



ནད་གཞི་སློན་འགོག་དེབ་ཟེང་། ༥

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

ཕོ་འབྲས།

STOMACH CANCER



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



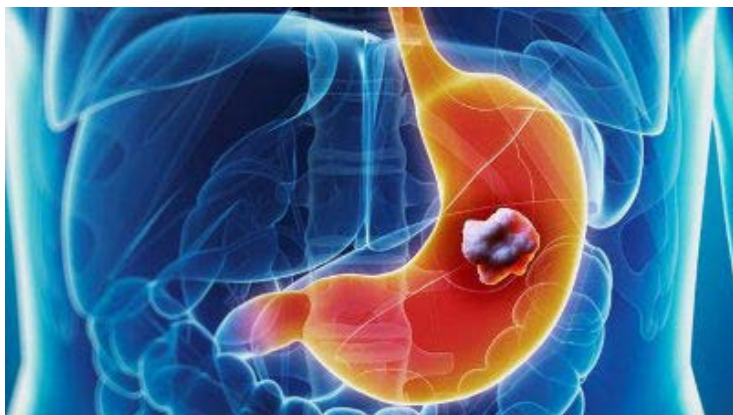
# དཀར་ཆག

དང་པོ། མོ་འབྲས་ཞེས་པའི་གོ་དོན། .....	1
གཉིས་པ། མོ་བ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་བཤད་དང་དེ་རི་ལྟར་.....	2
གསུམ་པ། མོ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱ། .....	2
བཞི་པ། མོ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱེན། .....	3
ལྔ་པ། མོ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས།.....	6
དྲུག་པ། མོ་འབྲས་ནད་དུ་རི་ལྟར་འགྱུར་ཚུ་ལ། .....	7
བདུན་པ། མོ་འབྲས་སྐྱོན་འགོག་.....	8
བརྒྱད་པ། ལྷ་རྩེས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ། .....	14

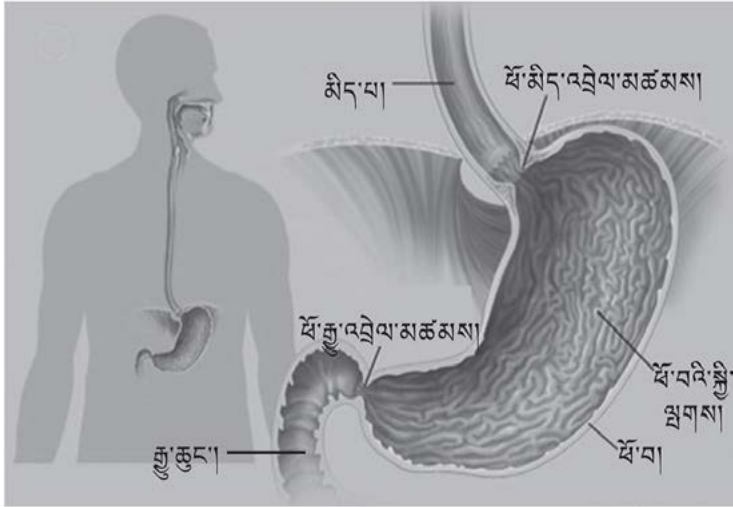
# ཕོ་འབྲས།

## དང་པོ། ཕོ་འབྲས་ཞེས་པའི་གོ་དོན།

འཕྲོད་མི་འཕྲོད་ཀྱི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་སྟེན་སྟངས་ལོག་པའི་དབང་གིས། ཟས་སྐྱོམ་རིགས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱིས་ཐུག་ཟུ་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་མ་རུས་པའི་མཐར། ཕོ་བའི་ནང་དུ་ཐུག་གི་ཚིགས་མ་ཡོངས་སུ་རྒྱས་ཏེ་ཕོ་བའི་འདྲུ་བྱེད་མ་ལག་གཙོང་ཕོར་འགྱུར་པའི་ནད་ཅིག་ལ་ཕོ་བའི་འབྲས་ནད་ཅེས་པའོ།



# གཉིས་པ། སོ་བ་ཞེས་པའི་སྐྱ་བཤད་དང་དེ་རི་ལྟར་ གལ་ཆེ་བའི་ཚུལ།



སོ་བ་གཡོས་བཅུ་བྱེད་པའི་ཁོག་མ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁོག་  
 མས་ཟས་གཡོ་བའམ་སྐྱོལ་བའི་རྟེན་བྱེད་པ་བཞིན་དུ། སོ་བས་ཟས་སྐྱོམ་  
 རྣམས་ལེགས་པར་སྐྱག་ཅིང་འཇུ་བར་བྱེད་ནས་སྐྱར་དུ་སོ་བས་ན་སོ་བ་  
 ཞེས་བཞིན། དེ་རི་ལྟར་གལ་ཆེ་བའི་ཚུལ་ནི། སོ་བ་ཞིང་ས་འདྲ་བས་མེ་དྲོད་  
 གསོ། ཞེས་བཞུན་པ་ལྟར། ཚི་ཤིང་དང་ལོ་རྟོག་ལ་སོགས་པ་ལེགས་པར་སྐྱེ་  
 མིན་ནི་གཙོ་ཆེར་འབྱུང་བ་ས་ཡི་ས་གཤིས་ལ་རགས་ལས་པ་དཔེ་དེ་བཞིན་  
 དུ། ང་ཚོའི་གཟུགས་སྐྱུང་འདི་ནད་མེད་བདེ་བར་གནས་ཤིང་། རོ་དུག་གི་

