



ནད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་དེབ་སྒྲིང་། ༡༤

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

བགས་ནད།
SKIN DISORDER



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

དཀར་ཆག

| | |
|----------------------------------|----|
| དང་པོ། པགས་ནད་ཀྱི་ངོ་སློང། | 1 |
| གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུ་མ། | 3 |
| གསུམ་པ། དབྱེ་བ། | 5 |
| བཞི་པ། ཉན་ཏུགས། | 5 |
| ལྔ་པ། བཅོས་ཐབས། | 11 |
| དྲུག་པ། རྩོན་འགོག། | 11 |
| བདུན་པ། ཐུགས་སྐྱང་དགོས་པ། | 14 |
| བརྒྱད་པ། ལྷ་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ། | 17 |

པགས་ནད།

དང་པོ། པགས་ནད་ཀྱི་ངོ་སྟོན།

སྤྱིའི་པགས་པ་ནི། ལུས་མངོས་པར་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་ཅམ་མ་ཡིན་
 པར་ནད་གཞི་པགས་འགྲམས་གར་རྒྱས་སོགས་ནད་འཇུག་པའི་སློ་བོག་
 མ་དེ་ཡིན་པར་བརྟེན་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སྲུང་ལ་བརྩོས་པའི་དམིགས་
 བསལ་གྱི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཡང་འཇིག་རྟེན་དུ་པགས་
 པའི་ཁ་དོག་ལ་དམིགས་ཏེ་སློ་བཟགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། མི་
 རིགས་སོ་སོའི་སྣན་སྐྱེས་ཀྱི་པགས་པའི་ཁ་དོག་གང་ཡིན་པ་དེར་སློ་ཡིད་
 མ་ཚིམ་པར་རྟོག་པའི་གཞན་དབང་གིས་ཁ་དོག་གཞན་དུ་སྐྱུར་བའི་དོན་
 མེད་ཀྱི་ལས་ལ་ལྷགས་པ་མང་པོ་མངོན་རྒྱ་ཡོད། སལ་ཆེར་འཇིག་རྟེན་པའི་
 ཁམས་དང་མོས་པ་དེ་དག་ལ་སྲུགས་རྗེས་གཟིགས་ནས་འཇིག་རྟེན་མགོན་
 པོས་དེད་ཅག་ལམ་སྣ་འདྲེན་པའི་སྲིད་དུ་མཚོག་གི་སྲུལ་སྐྱེའི་པགས་པ་
 སྲུབ་ཅིང་འཇམ་ལ་གསེར་གྱི་ཁ་དོག་འདྲ་བ་དང་། སྣན་བྱའི་སྐྱུ་མདོག་
 བྱུ་བྱུ་སྟོན་པོའི་རྩལ་འཛིན་པ་ཡིན་སྟེ།

ག་ཤམ་གསལ་ཡང་བའི་པགས་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ནི་རང་གི་

ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཁ་དོག་དེ་ནམ་འཕྲོ་བ་སྣམ་པ་ཡོད་ན། ད་ལྟ་ནད་མེད་མ་ལ་
ཀྱི་བགས་པ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ད་གཅེས་པར་བརྒྱད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། གང་
ལགས་ཤེ་ན། ནད་མེད་སྲི་བགས་དེ་ནི་སྲི་རོལ་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་པའི་རིགས་
ལས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་རིམ་པ་དང་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ནད་
གི་གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་སྐོག་ཀྱང་གནས་རྒྱུ་ལ་གསལ་བར་སྟོན་པའི་
མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལུགས་སུ་བགས་པ་ནི་ཉེས་པ་རྒྱུད་མཁྲིས་
གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་གནས་ཤིག་ཡིན། ལྷན་པར་མཁྲིས་པ་མདོག་གསལ་
ཀྱི་གནས་ཡིན་ལ་དེའི་བྱེད་ལས་བགས་པའི་མདོག་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་
པ་དང་། དེ་བཞིན་བྱེད་རྒྱུ་དང་ལྷན་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷན་ལྷུང་ལྷུང་གིས་
ལུས་ཀྱི་མདངས་དང་ཁ་དོག་གསལ་བར་བྱེད་པས་བགས་པའི་ནད་ལ་ཉེས་
པ་རྒྱུད་མཁྲིས་གཉིས་ཀ་ལའང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

མདོར་ན་ལུས་ལ་གནས་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྲི་ནད་རྒྱུ་སེར་གདོན་
ལ་སོགས་སྟེན་གྱིས་ལུས་ཡོངས་ལ་འདག་ཞལ་བྱས་པ་ལྟ་བུའི་བགས་པའི་
གནས་གང་ཡང་རུང་བར་ཟ་འཕྲུག་ལངས་གིང་རྒྱ་སེར་འཇོག་པ་དང་། རང་
མདོག་གཞན་དུ་འགྱུར་བ། བ་སྐྱ་འབྱི་བ། སྤྱོད་མོན་པ་སོགས་མི་བཟོན་པའི་
ཟུག་རྩ་འབྱིན་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་བགས་ནད་ཅེས་བཟོན་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུན།

