



ནད་གཞི་སློན་འགོག་དབ་སྡེང་། ༡༥

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

ཚ་དཀར་གྱི་ནད།
NERVE DISORDER



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



དཀར་ཆག

དང་པོ། ཅ་དཀར་ནད་ཀྱི་ངོ་སྟོང་།	1
གཉིས་པ། རྩུ་རྩེན།	4
གསུམ་པ། ཉན་ཏྟགས།.....	6
བཞི་པ། ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྲང་།.....	8
ལྔ་པ། བཙུན་ཐབས།.....	10
དྲུག་པ། རྩོན་འགོག་.....	11
བདུན་པ། ལྷན་ཅིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།.....	17

ཙ་དཀར་གྱི་ནད།

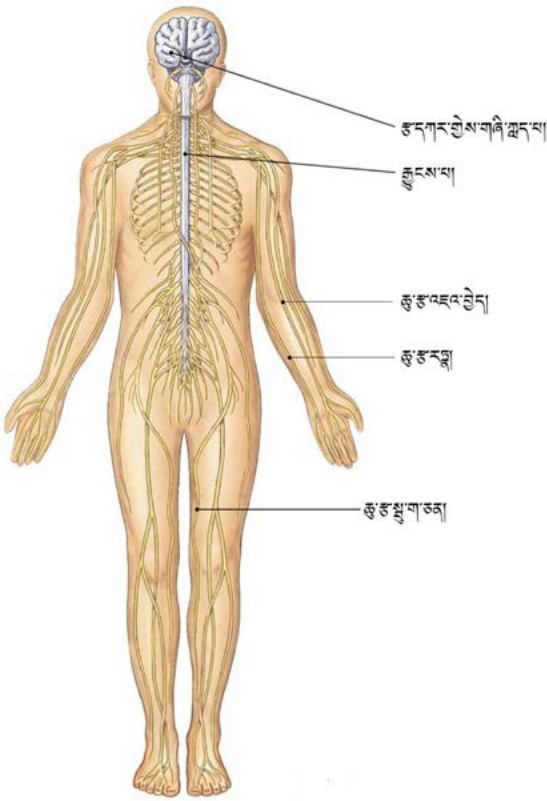
དང་པོ། ཙ་དཀར་ནད་གྱི་ངོ་སྤྱོད།

པོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན། ཙ་ནི་རྒྱང་ཁྲག་
 བཅས་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་སྤྱི་ནད་ཀྱི་ལ་ཁྲབ་ཅིང་འབྲེལ་ཏེ་
 གནས་པ། ལྷག་པར་སློབ་གནས་པའི་ཙ་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་པས་ན་ཙ་ཞེས་བྱ་
 བ་ཡིན། དེ་ལ་རིགས་ཀྱི་སློབ་ནས་དབྱེ་ན་སློབ་ཙ་དཀར་པོ་དང་། སློབ་ཙ་ནག་
 པོ་གཉིས་གསུངས་ཡོད།

སྐབས་བབ་སློབ་ཙ་དཀར་པོ་ལྟ་ཙ་དཀར་ཞེས་པ་ནི། ངོ་པོ་ལྟ་
 མདོག་ལ་བརྟོས་ནས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས། དེའི་ནང་གཙོ་པོ་རྒྱང་རྒྱ་བ་
 དང་། ལུས་ལ་གནས་པའི་དབང་ཙ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་མིང་ཞིག་ཡིན། འདི་
 ལ་ཐ་སྙད་གཞན་དུ། རྒྱ་རྒྱལ་དབང་ཙ་ཡང་ཟེམ། འདི་ནི་ཐོག་མར་གྲང་
 པ་ནས་ཐོན་ཏེ་རིམ་བུར་རྒྱངས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་བྱང་ཁོག་དང་ཡན་ལག་
 ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ། དེ་ལ་དབྱེ་ན་སྤྱི་ཙ་དང་ནང་ཙ་བཅས་གཉིས་ཡོད།

དང་པོ་སྤྱི་ཙ་ཞེས་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་གཞི་དང་། རྒྱ་བ། རྒྱས་པ། རུས་

ཚིགས་རྣམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་སྤྱི་ནས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཚ་དཀར་རྣམས་ལ་སྤྱི་
 ཚ་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལ་འང་ནད་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་སྟེ། ལྷག་པའི་སྤྱད་སྟོ་
 བས་ཐོན་པའི་སྤྱི་ཚ་སྤྱོད་ག་ཅན་གཡས་གཡོན་དུ་རྒྱ་བ་གཉིས་དང་། ལྷག་ཟུར་སྤྱོད་
 འབྲེལ་བས་ཐོན་པའི་སྤྱི་ཚ་འཇའ་བྱེད་གཡས་གཡོན་གཉིས། རྣ་ཤལ་འོག་ནས་
 ཐོན་པའི་སྤྱི་ཚ་རྒྱ་གཡས་གཡོན་གཉིས་བཅས་རིགས་དུག་ཡོད།



ཚ་དཀར་ནད་གསེས་ཤི་ཚ་ཁྲེས་རྒྱུ་དཔེ་རིས།

གཉིས་པ་ནང་ཙ་ཞེས་པ་ནི། ལྷིང་དང་རྒྱ་མ་སོགས་ལུས་ཁམས་
 ནང་གི་དོན་ལྡོག་དུག་དང་འབྲེལ་ཞིང་སྤྱི་ནས་མི་མངོན་པར་གནས་པས་
 ན་ནང་ཙ་ཞེས་འབོད་པ་དང་། དེ་ལ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་རིགས་
 བརྒྱ་གསུམ་ཡོད།