ཟས་སྒོམ་གང་སྟེན་པ་དག་སྐྱུར་བར་བཞུས་ནས་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སུ་ལེགས་  
པར་སྒྲིན་པར་བྱེད་པ་ནི་ཐོ་བར་རྒྱས་ལས་པ་རེད། ཁ་ཟས་སྟེན་པའི་སྐབས་  
ནའང་ཐོག་མར་ཟས་དོག་པོ་རིགས་སོས་ལེགས་པར་ལྗང་དེ་ཞིབ་པར་བཅོས་  
དགོས་པ་འདིའང་། ཐོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱུང་བར་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ཅི་  
ནས་ཀྱང་ཐོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་བར་འབད་པ་བྱེད་དགོས་སོ།།

### གསུམ་པ། ཐོ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱ།

ཟས་སྐྱོད་སྟེན་སྟངས་རྩལ་བཞིན་དུ་མ་བྱུང་བའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་བད་  
ཀན་དང་། ལྷག་དང་། མཁྲིས་པ་དང་། རྒྱང་བཅས་བཞི་པོ་འདུས་ཏེ་ཐོ་བའི་  
གནས་སུ་མ་ལུ་བ་འཕེལ་བ་འདིས་རྒྱ་བྱས་ནས། དན་ལྷག་དང་མཁྲིས་པ་  
རྒྱང་དང་བཟོངས་ཏེ་ཐོ་གནས་སུ་བད་ཀན་མ་ལུ་བར་འགྱུར་བ་ནི་རྒྱའོ།།

### བཞི་པ། ཐོ་འབྲས་ཀྱི་སྟེན།

སྐྱུར་ཟས་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། སྐྱོད་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་  
གཉིས་ནི་ནད་ཐམས་ཅད་སྐྱོང་བར་བྱེད་པའི་སྟེན་གཙོ་པོ་ཡིན། བྱེ་བྲག་དུ་  
ཟས་སྒོམ་འདྲུ་དཀའ་བའི་རིགས་སྟེན་དྲགས་པ། རང་གི་ཁམས་དང་རང་  
བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས་ཟ་དྲགས་པ། རྒྱན་དུ་ཁ་ཟས་རྒྱག་

ཚད་ཟ་དྲགས་པ། ཕོ་བར་གཞོན་པའི་སྲོད་ལམ་སྟེན་དྲགས་པ་བཅས་ཀྱིས་  
 ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་དུ་འདུ་མ་ཐུབ་པས་མ་ལུ་བ་བྱུང་། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཕོ་བའི་  
 རང་ངོས་སུ་ཤེས་ལྡན་པས་འཕེལ། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་མེ་མཉམ་རྒྱུང་དང་འདུ་བྱེད་  
 མཁའ་པའི་མཐུ་ཉམས། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཕོ་བའི་ནད་དུ་དྲངས་སྟེགས་ཀྱི་དབྱེ་  
 བ་འབྱེད་མ་ཐུབ། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དྲངས་སྟེགས་མ་ཕྱེས་པའི་རྣམ་དེ་མཆིན་  
 པའི་གནས་སུ་ཤོར། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་བྱུངས་སུ་སྐྱུར་མ་  
 ཐུབ། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ་དེ་སྐྱར་ཡང་  
 ཕོ་བར་སྐྱུང་། དེ་རྣམ་ཡུན་རིང་པོར་གནས་པས་རྟིངས་ནས་རུལ་བ་སོགས་  
 ཀྱིས་ཕོ་འབྲས་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུ་ལོ།

**ཕོ་བར་གཞོན་པའི་ཟས།** གྱིས་པ་མ་འབྲུར་སྐབས་སུ་རྩམ་པ་སྟེར་དྲགས་པ།  
 ག་ཚེ་ལ་ཅན་གྱི་ཟས། བཟའ་བཏུང་མངར་མོ། ཟས་སྟོམ་ཏེ་ཅང་ཚ་བོ་འམ་  
 གང་མོ། ཟས་ཁེངས་པོ། ཟས་རྟིངས་པ། ཁ་ཚེ་ཟས། ཟས་རུལ་བ། ལན་ཚོ་  
 སོགས་ཀྱི་ནད་དུ་བསྐྱལ་བའི་སྟལ་སྐྱུར་གྱི་ཟས། ཟས་རྣམས་པའམ་མ་འཚོས་  
 པའི་རིགས། འབྲུ་གསར་བ། བསེར་ཅན་ཏེ་དཔེར་ན་འཁྲུག་སྐམ་ནད་ཉར་  
 ཚགས་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་གང་བའི་རྒྱས་པ་ཅན། ག་རིད་པ། ཞོ་དང་ཆང་  
 མ་ལངས་པ། ཟས་འཚིག་པོ་དང་བཅས་པ་ཟ་དྲགས་པ། བན་རྒྱུན་རྒྱས་པ་  
 མི་འཕྲོད་པ་དཔེར་ན་ཞོ་དང་སྐྱུར་མོ་ལྟན་དུ་ཟ་བ། འོ་མ་དང་ཉ་ག་ལྟན་དུ་

