

བཤའ་འགགས་ཀྱི་ནད།

བྱང་འཕྲོ་ཀླན་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སློབ་སྦྱང་པ།

བརྩུང་དོན།

འི་མཁམ་བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་ཟེར་མི་འདི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་མ་འཚོམས་པ་བསྟེན་ནི། ཡང་ན་རྩ་མ་དང་
 ཡོང་ག་གཉིས་ཀྱི་ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱང་འབྲུགས་ནི་དང་། ཚ་བ་ཤུགས་རྩམ་ནི་ཕོ་བའི་སྤྲུག་པོ་སོགས་ཀྱིས་ནད་གཞི་
 ལས་བརྟེན་རྩ་མ་དང་ཡོང་ག་ནད་ལུ་བཤང་བཀྲ་ཨ་བ་ཤྲེལ་སྟེ་ཨ་ཡོང་ཁ་ལས་འཐོན་མ་བདུབ་པའི་ནད་གཞི་
 གཅིག་ཡིན། ནད་གཞི་འདི་ཡང་འོ་མ་གར་དགས་དང་། ཤ་སྐམ་གྱི་རིགས་བསྟེན་དགས་ནི། བཤང་བ་དང་
 འོག་རྒྱང་འཕྱེན་ཤེས་བྱུང་བ་བཀག་ནི། ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱང་འབྲུགས་ནི། ལུས་ཁམས་ལུ་ཚ་བ་རྩམ་ནི། སྤྱི་
 ནད་རིགས་དང་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་མི་འཐུན་པ་བསྟེན་པའམ་གཏོན་སྟོ་བུར་གྱི་རྩེན་གྱིས་འཐོབ་ཡིན། ནད་གཞི་
 འདི་ལུ་སྦྱིར་གཏར་རྒྱང་ལས་འཁྱར་པ་དང་མཁྲིས་པ་ལས་འཁྱར་བ། བད་ཀན་ལས་འཁྱར་པ། སྤྱི་ནད་ཀྱི་
 འགགས་པ་དང་ཐུར་སེལ་རྒྱང་གི་རྩུབ་པ་ཡོག་པའི་དབང་གིས་འགགས་པ་བཅས་ནད་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྟ་ཡོད་པ་
 ཡིན། འདི་བཟུམ་སྟེ་ནད་གཞི་འདི་འཐོབ་པ་ཅིན་ཨ་བ་གཏར་མི་རྩུགས་ནི། ཨ་བ་སྐམ་ནི། སོལ་སྟོ་སྟེ་གང་ནི་
 དངས་ཀྱག་འཕྱོ་སྟེ་ན་ཟུག་རྒྱབ་ནི། ཁ་ལས་འགངས་སྐད་རྒྱབ་ནི་འཕྱེན་འཐོན་མི་བདུབ་ནི། རྩ་སྐད་ལུ་ན་
 ཟུག་རྒྱབ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་རྩ་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་ལུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྲན་བཅོས་དང་དེང་རབས་
 སྤྲན་རིག་གཉིས་ཆ་རང་ལས་ནད་གཞི་འདི་ལུ་བཅོས་ཐབས་ཡོད་པའི་ཁར་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་དུས་རྒྱུན་གྱི་ཟས་
 དང་སྟོད་ལམ་ལུ་བརྟེན་བཅོས་ཐབས་འབད་རྩུགས་ནི་ཡིན་མས།

རྩོམ་པ་པོ།

དེ་མཁམ་བཤང་བ་འགགས་པའི་ནད་ཟེར་མི་འདི་འོ་མ་གར་དགས་དང་། ཤ་སྐམ་གྱི་རིགས་བསྟན་དགས་ནི།
བཤང་བ་དང་འོག་རྒྱུ་འབྱུང་བ་བཀག་ནི། ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱུ་འབྱུགས་ནི། ལུས་ཁམས་ལུ་ཚ་བ་ལེ་ཤ་རྒྱས་ནི།
སྟན་ནད་རིགས་དང་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་མི་འབྱུན་པ་བསྟན་པའམ་གདོན་སྟོ་ཕྱར་གྱི་རྒྱུ་གྱིས་འདུ་བ་འཕེལ་ཟད་
འབྱུགས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱ་མ་དང་ཡོང་ག་སོགས་བཤང་ལམ་གྱི་རྒྱ་གཤེར་གྱི་ཁམས་ཉུངས་སུ་འགྱུ་ལས་