ནང་ཙ་ ༡༩ ལས།	དོན་སྣོད་གང་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ།
རྒྱང་ཙ་ ༤	ལྷིང་དང་། རྒྱ་མ།
མཁྲིས་ཙ་ ༤	སློབ་པ། ལོང་། མཆིན་པ། ལྷོད་མཁྲིས།
བད་ཀན་ཙ་ ༤	སོ་བ། མཆེར་བ། མཁལ་མ། ལླང་བ།
འདུས་ཙ་ ༡	བསམ་སེལ།

ཙ་དཀར་གྱི་ནད་ཅེས་པ་ནི། ལུན་རིང་ཟས་སློབ་བརྟེན་སྣངས་མ་
 འགྲིག་པའམ། ཡང་ན་རིམས་ནད་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་ལེར་
 ན་ལྷན་པ་དང་རྒྱངས་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་སློབ་བྱུང་བ་དང་། མཆོན་གྱིས་
 རྩས་པ། ཉེས་བརྒྱད་དག་པོ་ཕོག་པ། བསེལ་སྤོང་བརྟེན་པ་ལ་སོགས་
 པའི་སྤྱི་ནད་གོང་དུ་ལྷུས་པའི་ཙ་དཀར་གྱི་རིགས་དང་དེ་དག་ལས་གྲེས་
 པའི་ཙ་ལྷན་ལས་ལ་ནད་འདུག་པ་ལ་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་
 ནད་ལྷུགས་ན་ནད་ཉུགས་ངོ་མཆོར་ཅན་དུ་མ་ཞིག་སྣང་རྒྱུ་ཡོད།

ཅ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་དང་རབས་ཤེས་ཟེང་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་
ནད་སློང་རྒྱུན་མང་བས་ན་མཁམ་མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན། འདི་ནི་རྒྱུན་
མཐོང་གི་ནད་གཞི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད། ནད་གཞི་འདི་ལ་སློང་གཡེང་དུ་
གཏོང་མི་རུང་། ལྷག་པར་དེ་ན་ཤེས་ཉམས་པ་དང་། མགོ་ལྷ་ཡང་ཡང་
འཁོར་བ། ཀྱང་ལག་གཡོ་བའམ་གཡུག་པ། མགོ་དང་མཛིང་ལྷག་ཡང་
ཡང་ན་བ་རྣམས་ཅ་དཀར་གྱི་གཞི་སྤང་པར་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ་ག་པའི་
མངོན་རྟགས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད་པས་དུས་ཐོག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ།

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུན།

ཅ་དཀར་ནད་འདི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ལས་བྱུང་ཞེ་ན། ཟས་སྦྱོང་ལོག་པ་
སྟེ། ཟས་སྲུ་གང་མོ་དང་། རྗེན་པའི་རིགས། བག་ཤ་སོགས་བསྟེན་དྲགས་
པ། དེ་བཞིན་སྐྱུ་མ་བཅུད་ཆེ་བའི་རིགས་དཔེར་ན་ཤ་རྩིང་པ་དང་མར་རྩིང་པ་
སོགས་ཐོས་དྲགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་སྐྱིན་མ་ཐུབ་
པར་རྒྱ་སེར་འཕེལ་བ་ཚད་ལས་བཟལ་ནས་ཤ་གནད་དང་། རུས་ཚོགས།
ཅ་དང་རྒྱ་རྒྱུས་རྣམས་ལ་བྱེད་ཞིང་ལུན་རིང་གནས་པ་དང་། སྦྱོང་ལམ་དུ་
བརྒན་གཤེར་ཆེ་བའི་ལུས་དང་། སྐྱུ་པ་སྟེ་རྩིང་ནགས་ཚལ་མང་བའི་
ལུས་དུ་ལུན་རིང་བསྐྱད་དྲགས་པ། མྱོག་སྤང་ཐོག་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་སྤོང་
སྤངས་ཞོར་བ། རྒྱ་གང་མོའི་ནད་ཞུགས་དྲགས་པ། ལུས་ཁམས་འཁྲུགས་

པ། ལས་རིགས་གཅིག་རང་ཡུན་རིང་དུ་བྱས་པའམ། ཡང་ན་མ་བྱས་པར་
 ཡུན་རིང་བཟང་དྲགས་པ། ཡར་ལངས་དྲགས་པ། ཨ་མས་སྤྱ་གྲུ་བཙས་
 རྗེས་ཚུ་གང་ནང་ལས་ཀ་བྱས་དྲགས་པ། བཞུང་ཆ་མེ་སར་བཟང་དྲགས་
 པ། ལུས་གིན་ཏུ་ངལ་དུ་བ་སོང་བ། སེམས་ཁམས་ལ་སོག་ཐུག་ཤུགས་ཆེན་
 ནམ་སེམས་ངལ་བྱེད་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཙ་དཀར་ནད་སྐྱེད་པར་བྱེད་
 གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ལྟ་ཆེ་བ་དང་། གནམ་གཤིས་འགྲུར་ཚོག་མང་བ།
 བརྒན་གཤེར་ཆེ་བའི་སྐྱེན་གྱིས་ནད་འདི་ན་མཁན་མང་བར་མཐོང་།