པགས་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་ཆེ་ཤོས་བཞི་ཡོད་དེ། ལྷན་རྒྱུས་སྲིན་
དང་། རྒྱ་སེར་གཉིས་འཕེལ་བ། རྫོང་འབྲུག་གདོན་གྱིས་གཙུག་པོ་བ། ཟས་སྦྱོང་
བསྐྱེན་ཚུ་ལ་ལོག་པས་འདྲ་བ་རྒྱུད་མཁའི་ས་བད་ཀན་གསུམ་འབྲུགས་པ་
བཅས་ཡིན།

དང་པོ་སྲིན་ནི། ཟས་སྦྱོང་མི་མཐུན་པ་དཀར་མངར་འོ་མ་དང་ལོ།
ཀ་ར། འབྲུག་ལ་སོགས་པ་བསྐྱེན་བྲགས་པའི་དབང་གིས་ལྷན་རྒྱུས་སྲིན་
འབྲུགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མཁའི་ས་བད་ཀན་ནི་པགས་པ་ལ་གནས་པ་ཡིན་
པས་འདིའི་སྐབས་མཁའི་སྲིན་འབྲུགས་པའི་དོན་ཡིན་པ་དང་།

གཉིས་པ་རྒྱ་སེར་ནི། ཟས་སྦྱོང་གཉིས་ལོགས་པར་ལྷ་བ་ལས་བྱུང་
བའི་ལྷས་བྱུངས་བདུན་གྱི་ཐོག་མ་དྲངས་མ་དང་། དེའི་དྲངས་མ་ཁྲག་ཡིན་
པ་དང་། ཁྲག་ལའང་དྲངས་སྡིགས་གཉིས་སུ་བྱེ་བའི་དྲངས་མ་གཉིས་དང་།
སྡིགས་མ་སྦོད་མཁའི་སྲིན་གསོག་སྦོད་མཁའི་སྲིན་གྱི་དྲངས་མ་རྒྱ་སེར་དུ་གྱུར་
བ་ཡིན། དེ་ལ་ལྷང་ཚད་གང་ཟག་སོ་སོའི་སྡིམ་པ་བཞི་རེ་ཡོད་པར་གསུངས།
རྒྱ་སེར་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་མ་ལུ་བ་ཡིན་ཏེ། ལྷུ་མ་བཅུད་སོགས་
རྫོས་བྲགས་པས་དྲངས་མ་གནས་སུ་མ་སྲིན་པར་རྒྱ་སེར་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་

ཡིན། རྒྱ་སེར་དེ་ཁྱད་པར་སྤྱི་བགས་ག་མདངས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པ་དེ་ལྟག་
བར་འཕེལ་བ་ལས་བགས་ནད་ནམ་པ་སྣ་ཚོ་གས་ཤིག་སྒྲོན་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་གདོན་ནི། བགས་ནད་ལ་ཟས་སྦྱོད་སྐྱེད་དཔུང་གི་གཉེན་
པོའི་རིམ་པ་རི་ཙམ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཕན་སྐྱེད་མངོན་གསལ་མེད་པ་ཡིན་ན་ནད་
འདི་སྤྱི་སྤྱེན་སྒོ་བྱུར་གདོན་གྱིས་གཅེས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ནས་དེ་ལྟར་
མཐུན་པའི་ཚོ་ག་སྤྱུག་ལེན་ནམས་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ཡང་གདུག་པ་སྤྱིའི་
གདོན་ལ་ཕོག་སྤྱུག་བྱུང་བས་ཁྲག་མཁྲིས་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་སེར་ནག་པོ་
ལུས་ལ་རྒྱས་པ་དང་། རྒྱ་སེར་བསྐྱེད་པས་ལུས་ཀྱི་མ་རུང་བར་བྱེད་པ་
གསུངས་པ་ཡིན།

བཞི་པ་འདུ་བ་འཁྲུགས་པ་ནི། སྦྱིར་ནམ་པར་མ་གྱུར་བའི་གནས་
སྐབས་སུ་ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་བཅེ་གདུང་ཆེ་བའི་ས་སྐྱེན་
དང་འདྲ་བར་མཐུན་པར་གནས་པ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ཡང་ཞིང་གཡོ་བའི་
རྒྱུང་དང་། རྗོ་ཞིང་ཆ་བའི་མཁྲིས་པ། ལྷི་ཞིང་བསེལ་བའི་བད་ཀན་གྱི་མཚན་
ཉིད་འཕེལ་བའདྲ་འཁྲུགས་པའི་ཟས་སྒོམ་དམན་ལྷག་པོག་པར་བསྐྱེད་པ་
ཡིན་ན། དེ་དག་ནད་དུ་ནམ་པར་གྱུར་ཏེ་རྒྱུང་བགས་ལ་འགྲམས་པས་རེག་
བྱ་རྒྱུ་བ་ལ་བཅེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་མཁྲིས་པས་ཟ་འཁྲུག་བྱེད་པ་དང་། ལུ་
བ་ཐོར་བ་ཐོན་ཅིང་རྒྱ་སེར་དང་ཁྲག་མཁྲིས་འཛྲག་པ་ཡིན། བད་ཀན་གྱིས་