ཟ་བ། དགོང་རྩོད་བད་ཀམ་གྱི་མཚན་ཉིད་བསིལ་རྒྱས་པའི་དུས་སུ་ཤིང་རྟོག་  
དང་ཞོ། རོ་མངར་མོ་དང་རྗེན་ཟས་རིགས་སྟེན་དགས་པ་བཅས་ནི་ཐོ་བར་  
གཞོད་པའི་ཟས་སུ་འགྱུར་བས་ངེས་པར་དུ་འརྗེམ་དགོས། བཤད་མ་ཐག་  
པའི་གཞོད་པའི་ཟས་རྒྱམས་ལ་གོ་ཚོག་སྟེ་བསམས་ཆེ་པན་པའི་ཟས་གང་  
ཡིན་ཤུགས་ལ་རྟོགས་ཐུབ་པོ།

**ཐོ་བར་གཞོད་པའི་སྦྱོད་ལམ།** དུས་ཉུག་དུ་ཁ་ཟས་སྡེ་ཡང་ལ་དཔགས་  
ནས་ཟ་ཚོད་རན་པར་མ་སྟེན་པ། ཟས་སྐྱ་མ་མ་ཞུ་གོང་དུ་སྦྱི་མ་ཟ་བ། ཟས་  
ཟོས་མ་ཐག་པའི་རྗེས་སུ་ཤུགས་ལས་བྱེད་པ། ཐོ་བ་སྟོང་པའི་སྐབས་སུ་ཚུ་  
གང་མོ་ཐོན་ཆེན་འཐུང་བ། ལུས་ཚོལ་བཅག་བྱས་མ་ཐག་དུ་ཚུ་གང་མོ་  
ཐོན་ཆེན་འཐུང་བ། ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་ལ་མ་ཟ་བ། རྒྱན་དུ་གོམས་འདྲིས་  
མེད་པའི་ཁ་ཟས་དང་ཚོལ་བཅག་རིགས་སྟོ་བྱར་དུ་སྟེན་དགས་པ། རྒྱན་  
དུ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་པའི་ཁ་ཟས་དང་ཚོལ་བཅག་རིགས་སྟོ་བྱར་དུ་  
མཚམས་བཞག་པ། དགོང་ཟས་སུ་འརྗེམ་དཀའ་བ་དང་བསིལ་གྱི་རུས་པ་  
ཅན་ཟ་བ། དགོང་ཟས་སྦྱི་དགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོང་ཟས་དང་ཉལ་དུས་  
དབར་ལ་བར་ཐག་གི་དུས་ཐུང་བ་བཅས་ནི་ཐོ་བར་གཞོད་པའི་སྦྱོད་ལམ་  
ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་འརྗེམ་དགོས། འདྲིར་བཤད་མ་ཐག་པའི་གཞོད་པའི་  
སྦྱོད་ལམ་རྒྱུ་གཞི་སྦྱོགས་ནི་པན་པའི་སྦྱོད་ལམ་མོ།

## སྒ་པ། སོ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས།



སོ་བའི་པ་འགོར་པ་གཞེས་པ།



དང་ག་འགག་ཅིང་སྒྲག་པ།



ཟས་པ་པའི་སྐྱབས་མིན་པ་ན་པ།



ལུས་ཀྱི་ཉ་སྒྲེལ་པ།



ལྷག་ཚུལ་འཁྲུག་པའི་སྒྲག་པ།



སོས་ཤེས་སོ་བར་ཇོ་འཁྲོག་བྱེད་པ།

སོག་མར་སོ་འབྲས་འཇུག་པའི་མདོན་རྟགས། མིད་པ་ནས་ལྷེན་དུ་ཚུ་བོན་  
མོ་དང་ཚུ་སྐྱར་སྐྱུག་པ། དང་ག་འགག་པ། སོ་འཁྲོག་བྱེད་པ། དེའི་ཚེ་ན་ཟས་  
སྲོད་སྲོང་ལེན་གྱི་བྱ་བར་ལེགས་པར་ལྷགས་ནས་སྒྲན་བཅོས་དུས་སོག་ལ་  
བྱས་པ་ཡིན་ན་དག་སྦྱེད་ཐུབ།

བར་དུ་སོ་འབྲས་སྒྲིབ་པའི་རྟགས། སྐྱུག་པ་སེར་པོ་འམ། ཡང་ན་རྒྱ་སྐྱེགས་  
བསྐོལ་བའི་སྲོད་བུགས་པའི་ཚུའི་མདོག་ལྟ་བུ་སྡེ་རྒྱ་བཤལ་སྐྱུག་པ་ཡིན།  
འདིའི་ཚེ་ན་འང་ཟས་སྲོད་སྲོང་ལེན་གྱི་བྱ་བར་ལེགས་པར་བསྐྱེན་ནས་སྒྲན་  
བཅོས་དུས་སྦྱེད་པ་ལས་དག་སྦྱེད་ཐུབ།

