



ནད་གཞི་སློན་འགོག་དེབ་སྐྲུབ། ༡༡

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

གཞི་འགོག་འགྲུལ་ནད།

PILES



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

དཀར་ཆག

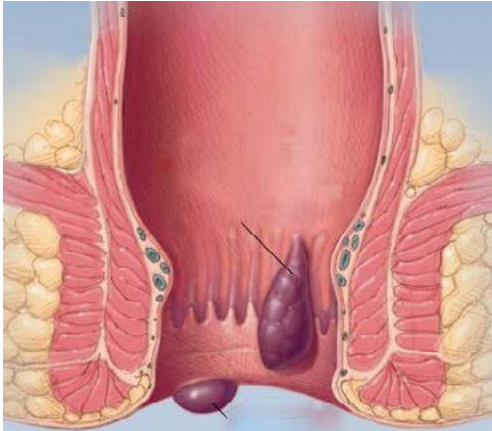
དང་པོ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་གོ་དོན།.....	1
གཉིས་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་གནས།.....	2
གསུམ་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ།.....	3
བཞི་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།	4
ལྔ་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་རྟགས།	4
དྲུག་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་ཚུལ།.....	6
བདུན་པ། བྱད་མེད་ལ་ནད་འདི་མང་བའི་རྒྱ་མཚན།.....	6
བརྒྱད་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སློབ་འགོག	7
དགུ་པ། ལྷ་ར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།	14

གཞན་ལྟུང་ནད།

དང་པོ། གཞན་ལྟུང་ནད་ཀྱི་གོ་དོན།

གཞན་གི་ཁ་དང་ནད་ངོས་སུ་ལྟུང་པ་ཆེ་ཆུང་དང་དབྱིབས་སྣ་
ཚོགས་པ་སྐྱེས་ཤིང་། བཤང་བ་ཐུར་དུ་འབབ་པར་འགོགས་བྱེད་པའི་ནད་
ཅིག་ལ་གཞན་ལྟུང་ཞེས་བྱའོ།།

གཞན་ལྟུང་ནད་ཀྱི་དཔར་རིས།

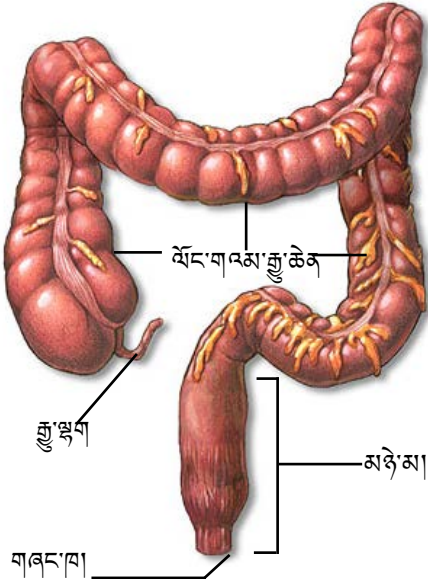


གཞན་ལྟུང་བྱི་མ། གཞན་ལྟུང་ནད་མ།

གཉེས་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་གནས།

ལོང་གའམ་རྒྱ་མ་ཆེ་བ་རྫོགས་མཚམས་ནས་ཐུར་དུ་གཞང་ཁའི་
 བར་ཡིན་ཞིང་འདྲི་མིང་ལ་མཉེ་མ་ཞེས་བྲེ། མཉེ་མའི་ཁའམ་གཉེར་
 སུལ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་གོར་གོར་དེ་ལ་གཞང་ཁ་ཞེས་བརྫོད། དཔར་རིས་སུ་
 གསལ་བ་ལྟར་མཉེ་མའི་ནད་དང་གཞང་གི་ཁ་ངོས་བཅས་སུ་འབྲུམ་པ་སྐྱེ་
 བའི་ཡུལ་ལ་འདི་རྒྱན་ཅེས་བྲེ།