པགས་ནད་བས་བལྟགས་དང་གཡའ་བ་བཅས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། དེ་
དང་ཟས་སྦྱོད་ཁྱད་པར་སྦོད་སྣ་མང་བའི་ཁ་ཟས་དང་། ཉོད་བཅུད་ཆེ་བའི་ག་
རིགས། ཆང་ལ་སོགས་སྐྱུར་རིགས། འེ་མ་ལས་བཟོས་པའི་མངར་གས་ཆེ་
བའི་ཁ་ཟས། ཉམ་དུས་ཆ་བའི་སྐབས་ཚོ་ལ་བཅག་དྲགས་པ་སོགས་མངོར་
ན་གཙོ་བོ་ཁྲག་མཁྲིས་ཁམས་ལྷག་པར་འཕེལ་བའི་ཟས་སྦྱོད་ནམས་ཀྱིས་
པགས་ནད་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

གསུམ་པ། དབྱེ་བ།

མན་རྒྱུད་ལེའུ་ ༤༡ ལས། པགས་ནད་ལ་དབྱེ་བ་ནི་ག་བཟ་དང་། མྱང་
ལྷ། མངོར་པ། ཟ་རྒྱུད་། ལྷ་བ། སྤོང་ཐོང་། རོ་ཤིག་ རོ་ཁབས། ཁྱེ་མ་བཅས་
དབྱེ་བ་དག་གྱེ་ཡོད།

བཞི་པ། རད་རྟགས།

༡) ག་བཟ།

- ག་བཟ་ནི་ཐོག་མ་ལུས་ཀྱི་གནས་ངེས་མེད་ལ་སྐྱུ་ཐིག་དོན་ཏེ་རྗེས་སུ་
རིམ་བཞིན་མཆེད་ཅིང་ཚ་དུབ་འབྱུང་བ་དང་བ་འཕྲུག་ལངས་ནས་
ལྷན་པགས་ཕྱེད་བྱེ་གཏོར་བ་ལྟར་ཀོག་པ།



➤ དེ་བཞིན་ལྷན་པོའི་ག་
མདོག་འགྱུར་ཏེ་ག་ཁ་ཁར་
འགྱུར་བ།

➤ རྩེ་བྲག་ཏུ་རྒྱུར་ལས་

གྱུར་བའི་ག་བཀའི་བགས་མདོག་ནི་སྐྱུག་ལ་ནག་ཅིང་རྩུབ་པ་དང་།
མཁའ་ལ་ལས་གྱུར་བ་ནི་བ་སྐྱ་འབྱི་ཞིང་མདོག་དམར་ལ་ཚ་འབྲབ་
བྱེད་པ། བད་ཀན་ལས་གྱུར་བའི་བགས་པ་གཡའ་བ་སྟེ་ཟ་འཕྲུག་ཆེ་
ཞིང་བགས་མདོག་སྐྱ་ལ་མཐུག་པ་ཡོང་།

༡) རྐང་ཕྱ།



➤ བགས་ནད་རྐང་ཕྱ་ནི་
རྐང་གི་གནའ་བའི་བགས་
པ་ལྟར་རྩུབ་པོ་ཆགས་པའི་
བགས་ནད་ཅིག་རེད།

➤ ཐོག་མར་སྟེ་དང་། མའིང་པ། ལྷག་པའི་གནས་སུ་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་
དང་འབྲུམ་སིབ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

➤ ཟ་འཕྲུག་ལངས་ནས་ཚ་ལུར་རྒྱག་པ་དང་། རྐང་བྲད་བརྒྱབ་རྗེས་
མ་སྟོགས་ཡིང་ཡིང་ཏུ་བྱུང་ནས་འོག་གི་བགས་མདོག་དམར་སྐྱུག་

ཆགས་ཏེ་ཁྲག་འཛགས་པ།

- ཕགས་མདོག་སྐྱུ་ལ་དཀྱིལ་སྲབ་པ་དང་། འཇམ་ཁིང་མཐའ་རྩུབ་ལ་མཐུག་པ། མཆེད་པར་བྱེད་པས་བས་བཞགས་ཀྱང་ཟེར་གྱི་ཡོད།

༡) མཛེར་པ།



- ཕགས་ནད་མཛེར་པ་ལ་ར་མཛེར་དང་ལུག་མཛེར་གཉིས་ཀྱིས་དབྱེ་ཡོད།
- མཛེར་པའི་རང་བཞིན་

ནི། ཕགས་མདོག་དཀར་འཇམ་རྩུང་བ་སལ་ཆེར་རྐང་མཐིལ་སོགས་སུ་བྱུང་བ་ལུག་མཛེར་དང་། རྒྱ་མཛེར་རམ་ར་མཛེར་ནི་ནག་ལ་ཆེ་བ་ཡོད།

