ཡིན་པས་ཕལ་ཆེར་མ་ངེས་ཀྱང་། ཚད་གཞི་དེ་དང་ཉེ་བ་གང་ཞིག་ལ་རིག་
 པས་དཔྱད་དེ་བཟུང་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ BMI བརྗེ་ཚུལ་ནི་ལྷུས་ཀྱི་མྱེད་
 ཚད་ Kg དང་། རེང་ཚད་ Metre ནང་དུ་ལྷུབ་གཉིས་སྐྱུར་གྱིས་ཕབ་ཏེ་
 Kg/m^2 དེ་གཉིས་འགོས་རྩིས་བརྒྱུ་པའི་གྲངས་ཐོ་གང་སྐྱེ་བས་པ་དེར་
 BMI བརྗེད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་གྲངས་ཐོ་དེ་ 19.5 ལས་ཉུང་བ་ཡིན་ན་ལྷུས་
 ཀྱི་མྱེད་ཚད་ཉུང་དགས་པ་དང་། 19.5-24 བར་ལྷུས་ཀྱི་མྱེད་ཚད་རན་པོ་
 ཡིན་པ་དང་། 24-30 བར་ལ་ལྷུས་ཀྱི་མྱེད་ཚད་མང་དགས་པ་དང་། 30
 ལན་ལ་ཤིན་ཏུ་འཚོ་ཆེ་བའི་ཁོངས་སུ་རྩིས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཏུ་རན་
 པའི་མྱེད་ཚད་སྒྲིམས་པོ་ཞིག་གནས་པའི་ཐབས་ལ་ལྷུས་རྩལ་གནང་བའམ་
 ཡང་ན་ཁ་ཟས་རན་པོ་བཞེས་དགོས་པར་འབད་དགོས།

ལྷུས་རེང་བསྐྱོད་པ་མ་ཡིན་པར་འགྲུལ་བསྐྱོད་རན་ཙམ་གནང་དགོས།

དེང་དུས་འགྲོ་འོང་གི་གོམས་འགྲོས་ཚབ་ཏུ་རྒྱང་འཁོར་དང་། འཕྲུལ་
 རྟ། འགྲོག་སྐྱེ་བས། (lifts, escalator) ལ་སོགས་པ་བེད་སྤྱོད་དང་། ཉིན་ལྟར་
 འགྲུལ་བསྐྱོད་ཏེ་ཅང་ཉུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷུས་རྩལ་རན་པོ་གནང་དགོས།
 ལྷུས་རྩལ་གྱི་དུས་ལྷུས་དེ་ཡང་ཉིན་རེར་སྐྱེད་གོང་གང་རུང་ལ་ཚུ་ཚོད་སྐྱེད་
 ཀ་ལས་མི་ཉུང་བ་གནང་དགོས་ལྟེ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན་

པའི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོའི་ཆ་གས་སུ་དགོན་པ་མཚོན་རྟེན་སོགས་ལ་
ཞབས་སྐྱོར་དང་གྲིང་སྐྱོར་དུ་ཐེབས་པ་དང་། བརྒྱུ་བསྐྱུལ་གྱི་ལྷན་ཐེངས་
༡༠ རས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་ཉིན་རེ་བཞིན་མང་དུ་བཏང་བ་དང་། ཁང་པའི་
མཐའ་སྐྱོར་གཙང་བཟོ། འཆམ་འཆམ་ལ་ཐེབས་པ། ཞབས་བྱོ་བརྒྱབ་པ།
ཀང་འཁོར་བེད་སྦྱོད་པ། མདོ་དོན་ལུས་པོ་དེ་ཉིད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགྲུལ་
བསྐྱོད་མེད་པ་བཞུགས་རྒྱ་མེད།

ལུས་སེམས་ཞི་དུལ་ངང་གནས་དགོས་པ།

རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཞི་དུལ་བག་ཐེབས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་
ལུས་སྦྱོང་དང་། དབུགས་སྦྱོང་། རྫོ་སྦྱོང་གི་ལག་ལེན་ཐོག་འབད་དགོས།
ལྷག་པར་དུ་རྫོ་སྦྱོང་གི་ལག་ལེན་རི་ཅམ་གནང་བ་དེས་ནད་རིགས་སྦྱི་དང་
བྱེ་བྲག་ཏུ་ཁྲག་རླུང་སྦྱོད་འཚངས་ནད་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱ་ཐེ་ཚོམ་མེད་
པ་ཡིན། ཡང་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནད་འདིའི་དབང་གིས་སེམས་འཚབ་དང་
སེམས་ཁྲལ་སྒྲུབ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་ཡིན་ཏེ་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་
ལྟར་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དགོས། རི་སྐད་དུ། རྫོ་བ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷས། གལ་
ཏེ་བཙོས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་བཙོས་སུ་
མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱ་ཅི་ཕན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྫོ་བ་དཔོན་
ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཡངས་པོ་ནམ་མཁའ་ལྟར་དང་། རྫོན་མེད་པ་དྲངས་

