ཨ་ཁང་ཏེ་ཟླ་ཨར།

MEN-TSEE DA-SAR

ཝོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༠༡༨ རབ་གནས་མེ་བྱ་ལོ། | ཝོད་ཟླ་ ༠༡ ཆོས་ ༡༨ རེས་གཟའ་ཟླ། | JANUARY 2018

སྒྲིལ་འདོན་ཕེབས། ༩༦ | ཝོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | ISSUE 46

ལགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཕེབས་ལྷོན་མའི་འཚོས།

གང་ལྟར་ཐོ་ གསུམ་གྱི་བྱ་བ་གང་དང་གང་བསྒྲུབས་པ་དེ་ལྟག་བས་མ་ཀྱིས་ཆིན་པའི་ཐོག་ནས་ཏྲེད་པ་ཡིན་ན་དགེ་བ་ཟློས་པོ་ཆེ་བས་ཀྱ། ཆོག་ཟློས་པོ་ཆེ་བས་ཀྱང་ཕན་ཐོག་ནས་ཟློ་ཏུ་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ང་རང་ཆོས་དང་ཁམས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ཁོངས་ལ་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཚོ་ཅིའི་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་ཡིན་ན་ཁོ་ཚོ་ཅིའི་ཡོད་ཀ་ཡིན། ང་ཚོའི་ལས་ཀ་ཤུགས་ཅི་ཡོད་ཀ་ཡིན། ང་ཚོ་ཅི་ཡོད་ཀ་ཡིན། ང་ཚོ་ཅི་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཡང་ལྷན་སྐྱེད་ལ་ཐུ་བ་ཏེ་ཤན་ནས་ཆུ་ལས་པ་ཆེ་རྒྱ་ལགས་ཏེ་ཤན་ལ་ཁོད་ཀྱིས་ཆོས་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་བསྟད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་ཚོའི་ལྷན་ཀཱུད་དེ་ཤད་ལ་མ་རེད། ཤས་མི་འདུ་བ་མི་འདུ་བ། ཤས་སོ་སོའི་ནུས་པ་མི་འདུ་བ། མི་འདུ་བ་དེའི་ཐོག་ནས་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། ཡང་ལྷན་སྐྱེད་ཐུ་བ་ཏེ་ཤན་ནས་ཆེ་རྒྱ་ལགས་ཏེ་ཤན་ལ་ཁོད་ཀྱིས་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་དེ་འདུ་ཐུན་བྱ་ཐུན་ནས་ཀུས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡང་ལྷན་ལ་ཁ་ཕན་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཁ་ཕན་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཁ་ཕན་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཡང་ལྷན་ལ་ཁ་ཕན་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཁ་ཕན་ཡོད་ཀ་ཡིན། ང་ཚོ་ཅི་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཁ་ཕན་ཡོད་ཀ་ཡིན། ང་ཚོ་ཅི་ཡོད་ཀ་ཡིན། ཡང་ལྷན་ལ་

སྨན་གཤུང་དོ་སྦྱོང།

ཅིང་གུ་ཚ་བའི་ནད་ཀྱི་དོ་སྦྱོང།

ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན།

ཅིང་གུ་ཚ་བའི་ནད་ (Dengue Fever) ཅེས་པ་འདི་ནི་གཤན་སྲིན་ལྡན་པའི་དུག་སྦྲང་ངམ་སྦྲང་བུ་མཆུ་རིང་གིས་སོ་བཏུབ་པ་ལས་འགོས་པའི་ནད་རིགས་མང་དུག་ཅིག་ཡོད་པའི་ནད་ནས་གཅིག་ཡིན། དེ་ལ་འགལ་ཞིག་གིས་ཅིང(གྲེང་)གི་འམ་ཅིན་ཅི(གྲེན་གྱི་) ཞེས་འབོད་པཉང་ཡོད། དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ནས་ཚ་བའི་ཡུལ་དང་དེ་དང་ཉེ་བའི་ས་ཕྱོགས་སུ་དུག་སྦྲང་འཕེལ་རྒྱེ་བ་ལ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད།