ཐ་མར་སོ་འབྲས་རྒྱས་པའི་རྟགས། སོ་བ་སྒོས་པ། བཟའ་བདུད་རིགས་ལ་



མྱོད་པ་ཆེ་ནའང་བཟས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱུག་པ། ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་མིད་པ་  
ན་པ། རླེག་པ་མང་པ། ཟས་ཚོས་པའི་རྗེས་སུ་ཕོ་ལྷུག་ལྡང་པ། ཕོ་བ་དང་  
མཚེན་པའི་ཁ་འཁོར་ན་གཟེར་པ། བྲང་དང་ཁོག་པའི་ནད་ཏུ་ཚ་གར་ལྡང་པ།  
བཤང་བའི་ཁ་དོག་སྐྱུག་ལ་ག་བའི་རིལ་མ་འདྲ་བའི་སྐམ་པོ་བྱུང་པ། ཕོ་བ་  
འགང་ནའང་ན་ལ་ཉོགས་ཀྱང་ན་པ། ལུས་ཏ་ཅང་གང་ནའང་གཟེར་ལ་ཏ་  
ཅང་དོད་ནའང་ན་སྣམ་བྱེད་པ། ལུས་ག་སྐྱེམ་པ། ཐབ་ཚང་གི་དུད་ཁུང་ལས་  
བྱུང་བའི་དུད་དྲེག་ལ་ཚུ་ཨེན་ཅམ་བཞེས་པའི་ཁ་དོག་ལྡར་གྱི་ཐག་རུལ་  
སྐྱུག་པའམ་ཐུར་དུ་བྱུང་པ། འདི་ལ་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱན་དབྱུང་གི་བཙོས་  
ཀ་ཤོགས་ཇི་ཅམ་བྱེད་ནའང་དག་སྐྱེད་བྱུང་བ་ནི་སྲིད་པ་ཅམ་མོ།

### དུག་པ། ཕོ་འབྲས་ནད་དུ་ཇི་ལྡར་འགྱུར་ཚུ་ལ།

ཕོ་འབྲས་གཙོས་པའི་ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་དེ་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེ་བ་མིན་  
པར། ཉིན་མ་ནས་ཟླ་བ་བརྒྱད་དེ་ཕོ་བར་གཞོད་པ་དང་མི་གཞོད་པའི་ཟས་  
སྤོད་ཉེན་སྣངས་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་བྱུང་བའི་སྤྱི་ནད་ཀྱིས། ཕོ་བའི་ནད་དུ་མངོན་  
པར་མི་གསལ་བའི་ངང་ནས་དལ་གྱིས་ནད་འཕེལ་ཞིང་གསོག་དེ་ནས་རིམ་  
གྱིས་ཕོ་བའི་མེ་དོད་རྣམ་གསུམ་གྱི་རུས་པ་ཉམས་པ་ལས་མ་ལུ་བ་ཚུང་  
འབྲིང་ཆེ་གསུམ་བརྒྱད་པའི་མཐར་ཕོ་འབྲས་ནད་དུ་འགྱུར་རོ།

### བདུན་པ། སོ་འབྲས་སྒྲིལ་འགོག

སོ་འབྲས་སྒྲིལ་འགོག་ཅེས་པའི་གོ་དོན། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཁམས་  
དང་མཐུན་པའི་ཟས་སྦྱོད་འཕྲོད་པའི་རིགས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྟེན་ཏེ་སྒྲིལ་ཚུད་  
ནས་སོ་འབྲས་མི་འོང་བའི་ཐབས་ལམ་སྟབས་བདེར་འབད་བ་ལའོ།།

འངས་གྲིང་སྒྲིལ་ཡོངས་ཀྱི་སོ་འབྲས་ཀྱི་གནས་སྟངས། འབྲས་ནད་རིགས་  
སྣ་མང་ཡོད་པའི་ནད་ནས་སོ་འབྲས་ནི་མང་བ་ནས་བརྩིས་པའི་ཨང་རིམ་  
ལྔ་བ་ཡིན་པ་དང་། ནད་འདིའི་རྒྱུ་པས་སློག་སློགས་པའི་ཚད་གཞི་འང་  
འབྲས་ནད་གཞན་དང་བསྟུར་ན་ཨང་རིམ་གསུམ་པར་བསྐྱབས་ཡོད། བྱི་ལོ་  
༡༠༡༢ ལོར་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། སོ་འབྲས་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་མི་གངས་ནི་  
འབྲུམ་དགུ་དང་བཞི་བཞི (༧༩༠,༠༠༠) ཡིན་ཞིང་། འདས་གོངས་སྟེན་པའི་མི་  
གངས་ནི་འབྲུམ་བདུན་དང་ཉིས་བཞི་སུམ་ལྔ་དང་ (༥༣༩,༠༠༠) ཟིན་པའོ།།

སོ་འབྲས་ནི་སྐྱེ་སོ་མོ་གཉིས་ལས་སོ་ལ་མང་བ་འོང་བའི་རྒྱ་མཚན། སྤྱིར་  
ལོ་ནའི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ལོ་ན་ ༥༥ ཅམ་ནས་སོ་མོའི་དབྱེ་བ་  
མེད་པར་སོ་འབྲས་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་དུས་སྟབས་མང་བ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་  
ནི་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ཟས་ཟ་བྱུགས་ཆེ་ཚུད་གི་ཁྱད་པར། ཐ་མག་འཐེན་པ་མང་  
ཉུང་གི་ཁྱད་པར། ཆང་རག་འཐུང་བ་མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར། མདོར་ན་མི་  
ཚོའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱངས་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་བཅས་ཡིན། བྱི་ལུགས་ཀྱིས་