བརྟེན་བཤང་བ་སྐྱེ་སྟེ་ཕྱི་ཁ་འཐོན་མ་བདུབ་པའི་ནད་གཞི་གཅིག་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ཟས་སྐྱེ་གི་རིགས་ག་
 ཅིག་རང་བཟའ་རུང་དྲུང་སྟེ་གསུམ་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་ཞིན་མ་ལས་ལུས་ལུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དྲུང་ས་མའི་ཆ་འདི་རིམ་
 གྱིས་སྟོབས་དང་མདངས་སོགས་འཕེལ་བའི་ལུས་བྱུངས་བདུན་ལུ་འགྱུར་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་གཟུགས་ཁ་ལུ་ཉེ་
 བར་མ་མཁོ་བའི་སྟེ་གསུམ་མའི་ཆ་འདི་ཟས་རགས་པའི་སྟེ་གསུམ་མ་བཤང་བ་དང་སྐྱོམ་གྱི་སྟེ་གསུམ་མ་གཅིན་པའམ་ངི་
 རྩུ་ལུ་འགྱུར་སྟེ་འོག་སྟོ་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་འཐོན་ཡིན། ཆབ་གསང་འབད་བའི་ཆེ་དགའ་ཆེགས་གྱི་ནུམ་པ་ག་
 ཅིག་ཡང་མེད་པ་ཕྱི་ཁར་འཐོན་རུང་འཕམ་འཕམ་སྐབས་ཟས་དང་གཞོན་ལ་སོགས་པའི་རྩུ་རྩུན་ལས་བརྟེན་རང་
 བཞིན་གྱི་ངི་མའི་འབབ་རྩུན་འདི་ལུ་དགའ་ངལ་བྱིན་ཏེ་བཤང་བ་འབབ་དགའ་མ་ཕུ་ལས་རང་འཐོན་མི་བདུབ་ནི།
 ཡང་ན་ཤུགས་སྟེ་བཙོར་བའི་ཆེ་ཨ་ཙི་རེ་ཐོན་ནི་དང་བཤང་བའི་ངོ་བོ་སྐྱེ་གྲོ་གྲོ་དང་ས་ཀྱག་སྟེ་འོང་ནི་ཡིན་མས།
 མི་ལ་ལུ་ཅིག་ཉིམ་གཅིག་ནང་ཆབ་གསང་ཆར་གསུམ་གཏང་དགོ་པ་དང་ལ་ལུ་ཅིག་བདུན་ཕྱག་གཅིག་ནང་ཆར་
 གསུམ་གཏང་མི་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་མང་ཆེ་བ་ཅིག་སྔ་དགོངས་སོགས་དུས་ཆོན་ནམ་འབད་རུང་ཆབ་
 གསང་ཆར་གཅིག་འབད་ཕ་ཡིན། འདི་ཡང་དེ་སྟེ་འབྱུང་དགོ་མི་འདི་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་གྱི་ནུམ་པ་དང་ལྟོ་བའི་བྱུང་
 པར་དེ་ལས་ལུས་གྱི་རང་བཞིན་སོགས་གྱིས་བྱུང་པར་ལུ་བརྟེན་འབྱུང་ཡིན། ནད་གཞི་འདི་ཆབས་ཆེ་བའི་ནད་
 ཅིག་མེན་སྟེ་འབད་རུང་གལ་སྲིད་ནད་གཞི་འདི་དུས་ཆོན་ཁར་མ་བཙོས་པར་བཞག་ནི་དང་ཤུགས་གྱིས་བཙོར་
 བ་སོགས་མི་མཐུན་པའི་སྟོན་ལམ་བསྟན་པ་ན་དེ་གིས་གཞང་འབྱུམ་ནད་དང་བཤང་ལམ་གྱི་རྩ་ཕན་ཚུ་དོལ་
 འགྱུ་སྟེ་ཁྱེ་ཁྱེ་འཐོན་ནི་དང་གཞན་ཡང་ཡོང་ག་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་ཚུ་འབྱུང་སྲིད། ནད་གཞི་འདི་ཕོ་མོ་འདི་
 ལུས་རྟེན་ནས་གཞོན་བར་གསུམ་གྱི་ན་ཆོད་དང་ཕྱག་པོ་དང་སྦྱང་ཀ་ལ་སོགས་པའི་མི་རིགས་ལུ་བྱུང་པར་ག་ནི་
 ཡང་མེད་པ་ག་རང་ལུ་ཕོག་སྲིད་ནི་ཡིན། འཛམ་གླིང་ནད་ཡམས་བརྟག་དཔྱད་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ་
 ༡༩༩༩ རྟེན་འབྲེལ་དང་འཛམ་གླིང་ནད་ལུ་༡%དེ་ཅིག་བཤང་འགགས་གྱི་ནད་གཞི་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན་དང་
 ནད་གཞི་འདི་གཙོ་བོ་ དུས་རྒྱུན་གྱི་ཟས་དང་སྟོན་ལམ་མ་ཟབ་པར་ག་དགའ་ཕ་བསྟེན་མ་ལས་འབྱུང་ཡིན་
 མ་ཆད་རང་གི་གཟུགས་ཁར་རྩེད་རིགས་ལེ་ཤ་སྟེ་མ་འཐུང་པར་སྟོན་ནི་ལ་སོགས་པ་ལས་འབྱུང་མ་ཡིན་སྟེ་
 བཤང་ཡོད།

ཕུ་རུ་ཀ་

བཤང་འགགས་ཀྱི་ནང་གཞི་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོགས་སུ་ཅིག་སྒྲེ་མེད་པ་ཞིག། དེ་ཡང་རྣམ་རྒྱུན་གྱི་ཟས་དང་སྟོད་ལས་
བསྐྱེད་ཐངས་ལོག་པ་ལས་བརྟེན་རྒྱུར་མཛུས་བད་ཀན་གསུམ་འཕེལ་བྱང་བསྐྱུགས་པ་དང་། དེ་བརྒྱུས་སྒྲེ་རྒྱན་

དང་དམིགས་བསལ་དུ་བྱུང་སྐོམ་ལྟོ་ལོག་པ་ལས་འབྱུང་ཡིན། དེ་ཡང་ཁ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་ལུ་འཁོད་ཡོད།

༡༽ བྱུང་སྐོམ་གྱི་རྒྱུ།

ཉེས་པ་རྒྱུ་ལུ་དབྱེ་བ་ནམ་པ་ལྟ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་བྱུང་སྐོམ་རྒྱུ་གི་རང་གནས་གཞན་དང་ཕར་ཚུར་རྒྱུ་བའི་ལུ་ལོང་ག་དང་། ལྷན་པ། སོ་མོའི་གསང་གནས། བརྒྱ་ཤ་བཅས་ཡིན། དེའི་བྱེད་ལས་འདི་རྩི་མ་བཤང་བ་དང་གཅིན་པ། དེ་བཞིན་འོག་རྒྱུ་ལུ་ཁྱ་བ། ལྷ་མཚན། སྐྱུ་མའི་ཕུ་གུ་སོགས་འོག་སྒོ་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་ནིའི་ལུ་འབད་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་མའི་ལུ་འབད་བའི་བྱུང་སྐོམ་རྒྱུ་འབྱུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ཆབ་ཆེན་སྟེ་ཨ་ཕ་དང་། གཅིན། འོག་རྒྱུ་ལུ་ཁྱ་བ་བཅས་ལུས་ནས་ཕྱིར་འཐོན་བཞིན་པ་དེ་ཤུགས་གྱིས་བཀག་པའམ། ཡང་ན་མ་འཐོན་བཞིན་དུ་ཤུགས་གྱིས་བཅོར་བ་ཅིན་བྱུང་སྐོམ་རྒྱུ་འབྱུགས་སྟེ་རང་གི་བྱེད་ལས་བྱུང་དུ་མ་སོང་།

བར་གྱེན་དུ་ལོག་པ་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་ལུ་འོག་རྒྱུ་སྟེ་བྱེན་ཐོན་དཀའ་བའམ་མི་ཐོན་ནི་དང་། ལྷན་པར་ལོང་གའི་ནང་ལུ་བཤང་བ་སྐྱམ་ཀྲོག་ཀྲོག་སོགས་འབྱུང་མ་མ་ཚད་ཨ་ཕ་ཕྱི་ཁར་འཐོན་མ་བརྟུབ་པར་ནང་ལུ་བསྐྱོངས་སྟེ་སྟོན་ནི་ཡིན།

༡༽ རྒྱུ་འཕེལ་བ།

ཉེས་པ་རྒྱུ་གི་ལྷང་ཚད་རང་གི་སྒྲིབ་ཕུག་གང་དེ་ལས་མང་སྟེ་འཕེལ་བའི་སྐབས་སུ་ནད་རྒྱུ་སྐྱེད་གཞན་ལེ་ཤ་དང་ཅིག་ཁར་ལྟོ་བ་སྟོ་བ་དང་བཤང་བ་སྟེ་བཟུང་བ་དཀའ་བ་འབྱུང་མ་ཡིན། ལྷག་པར་ལྷན་པར་ལོང་ག་ནི་ཉེས་པ་རྒྱུ་གི་གནས་ཡིན་ནི་འདི་གིས་དེ་ན་རྒྱུ་འཕེལ་ཞིང་ལྷགས་པའི་རྒྱུ་སྐྱེད་ལོང་པ་སྟོ་འཁྲོག་བྱེད་པ་དང་བཤང་བ་འགག་པའི་རྒྱུ་སྐྱེད་ཡིན། དེ་བཟུམ་ལོང་གའི་ནང་ཡོད་པའི་བཤང་བ་ལུ་རྒྱུ་ལྷགས་པ་དང་དེའི་རྒྱུ་སྐྱེད་ཕྱིར་འཐོན་མ་བརྟུབ་པར་ནང་ན་འབྱེལ་བ་དང་། ཨ་ཕ་སྐྱམ་སྟེ་བཤང་ལམ་ལས་འཐོན་པར་ལ་ཁག་རྒྱབ་ཡིན།

