



ནད་གཞི་སྦྱོར་ལོ་ལོ་བཞེས་པའི་སྐབས་ལྟར།

མོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྦྱོར་ལོ་ལོ་བཞེས་པའི་སྐབས་ལྟར།

ལྷན་ཁའི་འཕྲོད་བསྟེན།
PREGNANCY CARE



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



དཀར་ཆག

དང་པོ། ལྷུ་མ་མའི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གོ་དོན།	1
གཉིས་པ། མངལ་མ་ཆགས་གོང་གི་མའི་འཕྲོད་བརྟེན།	2
གསུམ་པ། བྱེ་བྲག་ཏུ་ལྷུ་མ་མའི་འཕྲོད་བརྟེན།	7
(ཚོག་མ་མངལ་ཆགས་པ་ནས་སྤུ་གུ་མ་བཅས་བར་གྱི་རྒྱད་རིམ།)	7
མངལ་ཆགས་པའི་རྟགས།	10
བཞི་པ། བྱིས་པ་མུར་དུ་བཅའ་བའི་རྟགས།	29
ལྔ་པ། བཅའ་བའི་ཐབས།	30
དུག་པ། ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལུགས་བརྟག་དབྱེད་ངེས་བར་དུ་ བྱ་དགོས་པ་ཁག་.....	32
བདུན་པ། ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བརྟེན་.....	33
དགོས་པའི་ཟས་སྟོམ་རིགས།.....	33
བརྒྱད་པ། ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བརྟེན་.....	36

དགོས་པའི་ཕྱོད་ལམ་རིགས།..... 36

དགུ་པ། ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་ལྷ་ཕྱོད་..... 38

དགོས་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས།..... 39

བཅུ་པ། ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་ལྷ་ཕྱོད་..... 40

དགོས་པའི་ཕྱོད་ལམ་རིགས།..... 40

བཅུ་གཅིག་པ། ལྷ་ར་ཅིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།..... 42

སྐྱུམ་མ་འི་འཕྲོད་བསྟེན།

དང་པོ། སྐྱུམ་མ་འི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་དོན།

སྐྱུམ་སྐྱུམ་མ་དང་མངལ་གནས་ཀྱིས་པ་གཉིས་ཀའི་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་
 རི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་ལུས་རྒྱངས་བདུན་ཅི་མ་གསུམ་ཡིན་པ་གཅིག་གྱུར་
 ཡིན། ལུས་ཅན་རྣམས་མ་ཡི་མངལ་དུ་ཁྲུའག་སེམས་གསུམ་མཉམ་དུ་
 ཐོག་མར་ཚོགས་པའི་སྐབས་ནས་ཉེས་པ་གསུམ་པོ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་
 ཡིན། མངལ་ལྗན་མ་ཡི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གྱི་དབང་གིས་མངལ་གནས་
 ཀྱིས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཉེས་པ་གསུམ་པོ་གས་ཆེ་ཆུང་དུ་གྱུར་བ་དང་། དེའི་དབང་
 གིས་ལུས་པོང་ཆེ་ཆུང་སོགས་རང་བཞིན་རྣམ་པ་བདུན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།
 སྐྱུམ་མ་དང་མངལ་གནས་ཀྱི་ཀྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་བབས་ནི་
 མ་འཁོར་སྐྱོམ་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྦྱོད་ལམ་བསྟེན་སྦྱངས་ལ་
 འགྲུགས་ཆེར་རགས་ལུས་ཀྱི་ཡོད། རམ་ཞིག་སྐྱུམ་མ་དང་མངལ་གནས་
 ཀྱིས་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་ལུས་རྒྱངས་བདུན། ཅི་མ་གསུམ་བཅས་རང་
 རང་གི་ལྗང་ཚད་བཞིན་ཐམས་ཅད་ཆ་མཉམ་པར་གནས་པས་ལུས་ཀྱི་
 རྣོབས་དང་གཟི་མདངས། ཚོ་རྣམས་འཕེལ་བར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལས་གོ་
 ཐོག་པ་སྟེ་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་པ་ལས་ལུས་དང་ཚོ་ལ་གཞོད་པར་འགྱུར་

པ་ཡིན་ཏེ། ལྷུ་མ་མ་དང་མངལ་གནས་ཀྱིས་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ཆེད་ལྔ་
ཚད་ཆ་མཉམ་པར་གནས་དགོས་སྐྱེ་གལ་ཆེ་ལོ།

གཉིས་པ། མངལ་མ་ཆགས་གོང་གི་མའི་འཕྲོད་བརྟེན།

བྱུང་མེད་རྣམས་སྦྱིར་བཏང་ལོ་ན་བཅུ་གཉིས་ལོར་པའི་དུས་ནས་སལ།
ཤེས་ཀྱི་བྱུང་མེད་སོ་སོའི་ལུས་བྱུངས་དང་། ཅ་རྒྱུད་གི་སྒྲོབས་ནམ་རྗེས་
མཚམས་ནས་ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུ་ཡས་མས་ལུས་ཀྱི་སྒྲོབས་འབྲི་བ་ལ་སྦྱོགས་
པའི་བར་ཟས་སྒྲོམ་གྱི་དྲངས་མ་རྣམས་ལས་རིམ་བཞིན་འབྱུང་བའི་ཁམས་
དཀར་དམར་གྱི་ཆ་གས་གཉིས་སྤྱོད་པའི་དམར་ཆ་དེ་བསམ་སེལ་ནས་བྱ་
སྒྲོད་གཡས་གཡོན་དུ་འབྲེལ་བའི་ཅ་ཆེན་གཉིས་པོ་བརྒྱུད་ལྷ་བ་རེ་རེ་བཞིན་
མངལ་ལམ་བྱ་སྒྲོད་ཀྱི་ནད་དུ་རིམ་པར་གསོག་པ་ཞེས་སྤུས་དུ་གྱུར་ནས་སྤར་
དུས་ལ་བབས་པ་ན་ཞེས་སྤུས་དེ་ཉིད་བྱ་སྒྲོད་ནས་རྣལ་ལྷན་པ་དེ་དོན་ལ་ལྟ་བུ་
མངལ་གྱི་སྒྲོར་འབྲེན་ནས་ཞག་གསུམ་མམ་ལུང་བར་འཛག་པ་ཡིན་ཞིང་།
ལྷ་མཚན་ལྡན་བཞིན་པའི་ཞག་དང་པོ་གསུམ་དང་དྲུང་དེ་ནས་བཙུམས་པའི་
ཞག་བཅུ་གཅིག་པར་ཏེ་ལྷ་མཚན་ལྡན་ནས་ཞག་བཅུ་བཞིའི་རིང་ལ་འཁྲིག་
པ་སྦྱུང་གྱུང་མངལ་ཆགས་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། ཞག་བཅུ་བཞི་འདས་ནས་
མངལ་ཁ་བྱེ་བ་སྦྱེ་ས་པོན་ཁམས་དམར་དེ་ལྟར་ཡོངས་སྤྱོད་ལྡན་ནས་སྦྱིན་

པའི་དུས་ཡིན་སྐབས་དེ་ནས་བཙུག་པའི་ཞག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལུ་ཆགས་
 པའི་དུས་ཡིན་པས་རིགས་རྒྱུད་འདོད་པ་དག་གིས་སྐབས་འདིར་ཕ་མ་གཉིས་
 ཀས་ཟས་སྲོད་ལེགས་པར་བརྟེན་ལ། ལུས་དང་གཙང་སྐྱ་ལེགས་པར་བྱས་
 ཏེ་ཕོ་མོ་གཉིས་འཁྲིག་པ་ལ་བཞུགས་ན་དུས་དེའི་ནང་མངལ་ཆགས་པར་
 འགྱུར། ལྷོ་མ་ཞག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དུས་དེ་འདས་ནས་འཁྲིག་པ་སྐྱུད་ཀྱང་ལུ་
 བ་མངལ་དུ་མི་སྡོད་པ་སྟེ་མངལ་ནང་གི་ཁམས་དམར་དེ་རྙིང་ནས་ལྷག་རོ་
 བསགས་པ་དེ་མང་དུ་སོང་ནས་ཞག་བཞི་ལྔའི་མཚམས་ནས་སྤྱིར་དོལ་རན་
 པས་ལུ་བ་དེ་མངལ་དུ་འཛོལ་པའི་རྣམ་པ་ཡོངས་སུ་བྲལ་བས་སྤྱིར་དོན་པར་
 འགྱུར་བ་དང་། བྱེ་བྲག་བྱུང་མེད་སོ་སོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་པར་མི་འདྲ་བ་
 ལས་མངལ་ཁ་རྩམ་པའི་ཞག་གངས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་སྟེ། ལ་ལར་ཞག་བཅུ་
 གཉིས་མ་ཚང་གོང་ནས་མངལ་ཁ་རྩམ་འགོ་བ་དང་འགའ་ཞིག་ཞག་བཅུ་
 གཉིས་འདས་ཀྱང་མི་རྩམ་པ་དག་ཀྱང་ཡོད་དོ།།

དེ་རྣམས་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱང་ཆགས་པའི་སེམས་སྦྱེས་པར་གྱུར་བ། དུས་ཀྱི་
 རྒྱ་མཚན་ཡང་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་གྱུར་བ། བར་མ་དོའི་སྤང་པོ་ཡང་མངོན་དུ་
 གྱུར་ལ། ལས་ཀྱི་སྦྱེན་དང་འཕྲད་པར་གྱུར་ན་མངལ་དུ་འཇུག་པར་འགྱུར་རོ།།

ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ལུ་ལྷག་སེམས་གསུམ་སྤྱན་མོང་གི་རྣམ་
 པ་ཁོ་ན་ཡིན། སེམས་ནི་སྦྱེ་གྲིད་འཚོལ་བཞིན་པའི་བར་དོའི་རྣམ་པར་ཤེས་

པ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ལྟར་ཕ་མའི་ཁམས་དཀར་དམར་སྒྲོན་མེད་པ་དེ་དང་།
བར་དོའི་ནམ་པར་ཤེས་པ་ལ་ལྷུས་སྤྲོ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་
བ་སྤྲོ་ལས་མ་གྲུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས། ཕ་མ་གཉིས་དང་བར་སྤིད་པ་
དེ་གཉིས་ཆེ་སྒྲོན་ལས་དང་བསོད་ནམས་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་།
ཕ་མ་གཉིས་འཁྲིག་པ་ལ་འབྲུགས་པའི་དུས་མངལ་དུ་ཁྲུ་ཁྲག་འདྲེས་པ་དང་
དུས་མཚུངས་བར་སྤིད་པ་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཆགས་
སྤང་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མའི་མངལ་དུ་ཉིང་མཚོམས་སྐྱར་
བ་ཡིན། མངལ་ཆགས་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་མངལ་གནས་པའི་ལྷུས་ཀྱི་ཆར་
ལོངས་སྐབས་མའི་ཟས་སྒྲོད་ལ་གཙོ་ཆེར་རགས་ལྷུས་པ་མ་ཟད། ཐོག་མར་
ཕའི་ཁྲུ་བ་དང་མའི་ཁམས་དམར་རམ་ཁྲག་དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་གས་
ཆེ་ཚུང་ལ་རག་ལྷུས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཕ་མ་གཉིས་དབང་པོ་གཉིས་སྒྲོར་གྱི་
ལས་སྲུ་མ་འབྲུགས་གོང་དུ་ཟས་སྒྲོད་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

**དེ་ལྟར་མངལ་མ་ཆགས་གོང་ནས་ཕ་མ་གཉིས་ཀས་རྒྱུན་དུ་གཤམ་གསལ་
ཟས་སྒྲོད་སྤང་སྤང་ཁག་ལ་དོ་སྣང་དགོས་སྟེ།**

- རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ནས་བཏུས་པའི་ཟས་རིགས། རྩི་ཚལ་དང་འབྲུ་
རིགས། སྤིང་ཉིག་སོགས། རྩེ་ས་གཙང་ལ་བསིལ་དྲོད་རང་རང་

གི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པའི་ཉེ་འཁོར་ས་གནས་རང་གི་ (local) ཟས་
རིགས་བརྟེན་པ།