ཉམས་ཞིབ་བརྒྱུད་དེ་རྒྱ་མཚན་འཕར་མ་ཞིག་བཤད་པ་ནི། མོའི་ལྷན་གྱི་  
འགྲུབ་ཆའི་ནད་ལ་སྐྱལ་རྩིས་ (Estrogen) ཞེས་པ་འདི་མང་བ་ཡོད་པས་  
ཕོ་བའི་ནད་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མང་བ་ཡོད་པ་དང་། ཕོའི་ལྷན་གྱི་  
འགྲུབ་ཆའི་ནད་ལ་སྐྱལ་རྩིས་ (Estrogen) ཞེས་པ་འདི་རྩུང་བ་ལྡན་པས་ཕོ་  
བའི་ནད་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་རྩུང་བ་ཡོད་པར་བཤད། དེས་ན་སྐྱེས་  
པ་ཚོས་ནད་འདིའི་ཐོག་དམིགས་སུ་བཀའ་ཉེ་དོ་སྣང་བྱེད་གལ་ཆེདོ།

**མ་ལྷུ་བ་རྒྱུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་ལ་ཟས་སྦྱོང་གི་བཅོས་ཀྱི་བྱེད་ཚུལ།** ཟས་  
སྦློམ་གང་ཞིག་གིས་མ་ལྷུ་བ་རྒྱུང་བྱ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན་དེའི་རྩིས་སུ་ཁ་ཟས་མ་  
ཟ་བར་བཀའ་སྦྱོམ་ཤོས། དགོང་མོར་རྒྱམ་ཚུ་ལྡེ་ལྡེ་བཏབ་པའི་རྒྱ་འཁོལ་  
ཡང་ཐུངས། དེ་ནས་ཉིན་གཅིག་ཅུ་ལ་རིང་ཟས་སྦློམ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་  
དང་ཉ་ཅང་གང་མོ་རིགས་སྦློངས་དགོས་སོ།

མ་ལྷུ་བ་འབྲིང་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན་གོང་ལྟར་ཁ་ཟས་མ་ཟ་བར་  
བཀའ་སྦྱོམ་ཤོས། དགོང་མོར་རྒྱམ་ཚུ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་དེའི་རྩིས་སུ་སྐྱ་སྐྱ་  
དང་། བི་བི་ལིང་དང་། ཨ་རུ་ར་བཟུན་པའི་རྒྱམ་ཚུ་བཞི་ཐང་ཡང་ཐུངས།  
དེ་ནས་ཉིན་གཅིག་ལ་རིང་ཟས་སྦློམ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་དང་ཉ་ཅང་གང་  
མོ་རིགས་སྦློངས་དགོས་སོ།

མ་ལྷུ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན་གོང་བཞིན་ཁ་ཟས་མ་ཟ་བར་

མངུ་བ་མོས་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་ཐབས་ཤོས། ཡང་ན་སྐྱེན་ནི་རུ་ཏའམ་ལུས་པོ་  
འཁྲུང་བྱེད་ཀྱི་དག་ཆལ་སྐྱེན་མའི་དོན་པོ་ཙམ་ཞིག་ནར་མོར་བཟོས་ནས།  
གཞང་ཁའི་ནང་དུ་བཅུག་སྟེ་སྐྱུར་དུ་བཤལ་ཐབས་ཀྱི་བཙུགས་ཀ་ཤོས། བོད་  
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བཙུགས་ཐབས་ཀྱི་དོས་ནས་ནད་འདི་ལ་སྐྱ་ས་ནས་དུས་  
ཐོག་སྐྱེན་བཙུགས་ཀྱིས་ཐམ་སྐྱེད་ལེགས་པོ་ཡོད་དོ།

**དུས་སྐྱེན་དུ་ཁ་བས་མང་ཉུང་རན་པོ་སྟེན་སྟངས།** ཁ་བས་མངས་པ་མ་ཡིན་  
པ་ཉུངས་པའང་མ་ཡིན་པའི་འོས་འཚམ་རན་པོ་སྟེན་དགོས། དཔེར་ན།  
འབྲས་དང་། བྱེ་བྱག་དང་། ཉ་ཤ་དང་། རྩ་འཁོལ་དང་། རྩ་ཚོད་སོགས་ནི་  
སོ་བས་འདྲ་སྐྱ་བས་ན་ཁ་བས་ཡང་བ་ཞེས་བཤད་པས་སོ་བར་འགྲང་ཙམ་  
སྟེན་དགོས། ཤེས་མོག་མོག་ རྒྱར་བའི་མོག་མོག་ ཅུམ་པ། རྩེན་བས་རིགས།  
ཚིལ་བྲ། ལྷུམ། རོ་མངར་མོ། རོ་ཚ་བ། ཁ་བས་རྩིངས་པ། ཁ་བས་ཁེངས་པོ།  
ཤ་སྟེག་རིགས། རྩ་འབྲུག་རིགས། ལྷལ་སྐྱུར་ཅན་གྱི་བས་ལྷམས་སོ་བས་  
འདྲ་དཀའ་བས་ན་ཁ་བས་སྐྱེ་བ་ཞེས་བཤད་པས་སོ་བར་བྱེད་ཀ་འགྲང་  
ཙམ་སྟེན་དགོས་སོ།