རིགས་གསར་སྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ།

༡༽ སྐྱོམ་ཅུང་བ།

སྤྱི་རྒྱུ་གྱི་རིགས་ལུ་ཆུ་དང་། འོ་མ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁུ་བ། ཆང་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་པ་བཅས་ཡོད་ཀྱང་གཟུགས་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་འབྲུང་དགོས་པ་འདི་གལ་ཆེ། གལ་སྲིད་གཟུགས་ལུ་ཆུ་ཁམས་ཟད་པའི་སྒྱུན་གྱིས་ལུས་སྟོག་འཛོམ་མེད་པའི་ཁར་སྤྱི་དང་སོགས་ནད་གཞི་བསྐྱེད་ནི་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྒྱུ་གྱི་རིགས་འབྲུང་ནི་ཉུང་དུགས་པ་ཅིན་ལུས་པོ་རང་ངོས་ཀྱིས་ཆུའི་གུན་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལུས་ཀྱི་གནས་དང་ཡན་ལག་གཞན་ནམས་ལུ་ཡོད་པའི་བསྐྱེད་གཤེར་སྟེ་ཆུའི་ཁམས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ལུས་སྟོག་འཛོམ་ཡིན་མས།

དེ་འབད་མ་བརྟེན་ཆུ་ཉུང་བའི་སྐབས་སུ་ཆུ་ཡོང་དུ་ཟེས་ཀྱི་ཐུག་མ་བཤང་བ་ལུ་འགྱུར་བའི་ཆོ་དེའི་ནད་གི་གཤེར་བའི་ཆ་ནམས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བཤང་བ་ཡོངས་སུ་སྐྱམ་ནས་ཕྱིར་འཐོན་དཀའ་བར་འགྱུར་མ་ཡིན།

༡༽ ལྷགས་བཀག་པ།

བཤང་བ་འཐོན་གྲབས་བྱེད་པའི་རང་རྒྱུན་ག་ཅིག་ཡིན་མི་དེ་ཐེངས་ལེ་ག་དང་ཡུན་རིང་མོ་གི་བར་ལྷགས་ཀྱིས་བཀག་པ་ཅིན་བཤང་བ་དེ་གཉེ་མའི་ནད་དུ་ཡར་འཛུལ་ཞིན་མ་ལས་ལོག་སྟེ་ཕྱི་ཁར་འཐོན་པར་ལྷ་ཁག་ཡོད་པ་ཡིན།

༢༽ རྩལ་བཅག་མེད་པ།

གཟུགས་ལུ་ནད་གཞི་མི་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ལུས་སྤྱིང་འབད་ནི་འདི་དེ་རིས་ནངས་པར་ཁག་ཆེ་བའི་གནས་སྤངས་ནད་ལྟོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་བཤང་བ་བདེ་བར་འབྱིན་ནི་དོན་ལུ་བཤང་ལམ་ལུ་བེ་སྐྱབས་དགོ་དོ་ཡོད་པ་དང་འཁྱིལ་སྐྱབས་འདི་ཡང་ལུས་སྤྱིང་ལུ་བརྟེན་འབྱུང་དོ་

ཡོད་པ་ལས་ལུས་སྤྱིང་རན་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་ནི་དེ་ཁག་ཆེ། གལ་སྲིད་འགྲུལ་སྤྱིད་སོགས་པའི་ལུས་སྤྱིང་མེད་པར་དལ་བར་སྤྱོད་ནི་དེ་འདྲ་ནད་གཞི་འདི་འི་རྒྱ་གཅིག་ཡིན།

༣༽ ནད་གཞི་གཞན།

ཡོང་གི་འབྲས་ནད་དང་། གཅིན་སྤྱིའི་ནད། གྲེ་མེན་ནད(hypothyroidism)ཙུ་འདར་གྱི་ནད་(Parkinsons)བཅས་ཀྱིས་བཤང་བ་

འགག་གི་ནད་རྟགས་སྟོན་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་འབྱུང་བའི་བཤང་བ་འགགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ནད་གཞི་སོ་སོའི་བྱད་པར་གྱི་རྟགས་གཞན་ཡང་སྟོན་མ་ཡིན།

༥༽ སྒྲན་རིགས་ལས་བརྟེན།

ཟུག་བཅག་སྒྲན་(Painkillers) བཟེ་རུས་ལྡན་པའི་སྒྲན་རིགས། (narcotic-containing drugs) རྒྱལ་ལོང་སོགས་ཀྱི་སྒྲིང་ཐབས་བཀག་པའི་སྒྲན། (Anti spasmodic drugs) གས་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲན་རིགས་ཚུ་ལེ་ཤ་སྟེ་བསྟེན་པའི་སྐབས་སུ་བཤང་བ་འགག་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན།

༦༽ རྩ་ཚེད་ཆས་པ། རྩ་ཚེད་ཆས་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་དབང་པོ་སོགས་ཀྱི་རུས་པ་ཉམས་འགྱུར་ལས་ཇུས་འགྱུར་བསྟེན་ལེན་གྱི་རུས་པ་དང་། འཇུ་བྱེད་གི་རུས་པ་ཚུ་ཉམས་འགྱུར་པའི་རྒྱུ་ལུ་ལོ་རྩ་ཆས་མི་ལེ་ཤ་ཅི་ལུ་བཤང་འགག་གི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་མ་ཡིན།

༧༽ སྟོ་བྱར་དུ་བས་སྟོད་ལ་གྱུར་བ་ཐེབས་པ། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བས་སྟོད་དང་། སྟོད་ལམ་བསྟེན་ཐངས་ཚུ་ལུ་སྟོ་བྱར་དུ་གྱུར་བ་འོང་ནི།

དཔེར་ན། ས་གནས་དང་ཡུལ་ཕྱོགས་གཞན་ཁར་སྟོད་པའི་སྐབས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁ་བས་དང་སྟོམ། དེ་བཟུམ་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྟོད་ལམ་སོགས་ལུ་འགྱུར་བ་ཡོད་པ་ཅིན་དེས་ངི་མའི་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་དེ་ལའང་གཞོད་པ་བསྟེན་དེ་བཤང་འགགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན།

དཔྱེ་བ།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་མ་ད་ནད་གཞི་འདི་ལུ་དཔྱེ་བ་མ་འདྲམ་ལུ་དཔྱེ་ཚུ་ལུ་འདུག དེ་ཡང་གཤམ་འཁོད་ལྟར།

