

ཆོད་པ་ལྟེན་གཤམ་ཅི་ཡན་གཞོན་ལུ་ཁོ་མཆོད་མེད་དང་དང་ལུ་གསོ་མེད་ཀྱང་དཔྱེ་བ།

༡༩ དམ་ཚེས་དཔང་ལྷན་ ༢༩ མཐོང་དམ་མ་དཔང་ལྷན་ ཅུང་མཚན་སྒྲིབ་སྤྱོད་པ་ཁོ་ངེས་ཀྱིས་པ།

ཐུན་མེད།

མ་གཞི་ཆོད་བསུ་གི་ཡན་ཡོན་སྐོར་མདོར་བལྟས་ཅིམ་ཅིག་བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་ལ་པ་འཆོ་བ་ཟེས་ཀྱི་སྐབས་བཤད་དེ་ཡོད་ཅུང་། འདི་ཚུའི་ཡན་གཞི་དེ་གི་ཁྱད་པར་ཡིན་པའི་མཚན་རིག་དང་ག་དེ་སྐོར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་སྐོར་བཞེད་དེ་མེད་པ་ལས་ དེ་མེས་སྒོ་དམན་ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ཆོད་བསུ་དག་པ་ཅིག་གི་ཡན་གཞི་དེ་སྐོར་ནང་པའི་གསལ་རིག་དང་ཡིན་པའི་མཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ཁྱད་པར་ག་དེ་སྐོར་ལོད་པ་ཡིན་ན་མཁྱེ་ཚུགས་མི་དང་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་འབྱུང་བ་ལ་ལས་བྱུང་པའི་རང་གི་གཟུགས་ལམས་འདི་སྒྲིང་སྒྲིང་དང་ནད་མེད་པར་ཡུན་རིང་གི་བར་གནས་ཚུགས་པའི་ཡིན་པུ་ དང་མ་རང་གི་རིག་པའི་ཅིགས་བྱུང་དང་ གཉིས་པ་ཟེར་ཡ་དེ་འཛིན་རྟེན་རྒྱས་པའི་ཞལ་རྒྱུ་ལས་ཡང་ བདུན་ལས་བརྟེན་།།བཅན་ལས་བརྟེན་།།ཟེར་དོ་བཟུམ་གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་དང་གསལ་རིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་དག་པ་ཅིག་ལས་ནི་བའ་འཆོལ་འབད་དེ་འབྲི་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

ਦਿਲਬਰੀ

ཡུལ་པ་འདི་ལ་འཇུག་པའི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱིས་ཀྱང་ཤུལ་མའི་ལོ་ལྷན་པའི་ཞུག་ཅི་ཆེ་བའི་བཞུགས་སྐོར་འདི་ཚུ་རང་ལོངས་སྟོན་པ་མ་གཏོགས་ཆ
 ི་བསུ་གི་རིགས་ལུ་སྟོན་བྱེད་མི་འདི་ཕྱང་ལུ་ཅིག་ལས་མེད་པ་བཟུམ་སྟེ་མཐོང་མ་མས། འདི་ཚུ་རང་གི་ལམ་ལུ་འབྱེད་བྱེད་པ་དཔྱད་དེ་བཏུ་བ་ཅིན་
 རང་མ་ཤུ་བུ་འདི་ནང་པའི་ཆོས་ལས་འགལ་བ་ཡིན་མ་མཚན་གཉིས་པ་བཟེས་ན་དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ཤུ་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་ན་
 ཆོགས་ཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ང་བཅས་རང་ཚུ་གིས་གཟིགས་ས་ཡིན་མ་མས། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་རང་གི་ལུས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ཐབས་ལུ་ཡན་
 བཅུད་ཆེ་བའི་ཆོད་བསུ་གི་རིགས་བཞུགས་དགོ་པ་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང། ཞོག་ལོག།
 ཅི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། *Solanum tuberosum L*
 དེའི་གྲགས། *Potato*
 རྫོང་ལ། ཀེ་བ།



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གཞི།	ཕྱི་མཆོག་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གཞི།
བད་མུག་དང་ཡོ་བའི་བྱུག་འཛུམས། བད་མུག་དང་ཡོ་བའི་བྱུག་འཛུམས། 2 ལྷག་མེད་འགོག ཡོ་མཆེད་ནད་རིགས་དང་། བཤའ་འགག་སེལ། 2 ཡགས་ལྟ་དང་སྒྲངས་གཟེར་འཛུམས་ཀྱང་། གཤའ་བའི་རིགས་ལ་གཞོན། 2 ལུས་འཛོམས་ཐེ་དང་། དབུགས་བསགས་ནད་དང་། གསང་གནས་ནད། ཟ་ལུ་གཅིན་སྒྱིའི་ནད་དང་། རོ་ཅོ་ཉམས་པ་བཅས་ལ་གཞོན་	<u>Potato is beneficial in the following Conditions:</u> Weight gain, digestion, skin care, scurvy, rheumatism, inflammation, high blood pressure, brain disorders, heart diseases, Kidney stones, diarrhea etc.