- མཛེར་པ་སེལ་བའི་སྐབས་བཅོས་མན་ངག་ཏུ། བྱིད་ཀྱི་པ་ནི་ར་ཇ་ཇ། བྱིད་ཀྱི་མ་ནི་རུ་རུ་ཇ། བྱིད་རང་སྤྱོད་ཁོང་ཁོག་རུལ་ཡིན། ཞེས་པའི་སྐབས་འདི་ཐོ་རངས་སྤྱོད་སྤྱོད་དུས་གངས་མང་འདོན་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་དེས་བས་ཀྱང་སེལ་དཀའ་ཆེ་མཛེར་ཁྲག་དབྱུང་བས་སེལ་བ་གསུངས།

༢) ཟ་རྩོང་།

- ཟ་རྩོང་ངམ་ཇོ་ནེ་ཕྱིའི་རྟགས་ལ་བཞུས་ནས་བཏགས་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཞིག་ཡིན།



➤ བགས་ནད་དེ་ལྟ་བུ་ནི་
ལྷན་གྱི་ཆ་གས་མགོ་བོ་དང་།
བྱང་ཁོག་ ཡན་ལག་སྟེང་སྟེ་
སྒོགས་དཀར་པོ་གོན་པ་ལྟར་

གནས་ངེས་མེད་དུ་བཟོན་སྐྱགས་མེད་པའི་ཟ་འཇུག་ལངས་ཞིང་
སྐར་འབྲད་བཏང་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་རྗེས་སུ་ཁྲག་དང་རྩ་སེར་
འཇོགས་པ་ཡིན།

➤ མཐར་སྐྱ་དང་བ་སྐྱ་བྱུང་བ་དང་། བགས་ལྷན་གྱི་སྐྱུང་བ། བགས་པ་
སེར་ག་གས་པ་སོགས་འགོས་ཁྲབ་ཆེ་བའི་བགས་ནད་རིགས་གིག་ལ་
ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

4) ལྷན་གྱི་བྱ་བ།



➤ བགས་ནད་ལྷན་གྱི་སྐྱུང་བ་ནི་སྐྱུང་
མར་ལྷན་གྱི་བགས་པ་གས་
གིང་རྩུབ་ལ་བྱོད་ཆེ་འཇུག་ཡང་
ན་གྲང་ཞིང་གཡའ་བ་སྟེ་ཟ་
འཇུག་ཆེ་བ་ཡོད།

➤ ལྷན་གྱི་བྱ་བ་དེ་ནི་མགོ་བོ་དང་། ལྷན་གྱི་ཁའི་མཐའ་འཁོར། ཡན་

འག་སོགས་ཀྱི་ཕགས་པའི་ཐོག་ཚུ་བུར་ཅན་གྱི་འབྲུམ་ཐོར་དོན་ནས་
ནག་ཚུ་འཛག་པ་དང་། འགོས་ཁྲུབ་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་རེད།

➤ ལྷག་པར་བྱིས་པའི་ཁྲོད་དུ་མཐོང་བའམ་བྱུང་བ་མང་བའི་ཕགས་ནད་
ཅིག་རེད།

འབྲུལ་སོ་བསལ་བ། ཟུང་བྱ་དང་། གཡན་པ། ཟ་རྒྱུ་སོགས་ཟ་འཕྲུག་
ཅན་གྱི་ཕགས་ནད་ཡིན་པ་འདྲ་ཡང་། ཟུང་བྱ་ནི་སྤྱི་སློགས་དཀར་ཡང་མ་འདྲི་
ཕགས་པ་ནི་མཐུག་ལ་མཁུགས་པ་མེས་འཚིག་པ་ལྟར་གྱི་ཐོར་བ་བྱུང་ནས་
རིམ་བཞིན་མ་རུ་འགྱུར་བ་དང་། གཡན་པ་ནི་སྤྱི་སློགས་དཀར་པོ་ཡངས་
པའམ་མངོན་ཡང་མ་དང་ཕགས་པ་སྣོམས་པ་དང་། ཕགས་ནད་ཟ་འཕྲུག་
འབྱུང་ཞིང་ཚུ་སེར་འཛག་པའི་ནད་ཞིག་ཡིན། ཟ་རྒྱུ་ནི་མ་འདྲི་ཕགས་པ་ལས་
དམའ་བའམ་རྒྱུ་ཆགས་པ། བ་སྐྱ་བྱི་ཞིང་གཡའ་བའམ་ཟ་བ། ཤ་མདོག་
སྤོ་ནག་འགྱུར་ཞིང་གཞན་ལ་འགོ་བར་འགྱུར་བའི་ཕགས་ནད་ཅིག་ཡིན།