ཡང་ལུས་བཟང་འགྲམས་དང་། མས་སྐྱོན་གྱིས་ཙ་དཀར་གོན་བཙོར་ཤོར་བ།
 དངོས་པོ་སྐྱེ་བའི་རིགས་བཏེགས་དྲགས་པའམ་ཤུགས་ཀྱིས་འདེགས་པ། མོ་བྱར་
 དུ་པོ་ལོ་སོགས་ལ་ཤུགས་ཀྱིས་བཟེགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཙ་དཀར་ནད་སོག་པ་ཡོད།

ཡང་ཐོག་མར་ཆམ་པ་དང་རིམས་ཚད་སོགས་ཆ་བ་མ་སྐྱིན་པའི་
 སྐབས་བསིལ་བཙོས་སྐྱས་པའམ་བཙོས་ཉེས་ཤོར་ནས་ཚད་རོ་ཙ་དཀར་
 གྱི་གནས་ལ་འགྲམས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་ན་བ་ཡོད།

དེང་སྐབས་སྤྱིའི་གནམ་གཤིས་གང་ངར་ཙམ་མིན་པར་ཆ་དྲོད་ཆེ་བའི་
 ཡུལ་དུ་སྐྱོད་ཁང་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱི་ནང་རྒྱུང་འཁོར་དང་། གང་
 མོག་ཡུན་རིང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་པའི་འོག་བཟང་ཆེ་བ་སོགས་མདོར་ན་ས་ཁུལ་
 དམའ་ས་ལའང་ཙ་དཀར་ན་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཐོང་བྱུ་ཡོད།

གསུམ་པ། རྟ་རྟགས།

ཅུ་དཀར་ནད་ཀྱི་སློབ་རྟགས།

- མགོ་པོ་ན་པ།
- རྟོད་གཟེར་རྒྱག་པ།
- ཁ་མིག་ཡོ་པ།
- མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་ཆང་གིས་བཟི་བ་རྣམ་བྱེད་པ།
- དྲན་ཤེས་ཉམས་པ།
- ཡན་ལག་སྦྱིད་པ།
- ཡན་ལག་ཞ་བ།
- བྱས་ཀྱི་གཞིགས་གཅིག་ཚོར་བ་ཉམས་པའམ་ཡང་ན་ཤེད་པ་མན་
ཆད་ཚོར་བ་མེད་པ།
- རྟ་པའི་སྣང་བར་སྐྱངས་སྣམ་ཡོང་བ།
- བཤང་གཅི་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བའམ་ཡང་ན་ལགག་པ།
- བྱས་དྲོད་མི་རྣམ་ཚ་བའམ་ཡང་ན་དོ་རྣམ་གྲང་བ།
- བྱས་པོ་གཞུ་རྣམ་གྲག་པའམ་ཡང་ན་རྩ་རྣམ་དགུ་བའམ་རེངས་པ།
- བྱས་པོ་ཤིང་རྣམ་རེངས་པ།
- ད་དུང་ཚ་གས་ཆེན་ལུག་གཟེར་ཆེ་ཞིང་ཚ་བ་རྒྱག་པ།

- གང་གས་ཆེ་ན་དོད་རྒྱུང་ལ་སྐྱངས་པ།
- རྒྱུང་གས་ཆེ་སྐྱབས་འདར་བ་དང་གཡལ་སྟོང་མང་བ། མྱེ་སྐྱམ་ཞིང་
ཤེས་པ་འཕྱུལ་བ།
- ཟི་འཕྱོམས་ལངས་པ།
- འགོ་བསྐྱོད་དཀའ་བ།
- ཅ་འདར་བྱེད་པ།
- གཉིད་མི་ལེགས་པ།
- རྒྱ་རྒྱས་གྱོང་པོ་ཆགས་ཏེ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་ཆེ་ན་ལྷག་ཆེ་བ།
- ཅད་འདི་གློ་བུར་དུ་ཚོར་བ་ཉམས་ནས་ན་ལྷག་གང་ཡང་མེད་མཁན་
གས་ལ་བཅོས་དཀའ་བ་ཡོད།

དེ་བཞིན་གསྐྱིམ་དང་། རྒྱ་བ། རྒྱས་པ། རྒྱས་ཆོགས་དང་འབྲེལ་
བའི་ཅ་དཀར་གྱི་ཅ་ནམས་ལ་ནད་ལྷགས་པའམ་གཞོན་སྐྱོན་འབྱུང་ན་
གནས་དེར་སྐྱངས་པའམ་སྐྱོས་པ། ཡང་ན་རིམ་བས་གསྐྱེམ་པ་དང་། ཞ་བ།
རེངས་པ་སོགས་ན་ལྷགས་སྐྱ་ཆོགས་འབྱུང་བ་ཡིན།