གསོ་རིག་མིང།
 རྫོང་ལ། ལ་ཐུག།
 ཅི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། *Raphanus sativus var. longipinnatus L.H.Bailey*
 དེའི་གྲགས། *Daikon radish, white radish*



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གོད།	ཕྱི་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གོད།
མེ་རྩ་ལྟེ། ཟས་འདུ། ལྷན་པ་འདོན། རྟོག་ནད་དང་རྟོག་འགགས་སེལ། མ་རིགས་འཛེམས། རྩང་ནད་སེལ། ཆམ་ནད་དང་རྩུན་ནད་ལོན་འགོག་ཕྱི། དཔུགས་བསགས་ནད་དང་། འབམ་ནད་དང་འཁྲུ་བ་གཅོད་ཀྱང་། ལྷག་མཁྲིས་ཆ་བའི་ནད་རིགས་ལ་གཞོན། རྩེ་པས་ལ་བསྐྱེ་ཅིང་ཕོ་ལ་ན་བའོ།	<u>Radish is effective for the following conditions:</u> Jaundice, Piles, urinary disorders, weight loss, cancer, leucoderma, skin disorders, kidney disorders, insect bites, fever, respiratory disorders, liver and gall bladder, stimulate appetite, digestive problems etc.

གསོ་རིག་མིང། མེ་རྩ་པ་དང་ཚལ།

ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། [*Brassica oleracea* L.](#)

དབྱིན་སྐད། *Cauliflower*

ཇོང་ལ། མེ་རྩ་གྲོ་ཤི།



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གོད།	ཕྱི་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གོད།
ལྷག་དང་བྱུངས་ཉོ་བས་ལྟེ། གྲུན་ལ་འཛེམས། རྩང་ནད་སེལ། ཕྱི་ཆད་སྤང་འཛིན་ཕྱི། འབུས་ནད་ལོན་འགོག་ཕྱི། འོན་ཀྱང་བད་ཀན་བྱང་བ་དང་། དྲི་གྲུ་མ་རིགས་ལ་གཞོན།	<u>Health payback of cauliflower are:</u> It reduce the risk of strokes, strengthen immune system, maintain cholesterol level, improve cell growth, prevent cancer, detoxifies, blood and liver etc.

གསོ་རིག་མིང། ལོ་སྒོར་པ་དང་ཚལ།

ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། *capitata var. alba* L.

དབྱིན་སྐད། *Cabbage*

ཇོང་ལ། འདབ་མ་གྲོ་ཤི།



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།	ཕྱི་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།
ཕོ་བའི་སྒོ་འཁྲུག་དང་། ཟུག་གཟེར་འཛེམས། གཤིན་འགུག ཕོ་བ་སྤང་ཞིང་ཙུམ་མཉེན་པར་བྱེད། བད་ཀན་ཟུག་ཕོ་ལ་ཡན། མཁའ་མ་དང་རུས་པའི་རུས་པ་གསོ་བ། གཅིན་པ་གཏོང་བདེ་བ། སྤྱིང་རྒྱུ་དང་། འབྲས་ནད་ལོན་འགོག་བྱེད། ལོ་མ་ལྷུ་མ་ལ་ཆེ་བ་ན་མས་ལུས་ལྟེ་ལ་འབྱར་བས། མ་འབྱུང་དང་རྩ་ལེན་སྤྱོད་ཅེས། ཟ་རྒྱུ་ བཅས་ལ་ཡན། འོན་ཀྱང་མེད་དྲོད་ཞན་པ་དང་། གཤང་བའི་རིགས་ལ་གཞོན།	<u>Health payback of cabbage are as follows:</u> protects cell membrane, lowers cancer risks (lung, stomach and colon prostrate), builds muscle, cleans blood, strengthen ,eyesight, Cabbage juice, heals stomach ulcer, it also treats fungal, infections etc.

