

གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) ཡར་འཕར་འགྱུ་བའི་དཀའ་ངལ། (རྩལ་འཛོལ་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་) གཙོ་འཛིན་འོག་མ། རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་མན་ཁང་ཉི་ཤུ་

རྩོམ་པ།

དེང་སང་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་རབས་ཅིག་ནང་ ཤི་རྒྱུན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་ དྲག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ནད་གཞི་འཕེལ་ གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) ཡར་འཕར་འགྱུ་བའི་ལས་བརྟེན་མི་སྡེའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ མི་ཆེའི་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་དཔུང་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) ཟེར་མི་ཚུ་ག་ཅིར་ཡིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན་ ཅུང་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ ལྷག་ལྷགས་ གླུ་གཟེར་ གེན་སར་ དབུགས་བསགས་གྱི་ནད་གཞི་ གཅིན་སྤྱིའི་ནད་གཞི་ མིག་འགྱིབ་གྱི་ནད་གཞི་ རྩ་བ་འོན་པའི་ནད་གཞི་ འབུ་བའི་ནད་གཞི་དང་ ཡ་མའི་ནད་གཞི་ སྤོ་མའི་གསང་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་འཛམ་གླིང་གི་མི་སྡེའི་ནད་ལུ་དཀའ་ངལ་སློམ་ཤོས་ཅིག་སྤྱོད་ཏེ་ཡོད། རྩ་བ་འོན་པའི་ནད་གཞི་ ཞིབ་ཅིས་ཅིག་དང་ འཁྲུལ་བ་ཅིན་ གནམ་ལོ་2004 གི་ནང་འཁོད་ལུ་ར་ ཤི་རྒྱུན་ཡོངས་བསྟོམས་མི་གངས་ས་ཡ་4 ཤི་ཡོད་མི་ལས་ས་ཡ་34 འདི་དྲག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཡིན་མཁས། གནས་ཚུལ་འདི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ འཛམ་གླིང་ནང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབུ་བའི་ནད་གཞི་ དཔེར་ན་ཨེཌ་ཨའི་ཕི་ཨེ་ཤེས་ བད་ཀ་ན་གྱི་བི་ ཚད་ནད་མ་ལ་རི་ཡ་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་ གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) འདི་ལོག་ལྟ་བུས་གྱིས་ཡར་འཕར་སོང་སྟེ་འཛམ་གླིང་ནང་ཚ་གུང་སློམ་ཤོས་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཙོ་ནད་འདི་གིས་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་གཞི་དཔུང་བ་བརྒྱབ་ཚུལ།

འཛམ་གླིང་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་འབྱིང་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་ནད་ལས་རྒྱལ་ཁབ་གར་གི་ནད་ལུ་གཞི་དཔུང་བ་བརྒྱབ་ས་ཡོད་དེར་ འབད་རུང་ ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་བརྒྱུ་ཆ་20 དེ་ཅིག་གཞི་དཔུང་ཡོད་ས་ལས་ ཡར་རྒྱས་མ་སོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་བརྒྱུ་ཆ་20 གིས་གཞི་དཔུང་བ་སྟེ་ཡོད། རྩ་བ་འོན་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་ལོ་རྒྱུ་ཕྱག་གཅིག་གི་ནད་ལུ་ གནམ་ལོ་2004 ལས་2074 གི་ནང་འཁོད་ ཡར་རྒྱས་མ་འགྱུ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དཔེར་ན་ རྒྱ་ནག་ རྒྱ་གར་ ར་ཤི་ཡ་ཕེ་ཏ་རེ་ཤོན་ ཚུ་ནང་ མི་ཆེའི་གནས་སྤངས་དང་ བཞུགས་པའི་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་ནི་ མི་བདེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྤངས་ལུ་མཐོ་སློམ་ཤོག་ཞི་ཡིན་པའི་ཞིབ་འཕྲོད་གནས་ཚད་ཚུ་ཡང་བཏོན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱ་ནག་ལུ་ ཅུང་ཉིང་གི་ནད་གཞི་དང་ གླུ་གཟེར་ གཅིན་སྤྱིའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྤངས་ལུ་ཡུ་ཨེས་ཐོ་ལར་ཅུང་ཕུར་444