བཞི་པ། ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྱང་།

ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོམ།

འདྲ་སྐྱ་བའི་དྲོད་བཅུད་རིགས་ཏེ་ཅམ་ཐུག་དང་། ལ་ཐུག་ཐུན་བའི་ཐུག་པ། དེ་བཞིན་འབྲས་ཐུག་ལ་ག་གསར་དང་མར་གསར་སོགས་ཀྱི་སྦྱོར་བརྒྱབ་ཏེ་བསྐོལ་ནས་བསྟེན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྦྲོ་ཚལ་གང་ཡང་སོས་པ་དང་། ཏུས་སུ་སྐྱིན་པའི་གིང་རྟོག་སྐོགས་འབྲེགས་གིང་འབྲས་དཔེར་ན། ལྷར་ཁ། (Walnut) ཁམ་བུའི་འབྲས་བུ། (Almond) འོ་མ། ཏུས་ཐང་། རྒྱ་ཁོལ་མ་སོགས་ཚད་རན་པོ་བསྟེན་ཚེ་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྦྱོབས་རྒྱས་པ་དང་། ཅ་དཀར་བྱེད་ལས་སྤྱང་བ་དང་གསོ་བར་ཕན་གྱི་ཡོད།

ཕན་པའི་སྦྱོང་ལམ།

ཕན་པའི་སྦྱོང་ལམ་ནི། ཏུས་རྒྱན་དུ་ཉི་མའི་འོད་ལ་རན་ཅམ་བསྐོ་བ་དང་། ལྷམ་དང་ཅི་མར་སོགས་ཀྱིས་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་སམ་ཅ་དཀར་དང་རྒྱང་གསང་ཁག་ལ་བསྐྱ་མཉེ་དང་ཚད་ཏུགས་བྱེད་པ། ལྷག་པར་གནམ་གཤིས་གང་དང་ཆེ་བའི་སྐྱབས་སྲིན་བལ་གྱིས་བཟོས་པའི་ཉལ་གོས་དྲི་བོ་གྲོན་པ། དྲོད་ཆེ་བའི་ཁང་པའི་ནད་དུ་བསྟན་པ། ཉིན་ལྷར་ལུས་ཅལ་སོགས་ཚེ་ལ་བཅག་རན་པོ་བྱེད་པ། ལྷ་ངན་སོགས་སེམས་ལས་ཉུང་བ། མཚན་མོར་

གཉིད་ལེགས་པོ་ཁྲག་པ་སོགས་མངོན་ན་ལུས་ཁམས་འབྲུགས་མ་བཅུག་
 པའམ་གྲང་བའི་ནད་གཞི་མི་འབྱུང་བར་འབད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། གལ་
 སྲིད་ལུས་ཀྱི་གནས་གང་ཞིག་ལ་དྲོད་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ཆེ་གནས་དེར་
 བོད་ཚུའམ་སོ་ཕག་དང་རྩ་མ་བསྐྱོས་ནས་དྲོད་དུགས་རྒྱག་པ་དང་། ཡང་རྩ་
 དཀར་གསང་དམིགས་རྣམས་ལ་ན་ཟུག་ཡོད་ན་རྒྱ་ཆ་བོའི་ནད་ལྷགས་ནས་
 ན་ཟུག་འཇག་ཐབས་བྱ་དགོས། དེང་སང་མངོན་རྩ་དང་ཞེད་རྩ་འཁྲུས་པ་
 སོགས་རྩ་དཀར་ན་མཁའ་མང་པོ་ཡོད་པས་ཉིན་གསེང་གནས་དེར་སྐྱུམ་
 བྱུག་དང་རྩ་བྱུག་བེད་སྲོད་བྱས་ན་ཕན་པ་ཡིན། ཡང་རང་བྱུང་རྒྱ་ཆ་ནད་
 རྒྱ་ལུམས་ཡང་ན་བཅོངས་ལུམས་དབྱུང་བཅོས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕན།

གཞོན་པའི་ཟས་སྐོམ།

གཞོན་པའི་ཟས་སྐོམ་ཐད་ནད་ལྡང་བཞིན་པའི་དུས་ལ་རོ་ཆ་བ་དང་
 རྫོ་བའི་རིགས་ཏེ་སྲུང་པན་(བསིལ་ཕན)དང་། སྐྱོག་པ། ཚོང་། ཆང་རག་ ཐ་
 མག་ཚིག་རྩ་སོགས་རྩ་གར་པོ། བསྐྱེད་པའི་ཟས་རིགས། ལུལ་སྐྱུར། གཡེར་
 མ། ཕག་ཕ ར་ཕ ཏིག་ཆ་ལ། ཞོག་ཞོག་སྐྱོག་ཆགས་ཀྱི་ནད་ཁྲོལ། རྒྱ་གྲང་
 མོ། མངར་གས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་སོགས་བརྟེན་དུགས་ན་གྲང་རྒྱུང་གིས་
 རྩ་དཀར་ནད་གཞི་སྐྱོང་བར་བྱེད་པའམ་ནད་གཞི་སྐྱུག་ཏུ་གཏོང་བར་བརྟེན་
 དེས་པར་སྤང་དགོས།

