སྨན་རྩིས་བརྡ་གསར།
MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༢ རབ་གནས་ཤིང་ལུག་ལོ།	བོད་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༡ རེས་གཟའ་ཉི་མ།	March 2015
སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༡༢	དྷ་ས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར།	Issue 12

༄ གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་སྟོན་མའི་འཕྲོས།

༡༩༨༧།༣།༢༣

ཨ་ཡུར་ཝེ་ཏྲའི་སྐོར་འགྲེལ་བཤད་ཚུར་ཉན་རྒྱུ་བྱུང་ན་ཉམས་མྱོང་ཐོབ་ཀྱི་རེད་ལ་ལྷག་པར་བོད་སྨན་གྱི་འགྲོ་སྟངས་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ནང་བོད་སྨན་ལ་མཐོང་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་དང་། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མིང་གྲགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོང་གི་རེད། ང་ཚོའི་སྨན་བཅོས་འདི་ཁྱུག་ཀྱོག་གཅིག་ཏུ་སྐོག་སྐོག་སུད་སུད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་མིན་པར་དངོས་གནས་སྤྱོབས་པ་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་གོ་བསྒྱུར་བྱེད་པ་དང་། འགྲེལ་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཚང་མས་དེའི་ཐོག་ལས་ཀ་མང་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱུ་རེད། འདི་ངའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན།

བོད་པའི་སྨན་པ་ཚོས་མིའི་འདུ་ཤེས་བཟང་པོ་དང་ལྷག་བསམ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ན་དངོས་གནས་ལམ་འགྲོ་དང་། འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་བོད་སྨན་ལ་ངོ་སྤྲོད་གསར་པ་སླེབས་རྒྱུ་དང་། བོད་སྨན་གྱིས་མིག་གིས་མཐོང་བའི་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་ཙམ་མིན་པའི་འབྱུང་བ་ཕྲ་པ་ཞིག་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། འགྲེལ་བཤད་དེ་ཚོ་རྩ་བ་གསོ་རིག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཡིན་ནའང་བརྒྱུད་ནས་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་འབྲེལ་བ་སླེབ་པ་ཡིན་དུས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཞབས་འདེགས་ཀྱང་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ཕྱར་ཕན་ཕྱི་དངོས་པོ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་གྱི་ནད་པ་ཞིག་གི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། བསམ་བློའི་ཁྱད་པར་གྱིས་འབྱུང་བ་རླུང་ལ་གཡོ་འགྱུལ་ཐེབས་པ་དང་། རླུང་ལ་གཡོ་འགྱུལ་ཐེབས་པ་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་གཟུགས་པོར་འགྱུར་བ་འགྲོ་ལུགས་ང་ཚོས་ཕར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ནད་པ་ཁོ་རང་ཡང་གནས་ལུགས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཉམས་མྱོང་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་མདོག་ཁ་པོ་རེད། དེ་ནི་དངོས་སུ་གསོ་བ་རིག་པ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ཡིན་ནའང་བརྒྱུད་ནས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་ཞབས་འདེགས་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད། དེས་དངོས་སུ་མིའི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན། བརྒྱུད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་། ཁྱེ་བྲག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་དོ་སྣང་གསར་དུ་སླེབས་ཏེ་མདའ་གཅིག་གིས་ཤ་བ་གཉིས་ཐེར་བའི་དཔེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་གཉིས་བོ་གཅིག་ཚོད་ལྷ་བུར་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་དགེ་མཚན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་གི་འདུག ད་རིང་སློབ་གྲྭ་ཐོན་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ལག་འཁྱེར་སྤྲོད་རྒྱུར་བརྟེན་ཁྱེད་ཚོས་ད་ཕན་སློབ་སྦྱོང་གང་ལ་གང་འཚམས་བྱས་ཏེ་ད་ཆ་འགན་ཁུར་བའི་དུས་སུ་སླེབ་ཡོད། སློབ་སྦྱོང་གི་དུས་སྐབས་རིང་མ་ཤེས་པ་ཤེས་ཐབས་དང་། ཉམས་མྱོང་མང་པོ་ཞིག་གསོག་དགོས་པ་དེས་ཁྱོད་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཏན་ཏན་བྱུང་ཡོད། ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡིན་སྟབས་དེ་ལ་ཐལ་ཆ་དང་ཡ་ཡུད་འགྲོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། ད་ཆ་དངོས་སུ་ལག་ལེན་ནང་ཞུགས་ནས་འཁན་ཁུར་བའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་སུ་མཐུད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་མདོག་ཁ་པོ་རེད། ལས་ཀ་ཚང་མ་ལམ་སེང་བྱེད་ཚོག་ཚོག་ཅིག་དང་། ཚང་མ་གྲ་འགྲིག་ཤག་ཤག་ཡོང་རྒྱུ་མིན་པས་ད་ལྟ་ཕན་ལ་སོ་སོ་སྙིང་གི་ངོས་ནས་ལོ་གང་འཚམས་རིང་དུས་ཚོད་བཏང་། དཀའ་བ་སྤྱད་དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་། སྤྱི་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་འགྲོ་སོང་གང་ལ་གང་འཚམས་བཏང་བ་དེ་དག་འཛོ་བརླག་མ་སོང་བར་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། སོ་སོའི་ཐོག་ཏུ་ལས་འཁན་སླེབ་པའི་དུས་སུ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་རྒྱལ་མདུན་ངོ་སྐྱོག་མེད་པ། ཞུམ་པ་མེད་པའི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་ད་ཕན་སློབ་སྦྱོང་གི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་དང་མཐུན་ཞིང་།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

ཆོས་བརྡ།

༄ དཔལ་ས་སྐྱ་ཁྲི་ཆེན་རྡོ་རྗེ་འཆང་མཆོག་གིས་སྨན་བླའི་བཀའ་དབང་སྩལ་རྒྱུ།

ཧྥེ་ར་ཊུན་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གསུམ་ཐུན་མོང་གིས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན། སྤྱིར་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་། ཡངས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལ་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞིའི་ནད་ཀྱི་གདུང་བ་ཞི་ཞིང་། འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཚེ་རིང་ནད་མེད་བསམ་དོན་ཆོས་བཞིན་འགྲུབ་པ། ལྷག་པར་༼སྐྱེ་ནོར་༽ ༄གོང་ས་༼སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོས་དབུས་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་སྐུ་ཚེ་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་ཤིང་ཞབས་བརྟན་གེགས་མེད་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་ཆེད། འཛམ་གླིང་བསྟན་འགྲོའི་དཔལ་མགོན་མཚུངས་ཟླ་མ་མཆིས་པ་༼ས་སྐྱ་ཁྲི་ཆེན་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོས་སངས་རྒྱས་སྨན་བླའི་བཀའ་དབང་བཀའ་དྲིན་བསྐྱངས་རྒྱུ་ལགས་ན། དད་ལྡན་ཆོས་ཞུ་བ་ཡོངས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས་ཏེ་མཇལ་ཕྱོགས་ཡོད་པ་ཞུ།

བཀའ་དབང་གནང་ཡུལ།	ཞྭ་ཏྲ་ར་ཁཊཊ་མངའ་སྡེ་ཧྥེ་ར་ཊུཧ་འབྲི་གུང་དགོན་གྱི་མདུན་ཕྱོགས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཐང་ཆེན་དུ། Sahastradhara Road, Uttarakhand Dehradun
དུས་ཚོད།	སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༨ རེས་གཟའ་པ་སངས། (ལྷ་གོན་དང་། དངོས་གཞི་ཉིན་གཅིག་ལ་སྩལ་རྒྱུ།)
ཚོགས་ཞུར་འཛོམས་དུས།	སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༨ ཞོགས་པའི་ཆུ་ཚོད། ༧
བཀའ་དབང་འབྲེལ་མཐུད་པ།	བློ་བཟང་ཚེ་བརྟན། ཁ་པར་ཨང་། ༧༥༧༡༧༨༧༨༠༣ དང་། ༧༥༧༡༠༠༥༧༡༣

ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས་ནད་ལ་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བལྟ་ཚུལ།

འདོན་ཐེངས་དགུ་པའི་འཕྲོས།

དྲུག་པ། བཅོས་ཐབས།

ཀ༽ ཟས་ཀྱིས་བཅོས་པ།

ཁྲག་རླུང་ནད་གཞི་སེལ་བར་ཕན་པའི་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་པའི་ཉིན་ནས་དངོས་སུ་ཁྲག་རླུང་ཚད་གཞི་དམའ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ (Dietary approaches to stop hypertension, DASH diet) ཞེས་པའི་ནང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་ན། ཤིང་ཏོག་དང་། སྔོ་ཚལ། བཅོས་མེད་འབྲུ་རིགས། སྐྱུམ་ཞག་ཉུང་བའི་དཀར་ཆུ་རིགས། ཉ་ཤ བྱིམ་བྱ་དང་སྐོགས་མཁྲེགས་ཤིང་འབྲས་བཅས་མང་དུ་བསྟེན་དགོས་པ་གདམས་ཡོད། ཟས་རིགས་དེ་དག་ནང་ (potassium, magnesium, calcium, fiber, and protein) བཅས་ལྷག་པ་ཡོད་ལ། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁ་ཟས་ལས་རོ་མངར་བ་དང་ལན་ཚྭ་ཉུང་བ་ཡོད་པས་ཁྲག་རླུང་ཚད་གཞི་གཙོག་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་གསུངས་ཡོད། འཛེམ་ཟློན་དགོས་པའི་ཟས་རིགས་ཁག་ནི། ཤ་ཆེན། ངན་སྐྱུམ་ཤམ་སེམ་སྦྱོར་ཟིན་པའི་སྣུམ། བྱེ་མ་ཀ་ར། ལན་ཚྭ་བཅས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

གསོ་རིག་གཞུང་དུ་ནད་འདི་ལ་ཟས་ཀྱིས་སྒོ་ནས་བཅོས་ཚུལ་ནི། ལྷན་ཐབས་ལས། ཟས་ནི་གསར་བཅུད་བསྟེན་ཞིང་རྩུབ་ཡང་སྤང་། །ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་སྔ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས་ནད་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་སྐབས་ནད་པར་ཟས་སྤྱོད་སྐྱང་བླང་གི་བསླབ་བྱ་ཁག་ཅིག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ཞུས་པ་དེ་སྐབས་ཡང་འདིར་བཤད་པར་འདོད་དེ།