མཉེ་མའི་དཔར་རིས།



གསུམ་པ། གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན།

- མོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ།
- མྱོད་པ་བཤལ་དྲགས་པ།
- རྒྱུན་དུ་བཤང་འགག་ནད་རྣམས་པ།
- རང་གི་ས་མས་གཞན་འབྲུམ་སྐྱེ་བའི་ཟས་དང་སྐྱོམ་རྣམས་པ།
- རྒྱུན་དུ་གཡི་ཟས་རྣམས་པ་མང་དྲགས་པ།
- བཤང་གཅིན་སྐྱེན་གསུམ་ཤུགས་ཀྱིས་བཙོར་བ།
- བཤང་གཅིན་སྐྱེན་གསུམ་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པ།
- གཞན་གི་ནད་དུ་གནས་པའི་བྱུར་སེལ་རྒྱུང་འབྲུག་པ།
- བཤང་བ་མཁྲིགས་པོ་འབབ་པས་མཉེ་མར་མས་པ།
- རྒྱུམ་བཅུད་མེད་པའི་ཟས་རྒྱ་པོ་བརྣམས་དྲགས་པ།
- ལུས་ཤ་རྒྱག་དྲགས་པ།
- གདན་སྤབ་མེད་ལྡོང་དུ་ཚོག་ལུར་སྡོད་དྲགས་པ།
- བཤང་ལམ་ནད་དུ་སྐྱེན་རྒྱག་སྐབས་གཅི་ལུས་བཙོན་པ།
- ཏྲ་སོགས་ལ་ལུན་རིང་བཞོན་ནས་སྐྱོད་པ།
- རང་གི་སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མའི་ལས་ཀྱིས་བྱེད་པ།
- འབྲིག་པ་སྐྱོད་དྲགས་པ།

- སེམས་ལས་ཆེས་པ།
- རྒྱན་ལྗན་དུ་ལྷན་ལ་ཚོལ་བཅག་ཉུང་དྲགས་པ།
- ཆང་རག་འཇུང་བ་མང་དྲགས་པ་བཅས་སོ།།

བཞི་པ། གཞང་འབྱུམ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

༡། ལྷག་མི་འཇོག་ཅིང་སྐྱམ་པོར་གནས་པས་གཞང་འབྱུམ་སྐྱམ་པ། འདི་ནི་རྒྱང་དང་བད་ཀན་གཉིས་ལས་འགྱུར་བ་ཡིན།

༢། ལྷག་འཇོག་ཅིང་རྒྱན་པར་གནས་པས་གཞང་འབྱུམ་གཤེར་བ། འདི་ནི་ལྷག་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ལས་འགྱུར་བ་ཡིན། རྒྱིར་དབྱེ་བ་དུག་ཏུ་གསུངས་ཀྱང་གཉིས་སུ་བཞག་པ་ནི་མདོར་བསྡུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡིན་ནོ།།

ལྔ་པ། གཞང་འབྱུམ་ནད་ཀྱི་རྟགས།

༡། གཞང་འབྱུམ་སྐྱམ་པ་ཞེས་པའི་རྟགས་ནི། རྒྱན་དུ་མཉེ་མ་དང་གཞང་ཁ་རུ་བྱག་ལྡང་བ། ཆ་འཇུག་ཡང་ཡང་ལྡང་བ། བཤང་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ལྷག་པར་དུ་བྱག་ལྡང་བ་བཅས་སོ།།

༢། གཞང་འབྱུམ་གཤེར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྟགས་ནི། རྒྱན་དུ་མཉེ་མ་དང་གཞང་ཁ་རུ་བྱག་ལྡང་བ།

ཚོ་འབྲུག་ཡང་ཡང་ལྡང་བ། བཤང་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ཟུག་
མི་བཟོད་པ་ལྡང་བ། བཤང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཁྲག་ཀྱང་འཇོག་པ། གཞན་
ཁ་ནས་ཚུ་སེར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡང་ཡང་འདོན་པ། གཞན་ཁ་ཚུང་བཅད་སྟོན་པ།
སྐབས་མེར་གཞན་གི་སྐབས་སུ་འབྲུ་སྲིན་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཟ་
འབྲུག་ཡངས་པ་བཅས་འོང་ངོ།།