**སོ་བར་བས་སྐྱོམ་ཆ་བཤོ་བྱས་ནས་སྟེན་སྟངས།** སོ་བའི་ནད་གི་སྟོང་ཆ་ལ་  
རང་གིས་ཚོད་དཔགས་ཐོག་ནས་ཆ་བཞི་ལ་བཤོས། དེའི་ཆ་གཉིས་ལ་བས།  
ཆ་གཅིག་ལ་སྐྱོམ་སྟེ་རྩ་ལ་སོགས་པ། ཆ་གཅིག་ལ་སོ་བའི་ནད་དུ་རང་

ཆས་སུ་ཡོད་པའི་མེ་མཉམ་རྒྱུད་གི་ཆེད་དུ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། མདོར་ན་  
ཕོ་བར་སྣོད་ཆ་གཏན་ནས་མ་བཞག་པར་ཁ་ཟས་རྒྱག་ཆོད་ནམ་ཡང་ཟ་མི་  
རུང་། དེ་ནི་དྲུངས་མ་མ་ལུ་བའི་འབྲས་ནད་དང་། སྟིགས་མ་མ་ལུ་བའི་སྐྱན་  
ནད་ཀྱི་ནད་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ།།

**དགོང་ཟས་ཉུང་དུ་སྟེན་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བའི་ཚུལ།** ཟས་དུས་གསུམ་གྱི་  
ནང་ནས་ཞོགས་ཟས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པས་བཅུད་དང་ལྗན་ཞིང་མང་ཙམ་  
སྟེན་རྒྱ་གལ་ཆེ་ནའང་། དེང་སང་ཞོགས་ཟས་དང་དགུང་ཟས་དུས་ཐོག་ལ་  
སྟེན་ཁོམ་མེད་པའི་དབང་གིས་དགོང་ཟས་ཉ་ཅང་རྒྱས་པོ་དང་། ཕོན་ཆེན་  
པོ་དང་། དུས་ཀྱང་སྤྱི་པོར་སྟེན་གྱི་ཡོད། དེའི་དབང་གིས་དགོང་ཟས་དང་  
ཉལ་དུས་གཉིས་ཀྱི་བར་སྣོད་དུས་ཡུན་དེ་ཉུང་མཐར་ཚོུད་གཉིས་འཛོག་  
དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་དེ་ལྷབ་ཀྱི་མེད། ང་ཚོ་གཉིད་ཉལ་བའི་སྐབས་སུ་གྲང་  
པ་སོགས་དབང་པོ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ངལ་གསོ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཁ་  
ཟས་འདྲུ་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་པོ་དབང་པོ་མ་ལག་གཞན་མེད། དགོང་  
ཟས་མང་དྲགས་པའི་མདོན་ཉགས་སུ་སྐྱ་དྲོ་ཡར་ལང་བའི་སྐབས་ན་མགོ་  
དང་ལུས་པོ་སྦྱི་བ། ཕོ་བའི་ནད་དུ་སྡིད་ཐིང་དེར་ངང་དོག་དོག་ཅིག་འདུག་  
སྟུང་པའི་ཚོར་བ་འོང་བས། འདི་དག་འགོག་པའི་ཐབས་གཅིག་ཡུ་ནི་དགོང་  
ཟས་ཉུང་དུ་ཟ་བ་དང་དུས་སྤྱི་མ་དྲགས་པ་འདི་ནིད་དོ།།

ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་ཏུ་ཟ་མ་ཐུབ་པར་ཐབས་ཤེས་སྟེན་སྟངས། སྐབས་རེར་  
བྲེལ་བའི་དབང་གིས་ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་ལ་ཟ་མ་ཐུབ་པར་རྒྱན་ཐུན་གྱི་དུས་  
ཚོད་ལས་སྒྲོན་དང་། ཡང་ན་རྗེས་ལ་ཁ་ཟས་སྟེན་དགོས་པ་བྱུང་ཚེ་ཕོ་བར་  
མི་གཞོན་པའི་ཕྱིར་དུ་འཆར་ཅན་གྱི་ཟ་ཚད་ལས་ཕྱེད་ཀ་མ་གཏོགས་ནམ་  
ཡང་ཟ་མི་རུང་ངོ།།

རྒྱན་དུ་རང་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བའི་ཟས་སྒྲོམ་མཚམས་འཛིན་བྱེད་སྟངས།  
འདི་ནི་དལ་གྱིས་ཉུང་ནས་ཉུངས་སུ་བྲས་ཏེ་འདྲིས་གིང་གོམས་པའི་ཐབས་  
ཀྱིས་མཚམས་འཛིན་དགོས་པ་མ་གཏོགས། དེ་མ་ཐག་ཏུ་མཚམས་འཛིན་  
ནམ་ཡང་བྱེད་མི་རུང་། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྲས་ཆེ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གོམས་  
འདྲིས་ལ་སློབ་བྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་ཐེབས་པས། ལུས་ནད་གི་ཉེས་པ་གསུམ་  
པོ་སྔ་དེ་འབྲུགས་ནས་ནད་གཞི་མང་དག་ཅིག་བསྐྱངས་པ་ཅོམ་དུ་མ་བྱེད་  
ཕོ་བར་ཡང་ཏ་ཅང་གཞོན་ངོ།།