ཕན་པའི་ཟས།

- ཤིང་ཏོག དུས་སུ་སྨིན་པའི་ཤིང་ཏོག་སྟེ་ཀུ་ཤུ། པ་ལམ།:Plum རྒུན་འབྲུམ།:Grapes ཁམ་བུ།:Apricot བསེ་ཡབ།:Dried apple སྐོགས་མཁྲེགས་ཤིང་འབྲས་སྟར་ཀ་ལ་སོགས་པ། ངང་ལག:Banana ཚ་ལུ་མ། :Orange སེའུ།:Cherry རྒུན་འབྲུམ་སྐམ་པོ།:Resin ཨ་འབྲས།:Mango ག་གོན།:Melons ལོ་གསུམ་ཁམ་བུ:Peaches ཨ་ནའི་འབྲས་བུ:Pineapples ཁ་སུར:Dates ཊེན་ཛེ་རིན་ཚ་ལུམ།:Tangerines བཅས་བཞེས་དགོས།
- ཚལ་དུ། སྒོག་ཚལ།:Chive དཀར་ཚལ།:Lettuce ཊོ་མ་ཊོ།:Tomato ཁུར་མང་། :Dandelion མཛུབ་ཚལ།:Lady's finger མེ་ཏོག་པད་ཚལ།:Cauliflower སྲན་མ།:Pulses སྔོ་འཁོར་པད་ཚལ།:Broccoli སོན་སྲན་ལེབ་མོ།:Flat beans སོན་སྲན་གྲེའུ།:French beans, Shimpi ལྷམ་ཤ:Eggplant གུང་ལ་ཕུག:Carrots སྲན་རིལ།:Green peas ཞོ་ཁོག་མངར་མོ།:Sweet potatoes སྒོ།:Kale ཕྱུར་བ།:Tofu མར་བཏོན་ཟིན་པའི་ཞོ།:Yogurt (fat-free) བཅས་མང་དུ་བཞེས་ན་ལེགས།
- དམར་ཟས་ཤ་རིགས་ཆུང་བ། བྱ་ཤ། ཉ་ཤ Tuna, བསྟེན་ན་བཟང་བ་ཡིན།
- ཟ་འབྲུ། གྲོ་ཞིབ་དང་ཡུ་གུའི་ཚག་ཚེ། ནས་ལ་སོགས་ཀྱི་ཐུག་པ། ཨ་ཧོམ་ཙམ་པ་བཟང་།
- སྣུམ་རིགས། ཏི་མ་མེ་ཏོག་གི་སྣུམ་དང་། སྟར་ཀའི་སྣུམ། མར་གསར་བཟང་བ་ཡོད།

གནོད་ཟས།

- ཞག་ཆེལ། གཡག་དང་རྟ་ཡི་ཤ་ཆེལ། ཏིལ་དཀར་ནག་གི་སྣུམ། :Sesame oil ཡུངས་ཀར་རམ་པད་ཁའི་སྣུམ་མམ་སྣུམ་ནག:Mustard oil ལུག་ཕག་གི་ཤ་བསྲེགས་སམ་ཤ་བསྐམས། ཤིང་མར།:Vanaspati སློ་བ་དང་རྒྱ་མ

འཕྲོས་ཤོག་ངོས་ ༩ གཟིགས།

འཕྲོས་ཤོག་ངོས་ ༩ གཟིགས།

སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- ✳ བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་གཞུང་དང་མཁས་པའི་མན་ངག་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་གོ་བདེར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་སྒོའི་སྣང་བརྙན་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
- ✳ འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ལྔའི་ནང་༄གོང་ས་མཆོག་གིས་སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་གནང་བའི་བཀའ་སློབ་རིམ་སྤེལ་ཞུས་ཏེ་གང་གིས་སྨན་རྩིས་གཉིས་ལ་བཅངས་པའི་དགོངས་གཞི་ལོན་ཐབས་ཞུ་རྒྱུ།
- ✳ བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ།

ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ངོ་སྤྲོད།

གངས་སྐྱིད་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་།

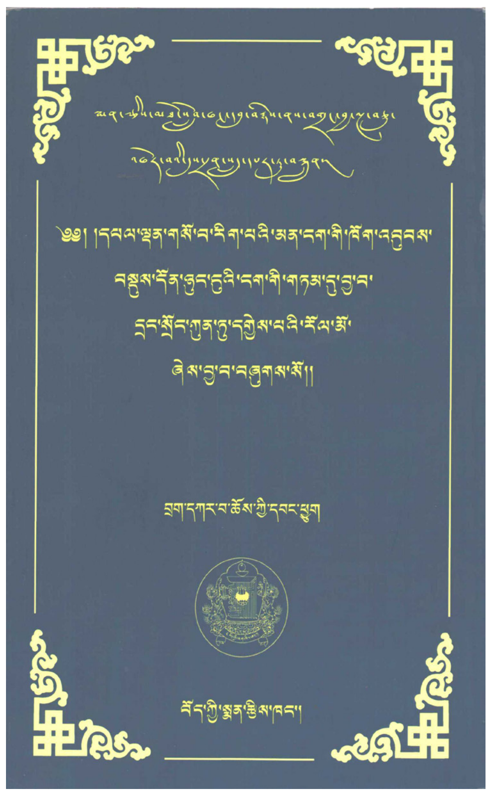
སྨན་རྩིས་ཁང་དབུས་སུ་ཡོད་པའི་གངས་སྐྱིད་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༢ ལོར་དབུ་འཛུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྩ་བའི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལོར་བཙན་བྱོལ་དུ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བཙུགས་པ་ནས་བཟུང་འགྲོ་ཕན་སྨན་སྦྱིན་ཁང་ཞེས་མི་རིགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་བཙན་བྱོལ་བོད་རིགས་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུར་དམིགས་ཏེ་དབུ་འཛུགས་ཞུས་པ་དང་དུས་མཉམ་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༢ ལོར་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྲིད་འཛུགས་ཀྱི་བསྡི་གནས་གངས་ཅན་སྐྱིད་གཤོངས་སུ་དབུས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་དང་། སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ། སྨན་སྦྱོར་ཁང་བཅས་སྤོས་བཞུད་ཐོག་དབུས་ཡིག་ཚང་འོག་ཏུ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་ཁང་དང་། ནད་གསོ་ཁང་བཅས་གསར་བཙུགས་ཞུས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་འཁྲིས་སུ་ད་ལྟའི་གངས་སྐྱིད་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེ་ལོགས་སུ་གསར་རྒྱག་བྱས་པ་རེད། སྨན་ཁང་དེར་བོད་མི་ཙམ་མིན་པར་ཕྱི་རྒྱལ་མི་རིགས་དང་། གནས་ཡུལ་མི་སྣས་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འདས་པའི་ནང་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེས་རྣ་ས་ཉེ་ཁུལ་ནོར་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྐྱོང་ཁང་དང་། བཙུན་དགོན་སྒྲོལ་མ་གླིང་། སྙིང་སྟོབས་གླིང་། ས་ར་བོད་ཀྱི་རིག་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་། ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་ཁང་། གོ་པླལ་པུར་བོད་ཕྲུག་ཁྱིམ་སྡེ། རྣ་ཤོད་བོད་ཕྲུག་ཁྱིམ་སྡེ་བཅས་སུ་སྨན་བསྒོར་བྱས་ཡོད། ད་ལྟའི་འཆར་སྨན་ཁང་དེར་ཆ་སྙོམས་སུ་ཉིན་རེར་ནད་པ་གྲངས་ ༤༠ ལས་མི་ཉུང་བ་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། འདི་ནས་ལོ་རེར་སྨན་སྦྱིན་སྒོར་ ༢༣,༢༨,༨༧༡.༣༠ འབུལ་བཞིན་ཡོད།

ཀོལ་ཀ་ཏ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་།

ཀོལ་ཀ་ཏ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་དབུ་འཛུགས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཛ་དྷབ་པུར་ Jadavpur ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་དུ་ཁང་པ་གླ་གཡར་ཞུས་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་ཁང་འགོ་འཛུགས་ཞུས། ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ལ། མི་འཁོར་ཤིན་ཏུ་མང་བས་ནད་པ་བསྟེན་གཏུགས་ཞུ་མི་ཛེ་མང་དུ་སོང་བར་བརྟེན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལོར་ཊོ་ལི་གུན་ཛེ་ Tollygunje ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་དུ་སུ་ཝིསི་པཱག Swiss Park ཞེས་པའི་འདུ་སྡོད་ནང་ཁང་པ་ཐོག་རྩིག་ལྡེ་ཅན་ཞིག་ཉོས་ཏེ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་བརྟན་འཛུགས་སུ་བཙུགས། ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེར་ཆ་སྙོམས་སུ་ཉིན་རེར་ནད་པ་གྲངས་ ༡༧ ལས་མི་ཉུང་བ་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ལོ་རེར་སྨན་སྦྱིན་སྒོར་ ༣༠,༢༨༧.༠༠ འབུལ་བཞིན་ཡོད།

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

གསོ་རིག་ཤོག་འབུབས་བསྡུས་དོན་ཞུང་ཏུའི་ངག་གི་གཏམ།



གཞུང་འདིའི་མཚན་ལ་ "དཔལ་ལྡན་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་གི་ཤོག་འབུབས་བསྡུས་དོན་ཞུང་ཏུའི་ངག་གི་གཏམ་དུ་བྱ་བ་དྲང་སྲོང་ཀུན་ཏུ་དགྱེས་པའི་རོལ་མོ།" ཞེས་ཟེར་ལ་འདི་ནི་བྲག་དཀར་ཏ་སོའི་སྤྲུལ་སྐུ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག (1775-1837) མཆོག་གིས་བརྩམས་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་དུ། རྩོམ་པ་པོས་སྔོན་བྱོན་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཤེས་བྱའི་ཤོག་འབུབས་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་མཛད་ཡོད་པའི་ནང་ནས་མི་དབང་སྡེ་སྲིད་རིན་པོ་ཆེས་བརྩམས་པའི་ཤོག་འབུབས་དེ་ཉིད་མཆོག་ཏུ་གཟིགས་ཤིང་དེའི་ནང་བསྟན་པའི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་ཚིག་ཉུང་གོ་སླ་ཁྱེར་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་བསྡུས་དོན་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།

གཞུང་འདིར་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱི་བཤད། གསོ་བ་རིག་པ་དེ་ལྷ་ཡུལ་དུ་དར་ཚུལ། དེ་ནས་མི་ཡུལ་དུ་དར་ཚུལ། དེ་བཞིན་བོད་ལ་དར་ཚུལ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ་ལ་བསླབ་པར་བྱ་ཚུལ་བཅས་རྩ་བའི་ས་བཅད་ལྔའི་སྒོ་ནས་བསྟན་ཡོད། དང་པོ་སྤྱི་བཤད་དུ་སྤྱིར་རིག་པའི་གནས་ཆེན་ཀུན་ལ་བསླབ་དགོས་པ་དང་། ཕྱི་བྲག་ཏུ་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མངོན་སུམ་དུ་འབྱིན་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་ངག་ལས་གཞན་དུ་མེད་པས་དེ་ངེས་པར་བསླབ་དགོས་ཚུལ་བསྟན་ནས། ལྷ་ཡུལ་དུ་དར་ཚུལ་སྐབས་སྡེ་སྲིད་ཤོག་འབུགས་སུ་ཚངས་པའི་ཞལ་ནས་ཆེའི་རིག་བྱེད་བྱུང་ཚུལ་རྣམས་དོན་བསྡུས་ནས་བཤད་ཡོད། གསུམ་པ་མི་ཡུལ་དུ་དར་ཚུལ་ལ་སྤྱིར་བསྐལ་བཟང་ལྷའི་ལུགས་དང་རིག་འཛིན་དྲང་སྲོང་གི་ལུགས་བཅས་ཡོད་ཀྱང་འདིར་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལུགས་ལྟར་འཆད་ཡོད། འདིའི་ནང་དུ་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞི་གསུང་པའི་གནས་གྲོང་ཁྱེར་ལྟ་ན་སྡུག་གི་ངོས་འཛིན་ཚུལ་སྐོར། རྒྱུད་བཞི་བཀའ་བསྟན་རྣམ་བཞག་ཕྱེ་བའི་སྐབས་མཁས་པ་གཞན་དང་དམིགས་གསལ་རང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་བཞེད་ཚུལ་ལུང་རིགས་དུ་མའི་སྒོ་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་བཅས་དང་། བཞི་པ་གསོ་བ་རིག་པ་བོད་དུ་དར་ཚུལ་སྐབས་གནས་རི་སྒོང་བཙན་གྱི་དུས་བོད་དུ་ཡི་གེ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་ནས་བཟུང་དུས་རབས་བཅུ་དགུའི་སྟོད་ཆ་རྗེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བར་དུ་བྱོན་པའི་གསོ་བ་རིག་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དབོན་རྣམ་གསུམ་གཙོས་མཁས་གྲུབ་ལོ་པཎ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་དང་། དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་བཀའ་གཏེར་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་སྲོལ། རྒྱུད་བཞིའི་པར་གྱི་རྣམ་གྲངས་སྐོར་རྒྱས་བསྡུས་འཚམ་ཞིང་ཁ་གསལ་སྒོ་ནས་བསྟན་ཡོད།