གནོད་པའི་རྫོད་ལམ།

གནོད་པའི་རྫོད་ལམ་དུ་ནམ་རྒྱུན་སྐྱོད་པོ་དང་སྐྱུག་པར་དགུན་
 དུས་སུ་ལུས་ཁམས་འབྲུགས་པ་དང་། རྒྱང་འཁོར་འོག་དང་གྲང་ལྷོག་ཅན་
 གྱི་ཁང་པའི་ནང་བསྐྱད་བྱས་པ། ལྷོག་ལྷན་སོག་ལས་ཀ་བྱེད་པ་སོགས་
 ལས་རིགས་གཅིག་ཡུན་རིང་བྱེད་པ། ལུས་ལ་རྩོལ་བཅག་མེད་པར་གནས་
 གཅིག་དུ་འདུག་བྱས་པ། བང་རྒྱུགས་སོགས་ལུས་རྩལ་རིགས་ཅེད་
 བྱས་པ། རྒྱ་བསིལ་གྱིས་གོས་སོགས་ཡུན་རིང་བཀྲམ་བ་སོགས་རྒྱ་ལས་
 བྱེད་བྱས་པ། བཞུ་ཚན་ཆེ་སར་བསྐྱད་ཆེས་པ། ལུས་ལ་བརྟམ་འགྲམས་
 དང་མས་རྫོམ་བྱུང་ནས་རྩར་གོམ་བཅོམ་བྱུང་བ། དག་ཤུལ་འགྲམས་པ་སྟེ་
 དཔེར་ན་རྫོམ་བྱུང་དུ་ཅ་དངོས་སྡི་པོ་ཞིག་ཤུགས་ཀྱིས་འདེགས་པའམ། ཡང་
 ར་ཁུར་པོ་མི་ཐེག་བཞིན་དུ་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱེར་བྱས་པ། ཤེས་ལ་ཕོག་
 ཐུག་ཤུགས་ཆེན་བྱུང་བ། གཉིད་དང་ངལ་གསོ་ཞན་བྱས་པ། ལུས་དང་
 ལྷག་པར་མགོ་བོར་རྒྱང་བསེར་བུ་སོག་བྱས་པ། ཟས་རྫོམ་དུས་སོག་དུ་མ་
 བརྟེན་པ་སོགས་རྫོད་ལམ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རྩ་དཀར་ནད་གཞི་རྩོམ་
 བའམ་གནོད་པར་བྱེད་པས་སྤང་དགོས་པ་ཡིན།

སྐྱུ་བུ་བཅོས་ཐབས།

རྫོམ་རྩ་དཀར་ནད་ལ་ནད་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་སྐྱུར་བཅོས་

ཐབས་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཅ་དཀར་ནད་ཀྱི་གསོ་
 རྒྱུ་ལ། དང་པོ། རད་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་གྱུར་བའི་ཟས་སྒོམ་དང་སྐྱོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་
 ལམ་གཉིས་ཀྱི་སྤང་སྤང་མ་ཞོར་བ་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་སྟེ་སྤོང་བའི་དག་
 བཞིན་ནད་པས་ཕན་བའི་ཟས་སྤྱོད་རྣམས་ཡང་དག་སྤང་ཞིང་། གཞོད་པའི་
 ཟས་སྤྱོད་མཐའ་དག་སྤོང་དགོས་པ་ནི་བརྗོད་མི་དགོས་པ་དང་། གཉིས་པ།
 སྤོང་བའི་ཀྱི་ཐོག་མ་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་བཞིན་བསྟེན་རུང་ད་དུང་ནད་ཀྱི་
 དཔྱད་འཛོམས་མི་ལུས་ན་སྤོང་བས་ཅ་དཀར་ནད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཁྱད་པར་རྟོགས་
 རས་གསོས་སྤོང་གང་གནད་བ་དེ་ནད་པས་དུས་ཐོག་བསྟེན་དགོས་པ་གལ་
 ཆེ་དང་། གསུམ་པ། མཐར་དགོས་མཁོ་འབྱུང་ཆེ་སྤོང་བས་དཔྱད་བའི་སྤོང་
 རྒྱུ་གས་དང་། མེ་བཙུན་ཉེ་བ། གསེར་ཁབ། དེ་བཞིན་བསྟེན་མཉེ་དང་། ཚ་
 དུགས། ལུ་མས་སོགས་ཀྱི་ཐབས་གང་དང་གང་བེད་སྤྱོད་འདོད་པའམ་ལམ་
 སྤོང་གནད་བ་ལྟར་ནད་པས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གནད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དུག་པ། སྤོང་འགོག

ད་ཆ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་མཐུན་རྒྱུ་དང་། གནས་རྒྱུ་ཀྱི་གོ་
 རྟོགས་སོགས་གོང་འཕེལ་དང་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་ལ་མཁོ་བའི་ཟས་བཅུད་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ཟས་
 སྒོམ་སྤོང་འཛོམས་བསྟེན་བཞིན་ཡོད་རུང་། བསྟེན་བའི་ཟས་སྒོམ་མང་ཆེ་