༦) སྤྱི་སློགས་



➤ སྤྱི་སློགས་ནི་གདོང་སྐྱངས་
ཏེ་ཐོར་བ་ཅེ་དཀར་ཞིང་ནག་
ལ་ཚོ་ལེབ་ཅན་དུ་བྱུང་བའི་
ཕགས་ནད་ཅིག་ཡིན།

ཕ) རོ་མིག



- རོ་མིག་ནི་གདོང་ལ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་སྲབ་མོས་ཁྲབ་པའི་ཕགས་ནད་རིགས་མིག་ཡིན།
- དེ་ལ་དོ་ཁབ་མོ་ཐིག་ཅན་ཡང་ཟེར།

༡) ཁབས།



- ཁབས་ནི་ཕགས་མདོག་དཀྱུས་མ་དང་མི་འདྲ་བར་སྐྱེ་ཐེར་སྣ་ཚོགས་གར་བ་ཡིན།

༧) བྱ་མ།



- བྱ་མ་ཟེར་བ་ནི་དོ་གདོང་སོགས་ལ་ཕགས་མདོག་གཅིག་གིས་མ་ཁེབས་པར་སྐྱབས་ལུས་པའི་ནད་ཅིག་རེད།

- ཁབས་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ཀྱི་ཕགས་མདོག་ནི་སྐྱུ་ལ་རྩུབ་པ་ཡོང་ཞིང་
རིམ་བཞིན་སློག་པ་ཅན་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

ལྗེ་པ། བཅོས་ཐབས།

ཕགས་ནད་ཀྱི་བྲག་སོ་སོའི་བཅོས་ཐབས་རྒྱུ་ཟད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་
མོས་ཀྱང་། སྐྱུ་ཡོངས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཐོག་མར་
ཟས་སྒོམ་སྒོམས་པ་དང་བྱ་སྡོད་རྩུབ་ལ་ལྡན་ཞིག་བསྐྱེན་རྒྱུ་གལ་ཆེ། གལ་ཏེ་
དེ་དག་གིས་ཀྱང་བཅོས་མ་ཐུབ་ཆེ་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་
ཁོང་སྐྱན་བསྐྱེན་པའམ། སྤྱི་ནས་ཕགས་ནད་ཡོད་སར་བྱུག་སྐྱན་རྒྱག་པ་
དང་། རྒྱ་ལུམས་བཅས་རིམ་བཞིན་སྐྱན་བཅོས་གནང་རྒྱུ་ཡོད།

དུག་པ། སྐྱོན་འགོག

གཞོན་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས།

གཞོན་པའི་ཟས་སྒོམ་ཚོ་ལ་ཆ་བ་སྡོད་སྐྱན་རིགས།(Spices)
དང་། སྐྱུར་རིགས་སྐྱེ་ཡར་དང་ཆང་། སྐྱུར་རུམ་སྡོམ་བ།(Pickles) ད་ཏིག་
གམ་ཨིམ་ལི།(Tamarind) བཅས་དང་། བུང་བ་སྒོམ་ལས་རྒྱུ་མངར་
མའི་རིགས་དང་།(Aerated drinks) འཚོག་ཇ།(Coffee) འོ་མའི་ཐོན་རྒྱས་

རིགས།(Dairy Products) དཔེར་ན། མོ། ལྷུང་བ། དར་བ། འོ་མའི་སྐྱིས་
དང་བཅས། བཅོས་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་ཞོག་ཞོག(Chips) དྲངས་འབྱེད་
བྱེད་པའི་མངར་རིགས།(Refined Sugar) རྩས་སྐྱོར་བྱས་པའི་བཙོས་
མའི་ཁ་བྲས།(Processed foods with chemical additives) ཁ་བྲས་
འཚོས་དྲགས་བ།(Overcooked) ལྷུང་ཚོལ་དང་བཅོས་འཚོག་ཅན་གྱི་
ཁ་བྲས། (Oily and fried food) སྐྱོག་བཙོང་། རྩ་ལུ་མ་མ།(Brinjal) ཉ་
རིགས་ལས་ཕག་ཉ་དང་། ཉ་ཉ་ལྷང་ཉ་སྐྱིག་སྐྱིག། འབྲུ་ལུ་མིག་(Shrimp)
བཅས་དང་། གཡོས་སྐྱོར་ཚེད་དུ་ཇང་ཡུས་(Soy) དང་། ཚུ་བྲ།(Vinegar)
མ་ཡོ་ཞིས།(Mayonnaise) སྐྱོང་། ལིང་ཏོག་འབྲི་ཏ་ས་འཛིན་དང་། ལུ་ག་
གོ་ན།(Watermelon) དང་སྐྱོགས་མཁྲེགས་ལིང་འབྲས་ཀྱ་ཇུ། ཨལ་མོ་ན།
ལུ་དུ་མ་ལ་སོགས་པ་པགས་ནད་ཅན་ལ་གཞོད་པས་ངེས་པར་སྐྱོང་དགོས།