གཞུང་འདིའི་རྩོམ་པ་པོའི་སྐོར་ལ། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༨ ལོར་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་དཔར་བསྐྲུན་མཛད་པའི་ <<བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།>> ཞེས་བྱ་བ་དེའི་ཤོག་གྲངས་ ༤༥༧ ནང་དུ་གཞུང་འདི་དུས་རབས་ ༡༧ ནང་དུ་དགེ་དབང་དཔལ་བཟང་གིས་མཛད་པར་གསལ་འདུག་ཀྱང་། གཞུང་དངོས་ཀྱི་མཇུག་བྱང་དུ་རྩོམ་པ་པོ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག (༡༧༧༥ - ༡༨༣༧) གིས་རབ་བྱུང་ ༡༤ མེ་མོ་གླང་ལོ་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༡༧ ལོར་བརྩམས་པ་ཡིན་པ་གསལ་ཡོད།

གཞུང་འདི་ནི་ད་བར་གཞིས་ཐེམ་གང་དུའང་དཔར་བསྐྲུན་བྱུང་སྟོང་མེད་ལ་མ་ཕྱི་དབུ་མེད་ཤུག་ཤིས་ཤོག་ལྷེབས་ ༤༧ ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོར་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་དང་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཚན་ཐུན་མོང་ནས་གསར་དུ་དཔར་བསྐྲུན་ཞུས་ཡོད།

ཊེ་སྦི་ནད་གཞིའི་སྐོར་གླེང་བ།

ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན།

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་སྙན་ཐོ་ལྟར་ན། ཊེ་སྦི་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་གི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་འཛམ་གླིང་གི་མི་འབོར་སུམ་ཆ་གཅིག་ཙམ་ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་ཡོད། དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོར་མི་ས་ཡ་ ༡༨ ཙམ་ཊེ་སྦི་ནད་ཐོག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ཙམ་ཊེ་སྦི་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལུང་གྲངས་ ༢༢ ནས་ཡིན་འདུག ཕྱོགས་མཚུངས་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་དེ་ནི། གཉན་ནད་རིགས་དུག་ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྲོག་འཕྲོག་མཁན་གཙོ་ཆེ་ཤོས་གྲས་སུ་ཆགས་ཡོད།

ཊེ་སྦི་ཉིན་མོར་སྲུང་བརྩི་ཞུ་དོན་སྐོར།

ཕྱི་ལོ་༢༠༠༠ ལོར་ནི་ཐེར་ལེན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཨེམ་སྟེར་ཌེམ་དུ་འཛམ་གླིང་ཕྱོགས་གང་སར་ནས་ཊེ་སྦི་མཐུན་ཚོགས་མང་དག་ཅིག་མཉམ་འཛོམས་གནང་ནས་ཁོང་རྣམ་པའི་ལས་དོན་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་དབྱུང་སྒྲིག་སྐད་ (Stop TB Partnership) ཞེས་པའི་ཚོགས་པ་གསར་པ་ཞིག་འགོ་འཛུགས་ཞུས་པ་རེད། དེ་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་ཊེ་སྦི་ནད་གཞིའི་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ལས་དོན་སྣ་ཚོགས་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་༡༨༨༢ ཟླ་༣ ཚེས་༢༤ ཉིན། ཊོག་ཏར། རོ་སྦྱེར་ཊ་ཀོཙ (Dr. Robert koch) ལགས་ཀྱིས་ཧར་མན་རྒྱལ་ས་སྦར་ལིན་དུ་ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ TB bacillus ཞེས་པའི་ནད་འབུ་དེ་ངོས་འཛིན་གནང་བའི་གསལ་བསྒྲགས་ཐོག་མར་གནང་ཡོད། དེ་དུས་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་རི་གླིང་ཕྱན་དུ་མི་བདུན་ནང་ནས་གཅིག་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་དབང་གིས་འདས་གྲོངས་སུ་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན། ཟླ་༣ ཚེས་༢༤ ཉིན་གྱི་དྲན་གསོ་ལྟ་བུ་ལོ་ལྟར་ཉིན་དེ་རང་ལ། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་དང་ (Stop TB Partnership) འགན་འཁུར་ལོག་དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི་དང་འབྲེལ་གོ་རྟོགས་གཏོང་ཡིག་སྤེལ་བ། བརྟག་ཐབས་རིག་པར་ཉམས་ཞིབ། སྨན་གསར་བཟོ། དཔལ་འབྱོར་རྒྱབ་གཉེར། གཞུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཕྱག་བསྐུར། སྲིད་བྱུས་ལ་སློབ་གསོ་ལ་སོགས་ལས་དོན་མང་དག་ཅིག་ལ་རམ་འདེགས་གནང་བཞིན་ཡོད།

རང་རེའི་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུའང་སློ་གཅོང་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་འདི་ལ་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་དང་། དེའི་ཁྲབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་། རྣ་ཤའི་བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་། བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་བཅས་ཁྱབ་མོང་ནས་ད་བར་ཕྱག་ལས་མང་དག་ཅིག་གནང་ཡོད་ཀྱང་། ནད་འདི་ད་དུང་ཡང་རྩ་བ་ནས་གཅོད་མ་ཐུབ་པར་གཞུང་སྒེར་གཉིས་ལ་དཀའ་ཐུག་སྣ་ཚོགས་བཟོ་བཞིན་ཡོད་ན། ལོ་ལྟར་ཉིན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གིས་གལ་ཆེར་གཟིགས་ནས། ནད་གཞི་འདིའི་སྐོར་ལ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གོ་རྟོགས་ལས་འགུལ་སྤེལ་བའི་སྒོ་ནས་སྲུང་བརྩི་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་ངོས་འཛིན།

ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་འདི་ལུས་ནང་དུ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་སྲོག་རླུང་དང་ཁྲག་ཡོད་སར་དལ་བུའི་ངང་འཚར་ལོངས་བྱུང་གི་ཡོད། ནད་འབུ་དེ་གློ་བའི་ནང་མང་པོ་མངོན་པས་གློ་ནད་ཊེ་སྦི་ཡང་ཟེར། འོན་ཀྱང་སྐབས་རེ་ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་དེ་ཁྲག་བརྒྱུད་ནས་ལུས་ཀྱི་གནས་གཞན་ལའང་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རིགས་ལ་ (extrapulmonary TB) ཟེར་བ་ཡིན། ནད་གཞི་འདི་ལ་སྨན་གྱི་བཅོས་ཐབས་གང་ལེགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་བཅོས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་དྲུག་ནས་དགུའི་བར་འགོར་གྱི་ཡོད། སྐབས་རེ་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་བར་སྨན་བཅོས་ལོ་གཉིས་མན་ཙམ་ཡང་འགོར་སྲིད་པ་ཡིན།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཊེ་སྦི་ནད་དེ་ཕྱིར་མངོན་དང་མི་མངོན་གནས་སྐབས་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད། དང་པོ། ཊེ་སྦི་ནད་དེ་དངོས་སུ་མི་ལྡང་བའི་གནས་སྐབས་ལ་ (latent TB) ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ནི་ལུས་ནང་ནད་འབུ་ཡོད་ཀྱང་། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་འགོག་མ་ལག་གིས་ནད་འབུ་དེ་ཕྱི་ཤུན་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ནང་བཙུམས་ནས་ནད་གཞི་དངོས་སུ་ལྡང་མ་བཅུག་པར་ལེགས་པར་སྲུང་བ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་དུས་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ལ་ནད་གཞི་དེ་མི་གཞན་ལ་ཁྱབ་གདལ་བྱེད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། ལུས་པོའི་སྟོབས་འགོག་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ཊེ་སྦི་ནད་འབུའི་ནུས་ཤུགས་འཕེལ་ཏེ་ནད་དངོས་སུ་ལྡང་བར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་བརྒྱ་ཆར་བགོས་ན་ ༥ ནས་ ༡༠ ཙམ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་ཉི་ཤུ་ནས་མི་གཅིག་གམ་གཉིས་ལ་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོའི་ནང་ནད་འདི་དངོས་སུ་ལྡང་གི་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཊེ་སྦི་ནད་དངོས་སུ་ལྡང་བར་ (Active TB) ཟེར་བ་ཡིན། དེའི་དོན་ནི་ལུས་ནང་དུ་ཏི་སྦིའི་ནད་འབུ་ལྷག་པར་འཕེལ་ཡོད་པ་དང་། ནད་རྟགས་ཀྱང་གསལ་པོ་སྟོན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་གློ་བའི་ནང་ནད་འབུ་ཡོད་ན་ཉེ་འཁྲམ་གྱི་མི་གཞན་ལ་གང་མྱུར་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་སྐོར།

གློ་ནད་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་པར་ནད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། བརྟག་དཔྱད། ནད་རྟགས་བཅས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ་སྟེང་དུ། ལུད་པར་བརྟག་དཔྱད་དང་། གློག་པར་བཅས་ལ་གཞིགས་ནས་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད། (latent TB) ཞེས་པ་དེ་ཡོད་མེད་རྟོགས་པར་ཐོག་མ་ལག་ངར་གཡས་གཡོན་གང་རུང་གི་ཤ་ལྤགས་བར་སྨན་ཁབ་ (Tuberculin) ཞེས་བརྒྱབ་ནས་ཕྱུག་ཚོད་ ༤༨ ནང་གལ་ཏེ་སྨན་ཁབ་བརྒྱབ་ཤུལ་དེར་སྐྲངས་དམར་གྱུར་ཡོད་ན། ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཟུངས་ཁྲག་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུད་ནས་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ ནང་ལའང་ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཐུབ།

གློ་གཅོང་ངམ་གློ་བའི་ཊེ་སྦི་མ་ཡིན་པར་གནས་གཞན་གྱི་ཊེ་སྦི་ལ་བརྟག་ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི།