གྱི་བརྩིས་ཁྱོད་རྒྱུ་འོང་ནི་གི་སྒོན་བརྩིས་བཏོན་ཏེ་འདུག།

གཙོང་ནད་འདི་གི་ཉེན་འཚུབ་སྤྱོད།

ནད་གཞི་དྲོག་སི་སི་ གཙོང་ནད་(Chronic Diseases)འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ འཛམ་གླིང་ནད་སྤྱི་འགྲོ་ལོ་མོ་ ལོ་ན་ཆུན་
ཆས་དང་ གཞོན་མ་གར་ལུ་ཉེན་ཁ་དང་གཞོན་པ་ཅིག་འཐད་པ་འབད་རང་བརྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ནད་གཞི་འདི་ཚུ་གཙོ་བོར་
གཙེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་སྒོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ད་བཅས་ར་གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་ལས་ཡང་། ལྷ་རྒྱ་དུས་ཀྱི་ཐ་མར་འགྱུར་ཅན་ན།
།མི་རྒྱུ་མས་འདོད་པའི་དབང་གིས་ལོག་པར་སྒྱུད། ། ཞེས་སོགས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱི་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྒྲུན་ གཙོ་བོ་
མི་ཚུ་གིས།

- 1 ཁ་ཟས་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་ཟ་བ་ལས།
- 2 མི་ཚུ་གི་སྒྱུད་ལམ་ལོག་པ་འབད་བའི་རྒྱུ་ལས།
- 3 ཆང་དང་གཏམ་ཁུ་ཚུ་ལོངས་སྒྱུད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཡིན་མས།

འདི་གིས་སྤྱི་ལོ་རེ་ནང་ལུ་ ༡༩མ་ཁུ་ལོངས་སྒྱུད་མི་ལས་བརྟེན་ མི་གངས་ས་ཡ་༤.༩ ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ཉམས་ཆད་
ལས་བརྟེན་པ་བཏགས་མི་ལས་བརྟེན་ མི་གངས་ས་ཡ་༢.༤ ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་གཞུགས་ཁམས་ནང་ལུ་ ཤ་ཆོལ་ལེ་ཤ་བཏགས་པའི་
ནད་གཞི་ལས་བརྟེན་ མི་གངས་ས་ཡ་༤.༤ ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་ཁག་ཤུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལས་བརྟེན་ མི་གངས་ས་ཡ་༡.༡
ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཙོང་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཡར་འཕལ་འགྱོ་ཚུལ།

མ་འོངས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ཞིབ་བརྩིས་གནས་ཆད་བཏོན་མི་ཅིག་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ འབྲུ་བའི་ནད་གཞི་དང་
སྤྱུ་ཅན་ ཨ་ལོ་སྤྱི་བའི་ནད་ཀྱིས་ཤི་རྒྱུན་ དེ་ལས་ཟས་བཅུད་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ བརྒྱ་ཆ་₃ དེ་ཅིག་ཡར་འཕལ་
འགྱོ་ནི་དང་ དུས་ལུན་དེ་གི་ནང་ར་ དྲག་སྤྱོད་མེད་པའི་ནད་གཞི་གཙོང་ནད་འདི་ལས་བརྟེན་བརྒྱ་ཆ་₁₂ གྱིས་ཡར་འཕལ་འགྱོ་
ནི་ཞིན་མ་མས། རྒྱུ་མཚན་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ནད་རིགས་འདི་ཚུ་ལས་བཀག་གསལ་མ་སྒྲོགས་དྲག་སྤྱོད་མ་འབད་བ་ཅིན་ གནམ་
ལོ་₂₀₂₅ གི་ནང་འཁོད་ མི་གངས་ས་ཡ་₆ ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་ནི་ཞིན་མི་དེ་ཁར་ལས་ ས་ཡ་₁ འདི་གཙོང་ནད་ལས་
བརྟེན་ཏེ་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་ནི་ཞིན་མ་མས།