གསོ་རིག་མིང། བལག

རྫོང་ལ། རྩོམ་ཆོད།

ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། *Spinacia oleracea L*

དབྱིན་སྐད། *Spinach*



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།	ཕྱི་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།
མཚན་ཉོད་པས་སྤྱེད་ཅིང་། ཟུངས་ཁྲག་གསོ། ལ་སྒོ་མ་པ་སེལ། ཟས་འདྲ་བའི་གྲོགས་བྱེད། བཤུངས་ལགས་སེལ། མཚན་ལོང་དང་གཞན་འབྱུངས་སེལ། ལ་ཅེ་དང་པགས་པའི་མཚན་འཛེམས། ཐུ་གྲུ་འཚར་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་ཡན། འོན་ཀྱང་ཁྲག་ཤེད་དང་། བཤུངས་ནད་རིགས་ལ་གཞོན།	<u>Health payback of spinach include:</u> Good for eyesight, beneficial for high blood pressure, strengthens muscles, prevents cataract, reduce heart attack, provides neurological benefits, anti-ulcerative, prevents osteoporosis of bones, protects skin, develops fetus, fights cancer etc.

གསོ་རིག་མིང། གོང་ལ་ཕུག།
 ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། *Daucus carota* L.
 དབྱིན་སྐད། Carrot
 རྫོང་ཁ། ལ་ཕུག་དམར་པོ།



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གཞོན།	ཕྱི་ཤིང་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གཞོན།
བྱུངས་ཁྲག་གསོ། མཚན་སྤྱོད་པས་སྤྱི་དུ། ཚ་བ་སེལ། རྒྱ་ཁྲེམ་ས། མིག་གསལ་པར་བྱེད། མཚན་ལོང་སེལ། པགས་པ་ཕྱུང་པོ་འཇམ་པར་བྱེད། བཤའ་འགག་སེལ་གྱིང་། འབྲས་ནད་ལོན་འགོག་བྱེད་པ་ལུ་ཡན། འོན་ཀྱང་ཡོ་བའི་མེད་དེ་ཞན་པ་ལུ་གཞོན།	<u>Health payback of carrot include:</u> Prevents heart diseases, prevent cancer, improves eye-sight, lowers the risk of macular degeneration, reduces stroke, regulates blood sugar, improves the appearance Of skin, hair and nails etc.

གསོ་རིག་མིང། བཅོང་།
 ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང། *Allium cepa* L.
 དབྱིན་སྐད། Common onion
 རྫོང་ཁ། རྫོག་པ།



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།	ཕྱི་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།
མེད་པ་སྤྱི་ཅིང་ཟས་འདུ། དང་ག་འབྱུང་། གཞི་འགྲུག་ རྩལ་དང་ཐད་ཀྱི་སེལ། སྤྱི་ཐོས་འཛུམས། ཀླུ་འབམ་སེལ། ཆུ་སེར་དང་མོ་ནད་སེལ། རོ་ཅ་སྤྱི། ལྷག་ཤོར་གཏོར་ཅིང་། ཕོ་ཁོང་གི་འབྲས་ནད་ལོན་འགོག་བྱེད། འོན་ཀྱང་མཁྲིས་ཚད་དང་། ལུས་པོར་དྲིས་མཉམ་པ། རུལ་ནག་མང་བའི་རིགས་ལ་གནོད།	<u>Onion is beneficial in the following conditions;</u> Asthma, influenza, colds, tuberculosis, Insomnia, pneumonia, anti-allergy, obesity, high blood pressure, bronchitis, neuritis, vertigo, diuretic, diabetes mellitus, lowers cholesterol, prolong longevity etc.

གསོ་རིག་མིང།

རྫོང་ལ།

ཁ་ཉིག་ཚལ།

ཁག་ཉེམ

ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང།

Momordica charantia
Descourt.

དབྱིན་རྒྱུ།

Bitter gourd



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།	ཕྱི་མཚན་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།
ཚ་བ་དང་། དུག་རིགས། རློ་མ་ཚད་དང་། རྩལ་ཚད་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་དང་། གཏེན་སྤྱི་ཟ་ལཱ་འཕྲ་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཕོ་བའི་མེད་པ་ཞུ་པོ་དང་། ཕོ་བ་ན་བའི་རིགས་ལ་གནོད།	<u>Health payback of bitter gourd include;</u> Good for diabetes, treats blood disorders, effective for cholera, improves eyesight improves skin, treats hangover, prevents leprosy, stimulates digestion, good for intestinal worm, prevents constipation etc.