༡༽ རྒྱང་ལས་འགྱུར་བ།

༢༽ མཁྲིས་པ་ལས་འགྱུར་བ།

༣༽ བད་ཀན་ལས་འགྱུར་བ།

༤༽ སྤོན་ལས་འགྱུར་བ།

༥༽ ཐུར་སེལ་རྒྱང་ལོག་པ་ལས་འགྱུར་བ།

ནད་རྟགས།

བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་གི་ སྟོ་རྟགས་འདི་ཡང་གཤམ་འཁོད་ལྟར།

✓ མོ་བ་འཁྲོག་པ། མོ་བའི་ནང་ལུ་རྒྱང་འཕེལ་ཏེ་ཆེས་ཆེར་སྒྲངས་པ་ལྟར་སྟོ་བ།

- ✓ སྤྱིར་བཤད་བ་འཕྱོན་མི་བདུབ་ནི། གལ་སྲིད་འཕྱོན་སྟེ་འབད་རུང་སྐམ་ལ་མཁྲེགས་པ་སྟེ་འོང་ནི།
- ✓ རྒྱ་ཞབས་ཏེ་རྒྱ་སྒྲིབ་ཕྱོགས་སུ་གཟེར་ཞིང་འདྲིལ་སྐྱམ་བྱེད་པ།
- ✓ བཤད་བ་འགགས་པས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ཚུ་ལྷི་བ་ཆོར་ནི།
- ✓ ཐུར་སེལ་རྒྱུ་དེ་ལམ་ལོག་པར་ཞུགས་པ་ལས་བརྟེན་གྱི་རྒྱུ་ལྟུང་འཁྲུགས་ཏེ་འགྲངས་སྐད་འབྱུང་ནི།
- ✓ གཞང་ལུ་ཟ་ཕྱག་ལངས་ཤིང་ན་ཟུག་གཏང་ནི། དེ་ཡང་ཨ་ཕ་གཏང་བའི་སྐབས་དང་ཤུགས་ཀྱིས་བཙོར་བའི་སྐབས་བཤད་ལམ་ཁ་ལུ་ཐད་ཀར་གཞོན་ཤུགས་འབྱེན་མ་ལས་མཁྲིས་སྲིན་འཁྲུགས་ནས་ཟ་འཁྲུག་ལངས་ཨིན། གནས་དེ་ནང་ལུ་ན་ཟུག་ལྷང་དུབ་ལངས་མི་འདི་ཡང་སྲིན་འཁྲུགས་པའི་སྐབས་སུ་ན་ཟུག་ལང་ཞིང་སྲིན་ཞི་བའི་སྐབས་སུ་ན་ཟུག་འཇམ་པ་སྟེ་ཆོར་ཕ་ཨིན།
- ✓ འོག་རྒྱུང་མི་ཐོན་པ། ལ་སོགས་པའི་ནད་ཉགས་ཚུ་འབྱུང་མ་ཨིན། ད་རུང་དེ་གི་ཡང་མ་ཆད་པར་ནད་གཞི་འདི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བའི་ཐུར་སེལ་རྒྱུ་འཁྲུགས་པའི་ཉགས་དང་། བཤད་བ་དང་འོག་རྒྱུང་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའི་ཉགས་དང་། ཇི་མ་བཤད་བ་འཕེལ་བའི་ཉགས་ཚུ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་འདི་ཚུ་ལོགས་སུ་སྟེ་མ་བཀོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ཐེ་བླ་གཞི་ནད་ཉགས།

༡༽ རྒྱུང་འབྱུང་གི་ཉགས།

- ཁོང་འཁྲོག་པ།
- བཤད་བ་སྐམ་པ།
- ཇི་མ་ཤ་རིལ་འདྲ་བ།
- རྒྱ་ཞབས་གཟེར་བ།

༢༽ མཁྲིས་པ་ལས་འགྱུར་བའི་ཉགས།

- རྒྱ་ཞབས་ན་ཞིང་འདྲིལ་བ།

➤ ཇི་མ་དམ་ལ་མཐེགས་པ།

༣༽ བད་འགྱུར་གྱི་རྟགས།

➤ ལྟོ་བ་ཕྱི་བ།

➤ སྒྲིག་ཅིང་སྤྱད་པ་སྤངས་པ།

༤༽ སྒྲིག་འགྱུར་གྱི་རྟགས།

➤ གཞང་ཨ་ལོང་ལ་ཟ་འཕྲུག་ལྡང་བ།

➤ ག་ཟུག་ལྡང་དུབ་ཅན་འབྱུང་བ།

༥༽ བྱར་སྒྲེལ་རྒྱང་ལོག་པའི་རྟགས།

➤ རྒྱ་ལོང་འཕྲོག་ཅིང་སྒྲོ་བ།

➤ འཕྱེན་མི་འཐོན་པ།

དེང་རབས་སྐད་ལུགས་ཀྱི་ནད་རྟགས།

✓ བཤང་བ་ཏྭ་ཨ་ཕ་ཤྲོ་སྐུ་སྒྲེ་སྒྲེ་ཀྱག་འགྱུར་ཞིན་མ་ལས་འཐོན་དཀའ་བ།

✓ ལྟོ་བ་ཏྭ་ཕྱི་ཤྲོ་སྐུ་ཤིང་གཟེར་བ།

✓ ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་པ། ཏྭ་བཟའ་ཁམས་བཀག་ནི།

✓ རྒྱ་ལོང་ངམ་གཉེ་མའི་ནད་ལུ་ཤང་བ་ཕྱི་ཁར་འཐོན་མ་བཅུག་པར་བཀག་བཞག་པའི་ཆོར་སྐད་འབྱུང་ནི་དང་གཉེ་མ་ལས་ བཤང་བ་ཕྱི་ཁར་གཏང་མ་བདུབ་པའི་ཆོར་བ་འབྱུང་ནི།

✓ བཤང་བ་ཏྭ་ཨ་ཕ་ཤྲོ་བཏང་པའི་སྐབས་ཕྱི་ཁར་འཐོན་མ་བདུབ་པར་ཁོག་སྐད་ཕྱི་གས་སུ་ལག་པས་བཅོར་བ་དང་། བཤང་ལམ་ནང་ན་མཚུབ་མོ་བཅུགས་སྒྲེ་ཨ་ཕ་ཕྱི་ཁར་འཐོན་བཅུག་དགོ་པའི་གནས་སྤངས་ཚུ་འབྱུང་ནི་ཡིན།

✓ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་བཤང་བའམ་ཨ་ཕ་ཐེངས་གསུམ་ལས་ཀྱལ་མི་བཏང་ནི།

✓ ལུས་ཁམས་སྤྱིད་ལུག་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་ཚུ་འབྱུང་ནི་ཡིན།