འཛམ་གླིང་ནང་གཙོ་བོ་ནད་བཀག་ཐབས་གྱི་ལས་རིམ་ཚུལ་བཞིན་མེད་པ།

གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་རབས་ཅིག་ནང་
ན་ཚད་དང་ཤི་རྒྱུ་འབྱུང་མི་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མ་མས། ཡིན་རུང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལོ་སྟོང་གོང་འཕེལ་དམིགས་ཡུལ་ནང་ལུ་
གཙོ་ནད་བཀག་ཐབས་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ཚུད་དེ་མེད་པ་ཡིན་མ་མས། དེ་འབད་ཕན་ལས་འཛམ་གླིང་གསེབ་འཕྲི་ཚུ་གསེབ་སྤེལ་
གཙོ་ནད་འདི་གི་ཚ་གྲུ་ཡོད་ལུགས་གྱི་བརྟེན་འབྱུང་མང་རབས་ཅིག་འབད་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ད་རེས་ནངས་པ་རྒྱལ་ཁབ་མང་
ཤོས་ཅིག་གིས་ར་ གཙོ་ནད་འདི་གི་གཞོན་པ་དང་ཉེན་འཚུབས་ཚུ་ཉ་གོ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལུ་གཞོན་ལེན་གྱི་
དོན་ལུ་ལས་རིམ་འབྲེལ་འབྲེལ་བཟུམ་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ རང་སེའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལོ་སྟོང་གོང་འཕེལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ནང་ལུ་ཡང་
བཟུག་ནི་འགོ་བཟུག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཙོ་ནད་འདི་ལུ་གོ་དོན་ལོག་པ་བཟུ་ཐུག་པ།

འཛམ་གླིང་ནང་མི་ཚུ་གིས་བར་ན གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་དང་ཟུད་པ་དང་ གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) འདི་ཚུ་ ཉེན་ཁ་གཞི་ཡང་མེད་པ་ཡིན་ཟེར་ གོ་དོན་ཕྱིས་འགྱུར་ལེན་ཏེ་ འཛོགས་སྤྲོད་གཞི་ཡང་མེད་པར་མང་ཤོས་
ཅིག་གིས་སྤྲོད་བཀག་ཤར་སྟོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ཡང་

༡༽ མི་ཚུ་གིས་གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) འདི་ རོ་མ་ར་ཡར་རྒྱས་འགྱུ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་མ་གཏོགས་
ཡར་རྒྱས་མ་འགྱུ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལུ་གཞོན་པ་སྟོན་མེད་ཟེར་བསྐབ་ཡིན་མ་མས། འདི་འབད་ཕན་ད་ དོན་མཐར་མཐུག་ལུ་
ནད་གཞི་འདི་ཚུ་བརྒྱ་དམུ་ ལས་༤ དེ་ཅིག་ ཡར་རྒྱས་མ་འགྱུ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་ཚུ་གིས་འཕྲོ་བའི་ཡོད་པ་ཡིན།
འཛམ་གླིང་ནང་གཙོ་ནད་ལས་རྟེན་ ཤི་རྒྱུ་ཚུ་ཡོད་པའི་ཕྱིས་ཁྲ་ཅིག་དང་འཁྲུལ་ཕན་ད་ བརྒྱ་ཆ་༢༠ དེ་ཅིག་ཡར་རྒྱས་སོང་
ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་དང་ བརྒྱ་ཆ་༣༥ ཡར་རྒྱས་མ་སོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ བརྒྱ་ཆ་༣༧ ཡར་རྒྱས་འགྱུ་བའི་བསྐྱེད་
ཡོད་མི་ཚུ་ནང་ལུ་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ད་ བརྒྱ་ཆ་༤ དེ་ཅིག་ ཡར་རྒྱས་ཏེ་ལམ་ཅིག་འགྱུ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ཤི་རྒྱུ་ཚུ་འབྱུང་མ་
ཡིན་མ་མས།

༢༽ ཡར་རྒྱས་མ་འགྱུ་མི་དང་ ཡར་རྒྱས་འགྱུ་བའི་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་གི་མི་ཚུ་གིས་ གཙོ་ནད་(Chronic Diseases) གྱི་ནད་གཞི་འདི་སྟོན་འགོག་གཙོ་བོ་བཏོན་པ་ལས་ ཉེ་མ་ར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་བཀག་ཐབས་
གཙོ་བོར་བཏོན་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ་ཟེར་མཐོ་བསམ་བཏང་མ་ཡིན་མ་མས། འདི་འབད་ཕན་ད་ ཡར་རྒྱས་མ་སོང་མི་དང་ ཡར་རྒྱས་

འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ བད་གཞི་གསལ་པ་དང་རྟིང་མ་གཉིས་ཆ་ལས་བརྟེན་པའི་མི་མང་གསེབ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གདོང་
ལེན་གཙོ་བོར་བརྟོན་དགོས་འདི་གཞི་བཀའ་ཆེན་ཨིན་མ་མས། གཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ འབྲུ་བའི་བད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་དཀའ་
ཉེན་འབྱུང་བཞིན་དུ་ར་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ཡོད་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལུ་ གཙོང་ནད་གྱི་ནད་གཞི་དེ་ཚུ་
ལས་བརྟེན་ ཤི་རྒྱུན་དང་མི་མང་ལུ་ཁྱུང་རྒྱུད་གྱི་དཀའ་ཉེན་ཡར་འཕར་མངོན་སུམ་དུ་འགྱུར་ལས། འགན་ཁུར་ཐེབས་ཅིག་ར་
འབག་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་རྟོན་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

༣༥ མི་ཚུ་གིས་གཙོང་ནད་(Chronic Diseases) གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ མི་ལྷན་པ་ཚུ་གི་ནད་གཞི་ཨིན་ཟེར་ཡང་བསྐྱབ་
ཨིན་པས་ འདི་འབད་མ་ད་ བད་གཞི་འདི་ཚུ་ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་དང་འཕྱུད་པ་དང་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་
ཡོད་མི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་སྤྱང་ཀ་ཚུ་ནང་ ཉིང་བཀའ་འབད་ར་དར་བྱུང་སྟེ་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་མས། བད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་
བརྟེན་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ཡོད་མིའི་ མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ལུ་དཔལ་འབྱོར་དང་དབུལ་འཕོངས་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ལོ་གཅིག་ལས་
ལོ་གཅིག་ཡར་འཕར་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

༣༦ མི་ཚུ་གིས་གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་མི་ཆུན་ཆས་ཚུ་ལུ་མ་གཏོགས་གཞོན་ནམ་ཚུ་
གིས་མི་ཐོབ་ཟེར་ཡང་བསྐྱབ་ཨིན་མ་མས། འདི་འབད་མ་ད་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་སྤྱང་ཀ་ཚུ་ནང་
མི་ཆུན་ཆས་ཚུ་ལས་ གཞོན་ནམ་ཚུ་གིས་མང་སུ་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ལོ་ན་གཞོན་ནམ་ཚུ་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བཀག་ཐབས་
འབད་ཚུགས་ནི་ལུ་ཡང་དཀའ་ངལ་སྟོམ་སྟེར་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨ་ལོ་ ལོ་ན་རྒྱུང་ཀྱའི་བསྐྱང་ལས་གཟུགས་གྱི་ཉམས་ཆད་
ལས་བརྒྱལ་བཏགས་ནིའི་དཀའ་ངལ་འདི་འཛམ་གླིང་ནང་ཡར་འཕར་འགྱུར་བཞིན་དུ་ ས་ཡ་²² དེ་ཅིག་ཉམས་ཆད་ལས་
བརྒྱལ་བཏགས་ནི་འདི་ལོ་⁴ མན་ཆད་འབད་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་ཨིན་མ་མས། དཔེར་ན་ཡུ་གེ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཉམས་ཆད་
ལས་བརྒྱལ་བཏགས་མི་ཨ་ལོ་ ལོ་² ལས་⁷⁰ གྱི་ནད་འཁོད་དང་ རྒྱ་ནག་གི་ཁྲོམ་སྟེ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་ལོ་²
ལས་⁶ འབད་མི་ཚུ་ཨིན་མ་མ་ཆད་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ གཅིན་སྟེ་ནད་གཞི་ལྷུ་མ་པ་གཉིས་པ་འདི་ཨ་ལོ་དང་
ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་དར་བྱུང་འགྱུར་བཞིན་དུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