- མྱམ་རྗེས་སོགས་ཤེད་སྲོད་བྱས་ཏེ་དུས་ཚོད་མ་སྐྱེ་བས་གོང་སྐྱིན་དུ་
བརྒྱག་པ་སོགས་མིན་པའི་ (organic) ཟས་རིགས་བརྟེན་པ།
- ཉམ་ལྗང་རང་རང་གི་དུས་སྲུ་སྐྱེས་གིང་ (seasonal) དུས་སྲུ་བདུས་
པའི་ཟས་རིགས་བརྟེན་པ།
- ཤིང་རྟོག་དང་སྔོ་ཚེལ། འབྲུ་རིགས་སོགས་གསར་པ། ལེགས་པར་
སྐྱིན་ཞིང་ཡུན་མ་ལོན་པའི་སོས་པ་ (fresh) སོགས་བརྟེན་པ།
- བཟའ་བདུང་རྙིང་ནས་དྲི་ངན་ཁ་བ། ཟས་གང་ཡང་རུང་བ་མ་ཚོས་
པ་དང་། ཚིག་ཆེས་པ། ལྷོ་མ་པར་ཚོས་ཀྱང་ཡུན་ལོན་པས་ཁེངས་
པོར་གྱུར་པའི་ཟས་རིགས་རྒྱན་དུ་སྤང་བ།
- དེ་ཡང་བཟའ་བདུང་གི་ཚད་ཅི་སྟོ་བ་ཆ་བཞིར་བགོས་པ་ལས་ཆ་
གཉིས་ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་སྒོམ་དང་། ཆ་བཞི་པ་དེ་རྒྱུང་གི་གནས་སྲུ་
བཞག་ཅེས་པ་དེ་ལས་ཆེས་ཏེ་ཚད་ལས་འདས་པའམ་ཆག་པ་སྟེ་
ཚད་མ་ལོངས་པ་མིན་པ།
- ཟས་རྣམས་མ་ལྷ་བཞིན་དུ་སྤྲོས་ཡང་སྐྱིམ་ཟབ་བཅས་དུས་རྒྱུན་དུ་འཛོམ་གྱ།
- དེ་བཞིན་ལུས་ཀྱི་ལས་འགོ་བ་དང་། དག་གི་ལས་སྤྲོ་བ། ཡིད་ཀྱི་ལས་

བསམ་པ་བཅས་གསུམ་པོ་ཏེ་ཅང་འགོ་ཆེས་པ། སྐྱེ་མང་བ། རྟོག་
དེའོད་ཐལ་དྲགས་པ་སོགས་ཚུལ་བ་ཤུགས་དྲག་གི་མཐར་ལྷུང་བ་སྐྱང་
ཞིང་ཏེ་ཅང་མི་ངལ་བ་ཙམ་གྱི་ལས་ཡང་དག་པ་བསྟེན་པ།

- དབང་པོ་ལྷ་སྟེ། མིག་ན་བ། སྐྱེ་སྟེ། ལུས་བཅས་ཀྱིས་རང་རང་གི་ལུས་
གཟུགས་སྐྱེ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་ནམས་ལ་ལོངས་མི་སྒྲོད་པ་འཕྲོད་དྲགས་
པ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷུང་བར་རན་པར་སྒྲོད་དགོས་སོ།།

དེ་ཡང་རབ་བྱུང་ན་རིགས་རྒྱུད་འདོད་པ་དག་གིས་རང་གི་རྒྱན་དུ་
བསྟེན་གཏུག་བྱེད་སའི་སྐྱེན་པ་འཕམ་མོ་ནད་སྐྱེན་པར་བསྟེན་ཏེ་རང་གི་
གཟུགས་པོའི་གནས་བབ་ལ་གཞིག་པའི་ཟས་སྒྲོད་ཀྱི་སྟོབ་སྟོན་བྱུང་གོས།

དེ་བཞིན་སྐྱེ་བུ་འདོད་པ་གང་ཞིག་ས་མའི་ཁྲ་ཁྲག་རྒྱང་མཁའི་བད་
ཀན་གསུམ་གྱི་དྲི་མས་སྒྲོལ་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ་མངལ་ཆགས་པའི་ས་བོན་གྱི་
དོན་བྱེད་མི་རུས་ཆེ་ཆད་ལྡན་གྱི་སྐྱེན་པར་བསྟེན་གཏུག་བརྒྱུད་ཟས་སྒྲོད་
སྐྱེན་དབྱེད་སོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བྱུང་གལ་ཆེ།



གསུམ་པ། བྱེ་བྲག་དུ་སྐྱུ་མ་མའི་འཕྲོད་བརྟེན།

(ཐོག་མ་མངལ་ཆགས་པ་ནས་སྐྱ་གུ་མ་བཅས་བར་གྱི་རྒྱུད་རིམ།)

སྐྱུ་མ་མའི་འཕྲོད་བརྟེན་ནི་མངལ་དུ་སྐྱ་གུ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་སྐར་
 ལས་གལ་གནད་ཆེ་བར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་ལུས་
 ཅན་དེ་ཉིད་རིམ་པས་རྗེ་ཆེར་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལམ་གཞི་དངོས་ནི་
 མངལ་གནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷེ་བ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ལས་རོ་དུག་གི་ཁ་ཟས་གང་དང་
 གང་ཟོས་པའི་དྲངས་མའི་བཅུད་དེ་བསམ་སེའུ་ནས་བྱ་སྡོད་གཡས་གཡོན་
 གྱི་ཅ་གཉིས་བརྒྱུད་དེ་མངལ་གནས་ཀྱི་ལྷེ་བར་ཞུགས་པས་མངལ་གནས་
 ཀྱི་རྒྱངས་སྟོབས་རིམ་གྱིས་རྣམ་པར་འཕེལ་བར་འགྱུར། དེ་ཡང་ཞག་བདུན་

སྨྱུ་ལུས་ཚུ་ཅ་བརྒྱད་ལྟག་ཅམ་རིང་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་རིམ་
 པར་བརྒྱུར་ཏེ་ཟླ་བ་དགུ་ཡི་བར་དུ་འཚར་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།

ཐོག་མའི་ཟླ་བ་གསུམ། མངལ་གནས་འཕེལ་བའི་རིམ་ལ།



ཟླ་བ་དང་པོ།

མའི་མངལ་དུ་ཁྲུ་ཁྲུག་གཉིས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ཚོགས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་
 དེ་ནས་བརྩིས་པའི་ཟླ་བ་དང་པོ་ལ་བདུན་ཕྲག་བཞི་ལྟག་ཅམ་ཡོད་པ་ནས།
 བདུན་ཕྲག་ ༡ ཏུས་སུ་ཁྲུ་ཁྲུག་པན་རྒྱུན་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པར་
 བྱེད་པ་དང་།

(གཟུངས་ཐུགས་དེ་གཉིས་གཟུངས་བསྐྱེད་ནད་གསལ་བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཙོ་ལྷ་ཞི་བར་བྱེད་
པའི་གཟུངས་ནས་ཟུར་འདོན་བྱས་པ་ཡིན།)

བདུན་ཕྱག ༤ རྒྱ་སོར་ཞི་ལྟར་ཆགས་པ་དེ་ལས་ལྷུར་ནས་གོར་གོར་ཏེ་ཅུང་
ཟད་སྲ་ཞིང་འདྲིལ་བའི་རྣམ་པ་དང་། ཡང་ན་སྲ་ཞིང་མེར་མེར་པོའི་རྣམ་པ།
ཡང་ན་དབྱིབས་ནར་ནར་པོ་བཅས་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། བདུན་
ཕྱག་བཞི་པའི་སྐབས་མངལ་གནས་བྱ་ཡི་གཟུགས་པོ་ཆེ་རྒྱང་སོ་མ་རྒྱུ་འདྲི་
འཕྲུལ་དབྱིབས་ལྟར་ཆགས་ཡོད།

མངལ་ཆགས་པའི་རྟགས།

- རྒྱུར་མངལ་ཆགས་པའི་རྟགས་སུ་ལྷུས་ངལ་ཞིང་དུབ་ལ། རྒྱིད་པ་སྐྱུར་བ།
- ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་མདོན་ཚུལ།
- ཚིག་པ་ཟ་ལ་ཤེས་པ་ཟ་བྱི་མང་བ།
- གཅིན་པ་ཡང་སེ་གྲོ་བ། མཆིལ་སྐབས་མང་བ།
- མོ་ཕྱར་དུ་ལྷུས་ཀྱི་ག་སྐྱམ་པ།
- རྒྱུག་མེར་ལངས་ཏེ་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་འགགས་པ། སྐབས་རེ་བརྒལ་བ་
དང་། རྒྱུགས་པ་ཤོར་བ། རྒྱུར་ཟས་ཀྱི་རོ་མི་གསལ་བ།
- གཡལ་མང་ཞིང་བྱ་རྒྱུང་ཡང་ཡང་བྱེད་འདོད་པ།

- མངལ་ཁ་ཚུང་རྗེད་ཅིང་ཚང་ར་སོགས་ལུས་སྤང་ཕྱི་ལ། སྦྱིད་ལུག་གིས་གཡོ་འགུལ་བྱེད་མི་འདོད་པ།
- རུ་མ་སྐར་བས་ཆེར་རྒྱས་གིང་རུ་ཏོག་ནག་པོར་འགྱུར་བ།
- ཟས་སྒོམ་སྐྱུར་པའི་རིགས་ལ་ལྟག་པར་དགའ་ཞིང་། སྐྱམ་མ་དེ་ཉིད་སྦྱིང་ལ་ཟས་སྒོམ་སྐྱུར་ཚོགས་བཟའ་འདོད་པ་ཞིག་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། འདོད་པ་གི་རུ་བྱེད་པའི་ཟས་སྒོམ་དེ་རིགས་སྐྱམ་མ་རང་གི་ནད་གཞི་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ་ཡིན་ཡང་དེ་མཐའ་གཅིག་རུ་མ་བཀག་པར་མ་དང་སྐྱ་གུ་གཉིས་ཀར་ཐན་ཞིང་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ་འགའ་ཞིག་དང་མཉམ་རུ་བསྐྱེད་ནས་ཚུང་ཟད་རེ་བྱིན་པར་བྱུང་གོས་པ་གཤམ་ཆེ།

ཆེ་བ་གཉིས་པ།

བདུན་ཕྲག ༥ མངལ་གནས་དེ་ཉིད་སྐར་གྱི་མེར་མེར་སོགས་གང་ཚུང་གི་རྣམ་པ་དེ་ལས་འདས་ནས་མཐུགས་གིང་མཐུང་པར་འགྱུར་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་ཀྱི་ནད་ནས་དང་པོ་ཁོ་ནར་ཅ་རྒྱུང་ཐམས་ཅད་སྦྱིད་པའི་ཅ་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་རྗེ་བའི་ཅ་འདབ་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ཉིད་ཆོགས་པ་བཅུ་དྲུག་པའི་ཐད་དུ་ཆགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེའི་གནས་སྐབས་སུ་མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་རྒྱུང་ཕོ་བ་རིས་ཀྱི་འབྲུ་ (peppercorn) ལྟར་ཆགས་ཡོད། བདུན་ཕྲག་ལྔ་པའི་སྐབས་ནས་གའི་རིགས་དང་རྫོང་སོགས་བཟས་ཆེ། འིན་རུ་ཚོས་པོར་བཅོས་

པ་དང་། རྩི་ཚུལ་དང་གིང་ཉོག་རིགས་གང་བཟས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་དོ་
སྒྲུང་བྱས་ནས་གཙང་མ་བཀྱ་དགོས། རྩི་དུང་པ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་
ན་ (mayonnaise, uncooked cheese cake) སོགས་འདྲེམ་དགོས་པ་
མ་ཟད། ཚྲི་ཇ་དང་ཇའི་རིགས་ཉུང་ཙམ་བཏུང་བ། རུལ་སུངས་འགོག་རྩིས་
རིགས་ལྡན་པ་དང་ལས་སྒྲོལ་བྱས་པའི་བཙོས་མའི་ཟས་རིགས་ཚང་མ་འདྲེམ་
དགོས་པ་དང་། སྤྱིར་སྤྱུལ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་མངལ་གནས་ལ་དམིགས་
ནས་བཟའ་བཏུང་ཚད་ལས་བཟའ་བ་བཟའ་རྒྱ་མིད།

བདུན་ཕྲག ༦ རྩི་པའི་ཙུ་འདབ་ཀྱི་དབྱས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློག་པ་ཙུ་ཞེས་
འཕར་ཙུ་བམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་སློག་གི་རྒྱུད་གི་རྟེན་དེ་ནི་མངལ་གནས་
རང་ཉིད་ཀྱི་རང་སོར་བཅུ་དྲུག་བར་གྱེན་སློགས་སུ་གྱེས་པ་དང་འབྲེལ།
དེའི་ཡར་སྐྱེ་ཚིགས་པ་བརྒྱད་པའི་བྱ་དུ་སྟོང་ཁམས་ཀྱི་ཙུ་འདབ་མ་
བཞི་པའི་རྣམ་པ་དང་བཙུན་པ་ཆགས་པ་དང་། བདུན་ཕྲག་འདིའི་སྐབས་
མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་རྒྱུད་སེ་འབྲུའི་འབྲུ་ཙུ་ཆགས་ཡོད་པ་
དང་མངལ་གནས་ཀྱི་སྟོང་ཁམས་ཀྱི་འཕར་བྱུགས་བཟའ་སྐྱེའི་སློག་པར་
(ultrasound) རྟེན་མཛོད་ལྟུགས།