- Biopsy: ལུས་གནད་དེ་ནས་ཤ་ཕྲན་བུ་བཀོག་རྗེས་ནད་འབུ་ (bacteria) རིགས་གང་གིས་རྐྱེན་བྱས་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱེད།
- Urine culture: གཅིན་པར་བརྟག་དཔྱད་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་མཁལ་མར་ཊེ་སྦི་ནད་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།
- Lumbar puncture: མཁལ་རྐེད་ཚིགས་དམིགས་ནས་གཤེར་ཁུ་ཙུང་ཟད་བླངས་པ་དེར་བརྟག་ནས་ཀླད་པར་ཊེ་སྦི་ནད་ཐོག་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུབ།
- CT scan: བརྟག་ཐབས་འདིས་ལུས་ཀུན་ལ་ཊེ་སྦི་ནད་ཁྱབ་རིགས་དང་གློ་བར་བུ་ག་ཆགས་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུབ།
- MRI: བརྟག་ཐབས་འདིས་ཀླད་པའམ་རྒྱུངས་པར་ཊེ་སྦི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུབ།

དེ་དང་མཉམ་དུ་གཉན་ནད་རིགས་དུག་དང་མཚེན་པའི་གཉན་ཚད་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཊེ་སྦི་སྨན་བཅོས་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ངེས་པར་ཟླ་རེར་ལུད་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་གསོས་སྨན་གྱི་ཕན་བསྐྱེད་རྟོགས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་རྫོགས་མཚམས་སུ་གློག་པར་བརྒྱབ་ནས་སྔ་ཕྱི་གཉིས་བར་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་དང་། མིག་དང་རྣ་བའི་བརྟག་དཔྱད་བཅས་བྱས་ནས་ཊེ་སྦི་སྨན་གྱིས་ཟུར་ཐོག་གང་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན།

གློ་ནད་ཊེ་སྦི་ནི་འགོས་ནད་ཡིན་པའི་སྐོར།

ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་དངོས་སུ་ལྡང་ཟིན་པའི་སྐབས། ནད་པ་དེའི་དབུགས་དང་མཉམ་དུ་ནད་འབུ་ཡང་ཕྱིར་འབྱིན་གྱི་ཡོད། འཁོར་ཡུག་དེའི་ནང་གལ་ཏེ་མི་གཞན་ཞིག་ཡོད་ན། ནད་འབུ་ཡོད་པའི་རླུང་དེ་ཁ་སྣ་ནས་རྔུབ་པས་མི་དེ་ལའང་ནད་འདི་འགོ་གི་ཡོད། ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་དེ་དྲག་པར་སྐམ་དུ་དུས་ཡུན་ཕྱུག་ཚོད་མང་པོ་གསོན་པོར་གནས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་ནད་པ་དེས་གློ་ལུ་བ་དང་། ཧབ་སྦྲིད་རྒྱག་པ། གད་མོ་ཤོར་བ། གཞས་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱིས་ནད་འབུ་མང་པོ་ཁ་སྣ་ནས་འཁོར་ཡུག་དེར་གློད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་ཊེ་སྦི་ནད་རིགས་ (extrapulmonary TB) ཡིན་ན་མི་གཞན་ལ་ཁྱབ་གདལ་དེ་ཙམ་མྱུར་པོ་མེད། ངེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཊེ་སྦི་སྨན་བཅོས་འགོ་འཛུགས་ནས་བདུན་ཕྲག་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་གཞན་ལ་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་འགོས་ཁྱབ་བྱུང་སྐྱེན་པའི་གང་ཟག

- སྟོབས་འགོག་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞི་གཉན་ནད་རིགས་དུག (HIV-AIDS) དང་། གཞན་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ནད་པ།
- དངོས་སུ་ཊེ་སྦི་ནད་ལྡང་བའི་ནད་ཅན་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཆེ་བའི་གང་ཟག དཔེར་ན། ཁང་པ་གཅིག་མཉམ་སྡོད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།
- ཊེ་སྦི་ནད་པར་དངོས་སུ་སྨན་བཅོས་གནང་མཁན་སྨན་པ་དང་སྨན་ཞབས་པ།
- མི་ཚོགས་མང་བའི་ནང་ཊེ་སྦི་ནད་ཅན་ཡོད་སྲིད། དཔེར་ན། བཙོན་ཁང་དང་། ནད་གསོ་ཁང་། ཡང་ན། རང་ཁྱིམ་མེད་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སྡོད་ཁང་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་གནས་པའམ་དེར་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི།
- རང་ཁྱིམ་མེད་པ་དང་། ཡུལ་གྱུར་བའི་སྐྱེས་བུར་འཕྲོད་བསྟེན་མཐུན་རྐྱེན་ཞན་པ།
- ཆང་རག་དང་སྨྱོ་རྫས་ངན་གོམས་ཤོར་བའི་མི།
- ཕྱིར་བཏང་ནས་ཊེ་སྦི་སྨན་བཅོས་ཚུལ་བཞིན་མ་བྱེད་པའི་ཡུལ་ལུང་ལྷོ་ཨ་མེ་རི་ཀ་དང་། ཨཕ་རི་ཀ། ཨེ་ཤི་ཡ། ཤར་ཡུ་རུབ་དང་། རུ་སི་བཅས་ལ་འཁྲིམ་འགྲུལ་ལམ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས།

དེ་ལྟར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་ནས་ལོ་གཅིག་ཡང་ན་ལོ་གཉིས་རེ་མཚམས་སུ་ཊེ་སྦི་བརྟག་དཔྱད་གནང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཊེ་སྦི་ནད་རྟགས།

ཐོག་མར་ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་སྐབས་ནད་གཞི་འདི་ཚབས་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མ་ཡིན། འདི་དུས་ནད་རྟགས་ཀྱང་མི་མངོན་ལ། གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ནད་ཐོག་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་དངོས་སུ་ལྡང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་ནི།

- བདུན་ཕྲག་གཉིས་ལས་མང་བ་གློ་ལུ་བ་དང་། ལུད་པ་མཐུག་ལ་སྨུ་སོབ་སྟེང་སྐབས་རེ་ཁྲག་བྱུང་བ།
- ལུས་ངལ་ཆེ་བ་དང་ལུས་སྐོམས་པ།
- ཟས་ཀྱི་དང་ག་འཕགས་ལ་ལྕིད་ཚད་ཆག་པ།
- མཚན་མོར་རྔུལ་མང་ལ་ཚ་བ་འཕར་བ།
- སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་མགྱོགས་པ།
- མཇིང་པའི་རྨེན་བུ་སྐྲངས་པོར་འགྱུར་བ།
- དབུགས་རྟུབ་སྐབས་བྲང་གཟེར་བ།

ཊེ་སྦི་ནད་རྟགས་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། གློ་བའི་ཊེ་སྦི་མ་ཡིན་པར་ལུས་ཀྱི་གནས་གཞན་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཊེ་སྦི་ཐོག་ཡོད་ན་དེ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཀྱང་གསལ་པོ་སྟོན་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱུངས་པའི་ཊེ་སྦི་ཡིན་ན། ནད་རྟགས་སུ་ལུས་པོའི་རོ་སྟོད་སྨད་ན་ཟུག་ལྡང་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་། མཇིང་པའི་རྨེན་བུ་རྒྱས་པ་དེ་ཉིད་མཇིང་པའི་རྨེན་བུ་ལ་ཊེ་སྦི་བཞུགས་པའི་རྟགས་ཡིན།

ཊེ་སྦི་ནད་ལོག་དང་གནོད་སྐྱོན།

ཊེ་སྦི་ནད་གཞིར་དྲག་བསྐྱེད་མེད་པའམ། ནད་ལོག་བྱུང་བའི་

འཕྲོས་ཤོག་ངོས་ ༤ གཟིགས།

March ISSUE 12.indd 2 20-03-2015 10:00:27

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

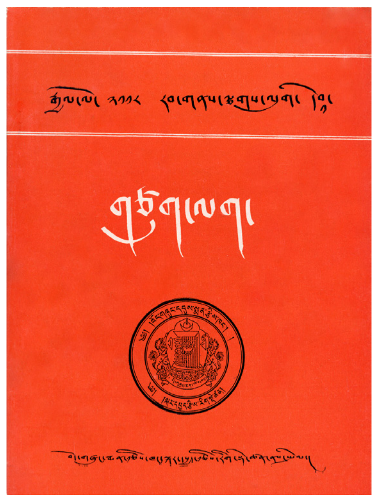
བོད་ཟླ་ ༢ པའི་ཚེས་ ༡༠ ནས་བོད་ཟླ་ ༣ པའི་ཚེས་ ༩ བར་བྱམས་སྟོང་བྱུང་། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

ཟླ་༡ ཚེས་༢༩ ཕུར། ཆུ་རླུང་། Thu 19-3-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ཞན། ཤིད་སྟོན་མི་རུང་། གླུ་བཟློག་ཡིན་པས་གླུ་མཆོད་མི་རུང་། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡ ཚེས་ ༣༠ སངས། ས་༢ Fri 20-3-2015 Earth 2	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཡི་གནམ་སྒོ་དང་། ཞག་ངན་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **གླུ་ཟློག**
ཟླ་༢ ཚེས་༡ སྤེན། ས་མེ རྒྱ་ཟླ་༢ ཆེ་ཚེས་ ༢ Sat 21-3- 2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་མི་རུང་།
༢ ཚེས་༢ ཉི། མེ་ཆུ། རྒྱ་ཟླ་༢ ཆེ་ཚེས་༢ Sun 22-3-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་ཁེའི་ལས་རིགས་འཛེམས།
༢ ཚེས་༣ ཟླ། ཆུ་རླུང་། Mon 23-3-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཕྲུ་གུ་མ་སྦྲུར་ཐོག་མར་སློ་ཕྱིར་འདོན་མི་རུང་།
༢ ཚེས་༤ ཆད	འདི་ཉིན་ནོར་ཕྱིར་གཏོང་བ་དང་། ཁ་མཆུ་རྩོད་པ་སོགས་མི་བྱ།
༢ ཚེས་༥ མིག མེ་༢ Tue 24-3-2015 Fire 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་ཁེའི་ལས་དང་། ལྷག་པར་མཆོད་སྦྱིན་དང་། ནོར་ལྷ་མཆོད་པར་བཟང་།
༢ ཚེས་༦ ལྷག མེཆུ། Wed 25-3-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། མཁར་བརྩིག་པ་དང་། ས་བཀོ་རྡོ་སློག་འཛེམས།
༢ ཚེས་༧ ཕུར། ས་རླུང་། Thu 26-3-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་བསྒྲིག་དང་། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༢ ཚེས་༨ སངས། ས་རླུང་། Fri 27-3-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཉི་ནག ཉོར་ཕྱིར་གཏོང་བ་དང་། དུར་འདེབ་མི་རུང་། **གླུ་ཐེབས།**
༢ ཚེས་ ༩ སྤེན། ས་ཆུ། Sat 28-3-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། སློམ་མོ་ཡོ་ལངས་བྱ་བ་དང་། གོས་གསར་རྒྱན་འདོགས་པར་བཟང་། འོན་ཀྱང་ཤིད་སྟོན་མི་རུང་།
༢ ཚེས་ ༡༠ ཉི། མེ་རླུང་། Sun 29-3-2015 Fire Wind	ཚེས་འབྲིང་། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཡི་གནམ་སྒོ་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༢ ཚེས་༡༡ ཟླ་མ། ཟླ། མེ་ཆུ Mon 30-3-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྤྱིར་ངན་འཛེམས།
༢ ཚེས ༡༡ དམར། མེ་༢ ལྷག Tue 31-3-2015 Fire 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ནོར་ལྷ་མཆོད་པ་དང་། ཚོང་སོགས་སྐྱིད་འཕེལ་གྱི་བྱ་བར་བཟང་།
༢ ཚེས་ ༡༢ ལྷག ཆུ༢ Wed 1-4-2015 Water 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་ཁྲུས་བྱེད་པ་དང་། བག་མ་ལེན་པ། གཉེན་བསྒྲིག་པར་བཟང་། ཚོང་ཁེའི་ལས་འཛེམས།
༢ ཚེས་ ༡༣ ཕུར། མེ་རླུང་། Thu 2-4-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་བྱ་བར་བཟང་། དེ་མིན་ཡན་གོང་ཁེལ་བས་བྱ་བ་གཞན་འཛེམས།
༢ ཚེས་ ༡༤ སངས། ས་མེ། Fri 3-4-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཁ་མཆུ་རྩོད་པའི་རིགས་འཛེམས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༢ ཚེས་ ༡༥ སྤེན། ས་རླུང་། Sat 4-4-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་བསྒྲིག་མི་རུང་། **གླུ་ཐེབས།**
༢ ཚེས་ ༡༦ ཉི། མེ་རླུང་། Sun 5-4-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། མཁར་ལས་ས་བཀོ་འཛེམས།
༢ ཚེས་ ༡༧ ཟླ ཆུ་རླུང་། Mon 6-4-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ཞན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༢ ཚེས་ ༡༨ མིག མེ་རླུང་། Tue 7-4-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་ཚེས་སྒྲུབ་བྱ། ཞི་རྒྱས་དབང་གི་ལས་རྣམས་འགྲུབ། དུར་འདབ་མི་རུང་།