བཅོས་ཐབས།

བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལུ་བཅོས་ཐབས་ལུ་སྤྱོད་དང་བྱེག་བྱག་ཟེར་ཡོད་རུང་སྐབས་སུ་བབ་པ་སྤྱི་བཅོས་ཐབས་ལུ་ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་དཔྱད་བཞི་གི་ཐོག་ལས་བཅོས་སློབ་ཡོད་པ་ཡིན། བཅོས་ཐབས་ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་དཔྱད་བཞི་ཡོད་པའི་གྲུ་ལས་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་གཉིས་འོག་ལས་མ་བཤད་ནི་ཡིན་པའི་སྤྱོད་འགོག་གི་སྐབས་སུ་ཁ་གསལ་སྤྱོད་འཁོད་ཡོད་པ་ལས་ལོགས་སུ་སྤྱོད་མ་བཤད་པར་སྤྱོད་དང་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ད་ཆུན་བར་ནང་པའི་སྤྱོད་ཁང་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སློབ་ཡོད་མི་ཚུ་གཤམ་འཁོད་རིུ་མིག་ལྟར།

སྤྱོད	དཔྱད
ཞི་བྱེད་ལ། བདུད་ཅི་སྤྱོད།	✓ འཇམ་ཅི།
རུ་རྟ་ལ། ཞི་གསེར།	✓ བི་རུ་རྟ།
ཞི་རུ་གསེར་མདོག་ལ།	✓ ཐུགས་པ་སོགས་འབད་དགོ།
རྒྱུ་སྤྱོད་ཨ་གར་གྱི་རིགས་ཚུ་ཕན།	

སྤྱོད་འགོག་གི་ཐབས་ལམ།

ནད་རིགས་སྤྱོད་འགོག་ཟེར་མི་འདི་ནད་གཞི་ག་ཅིག་ཡིན་རུང་ནད་གཞི་འདི་དངོས་སུ་མ་ཐོག་པའམ་གསོག་ལྷང་མ་བྱུང་བའི་སྤྱོད་མ་གཙོ་བོ་ཟས་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་སྤྱང་སྤྱང་ཚུ་ལུ་དང་མཐུན་འབད་བསྟེན་ཏེ་ནད་མི་འཐོབ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་རིགས་ག་རང་བཀག་པའི་ཐབས་ལམ་ག་བཟུམ་ཅིག་རང་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཅིན་དཔལ་ལྷན་རྒྱུ་བཞི་འདི་དགོངས་པར་ལས་ནད་ཀྱན་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་གིས་བསྐྱང་ལས་འབྱུང་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་རྒྱུ་ལས་འབྱུང་བུ་འབྱུང་མི་སྤྱོད། དེ་ཕྱིར་ནད་རྒྱུས་ཀྱན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱང་བྱ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་རྒྱུ་འདི་ཚུ་ཡང་དུས་དང་། གཞི་ན། ཟས། སྤྱོད་ལམ་བཅས་བཞི་ཡིན། དུས་དམན་པའམ་ལྷག་པའམ་ལོག་པ་དང་། གཞི་ན་སྤྱོད་བུ་གཉིས་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་འབད་བ་ཅིན་མི་འཐོབ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་འབད་ཚུགས་པའི་རང་དབང་མེད་ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་རུང་འདི་ཚུ་ག་ར་དེ་བཟུམ་མེན་མ་བཟུམ་ཅིག་ཡང་མཐོང་ཡི་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་ཡང་དེང་རབས་འགྲོ་བ་མི་ཁོ་ནའི་འདོད་ཆས་གིས་བྱངས་པའི་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ངན་པ་ལས་དུས་དམན་ལྷག་གི་རྒྱུ་ལུ་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་གཞི་ན་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུ་ཡང་མི་དགོ་བའི་ལཱ་ལེ་ཤ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་གཞི་ན་

ལུ་ཤོག་ཐུག་གཏོང་བའི་སྤྱོད་ལམ་ངན་པ་ལས་བྱུང་བ་སོགས་གསལ་བ་རིག་པའི་རྒྱུ་ལས་གསུངས་མི་དང་འབྲེལ་བ་
 ཅིན་དུས་གདོན་གཉིས་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་འདི་ལུ་ཡང་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན། ཡིན་རུང་
 འདི་གི་སྐོར་ལས་མཐའ་གཅིག་ལུ་བདེན་དང་མི་བདེན་པའི་སྐོར་ལས་བརྟེན་དཔྱད་འབད་དགོ་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན། དེ་
 བཟུམ་སྟེ་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་འདི་སྤོང་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མ་ཚད་མི་རང་སོ་སོའི་འབད་བཟོན་དེ་སྤང་བྱུང་
 འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིན། ནད་སྤོང་རྒྱུ་གཉིས་ངན་པས་རྟག་ཏུ་སྤང་ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ནད་གཞི་འདི་འོ་སྟོན་
 འགོག་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཡིན་ནའི་སྐོར་ག་ཤམ་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད།

༡༽ **ཐུར་སེལ་རླུང་མི་འབྲུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལུ་བཟོན་དགོ་** བཤང་བ་འགག་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་
 ཐུར་སེལ་རླུང་དེ་དམིགས་བསལ་མི་འབྲུགས་པའི་ཐབས་ལུ་བཟོན་དགོ་དེ་འབྲུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་ཆེ་ཤོས་
 དེ་ཐུར་སེལ་རླུང་གི་རང་བཞིན་ལུ་སྟོན་ཐོག་པ་ལས་བྱུང་མ་ཡིན། དེ་ཡང་བཤང་བ་དང་། གཅིན་པ། འོག་
 རླུང་། ལུ་བ་སོགས་འོག་སྟོན་གཉིས་ལས་སོ་སོར་འཐོན་པའི་རྒྱུ་དེར་ཨ་ལོང་ཁ་ལས་ཤུགས་སྟེ་ཡུན་རིང་བཀག་
 པའམ། ཡང་ན་གནས་སྐབས་མ་འཐོན་རུང་ནན་གྱིས་བཙོར་ཏེ་དུས་མ་ཡིན་པར་གཏང་ཐབས་འབད་མ་
 ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་འོག་པའི་རྒྱུ་གིས་ཐུར་སེལ་རླུང་འབྲུགས་པ་ཡིན། དེ་འབྲུགས་པས་ནད་རྟགས་ལུ་
 བཤང་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་འགག་པ་ལས་བརྟེན་ཐུར་སེལ་རླུང་འབྲུགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་དེ་རྒྱ་བརྟེན་ནི་མི་འོང་།

༢༽ **སྦྱིར་གཏང་རླུང་ནད་གཅིག་རང་འབད་རུང་འདི་རྒྱ་མི་འཐོན་ནི་ཐབས་བསྟན་དགོ་** དེ་ཡང་ཉེས་པ་རླུང་འཕེལ་
 བའི་ཟས་སྟོན་དམིགས་བསལ་རོ་ཁ་བའི་རིགས་དཔེར་ན་ཀ་རེ་ལ་དང་། ལུར་མང་། རྒྱ་ལུར་། ཀོ་མི་
 སོགས་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་རྟ་གར་པོ། ར་དང་ཕག་ཤ་ཟས་བཅུད་མེད་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་ཡང་ན་ཁ་ཟས་ག་
 ཅི་ཡང་མ་བཟའ་བར་ཡུན་རིང་འབད་སྟོན་ནི་མཚན་ཆ་སོགས་ཀྱིས་མ་འཐོན་ནི་དང་བློ་མཚན་སོགས་ཁྲག་ལེ་ཤ་
 འཛག་ནི་འབྲིག་པ་སྤྱད་དཀས་ནི་དོན་མེད་ཀྱི་བློ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྤྱབ་ནི་ལྷ་ངན་དང་སེམས་སྤྱག་སོགས་སེམས་ལས་
 མང་དགས་ནིས་རླུང་མ་གི་ཐོག་ཁར་སྤྱད་དཀས་ནི་རྒྱ་ཁོད་མོ་གི་རིགས་འབྱུང་དགས་པ་དང་། ལུང་པར་དུ་བཤང་
 གཅི་འོག་རླུང་ལུ་བ་སོགས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ་བཙོར་བ་སོགས་ལས་རླུང་ནད་སྤོང་མ་ཡིན་ལས་བརྟེན་རྒྱ་
 རྒྱུ་དེ་རྒྱ་ཚད་འཛིན་སྟེ་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