གཞན་འབྲུམ་གཤེར་བའི་དཔར་རིས།



དུག་པ། གཞང་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་ཚུལ།

གོང་དུ་བཀོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་གིས། མཉེ་མ་དང་གཞང་གི་སྐྱབས་
སུ་གནས་པའི་སྤར་སེལ་རྒྱང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད་འབྲུག་པ་ལས་བཤང་བ་
དུས་ཐོག་ལ་འབབ་མ་ཐུབ། འདིས་མཉེ་མའི་ནད་དུ་བཤང་བ་གསོག་ཅིང་
འཕེལ། འདིས་གཞང་ཁའི་སྐྱབས་ཀྱི་གཉེར་མའི་གསེབ་ཏུ་མི་མངོན་པའི་
ངང་ནས་བཤང་བ་འགགས་ནས་དལ་གྱིས་རུལ། འདིས་མཉེ་མའི་རྩ་སྤོ་
ཞུས་དང་། རྒྱ་སྤྱགས་དང་། ཚིལ་དང་། ཤ་དང་བཅས་པར་གཞོན་བཅོར་
ཆེས་ཆེར་བྱེད། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་དོག་དང་། དབྱིབས་དང་། བོངས་ཚད་
མི་འདྲ་བའི་འབྲུམ་པ་སྐྱེ་བས་ན་གཞང་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་བ་རེད། གཞན་
ཡང་། བཤང་བ་མཐུགས་པོ་འབབ་པའམ་ལྷགས་ཀྱིས་བཅོར་བ་ལས་གཞང་
གི་སྐྱབས་སུ་མས་རྒྱུན་ཕོག་སྟེ་གཞང་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་བའང་ཡོད་དོ།

བདུན་པ། བུད་མེད་ལ་ནད་འདི་མང་བའི་རྒྱ་མཚན།

སྤྱིར་ལུས་ཡོངས་དང་ཁྱད་པར་དུ་ལུས་ཀྱི་སྐྱད་ཆའི་ནད་ཁྲོལ་ཁ་ཁོར་
ན་རྒྱང་གི་འཁོར་རྒྱག་མ་སྟོམས་པར་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡང་སེ་འཕྲད་
ཀྱི་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་བསམ་སྟོབས་གཏོང་བ་མང་བ་སོགས་

སེམས་ལས་ཀྱང་འཕར་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་བཤང་འགག་ནད་ལྡན་པ་མང་
ལ། དེའི་རྒྱུ་རྒྱུས་གཞི་འགྲུལ་ཞུ་བ་ནད་ཀྱིས་ཟེན་པའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་མང་བ་
ཡོད། དེས་ན་རྒྱུས་པ་ལས་བྱུང་མེད་ལ་ནད་འདི་འཇུག་པའི་གོ་སྐབས་མང་
བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་འདི་ལྟར།

- རྒྱ་མཚན་འབབ་པའི་སྐབས།
- རྒྱ་མཚན་དུས་སྲུ་མ་འབབ་པའི་སྐབས།
- རྒྱུ་མ་མའི་གནས་སྐབས།
- རྒྱུ་དུ་སེམས་ལས་ཆེས་པ་བཅས་ཀྱིས་སོ།།

བརྒྱུད་པ། གཞི་འགྲུལ་ཞུ་བ་ཀྱི་སློབ་འགོ་ག

གཞི་འགྲུལ་ཞུ་བ་ཀྱི་སློབ་འགོ་ག་ཅེས་པའི་གོ་དོན། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
ཀྱི་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་འཕྲོད་པའི་རིགས་ཚུ་ལ་
བཞིན་དུ་སླེན་ཞིང་། ཟས་སྦྱོད་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་ཚུད་ནས་ནད་འདི་མི་འོང་
བའི་ཐབས་ལམ་དུ་འབད་པ་ལོ།།