བྱར་མཆན། རེས་གཟའི་རྗེས་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཨང་གི་དེ་བོད་ཟླ་བོད་ཚེས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཨང་གི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཚེས་ཡིན།

གཙུག་ལག

<<གཙུག་ལག>> ཞེས་པའི་དུས་དེབ་དང་པོ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༢ རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་ཀྱི་ལོར་སྤྱུང་རྩེ་ཞུ་ཕྱིར་དང་། བོད་ཀྱི་རྩིས་རིག་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་ལ་ཐུགས་སྣང་མཛད་མིར་སྨན་སྨད་པོད་ཀྱི་སྐར་



དཔྱད་རྩིས་རིག་སྔོ་ཚན་ནས་འདོན་སྤེལ་ཞུས་པ་ཞིག་རེད། དུས་དེབ་འདིའི་འགོར་མཁས་གྲུབ་ཁྱུང་ནག་ཤཱཀྱ་དར་པས་མཛད་པའི་འབྱུང་བའི་རྩ་རིན་ཆེན་ཀུན་བསྡུས་ཞེས་པ་དེ། རྩིས་རིག་སློབ་དཔོན་བྲག་མཐོན་བྱམས་པ་རྒྱལ་མཚན་ནས་ངོ་སྤྲོད་གནང་ཡོད་པ་དང་། དུས་དེབ་འདིའི་ནང་ཁྲོན་བསྡོམས་རྩོམ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁག་བཅུ་བཞི་ཡོད།

དཔྱད་རྩོམ་དང་པོ། འབྱུང་བའི་རྩ་བ་རིན་ཆེན་ཀུན་བསྡུས། མཁས་པ་ཁྱུང་ནག

གཉིས་པ། འབྱུང་བའི་རྩ་རིན་ཆེན་ཀུན་བསྡུས་ངོ་སྤྲོད། རྩིས་རིག་སློབ་དཔོན་བྲག་མཐོན་བྱམས་པ་རྒྱལ་མཚན།

གསུམ་པ། ལོ་ཐོའི་ངོ་སྤྲོད་ཐུང་ཙམ་བཀོད་པ་དང་གསལ་མེ་ཡོང་།

བཞི་པ། ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ་སྐོར་གྱི་གསལ་བཤད་དགོས་པའི་མུན་སེལ།

ལྔ་པ། ཟླ་བཤོལ་ངོ་སྤྲོད་གོ་བདེ་དོན་བསྡུས་ཐོག་མའི་ས་བོན།

དྲུག་པ། ཚེས་གྲངས་ཆད་ལྷག་བྱུང་ཚུལ་མདོ་ཙམ་བཀོད་པ་དོན་གསལ་མེ་ཡོང་།

བདུན་པ། ལོ་ནག་སོགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ཐུང་དོར་ལམ་སྟོན།

བརྒྱད་པ། ཚེ་རྩིས་སྐོར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དོན་གྱི་སྣང་གསལ།

དགུ་པ། དུས་སྦྱོར་གྱི་ལག་ལེན་འགའ་ཞིག་བསྟན་པ་གཞི་པའི་སྙིང་ནོར།

བཅུ་པ། གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བརྡ་ཆད་གསར་བུའི་མིག་འབྱེད།

བཅུ་གཅིག་པ། ནག་རྩིས་ཀྱི་སྐོར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་མཛངས་མའི་རོ་སྐོང་།

བཅུ་གཉིས་པ། སྲིད་པ་ཧོའི་གསལ་བཤད།

བཅུ་གསུམ་པ། སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མོའི་མགྲིན་གླུ།

བཅུ་བཞི་པ། བསྟུ་བདེའི་ཤོག་ཁྲ་བཅས་འཁོད་པའི་སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་དུས་དེབ་ཚད་ལྡན་ཞིག་གོ

……གནོད་བཅས་ཀྱི་ཁ་ཟས་བཤད་པ།

དཔལ་ལྡན་ཟླ་རྩང་གི་མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློ་གྲོས།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

འོ་མ་འདི་འདྲ་མང་དུ་བཏུང་ཚེ་ལུས་ལ་ཕན་པ་ལས་གནོད་པ་ཆེའོ། །ཞེས་ཟེར་རོ།།

དེ་བཞིན་དུ་གསོ་རིག་རབ་འབྱམས་པ་ཡིན་གོང་ཁྲང་ན་རེ། ཐོག་གི་འོ་མ་འཕྱུང་ན་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པ་མང་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། ཐོག་གི་འོ་མའི་ནང་གི་སྤྲི་བཅུད་ནི་ཞོའི་སྤྲི་བཅུད་ཡིན། ཞོའི་སྤྲི་བཅུད་དེ་ལུས་ནང་ནས་བཞུ་དཀའ་བ་ཡིན། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཟས་འཇུ་བའི་མ་ལག་གི་དོན་སྣོད་རྣམས་ལ་སྐྱོན་མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཞིང་། སྤྲི་བཅུད་དེ་དག་བཞུས་ཟིན་ཚེ་སྙུར་ཅན་གྱི་རྫས་དུ་མར་འགྱུར། དེའི་ཚེ་ན་ལུས་ཀྱི་རུས་པའི་ནང་ནས་ཚྭ་ཅན་གྱི་སྲ་བཅུད་མང་པོ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་བྱུང་ནས་ལུས་ཀྱི་ཚྭ་སྙུར་གཉིས་སྙོམས་པར་བྱེད། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ལུས་པོ་སྙུར་ཅན་དུ་གྱུར་ནས་ནད་མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར། ཨ་རིའི་ཏ་ཧྲོར་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོས་ལོ་བཅུ་ཕྲག་འགའ་ཞིག་གི་རིང་ལ་མི་དགུ་ཁྲི་བརྒྱད་སྟོང་ལ་ནད་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པས། ཐོག་འོ་བཏུང་སྟེ་སྲ་བཅུད་གསོ་བ་དང་རུས་སོབ་ཀྱི་ནད་སྐྱོན་འགོག་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཤེས། དེའི་ཕྱིར་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་མཉམ་འབྲེལ་ཁྲིམས་ཁང་གིས་ཐོག་འོ་ལས་གྲུབ་པའི་བཟའ་བཏུང་གིས་རུས་སོབ་ཀྱི་ནད་འགོག་ཐུབ་ཅེས་པའི་འགྲེམ་བརྡ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡོད་ན་ཁྲིམས་འགལ་ཡིན་པའི་ཐག་བཅད་ཡོད། ཐོག་འོ་བཏུང་བ་ཇི་ལྟར་མང་བའི་ས་ཁུལ་དུ་རུས་སོབ་ཀྱི་ནད་ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་མང་སྟེ། ཨ་རིའི་བུད་མེད་སུམ་ཆ་གཅིག་ལ་རུས་སོབ་ཀྱི་ནད་ཡོད། སུམ་ཆ་གཉིས་ཟེར་བའང་འདུག སྲ་བཅུད་ཇི་ལྟར་ཚད་མཐོ་རུ་གྱུར་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཕབས་རྩེའི་ enzymes, བཅུད་ཀྱི་ཚད་དམའ་རུ་འགྱུར། དེ་དམའ་བར་གྱུར་ཚེ་སྙིང་ནད་དང་སེམས་མི་སྐྱིད་པའི་ནད་འབྱུང་བར་འགྱུར། ཐོག་འོ་བཏུང་བས་ནུ་མའི་ངན་འབྲས་བསྐྱེད་པ་མང་དུ་མཐོང་། དེར་མ་ཟད་དེང་སང་འོ་མའི་ནང་དུ་ཕྲ་སྲིན་གསོད་པའི་སྨན་རླུགས་ནས་འོ་མ་ཉམས་པར་བྱས་ཟིན་པས་ཤི་བའི་རོ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོ་མ་འདི་བེའུ་ལ་བླུད་ན་བདུན་ཕྲག་དྲུག་གིས་འཆི་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེས་ན་འོ་མ་དང་ཤ་དང་སྒོ་ང་ནི་དེང་རབས་དཔལ་ཡོན་ནད་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན། ཞེས་ཟེར་རོ། །དེང་རབས་དཔལ་ཡོན་ནད་ཀྱི་བྱུང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་གསོ་རིག་པ་དང་ཟས་བཅུད་རིག་པ་སྨྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནོར་འཁྲུལ་ཚབས་པོ་ཆེ་ཞིག་ཤོར་བ་དེ་ཡིན་ཏེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དཀྱིལ་དུ་ཨ་རིའི་གསོ་རིག་པ་དང་ཟས་བཅུད་རིག་པ་པ་དག་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤ་ཤ་དང་ཤ་དང་སྒོ་ང་དང་འོ་མ་རྣམས་ཁ་ཟས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཚོད་མ་དང་ཤིང་འབྲས་དང་འབྲུ་རིགས་རྣམས་ཕལ་བ་བྱ་དགོས་ཞེས་སྨྲས། ལོ་བཞི་བཅུའི་རིང་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་པས་མི་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ཞིག་སྙིང་ནད་ཀྱིས་ཤི་བ་སོགས་གོང་སྨོས་ཀྱི་སྐྱོན་དེ་དག་བྱུང་། ༡༩༩༨ ལོར་སྔོན་བཤད་པ་དེ་དག་གཞི་ནས་ནོར་བར་ཤེས་ནས་བཟའ་བཏུང་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསར་བ་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ཏེ། སྔོན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་དག་ཡོངས་སུ་སྤངས་པར་བྱས་སོ།།