བཞི་རང་བྱུང་དང་དུས་སྐྱེ་བ་མིན་པར་རྗེས་ལུང་དང་རྗེས་སྐྱོར་གྱིས་ལོ་
 འཁོར་མ་ཐོབ་པ་ག་སྟག་ཡིན་སྟབས་སྤྲུགས་ལ་འབྲས་ནད་དང་ཅ་དཀར་
 གྱི་ནད་སོགས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་འབྱུང་ཞིང་གཞོན་པར་བརྟེན། དུས་སྐྱེ་
 རྒྱུ་བ་དང་། སིང་ཏོག་ཀྱང་དུས་སྐྱེ་མིན་པ། ཁོར་ལུག་གཙང་མའི་ནད་རྒྱུ་བ།
 རྗེས་ལུང་མེད་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས་རིན་གོང་རྒྱང་ཟད་མཐོ་ཡང་རྒྱུན་ལྡན་
 བས་གང་སྐབ་བརྟེན་སྐབ་ན་པན་ཐོགས་ཆེ་བས་དེ་ལྟར་ལག་བརྟེན་བྱ་རྒྱུ་
 དང་། དེ་བཞིན་ཆུ་ཁོལ་མ་མང་ཙམ་བཏུང་བ། དེད་སྐབས་མིའི་སྲོད་ལམ་
 ལ་ཆ་བཞག་ནའང་ཏ་ཅང་འཁྲུག་ཆ་ཆེ་བ་ཡོད་དུས། མོ་གསུམ་གྱི་སྲོད་
 ལམ་གང་ཡང་སྒོམ་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཅ་དཀར་ནད་གཞི་སྲོད་
 བར་བྱེད་པའི་སྲོད་ལམ་ནམས་དམ་ཤེས་གྱིས་གང་སྐབ་མི་བྱ་བ་དང་། ཡང་
 ཆམ་པ་དང་རིམས་ཆད་སོགས་གྱི་ནད་ཡམས་དར་སྐབས་སྟོད་ཡེངས་
 མེད་པར་དེ་འབྲེལ་གྱིས་སྒོམ་འགོག་ཐབས་ལམ་རི་ཡོད་ལག་བརྟེན་དགོས་
 པ་དང་ནད་སོག་ཀྱང་དུས་ཐོག་ཏུ་སྐྱེན་བཅོས་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།

དུས་རྒྱུན་དུ་རྒྱ་དགོང་སྐབས་འོས་འཚམ་གྱི་ལུས་སྲོད་། དབྱུགས་
 སྲོད་། ལྷག་འཚལ་བ། བརྟེན་པ་རྒྱག་པའམ། ཡང་ན་བདུན་སྟག་གཅིག་
 གི་ནད་གོམ་པ་དུས་ལྷན་རྒྱུད་སྟེད་ཀ་ཅམ་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཐེངས་བཞི་ནས་
 རྒྱ་ཅམ་གྱིས་ཚོལ་བཅག་དགོས་པ། ལུས་ལ་བྱུག་སྐྱེམ་གྱིས་བསྐྱེད་མཉེ་བྱེད་
 པ། མདོར་ན། ཟས་སྲོད་གང་ཡང་བསིལ་ཐལ་ཆེ་རྒྱུ་མེད་པ་སེམས་ལ་ངེས་

དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་གོང་གི་ཅ་དཀར་གྱི་སྲིང་རྒྱུན་དང་གནོད་པའི་ཟས་
 སྲོད་བཤད་པ་ནམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། ཞར་བྱུང་དུ་གོང་གསལ་ནད་
 ཏྲགས་ནམས་རང་ཉིད་ལ་ཆ་ཚང་ངམ། ཡང་ན་དེ་ནས་རེ་གཉིས་འབྱུང་
 འསྐལ་ནད་ཀྱི་ཟུག་གཅོག་སྐྱབ་བརྟེན་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། གང་སྐྱར་སྐྱབ་
 པ་བརྟེན་གཏུགས་ཀྱིས་སྐྱབ་པའི་ངག་བཞིན་གསོལ་སྐྱབ་དང་། བརྐྱ་མཉེ།
 བདུད་ཅི་ལྡ་ལུམས་སོགས་ཀྱི་སྐྱབ་བཅོས་ཇི་གནད་སྐྱ་མཐུད་བརྟེན་པ་དང་
 ཆབས་ཅིག་ཅ་དཀར་གྱི་ནད་རིགས་ལ་བོད་ལུགས་སྐྱབ་བཅོས་དང་མཉམ་
 དུ་ལུས་སྲོད་ (yoga) དང་། སྤྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས། (physiotherapy) ལྷམ་
 ཁབ། (Acupuncture) སོགས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཆེ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བས་དེ་
 དོན་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

གོང་དུ་བརྟེན་པའི་ཟས་སྲོད་ལམ་སྟོན་ཐོག་གཤམ་ལ་བོད་ཀྱི་
 གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཅ་དཀར་ནད་ལ་ཕན་པའི་འཇམ་དབྱུང་འགའ་ཞིག་
 དཔེ་མཚོན་བཀོད་ཡོད། དེ་ཡང་བྱུག་སྐྱུམ་དང་། ཚ་དུགས། ལུམས་དེ་དག་
 འསྐལ་དུ་ན་ཟུག་ཞི་བའི་སྤྱིར་ན་བའི་གནས་དེར་ཐད་ཀར་བེད་སྲོད་བྱ་ཚོག་
 གྲང་། དེ་མིན་པར་ལུས་ཀྱི་གནས་མང་པོའམ། ཡང་ན་ལུས་པོ་ཡོངས་
 རྫོགས་ལ་བྱ་འདོད་ན་རུང་དང་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་སོ་སོ་ཡོད་པར་བརྟེན་
 སྐྱབ་པ་ཚད་ལྡན་ལམ་སྟོན་མེད་པར་གང་བྱུང་བྱ་མི་ཚོག།