དུས་སྐབས་འདིར་མོ་ནད་སྐྱེན་པར་བརྟེན་གཏུག་གིས་སྐྱེད་མ་རང་
ཉིད་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བཅུད་རྩིས་རིགས་དང་། ཟས་སྒྲིང་སྒོལ་སྟོན་ལྷན་ལྷན་

གལ་ཆེ། དུས་སྐབས་འདིར་སོ་བའི་མེ་འོད་ཉམས་པ་དང་། སོ་བའི་ནང་
གི་སྐྱུར་རྒྱུ་འཕེལ་བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་ནད་
རྟགས་དེ་དག་རྗེས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་འགོ་བའི་ཆེད་པལ་གསོ་ཡག་པོ་རྒྱག་དགོས་པ་
དང་། ལྷོ་མ་སྐྱུར་གི་བཟོས་པའི་རྗེས་སུ་ཉམ་གཤིང་བག་ལེབ་ (cookies)
སོགས་བཞེན་པ། ལྷོ་མ་གཙང་མ་རྒྱུ་པ་སོགས་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཞེ་མེར་
ལངས་པའི་རྒྱུ་ལྷིན་ཟས་སྐྱེད་གང་ཞོས་ཀྱང་སྐྱུར་གི་ཡོད་ན་དེས་པར་དུ་
མོ་ནད་སྐྱེད་པར་བཞེན་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་མངལ་ཆགས་པའི་རྟགས་ལྟམས་
ལྷོ་མ་ཆང་མར་བྱུང་བའི་ལྷོ་མ་པ་མེད།

བདུན་པའི་གནས་སྟོན་པ་ཅུ་དེ་མངལ་གནས་བུའི་རང་སོར་བཅུ་
བཞི་ཆད་ཅམ་གྱེད་དུ་སོང་སྟེ་ཨན་སྟོང་ཆེ་གས་པ་དང་པོའི་ཐད་དུ་མཁྱིན་
པའི་ཅུ་འཁོར་ཆགས། དེ་ནས་སྐར་ཡང་གྱེད་སྟོན་སྟེ་རང་སོར་བཅུ་དུག་
བར་གྱེས་ཏེ་ཡར་སྐྱེ་སྐྱེ་བོའི་མགོ་བོའི་ཅུ་འདབ་མིག་གི་དབང་པོ་དང་
བཅས་པའི་གཟུགས་དབྱིབས་དོད་པ་དང་། དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་སྟེ་བ་ནས་
སྟོན་པ་ཅུ་དེ་ཐུར་དུ་རང་སོར་བཅུ་བཞི་བར་གྱེས་ཏེ་མར་སྐྱེ་གསང་གནས་ཀྱི་
ཅུ་འདབ་དང་བཅས་པ་ཆགས་པར་འགྱུར། དུས་སྐབས་འདིའི་རིང་མངལ་
གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་གིང་རྟོག་ས་འབྲས་ (Jamun) ལྟར་ཆགས་
ཡོད་པ་དང་། གཟུགས་ཁམས་ངལ་དུ་བཞེད་པས་ཉིན་དགུང་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་

ནས་སུམ་ཅུའི་བར་ཉལ་ཐབས་བྱ་དགོས་ལ་དགོང་མོ་དུས་རྒྱུན་ལས་ལྷ་ཅམ་
ཉལ་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་པ། འོ་མ་དྲོན་མོ་དཀར་ཡོལ་སྐྱེད་ཅམ་བཏུང་
བ། གཉིད་མ་ཉལ་གོང་གི་རྒྱ་ཚོད་གཉིས་ཅམ་ནས་སྒོམ་འཕུང་རྒྱ་མཚམས་
བཞག་པ་དང་མ་ཉལ་གོང་རྒྱ་དྲོན་མོས་གཟུགས་པོ་ལྷུང་པ་སོགས་བྱ་དགོས།

བདུན་ཕྱག ༤ མགོ་པོའི་ཙུ་འདབ་མིག་གི་དབང་པོ་དང་བཅས་པ་ཆགས་
ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མགོ་པོའི་དབྱིབས་ཅམ་ཆགས་པར་འགྱུར་བ་
དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་རྒྱུར་འབྱུང་ (cranberry
bean) ལྟར་ཆགས་ཡོད།

སྐབས་དེར་མཚན་མ་ནས་ཐྲག་བབས་པ་སོགས་ཡོང་སྲིད་པས་དེ་ལྟར་
བྱུང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མོ་ནད་སྦྲན་པར་བསྟེན་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཁ་ཟས་སྦྱུམ་ལ་བཅོས་
པའི་རིགས། རོ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་དཔེར་ན་སུར་པན་དང་། སྦྲན་སྦྲ་མང་པོ་ཡོད་པའི་
ཟས་ (spicy food) ཤིང་ཀུན་ (asafetida) ལྟ་བུ། རོ་ཤིན་ཏུ་མངར་བ་དཔེར་
ན་ཐུམ་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ཤིང་རྟོག་ཁུ་བ་མངར་མོའི་རིགས་ (packed fruit
juices) དང་། ཆབ་བསིལ་ (cold drinks) རྒྱ་གར་གྱི་མངར་ཟས་ (Indian
sweets like jaleebi, laddoo) ལྟ་བུ། རོ་ཤིན་ཏུ་ལན་ཚུ་བ་དཔེར་ན་ཚུ་གས་ཆེ་
བའི་ཞལ་རྟོག་ (spicy chips and nuts) དང་། ལྷགས་སྒྲིན་ནང་གི་ཁ་ཟས་
(canned food) མཚོ་ཟས་རིགས་ (sea food) ལ་སོགས་པ་འདྲེས་དགོས།

ཟླ་བ་གསུམ་པ།

བདུན་པའི་སྐབས། ཡན་ལག་བཞི་པོ་རྣམས་མ་གཏོགས་ལུས་བྱིངས་ཀྱི་
དབྱིབས་སམ་ཞོག་པ་སྟོང་སྟོང་གི་རྣམ་པ་ཕལ་ཆེར་ཆགས་པར་འགྱུར་ཞིང་
དུས་སྐབས་འདིའི་རིང་སྟོག་ཅུའི་རྣམ་པས་ལུས་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་ཆགས།
མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་སེའུ་ (cherry) ཅམ་དང་རྣམ་པ་ཉ་
ལྟར་ཆགས་ཡོད། སྐབས་འདིར་གཉིད་ཡེར་བས་ངལ་གསོ་བྱེད་དགོས་པ་
དང་། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་སྟོ་བས་གཅིན་པ་དུས་ཐོག་ཏུ་བཏང་བ་ལས་བཀག་
མི་རུང་། གང་བ་དཀར་པོ་མང་པོ་འཇག་པ་སོགས་བྱུང་སྲིད་པས་ལུས་
འབྲུག་ཏུ་མ་བཅུག་པར་དོ་བའི་ཟས་སྟོད་རིགས་བརྟེན་རྒྱ་གལ་ཆེ།

མངལ་གནས་དེ་ཟླ་བ་གཉིས་པའི་བདུན་པའི་སྐབས་ལྷོ་མའི་སྐབས་
དགུ་པའི་བར་དུ་སྟོག་པ་ཅུ་འམ་དབུ་མའི་རྣམ་པས་ལུས་གཟུགས་ཀྱི་ཐོག་
མའི་རྣམ་པ་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་ཆགས་ནས་འཕེལ་ཚུལ་དང་། འཚོ་གནས།
གཟུགས་དབྱིབས་བཅས་སྟོག་ཆགས་ཉ་དང་འདྲ་བས་ན་ཉ་ཡི་གནས་
སྐབས་ཞེས་བརྗོད་པའོ།

བདུན་པའི་སྐབས། ཉའི་རྣམ་པ་དེ་ལས་དབྱུང་བ་གཉིས་དང་དབྱི་རུས་གཉིས་
འབྱུར་དུ་དོད་པ་དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་ཆ་ལུ་མའི་
རིགས་ (kumquat) ཅམ་ཆགས་ཡོད། དུས་སྐབས་འདིར་མངལ་གནས་

ཀྱི་སྡིང་ཡོངས་སུ་གྲུབ་ཟེན་པ་མ་ཟད་མའི་སྡིང་གི་འཕར་ཕྱགས་ལས་ལྗེ་བ་
གསུམ་ཙམ་མང་བ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་ནད་སྡིང་འཕར་ཐངས་༡༥༠། འཕར་
ཀྱི་ཡོད། དུས་འདི་ནས་བཟུང་དེ་མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་དང་མྱིད་ཚད་
གཉིས་ཀ་རེ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་གཙོ་བོ་ཡིན།

སྒྱུ་མ་མའི་སོ་བའི་སེ་དོད་ཞན་དུ་སྦྱིན་པ་དང་བཤང་བ་འགག་པ་
སོགས་ཤུང་སྲིད་པས་བཤང་བ་སྐྱ་མོ་བཟོ་མཁན་གྱི་བཅུད་རྫས་སྣལེ་ལྷ་ར་
(fibre) ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན། གྲོ་ཆག གང་ལུ་ཅན་གྱི་འབྲུའི་
རིགས་ (legumes) ཙམ་པ། ཀོག་མཁྲེགས་ཤིང་འབྲས་རིགས་ (nuts)
ཡུག་པོའི་འབྲུ་ (rye) གྲོ་དང་འབྲས། སྡོ་ཚལ་ཉེ་ཤིང་ (asparagus) ཐེ་ལུ་
བད་ཚལ་ (broccoli) སྡོ་ཚལ་ལྷོག་ཙེ་ལེ་ (bok choy) ཤིང་ཉོག་ཀྱུ་ཤུ་
(apple) ངང་ལག་ (banana) ཚ་ལུ་མ་ (orange) ལ་སོགས་པ་མང་
ཙམ་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། དུས་སྐབས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་སྦྱིན་པ་འཕམ་
ལུས་རྩལ་ཆེད་ལས་པའི་ལམ་སྟོན་འོག་ཚང་རའི་གསྐྱིམ་གྱི་ལུས་རྩལ་
རིགས་ཤུ་རྒྱུ་འགོ་ཚུགས་དགོས་སོ།།

བདུན་ཕྱག ༡༡ དབང་པོའི་སྐོ་དང་བཅས་པའི་སུ་ག་དགའི་གཟུགས་
དབྱེ་བས་ནམས་དོད་པ་དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་ལོ་
འཁོར་པད་ཚལ་གྱི་སྐུ་གུ་ལྷ་ར་ཆགས་ཡོད། སྐབས་འདིར་ཕལ་ཆེར་ཞེ་མེར་

ཡངས་བསོགས་རིམ་བཞིན་འབྲི་བ་དང་། མོ་བར་ཚ་ཤར་གྱི་རྟགས་ནམས་
མངོན་པ་ཡིན།

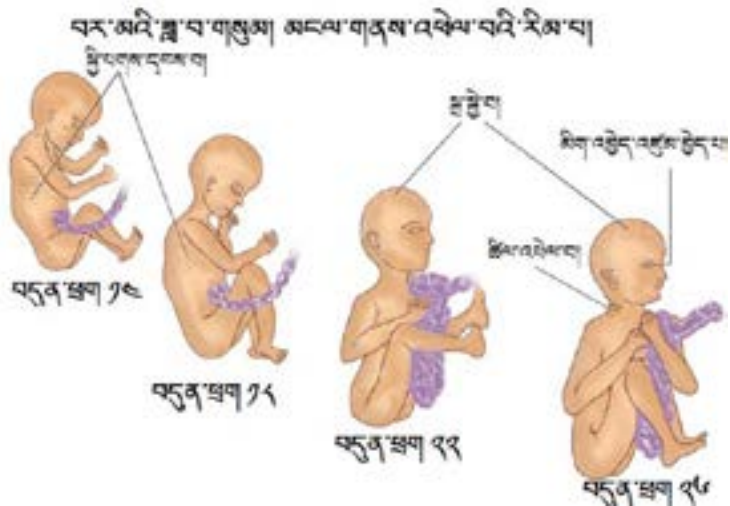
བདུན་སྟག ༡༢ འོན་ལྷོ་གཟུགས་
དབྱིབས་ནམས་དོད་ལ། མངལ་གནས་
གྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་གིང་ཏོག་པོ་ལྷན་
(passion fruit) ལྟར་ཆགས་ཡོད།
བདུན་སྟག་འདི་ནས་གཅིན་པ་ཅུང་
ཅུང་དུ་འགོ་བ་དང་། མའི་མངལ་གྱི་
གཟུགས་དབྱིབས་ཕྱིར་ཅུང་མངོན་ཐུབ།