༣༧ མི་ཚུ་གིས་གཙོང་ནད་(Chronic Diseases) གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ སྟོན་ཆས་ཚུ་ལུ་མ་གཏོགས་ཨམ་སུ་ལུ་མི་འཐོབ་
ཟེར་ཡང་བསྐྱབ་ཨིན་མ་མས། འདི་འབད་མ་ད་ གཙོང་ནད་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་དང་ ལྷན་པར་དུ་ དུང་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་སྟོ

གས་དང་ཨམ་སྤྱུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ རན་གཞི་འཐོབ་མི་འདི་ ཞིབ་ཅིས་ཅིག་དང་འབྲེལ་ཕྱ་དང་ ཨམ་སྤྱུ་ལུ་བརྒྱ་ཆ་༢༡ དང་ཕོ་
གས་ལུ་༥༣ འཐོབ་དོ་ཡོད་མི་འདི་གནད་ཚད་ཉ་ལམ་འདྲན་འདྲ་སྟེ་ར་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

༤༽ མི་ཚུ་གིས་གཙོ་བོ་ནང་ **(Chronic Diseases)** གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་མ་
ཚུགས་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཡིན་ཟེར་བསྐྱབ་ཡིན་མས། འདི་འབད་ཕྱ་ད་ ཚན་རིག་གི་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་སྒྲན་
ཁྱེད་འབྲེལ་ཕྱ་ད་ མི་ཚུ་ག་ར་འབད་རུང་ ཟས་ཞིམ་ཤོད་སྤྱོད་ལམ་དལ་བའི་རང་ལུ་སྟོད་མི་ མི་ཚུ་ལུ་ལེ་ཤུ་གིས་ནད་གཞི་
འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ད་ ཉེན་ཁ་ཡང་ལོག་ལྷབས་འབད་ར་ཡོད་པ་ཡིན།

༥༽ མི་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཙོ་བོ་ནང་ **(Chronic Diseases)** གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལུ་ བཀག་ཐབས་མེད་
ཟེར་བསྐྱབ་ཡིན་མས། དོན་ངོ་མ་འབད་བ་ཅིན་ གཙོ་བོ་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འཐོབ་ཡིན་ན་དང་ རན་གཞི་འདི་གི་
རྒྱ་ཁྱེན་ཚུ་ག་ར་གིས་ཤེས་ས་དང་མཐོང་ས་ཡོད་པ་ལས་ རན་གཞི་འདི་ཚུ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཁྱེན་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་བ་ཅིན་ ཅུང་
ཉིང་གི་ནད་གཞི་བརྒྱ་ཆ་༤༠ དེ་ཅིག་དང་ ལྷན་གཟེར་གྱི་ནད་གཞི་དང་གཅིན་སྟེ་ནད་གཞི་ལྷམ་པ་༢ པ་ཚུ་བཀག་ཐབས་
འབད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཀེན་སར་གྱི་ནད་གཞི་བརྒྱ་ཆ་༢༠ དེ་ཅིག་བཀག་ཐབས་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

༦༽ མི་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཙོ་བོ་ནང་ **(Chronic Diseases)** གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ བཀག་ཐབས་འབད་
ནི་ལུ་ ཟད་འགོ་སྟོན་གནས་པ་ཡིན་པ་ལས་ མི་ཉམ་རྒྱུང་ཚུ་གིས་འབད་མི་ཚུགས་ཟེར་ཡང་བསྐྱབ་ཡིན་མས། དོན་ངོ་མ་འབད་
བ་ཅིན་ གཙོ་བོ་ནད་འདི་ཚུ་གི་གཤོང་ལེན་དང་ བཀག་ཐབས་ཀྱི་འབད་ནི་འདི་ མི་རང་སའི་དུས་རྒྱུན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་
ཟས་ཟ་ཐངས་ ལུས་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་རག་ལས་པ་ལས་བརྟེན་ རན་གཞི་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་ལུ་ཁག་ཅིག་མེད་པ་ཡིན། འདི་ཡང་
འཇམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་དང་ དཔེར་ན་ ས་ཏ་ར་ཨམ་རི་ཀའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ག་སྟེ་ཡང་ ཟས་འགོ་ཉུང་ཀྱུ་དང་ ལག་ལེན་འདི་
ཚུ་ག་ཅི་ལས་འཇམ་ཁོང་ཁོ་གི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