སྨྱིར་འཇམ་གླིང་ཁྲིན་ཡོངས་ཀྱི་གཞི་འགྲུལ་ཞུ་བ་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། བྱེ་
བྲག་དུ་བོད་མིའི་མང་ཁྲོད་དུ་ནད་འདིའི་གནས་སྤངས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་

ཨ་རིར་ཡོད་པའི་ The National Institutes of Health ཞེས་པས། མི་
 བྱངས་ས་ཡ་བརྒྱུ་ལ་གཞི་བཞག་ནས་གནས་ཚུལ་སྐྱེལ་བ་ལྟར་ན། ནད་འདིའི་
 མངོན་རྟགས་ཤུང་བའི་མི་བྱངས་ནི་བརྒྱ་ཆ་ ༤.༤% ཟེན་ཡོད། ལོ་ནའི་ཐད་
 རས་བཤད་པ་ཡིན་ན་ ༤༥ རས་ ༦༥ བར་དེར་ནད་འདིས་ཟེན་པའི་གོ་སྐྱབས་
 མང་བ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལོ་ན་ ༦༠ མན་ལ་ནད་འདི་ཤུང་ཆེ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་
 མིན་པས་གཞོབས། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་དུ་མཚོན་ནའང་། སྤྱི་ལོར་གཉིས་
 ཀར་ནད་འདི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ལྷན་པར་དུ་དགོན་
 རྒྱུ་ལག་གི་བརྩན་པ་དང་བརྩན་མ་ཚོ་གདན་གྱི་སྤྱིང་ན་ཡུན་རིང་ཚོག་ཚོག་དུ་
 སྤོང་དྲགས་པ་ལས་ནད་འདི་ལྡན་པ་ནི་ཉུང་དུ་མིན་ལོ།།

གཞན་འབྲུམ་ནད་འགོག་པའི་ཐབས་གཙོ་ཤོ་འགའ། དང་པོ་ཤོ་བའི་མེ་
 རྒྱུད་ལེགས་པར་སྤྱང་བ། གཉིས་པ་བཤད་བ་སྐྱེལ་པོ་མི་འབབ་པའི་ཐབས་
 ལྟེན་པ། གསུམ་པ་མྱོད་ཁོག་ཡང་ཡང་མི་བཤལ་བའི་ཐབས་ལྟེན་པ། བཞི་
 པ་ཐུར་མེལ་རྒྱང་མི་འབྲུག་པའི་ཐབས་ལྟེན་པ། ལ་པ་རྒྱུན་དུ་ལུས་ལ་ཚོལ་
 བཅག་རན་པར་ལྟེན་པ། དུག་པ་བཤད་བ་དང་། གཅིན་པ་དང་། རུག་ཀྱི་སྤྱི་
 ལྷན་དང་། སྤྱི་པ་སོགས་ནན་གྱིས་བཅོམ་བའམ་བཀག་པ། བདུན་པ་ཤུང་
 མེད་ཚོས་ལྷ་མཚན་ལེགས་པར་འབབ་པའི་ཐབས་ལྟེན་པ། བརྒྱད་པ་སྤྱུམ་
 མའི་དུས་སུ་ཐུར་མེལ་རྒྱང་སོགས་མི་འབྲུག་པའི་ཐབས་ལྟེན་པ་བཅས་སོ།།

གཞུང་འབྲུག་ནང་དང་བཤང་འགག་ནང་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ། ལྷན་གཞུང་
 ཡན་ལག་བརྒྱད་པར། གཞུང་འབྲུག་ནང་གི་སྐབས་སུ་བཤང་པའི་ཟས་
 དང་། རྫོམ་དང་། ལྷན་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་བཤང་བ་སྐམ་པའི་ནང་
 ལའང་སྐྱར་དགོས་པ་མ་ཟད། གཞུང་འབྲུག་ནང་མི་འོང་བའི་ཆེད་དུ་བཤང་
 བ་སྐྱ་བར་བྱེད་པའི་ཟས་སྟེན་དགོས་པ་འང་གསུངས་འདུག། གཞུང་ཡང་རྒྱ་
 མ་ཆེ་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་པའི་བྱར་སེལ་རྒྱུད་འདི་སྣོམ་པར་བྱེད་
 པའི་ཆེད་དུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་རྒྱབ་དང་། རྟེན་པ་དང་། གཞུང་གི་
 རྫོམ་བཅས་སུ་འང་དོང་སྟེད་པའི་ཆེད་སྐྱུམ་ལེགས་པར་བྱུགས་ཤིག་ཅེས་ཀྱང་
 གསུངས་པས། གཞུང་འབྲུག་འགོག་པར་བྱེད་པ་ལ་བཤང་འགག་ནང་གི་
 རྫོམ་འགོག་སྟེན་དགོས་པ་ནི་གནད་ཀའོ།།