རྒྱན་དུ་རང་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་པའི་ཟས་སྒྲོམ་སྟེན་འགོ་ཚུམ་སྟངས།  
འདི་འང་ཅུང་བྱད་ཅུང་བྱད་རེ་བྲས་ཏེ་འདྲིས་གོམས་སྒོ་ནས་སྒོ་བ་བ་མ་  
གཏོགས། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཕོན་ཆེན་ཡེ་ནས་བྲེལ་མི་རུང་། འདིས་རང་གི་  
ལུས་ཁམས་ཀྱི་གོམས་འདྲིས་ལ་སློབ་བྱུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་ཐེབས་པས། ལུས་  
ནད་གི་ཉེས་པ་གསུམ་པོ་ཡོངས་སུ་འབྲུགས་ནས་ནད་གཞི་མང་དག་ཅིག་

བསྐྱབས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཕོ་བར་ཡང་ཉ་ཅང་གཞི་དོ།།

**གའི་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཉུང་དུ་སྟེན་དགོས་པ་གཡ་ཆེ་བའི་ཚུལ།** བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར། དཔེར་ན་གའི་ཟས་པལ་མོ་ཆེར་སྦྱི་བ་དང་སྦྱུམ་པའི་རྒྱས་པའི་ཆ་དེ་མང་བ་ཡོད་པས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ག་ཟས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཉུང་དུ་བཟས་པ་ཡིན་ན། སྦྱིར་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ཡང་བ། རྒྱག་གི་འཁོར་རྒྱུག་ལེགས་པ། ཤེས་པ་གསལ་བ། ལུས་བདེ་བ། ཕོ་དོད་ལེགས་པས་ཟས་དུས་སུ་འདུ་བ། གྲེ་བྲག་ཏུ་རྒྱས་པ་སྦྱི་སྦྱུམ་གྱི་ཆ་དེ་ཕོ་བ་དང་རྒྱག་ལ་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བ་འདིས་ཕོ་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་བྱེད་པས། འདི་འང་ཞོར་དུ་འགོག་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཡོད། དེའི་སྦྱིར་ན་སྤོ་ཚོད་ཀྱི་ཟས་དང་གིང་ཏོག་རིགས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་མང་བ་སྦྱོད་པའི་གོམས་གསུམ་འཇགས་སུ་བཅུག་པ་ནི་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀའི་དགེ་མཚན་རབ་དུ་ཆེའོ།།

**མཐའ་དོན།** བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་རྒྱུད་གཞུང་ལས། མི་ན་བ་གནས་པར་འདོད་པ་དང་ན་བ་གསོ་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཆོ་རིང་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཆོས་དང་ཞོར་དང་བདེ་བ་སྦྱུབ་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།།

བྱའོ། །འགོ་བ་གང་ཞིག་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་འདོད་པ་དང་།  
གཞན་གྱིས་སྦྱོར་བ་ཀྱང་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་  
མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལོང་གི་བརྗོད་པ་  
མཐའ་དག་སེམས་སུ་ལེགས་པར་བཅངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་  
ལེན་པ་ནི། གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ཡིན་ལ་ལོ་འབྲས་སྒྲོན་འགོག་གི་  
ཐབས་ཀྱི་མཚོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །

བརྒྱད་པ། ལྷན་ཚུལ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།



པོད་ཀྱི་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་ཅིས་རིག་པའི་སྐོ་ནས་ནད་རིགས་  
སྐོན་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྣོད་པོ་མདོར་བསྟུས་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་རྒྱུ་ལགས་ན།

**ཚེ་རབས་ལས་ཅིས་ནི།** འགོ་བ་མིར་དབྱུགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་སྟུག་གྲ་  
སྐྱེས་ནས་ཚེ་རབས་ལས་ཅིས་བསྐོར་རྒྱུ་ནི་ལིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་  
ཚན་གང་གི་སྤྱིར་ཞེ་ན། དེའི་ནད་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་སྐོན་འགོག་གི་  
ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་བསྟན་ཡོད། གཟམ་དགུ་དང་། དབྱངས་འཆར་གནས་  
མལ་བཅུ་གཉིས་སྐབས་བྱིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟམ་སྐར་དྲག་པོའི་  
སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཡོང་གྱིད་པའི་སྐོན་བརྗོད་བཏང་ཡོད་ལ།  
ཞབས་རིམ་སོགས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད་པས། དེ་དག་གནད་བ་ཡིན་ན་ནད་  
དང་བར་ཆད་སོགས་སྐོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན། སོ་སོའི་མི་ཆེ་འི་ནད་ལ་  
བྱ་བ་ལམ་སྐོངས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཚེ་རབས་ལས་ཅིས་བསྐོར་རྒྱུ་ནི་གལ་  
ཆེ་ཞིང་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྐོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན།

**སྐྱེག་ཅིས་ནི།** ང་ཚོའི་སྐོན་ཅིས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྟུས་གཉིས་སུ་ལོ་ན་སོ་  
སོར་སྐྱེག་ཅིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐྱེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཞབས་རིམ་  
སོགས་བཀོད་ཡོད། དེ་ནི་ནད་རིགས་སྐོན་འགོག་ཙམ་མིན་པར་ལས་དོན་  
སོགས་ལ་བར་ཆད་འགོག་ཐབས་ཀྱང་ཡིན་པས། རང་རང་སོ་སོས་དོ་སྣང་

དང་དཔལ་འཕྲོར་ལ་དཔག་པའི་ཞབས་རིམ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱས་གསུམ་  
གང་རུང་གནད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