༣༽ **ཁ་ཟས་རོའི་ལུང་པར།** ཟས་སྟོན་ག་ཅིག་རང་འབད་རུང་ཅ་བའི་རོ་དུག་ནང་མ་བསྐྱས་མེད་པ་
 ཡིན། དེ་ཡང་མངར་སྐྱར་ལན་ལྟ་ཁ་ཚ་བསྐྱ་བཅས་ཡིན། དེ་རྒྱའི་ནད་ལས་ནད་གཞི་འདི་ལུ་རླུང་ནད་
 འཕེལ་བའི་རོ་ཁ་བ་ (Bitter) དང་། དེ་བཟུམ་མཁྲིས་པ་སེལ་བའི་རོ་བསྐྱ་བ་ (Astringent) གཉིས་
 བསྟན་དཀས་པ་ཅིན་རོ་ཁ་བའི་ཟས་སྟོན་རིགས་ཀྱིས་བཤང་གཅིག་གཉིས་རང་གི་གནས་ལུ་སྐྱམ་གཏང་མ་ཡིན་མ་

ཚད་ རོ་བསྐྱ་བས་བཤང་བ་འབབ་མི་བྱུང་པར་སྤི་བ་དང་། ལྷོ་བ་སྤོ་བ། བཤང་ལམ་བཀག་བཞག་པ་
 ཡིན། དེ་འབདཿ་ལས་བརྟེན་ རོ་ཁ་བ་དང་བསྐྱ་བའི་ཟས་སྟོམ་རིགས་བསྟེན་དགས་ནི་མི་འོང་། འདི་མ་
 ཡིན་པའི་བཤང་འགགས་ནད་དང་ལྷན་མི་ཚུ་གིས་ཟས་སྟོམ་རིགས་མང་ཆེ་བ་ཅིག་རོ་སྦྱར་བ་ (Sour)
 བའི་རིགས་བསྟེན་དགོཔ་ཡིན། དེ་ཡང་མང་ཉུང་འཆམ་ཚད་དང་ལྷན་མ་འབད་བསྟེན་པ་ཅིན་བྱར་སེལ་རྒྱུ་
 གི་རྒྱ་ལམ་འགག་བཞག་མི་འདི་ སེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་རོ་ལན་ཚུ་ (Salt)གིས་
 བཤང་བ་འགགས་མི་འདི་གསལ་ཚུགས་ནི་འཕྲོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདི་ལུ་བརྟེན་ རོ་ཁ་བ་དང་
 བསྐྱ་བ་གཉིས་ལུ་འཛེམ་དགོཔ་དང་དེ་ལས་རོ་སྦྱར་བ་དང་ལན་ཚུ་བ་གཉིས་མཚམས་ཚད་དང་ལྷན་མ་འབད་
 བསྟེན་དགོ

༤༽ མ་ཞུ་བའི་ཟས་རིགས་སྤྱད་དགོ དེ་ཡང་དང་པ་རང་ཉིད་ཉེས་པ་རྒྱུད་གི་རྟེན་ཅན་ན་ཚོད་ཀས་
 པའམ། དེ་བཟུམ་སྟེ་བད་རྒྱུད་རང་བཞིན་ཅན་པོ་བའི་མེ་རྩོད་རྒྱུད་ལས་ཟས་སྟོམ་ག་ཅིག་བསྟེན་རུང་མ་ཞུ་
 བ་འགྱུར་བ་དང་། གཉིས་པ་མེ་རྩོད་ཆེ་རུང་སྟེན་མ་ལས་མ་གོམ་པའི་ཁ་ཟས་ཅིག་སྟོ་བྱར་དུ་ལེ་ཤ་བྱ་བ། དེ་
 བཟུམ་ནམ་མཁུ་ལྷ་བྱ་བས་ཀྱི་དུས་མ་ཡིན་པར་ཁ་ཟས་བཟའ་བ་ལས་བརྟེན་མ་གོམས་པའི་དབང་གིས་མ་ཞུ་བ་
 དང་། གསུམ་པ་ཟས་ཀྱི་རོ་བོ་དང་རུས་པ་སོགས་མི་འཕྲོད་པ་གཉིས་གཅིག་ཁར་བསྟེན་པ་ལུ་བརྟེན་མ་ཞུ་བ་
 འགྱུར་བ་དང་།བཞི་པ་ཟས་ཀྱི་རོ་བོ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་དཔེར་ན་འབྲུག་སར་པ་དང་།ཤ་རིང་པ། ཆོལ་སྦྱུམ།
 རྩེན་པའི་རིགས། ཟས་ཚོད་མེད་པར་བཟའཿལས་བརྟེན་མ་ཞུ་བ་འབྱུང་མ་ཡིན།འདི་འབདཿ་ལས་འདི་ཚུ་ག་དེ་
 དག་དག་འཛེམ་དགོ

༥༽ རྒྱ་ཁོང་གཉིས་འཇུགས་པའི་ཟས་སྟོད་སྤྱད་དགོ རྒྱ་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ནད་པལ་ཆེ་བ་ཅིག་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་
 མི་མཐུན་པ་བསྟེན་པ་ལས་བྱུང་ནི་འདི་གིས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟས་སྟོད་ཚུ་ག་དེ་དག་དག་ཟབ་དགོ དེ་ཡང་
 རང་གི་ཁམས་ལུ་མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་ཟས་འདི་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས། ཟས་འཇུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་
 རུང་ཚོད་མེད་པར་བཟའ་ནི། དེ་ཡང་ཉིམ་གཅིག་ལུ་ ཁ་ཟས་སྟེན་མ་གི་མ་ཞུ་ལས་ཤུལ་ལས་ལོག་ཅིག་ལོག་
 ཅིག་ར་བཟའ་ནི། རྒྱ་ཁོང་མོ་ལེ་ཤ་འབྱུང་ནི་དང་།ཟས་རྩིང་པའི་རིགས་དང་།འཇུགས་སྟོམ་ནང་ཡོད་པའི་ཟས་
 སྟོམ་སྤྱོད་ཚུ་ལྷན་རིང་ལོངས་སྟོད་དགས་ནི། རྒྱ་ཁོང་མོ་ནང་ལུ་ལྷན་རིང་ལྷགས་ཏེ་གཟུགས་བྱུང་བཅུག་
 བྱི། ཡང་ན་ནམ་དུས་ལ་མ་ལྟོས་པར་གོས་སྤྱོད་ཁོད་ཁོད་བྱོན་ནི། རྒྱ་ཁོད་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་ལེ་ཤ་འབད་ནི་
 ཚུ་གིས་རྒྱ་ཁོང་གི་ནད་པལ་ཆེ་བ་ཅིག་སྟོད་པའི་རྟེན་ལུ་འགྱུར་མ་ལས་དེ་ཚུ་ངེས་པར་དུ་འཛེམ་དགོ
 དེང་རབས་སྟེན་ལུགས་ལྟར་གྱི་སྟེན་འགོག།