༧༽ མི་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་སྟེ་བསྐྱབ་ཡིན་མས་ ང་བཅས་ཀྱི་སམ་རྒྱུ་ཏམ་ཁུ་འབྱུང་མི་ཅིག་ཡིན་པའི་གུ་
ཏམས་ཚད་ལས་བརྒྱལ་བཏགས་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་ ཡིན་རུང་ཁོང་ཁོ་ཚད་༩༤ སོང་རུང་གླིང་གླིང་ཡོད་ཟེར་བསྐྱབ་ཡིན་མས།
འདི་འབད་ཕྱ་ད་ འདི་བབྱམ་མའི་གནས་ཚུལ་འདི་ བྱེད་བདེན་བྱེད་མ་བདེན་པའི་གཏམ་ཅིག་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདི་ཚུ་མི་ལ་
ལོ་ཅིག་ནང་ དེམ་གཉིས་སྤྱབས་ལེགས་སྟེས་དབང་གིས་ཐོན་སྲིད་རུང་ རན་གཞི་འདི་ཚུ་གིས་ མི་སྡེའི་ནང་ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་མི་

ཐུག་ཚེ་བོ་ཅིག་ཡིས་ང་བཅས་ཀ་ར་གིས་ཤེས་ས་དང་མཐོང་ས་ཡིན། གཙོང་ནད་འདི་ལུ་ལྷ་མ་པ་གཉིས་ཡོད་ འདི་ཡང་

༡. མི་ལ་ལོ་ཅིག་ནད་གཞི་འདི་ཐོབ་པའི་ཁར་ ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ལོག་པ་འབད་དེ་འབད་རུང་ ལྷ་བས་ལེགས་སྤེས་དབང་གིས་ གཞུགས་སྤྱོད་སྤྱིང་སྤྱིང་གི་ཐོགས་ལས་ལོ་ཡང་ཡུན་རིང་མ་སྤྱོད་པ་ཡིན།

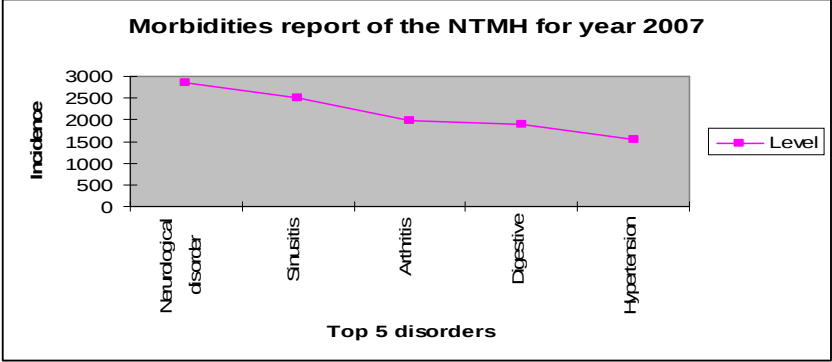
༢. མི་ལ་ལོ་ཅིག་ཟས་སྤྱོད་ལོག་པ་ཆང་འབྱུང་ ཏམ་ཁུ་འབྱུང་ནི་ཚུ་ག་ནི་ཡང་ལག་ལེན་མ་འབབ་རུང་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྤྱི་ཟས་ སྤྱོད་ལོག་པ་འགྱོམ་ཙམ་ཅིག་གིས་ དུང་ཉིང་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཐོབ་སྤྱོད་ལག་ལུ་འགྱུར་ནི་དང་ ཤི་རྒྱུན་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན། འདི་འབད་མཁའ་ས་ ང་བཅས་ར་ག་ར་གིས་སྤྱོད་ལས་ར་ འདི་གིས་གཞོན་ འདི་གིས་མི་གཞོན་ཟེར་དོགས་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་ཟ་ རྟེན་སྤྱོད་པར་ ག་དེ་དག་དག་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་གི་གཞོན་ཉེན་ཉ་གོ་དགོཔ་དང་ སྤྱོད་ལས་ར་ རད་གཞི་འདི་ཚུ་གི་བཀག་ ཐབས་ཚུ་གཙོ་བོ་བཏོན་དགོ།