དེ་ལྟར་ཤ་དང་བྱ་སྒོ་ང་དང་ཐོག་འོ་ནི་དེང་རབས་དཔལ་ཡོན་ནད་ཀྱི་རྩ་བ་གསུམ་ཡིན་པས་མི་རྣམས་ལ་ཚེ་ཕྱི་མ་མ་ཚད་ཚེ་འདིར་ཡང་ལུས་ལ་ནད་ངན་པ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་སྐྱེད་པའི་ཕན་མེད་གནོད་པ་དང་བཅས་པའི་ཁ་ཟས་ཡིན་ནོ། འོན་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤ་དང་སྒོ་ང་འོ་མ་གསུམ་པོ་འདིའི་ཕྱིར་དུ་སེམས་ཅན་དུང་ཕྱུར་མང་པོ་དམར་གསོད་གཏོང་བ་དང་། མ་བསད་པ་རྣམས་ལའང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་བརྗོད་ལས་འདས་པ་ཞིག་སྤྱོད་དུ་བཅུག་སྟེ་ཁ་ཟས་འདི་དག་སྒྲུབ་པར་བྱེད་དེ། ཤའི་ཕྱིར་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་སྲོག་གཅོད་པས་སྡུག་བསྔལ་གཏོང་བ་སྨོས་མ་དགོས་ལ། སྒོ་ངའི་ཕྱིར་དུ་བྱ་རྣམས་ལ་གསོན་པ་ལས་ཤི་བ་དགའ་ངེས་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་གཏོང་། འོ་མའི་ཕྱིར་ནོག་རྣམས་ལ་དཀའ་སྡུག་མང་པོ་སྤྱོད་དུ་བཅུག་སྟེ། ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་འོ་མ་མང་དུ་བཞོས་པས་ལུས་ཀྱི་ནུབ་ཟད་ནས་ཞགས་པ་སྟོང་པ་ལྟར་དུ་གྱུར་པ་ན་གསོད་པར་བྱེད། བོད་ཀྱི་ཡུལ་ན་སྒོ་ང་དང་འོ་མའི་ཕྱིར་དུ་སེམས་ཅན་ལ་མནར་གཅོད་གཏོང་བ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་། ཤའི་ཕྱིར་དུ་སེམས་ཅན་མང་པོ་རང་གིས་གསོད་པ་དང་གཞན་ལ་གསོད་དུ་འཇུག སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་བླག་མེད་པ་གཏད་ནས་སྲོག་བཅད་པའི་རིན་དུ་ཐོབ་པ་ནི་ཤའི་བྲོ་བ་ཙམ་མ་གཏོགས་གཞན་ལུས་ལ་གནོད་པ་ལས་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད། བྲོ་བ་ནི་མིད་པ་སོར་གསུམ་བརྒལ་ཚེ་ཅི་ཡང་མེད་པ་མངོན་སུམ་ཡིན། དེས་ན་རང་དོན་ཆུང་ངུ་འདི་ལྟ་བུའི་ཕྱིར་དུ་གཞན་སྲོག་ཆགས་རྣམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་གཏོང་པ་འདི་འོས་སམ་མི་འོས་མནོ་བསམ་ཞིབ་ཏུ་གཏོང་བར་བྱ་དགོས་སོ།།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༣ པའི་ཚེས་ ༡༠ ནས་བོད་ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༡༠ བར་བྱམས་སྟོང་ཤར། དེ་ཕྱོགས་སུ་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༩ ལྷག མེ་ཆུ Wed 8-4-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་ཤིད་སྟོན་མི་རུང་།
༢ ཚེས་ ༢༠ ཕུར། ས་རླུང་། Thu 9-4-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། སྤྱི་ཡི་གནམ་སྒོ་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **གླུ་བཟློག**
༢ ཚེས་ ༢༡ སངས། ས་༢ Fri 10-4-2015 Earth 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། རྟེན་བཞེངས་མཁར་རྩིག་ཞིང་ཉོ་བར་བཟང་། མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་བྱ་བར་ངན།
༢ ཚེས་ ༢༢ སྤེན། ས་ཆུ། Sat 11-4-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། དགའ་སྟོན་དང་གོས་རྒྱན་འདོགས་པར་བཟང་། འོན་ཀྱང་ཚོང་ཁེ་ལས་རིགས་འཛེམས།
༢ ཚེས་ ༢༣ ཉི། མེ་ཆུ། Sun 12-4-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཕྲུ་གུ་མ་སྦྲུར་ཐོག་མར་སློ་ཕྱིར་འདོན་མི་རུང་།
༢ ཚེས་ ༢༤ ཟླ། ས་ཆུ། Mon 13-4-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། དགའ་སྟོན་དང་གོས་རྒྱན་འདོགས་པར་བཟང་།
༢ ཚེས་ ༢༥ མིག ས་མེ། Tue 14-4-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་བསྒྲིག་མི་རུང་། **གླུ་བཟློག**
༢ ཚེས་ ༢༦ ལྷག ཆུ༢ Wed 15-4-2015 Water 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་དང་། ཁྲུས་བྱེད་པར་བཟང་། མཁར་རྩིག་པ་དང་། ས་བཀོ་རྡོ་སློག་འཛེམས།
༢ ཚེས་ ༢༧ ཕུར། ས་རླུང་། Thu 16-4-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས། ས་ཁམས་མཆེར་རྩ་ཞག ༡༨ རྒྱུ།
༢ ཚེས་ ༢༨ ཆད	འོན་ཀྱང་འདི་ཉིན་དུར་འདབ་མི་རུང་།
༢ ཚེས་༢༩ སངས། ས་མེ། Fri 17-4-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་ཤིད་སྟོན་མི་རུང་།
༢ ཚེས་ ༣༠ སྤེན། ས་ཆུ། Sat 18-4-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བའི་འཛེམས། **གསོ་སྦྱོང་།**
ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡ ཉི། མེ་ཆུ། Sun 19-4-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལས་དོན་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་ངན། རྒྱ་ཟླ་༣ ཚུང་ཚེས་ ༡
༣ ཚེས་ ༢ ཟླ། ཆུ་རླུང་། 20-4-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་ཁེའི་རིགས་འཛེམས།
༣ ཚེས་ ༣ མིག མེ་༢ Tue 21-4-2015 Fire 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་བྱ་སྦྱིན་གཏོང་དང་། ས་བོན་འདེབས་པ། ནོར་ལྷ་མཆོད་པར་བཟང་། ཕྲུ་གུ་མ་སྦྲུར་ཐོག་མར་སློ་ཕྱིར་འདོན་མི་རུང་། སྤྱི་ཚོད་རིམ་བཞིན་འཕེལ།
༣ ཚེས་ ༤ ལྷག མེ་ཆུ། Wed 22-4-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཁ་མཆུ་རྩོད་པ་སོག་མི་རུང་།
༣ ཚེས་ ༥ ཕུར། ས་རླུང་། Thu 23-4-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་བསྒྲིག་དང་། ནོར་ཕྱིར་གཏོང་བ་དང་། བུན་སྐྱིད་གཏོང་བ་སོགས་མི་བྱ།
༣ ཚེས་ ༦ སངས། ས་རླུང་། Fri 24-4-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་མཁར་ལས་དང་། ས་བཀོ་རྡོ་སློག་འཛེམས།
༣ ཚེས་ ༧ སྤེན། ས་ཆུ། Sat 25-4-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། དགའ་སྟོན་བྱ་བ་དང་། གོས་གསར་དང་རྒྱན་འདོགས་པར་བཟང་། འོན་ཀྱང་བག་མ་གཏོང་ལེན་དང་། གཏར་སྲེག་དང་། མེ་ལས་ཧོམ་སྲུར་མི་རུང་
༣ ཚེས་༨ ཉི། མེ་རླུང་། Sun 26-4-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་དང་། ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་ལས་ལ་བཟང་། **གླུ་ཟློག**

བྱར་མཆན། རེས་གཟའི་རྗེས་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཨང་གི་དེ་བོད་ཟླ་བོད་ཚེས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཨང་གི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཚེས་ཡིན།

March ISSUE 12.indd 3 20-03-2015 10:00:30

……ཊེ་སྦི་ནད་སྐོར་གླེང་བ།

ཤོག་ངོས་ ༣ འཕྲོས།

རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི། སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གསོས་སྨན་ཆད་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ནད་ལོག་བྱུང་ཚེ་སླར་ཡང་སྨན་བཅོས་འགོ་འཛུགས་དགོས། ཕྱིར་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་རྫོགས་ནས་ཟླ་དྲུག་གམ་བཅུ་གཉིས་ནང་ཚུད་ལ་ནད་ལོག་བྱུང་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་ཆ་ཚང་མཇུག་སྒྲིལ་མ་ཐུབ་ཚེ། སྨན་གྱི་ནུས་པས་འགོག་མི་ཐུབ་པའི་ནད་འབུ་གསར་པ་ (MDR TB, XDR TB) དེ་རིགས་འབྱུང་བ་དང་། དེ་ལས་གསོ་ཐུབ་པར་དཀའ་ངལ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྨན་བཅོས་ཚུལ་བཞིན་མ་གནང་བའི་ཉེན་ཚབས་གཞན་དག་མང་པོ་ཡོད་དེ། གློ་བའི་ནང་བུ་ག་ཆགས་པའམ། གློ་བ་རྡོལ་བས་གློ་བའི་ནང་ཁྲག་ཤོར་ཉེན་ཆེ་ལ་ནུབ་གསོག་སྲིད། དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ་འགག་པས་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་ཤིན་ཏུ་ཁག་པོ་ཡོད། གང་ལྟར་གཅིས་པའི་སྲོག་ཀྱང་འཕྲོག་སྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་སྐོར།

གློ་ནད་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་ཁོ་ན་བཅོས་པར་གཉན་འཛེམས་སྨན་མང་པོ་ཡོད་པ་རིལ་བུའམ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས་ཡོད། གློ་བའི་ཊེ་སྦི་དང་ལུས་གནས་གཞན་ཕལ་ཆེར་ལ་བཞུགས་པའི་ཊེ་སྦི་གཉིས་ཀྱི་སྨན་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་ཐུང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཀྱང་། ཀླད་པའི་ཊེ་སྦི། ལུས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཊེ་སྦི། ཕྲུ་གུའི་རུས་པའི་ཊེ་སྦི་རྣམས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་ལོ་གཅིག་རེད་འདུག