༡། བྱག་སྐྱམ།

གསོ་རིག་གི་བྱག་སྐྱམ་འདིས། མི་
གན་གཞིན་བར་མ་ཀྱན་ནས་ཉག་ཏུ་བྱག་
པ་བྱས་ན་ལྷས་སེམས་ཀྱི་ངལ་དུབ་སེལ་

བ་དང་། ལྷས་ཀྱི་ཚོལ་འབྲི་བ། ཅ་དང་ཚུ་རྒྱས། ས་སྦྲིམ་ནམས་མཉེན་པར་
བྱེད་པ། ལྷག་གི་འཁོར་རྒྱགས་བཟང་བ། གཉེད་ལེགས་པར་ལྷག་པ། དན་
པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཕན། ལྷག་པར་མི་རྣམས་འཁོགས་རྒྱུང་གས་ཚེ་
བས་སྐྱམ་བྱག་གིས་ད་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཚེ།

༢། ཅ་བྱག



གསོ་རིག་གི་ཅ་བྱག་འདིས། ཅ་
དཀར་ནད་ཀྱིས་རྐང་ལག་གི་ཅ་དང་ཚུ་རྒྱས་ཞ་བ་དང་།
སྦྲིར་བ། རེངས་འཁྲུམས་བྱེད་པ། དེ་མིན་ཅ་མའུད་དང་
ཅ་འཁྲུས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༣། ཚ་བྱགས།



གང་ནད་ཅ་དཀར་གྱི་སྐྱེན་པའི་རྐང་
མཐིལ་ན་བ་དང་། རྐང་ཚོགས་ན་གཟེར།
ལྷས་སྦྲད་རྐང་པའི་ཅ་འཁོར་ལྷག་གི་རྒྱ་བ་

ཞན་པས་དྲོད་ཉམས་པ་སོགས་ལ་ཚ་དུགས་བྱས་ན་ཕན།

༤ ལུམས་ལས་བདུད་ཚི་ལྗ་ལུམས།



བཙོས་མའི་བདུད་ཚི་ལྗ་ལུམས་
ནི། བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་ནས་ཁྱུང་པར་
གསོ་རིག་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེན་རྫས་ལ་བརྟེན་
ནས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལུ་
ལུམས་དང་རྒྱུངས་ལུམས། བཙེངས་

ལུམས་སོགས་གང་དགོས་སྐྱེན་པའི་དག་བཞིན་བཙོས་ན་གཙོ་བོ་ཅ་ནད་དང་།
གྲུམ་ནད། པགས་ནད་སོགས་བཙོས་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་གསོ་བཙོས་བྱེད་
རྒྱུར་རང་བྱུང་ལུ་ཚོན་ལས་ཀྱང་སྟབས་བདེ་ཞིང་ཕན་ལུས་ཆེ་བ་ཡོད་ལ་ཐལ་
ཆའི་སྐྱོན་ཆ་ཡང་ལུང་བའི་ཁྱུང་ཆོས་ལྡན་ཡོད། བདུད་ཚི་ལྗ་ལུམས་ཤོག་བྱུམ་
འདི་ནི་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྐྱེན་ཁང་ཁག་ནས་ཐོབ།

བདུད་ཚི་ལྗ་ལུམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

སེམས་ཀྱི་དལ་དུབ་ཞི་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་འདུ་བ་སྣོམས་པ། ལུས་
སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་རོ་ཅ་སྐྱེད་པ། ཆེ་མདངས་རྒྱས་པ། དྲིག་གྲུམ་དང་རྒྱང་
འབམ་ནད་མཐུག་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱས་རེངས་ཤིང་འཁུམས་པ་དང་། གྲུམ་
བུའི་ནད། པགས་ནད་དང་། ལུས་རྒྱུར་པོར་སོང་བ། རུས་ཆོགས་སྣོམས་ཤིང་

སྐྱངས་པ། གྲིབ་སྒྲོན་དང་ཅ་དཀར་ནད་རིགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཞ་བ། ས་
 སྐམ་ཞིང་རིང་པ། ས་སྐྱིམ་ཉམས་སྐྱད་དུ་གྱུར་པ། ལྷག་ཅར་ཚ་བ་བྱེར་ནས་
 འབྱར་འཁྲོག་དུ་སོང་བ། རྟེན་ཅ་འཆུས་པ། ས་བཀ་སོགས་པགས་ནད་ཚུ་
 སེར་གྱི་ནད། མ་རྟིང་བ་དང་། མ་འབྲས། འོན་སྒྲོད་ཀྱི་སྲུང་ཡ། དུག་གི་ནད་
 རོ། རྒྱང་གི་སྐྱངས་སྐྱོས། བྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱང་ཚབས། དེ་མིན་པགས་མདངས་
 ཉམས་པའམ་རྒྱབ་པོ་ཆགས་པ་སོགས་མདོར་ན་ནད་རྟིང་བཅོས་དཀའ་
 བའི་རིགས་ལ་ཕན་ཚུས་མདོན་གསལ་དོད་པོ་དང་ལག་ལེན་སྐབས་བདེ་
 བའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་ཡོད། བདུད་ཅི་ལྡ་ལུམས་རྒྱག་སྐྱངས་དང་། རྒྱ་ཚན་ཕན་
 ཡོན། དབྱེ་བ་སོགས་ནད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་གི་དེབ་མེང་དང་པོ་གྲུམ་བུའི་ནད་
 གསལ་པོ་བཀོད་ཡོད་པས་དེ་དོན་སེམས་ལ་བཞག་དགོས།