**ནད་ཅིས་ནི།** རན་བྱེ་བྲག་གང་རུང་གིས་མནར་བ་ཡིན་ན་ནད་གཞི་ཆེ་རུ་མི་  
འགོ་བ་དང་། རན་ཇ་དྲག་རྒྱ་མི་འགོ་བའི་སྒྲིལ་འགོག་སོགས་ཡིན། སྤྱིར་བོད་  
མིའི་གོམས་གཤེས་ལ་ནད་ཀྱི་མནར་བ་ཙམ་གྱིས་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་རྒྱུའི་དོ་  
སྤྲུང་དེ་ཙམ་མེད། རབ་བྱུང་ན་ཐོག་མར་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ནད་  
ཅིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་གནད་བ་ཡིན་ན། རན་མནར་ཡུན་  
རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། རན་ཚ་བས་ཇ་དྲག་ཆེན་པོར་མི་འགྱུར་བ་སོགས་  
ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་བྱུང་། རན་ཐོག་ལ་འང་སྐྱེན་གྱིས་རུས་སྟོབས་དང་དྲག་བསྐྱེད་  
ལྷུར་བ་སོགས་ཀྱི་གོགས་སུ་གྱུར་བ་ཡིན།

**ལྷན་པར་དུ་ཐོ་འབྲས་ནད་ཀྱི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་བསྐྱས་ནི།**

འབྲས་ནད་སོགས་ཐོར་བུའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་གསུམ་ནི་འབྱུང་བའི་  
ཁམས་སྣ་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ། མེ་གཉིས་ལྷགས་གཉིས་ས་གཅིག་  
དང་། །ས་གཉིས་ཤིང་གཉིས་ཚུ་གཅིག་དང་། །ཚུ་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། །བརྩ་གསུམ་དག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ནད་ལ་སྐྱེན་དང་  
 གཞོན་པ་ནི། ཐབ་གཞིབ་གཏོང་བ་དང་། འཁོན་འཕྲུག་བྱུང་བ། བཙོག་གིས་  
 སོག་ཅིང་མཚོའི་ལོར་བ་སོགས་ཡིན། དེ་དག་ལ་རིམ་གྱོ་གཏོ་བཙོས་མདོར་  
 བསྐྱས་ནི། བརྒྱ་བཞི་གཏོང་། ཆ་གསུམ་ལོ་གྲངས་གཏོང་། ཆོས་སུ་གནས་ས་  
 རྒྱང་བརྒྱད་ཤར་ཚོྱགས་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སློལ། བཀྲ་ཤིས་བཙུགས་པ་སྟོར་  
 ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སློལ། སྟོབས་པོ་ཆེ་རུབ་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སློལ། དག་པ་  
 གསེར་གྱི་མདོ་ཐིག་བྱང་ལ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་སློལ། ཉེས་པ་ཀུན་སེལ་དང་། སྤང་  
 སྐོང་འདོན། སྟོག་བསྐྱེད་འམ་ཆེ་ཐར་གཏོང་། བཟང་སྟོན་འཆི་བསྐྱེད་བྱ། གཞན་  
 ཡང་ནད་པ་རང་རང་སོའི་འཕྱོར་བ་ཆེ་ཆུང་ལ་དཔག་པའི་བཀའ་འགྲུར་  
 དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཏོ་བཙོས་དང་ཆོ་ག་སོགས་ནད་པ་ལ་གང་  
 ཡན་རང་རང་སོ་སོས་དང་དུ་གྲང་ནས་རང་རུས་གང་སྐབ་ཀྱིས་སྐབ་མཚོན་  
 བྱའོ། །འདི་ནི་འབྲས་ནད་ལ་སོགས་པའི་རིམ་གྱོ་རགས་བསྐྱས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།  
 ཞིབ་པ་ནད་ཚིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྱོ་གནད་པ་ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་  
 འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཚང་མས་དལ་འཕྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་  
 འདིར་ནད་དང་གཞོན་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་ཤིང་  
 འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་གནད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ། །།

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

འགན་ཁུར་པ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བྲ། སྤྱི་ཚོ་རིང་ལུ་རྒྱ།
སློབ་སྒྲིན་པ་གཙོ་བོ།	སྐྱུ་ལ་གཙོ་བོ་ཚོ་དབང་རྟ་མགྲིན།
ཚིམ་སྒྲིག་པ།	ནད་གཞི་སྒྲིན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་།
དེབ་གཞུགས་ཁུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྐྱིད་འཛོམས།

**སློབ་སྒྲིན་པ།** སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བྲུབ་བསྟན་བྱུང་མཚན། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེ། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ཚོར་བྲ། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་དོ་རྩེ་རབ་བརྟན། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་སྐྱིད་འཛོམས།

**ཚིམ་སྒྲིག་པ།** སྐྱུ་ལ་རམས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚེས་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་སྟན་ཀྲགས། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་བསུ་སྐྱོང་དག་དབང་བཟོན་པ། སྐྱུ་ལ་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སྐྱུ་ལ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སྐྱུ་ལ་བསྟན་འཛིན་ལྷན་ཀྲུཔ། སྐྱུ་ལ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་དཀར། སྐྱུ་ལ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སྐྱུ་ལ་ཉི་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།** ནད་གཞི་སྒྲིན་འགོག་དེབ་ལྷེང་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སྐྱུ་ལ་རམས་ཁང་ཁོ་ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་དང་ཨ་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།