བདུན་སྟག ༡༢ འོན་ལྷོ་གཟུགས་

བདུན་སྟག ༡༣ ལྷོད་དུག་གི་གཟུགས་
དབྱིབས་ནམས་དོད་པ་དང་། མངལ་
གནས་གྱི་སྐྱུ་གུས་ག་ལེར་དབྱུགས་གཏོང་སྟངས་དང་། ཆུ་འཐུང་སྟངས།
ཟས་མིད་སྟངས། གཅིན་པ་གཏོང་སྟངས་བཅས་སྐྱུང་འགོ་བཙམས། དེ་དུས་
མངལ་གནས་གྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་ནིམ་ལུ་ (lemon) ལྟར་ཆགས་ཡོད།

དེ་ནས་བཟུང་ཆེད་ལས་པའི་ལམ་སྟོན་ལོག་ལུས་གྱི་ཚོལ་བཅག་
དཔེར་ན་ཆུ་རྒྱུ་རྒྱུག་པ། ལོམ་པ་རྒྱུག་པ། ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པ། ཆུའི་ལུས་
ཅེས། ལྷན་མའི་ལུས་སྐྱོད་སོགས་རན་པོ་གང་ཅུང་ཞིག་དེས་བར་དུ་བྱ་རྒྱུ་



རྩ་བ་པའི་བཤ།

བདུན་ཟླ་ ༡༩ ལ་དབྱུང་པའི་རྩ་བ་གཉིས་དང་བརྒྱའི་རྩ་བ་གཉིས་ཀྱི་གཟུགས་དབྱིབས་དོད་པ་དང་། བདུན་ཟླ་འདིའི་མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་ཁམ་བུའི་རིགས་ (nectarine) ལྗང་ཆགས་ཡོད། གཟུགས་པོའི་ནད་ཆུང་ཁམས་མཐོ་རུ་སྒྲིལ་པའི་སྒྲིལ་གྱིས་རྩ་བ་ལག་སྐྱེའམ་པ་བྱུང་གི་དུང་པས། སྐྱེའམ་པ་དེ་ཅང་གཞི་སྒྲིལ་བོ་ཆགས་ཆེ་རང་གི་མོ་ནད་སྐྱེའམ་པར་ངེས་པར་དུ་བསྐྱེད་དགོས།

བདུན་ཟླ་ ༡༩ རྩ་བ་པ་དང་ལག་པའི་རྩ་བ་པའི་པའི་གཟུགས་དབྱིབས་

ནམས་དོད་ཅིང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཚུང་ཀྱང་ལྷན་པའི་ཆགས་
ཡོད་པ་དང་།

བདུན་པའི་གྲགས་པ། ༡༤ ཀློང་ལག་གཉིས་ཀྱི་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་པོའི་གཟུགས་དབྱིབས་
ནམས་དོད་ལ། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཚུང་གིང་རྟོག་ཨེ་སློ་ཀ་ཏོ་
(Avocado) ལྷན་པའི་ཡོད། ལྷན་དང་ཚུའི་ཁམས་འཕེལ་བ་དང་མངལ་
ཀྱི་བྱའི་འཚར་ལོངས་ཀྱི་རྒྱུ་པས་མའི་ལྷན་པོའི་རྒྱུ་ཚད་ཀི་ལོ་གཉིས་
ནས་བཞི་བར་འཕར་གྱི་རེད།

བདུན་པའི་གྲགས་པ། ༡༥ ཡན་ལག་དང་བཅས་པའི་ལྷན་པའི་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ནད་དུ་འབྲེལ་
ཞིང་མངོན་པའི་ཚ་བཅུ་དུག་དང་། མི་མངོན་པའི་ཚ་གངས་མེད་པ་ནམས་
ཆགས། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཚུང་གིང་རྟོག་ལི་ལྷན་པའི་ཡོད་
པ་དང་། བདུན་པའི་འདྲིའི་ཉལ་སྤྱིའམ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་ཡན་ལག་ལས་སྐྱབས་
དང་། སློ་རྒྱུ་པ། ཉལ་སྤྱིའི་རྒྱུ་པ་སོགས་ལྷན་སྐྱབས་སློ་བུར་དུ་སློད་ཁོག་
གི་རྒྱ་བར་རྒྱུ་གཟེར་ཞིག་ལྷན་སྤྱིད།

སྐྱབས་དེ་དུས་ཀློང་པའི་པོའི་གོང་དང་། ལག་པའི་མཚུབ་མོ་ནམས་
ཚུང་སྐྱངས་སྤྱིད་ཀྱང་། སྐྱངས་པ་དེ་ལྷི་རུ་སྤྱིན་ཏེ་གདོང་དང་། ལག་པ། ཀློང་
པ་སོགས་ཚང་མར་འཕེལ་བ། མགོ་ན་བ། མིག་གི་བ་པ། ཚིབ་མའི་ལོག་ལ་
རྒྱུ་གཟེར་ལྷན་པ་སོགས་ལྷན་པའི་ཡན་ལག་དེ་དུས་ཀྱི་སྐྱབས་པར་བརྟེན་

དགོས། གལ་ཏེ་རྐང་པའི་བོལ་གོང་དང་ལག་པའི་མཇུ་བ་མོ་རྣམས་སྐྱངས་
བ་ཙམ་ཡིན་ན། རྒྱ་མང་ཙམ་བཏུང་ནས་ལྷུས་པོར་རྒྱ་མ་གསོག་པའི་
ཐབས་ཤེས་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཉལ་སྡོད་སྐབས་སྲུ་རྐང་པ་བྱེན་དུ་
གཏད་དེ་ཉལ་གསོ་རྒྱག་རྒྱར་འབད་བཙོན་གནང་གལ་ཅེ།

མངལ་གནས་དེ་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་བདུན་སྟག་བཅུ་པ་ནས་ལྷ་བ་བཞི་
པའི་བདུན་སྟག་བཅུ་བདུན་པའི་བར་དུ་གོང་གི་ཉའི་རྣམ་བ་དེ་ལས་དཔུང་བ་
དང་། དཀྱི། རྐང་ལག རྗེ་དར། མོར་མོ་བཙས་ཡན་ལག་བཞི་པོ་གཙོ་བོར་
རྒྱས་ཏེ། འཕེལ་ཚུལ་དང་། འཚོ་གནས། གཟུགས་དབྱིབས་བཙས་རུས་སྐྱལ་
དང་འདྲ་བར་འབྱུང་བས་ན་རུས་སྐྱལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཞེས་བརྗོད་པའོ།

ལྷ་བ་ལྷ་པ།

བདུན་སྟག ༡༥ ག་དང་ཚོལ་རྣམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་པལ་ཆེར་ཆགས་པར་བྱེད་
པ་དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་རྒྱང་ཞོག་ཁོག་མངར་མོ་ལྟར་
ཆགས་ཡོད།

བདུན་སྟག ༡༧ རྒྱ་བ་ཆེ་རྒྱང་དང་རྒྱས་པའི་རང་བཞིན་རྣམས་ཆགས་
ཤིང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་རྒྱང་ཤིང་ཏོག་ལྷུ་མ་ (mango)
ལྟར་ཆགས་པ་དང་། རྒྱུ་མ་མ་མང་ཆེ་བས་བདུན་སྟག་བཙོན་བརྒྱད་ནས་ཉི་
ཤུའི་བར་ལ་མངལ་གནས་དེ་བྱ་སྡོད་ནང་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པ་ཚོར་འགོ་

བཅུ་གཉི་ལྔ་། ག་ལེར་བྱ་སྡོད་ཆེ་རུ་སྤྱིན་པས་སྤྱིན་གྱིས་ལུས་ཡོངས་སྐྱངས་
པའི་སྣང་བ་བྱུང་བ་དང་། རྫོང་བར་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་པས་དབྱུགས་ཉལ་
ཡོང་བ། སྐྱང་པར་གནན་པའི་སྤྱིན་གྱིས་གཅིན་པ་ཡང་ཡང་བྲོ་བ། བྱང་ཁོག་
ལ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ་སོགས་ཡོང་གིད་པ་རེད།

བདུན་ཕྱག་ ༡༠ རུས་པའི་བྱེ་བྲག་ནམས་དང་ཀང་མར་གྱི་དབྱིབས་ནམས་
ཆགས་པར་བྱེད་ལ། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་དེ་བའི་རྟོག་མ་
(artichoke) ལྟར་ཆགས་ཡོད།

བདུན་ཕྱག་འདིར་མངལ་གནས་ཀྱི་སྤུ་གུ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པར་འགྱུར་
བས་མའི་གཟུགས་སྣེ་ཞིང་འགོ་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་ཅུང་ཁྲ་རེ་ཁྲོ་རེ་ཆགས་
པའི་སྣང་བ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་རྟིང་ཀ་མཐོ་པོ་མེད་པའི་ལྷམ་བདེ་པོ་གོན་
པ་དང་། མཐོ་མི་ན་བའི་སྤྱིར་རྒྱ་མང་ཙམ་བཏུང་བ། དལ་གསོ་ཡང་ཡང་
རྒྱག་པ། ཞེད་པ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས། ཞེད་པ་མི་ན་བའི་ཆེད་གོམ་པ་རྒྱག་
སྐབས་ལུས་དང་པོར་འགོ་བ། གཉིད་ཉལ་སྐབས་དབྱི་མིག་དང་ལུས་མོ་
གཉིས་ཀྱི་དབར་སྐྱེས་མཐོ་བེད་སྡོད་བྱེད་པ། རྒྱ་རྒྱལ་དང་ལུས་སྡོད་འཇམ་
པོའི་རིགས་སྡོད་གཡོང་མེད་པར་བྱ་དགོས།

བདུན་ཕྱག་ ༡༡ དབྱི་བགས་པ་འོ་མ་བསྐྱོད་པའི་སྤྱིས་མ་ལྟ་བུས་གཡོགས་
པར་འགྱུར་ལ། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་རིང་བྱུང་བྱུང་ལ་སྤུག་

(carrot) ལྷ་ར་ཆགས་ཡོད།

སྐབས་དེ་དུས་མའི་སེམས་པ་ཚབ་རྩུབ་ཆགས་པ་དང་། མི་ལམ་
འཁྲུགས་པ། བུ་སྡོད་རེ་ཆེར་སྤྱིན་པ་སོགས་ཀྱིས་གཉིད་ཁྲུག་དཀའ་བ། ལྷ་
ལམ་སྐངས་པའི་སྤྱིན་གྱིས་སོར་སྐྱ་བྱིན་པ་སོགས་ཡོད། མའི་བརྒྱུད་དང་
ཁྲུག་གི་འཁོར་རྒྱུག་ནམས་བུ་རོགས་སུ་ (placenta) ལྷུག་པོར་རྒྱ་སྤྱིར་
སྐྱུམ་མས་རང་གི་སྤྱོད་ས་གཡོན་སྤྱོད་ས་ལ་ཉལ་འགོ་འཇུགས་དགོས།
སྐབས་འདིར་དབྱི་མིག་སྤྱོར་སྤྱིར་སྐྱུམ་མགོ་འམ་སྐྱུམ་མའི་དམིགས་
བསལ་འཕོལ་གདན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ན་ལེགས།

ཟླ་བ་དུག་པ།

བདུན་སྐྱུག ༡༡ དབང་པོ་ལྷ་དང་བཅས་པའི་སྐོ་དགའི་བུ་ག་ནམས་སོ་སོར་
ནམ་པར་བྱེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་རིང་ལྷང་
ཤིང་དོག་པ་བ་ཡ་ (papaya) ལྷ་ར་ཆགས་ཡོད།

སྐབས་འདིར་སྐྱུམ་མ་དེ་བཟི་ཡོམ་ཡོམ་བྱེད་པ་དང་ཁྲུག་ཤེད་ཆག་
པ་སོགས་ཕལ་ཆེར་ཡོང་སྲིད་པ་དང་། སྐྱུམ་མའི་བྱངས་ཁྲུག་པོངས་ཆེན་
ཞིག་བུ་སྡོད་ལ་ཁ་སྤྱོད་ས་པའི་སྤྱིན་གྱིས་སྤོ་བུར་དུ་ཡར་ལངས་སྐབས་མགོ་
ཡུ་འཁོར་བ། སྐྱུམ་མའི་བྱངས་ཁྲུག་ཞན་པོ་ཆགས་པའི་སྤྱིན་གྱིས་ཐང་ཆད་
པ། དུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཞན་པའམ་ལྷང་བར་འགྱུར་བས་ལྷུགས་རྣམས་ཡོད།