གཙང་གི་འབབ་ཚུ་བཞིན་དུ་ཡོད་དགོས་པ་གདམས་པ་དེ་ལྟར་འབད་
 དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལུས་མལ་དུ་གསོ་བ་དང་། དབྱུགས་སྦྱོང་གནང་
 བ་ལ་སོགས་པ་བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ། གཞན་ཡང་རང་གང་དུ་གནས་པའི་
 སྤྱི་ཚོགས་དེ་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷུ་སྟམ་པའི་བསམ་པ་བཟང་པོ་དང་། དེ་
 བཞིན་རྒྱ་དགོང་ལས་འདོན་དང་། སློན་ལམ་ཚོགས་སར་མཉམ་ལྷུགས།
 གཞན་དང་མཐུན་སྦྱིལ་ལེགས་པོ་གནང་དགོས། རང་རེའི་སྐྱེ་མའམ་དགོ་
 བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མདུན་སར་དུས་ནས་དུས་སུ་སློབ་སྦྱོང་གི་ལག་ལེན་
 གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་བསྐྱེད་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཚོས་ལྷུ་བར་བཅར་བ་དང་།
 རྒྱུན་དུ་ནས་རང་གི་སློབ་གསུམ་གྱི་སྦྱོང་བ་འདིག་རྟེན་མི་ཚོས་གྱི་སྦྱོང་བ་དང་
 མཐུན་པར་སྦྱོང་གལ་ཆེ།

**རྟག་དུ་ཕན་པའི་ཟས་སྒོམ་དེ་བཞིན་རང་གི་རྩོད་དང་བསྐྱུན་ནས་ཟུང་
 རན་པ་བསྟེན་ཅིང་སྦྱོང་ལམ་རན་པོ་དགོས་པ།**

ནད་སློང་ལྱེན་གཉིས་དྲན་པས་རྟག་དུ་སྤང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་
 གོང་འཁོད་ཕན་གོད་ཀྱི་ཟས་སྦྱོང་རྣམས་ཉིན་ཞག་རེ་གཉིས་ཅམ་མིན་
 བར་ཁྲག་རྒྱུད་རྫོང་འཛངས་ཀྱི་ནད་ལས་མ་གྲོལ་བར་དུ་སྤང་དགོས་ལ་
 ཕན་པའི་ཟས་སྒོམ་ཡིན་ཡང་ཟས་ཚོད་རན་པོ་བསྟེན་དགོས། རོ་སྐྱུར་ཚ་
 ཁ་བ་གསུམ་གྱི་ཟས་སྒོམ་བསྟེན་དགས་པ་མ་ཡིན་ལ་རོ་ལན་ཚུ་བ་ཡང་

གང་ཉུང་ཉུང་བརྟེན་དགོས། དེ་བཞིན་སྨྱོད་ལམ་དུ་གནས་སྡོད་ཁང་ཁྱིམ་ཆ་
གང་རན་པོ་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་དམན་ལྷག་ལོག་གསུམ་གྱི་
སྨྱོགས་སུ་མ་སོང་བར་ཡིད་གཟབ་དགོས། འག་རྒྱུད་སྡོད་འཆངས་གྱི་ནད་
པ་རྣམས་ནས་ཀྱང་དེང་དུས་ཀྱི་སྨོ་གནས་ཚུ་ཆ་པོ་ལམ། རང་བྱུང་ཚུ་ཆ་ན་
བཀལ་བ། ཡང་ན། རྒྱངས་ཁྲུས་བྱེད་པ་དེ་རིགས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས་ངེས་པར་
དུ་སྦང་སྦང་མི་མོར་བ་གནང་རྒྱུ་གལ་ཉིན་ཏུ་ཆེ།

དུས་ནས་དུས་སུ་སྐྱེན་པ་བརྟེན་གཏུགས་དགོས་པ།

རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་དུ་ནད་གཞི་མ་ལྡང་བའི་གོང་ནས་སྐྱེན་པ་
བརྟེན་གཏུགས་ཆེད་མེདས་རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་ཏེ་ཅང་ཞན་པོ་ཡོད། དེས་
འཕྲོད་བརྟེན་ཐོག་ཕྱགས་སྤང་ཡང་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན་པ་མཚོན་ཐུབ། ལྷག་པར་
འག་རྒྱུད་སྡོད་འཆངས་ནད་པས་དུས་ཐོག་དུ་སྐྱེན་པ་བརྟེན་གཏུགས་དང་།
གསོ་སྐྱེན་བཞེས་རྒྱ། བཀ་གཞོད་ཀྱི་ཟས་སྨྱོད་སྦང་སྦང་ལམ་སྨོན་ལུ་རྒྱུའི་ཐོག་
སྨོད་གཡེང་མ་པོར་བ་གནང་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་ཕྱགས་སྤང་གནང་ཆེ་འག་
རྒྱུད་སྡོད་འཆངས་གྱི་ནད་སྨོན་འགོག་ཐུབ་ལ་ནད་གསར་བ་གཞན་འབྱུང་
ཉེན་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ངེས་པར་འགོག་ཐུབ་པས་ཆང་མས་འག་རྒྱུད་སྡོད་
འཆངས་ནད་ཀྱི་སྨོན་འགོག་གེས་བྱའི་ཐོག་ཕྱགས་སྤང་གནང་དགོས་སོ།།