ཅིང་གུ་གཤན་སྲིན་ཀྱི་བཞོན་པ།

ནད་འདིའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་ཅིང་གུའི་གཤན་སྲིན་ (Dengue Virus: DENV) ཡིན། གཤན་སྲིན་དེའི་བཞོན་པ་དེ་དུག་སྦྲང་ཡིན་སྟབས་དེ་ལ་དུག་སྦྲང་གི་འཕྲེར་བའི་ནད་ (Mosquito borne disease) དམ་དུག་སྦྲང་གིས་སོ་བཏུབ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན། བཞོན་པ་དེ་ཡང་དུག་སྦྲང་ཡིན་ནི་ཅོག་མ་ཡིན་པར་དུག་སྦྲང་གི་རིགས་བྱེ་བཎ་པ་གཙོ་ཆེར་ Aedes aegypti (ཨེ་ཨི་ཅིས། ཨི་ཇིབ་ཏ་ཨི།) ཞེས་པ་དེ་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དམིགས་བསལ་མོ་རིགས་དེ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཚུལ་ནི། སྒྲིར་ལུས་བོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཕོ་ཆུང་བ་དང་མོ་ཆེ་བ་ཡོད། མདུན་གྱི་མཆུ་རིང་གི་གཡས་གཡོན་དུ་ཀྱེས་པའི་རྩ་དེ་ཉིད་མོ་ལ་སྒྲ་རིམ་ཅན་མངོན་ཀྱང་ཕོ་ཡི་རྩ་དེ་ནི་བྱ་སྐོ་ལྟ་བུ་མཐུག་པ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཕོ་ལས་མོ་ཡི་ཡས་འགྲམ་གྱི་ཚོར་མདའ་དང་མཆུ་དེ་ཐུང་བ་ཡོད། གཞུག་ཆུང་ཕྱོགས་སུ་ཉག་ཡོད་པ་དེ་ཕོ་ཡིན་ལ་མེད་པ་ནི་མོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀུས་ལག་སྐྱེང་མངོག་དཀར་ནག་གི་ཕྲེག་རིས་ནར་མོ་རིམ་ཅན་ཡོད་པ་དང་། བྱང་ཁོག་སྐྱེང་གནས་དུས་ཀྱི་རྒྱུང་མངས་དབྱིབས་ཅན་གྱི་དཀར་རྡགས་ཤེག་ཡོད་པ་ནི་དུག་སྦྲང་འདིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚོན་རྡགས་ཡིན། སྒྲིར་དུག་སྦྲང་ཕོ་རིགས་ཚང་མ་མེ་ཏོག་སོགས་ཀྱི་ཙི་བཅུད་ལ་བཏུང་བ་ཡིན། ཁོན་ཀྱང་དུག་སྦྲང་ལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཀྱང་ཟ་ཡིན། ཨ་ཙམ་ལ་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཀུན་ཟ་ཡོད། ཕ་ཙམ་ལ་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཀུན་ཟ་ཡོད། ཁ་ཟས་ཀུན་ཟ་ཡོད་ཀྱང་ཕ་ཙམ་ལ་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཀུན་ཟ་ཡོད།