པའི་ཟས་རིགས་པ་དང་། རྩོད་། པ་ལག་ (spinach) ལྟ་བུའི་སྲོ་ཚལ་ལྗང་
ལུའི་རིགས་བཟའ་རྒྱ་གལ་ཆེ།

བདུན་ཕྲག ༡༩ རྩོད་པ་སྐྱ་སེམ་མོ་བཅས་ཀྱི་དབྱིབས་ནམས་སྐྱེ་བ་ཡིན་
ཞིང་། མངལ་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་རིང་ཐུང་དོ་ལུ་མའི་ཚལ་(aubergine)
ལྟར་ཆགས་ཡོད། བདུན་ཕྲག་འདིར་མའི་ལུ་ཞེ་སྟོག་མ་དེ་སྐྱམ་འགོ་བཅུགས་
པ་དང་མའི་བཅུད་པོངས་ཆེ་མངལ་གནས་ཀྱི་སྐྱ་གུར་མུ་མཐུད་འབྲིན་པ་
ལས་མ་གྲོད་ཁོག་ཡང་ཡང་ལྟོགས་པ། དུས་སྐབས་དེར་བཅུད་དང་ལྡན་
པའི་ཟས་རིགས་ཉུང་ཉུང་ཡང་ཡང་སྟེན་ཐབས་བྱ་དགོས།

བདུན་ཕྲག ༢༠ ལ་སྐྱར་ཆགས་ཟེན་པའི་དོན་སྡོད་ནམས་གསལ་བར་སྐྱིན་
ཞིང་། དེའི་དུས་སུ་བདེ་བ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ནམ་པ་ཡང་ཚོར་ཞིང་ཉམས་
སུ་མྱོང་པའི་སྐོ་ནས་ཤེས་པར་འགྱུར་བ་དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་
རིང་ཐུང་ཨ་ཤོམ་མམ་མ་ཚོས་ལོ་དོག་ལྟར་ཆགས་ཡོད།

དུས་སྐབས་འདིར་མས་རོ་མངར་མོ་བཟའ་བར་འདོད་པ་དང་། རྩོད་
ཁོག་གི་སྐྱེ་བགས་འཐེན་པའི་སྐྱེན་གྱིས་གྲོད་ཁོག་ལ་ཟ་སྐྱུག་བྱུང་བ་དང་བགས་
པར་ཉུགས་སོགས་མངོན་འགོ་འདུག སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་
བཞིན་གཤེར་མ་ནས་མངར་རྣམས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་ (insulin) ལེགས་པར་
འདོན་སྟེལ་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་སྐྱེན་གྱིས་སྐྱམ་མར་ཟ་བུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཡང་

བྱུང་གི་དུ། ལྷ་མ་མའི་གཅིན་སྟེ་ནད་ (gestational diabetes) དེ་ཟས་སྒོམ་
སྤང་བྱུང་དང་ལུས་རྩལ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བྱ་བྱུང་ཆོ་སྤྱོད་དུ་བཅོས་བྱུང་བོ།

བདུན་ཕྱག་ ༡༥ ལ་བྱ་ག་རྣམས་ལ་རྒྱུང་གི་རྒྱ་བ་ཡང་འབྱུང་བ་དང་། མངལ་
གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་རིང་བྱུང་ཚལ་མར་གྱི་རི་རིགས་ཤིག་(acorn squash)
ལྟར་ཆགས་ཡོད། བདུན་ཕྱག་འདིར་མའི་མིག་སྐམ་པོ་ཆགས་སྲིད་པས་ངེས་
པར་དུ་སྐྱེན་པར་བསྟེན་གཏུག་གིས་མིག་སྐྱེན་བྱུག་དགོས་མིན་བཟག་དགོས།
ཡང་དུས་སྐབས་འདིར་བུ་ཞི་ཉུང་དུ་འཇག་ཀྱང་གི།

བདུན་ཕྱག་ ༡༦ སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་ཡང་རབ་ཏུ་གསལ་བ་ཞིག་འབྱུང་ལ།
མངལ་གནས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་རིང་བྱུང་ཚལ་རྩྱ་རྟེ་ནི་ (zucchini) ལྟར་
ཆགས་ཡོད།

སྐབས་འདིར་མངལ་གནས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་ལུས་ཀྱི་འཚར་ལོངས་ཤིན་
ཏུ་མཐོ་གསལ་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཡང་དེའི་དུས་སུ་མ་ལ་འབྲག་ཤེད་སྟོ་བྱུར་
དུ་འཕར་བར་འགྱུར་བ་དང་ལྟན་དུ། གཅིན་པའི་ནད་སྲིད་ཀྱི་རྒྱུ་ (protein)
མངོན་པ། ལུས་པོ་སྤངས་པ། མགོ་ཤིན་ཏུ་ན་བ་སོགས་ནད་ཉུགས་གཞན་
འབྱུང་གི། བདུན་ཕྱག་རྩ་དུག་པ་ནས་དབྱུགས་སྟོང་གི་ལུས་རྩལ་དམིགས་
བསལ་རྣམས་ཆེད་ལས་པའི་ལམ་སྟོན་འོག་སྤྱང་འགོ་བཙུགས་ནས་
དབྱུགས་སྟོང་གི་གནད་འགག་དེ་སྤྱི་བྱ་སྟེ་ས་བསུའི་དུས་སུ་བཞོལ་སྟོང་གནད་

ཐ་མའི་རྩ་བ་གསུམ། མངལ་གནས་འཕེལ་བའི་རིམ་བཞི།



རྩ་བ་བདུན་པ།

བདུན་ཟླ་ ༧ རྣམ་ ༡༠ བར། རིམ་བཞིན་སྒར་ཇི་ལྟར་ཆགས་པ་ཐམས་ཅད་མངོན་པར་གསལ་ཞིང་ཆ་གས་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱང་གྲུབ་སྟེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། མངལ་གནས་ཀྱི་སྤྱ་གུའི་སྐྱད་པའི་སྤང་གྲུབ་ཙམ་དུ་མིན་པར་སྐྱད་པའི་བཟོ་བཞོད་རིམ་བཞིན་སྒྲིབ་ཡོང་། མའི་མངལ་རྗེ་ཆེར་སོང་བ་ལས་གཅིན་པ་ཡང་སེ་བྱོ་བ་དང་། རྟེན་པ་ན་བ། གཉིད་ལྷག་དཀའ་བ། བཤང་འགག་དང་གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་ལྡང་སྲིད། སྐབས་འདིར་གཟུགས་པོའི་འཁྲེར་སོ་ལེགས་པོར་བགྱིད་པ་དང་། ལྷམ་རྟིང་པ་དམའ་པོ་གྲོན་པ། ལྷམ་རྟིང་པ་བཞིན་བྱེད་པ་དང་དབྱི་རྟེན་ལ་སྐྱུ་བྱུག་འཇམ་

པོར་བགྱིས་པ་བཅས་ལས་ཤེད་པའི་ན་ཚ་རྗེ་རྒྱུད་དུ་གཏོང་བྱུང་།

ཟླ་བ་བརྒྱད་པ།

བདུན་ཕྱག་ ༡༡ ནས་ ༡༥ བར། ཆགས་ཟིན་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་ཐམས་ཅད་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་བྱེད་ལ་དུས་འདིའི་སྐབས་སུ་མའི་ཁ་ཟས་བཅུད་ཆེ་རྒྱུད་གི་དབང་གིས་མ་དང་སྲུ་གུ་གཉིས་རེ་མོས་ཀྱི་གཟི་མདངས་འཕོ་བ་སྟེ། སྐབས་འགར་མ་གཟི་མདངས་ཆེ་ལ་སྲུ་གུ་གཟི་མདངས་རྒྱུད་བ་དང་། སྐབས་འགར་སྲུ་གུ་གཟི་མདངས་ཆེ་ལ་མ་གཟི་མདངས་རྒྱུད་བ་བཅས་མ་དང་སྲུ་གུ་ཐན་རྩོམ་གཟི་གདངས་འཕོ་རེས་བྱེད་པར་འགྱུར། སྐབས་འདིའི་དུས་སུ་མངལ་གནས་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམས་རིམ་བས་གསལ་བར་དོད་ནས་རྒྱ་དང་བ་སྲུ་སྟེ་བ་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་གས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས་ཐ་མའི་འཕེལ་རྒྱུ་ལ་གྱི་རིམ་པའོ། །ཟླ་བ་འདིར་མངལ་གནས་ཀྱི་སྲུ་གུས་འགྲུལ་རྫོང་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། མངལ་གནས་ཀྱི་སྲུ་གུས་གཉིད་ཁུག་བྱུང་བ། ག་རྒྱས་པ་སོགས་བྱུང་།

ཟླ་བ་ལྔ་པའི་བདུན་ཕྱག་བཙོ་བརྒྱད་ནས་ཟླ་བ་བརྒྱད་པའི་བདུན་ཕྱག་སོ་ལྔའི་བར་དུ་གོང་གི་རུས་སྐལ་གྱི་རྣམ་པ་དེ་ལས་རྒྱ་དང་བ་སྲུ་དབང་པོ་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་གས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་སློན་ཅིང་མི་གཙང་བའི་རོ་བ་སྟེ། འཕེལ་རྒྱུ་ལ། འཚོ་གནས། གཟུགས་དབྱིབས་བཅས་སྟོན་



ཟླ་བ་དགུ་པ།

བདུན་ལྷན། ༡༤ ཅིན་ཞག་དང་པོ་ནས་བཟུང་མངལ་གནས་ཀྱི་བྱིས་པ་དེ་
 རང་གི་གནས་ལ་མི་གཙང་བ། ཇི་མི་ཞིམ་པ། བཙོན་ར་ལྟ་བུ། ལུན་ནག
 མདོན་པར་མི་དགའ་བ་སྟེ་ཡོངས་སུ་སྦྱོར་བའི་འདུ་ཤེས་ལྡེ་ཡིད་ལ་འབྱུང་
 བར་འགྱུར་བ་དང་། སྐབས་འདིར་བྱ་རྩོད་དེ་ཚིབ་མའི་འོག་བར་དུ་རྒྱས་
 ཡོད་པས་ལུས་ཀྱི་མདུན་ངོས་ཡོང་ཁེངས་པའི་སྣང་བ་བྱུང་།

བདུན་པའུགས་ ༡༢ གནས་གཞན་དུ་འཕོ་བར་འདོད་ནས་མགོ་མཇུག་ལོག་པའམ་སྤྱིར་སྤྱོད་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། དུས་སྐབས་འདིར་མངལ་གནས་ཀྱིས་མུ་མཐུད་དཔུགས་འབྱིན་རུབ་ཀྱི་སྦྱོང་བརྟེན་གྱིས་བྱེད།

བདུན་པའུགས་ ༡༣ མགོ་མཇུག་ལོག་སྐྱེ་མངལ་གྱི་ཕྱགས་ནས་སྤྱིར་འབྱིན་ཅིང་བཙའ་བ་ལ་མངོན་དུ་སྤྱོད་པར་འགྱུར། དུས་སྐབས་འདིར་མངལ་གནས་ཀྱི་སྤྱི་གྲུབ་སྤོར་བ་ཡང་སྐྱེ་བྱུག་ཆེད་གསྐྱིག་གྱེད། ལྷ་བ་དགུ་པར་སྤྱི་གྲུབ་བཙའ་བ་སྤྱིར་འཆང་ར་འཐེན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤྱི་མ་མའི་ལུས་དགྲེ་གྲུག་དཀར་བར་འགྱུར་བ་དང་། ལུས་པོའི་འཆང་ར་སྒོད་དུ་གཏོང་མཁན་གྱི་གཤེར་མེན་རྣམས་ཀྱིས་མའི་རུས་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་སྒོད་པར་བཏང་བ། ལུས་ཐང་ཆད་ཀྱང་གཉིད་ཁུག་དཀར་བ། ལུས་ཁེངས་ཡོང་བ། མངལ་དུ་གནས་པའི་སྤྱི་གྲུབ་འཇུག་གྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཁུག་སྤྱི་མོས་གཤེར་མེན་ཞིག་སྒོད་པ་དེས་རྒྱུ་སྒོང་བ་ལས་མའི་རྒྱ་ཞི་བོག་མ་འདོན་སྤེལ་གྱེད་པ་བཙའ་བྱུང་ངོ་།།