༡༽ Dietary fiber དང་ལྡན་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་བསྟན་དགོ། དེ་ཡང་fiber ཟེར་མི་འདི་ཤིང་འབྲས་དང་ཚོད་སྟེང་འབྲུ་རིགས་ཚུ་གི་ནང་ཡོད་པའི་ཕ་རྒྱུད་རྩལ་པོའི་རྒྱ་རྩལ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། འདི་གིས་བཤང་བའི་ངོ་བོ་སྟེ་བར་བཟོ་སྟེ་རྒྱ་མ་དང་ཡོང་གའི་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགྲོ་ཚུགས་བཟོ་མ་ཆད་རྒྱ་མའི་ནང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སྤྱི་ནང་འབོར་ཆད་འཕེལ་བ་ཚུགས་ཡིན། fiber ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་འདི་རྒྱ་བསྟན་པ་ཅིན་སྟོང་ནད་དང་། གཅིན་སྟེ་ནད། དེ་བཟུམ་བཤང་འགག་ནད་ལུ་ལྷག་པར་ཕན་པ་སྟོན་ཡོད་པ་འབད་ མངོན་གསལ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་fiber དང་ལྡན་པའི་རིགས་ཚུ་གཤམ་ལུ་འཁོད་ཡོད། རྒྱན་འབྲུམ་སྐམ་པོ། (Raisin)པ་ལམ་སྐམ་པོ།(Prune)སེ་ཡབ། (Fig)ངང་ལག་(Banana) ཨེ་ཤུལ་(Apple)ཆལ་ལུ་(Orange)འབྲི་ཏ་ས་འཛིན།(Strawberries)ཀླ་ཀ་རི།(Raspberry) ཞུམ་ཅུ་ཀུ་ལི་ (Mango)བལ་པ་སེའུ་(Guava) གོང་ལ་ཕུག་ (Carrot)མེ་རྟག་རྟོན་ཚོད་(Broccoli)སོགས་དང་། དེ་བཟུམ་ རྒྱ་སྟན་ (Broad bean)རིགས་ག་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་རུང་དེ་ལུ་ fiber ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མ་ཆད་གང་བུ་ཅན་གྱི་འབྲུ་རིགས་ནང་ལས་ སྟན་མ། (Peas) (Soybean)སྟན་རྩུང་ (Lentil) རིགས་སོགས་ག་ཅིག་ཨིན་རུང་འདི་རྒྱ་ fiber དང་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ཨིན་མ་ལས་འདི་རྒྱ་བསྟན་དགོཔ་ཡིན།

༢༽ རྒྱའི་རིགས་བསྟན་དགོ། རྒྱའི་རིགས་ག་དེ་ཅག་ཅག་ལེ་ཤ་འབད་འཐུང་དགོ། དེ་ཡང་ཆ་བའི་དུས་ལུ་སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་མངམ་སྟེ་འཐུང་དགོ་དང་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་རྒྱུ་ལི་ཌར་(Litre) གཉིས་ཅམ་འཐུང་དགོཔ་འབད་བཤང་ཡོད་ཀྱང་བཤང་འགག་སྐབས་ དེ་ལས་མངམ་འབད་འཐུང་དགོཔ་ཡིན། རྒྱུ་ལེ་ཤ་འཐུང་པ་ཅིན་བཤང་བ་སྟེ་བར་བཟོ་རྒྱུ་ལར་འཇམ་རྟག་རྟོ་སྟེ་འཐོན་ཚུགས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༣༽ ཆབ་གསལ་དུས་ཚོད་ལར་འབད་དགོ། བཤང་བ་སོགས་གནམ་རང་འབད་རུང་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་མ་བཞག་པར་དུས་ཚོད་ལར་གསལ་སྤྱོད་འབད་དགོ།

སྤང་བྲལ་གི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ།

བཤང་འགགས་ནད་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་བཤང་བ་འཇམ་རྟག་རྟོ་སྟེ་འཐོན་ནི་དོན་ལུ་དང་། དེ་བཟུམ་བཤང་བ་སྐམ་མི་སེལ་ནད་དང་། བཤང་བ་སྤྲོ་བར་བཟོ་ནི་དང་། བཤལ་བ་ལུ་ཕན་ནི་དང་། རྒྱ་ཡོང་གི་ནད་སེལ་བ་བཅས་ཀྱི་ཟས་སྤྱོད་རྒྱ་བསྟན་དགོཔ་ཡིན། དེ་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་དམིགས་བསལ་དུ་ཨ་བ་སྐམ་ནིའི་རུས་པ་ཡོད་མི་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་དང་ལྷག་པར་འཁྲུ་བ་གཙོན་རུས་པའི་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་རྒྱ་བསྟན་མ་བདུབ་འབད་འཁོད་ཡོད།

དེ་ཡང་གཙོ་ཆེར་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་དངུལ་ལུ་ཅིག་དེངས་ངམ་ཚན་རིག་ཁ་ཐུག་གི་ཁུངས་དང་
དགོས་པ་ལས་བརྟེན་ཟས་སྦྱོང་འདི་ཚུ་བསྟེན་བརྟུབ་དང་མ་བརྟུབ་སྟེ་བཞག་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་གཤམ་གསལ་
ལྟར།

ཕན་གཞོད་ཀྱི་ཟས་སྟོན།

- ✓ ཁ་དང་ཡང་རྩུབ་སོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཤས་ཆེ་བའི་ཟས་སྟོན་རིགས་བསྟེན་དགས་ནི་མི་འོང་།
- ✓ ཞོ་བཙོས་དང་ཤ་སྐམ་སོགས་ཆ་སྦྱར་ནི་བའི་མཚན་ཉིད་ཤས་ཆེ་བའི་རིགས་བསྟེན་དགས་ནི་མི་འོང་།
- ✓ འོ་སྒྲོན་དང་ཤིང་རྟོག་ཨ་ཕ་སོགས་ངོ་བོ་ལྷུ་སྦྱུ་བསེལ་བའི་ཁ་ཟས་རིགས་བསྟེན་དགས་ནི་མི་འོང་།
- ✓ ཟས་སྟོན་བཙོག་པའི་རིགས་དང་རྩུག་མའི་རིགས་བསྟེན་ནི་མི་འོང་།
- ✓ ཞོ་དར་ལ་སོགས་དཀར་ཟས་དང་མངར་ཟས་ཀྱི་རིགས་བསྟེན་དགས་ནི་མི་འོང་།
- ✓ མདོར་ན་ངེ་མ་འགགས་པའི་ཟས་ག་ཅིག་ཨིན་རུང་བསྟུད་པ་བསྟུད་ས་བསྟེན་ནི་ལས་འཛུལ་དགོས་
ཨིན་མས།