༡༠༽ མི་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་བསྐྱབ་ཡིས་མས་ ཚར་ཅིག་ན་ ང་བཅས་ཀ་ར་ག་ནད་དོན་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཤི་དགོ་ ཉེ་བཅགས་ མེད་ན་མི་མི་ཤི་ཟེར་བསྐྱབ་ཡིས་མས། ང་བཅས་མི་ཚུ་ག་ར་ཚར་ཅིག་འདི་ཤི་དགོཔ་འདི་བདེན་ འདི་འབད་མཁའ་ས་ མ་ཤི་བའི་ཉེ་ མ་དང་ཤི་བའི་ཆེ་ བཟོན་མ་ཚུགས་པའི་ན་ཟུག་བརྒྱབ་ནི་དང་ ར་ཟུག་བརྒྱབ་སྤྱོད་ལུ་རིང་མ་སྤྱོད་ནི་ ར་ཚོད་མ་ཆས་པ་ལས་ ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་ནི་ཚུ་ང་བཅས་ཀ་ར་ལུ་མ་དགོཔ་ཡིན། གཙོང་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ད་ལྟོ་ནད་གཞི་ཐོབ་ཅིག་ འདི་འཕྲོས་ལས་ཤི་རྒྱུན་མ་བྱུང་སྤྱོད་འབད་རུང་ རད་གཞི་འདི་གི་སྤྱོད་འགོག་དང་བཀག་ཐབས་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་མ་འབད་བར་སྤང་ མེད་པ་སྤྱི་བཞག་པ་ཅིན་ རད་གཞི་འདི་གིས་ཚར་ཅིག་བཏབ་ཞིམ་ལས་ གོ་ལས་སྤྱི་འཚབས་ཆེ་སུ་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ངེས་པར་དུ་ཤི་ དགོཔ་འབྱུང་མ་ཡིན། འདི་འབད་མཁའ་ས་ རད་གཞི་འདི་ཚུ་ སྤྱོད་འགོག་དང་བཀག་ཐབས་གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་མི་ཆེ་འདི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ངང་ལུ་ཡུན་རིང་མ་སྤྱོད་ཀུགས་པ་ཡིན། འདི་འབད་ནི་དེ་གིས་ ང་བཅས་མི་སྤྱོད་ཀ་ར་གིས་ སེམས་ལུ་ཆ་གྲང་ཐེབས་ཅིག་བསྐྱོད་དེ་ རད་གཞི་འདི་ཚུ་འདི་བཀག་ཐབས་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོན་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

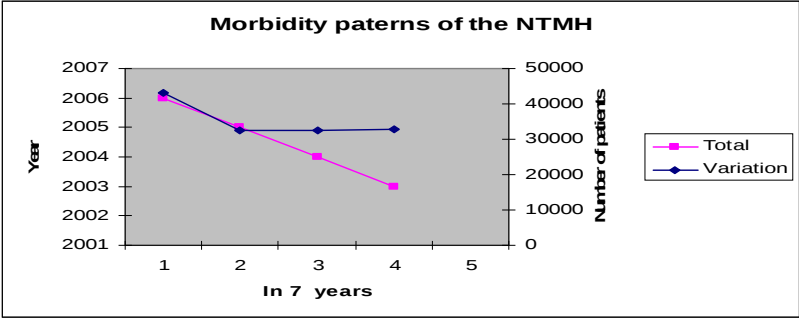
དུས་རབས་གསར་པའི་ནད་ རང་ལུགས་ནད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་སྐབས།

འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ཆོགས་སྤེའི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་པ་ད་ རང་ལུགས་ནད་པའི་སྤྱོད་འདི་དུས་རབས་^{༢༡} པའི་ནད་ཞིབ་ འཚོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ནད་ལུ་གོ་སྐབས་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་མ་ཆད་ ལྷག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་ནད་གཙོང་ནད་ཀྱི་གནས་ ཆད་ འདི་ཡང་འཕར་མ་གྲགས་དགས་སྤྱི་འགྱོ་བའི་ཁར་ གཙོང་ནད་ཟེར་མི་འདི་ནད་གཞི་རྟིང་མ་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ དག་བསྐྱོད་མེད་ པར་འགྱོ་མི་ཅིག་ཡིས་བཞིན་དུ་ རད་གཞི་དེ་ཚུ་གསོ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཚན་རིག་གི་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱིས་ཕན་བསྐྱོད་མེད་མི་ཅིག་ཡིས་