དེ་སྐོར་ལྷ་བ་ཚང་ཡང་བཙའ་བར་དཀར་བའམ་བྱིས་པ་དུས་སྤྱི་བཙའ་བར་མི་རུས་པ་དག་གི་ལྷ་བ་དགུ་པར་ཆད་ལུས་ལ་སྤྱི་མ་མེད་པར་མི་བཞག་ལ། སྤྱི་བ་ལ་མངོན་དུ་སྤྱོད་པའི་ཚོའམ་དེའི་གོང་ནས་རྟག་དུ་སྤོར་བ་

དང་། ལྷོ་མའི་བསྐྱེད་ལུགས་སུ་བྱམ་མར་བྱུག་ན་སྐྱེ་བའི་ཚེ་རྒྱུད་འཛོམས་ས་
ཤིང་སྐྱེ་སྐྱེ་ལ་རྒྱལ་རྒྱུད་པ་ཡོད།

བཞི་པ། བྱིས་པ་སྐྱུར་དུ་བཅའ་བའི་རྟགས།

- དེ་ནས་སྐྱུ་གུ་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་བཅའ་བའི་རྟགས་སུ་བྱས་སྟོན་མས་ཤིང་
ཁམས་ཉོན་པ་དང་།
- མངལ་གྱི་སྟོ་སྟོད་ཅིང་སྐྱིར་བྱུག་པ།
- ལྷོ་མའི་སྐྱེད་ལུགས་པར་སྐྱེ་ཞིང་ཚང་ར་དང་མཁལ་ཞེད་དུ་གོ་ལེར་
རྒྱལ་གཟེར་སྐྱེ་བ་དང་།
- ལྷོ་བའམ་རྒྱ་ལྷོ་སྐྱེ་དང་ལྷོ་པར་ལྷོ་སོ་ན་པ། རེས་ན་རྒྱལ་ཤིན་
དུ་ཚེ་ཞིང་། རེས་ན་རྒྱལ་རྒྱུད་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བ་སྐྱེ་ལྷོ་དུ་བ་བྱེད་པའི་ན་
རྒྱལ་དུ་འབྱུང་བ།
- མཚན་མའི་ཁ་ཚེར་བྱེ་བ།
- གཅིན་ཐེངས་མང་གཏོང་དགོས་པ།
- ཚང་ར་ཞེད་པ། ལྷོ་བ། ལྷོ་མའི་གས་བཅས་ལ་མཐར་རང་དབང་མེད་
པ་སྐྱེ་བཟོད་སྐྱེས་མེད་པའི་ན་རྒྱལ་བསྐྱེད་མར་ལྷོ་བ་བཅས་རྒྱུད་ན་
རིང་པོ་མི་ཐོགས་པར་བཅའ་བའི་རྟགས་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ།

ལྷན་པ། བཅོམ་པའི་ཐབས།

- ལྷན་པ་དུ་བཅོམ་པའི་ཉུགས་ནམས་བྱུང་བའི་ཚེ་ན། འཕྲུལ་དུ་མོ་ནད་སྐྱེན་པ་དང་། ནད་གཡོག་བཅོམ་པའི་མཐུན་ཆེན་སོགས་ཚད་ལྡན་ཡོད་པའི་སྐྱེན་ཁང་ལ་བརྟེན་གཏུག་རྒྱུ་མ་དང་སྤྲུ་གུ་གཉིས་ཀ་འཚོ་ཞིང་སྐྱར་བའི་ཐང་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་འཇུག་དགོས།
- གལ་ཏེ་སྤྲུ་གུ་ནད་ལ་བཅོམ་ཚེ་རྒྱུང་ཤེལ་བའི་སྐྱོས་དུད་ཀྱིས་བདུག་པ་སོགས་གོམས་སྤོལ་ལྟར་གྱི་སྐྱེ་བ་སྤྲུའི་བྱ་བ་གང་ལ་དེ་འཚོམ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐོག་དེ་སྐྱོན་བྱུང་མེད་སྤྲུ་གུ་བཅོམ་སྤྱོད་བའམ་སྐྱེ་བའི་གཡོག་བྱས་པའི་སྤྱོད་བ་དང་ལྡན་པ་དག་གིས་མཐའ་བསྐྱར་ཞིང་སྐྱེ་བའི་གྲོགས་བྱས་ཏེ་ཉལ་ལུགས་དང་བཅོམ་ལུགས་སོགས་གང་ལ་ཇི་དགོས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་དང་ལྡན་པའི་སྐྱོ་ནས་བཅོམ་པར་བྱ་དགོས།
- ལྱིས་པ་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ལྱིས་པའི་རྩ་བར་བཀྲ་ཤིས་པའི་ཚོག་འདི་དག་བརྗོད་དགོས་ཏེ། བདག་གི་བྱ་སྤྱོད་སྤྱིང་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན། ལོ་བརྒྱ་འཚོ་ཞིང་སྐྱོན་བརྒྱ་མཐོང་གྱུར་ཅིག །ཚེ་རིང་དཔལ་ཐོབ་ངན་དགུ་ཐུབ་པ་དང་། མི་ཚོར་བཀྲ་ཤིས་བའི་སྤྱིང་སྤུན་ཚོགས་སོག་ཅས་བརྗོད་པས་ལྱིས་པ་དེ་ནད་མེད་ཅིང་བདེ་བར་གྱུར་རོ།
- བཅོམ་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་སྐྱེ་བ་གཅོད་པ་སོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་ནམས་

ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པ། བཅས་པའི་རྗེས་སུ་མའི་མཚན་ཁར་ཚད་པ་མི་
འབྱུང་བའི་སྐྱེན་དང་། ག་རོ་ལྷག་མའམ་ལྷ་མཚན་པོངས་ཆེན་འགོག་
པའི་སྐྱེན། ལྷུང་སེལ་བའི་སྐྱེན་རྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེན་བཅས་བྱེད་
དགོས་པ་དང་།

- ལྷོ་འཇམ་གྱིས་བཅའ་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པའི་ལྷུས་ཀྱན་དག་པར་
བཀུ་བ་དང་། ཁ་དང་སྤེའི་སྤེང་གི་དྲིག་པ་རས་གཅོང་དཀར་པོ་སྐྱོན་པ་
བཟོས་ནས་ལེགས་པར་བྱིས་རྗེས། རིན་ཆེན་གསེར་དདུལ་ལས་བཟོས་
པའི་རྗེ་ཡིག་གུར་གུམ་གྱི་ལྷུས་སྤེའི་ཐོག་ཏུ་བསྐྱེན་ཏེ་པར་ལེགས་པར་
བཏབ་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་ཐོབ་པ་དང་། ལྷ་
མཁས་པ། དག་ལུས་པ་དང་ལྷན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།
- བཅས་བེན་པའི་རྗེས་སུ་མས་ག་ལུ་དང་། ལས་ཆེན་(བཙོན་པའི་བཟའ་འབྲུ་ལུ་
བ་དང་བཅས་པ)། འོ་ཐུག་སོགས་བཅུད་དང་ལྷན་པའི་ཁ་ཟས་བསྐྱེན་ཅིང་།
དཔེན་ཞིང་ཁ་ལུ་སིམ་པོའི་གནས་སུ། རྩོ་འཇམ་གྱི་གོས་བགོ་ཞིང་ལྷུས་
རླུངས་གསོ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།
- མའི་ལྷུས་སྐྱོབས་ཉམས་པ་སྐར་གསོས་པ་དང་རུ་ཞི་འཕེལ་བའི་ཆེད་
དུ་དུས་དང་ཚོད་ཤེས་པའི་སྐོ་ནས་ཟས་སྐོམ་རྩོ་ཞིང་བཅུད་དང་ལྷན་
པའི་ཚས་ཀྱིས་གསོ་བར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

དུག་པ། སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལུགས་བརྟག་དབྱེད་ ངེས་པར་དུ་བྱ་དགོས་པ་ཁག

- མངལ་ཆགས་ནས་ཟླ་བ་དགའི་ནད་ཚུད་ཟླ་བ་གསུམ་རེ་མཚམས་སུ་སྐྱམ་མའི་བཀལ་སྐྱའི་གྲོག་པར་ (ultrasound) བརྟུན་མངལ་གནས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་སྟེང་གི་འཕར་ཚད་སྟོམས་པོ་ཡོད་མེད་བརྟག་པ། (སྤྱིར་བཀལ་སྐྱའི་གྲོག་པར་ (ultrasound) རྒྱབ་ན་ལྟ་དུ་པའི་ཅུ་ཁམས་ལ་སྟོན་གཏོང་གི་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་མཁན་ཡང་ཡོད་པས་དགོས་ངེས་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་འདྲེས་ཀྱི།)
- ཁྲག་གི་བརྟག་དབྱེད་འགའ་ཞིག་བརྟུན་སྐྱམ་མའི་ཁྲག་རིགས་བརྟག་པ། སྐྱམ་མར་བྱངས་ཁྲག་གི་ཚད་གཞི་ (haemoglobin) ཅི་ཅོམ་ཡོད་མེད་བརྟག་པ། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད། རེག་དུག་གི་ནད། (syphilis) གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ནད། (HIV/AIDS) མཚིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པ། (Hepatitis B) སོགས་ཡོད་མེད་བརྟག་པ།
- ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྟོན་ཡོད་པའི་ནད་དབུར་ན་ (Down's syndrome) དང་། རིགས་རྒྱན་སྤྲ་རྩས་ཀྱི་སྟོན་ལྡན་པའི་ནད་ (chromosomal abnormalities) ཡོད་མེད་རྟོགས་པར་བྱེད་པ།

- འཆར་ཅན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་དང་མྱིང་ཚད་བརྟག་དཔུང་ལུ་མཐུང་བྱེད་དགོས།
- རྒྱུ་མ་མ་སོ་སོའི་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་མི་འབྲ་བ་ལས་ཁྲག་དང་གཅིན་པ་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔུང་འབྲ་མིན་སྐྱབ་པས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཟླ་བ་དབྱའི་རིང་མོ་ནད་སྐབས་པར་དུས་ཐོག་བརྟེན་གཏུག་བྱེད་དགོས་སོ།།

བདུན་པ། རྒྱུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བརྟེན་

དགོས་པའི་ཟས་སྐོམ་རིགས།

- རང་ཉིད་རྒྱུ་མ་མ་ཡིན་པ་ཤེས་མ་ཐག་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་མངལ་གནས་སུ་ཀྱའི་འཕྲོད་བརྟེན་ཚེད་བཅུད་ཇ་ས་ཁྲག་སྐབས་རིགས་ (folic acid, iron, vitamin D, calcium) སྐབས་པའི་ལམ་སྟོན་འོག་དུས་ཐོག་བྱ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་རང་བྱུང་ཁམས་ནས་བྱུང་བའི་སྡོ་ཚོད་ཇུང་ཁུའི་རིགས་དང་། ལ་ལུག་གི་རིགས་ (parsnip) ཤིང་ཏྲིག་ཚ་ལུ་མ། ཚ་ལུ་མའི་རིགས་ (grape fruit) ལུ་མ་འབྲས་ནག་པོ་ (blackberry) འབྲུ་རིགས་སྡོ་ཚོགས་བཅས་སྡོ་མང་འཚམ་པར་བརྟེན་ན་རྒྱུ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལུས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་བཅུད་

རྩ་སྤྲོད་རིགས་དེ་དག་ལས་རགས་ལུག

- བཅུད་སྒྲུབ་ཁ་པ་ (vitamin B) ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན་
སྒོ་ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས་དང་། གྲོ། འབྲས། གང་བྱ་ཅན་གྱི་འབྲུ་
རིགས་ (legumes) ཉེ་ཤིང་ (asparagus) ཤིང་རྟོག་ཞེ་སྒོ་ཁ་ཏྲོ་
(Avocado) ངང་ལག་ (banana) ཞོག་ཁོག་བཅས།
- དཀར་རྩལ་ (calcium) ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་འོ་མ་དང་འོ་མའི་
ཐོན་སྐྱེད་དཔེར་ན་ཞོ། ལྷུང་བ་ལྟ་བུ། བྱ་ལ། ཉེ་ཤིང་རིགས་འགའ།
རྟོ་ལ་འབྲུ། སྒོ་ཚལ་སྒྲོག་ཅོ་ཡེ་ (bok choy) ཐེའུ་པད་ཚལ་
(broccoli) སྒོ་ཕུ་ལག་ (spinach) བཅས།
- ལྷགས་རྩལ་ (iron) ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན། ཤིང་
རིགས། ཁྲིམ་བྱའི་ལ། ཉེ་ཤིང་རིགས་འགའ་དཔེར་ན། མེ་གེ་རེ་ལ་
(Mackerel) སལ་མོན་ (Indian Salmon) སར་ཏེན་(Sardine)
སོགས། རྒྱ་སྒྲུབ། སྒྲུབ་ལྗང་། ཞོག་ཁོག་མངར་མོ། གྲོ། ཨ་ཤོ་མ་གྱི་
ཚག་ཚེ་ (corn meal) ཡུག་པོའི་འབྲུ་ (rye) རྒྱུ་འབྲུམ་སྐམ་པོ།
ཁ་སྲུ། ལྷུང་ལྟ་བུ་རེ་རི་རིགས་(fig) ཤིང་འབྲས་པ་ལམ་སྐམ་པོ་
(prunes) མངའ་རིས་ཁམ་བྱ་སྐམ་པོ་ (apricot) ལོ་གསུམ་ཁམ་
བྱ་སྐམ་པོ་ (peach) བྱ་རམ་བཅས།