ཁྱིས་པ་དང་། སྦྲུམ་མ། ལུས་པོའི་སྔོན་འགོག་གི་ནུས་པ་ཆེས་ཞན་པའི་ཊེ་སྦི་ནད་པ་གང་ཡིན་ཀྱང་། ན་ཚོད་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྨན་པས་ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་འགོག་སྨན་ནམ་གཉན་འཛེམས་སྨན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། གཙོ་བོ་གཉན་སྨན་གཅིག་ལས་མང་བ་སྦྱར་དགོས་པ་ནི་ (multidrug-resistant TB) འགོག་ཐབས་ཆེད་དུ་ཡིན། སྨན་གཞུང་དགོངས་དོན་ལྟར་ན་ཐོག་མར་གཉན་སྨན་ཁག་བཞི་ཟླ་གཉིས་རིང་བཏང་གི་ཡོད། དེ་ནས་སྨན་བཅོས་ཟླ་བ་ ༤ ནས་ ༦ འམ་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་མུ་འཕྱུད་དགོས། ནད་པ་སོ་སོའི་ (Sensitivity testing) བརྟག་དཔྱད་ལ་གཞིགས་ནས་གཉན་སྨན་གྲངས་མང་ཉུང་གཏན་འབེབས་གནང་བཞིན་ཡོད། (Directly observed therapy (DOT) ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་སྨན་ཞབས་པས་བལྟ་རྟོགས་ཧོག་ནད་པར་གསོས་སྨན་ཆ་ཚང་མཆོད་དགོས་པ་དང་། སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཡིན་པར་བརྟེན་ནད་པས་སྨན་མཆོད་པར་བགེགས་དང་དཀའ་ངལ་མི་ཡོང་བར་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་གཉན་སྨན་གང་ཞིག་གིས་ནད་འབུ་གསོད་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་ཚེ་གཉན་སྨན་གཞན་དང་ཆ་ཕྲིག་གཞང་ནས་བཏང་བ་ཡིན། ལྟག་པར་གཉན་ནད་རིགས་དུག་གི་ནད་པ་དང་། སྦྲུམ་མ། ཁྱིས་པ་རྣམས་ལ་གསོ་ཐབས་དང་གསོ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ལེན་སྤྱོད་གནང་དགོས་པ་ཡིན། ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་མི་ཕྱུང་བའི་རིགས་ (Latent TB) ཀྱི་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་ནི་ཟླ་ ༤ ནས་ ༦ བར་ཡིན། ཡང་ན་བདུན་རེར་གཉན་འཛེམས་སྨན་གཅིག་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་བསྟེན་དགོས།

གློ་ནད་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་ལ་དཔྱད་བཅོས་བེད་སྤྱོད་ཆེས་དཀོན་པོ་ཡིན་ཀྱང་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་ (Extensively drug-resistant TB (XDR-TB) དང་། གློ་བའམ་དོན་སྣོད་གང་རུང་ལ་གཉན་ཤས་ཆེ་བས་ཟླ་གཞན་ནད་རིགས་གཞན་དང་། གློ་བར་ཁྲག་རྩ་འགག་མི་ཐུབ་པ་དང་། སྨན་ཡུན་རིང་བཏང་ཡང་ནད་འབུའི་ཚང་འཛོམས་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་ལ་དཔྱད་བཅོས་བེད་སྤྱོད་གནང་སྲོལ་འདུག དཔྱད་བཅོས་ལ་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཉུང་ཐོག་གི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། གློ་བར་གཉན་ཁ་དང་། དབུགས་འཚང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། གློ་ནད་ཊེ་སྦི་མ་ཡིན་པའི་གཞན་ཀླད་པ་དང་། སྙིང་ག། མཁལ་མ། རུས་ཚིགས་བཅས་ཀྱི་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་ལ་དཔྱད་བཅོས་གནང་བཞིན་ཡོད།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག

གློ་ནད་ཊེ་སྦི་ནི་འགོས་ཁྱབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ཙང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་འཛམ་གླིང་གི་མི་འབོར་སུམ་ཆ་གཅིག་ཊེ་སྦི་ནད་འབུས་ཟིན་ཡོད་པ་ཚོད་དཔག་གནང་ཡོད། ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་ཆེད་ཐུགས་སྣང་ངེས་པར་དགོས་པའི་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

- ཊེ་སྦི་ནད་པ་དེ་སྨན་བཅོས་འགོ་འཛུགས་ནས་དུས་ཡུན་བདུན་ཕྲག་གཉིས་མ་སོང་བའི་བར་རོལ་དུ་ཀླུང་འགྲོ་ཞེན་པའི་སྦྱོད་ཁྱིམ་གཅིག་ནང་ནད་ཅན་ནད་མེད་གཉིས་མཉམ་དུ་སྡོད་རྒྱུ་མེད། དེ་ནི་ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་འགོས་ཁྱབ་མ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ནད་པ་དེ་ལ་ཁྲད་གསོད་བྱེད་པ་མིན།
- ཊེ་སྦི་ནད་པའི་ནད་གསོ་ཁང་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་ཕྱུག་ལས་གནང་མཁན་སྨན་ལས་རྣམས་ནས་ངེས་པར་འགོག་སྲུང་ཁ་རས་གྱོན་དགོས།
- ཊེ་སྦི་ནད་པ་དེའི་ནང་མི་སྤུན་མཆེད་རྣམས་ནས་ངེས་པར་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཆ་ཚང་སྲུང་བརྩི་བྱེད་དགོས།

ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་ཁབ་ཀྱི་སྐོར།

ཊེ་སྦི་སྔོན་འགོག་ཁབ་ (Bacille Calmette-Guerin, or BCG) ཞེས་པ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཨ་རི་ནང་ལག་བསྟར་རྒྱུན་ནས་གནང་མེད་དེ། ཨ་རིའི་ནང་ཊེ་སྦི་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་ཤིན་ཏུ་དམའ་པོ་ཡོད་ལ། སྨན་ཁབ་དེ་ན་སོ་ཆུང་པའི་རིགས་ལ་ཕན་ནུས་ཀྱི་གསལ་ཆ་བྱུང་མེད། དེ་བཞིན་སྨན་ཁབ་དེ་བརྒྱབ་ནས་ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྤགས་པར་བརྟག་དཔྱད་ (Tuberculin skin test) གནང་སྐབས་ནད་འབུ་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ནད་འབུ་ཡོད་པ་གསལ་བའི་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་པས། དོན་དངོས་ཐོག་ཊེ་སྦི་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་དེར་ཕན་འབྲས་མེད་པ་བཟོས་ཡོད། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་བེད་སྤྱོད་གནང་སྲོལ་མི་འདུག

ཊེ་སྦི་ནད་པ་རང་ངོས་ནས་བྱེད་དགོས་པའི་ཐུགས་སྣང་།

ནད་པ་རང་ཉིད་སོ་སོའི་སྡོད་ཁྱིམ་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་རང་ལུས་རང་གཅེས་ཀྱི་ཐུགས་སྣང་དགོས་པ་ནི་སྨན་ནུས་འགོག་རྐོལ་གྱི་ཐོག་ཐབས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

- སྨན་པ་དུས་ཐོག་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་པ།
- གསོས་སྨན་ཇི་ལྟར་གསོལ་བསྟུལ་གནང་བ་བཞིན་མཆོད་དགོས་པ།
- སྨན་གྱི་བྱུར་ཐོག་ལྟག་པར་མིག་དང་འབྲེལ་བ་ཇི་བྱུང་སྙན་སེང་ཞུ་དགོས་པ།
- གལ་ཏེ་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་སྐབས་འཁྲིམ་འཁྲུལ་བྱེད་དགོས་འབྱུང་ཚེ་སྨན་བཅོས་མཚམས་མ་ཆད་པ་དགོས་གལ་ཆེ་བ།
- བཅུད་དང་ལྡན་པའི་ཁ་ཟས་དང་། གཉིད་ལེགས་པོ་ཁུག་པ། ལུས་རྩལ་འབྱིང་ཙམ་གནང་དགོས།
- ལུས་ཀྱི་ལྡིད་ཚད་ཆེས་དམའ་པོ་འགྱུར་བའི་སྐབས་ངེས་པར་སྤྱི་དཀར་དང་བཅུད་ཟས་བསྟེན་དགོས།
- ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པའི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ཟས་མཉེས་ཤོས་རིགས་དུས་གཅིག་ལ་བོངས་ཆེན་པོ་མ་ཡིན་པར་བོངས་ཆུང་ལ་ལན་མང་མཆོད་དགོས།
- ཁ་ཟས་བར་མཚམས་སུ་སྤྱི་དཀར་གྱི་ཐང་འཐུང་བ་དང་བཅུད་ལྡན་ཁ་ཟས་ཁོ་ན་བསྟེན་དགོས།
- གལ་ཏེ་པོ་བར་མི་བདེ་བའི་དཀའ་ངལ་འཕྱད་ཚེ་སྣ་ཡི་ཆིག་ཐང་མཆོད་ཐུབ་ན་ལེགས་པ་ཡོད།
- ལུས་རྩལ་གང་འགོ་འཛུགས་དགོས་མེད་སྨན་པར་བཀའ་འདྲི་གནང་དགོས་པ་དང་། ཐོག་མར་གང་ལ་གོམས་པ་དེ་ནས་འགོ་འཛུགས་ནས་ཉིན་རེར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༢༠ འམ་ཡང་ན་སྐར་མ་ ༡༠ རེ་ཐེངས་གཉིས་གནང་དགོས། གང་ལྟར་དུས་ཡུན་རིམ་བཞིན་སྤར་གནང་དགོས།
- ནད་པའི་སྡོད་ཁྱིམ་གྱི་སྣེའུ་ཁུང་ཕྱེ་ནས་ནད་འབུ་རང་ཁྱིམ་ནས་ཐོན་པར་རླུང་འགྲོ་ཡག་པོ་ཡོང་བར་གཟབ་དགོས།
- ངེས་པར་དུ་གློ་ཡུ་བ་དང་ཧ་བ་སྦྲིད་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་སྣ་བཀག་པ་དང་། ཕྱི་རས་སམ་ཤོག་རས་དེ་བླུགས་སྣོད་ནང་འཛོག་པ་ལས་གང་བྱུང་སར་མ་གཡུགས་པར་བརྩོན་དགོས།
- ཊེ་སྦི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་འགོར་བས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཡོང་ངེས་དང་། རང་གི་ཉེ་འཁྲམ་དུ་ཡོང་བའི་སྨན་ལས་དང་ནང་མི་སྤུན་མཆེད་ནས་ཁ་རས་གྱོན་པར་བློ་ཕམ་པའི་ཚོར་བ་ཡོང་སྲིད་པས། ཕྱོགས་མཚུངས་རང་ཉིད་ནས་གཞན་ལ་ནད་འགོ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་སློབ་བྲིའམ་ལས་ཀར་འགྲོ་མི་ཆོག་པས་ཁྱིམ་རྒྱུད་ལུས་པ་དང་། ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཤོར་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་འགྲོ་སྒྲོན་ཡང་བཏང་མ་ཐུབ་པའམ་ཡོངས་ཁུངས་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མི་དང་གཉེན་ཉེ་གྲོགས་ལ་སེམས་དཔལ་འབྲིན་པས་ངོ་གནོང་། གློ་ཞུམ་པ་གང་ཡང་ཡོང་ཉེན་ཆེ་བར་བརྟེན་ངེས་པར་གློ་སྒུ་ཡངས་དང་སེམས་ཞི་བདེ། སེམས་ཁྲལ་དེ་དག་གཏོང་ལེན་གནང་དགོས་པ་ཡིན། ལྟག་པར་དུ་གནས་སྐབས་ཐབས་སྟབས་པོ་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་ཐ་མ་བཟང་ཕྱོགས་སུ་འགྱུར་རྒྱུའི་རེ་བ་དེ་ནས་ཡང་བརྟག་མ་བཅུག་པར་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། རང་གི་བློ་མ་དང་ཡར་མིག་སྟོས་བྱེད་ས་རྣམས་ནས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ཞུ་ཐུབ་ན་ལེགས།