ལས་ རན་གཞི་དེ་ཚུ་གི་གདོང་ལན་དང་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྒྲན་བཅོས་ཚུ་ རང་ལུགས་ནང་པའི་སྒྲན་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་འདི་གོ་སྐབས་སྟག་པར་དུ་ཡོད་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན། གནད་དོན་འདི་བཞིན་དུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྒྲན་ཁང་
ལྷོ་བའི་ལོ་ལྟར་ནང་པའི་སྒྲན་ཁྱའི་གནས་ཚུལ་ལུ་བཟུ་རུང་ རན་པ་མང་ཆེ་བ་ཅིག་སྒྲན་བཅོས་ཡང་ཡུན་རིང་མ་འབད་དགོ་པའི་
ནན་གཞི་ཚུ་དཀར་དང་ ཡམ་ གྱམ་བུ་ སོ་ནད་ ལྷག་ཟུང་གི་ནན་གཞི་ཚུ་གི་རིམ་བཞིན་དུ་མཐོ་སུ་སྒྲེ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།
འདི་བརྒྱམ་མའི་ནན་གཞི་ཚུ་



ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ གནས་ཚད་ཉ་ལམ་གཅིག་མཚུངས་སྟེ་རང་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ གནམ་ལོ་ 2006 ནང་ 2002
གྱི་ནང་ལུ་ནང་པའི་གནས་ཚད་ཡར་འཕར་སོང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།



མཇུག་བསྟུན།

གནས་ཚུལ་འདི་ལུ་དཔྱད་བཟུང་བཅིན་ ང་བཅས་ར་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་ལས་ཡང་། སྤྱི་གཞི་ལས་བརྒྱ་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་
སྤངས། ཟུང་ན་ནད་འཕོངས་སྤྱི་གཞི་ལས་ཕན་གདགས། འབྲུ་སྤྱི་གཞི་གསལ་ཀྱན་རྟག་དུ་རང་འབྲར་བཟུ། ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར་ ང་བཅས་རའི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་མེ་ལོ་ལུ་སྟོང་གི་ཉེ་མ་ལས་གསུངས་ཡོད་པའི་རིག་གཞུང་རྟིང་པའི་ཁར་ འདི་ནང་ནད་
གཞི་འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་ཁ་གསལ་དང་ དེ་གི་སྟོན་འགོག་དང་བཀག་ཐབས་ཚུ་ཉེ་མ་ལས་ར་ རྒྱལ་བ་རྒྱལ་པའི་སངས་རྒྱལ་

གྱིས་མི་མང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ ནད་རིགས་སྡོན་འགོག་དང་བཀག་ཐབས་ཚུ་གཞི་བ་ཡ་མཚན་ཆེམ་སྟེ་གསུངས་བཞག་མི་འདི་
དེང་སང་ཚན་རིག་གི་ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་པར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སྤྱིར་འཇོམ་གླིང་དཀའ་ངལ་འབྱུང་
བཞིན་ཡོད་པའི་འབྲུ་བའི་ནད་དང་ ལྷག་པར་དུ་གཙོང་ནད་ཀྱི་དར་ཁབ་འདི་ཡར་འཕེལ་འགྱོ་མི་འདི་ལུ་ཚ་གྱང་འབག་སྟེ་ ད་
ལས་འཕར་ནང་པའི་གསོ་རིག་སྒྲུན་དང་འབྲེལ་བའི་ མི་མང་གསོ་བའི་འཕྲོད་སྟེན་ཀྱི་ནད་ལུ་སྟོ་སྒྲུང་གི་སྟོ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་དང་
གོང་འཕེལ་གྱི་ཕུག་ལྡེ་གནང་དགོཔ་འདི་གཞི་བ་གལ་ཆེ་བས་ཟེར་ཁྱ་ནི།