དགུ་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

ཐོད་ཀྱི་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་རྩིས་རིག་པའི་སྣོན་ནས་ནད་རིགས་
སྣོན་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྤྱིང་པོ་མདོར་བསྟུན་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ།

ཆེ་རབས་ལས་རྩིས་ནི། འགྲོ་བ་མིར་དབྱགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་ཕྱུ་གུ་སྐྱེས་ནས་
ཆེ་རབས་ལས་རྩིས་བསྐྱར་རྒྱུ་ནི་ཡིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་གང་གི་སྦྲིར་
ཞེན། རད་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནད་སྣོན་འགོག་གི་ཐབས་
ལམ་ཟབ་མོ་བསྟན་ཡོད། གཟའ་དགུ་དང་དབྱངས་འཆར་གནས་མལ་བཅུ་
གཉིས་སྐབས་ཁྱིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟའ་སྐར་དྲག་པོའི་སྐབས་ནད་དང་
བར་ཆད་སོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་སྣོན་བདུན་བཏང་ཡོད། དེའི་སྐབས་ཞབས་རིམ་
སོགས་གསུངས་ཡོད་པས། དེ་དག་གནང་བ་ཡིན་ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་
སྣོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལམ་
སྣོང་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཆེ་རབས་ལས་རྩིས་བསྐྱར་བར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་
ཡིན། མི་ཆེ་གཅིག་གི་ནད་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྣོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན།

སྐྱེག་རྩིས་ནི། དེ་བཞིན་དུ་ཆོའི་སྣོན་རྩིས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྟུན་གཉིས་
སུ་ལོ་སོ་སོར་སྐྱེག་རྩིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐྱེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་
ཞབས་རིམ་སོགས་བཞོད་ཡོད་པས་དེ་དག་ནི། རད་རིགས་སྣོན་འགོག་
ཙམ་མ་ཡིན་པར་ལས་དོན་སོགས་ལ་འགལ་སྐྱེན་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཆེད།

འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིམ་འགོག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་རང་རང་སོ་སོས་
དོ་སྣང་དང་། སོ་སོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དཔག་པའི་ཐབས་རིམ་རྒྱས་འབྲིང་
བསྐྱས་གསུམ་གང་རུང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་ལོ་གཅིག་ནང་གི་
ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་འགོག་ཡིན།

བག་ཅིས་ནི། ལྷག་པར་དུ་སོ་སོ་གཉེན་རྒྱིག་སྐབས། བག་ཅིས་བསྐྱོར་རྒྱ་ནི།
པོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྒྱན་འཛིན་གནས་ཐབས་
ཙམ་མ་ཟད། བཟང་ཚང་གཉིས་ཀྱི་ལོ་ཉུགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་ན། བཟང་
ཟླ་གཉིས་ལ་ནད་དང་བར་ཆད་ཡོང་བ་མ་ཟད། སྤུ་གུ་དབང་པོ་སྒྲིམ་ཅན་འོང་
རྒྱུ་འཕྲིན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། བག་ཅིས་བསྐྱོར་རྒྱ་སྣང་མེད་ཏུ་བཞག་རྒྱ་མེད་པས།
དེར་དོ་སྣང་གིས་ལོ་ཉུགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་པ་བསྐྱོག་ཐབས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་
སོགས་གནང་བ་ཡིན་ན། པོད་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་ཅ་སྤུ་གུ་མ་སྐྱེ་གོང་ནས་ནད་
སོགས་སྒྲིམ་འགོག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ས་མ་དང་སྤུ་གུ་རང་རང་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ལ་
ཕན་པ་དང་། པོད་མི་རིགས་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ནད་ཅིས་ནི། རྒྱུ་བྱེད་ཐབས་གང་རུང་གི་མནར་བ་ཡིན་ན། རྒྱུ་གཞི་ཆེ་རུ་མི་
འགོ་བ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་མི་འགོ་བའི་སྒྲིམ་འགོག་སོགས་ཡིན་པ་མ་
ཟད། ང་ཚོ་པོད་མིའི་གོམས་གཤིས་ལ་ནད་ཀྱི་མནར་བ་ཙམ་གྱིས་ནད་ཅིས་
བསྐྱོར་རྒྱུ་འོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད། རྒྱུ་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་དང་། རྒྱུ་

གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ། ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་གྱུར་སྐབས་ནད་ཚིས་བསྐྱོར་
གྱི་ཡོད། རབ་བྱུང་ན་ནད་ཐོག་མར་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ནད་ཚིས་བསྐྱོར་
བ་ཡིན་ན། ནད་ཚིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཙུག་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་སྲོན་འགོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་
མ་ཟད། ནད་ཐོག་ལ་སྦྲུལ་གྱིས་ལུས་པ་སྦྱར་བ་དང་། ནད་དྲག་བསྐྱེད་སྦྱར་
བ་སོགས་ཀྱི་གྲོགས་སུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

**ཐུང་པར་དུ་ཐག་རྒྱུད་རྫོང་འཚངས་ནད་ཀྱི་རིམ་གྲོ་
གཏོ་བཙུག་མདོར་བསྟུན་ནི།**

སྦྱར་བཏང་གི་རིམས་ནད་སོགས་དང་། ལྷུ་ལུ་འུ་ལུ། སི་ཐོར་
རིགས། ལྷུ་ནད་ལྷུ་གཟེར་གལ་པའི་ནད་དང་། བསམ་སེུ་ནད། གཟེར་ཐུང་
ཡམས་ནད། རྫོང་རྒྱུད་། ཐག་རྒྱུད་། ཚད་པའི་ནད། ལ་མ་ནག་པོ། མེས་
འཚོག་པའི་རིགས་ཀྱི་ནད་སོགས་དང་། གཟེར་སྐར་ས་བདག་སོགས་མེ་
ཁམས་ཀྱི་གཞོན་པའི་ནད་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཙུག་མདོར་བསྟུན་ནི།
མཁའ་གོ་གྲིབ་སེལ་ལམ། ལྷུ་གསོལ་བྱ། ཐུང་ཐུབ་ན་མ་མོའི་མདོས་དང་
དེ་མ་བྱུང་ཚེ། མ་མོ་འཁྲུལ་སྐྱོད་གི་གཏོར་མ་གཏོར་། ལྷ་བསངས་གཏོར་།

ཚོས་སྲུ་ཚོ་མདོ་ཚོ་གཟུངས་དང་། ཡངས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འཇུག་པའི་མདོ།
རིམས་ནད་ཞི་བའི་གཟུངས་ཚམས་འདོན། གོང་ལྗར་བག་གི་རྟའི་སྐྱུང་གི།
གཟུགས་དམར་ལྷུང་གཡུ་དང་ཟངས་ཚུང་བཀལ་ལ། བརྩི་བྱ་རང་རང་སོ་
སོའི་སྐར་ཁའི་བདུད་གཙོད་སྒྲིགས་སྲུ་བསྐྱལ་བར་བྱའོ།།

འདི་ནི་ཁྲག་རྒྱུང་སྣོད་འཚངས་ཀྱི་ནད་ལ་སོགས་པའི་རིམ་གྲོ་རགས་
བསྐྱས་ཅམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་རྩིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གནང་བ་
ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཚང་མས་དལ་འབྱོར་
གི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདི་ནད་དང་གཞོད་པས་མི་གོས་གིང་། ལུས་
སེམས་བདེ་བར་གནས་གིང་འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་བསྐྱབ་པ་
གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལོ། །།

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

འགན་ཁུར་པ་གཙོ་བོ།

འགན་འཛིན་བཀའ་ཁྲིམས་ཚེ་རིང་ལུ་རི།

སློབ་སློན་པ་གཙོ་བོ།

སླན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་རྟ་མགྲིན།

ཚིམ་སྒྲིག་པ།

ནད་གཞི་ཚྲོན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་།

དེབ་གཞུགས་ཁུས་འགོད་པ།

ལྷ་མོ་སྐྱེད་འཛོམས།

སློབ་སློན་པ། སླན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སློན། 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་ཉོར་བུ། སླན་རམས་པ་དོ་
རྗེ་རབ་བརྟན། སླན་རམས་པ་སྐྱེད་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སླན་རམས་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷན་བྲགས། སླན་
རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷན་པ། སླན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སླན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས།
སླན་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷན་བུ། སླན་པ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སློབ་དཀའ། 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། ནད་གཞི་ཚྲོན་འགོག་དེབ་སྐྲུན་འདི་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་པ་བརྒྱུད་ཨ་རི་མི་
མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་དོན་གནད་
ཡོངས་ཚུགས་བོད་ཀྱི་སླན་ཚིམ་ཁང་ཁོ་ནས་བྱུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་
ངམ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱེད་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།