སྤངས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ།

- ✓ རྩུ་སྦྱང་ཕྱོགས་གང་དུ་མ་བརྟུག་པར་༽ཁོད་མ་འགྱོ་མ་བརྟུག་པར་༽ཁོད་དང་ལྷན་མ་འབད་བཞག་
དགོ།
- ✓ ལུས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་ཕྱིར་འབྱུང་བའི་ངེ་མ་བཤང་བ་དང་གཅིན་པ་འོག་རྒྱུང་ནམས་ཤུགས་གྱིས་
བཀག་པའམ་བཙོར་བ་སོགས་འབད་ནི་སྤངས་སྟེ་དུས་ཚོད་ཁར་གསང་སྦྱོང་འབད་དགོ།
- ✓ བཤང་བ་འབྱིན་པའི་སྐབས་༽ཨ་བ་གཏང་པའི་སྐབས་༽ཚད་ལས་ཐལ་ཕ་སྟེ་བཙོར་བ་ཅིན་རྒྱུང་ལྷག་
པར་འཁྱུགས་མ་ཚད་གཞང་འབྱུང་དང་རྩ་ཁ་དོལ་ནས་ཁྲག་འཛུགས་པ་སོགས་འབྱུང་སྤྱིད་ནི་འདི་གིས་
ནད་གཞི་འདི་ལུ་ཤིན་ཏུ་གཞོད་པའི་སྦྱོང་ལམ་ཡིན།
- ✓ བཤང་བ་འགག་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ཤུགས་སྟེ་འབད་ནི་དང་རྩུ་སྦྱང་ཕྱོགས་སུ་
རྟེན་གཞུས་སོགས་ཐོག་རྩུ་མེད་པ་ཨིན། གལ་སྤྱིད་ཐོག་པ་ཅིན་རྩུ་ལོང་ནང་ངོས་ལུ་གཞོད་ཉེན་
ཡོད་པ་ཨིན།

✓ རྒྱལ་ཁོངས་ནང་ལུ་སྤྱོད་ནི། ས་སྒོ་ནམ་སོགས་གང་ངར་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ལུ་ཡུན་རིང་སྤྱོད་ནི་རྒྱ་གཞི་དཔའི་
སྤྱོད་ལམ་ཨིན་མ་ལས་དེ་རྒྱ་ག་དེ་དྲག་དྲག་འཛུམ་གནང་དགོ

མཐུག་བསྐྱེད།

བཤད་འགགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་དེང་རབས་སྤྱན་ལུགས་གཉིས་ཆར་ལས་བཅོས་
ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་ཨིན་འབད་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ནད་གཞི་ག་
ཅིག་འབད་རུང་རྒྱ་གར་གྱི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་རྒྱ་བཟ་བཟ་མ་འབད་བར་ག་དག་འཕྲ་སྤྱོད་ལམ་ལས་བརྟེན་
ནད་གཞི་འབྱུང་དོ་བཟུམ་ངེ་མ་འགགས་པའི་ནད་གཞི་འདི་ཡང་ འོ་མ་གར་དྲགས་དང་། འགྲོ་མ་གྱི་རིགས་
བརྟེན་དྲགས་ནི། བཤད་བ་དང་འོག་རྒྱུང་འབྱུང་བ་བཀག་ནི། ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་
ལས་བརྟེན་འབྱུང་མ་ཨིན། འདི་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་རྒྱ་ག་དེ་དྲག་དྲག་བཟ་བཟ་འབད་
ཚུགས་པ་ཅིན་ནད་གཞི་འདི་འཐོབ་ནི་ལས་བཀག་ཚུགས་པའི་ཁར་སྤྱན་མ་ཐོབ་པའི་ནད་གཞི་འདི་ཡང་
མཐོགས་པར་དྲག་ཚུགས་ནི་ཨིན། དེ་མ་ཆད་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱན་བཅོས་ཞབས་ཏྱིག་འདི་ཡུན་བརྟན་འབད་
གནས་ཐབས་ལུ་ཕྱི་པའི་སྤྱན་བཅོས་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་ནི་དང་དེང་རབས་ཞིབ་འཛོལ་གྱི་
ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་གྱང་དཀར་པོ་འདི་ཉི་མའི་འོད་ཟོག་པའི་ཆོ་ སྤྱན་མ་ལས་དཀར་པོ་ཡོད་
པའི་ཁར་ཉེང་སྐལ་དཀར་པོ་འགྱོ་དོ་བཟུམ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱན་བཅོས་ཞབས་ཏྱིག་འདི་ཡར་རྒྱས་འགྱོ་ནི་ལུ་
ལྷན་ཐབས་འབྱུང་ནི་ཨིན་མས།

ཐུབ་བརྟེན་དཔེ་ཆ།

- ༡༽ ཁྲོ་རུ་ཆེ་ནམས། གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་བྲང་ཐོང་ཞལ་ལུང་། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སླུན་ཁང་།
- ༢༽ ཉི་མ། ཐོར་ནད་གསེ་བ། ཏུས་རབས་༢༡་པའི་བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་དངོས་ཆེན་སློབ་གསེའི་
འཆར་འགོད་སློབ་དེབ། མི་རིགས་དཔེ་སླུན་ཁང་།
- ༣༽ བསམ་གཏན། ༡༩༩༤ གསེ་རིག་སྤྱི་བསྐྱུས་སྐྱེ་རིངས་གསར་པ། བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སླུན་
ཁང་།
- ༤༽ གསེ་རིག་ཆད་ལྷན་སླུན་བཅོས་ལག་སྟོན། རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སླུན་ཁང་ལྷེ་བ། ༡༩༩༩༽
- ༥༽ བེ་རྩུར་སྟོན་པོ། སྟོད་ཆ། བོད་གཞུང་སླུན་ཅིས་ཁང་།
- ༦༽ གྲུང་གོའི་གསེ་རིག་ཀུན་འདུས། སྟོད་ཆ། བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པ།
- ༧༽ ཁྲི་མ་འགགས་པའི་སླུན་སྦྱར། བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་www.tibetmdc.cn
- ༨༽ བཤང་འགགས་ནད། སླུན་ཅིས་ཁང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་www.mentsee.org.com
- ༩༽ འཇམ་གླིང་ནད་ཡམས་བརྟག་དབྱད་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ་སླུན་ཁྲུ། ༢༠༡༧ གྱུ་ཡོངས་འབྲེལ།
- ༡༠༽ Nordqvist Christen(2017), Medical News Today, what to know about
constipation, Derieved from <https://medicalnewstoday.com>