- རྩི་དཀར་ (protein) ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན། ཤའི་རིགས།
ཁྲིམ་བྱའི་ཤ ཉ་ཤའི་རིགས་དཔེར་ན། ལྷ་ཏར་སྡེ་ཤ (butterfish)
ཁེ་ཏ་སྡེ་ཤ (cat fish) སལ་མོན་ (salmon) སམོལ་ (sole) རྟོ་ཏ་
(trout) མོགས། རྩ་སྐན་སྐམ་པོ། སྐན་ལྗང་། ཀོག་མཁའལ་ཤིང་
འབྲས་རིགས་ (nuts) དཔེར་ན། ཀུ་ཏུ་ (cashew) ཨལ་མོན་ལམ་
རྩ་གར་སྐར་ཁ་ (almond) སྐར་ཀ་ (walnut) བ་དམ་ (peanut)
ལྷ་བྱ། ལྷ་བ་གསར་བ་བ་ཏེར་ (cottage cheese) རྩོ་ང་། འོ་མ།
ལྷ་ར་ཁུ་ (whey) སྐན་རྩུང་རིགས་ (lentils)
- དུས་སྲུ་ལེགས་པར་སྦྲིན་པའི་ཤིག་ཏོག་དང་སྡོ་ཚལ་རིགས།
- འབྲུ་རིགས་དཔེར་ན། རྩོ་དང་། རྩོ་ཆག་གམ་ཡུ་བྱའི་ཆག་ཚོ།
(oatmeal) ཀེ་ཏོ་ཅུ་ (quinoa) བར་ཤིའི་འབྲུ་ (pumpkin
seed) འབྲས་དམར་པོ་བཅས།
- ལྷ་མོ་མའི་གནས་སྐབས་སྲུ་ལྟོ་དུས་གསུམ་མིན་པར་ཟས་ཀྱི་པོངས་
ཚད་ཉུང་ལ་ཐེངས་མང་པོ་བཟུང་བྱ་གལ་ཆེ་ལ། དཔོན་མའི་ཟས་
དུས་དེ་ཉ་ཅང་རྩི་པོ་རང་མིན་པ་ཞིག་དགོས།
- རྩ་བསྐོལ་བྱོད་འཇམ་མམ་རྩ་བསྐོལ་གང་ཉིན་རེར་ལི་ཏར་(litre)
གཉིས་ལས་མི་ཉུང་བ་བཏུང་བྱ་གལ་ཆེ།

- དེ་བཞིན་བརྒྱད་ལྗན་ཕན་པའི་ཟས་སྐྱོམ་ནམས་མང་ཉུང་རན་པོ་
བསྐྱེན་དགོས་པ་དང་བརྒྱད་སྐྱེན་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་བཞིན་སྐྱེན་པས་ཇི་
སྟར་ལམ་སྐྱོན་གནང་བ་སྟར་བསྐྱེན་དགོས་སོ།།

བརྒྱད་པ། ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བསྐྱེན་

དགོས་པའི་སྨྱོད་ལམ་རིགས།

- ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱུ་ག་མེར་ཡངས་ཏེ་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་འགགས་
པ་དང་། ཟུངས་ཁྲག་ཞན་པར་འགྱུར་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཉུགས་འདྲ་
མིན་བྱུང་བས། དེའི་ཆེད་པོད་སྐྱེན་བཞེས་ན་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཆེ། རང་
མེད་དབུས་པོད་མིའི་སྐྱིག་འདུགས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་མ་
དང་གྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་ལས་གཞིའི་འོག་ལྷུ་མ་མའི་སྐྱེན་བཙོས་
རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་གྱུར་གནང་བཞིན་ཡོད།
- ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཞི་བའི་བག་ཐེབས་དང་གནས་
རྒྱ་གཡ་ཆེ་བས། དེའི་ཆེད་དེབ་སློབ་པ། སྐོམ་རྒྱག་པ། གསུང་ཚོས་
ལ་ཉན་པ། རོལ་དབྱངས་སྐྱེན་མོར་ཉན་པ། ཞལ་འདོན་བྱེད་པ་
སོགས་སོ་སོའི་ཁམས་དང་མཐུན་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། སེམས་ཁྲལ་

དང་། ཁོང་ཁྱོད་འཛིགས་པ། སྐྱུ་བཟུལ་སོགས་ཀྱིས་མ་མཚར་བའི་
འབད་བཅོམ་བྱ་དགོས།

- བྱད་མེད་སྐྱུ་མ་མའི་ལ་རང་གི་སྤྱོད་གས་སེམས་གསོ་དང་སྐྱུ་གས་སྐྱུ་རྒྱུ་
དུ་ཁ་བཅུ་གང་མང་གྲེད་ཅིང་། བསམ་སློབ་བརྗེ་རེས་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད།
ཁྱིམ་མི་ཡོངས་ནས་ཀྱང་བྱམས་སྤྱོད་དང་བཟུ་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།
- ཉིན་རེར་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ནས་ཚུ་ཚོད་སྟེད་ཀའི་བར་ལུས་ཀྱི་ཚོལ་
བཅག་དཔེར་ན་ཚུ་རྒྱལ་རྒྱལ་པ། ཀྱང་འཁོར་གཏོང་བ། གོམ་པ་རྒྱལ་
པ། ཞབས་སློབ་འཁྲབ་པ། རང་གི་ལས་ཀ་གྲེད་པ་སོགས་གང་བྱུང་
ཚོད་ཟུན་གྱི་སྐྱུ་མ་མའི་ལུས་ཚུལ་ཆེད་ལས་པའི་ལམ་སྟོན་ལོག་
རན་པོར་གྲེད་པ།
- ཡང་རང་དགར་ཚོལ་བཅག་རིགས་གྲེད་པའི་སྤྱི་ལོ་གིས་མཚན་མ་
ནས་ཁྲག་དོན་པ་དང་། ཐང་ཤིན་ཏུ་ཆད་པ། དབུགས་འབྱིན་རྒྱུ་
དཀའ་བ། མངལ་རྒྱུ་འཁྲུམ་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་
བ། མཚན་མ་ནས་ཚུ་འཛོག་པ། སྤྱིང་གི་འཕར་བྱུགས་ཆེ་རུ་སྤྱིན་པ་
སོགས་བྱུང་ཆེ་ལམ་སང་ལུས་ཚུལ་མཚན་ས་བཞག་ནས་སྐྱུ་མ་མའི་
བརྟེན་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།
- གཉིད་མ་ཆག་པའི་ཐབས་ཤེས་གྲེད་པ།

- རྒྱུན་གཏན་ཁྲུས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་བྱ་དགོས་པ།
- ནད་ཡམས་རིགས་དང་། ནད་དུག་བཟའ་རིམས་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་མ་ཐོག་པ་བྱ་རྒྱུར་ཡིད་གཟབ་བྱ་དགོས་པ།
- དུས་ཐོག་སྐྱེན་ཁང་དུ་སྤྱིན་ནས་མངལ་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟེན་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ།
- མངལ་གནས་སྤུ་གུའི་འགན་འཁུར་ལེན་པའི་ཐོག་སྤུ་གུ་བཙའ་བའི་གྲ་སྐྱིག་དང་གསོ་སྦྱོང་ལ་རྩུལ་བཞིན་འཇུག་པ་བཅས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།
- བྱིས་པ་བཙས་ནས་ལོ་གཅིག་ལོན་མཚམས། སྐྱན་ཅིས་ཁང་ནས་ཆེད་དུ་སྐྱེན་སྦྱོར་བྱས་པའི་སྐྱན་དབྱེད་ཅན་རིལ་བྱའམ་ཡང་ན་ཤེས་རབ་སློ་འཕེལ་བདུད་ཅི་སྐྱེན་པའི་ལམ་སློན་འོག་དུས་ལུན་རིང་ཙམ་སྤྲད་ན་ཤེས་རབ་དང་སློ་རིག་གསལ་ཞིང་དག་ཚིག་སྐྱེན་ལ་སྐྱ་སྐྱེ་བའི་བར་བྱེད། རང་རེའི་དབྱུང་བོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་འཕྲོད་བརྟེན་ལས་ཁྲུངས་ནས་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལས་གཞིའི་འོག་སྐྱན་དེ་དག་རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་གྱུར་གནང་བཞིན་ཡོད།

དགུ་པ། སྐྱུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྦྱོང་

དགོས་པའི་ཟས་སྐོམ་རིགས།

- ལུས་པ་ཚོ་བ་དང་། རྫོ་བ། ལྷི་བ་བཅས་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་ཆེས་དྲག་པ།
 དཔེར་ན་ཞག་ཚེལ་ཆེ་བའི་ག་དམར་པོ་རྩོམ་པའི་རིགས་དང་། ལྷུ་མ་པ་
 དང་ཁ་ཚོ་བའི་ཟས་སྐོམ་རིགས། དངུལ་རྒྱུའི་ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའི་
 ཉེའི་རིགས་དཔེར་ན། ས་ཚོཏ་ལྷི་ག་ (sword fish) ། བར་ཀ (shark) ཏུ་
 ར་ (tuna) ལྷུ་མ་ (bass) ཀོཏ་ (cod) ས་ཞེ་པར་ (snapper) བཅས་
 དང་། རྫོང་རྩོམ་པ། རེ་མ་རྩོམ་པ་ལས་བཟོས་པའི་ལྷུ་མ་པའི་རིགས། རོ་
 མ་མ་བསྐོལ་བ་སོགས་མཐའ་དག་སྦྱོང་རྒྱ་མེད།
- ལྷུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཐ་མག་དང་། ཆང་རག་ལྷོས་རྩམ་སམ་
 བཟེ་སྐྱེན་རིགས། ལྷུ་མ་གཏན་ནས་རྩམ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་སྐྱེན་འབྲེལ་
 རིགས་གང་ལྷུང་བྱུང་མེད།
- རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ལ་མི་འཕྲོད་པ་དང་མ་གོམས་པའི་ཟས་
 སྦྱོང་ལ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ།
- ར་དང་ཚེག་ར་སོགས་ཡང་ལ་རྩུབ་པའི་གེ་པན་ (caffeine) ཐོན་
 ཆེན་ཡོད་པའི་ཟས་སྐོམ།
- ལེགས་པར་མ་བཅོས་པའམ་མ་བསྐོལ་བའི་ཟས་སྐོམ་གྱི་རིགས།
- ག་རྩོམ་པའི་རིགས།

- འབྲུག་སྐྱམ་ནས་བཏོན་པའི་ཟས་སྐྱོམ་གྲང་མོའི་རིགས།
- མོ་ང་རྗེན་པ་བསྐྱེས་པའི་ཟས་སྐྱོམ་འདྲ་མིན་རིགས།
- ལྷག་པར་བཤང་གཅི་དགག་པར་འགྱུར་བའི་ཁ་ཟས་དཔེར་ན། ཤ་དམར་པོའི་རིགས་ཟ་ཆེས་བ། ཀ་ར་དང་མངར་རྩ་ས་རིགས་ཟ་ཆེས་བ། འོག་འོག་བརྗོད་མ་ (chips) རྩ་སྐྱོར་བསྐྱེས་པའི་ཟས་རིགས་བཅས།
- རུལ་སྲུངས་འགོག་རྩ་ས་ (preservatives) རིགས་ལྡན་པ་དང་ལས་སྒྲོམ་བྱས་པའི་བཅོས་མའི་ཟས་རིགས་ (processed) ཚང་མ།
- ཟས་སྐྱོམ་དེ་རིགས་ཀྱིས་མའི་ལྷན་ཟུངས་ལ་གཞི་རྒྱ་གཞི་དུ་འགྱུར་བ་དང་། མའི་ལྷན་ཟུངས་ཟད་ན་མངལ་གནས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱོབས་སྐྱེད་པའི་རྒྱ་མེད་པའི་དོན་གྱིས་མངལ་འཛིག་སྟེ་དུས་མིན་དུ་སྐྱིར་འབྱུང་བའོ། ཡང་ན་རྒྱུང་འཕེལ་བའི་དབང་གིས་མངལ་གྱི་ནད་དུ་བསྐྱམས་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱིར་འཛིག་བཤང་བའི་སྐྱེད་སྐྱོང་གི་རིམ་པ་རྣམས་ལ་འབད་དགོས་པ་ཡིན།