བཤང་འགག་ནང་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཟས། རྫོམ་དང་། ལིང་ཏོག་དང་།
 རྫོམ་དང་། རས་དང་། མ་རྫོས་ལོ་ཏོག་སྟེད་དང་སང་ཨ་ཤོམ་མམ་མ་ཀ་ཀ་ཞེས་
 སུ་འབོད་པ་ལས་བཟོས་པའི་རྩམ་པ་བཅས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཟས་སུ་བཀོལ་
 བའི་འབྲས་བུར་བཤང་འགག་ནང་ལས་གྲོལ་བ་བྱུང་ཞིང་། འདིས་གཞུང་
 འབྲུག་ནང་ཀྱང་འགོག་བྱུང་བ་བྱུང་བའི་སྐོར་རྗེས་མཁན་གྱི་ནང་པའང་
 མཐོང་རྒྱ་ཡོད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་འང་གཞུང་འབྲུག་ནང་གི་རྒྱ་
 གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་བཤང་འགག་ཏུ་ནན་གྱིས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་འང་

འདི་ཉིད་དུ་ཟད་ཅིང་རིགས་པས་ཀྱང་དཔོག་སྐབ་པ་ཞིག་གོ།

བཤང་འགག་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་སྒྲིམ། གསོ་བ་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་
གནའ་བོའི་རྒྱ་གཞུང་དང་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་གཞུང་གསར་ཉིད་དག་ཏུ། དུར་ཤིང་ལས་
ལྷུང་བའི་ཁུ་བས་བཤང་བ་སྐྱ་བར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་སྒྲོལ་གང་མང་འཕྲུང་བ་
ལས་ཕྱོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་ཉ་ཅང་ཕན་པ་མ་ཟད་སྐར་སེལ་རྒྱུད་འཁྲུག་པ་བཀག་
ནས་བཤང་བ་སྐྱ་བར་བྱེད་པ་དང་། དར་བ་གསར་བ་རྒྱ་མ་བསྐྱེས་པ་ཡང་སེ་
འཕྲུང་བ་ལས་ཕྱོ་དྲོད་ཉ་ཅང་ཞན་པའང་གསོ་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོ།།

གཞང་འཕྲུམ་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྒྲིམ། ཟས་ནི་གོང་དུ་
བཀོད་པའི་བཤང་འགག་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་རྣམས་ཡིན་ལ།
སྒྲོམ་ནི་དར་བ་གསར་བ་དང་དར་བ་རྩིང་བ་གང་ཡང་རུང་བ་བསྐྱེན་པ་འདི་
ཉིད་མཚོག་ཡིན། མདོར་ན་བཤང་འགག་མི་འཕྲུང་བའི་ཆེད་དུ་སྐར་སེལ་
རྒྱུད་འཁྲུག་པ་སེལ་ཞིང་ཕྱོ་དྲོད་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྒྲོམ་སྐྱེན་ཞིག་
ཅེས། གསོ་བ་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གཞུང་དང་བོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་གཞུང་གསར་ཉིད་དག་ལས་གསལ་བར་གསུངས་སོ།།

གཞང་འཕྲུམ་ནད་འགོག་པའི་ཕྱིར་དུ་ཤ་ཟས་ཉུང་དུ་སྐྱེན་དགོས་པ་གལ་ཆེ་
བའི་རྒྱུ་ལ། ཤའི་ཟས་ཕལ་མོ་ཆེར་རྒྱས་པ་སྐྱི་བ་དང་། ལྷུ་མ་པ་དང་། རྩོ་བ་