གལ་ཆེ་བའི་སྨྲོད་ལམ་འགའ་ཞིག་བཤད་པ།

- སྨན་པ་བྷམས་པ་དབང་མོ་དང། སྨན་པ་ཚེ་གཡང།

འདོན་ཐེངས་ཐོན་མའི་འཕྲོས།

བཞི་པ། ཆོས་བཅུ།

སྨན་གཞུང་དུ་ཡང་དག་ཅོལ་སྦྱང་ཅེས་གསུངས་ཡོད། སྐབས་འདིར་ཡང་དག་གི་དོན་ནི་ཅོལ་བཅུ་བྱེད་དགོས་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུ་དབང་བར་འདུག་པའམ་བཅུ་ཁས་པ་ཐལ་དགོས་པའི་མཐའ་གཞིས་སུ་མ་ཡིན་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ཡང་དེང་སྐབས་མིའི་བསམ་བློའི་ནང་ཅོལ་བཅུ་ནི་གང་ཟག་ཚང་མས་བྱེད་དགོས་པ་དང། ལྷག་པར་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་ལུས་ནས་རྒྱལ་ཚུ་ཇི་ཙམ་མང་བ་ཐོན་པ་བཟང་བར་བཅུ་ཅོ་ལུ་ལྟ་ཡོད་པ་འདི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དགོངས་པ་དང་མི་མཐུན་པར་སྣང། གང་ཟག་ཚང་མས་ཅོལ་བཅུ་བྱེད་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། ལོ་ན་ཏན་གྱས་རྣམས་དང། ཕྱིས་པ། དྭངས་མ་མ་ཞུ་ཆྱིང་ནད་ཅན། ཆུང་ནད་ཅན། མཁྲིས་ནད་ཅན། ཆུང་མཁྲིས་གཉིས་ལྡན་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཅོལ་བཅུ་གང་ནས་ཀྱང་བདེ་ལེགས་ཡོད། ལོ་ཏན་དུ་མི་སྟོངས་དང་ལྡན་ཞིང་དུས་ཆུན་དུ་ཁ་ཟས་སྣུམ་བཀ་ཤས་ཆེར་ཐོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་དུས་དམིགས་བསལ་དགེན་ཁ་དང་ཏཱིན་ཏཱིན་ལ་ཡོད་ཀྱི་ལ། ཅོལ་ལ་ཐུག་ཏུ་ཡོད་ཀྱི་ཡས་ཐམས་ཅད་ཆུལ་བཞིན་དུ་བྱེད་ནུས་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཚགས་དམ་ཞིང་མཁྲིགས་པ་དང་ལྷག་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཐམས་ཅད་ཆུལ་བཞིན་དུ་བྱེད་ནུས་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ལྟ་ནས། ཅོ་ལ་བཅུ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་པས་རྒྱུ་ཅུ་ཚམ་ཡིན། ཅོ་ལ་ཅོ་ཅོ་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་ལ་ཡོད་ཀྱི་ལས་ཐམས་ཅད་ཆུ་ཚོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

""ཐབས་ལ་མདོ་ཙམ་དཔྱད་པ།

ཚེ་རིང་བཙོ་ཕྱི (སྨན་སྒོས་སྐབས་བཅུ་དགུ)

འདོན་ཕེངས་ཐོན་མའི་འཚོས།

དཔེར་ན་ལུས་སྟོད་སྨད་གང་རུང་དུ་འབྱུང་བའི་རྩར་མཚན་དུས་སུ་གཉིན་ཁ་ཆུག་པ་དང་ན་ཟུག་ཆེ་བས་མཚན་མོར་གཉིད་མི་ཁུག་པ་དང་། དབྱུགས་བསགས་ནད་(Asthma)འདི་ནི་མཚན་མོ་གློ་མང་པོ་བཀྲབ་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་མཚན་མོར་གཉིད་ཁུག་ཆུར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་ཡོད། ད་དུང་ལོ་ན་དྲུག་ཏུ་ཇི་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཁས་འཚོགས་མང་ཆེ་བར་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད། བྱད་མེད་མངལ་འཚོར་བའི་སྐབས་སུ་ལུས་པོའི་ནང་གཤེར་ཆེན་(Hormone)འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དང་། བྱད་མེད་ཟླ་མཚན་ཆད་(Menopause)ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་པོའི་ནང་འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་འགྲོ་བར་བརྟེན་མཚན་མོར་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཁ Psychiatric Disorder(སེམས་གཅོང་ན་ཚ་)སེམས་ཁྲལ་(Anxiety)དང་སེམས་ངལ་(Stress)དང་ཡི་མུག་གི་ནད་(Depression)དང་ཁོང་ཁྲོས་གས་འབྱུང་སྐབས་གཉིད་ཁུག་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ཡང་ལྟོག་ཕྱོགས་སུ་གཉིད་ལེགས་པར་ཁུག་མི་ཐུབ་ཚེ་སེམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ངལ་མང་བས་ནད་རྒྱས་རེ་ཐུག་ཏུ་འགྲོ་ཡོད།

ག Environmental Issues(ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་)མི་འགའ་རེ་སོ་སོའི་གནས་སྟངས་ཤིག་གིས་ལས་ཀ་མང་ཆེ་བ་མཚན་མོ་ཕྱེད་དགོས་སྟངས་མཚན་མོའི་དུས་ཚོད་ལ་གཉིད་མ་ཁུག་པས་ལུས་ཡོར་བཏབ་གསོག་ཕེགས་ཏེ་གཉིད་དུས་སུ་མི་འབྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ཆང་རག་འཐུང་མཁན་ནམས་ཀྱང་མཚན་མོ་གཉིད་མཐུག་ཡོ་ཁུག་མི་ཐུབ་པ་དང་མཚམས་རེར་ཉིན་གུང་གཉིད་བབས་ཏེ་མཚན་མོར་གཉིད་ཡེར་ཀ་ཕོགས་བྱུང་ནས་གཉིད་ཁུག་པའི་དུས་ཚོད་ལ་ཁོ་ན་ཡིན། ད་ལྟ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཟས་ཟ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།