བརྒྱུ་པ། ལྷན་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱོང་བ་

དགོས་པའི་སྐྱོད་ལམ་རིགས།

- ལྷན་པའི་ལམ་སྐྱོད་མེད་པར་ལྷན་གང་བྱུང་བསྐྱེད་པ།

- ལྷུ་མ་མའི་འཕྲོད་བརྟེན་པ་དང་། དམིགས་བསལ་མངལ་དུ་བྱིས་པ་ཆགས་ནས་
ཐོག་མའི་ལྷ་གསུམ་རིང་ལ་སྲོག་དང་ལུས་འབྲེལ་ཙུ་བ་ནས་བྱེད་མི་རུང་།
- ལུས་ཤ་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་ཟས་སྦྲོད་རྣམས།
- མཚན་མོ་གཉིད་མི་ལོག་པ་དང་ཉིན་གཉིད་ལོག་ཆེས་པ།
- བརྒྱན་གཤེར་སོགས་ཀྱི་སྤྲིང་སྤྲོད་མེད་པར་འདུག་པ། རྒྱ་གར་མོའི་ནང་དུ་
བཞུགས་པ་དང་བསེར་བྱས་བྱུང་ནས་ལུས་པོ་འབྲུགས་ཆེས་པ།
- དངོས་པོ་ལྷུ་པོའི་རིགས་མི་ཐེག་བཞིན་དུ་འདེགས་པ། ལུས་ཁམས་
བདེ་བ་འབྲུག་སྟོང་བ་གཞོན་བཙུམ་ལོ་ལྟོ་ལོ་སྤྱོད་ (pants) གི་རྟེན་
རགས་བཟུམ་ཆེ་བ་བཅས།
- ལུས་ཀྱི་ཚོལ་བཅག་ཆེ་དྲགས་པའམ་ཚོལ་བཅག་ཙུ་བ་ནས་མེད་
པར་དལ་བར་བཟུང་བ།
- ལྷུ་མ་མའི་དུས་སུ་རྟིང་ཀ་མཐོ་བའི་སྐྱམ་གྲོལ་པ།
- ལུ་གུ་སྐྱེས་རྒྱུ་ཡོད་རིང་ལམ་ཐག་རིང་པོར་མེ་འཁོར་དང་སྐྱག་པར་
དུ་སྐྱུམ་འཁོར་ནང་འགྲོ་བ།
- ལམ་ཐག་རིང་པོ་མེད་ནའང་སྐྱུམ་འཁོར་ནང་ཞུགས་ནས་ལམ་རྒྱུ་བ་པོ་
ཡོད་པའི་སྤྲིང་དུ་འགྲོ་བ།
- བཤང་གཅི་ཡོང་བཞིན་དུ་བཀག་པ་དང་མི་འོང་བཞིན་དུ་ཞན་གྱི་བཙུམ་པ།

➤ ལྷུང་བར་གནས་པ། གན་རྒྱལ་ཏུ་ཉལ་བ། ལྷུག་གཏོང་བ་དང་།
བཤལ་གཏོང་བ། མས་བཏང་སྟེ་ནི་རུ་ཏུ་བྱེད་པ། གཏར་ག་གདབ་བ་
སོགས་མ་དང་མངལ་གནས་སྤུ་གུར་གཞོན་པར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་
པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྣང་བར་བྱ་དགོས་སོ།།

བཏུ་གཅིག་པ། ལྷུང་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

པོད་ཀྱི་ལྷུང་ནག་དབྱུངས་གསུམ་རྩིས་རིག་པའི་སྐོ་ནས་སྤྱུམ་མའི་
འསྐྱོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་སྐོ་ན་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྟོན་པོ་མདོར་
བསྡུས་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་གྱུ།

ཆེ་རབས་ལས་རྩིས་ནི། འགོ་བ་མིར་དབྱུགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་སྤུ་གུ་སྤྱེས་
ནས་ཆེ་རབས་ལས་རྩིས་བསྐོར་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལྷུ་མཚན་
གང་གི་ཕྱིར་ཞེན། ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནད་སྐོ་ན་
འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་བསྟན་ཡོད། གཟའ་དགུ་དང་དབྱུངས་འཆར་
གནས་མལ་བཏུ་གཅིག་སྐབས་སྤྱིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟའ་སྐར་དག་
པོའི་སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་སྐོ་ན་བརྟེན་བཏང་ཡོད།
དེའི་སྐབས་ཞབས་རིམ་སོགས་གསུངས་ཡོད་པས། དེ་དག་གནང་བ་ཡིན་
ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་སྐོ་ན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། སོ་སའི་མི་
ཆེའི་ནད་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལམ་སྟོང་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཆེ་རབས་ལས་རྩིས་

བསྐྱོར་བར་བྱེད་རྒྱ་ལེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

སྐྱེག་ཚིས་ནི། ང་ཚོའི་སྐྱེན་ཚིས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྐྱེད་གཉིས་སུ་ལོ་སོ་
སོར་སྐྱེག་ཚིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐྱེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཞབས་རིམ་
སོགས་བཀོད་ཡོད་པས་དེ་དག་ནི། ཉན་རིགས་སྡོན་འགོག་ཙམ་མ་ཡིན་
པར་ལས་དོན་སོགས་ལ་འགལ་རྒྱུ་ན་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཆེད་འགོག་ཐབས་
ཀྱི་སྡོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་རང་རང་སོ་སོས་དོ་སྣང་དང་། སོ་
སོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དཔགས་ཏེ་ཞབས་རིམ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱེད་གསུམ་
གང་ཅུང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་ལོ་གཅིག་ནང་གི་ནད་དང་བར་
ཆད་སོགས་ཀྱི་སྡོན་འགོག་ཡིན།

བག་ཚིས་ནི། ལྷག་པར་དུ་པོ་མོ་གཉེན་སྲིག་སྐྱབས། བག་ཚིས་བསྐྱོར་རྒྱ་ནི།
པོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་གནས་ཐབས་
ཙམ་མ་ཟད། བཟང་ཚང་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་ན། བཟང་
ལྷ་གཉིས་ལ་ནད་དང་བར་ཆད་ཡོང་བ་མ་ཟད། སུ་གུ་དཔང་པོ་སྡོན་ཙམ་འོང་
རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། བག་ཚིས་བསྐྱོར་རྒྱ་སྣང་མེད་ཏུ་བཞག་རྒྱ་མེད་པས།
དེར་དོ་སྣང་གིས་ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་པ་བརྗོད་ཐབས་ཀྱི་རིམ་གྱོ་
སོགས་གནང་བ་ཡིན་ན། པོད་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་ཅུ་སུ་གུ་མ་སྐྱེ་གོང་ནས་ནད་

སོགས་སྒྲིལ་འགོག་གྲུབ་པ་མ་ཟད། མ་མ་དང་སྤྱ་གྲུ་རང་རང་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ལ་
ཕན་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ནད་ཅིས་ནི། ནད་བྱེ་བྲག་གང་རུང་གི་མནར་བ་ཡིན་ན། ནད་གཞི་ཆེ་རུ་མི་
འགོ་བ་དང་། ནད་ཇ་བྲག་རུ་མི་འགོ་བའི་སྒྲིལ་འགོག་སོགས་ཡིན་པ་མ་
ཟད། ང་ཚོ་བོད་མིའི་གོམས་གཤིས་ལ་ནད་ཀྱི་མནར་བ་ཙམ་གྱིས་ནད་ཅིས་
བསྐྱོར་རྒྱུའི་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད། ནད་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་དང་། ནད་
གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ། ནད་གཞི་ཇ་བྲག་ཙན་དུ་གྱུར་སྐབས་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་
གྱི་ཡོད། རབ་བྱུང་ན་ནད་ཐོག་མར་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་
བ་ཡིན་ན། ནད་ཅིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྱོ་གཏོ་བཙུག་གནད་བ་ཡིན་ན།
ནད་མནར་ཡུན་རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། ནད་ཚབས་ཆེན་པོར་མི་འགྱུར་བ།
ནད་གཞི་ཇ་བྲག་ཙན་དུ་མི་འགོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་
མ་ཟད། ནད་ཐོག་ལ་སྐྱེན་གྱིས་རུས་པ་སྦྱར་བ་དང་། ནད་བྲག་སྐྱེད་སྦྱར་བ་
སོགས་ཀྱི་ཐོགས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

བྱུང་བར་དུ་སྦྱུམ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རིམ་གྱོ་གཏོ་བཙུག་མདོར་བསྟུན།

སྦྱུམ་མར་སྤྱ་གྲུ་བཙུག་མ་གྲུབ་པར་འགགས་པ་དང་། སྤྱ་གྲུ་སྐྱེས་ནས་
མ་དང་སྤྱ་གྲུ་གཉིས་གང་ཡང་རུང་བ། བྱིང་བ་དང་། འཐིབས་བ། ཡོར་ཐོམ་

མམ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ལུས་ལྷི་བ་རྣམས་ལ་རིམ་གྱོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་
 བསྐྱས་ནི། བྱེད་བྱུབ་ཆོ་ས་བདག་གཏོར་མདོས་བྱ། དེ་ལྟར་མ་བྱུབ་ཆོ་རྒྱལ་
 མདོས་གཏོར། ཆོས་སུ་ཁང་བྱ་བཅེགས་པའི་མདོ་དང་། སྲང་རུ་ལྷུང་བསྐྱན་
 འདོན། ལྷ་གུ་བུ་ལ་ཕལ་པོ་ཆེའི་མདོ་དང་། ལྷ་གུ་བུ་མོར་ཉི་མེ་འདོན། བོང་
 ལྟར་པག་གི་སྲུང་གཟུགས་སྲང་ངམ་ཁྱི་སེར་པོ་ལ། བརྗེའི་གོས་གྲ་ཆས་དང་
 རང་ཐག་ཅོམ་པ་ཐག་བྱེད། རོ་རྗེ་དང་གྲིལ་བུ་བཀལ་ལ་ཤར་རྣོར་བསྐྱལ་
 བར་བྱའོ། །འདི་ནི་མ་དང་བྱིས་བར་ནད་རིགས་སོགས་མི་ཡོང་ཆེད་རིམ་
 གོ་རྒྱུ་ལས་བསྐྱས་ཅོམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་རྩིས་སོག་གསལ་བའི་རིམ་
 གོ་ལྟར་གནད་བ་ཡིན་ན་ཕན་སོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པས། ཚང་མས་
 དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་སོགས་པ་འདིར་ནད་དང་གཞོད་པས་མི་གོས་
 ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་ཤིང་འདི་ལྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་
 ལྷུབ་པ་གནད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ།། །།

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

འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བྱ་ཤིས་ཚེ་རིང་ལུ་རི།
སློབ་སློན་པ་གཙོ་བོ།	སློན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་རྟ་མགྲིན།
ཚིམ་སྒྲིག་པ།	ནང་གཞི་རྒྱན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་།
དེབ་གཞུགས་ཁུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྒྲིབ་འཛོམས།

སློབ་སློན་པ། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སློན། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཁའ་ལམ། སློན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སློན་རམས་པ་ལུབ་བསྟན་བྱེད་མཚན། སློན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སློན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སློན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ཉེས་བུ། སློན་རམས་པ་དོ་རྩེ་རབ་བརྟན། སློན་རམས་པ་སྒྲིབ་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སློན་རམས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟག་ལགས། སློན་རམས་པ་བསུ་ལྷན་དག་དབང་བྱིན་པ། སློན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སློན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སློན་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷན་ལུགས། སློན་པ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སློབ་དཀའ། སློན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སློན་པ་ཉིམ་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་སྐྲུན་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མངོན་དུ་གུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སློན་ཚེས་ཁང་ཁོ་ནས་ལུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྒྲིབ་གཞུང་དང་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་དེས་བཤེས་པ་གང་ཡང་མེད།