བདུན་པ། ལྷ་རྩེ་སྐྱེ་སྲིག་པའི་ཐབས་ལམ།

ཚ་དཀར་ནད། འབྱུང་ཁམས་སྣ་ཚོགས་པ་དབྱེར་མེད་པའི་ནད་སྲིགས་ནི།
 ཚད་འཁྲུངས་ནད་གུམ་བུ་དང་། རྒྱ་སེར་ཚ་དཀར་གླགས་པའི་ནད། འབྱུང་
 བ་སྣ་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་། མེ་གཉིས་ལྷགས་གཉིས་ས་གཅིག་དང་། ཤ་
 གཉིས་ཤིང་གཉིས་ལྷགས་ཅིག་དང་། རྒྱ་གཉིས་ཤིང་གཉིས་ལྷགས་གཅིག་
 དང་། ལྷགས་གཉིས་ཤིང་གཉིས་མེ་གཅིག་དང་། མེ་གཉིས་ཤིང་གཉིས་
 ས་གཅིག་རྣམས། འབྱུང་བ་ཤར་བ་ཐོར་བུའི་ནད། དེ་ལྟར་ཤེས་བྱ་ཐོར་
 བུ་ལ། ལྷན་བུའི་ནད་སྲིག་ནད་དུ་འདུ། དེ་ལྟར་བུའི་ནད་ལ་སྲིག་དང་གཞོན་
 པ་ནི། ཐབས་གཞོན་གཏང་བ་དང་། འཁོན་འཁྲུག་བྱུང་བ། བཙོག་གྲིབ་སྟོན་
 ཅིང་མཚོལ་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་སྲིགས་ལ་སྲིག་གོ་གཏོ་བཙོན་མཚོར་བསྐྱས་
 ནི། ལྷ་བསངས་གཏོང་། བྱ་ལྷུས་བྱ། བརྒྱ་བཞི་གཏོང་། ཚ་གསུམ་ལོ་གངས་
 གཏོང་། ཚོས་སུ་གནམ་ས་སྣང་བརྒྱད་ཤར་སྲོགས་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སྟོན་
 བཀྲ་ཤིས་བཙུགས་པ་སྟོར་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སྟོན་ ལྷོ་བས་པོ་ཆེ་ལུའ་ལ་ཞལ་
 གཟིགས་ཏེ་སྟོན་ དག་པ་གསེར་གྱི་མདོ་ཐིག་བྱུང་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སྟོན་
 ཉེས་པ་ཀུན་སེལ་དང་། སྤང་སྤོང་འདོན། སྟོན་བསྐྱུ་འམ་ཆེ་མཐར་གཏོང་།
 བཟང་སྟོན་འཆི་བསྐྱུ་བྱ། གཞན་ཡང་ནད་པ་རང་རང་སེའི་འགྲོར་བ་ཆེ་ཆུང་

ལ་དཔགས་པའི་བཀའ་འགྲུར་དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཏོ་བཙོས་
 དང་། ཚོ་ག་སོགས་ནད་པ་ལ་གང་ཕན་རང་རང་སོ་སོས་དང་དུ་སྒྲུང་ནས་
 རང་རྣམས་གང་ཐུབ་ཐུག་མཚོད་གང་ཐུབ་བྱའོ། །འདི་ནི་ནད་རིགས་ཕྱེ་བྲག་
 པའི་རིམ་གྲོ་རགས་བསྐྱས་ཅམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་རྩིས་ཐོག་གསལ་
 པའི་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་འདིར་ནད་དང་གཞོད་
 པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་པ་དང་། འདི་སྤྱིའི་འདོད་
 དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ། །།

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

འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བཟང་གིས་ཆེ་རིང་ལུ་རེ།
སློབ་སྒྲོན་པ་གཙོ་བོ།	སློན་པ་གཙོ་བོ་ཆེ་དབང་ཉ་མགྲིན།
ཚིམ་སྒྲིག་པ།	ནད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་ཚོགས་རྒྱུང་།
དེབ་གཞུགས་ཁུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྐུང་འཛོམས།

སློབ་སྒྲོན་པ། སློན་པ་མས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྒྲོན། སློན་པ་མས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སློན་པ་མས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སློན་པ་མས་པ་བྱེད་བསྟན་རྒྱལ་མཚན། སློན་པ་མས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སློན་པ་མས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སློན་པ་མས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སློན་པ་མས་པ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ། སློན་པ་མས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སློན་པ་མས་པ་སྐྱེད་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སློན་པ་མས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་པ་མས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྒྲོན་གཞུགས། སློན་པ་མས་པ་བསྐྱེད་འཛོམས་སྐྱེད་པ། སློན་པ་མས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སློན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སློན་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱེད་བྱེད། སློན་པ་མོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར། སློན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སློན་པ་ཉེ་མ་ཆེ་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། རད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་འདི་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རང་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནད་བསྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སློན་ཚུལ་ཁང་ཁོ་ནས་སྐྱེད་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྐྱེད་གཞུང་དང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱུད་དང་མཐུན་དགོས་པའི་དེས་པ་གང་ཡང་མེད།