གསོ་རིག་མིང།

སྒྲིལ་གྱི།

ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང།

Zingiber officinale

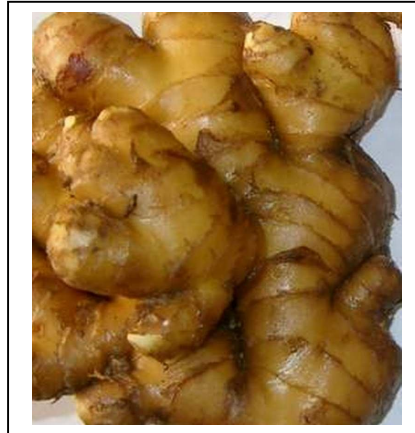
Roscoe

དབྱིན་སྐད།

རྩྭ་ཁ།

Ginger

སྒྲིལ་



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་ཐོན།	ཕྱི་མཆོག་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་ཐོན།
ཡོ་ཐའི་སྒོ་འཁྲིག་དང་། ཟུག་གཟེར་འཛུམས། བད་ཀྱན་བཅུ་བཅུ་དང་། ལྷན་པ་སེལ། ལ་ཟས་འཕུ་བ་དང་། མེ་རྩྭ་ལྷོ། འཕུ་ལྷན་གཅོད། ཁྲག་གསལ་ཡོ་སྒྲིག་བསྐྱོད་། ཟླ་མཚན་འགག་པ་འདྲེ། གྲོ་ལྷ་བ་སེལ། མཆེར་རྒྱས་ཀྱི་མས་པ་དང་རོ་ཅ་གསོ། རྩལ་ནག་ཟེན་པ་བཅས་ལ་ཡན་ཀྱང་། ལྷན་རྩྭ་ཆ་བསྐྱོད་། ལ་སྒྲིལ་པ་དང་། བཤའ་བ་འགག་པས་ ཕྱི་རྩོ།	<u>Health payback of ginger include;</u> Boost bone health, cure diarrhea, helps in digestion, enhance sexual activity relieve menstrual cramp, cure nausea fights common cold, reduce heart diseases, arthritis and depression, treats allergy etc

གསོ་རིག་མིང།

སོ་ལོ་སྒྲིལ་པོ།

ཕྱི་ཤིང་རིག་པའི་མིང།

Capsicum annuum L.

དབྱིན་སྐད།

Capsicum

རྩྭ་ཁ།

ཨེམ་མངར་མོ།



ནང་པའི་གསོ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།	ཕྱི་འཛམ་རིག་ལྟར་གྱི་ཕན་གནོད།
གཞན་འཇུག་སེལ། ལྷན་གསོད། རྩ་སེར་དང་འཛུལ་དྲོད། མཆོད་དུ་འཛོམས། འཇུག་དང་འཁྲུག་འགོག། འོན་ཀྱང་འཆུ་དུག་འཛིན། གུང་པ་མཁའ་ལྷན་དྲོད་པའི་རིགས་ལ་གནོད།	<u>Health benefits of capsicum include;</u> Improves eyesight, reduce cholesterol, lose weight, improves digestion, treats cold and fever Prevents constipation etc.

མཚན་པས།

ང་པའི་སངས་པུ་ཅི་འདྲ་འདྲའི་ཕན་གནོད་ཀྱི་སྐོར་ལགས་ཤོམ་སྟེ་མ་གོ་བ་ཅི་དང་མ་རང་གི་ཐུགས་འདི་ནད་ཀྱིས་མནར་ཏེ་སྒྲིབ་བཞག་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་གཏྱིས་པ་རང་གི་ལུས་འདི་ལོགས་གྲུབ་ཅན་འབད་བཞག་མ་ཚུགས་པའི་བསྐྱང་ལས་རང་གི་མནོ་བའི་དྲོད་འདི་ཚུ་ཡང་ཚུལ་བཞིན་དུ་གྲུབ་མི་ཚུགས། དེ་མཚན་རང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་བྱ་བས་བདེ་མ་བདེ་མ་སྟོམ་བཟོ་ནི་ཡིན་མ་ལས་གོང་ལུ་ཚན་བསྐྱེད་པ་ཅིག་གི་ཕན་གནོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་གཟེགས་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཐུགས་ཁར་ཡོད་པའི་དོག་པ་དུམ་གྲའི་སེལ་ཚུགས་ཚུགས་པ་འོང་མནོ་བའི་མེ་དང་ཅིག་ཁར་ཤུལ་རབ་ཀྱི་དཔལ་དང་དྲན་པའི་མཁའ་དྲན་ཡོངས་ཀྱིས་གཟེགས་པའི་སྐབས་ནོར་བ་དང་འཁྲལ་བ་མེ་ཡོད་པ་ཅི་ཐུགས་ཀྱི་བཟོན་པ་བཞེས་ཏེ་བཀྱིན་སྐྱབས་གནང་ཞུ།

རྒྱུ་རྐྱེད་པེ་ཆའི་གྲྭ།

- གསོ་རིག་རྒྱུ་བཞིན་འགྲེལ་ཆེད་དང་སྤོང་ཞུལ་ལུང་། ཁྲོ་ཆེ་ནམ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- གསོ་རིག་ཆོག་མཛན་ཡོངས་འདུའི་དགའ་ཚུལ། བདུན་འདུལ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།
- སྐྱོན་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ལོ་ཚལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཕན་ཡོན། བན་པ་བཟུན་འཛིན་ནམ་གྲོལ།