ཕན་པའི་བྲས་རིགས།

སྐྱིར་རྒྱང་སོགས་ཀྱིས་སྐྱེན་པས་པགས་པའི་རིག་བྱ་རྩུབ་ལ་སྐྱམ་
ཞིང་གས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེའི་གཉེན་པོར་འགྱུར་བ་གང་མང་བསྐྱེན་
ན་ལུས་པོའི་པགས་པ་རྣམས་མཉེན་པོར་གྱུར་བུབ། དམིགས་བསལ་ལེ་
མོན་(Lemon) ལུ་ཡིས་ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་། ལུ་མ་ཉ་འམ་ཕར་
ལིའི་འབྲུ་དང་།(Pumpkin seeds) སོ་མ་ར་ཇའི་འབྲུ།(Hemp seeds)

སྒན་མ་(ཅ་ན་)དང་སྒན་མའི་རིགས། ཉ་ཕྱིས་(Oyster) ཀྲོ་མ་ཀྲོ། སྦྱར་
འབྲས།(Amla) ཞེ་ཕྱོ་ཁ་ཏོ།(Avocado) ཀྱུ་བྱུ་ཚ་ལུ་མ། སྦྱར་ཀ(Walnut)
ཨོ་ལི་བ་སྦྱུ་མ།(Olive Oil) བྱིང་ཏོག་གི་བྱི།(Kiwi) བྱི་ཏོག་ག་མོང་།(Shitake
Mushroom) སྨོ་ཚ་ལ་ལྗང་ལུ་རིགས།(Green Leafy Vegetables) བཅས་
ཕགས་ནད་ལ་བཟང་བ་དང་སྦྱར་ཕགས་ནད་མ་འབྱུང་བའི་སྨོན་འགོག་
ཐོག་ཕན་ཐུབ།

སྦྱང་སྦྱང་བསྟན་པའི་སྨོན་ལམ།

- རང་ཉིད་སེམས་ཞི་བདེ་དང་བག་ལེབས་སྨོན་པོ་གནས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་ཡིན།
- དེ་ལས་རྒྱོག་པ་དང་ངས་སྐྱུག་དང་། སེམས་ངལ། དྲག་བྱུལ་གྱི་བྱ་བ་
རྣམས་སྦྱོང་དགོས།
- གནས་ཚུན་གྲང་དུ་ཡུན་རིང་གནས་པ་སོགས་སྦྱོང་དགོས།
- ཞོགས་པའི་ཉི་འོད་ལ་བདུག་ན་ཕགས་ནད་གསོ་བར་ཕན།
- ཕགས་ནད་རྫིང་པའི་རིགས་ལ་བདུད་རྩི་ལྡུ་ལུ་མས་དང་ཡང་ན་རང་
བྱུང་རྩེ་ཚུ་གྱིས་ཕན་ཡོན་ལུན་པས་བསྟེན་ན་ལེགས།

བདུན་པ། ལྷགས་སྣང་དགོས་པ།

- ལྷན་དུ་པགས་པའི་ནད་ཅན་རྣམས་ནས་བཟའ་བདུང་ཚོ་སྦྱར་རིགས་དང་སྦྱོང་ལམ་རྒྱན་གང་ལས་ངེས་པར་འཛོམ་དགོས།
- ཁ་ཟས་ནད་ལན་ཚུ་རིགས་ཉུང་ཅམ་བསྟེན་རྒྱ་གཡ་ཆེ།
- ལྷ་རྒྱ་སེར་དཀར་ནག་གི་རྒྱུན་པས་པགས་ནད་གང་ཡིན་ཅུང་རྒྱང་ལ་མར་རྙིང་དང་། མཁྲིས་པར་ཕག་ཚིལ། བད་ཀན་ལ་སྦྱང་ཅི་ལྷག་ན་ཕན།
- གཉན་རིམས་པགས་ལ་བབས་པ་མེ་དབལ་ལམ་མེ་སྤེལ་འཁོར་ལོ་ནི་འགོ་ནད་ཅིག་ཡིན། དེ་དམིགས་བསལ་གདོང་དང་། མཛིང་པ། ཡན་ལག་སོགས་ལ་པགས་དབྱིབས་རྒྱར་མང་ཅན་གྱི་འབྲུམ་ཐོར་ཐོན་པ་ཡིན། དེ་ཡི་ནད་རྟགས་སུ་བརྩེ་འདར་དང་། འ་པགས་གཡའ་ལ་ཚོ་ཅག་གྱེད་པ། ལྷག་པར་དུ་མཚན་མོ་ཟ་འབྲུག་དེ་བས་ཆེ་བ་དང་བྲང་བྲང་བྲང་རྗེས་སྒོར་དབྱིབས་རྒྱར་མང་ཅན་གྱི་འབྲུམ་ཐོར་དམར་པོ་ལེབ་མོ་ཐོན་པ་དང་ཚོ་རྒྱག་རྒྱག་པ། འབྲུམ་པ་དམར་ཞིབ་ཅན་དེ་རྟེན་པར་འཁོར་ན་ཕིན་ཏུ་ངན་པས་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས།
- བྱིས་པའི་ནད་དུ་གྱེ་བྲག་ཁ་ཟས་འོ་མ་དང་། རྫོང་། བུ་དམ། རྒྱ། རང་ཡུས། རྫོགས་མཁྲེགས་གིང་འབྲས་རིགས་དཔེར་ན། ལྷར་ཀ་ལེ་ཀན་