མཇུག་བསྡུས་པའི་གཏམ།

དེ་ཡང་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཊེ་སྦི་ནད་པ་ཧ་ཅི་ཡོད་རྣམས་དང་། ནད་གཞི་འདི་འིའི་ཐད་མི་མང་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་སླད་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་བསྒྲུར་རྩོམ་འདི་སྤེལ་བ་ཡིན། ཕྱིར་ནད་པ་རང་ཉིད་ནས་རང་དོན་རང་གཅེས་དགོས་གལ་ཆེ་བ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་བ་སྨན་ལས་རྣམས་ནས་ཁོང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་བར་ཕན་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སློང་བཅངས་ནས་ཁོང་ཚོར་བཅོས་མིན་གྱི་ཞབས་འདེགས་ཡོད་པའི་འཚོད་བསྐྱལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཕྱི་ལུགས་སྨན་བཅོས་མཉམ་དུ་བོད་སྨན་ཡང་མཆོད་ཐུབ་ན་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་ཡོད། མཐར་འགྲོ་ཀུན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནད་ལས་ཐར་བར་སྨོན་འདུན་དང་བཅས།།

……ནད་ལ་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་བལྟ་ཚུལ།

ཤོག་ངོས་ ༡ འཕྲོས།

ཁ་ཚར། མར་དང་ཞུན་མར་སྣིང་པ་ལས་བཟོས་པའི་ཁ་ཟས་དང་བཏུང་བ་སྐོམ་རིགས། སྣུམ་རྫས་ཁ་ཟས། (samosa, pakora, tika) སྒོ་ང་ཨོམ་ལེཊ།:Omelette བཅས་འཛེམས་དགོས།

- ཁ་ཟས། ཞི་བའི་ས་ཆུ་ནུས་པ་དང་ལྡན་པའི་མངར་བཅུད་ Carbohydrate ཤས་ཆེ་བའི་མེདླ།:Maida flour ཕྱེ་མ་དང་། ཀ་ར། བུར་ཤིང་ཁུ་བ་ལས་བཟོས་པའི་ཁ་ཟས་དང་བཏུང་བ། Cold drinks རྒྱ་གར་མངར་མོ་འོ་མ་དང་ལྡན་དུ་བཟོས་རིགས་ Jalebi, Kalaazar, Sonpari, Ladoo ལ་སོགས་པ། ཁྱིར།:Kheer གྲོ་ཐུག་གར་པོ། ཟས་རྙིངས་དང་སྐྱག་འཕྲོ། ཚལ་ལས་ས་འོག་ཏུ་སྐྱེས་པའི་ཉོ་ལོག་དང་། ཞུང་མ། ལ་ཕུག་རིད་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། སྔོ་པླ་ལག:Palak, Spinach སླེའུ།:Amaranth བཅས་ཀྱི་ཚལ་ལམ་སོག་སོག་གམ་བག་ལེབ་ Sandwich རིགས་བསྟེན་རྒྱུ་མེད།
- སྲོས་དང་ཚ་རིགས། བོད་ཇ། ཇ་གར་པོ། ཀོ་ཕི། དེང་དུས་ཨྱགས་ཤྲིན་ནང་དུ་བླུགས་པའི་ཟས་ Canned or processed food ཀྱི་སྟེང་དུ་སྐར་ཚྭ་བསྣན་པ། དེ་བཞིན་ཁྲིའུ་སུས་ཟས་སམ་ཞལ་ཏོག Salty and spicy snacks ལ་སོགས་པ། བཙོང་སྙིག་རྫེན་པ། སུག་སྨེལ།:Elaichi ཕོ་རིལ།:Pepper བདྡམ།:Peanuts གཡེར་མ།:Fagara ལི་ཤི།:Cloves ཤིང་ཚ།:Cinnamon ཟྭ་བོ།:Nettle leaf ལ་སོགས་པ་ཉུང་དུ་བསྟེན་དགོས། མདོར་ན་ཉིན་རེར་ཚྭ་སྣ་རམ་༢ ལས་མི་འགལ་བ་བྱེད་དགོས།
- རྡོ་ཐ། (Tobacco) ཐ་མག་དང་ཞིཝ། (Gutkha, Madhu, Panparak) ལ་སོགས་པ་སྤང་དགོས།

ཁ༽ སྤྱོད་ལམ་གྱིས་བཅོས་པ།

ལྷན་ཐབས་ལས། སྤྱོད་ལམ་དྲོ་བའི་གནས་སུ་སྡན་པའི་ཚིག །ཡིད་འོང་གྲོགས་ཀྱིས་ནད་པའི་བློ་ཁྲིད་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དྲོ་བ་ནི་སྐམ་པའི་གནས་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུས་ན་ལེགས། སྣན་ཚིག་དང་ཡིད་འོང་གྲོགས་ཀྱིས་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཕེབས་དང་གནས་པར་མཐུན་སྦྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་ལམ་སྲུང་དགོས་པ་ནི། གཙོ་བོ་རྩོལ་བཅག་གནང་བའི་སྒོ་ནས་ལུས་པོའི་ལྡིད་ཚད་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། སྨྱོ་རྒྱུ་ལ་ཞེན་པའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་སྤོང་ཐབས་གནས་དགོས་པ། རྟག་ཏུ་སྙིང་ལ་ཕན་པའི་ཁ་ཟས་བསྟེན་པ་དང་འོང་དུ་ཚུ་རིགས་ཞུང་དུ་བསྟེན་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

༡༽ ལུས་ཀྱི་བོངས་ཚད་ལ་གཞིགས་ནས་མི་དགོས་པའི་ལྡིད་ཚད་དོར་དགོས། རྟག་ཏུ་ལྡིད་ཚད་རན་པར་གནས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། བཤད་རྒྱུད་ལས། འཚོ་བས་སྐེམ་བཟང་བཏྲ་བ་ཚོད་ཟིན་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་འཚོ་ཆེ་བ་ལས་སྐེམ་པ་བཟང་བ་ཡིན།

༢༽ ལུས་ཀྱི་རྩོལ་བཅག་མང་དུ་བྱ་བ། ཉིན་རེར་ཕྱུག་ཚོད་ཕྱེད་ཀ་ལས་མི་ཉུང་བར་ལུས་འགུལ་གནང་དགོས་སྟེ། དཔེར་ན། དགོན་པར་ཞབས་སྐོར་བསྐྱོད་པ་དང་། རྐེན་བྲང་ཕྱུག་འཚལ་བ། ཁང་པའི་མཐའ་སྐོར་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ། མོ་ཏོག་འདེབས་ལས། དབུགས་སྦྱོང་། ལུས་སྦྱོང་། སྐུ་འཆམ་ལ་ཕེབས་པ། ཞབས་བྲོ་བསྐྱོན་པ། རྐང་འཁོར་གཏོང་བ་སོགས་སེམས་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་ལས་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ཡིན།།

༣༽ ཞི་བ་ལྷས། གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱ་ཅི་ཕན། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་བསམ་བློ་ནན་པོ་བཏང་ནས་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་ཐུགས་ཁྲག་གནང་བ་དགོས་པ་མེད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱང་མེད་པས་བློ་བག་ཕེབས་དང་བཞུགས་དགོས། དེ་བཞིན་ལུས་ངལ་གསོ་བ་དང་། དབུགས་གཏོང་ལེན་སྒོམ་པ། Yoga ལ་སོགས་པ་བྱེད་ན་དགེ་མཚན་ཆེ། ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་སྟེ་བརྣབ་སེམས་དང་། གནོད་སེམས། ལོག་ལྟའི་གཞན་དབང་དུ་མ་འཚུད་པ་འབད་དགོས། བློ་སྣ་དགེ་བས་དྲངས་ཐུབ་པ་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེ། གཞན་ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཞབས་ཞུ་དང་། ཉིན་ལྟར་ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར། བརྩེ་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱལ་ནས་གཞན་དང་མཐུན་སྒྲིལ་གནང་དགོས། ཡང་དག་པའི་བླ་མ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སར་ཆོས་ཞུ་བར་བཅར་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མི་ཚེ་གཉིད་ནང་མི་བསྐྱལ་བ་གཙོ་འདོན་གནང་དགོས།

འཛེམས་བྱ། ཐ་མག་དང་ཆང་རག་གི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་སྤོང་དགོས། དེ་བཞིན་ཆུ་ཚ་པོའམ་ཆུ་ཚན་བཀྲལ་བ་དང་། ཤྭངས་འཚུབ་ཀྱིས་འཁྲུས་བྱ་མི་རུང་།

འཕྲོས་འདོན་ཕྱེདས་རྗེས་མར་གཟིགས།

རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་འགེངས་ཤོག་གསར་བཟོ།

བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་སྦྱུས་ཚོང་བྱ་རྒྱུའི་ཐད་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་སོ་སོར་འགེངས་ཤོག་ཅིག་གསར་བཟོ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་ཡོངས་གསལ་ཨང་། ༥༩༥ ནང་འགེངས་ཤོག་དེ་དག་གི་ལམ་སྟོན་ཁག་ཁ་གསལ་བཀོད་ཡོད། ཕྱི་ཟླ་ ༤ པའི་ནང་འགེངས་ཤོག་རྣམས་ཁུངས་སོ་སོར་གཏོང་འཆར་ཡོད་པས་དེ་བར་སྔར་རྒྱུན་བཞིན་ལག་བསྟར་དགོས་པ་དང་། འགེངས་ཤོག་འབྱོར་མཚམས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས།

རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་ཕན་ཡོན།

རིན་ཆེན་ཚ་སྦྱོར་ཆེན་མོ།

དྲིག་དང་། གྲུམ་བུ། འབྲས་ནད། སུརྦ། མཛེ་ནད། སྐྲན་ནད། དམུ་ཆུ། འོར་ནད་སོགས་འཛོམས་ཤིང་། རྩ་སྨུག་ནད་ངན་ཁྲག་རྒྱས་ཏེ་འགགས་པ་དང་། གྲང་བའི་རྣག་སོགས་ཀྱང་སྐེམ་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ནད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་བསྟེན་ན་གོང་གསལ་ནད་གཞི་རྣམས་སྔོན་འགོག་ཐུབ་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྨན་པར་བསྟེན་གཏུགས་གནང་ནས་བསྟེན་ན་དགེ་ཕན་ཆེ།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིག་དགེ་བློ་བཟང་བཀྲ་ཤིས།
ཚོགས་མི། དྲུང་ཆེ་ཚེ་རིང་ཕུན་ཚོགས།
རྩིས་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཚེ་རིང་།
སྨན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་།
གློག་ཀླད་རྟུས་འགོད་པ། ལྷ་མོ་སྐྱིད་འཛོམས།
©: Men-Tsee-Khang, Dharamsala
Publisher: Documentation & Publication Department
Men-Tsee-Khang, P. O. Dharamsala -176 215
Himachal Pradesh (INDIA)
Tel: +91-1892-223222/223113
Email: docpub@men-tsee-khang.org
Website: www.men-tsee-khang.org/www.mentsee.org
www.men-tsee-khang-cn.org
www.men-tsee-khang-exports.org