བཅས་ཀྱི་ཆ་མང་བ་ཡོད་པ་དེ་མོ་བ་དང་ཞག་ལ་གས་ཆེར་འཕེལ། འདིའི་
 རྒྱུ་ལྡན་གྱིས་ཐུར་མེལ་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བ་འཇུག་ནས་རྒྱ་མའི་གནས་སུ་དོད་ཚད་
 རྒྱས། དེ་ལས་བཤང་བ་མཐེགས་པོར་འགྱུར་བའམ་བཤང་འགག་ནད་སྐྱེ་
 བ་ལས་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱད་པའི་ནད་པ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་
 ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྤང་ག་སྟེན་པའི་ཉིན་མོར་བཤང་བ་མཐེག་པོར་འགྱུར་
 བ་དང་སྐྱགས་ཞག་ཀྱང་འབབ་པ་དང་། སྤང་ག་མ་བསྟེན་པའི་ཉིན་མོར་
 བཤང་བ་ནི་སྐྱ་མཐེགས་རན་ལ་ཞག་ཀྱང་མ་བབས་པ་བཅས་ཀྱི་ཞུང་པར་
 ལྷན་པའང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱིར་ན།

སྤང་ག་གཙོ་པོར་འགྱུར་བའི་ག་ཟས་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱུང་བའི་ཆོས་དང་
 འཇིག་རྟེན་གང་གིས་བལྟས་ཀྱང་ཕན་ཚོགས་རབ་དུ་ཆེའོ།།

གཞན་འབྲུམ་ནད་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གཙོ་པོ་རི་ལྟར་འགོག་པའི་རྒྱལ་སྡེ་སྤྱད།
 རྒྱན་གཞུང་ཡན་ལག་བརྟུང་བར། གཞན་འབྲུམ་ཚད་འཇུག་པའི་ནད་
 རྣམས་ནི། །ཕལ་ཆེར་ཕན་ཚུན་རྒྱར་གྱུར་ཡིན་པས་ན། །མེ་དོད་རྒྱུང་ན་ནད་
 རྐྱེའི་ཆེ་ན་མིན། །དེ་བས་དེ་ལ་མཚོག་དུ་མེ་དོད་བསྐྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་
 ལྟར། གཞན་འབྲུམ་ནད་དང་། བཤལ་ནད་དང་། མོ་ནད་དང་བཅས་པ་ཕན་
 ཚུན་གཅིག་གི་རྒྱུ་གཅིག་གིས་བྱེད་ཅིང་། འདི་རྣམས་ཀྱང་སོ་བའི་མེ་དོད་

ཞན་པོར་གྱུར་བ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱད་བ་ལ་ནི་མཚོག་
དུ་འབད་བ་བྱོས་ཞེས་སློབ་དཔོན་པ་ཁོལ་གྱིས་གསུངས་སོ།།

གཞན་འབྱུང་ནད་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་སོ་བའི་མེ་དྲོད་སྤྱད་ཐབས། དུས་རྒྱུན་དུ་ཁ་
ཟས་ཉུང་ཙམ་སྟེན་ཞིང་སོ་བར་ཟས་དང་སྒྲོམ་ཆ་བཤོ་བྱས་ནས་སྟེན་དགོས་
པ་སོགས་ཡིན། འདིའི་སྐོར་ལ་ཤོད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཚུལ་ཁང་གིས་རིན་མེད་ཐོག་
འདོན་སྟེལ་ཟེན་པའི་ཤོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྒྲིལ་འགོག་ཤེས་
བྲའི་ཚན་པ་ལས། སོ་འབྲས་ཞེས་པའི་དེབ་རྒྱུང་ནད་དུ་གསལ་བར་བཤོད་
ཡོད་པས་དེ་ལས་ཤེས་པར་གྱིས།