ལྟར་ག ཨལ་མོན། རྣམས་བརྒྱ་ཆ་ ༧༠ ཅམ་ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པ་
(Food allergy) ཁོངས་སུ་གཏོགས་པས་མ་མཚོད་པར་ཡིད་གཟབ་
དང་། སུ་གུ་ཕགས་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་ཟས་སྐོམ་དེ་རིགས་ངེས་
པར་སྐོང་དགོས།

- ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེའི་ནད་ཅན་ལགལ་རེར་ཕགས་པ་རྩུབ་ལ་ཟ་ལུག་
མང་བ་དང་། ཐོར་པ་མ་ཅན་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཐོན་སྲིད་པས་དུས་
དུས་སུ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེའི་བརྟག་དབུང་དང་སྐྱེན་བཅོས་སུ་མ་ཐུང་
གནད་རྒྱ་གལ་ཆེ།
- སྦྱར་ཟ་ལུག་ལ་ཞོའི་རུ་མའམ་རྩུབས་ཀྱིས་བཀྲུས་རྗེས་ནིམ་པ་དང་།
ནག་མཚོར། ཉིལ། གི་ཤང་བཅས་རྩུབས་དང་སྦྱར་བའི་ལྗེ་གུས་ཕྱུགས།
- གཞན་ཡང་སོ་མ་ར་ཇ་དང་། འུ་དག ཅི་ཏུ་ག ལི་ལི་བཅས་ལས་སྦྱབ་
པའི་ཚོ་མར་དང་སྦྱར་ནས་ཕྱུགས་ན་འུ་བ་དང་ཟ་འོང་ཕགས་ནད་
རིགས་སེལ་རུས།
- དེ་བཞིན་དུས་རྒྱུན་དུ་མགོ་དང་ལུས་པོ་སོགས་གཡེར་མའི་རྒྱལ་མ།
ཡང་ན་འུག་རྒྱས་ལྷ་རེར་ཐེངས་གཉིས་སམ་གསུམ་བཀྲུས་ཐུབ་ན་
ཕགས་ནད་རིགས་ཀུན་ལས་སྣོན་འགོག་ཐུབ། མཐར་ཐོང་གི་བྱ་སྤྱོད་
ཕྱུགས་སྦྱང་དང་མཉམ་དུ་ཕགས་པའི་ནད་ཅན་རྣམས་ནས་ཁོང་དུ་

པོད་སྐྱན་དང་སྤྱི་ཅུ་པོད་ཀྱི་སྐྱན་ཚིས་ཁང་ནས་བཟོ་བསྐྱུན་གནང་
བཞིན་པའི་གཤམ་ཏུ་གསལ་བའི་བྱུག་སྐྱན་དང་ལྷམས་སོགས་
བརྗེན་ན་པགས་པའི་ནད་གཞི་ལས་གྲོལ་བར་རོགས་བྱེད་དོ།