གཞན་འབྱུང་ནད་ལ་ཕན་པའི་འབྲུག་སྐྱེན་དང་སྐྱེན་པ། གཞན་འབྱུང་སྐྱེན་
པ་ལ་ཁྱུང་ལྷ་ནི་ལ་རིལ་བུ་གངས་ལྷ་ཞིབ་པར་བཅོས་ཏེ་ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ་



མ་སྐྱེན་རབ་འབྱོར།



གཞན་འབྱུང་སྐྱེན་པ།



གཞན་འབྱུང་བྱུག་པ།



ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ།

དགུ་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

གཞན་འབྲུམ་སོགས་ནད་ཤེས་བྱ་གིས་མནར་བའི་སྐབས་ནད་རིགས་སོ་
སོར་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོ་ལྷུད་ནི། གཞན་འབྲུམ་ནད། མཆིན་པའི་ནད།
མཁྲིས་པའི་ནད། ཤིང་སྡོད་སྡེད་ནས་མར་ལྷུང་བ་ལས་མས་སྒྲིམ་ལ་སོགས་
པའི་ནད། ཤིང་མངོར་དང་ཆེར་མ་ལྷུག་པའི་ནད། ཅ་རྒྱས་ཆད་པ། མེ་
སྒྲིགས་སོག་པ། ཁང་སོག་གི་འོག་ཏུ་འཆུང་བ་ལ་སོགས་པ། ཤིང་གི་རྒྱེན་
བྱས་པའི་གཞི་ཆེའི་ནད་སོགས་དང་།

གཞན་ཡང་གཟུང་སྐར་ས་བདག་སོགས་ཤིང་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་
པའི་ནད་རིགས་ལ་བརྒྱ་བཞི་ཐོངས། ཡང་ན་སྤྱད་བརྒྱ་ཅ་ཐོངས། ཆོས་སུ་
གཟུངས་བསྐྱས་དང་། སྡོད་རྒྱན་འདོན། གཏོ་བཅོས་སུ་ཤོང་ལྟར་པག་གི་སྤྱད་
པོང་བུ་རྒྱ་པོ་གཟུགས་བཟོས། དེར་ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་དང་སྐར་རགས་རྣམས་
བཀལ་ལ་བཅི་བྱ་རང་རང་གི་སྐར་ཁའི་བདུད་གཅོད་སྒྲིགས་སུ་བསྐྱལ་བར་
བྱའོ། །རྒྱས་པ་ནི་ནད་རྩིས་སོག་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་པན་
སོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་པས། ཆང་མས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་
སོལ་བ་འདིར་ནད་དང་གཞོན་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་བར་
གནས་ཤིང་འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེའོ། །

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

འགན་ཁུར་པ་གཙོ་བོ།

འགན་འཛིན་བཀའ་ཤིས་ཚོ་རིང་ལུ་རྒྱ།

སློབ་སྒྲིན་པ་གཙོ་བོ།

སྐྱེ་བ་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་ཏུ་མགྲིན།

ཚིམ་སྒྲིག་པ།

ནད་གཞི་སྒྲིན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་།

དེབ་གཞུགས་ཏུས་འགོད་པ།

ལྷ་མོ་སྐྱེད་འཛོམས།

སློབ་སྒྲིན་པ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ལྟ་སྒྲོན། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བྲུབ་བརྟན་བྱུང་མཚན། སྐྱེ་བ་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ཞོར་བུ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སྐྱེ་བ་རམས་པ་སྐྱེད་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚིས་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་སྐྱེ་བྲགས། སྐྱེ་བ་རམས་པ་བསུ་སྐྱང་དག་དབང་སྐྱེད་པ། སྐྱེ་བ་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སྐྱེ་བ་བརྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སྐྱེ་བ་བརྟན་འཛིན་ལྷན་གྲུབ། སྐྱེ་བ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་དཀར། སྐྱེ་བ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སྐྱེ་བ་ཉེ་མ་ཚོ་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་སྒྲིན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནད་བརྟན་པའི་དོན་གཞན་ལོངས་ཇོགས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་རམས་པ་ཁང་ཁོ་ནས་བྲུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་དང་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།