མ་སྐྱན་རབ་འབྱོར།



ཟབ་ལག་བརྒྱན་པ།



མགྲིས་བྱུག



བགས་བྱུག་སྐྱ་མ་ར།



གཉེར་དག་ག་མོ་ལ།



བདུད་ཚི་ལྷ་ལྷམས།

བརྒྱད་པ། རྣམ་ཚིག་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

ཕགས་ནད། རྣམ་དང་ཟ་འཕུག་ས་ཕུག་དེའ། །ཕགས་ནད་ཤུ་བ་ལ་སོགས་
 པ། ག་ཕགས་སྤི་ཡི་ནད་བདུན་ཞི། མེན་ཕུ་ན་པ། ག་མེན་རྣངས་པ། མཁྲིས་
 པ་ནག་ཏུ་གྱུར་པ། མེས་ཚིག་པ། རྒྱ་ཤུ། ཟ་ཞོང་། རྒྱ་སེར། ཕགས་འགྲམ་
 དག་གི་ནད་ཡིན་ཞོ། །ག་ཟའ་རྣམ་ས་བདག་སོགས་ས་ཁམས་ཀྱི་གོན་
 པའི་ནད་རིགས་སོགས་ལ་རིམ་གྲོ་གོ་བཙོས་མདོར་བསྐྱུས་ཞི། ཤུད་ཤུབ་
 ཚེ་མ་མོ་སྤིད་པའི་ཁྲོམ་མདོས་གོང་། དེ་རྣམ་མ་ཤུབ་ཚེ་མ་མོའི་འཕུལ་
 རྣོང་གོར་མ་གོང་། ཚེས་སུ་གཙུག་གོར་གདུགས་དཀར་དང་། རྩིན་
 ཚེན། ལྷའི་སྤངས་རྣོང་། མཚུ་ལྡེ་ལ། རྣམ་འཛོམས། ཤུག་དོར་གྱི་གཟུངས་
 གང་མང་འདོན། ལྷ་བསངས་དང་ལྷ་གོར་གོང་། ཟན་ནམ་སྐག་གི་ལྷུང་
 མཛོ་འམ་ལུག་གི་གཟུགས་ལ། དར་མཚོན་སྣ་ལྡ་དང་། དར་ཟབ་གོས་ཚེན།
 དམག་ཆས་ཀྱི་ཤུབ། རད་པའི་གོས་དང་བཅས་པ་ནད་པ་རང་རང་སོ་སོའི་
 རྣམ་ཁའི་བདུད་གཙོད་ཚོགས་སུ་བསྐྱུལ་བར་བྱ། དེའི་རྗེས་སུ་ཤུད་ཤུབ་ཚེ་
 བདུད་ཀྱི་ཞལ་བསྐྱུར་བྱ། དེ་རྣམ་མ་ཤུབ་ཚེ་ཤེས་སྤིང་བདུད་བཟོག་བྱའོ།
 གཞན་ཡང་ནད་པ་རང་རང་སོའི་འཕྲོར་བ་ཚེ་རྒྱུང་ལ་དཔགས་པའི་བཀའ་

འགྱུར་དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཏོ་བཙོས་དང་། ཚོ་ག་སོགས་
 རན་པ་ལ་གང་ཕན་རང་རང་སོ་སོས་དང་དུ་བྲང་ནས་རང་རྒྱས་གང་ཐུབ་
 ཡུག་མཚོད་གང་ཐུབ་བྱའོ། །འདི་ནི་ནད་རིགས་བྱེ་བྲག་པའི་རིམ་གྲོ་རྒྱས་
 བསྐྱུས་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་
 གྱི་མི་ལྷན་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདིར་ནད་དང་གཞོད་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལྷན་
 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་བྱ།

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ། | འགན་འཛིན་བཟུང་གིས་ཚེ་རིང་ལུ་ཡི། |
| སློབ་སྒྲོན་པ་གཙོ་བོ། | སློན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་རྟ་མགྲིན། |
| ཚིམ་སྒྲིག་པ། | ནད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་། |
| དེབ་གཞུགས་ཤུས་འགོད་པ། | ལྷ་མོ་སྐྱེད་འཛོམས། |

སློབ་སྒྲོན་པ། སློན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ལྷ་སྒྲོན། སློན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སློན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སློན་རམས་པ་བྱུང་བརྟན་རྒྱལ་མཚན། སློན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སློན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སློན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སློན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ཉེ་བ་བྱ། སློན་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སློན་རམས་པ་སྐྱེད་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སློན་རམས་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་སྒྲན་བཀའ་སློབ། སློན་རམས་པ་བསྟན་ལྷ་མོ་དབང་སྐྱེད་པ། སློན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སློན་པ་བརྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སློན་པ་བརྟན་འཛིན་ལྷ་མོ་བྱུང་། སློན་པ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར། སློན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སློན་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། རད་གཞི་སྒྲོན་འགོག་དེབ་སྐྲུན་འདི་ཨ་རིའི་རྟོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནད་བརྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་པོད་ཀྱི་སློན་ཚུལ་ཁང་ཁོ་ནས་བྱུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་ངང་ཨ་རིའི་རྟོགས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།

ནད་གཞི་སྒྲིལ་འགོག་དེབ་སྤྲོད་ཁག

༡། དབུགས་མི་བདེ་བ། (Asthma)

༢། ཟ་ཁུ་གཅིན་སླེ། (Diabetes)

༣། ལྷུ་མ་བྱ། (Arthritis)

༤། མཚན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པ། (Hep B)

༥། ལྷག་རླུང་སྣོད་འཚངས། (Hypertension)

༦། ལྷུ་མ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན། (Pregnancy Care)

༧། རྩོ་འབྲས། (Stomach Cancer)

༨། རྩོ་གཙོང་ཟད་བྱེད། (Tuberculosis)

༩། ཡོ་ག། (Yoga)

༡༠། ཆམ་རིམས། (Cold & Flu)

༡༡། གཞུང་འབྲུམ་ནད། (Piles)

༡༢། བཤང་འགགས་ནད། (Constipation)

༡༣། མགོ་ན་བ། (Headache)

༡༤། སླིང་ནད། (Heart Disease)

༡༥། རྩ་དཀར་ནད། (Nerve Disorder)

༡༦། བགས་ནད། (Skin Disorder)

༡༧། མོ་ནད། (Gynaecological Disorder)