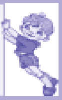


སློབ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ། འཕྲོད་བསྟེན་དང་ནད་རིགས།

CHAPTER : 15 THEALTH AND DISEASES

ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་ན་འཚོ་བཅུད་ངོ་སྒྲོམས་བསྟེན་དགོས་པའི་གལ་ཆེ་རང་བཞིན་ངོས་ཟིན་དགོས། ཟ་མ་ཉི་ང་ཚོར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཟ་མ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ལ་བདེ་ཐང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་མི་ཐུབ། ཁང་པའི་ནང་གི་གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། ཁོར་ཡུག ཟས་ཀྱི་སྦྱུས་ཚད། འཐུང་ཆུ། མཁའ་རླུང་གཙང་མ་བཅས་ཀྱང་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཁོར་ཡུག་གཉིས་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པ་མ་ཟད། ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པའི་སྐྱེར་བཏང་གི་ནད་གཞི་ཁག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཡང་གལ་འགངས་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། འཕྲོད་བསྟེན་དང་གཙང་སྦྲ་མེད་པའི་དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་གིས་ང་ཚོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱིམ་མི་མང་བའི་ཁྱིམ་ཚང་དང་། མི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་ཁང་པ། དབུལ་ཕོངས་ས་ཁུལ་བཅས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཡོང་དཀའ། ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་ལམ་འགྲམ་གྱི་ཚོང་པ་དང་། ཚག་རུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཤིང་ཏོག་དང་བཟའ་ཆས་རིགས་ལམ་ཁ་དང་སློབ་གྲྭའི་སྒོ་འགྲམ་དུ་འཚོང་བཞིན་པ་མཐོང་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བཟའ་ཆས་དང་། ཤིང་ཏོག་གཏུབས་མ་རྣམས་ལ་ཐུམ་བརྒྱབ་མེད་པས་བཙོག་གྲིབ་ཕོག་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེའི་ནང་ལྷད་སྦྱོན་ཡང་ཡོད་སྲིད། དེ་འདྲའི་བཟའ་ཆས་སྟེང་སྦྲང་ནག་དང་ས་རྡུལ་འབབ་པས་དམར་བཤལ་དང་། ཕོ་རྒྱུ་སྐྲངས་ནད།(Gastroenteritis) བཤལ་ནད། **འབྲུ་སྐྲུག་**(Cholera)བཅས་ཀྱི་ནད་རིགས་འབྱུང་ཞིང་། ཆར་དུས་སུ་དེ་ལས་ཀྱང་ཚབས་ཆེའོ། །སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས། ཇི་ལྟར་བྱས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་མིན་དང་དེར་གནོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འགའ་བཅས་སྲུང་རྒྱུ་ཡིན།

འཚོ་བཅུད་ངོ་མཉམ་བསྟེན་པ་ཁོ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཡོང་བའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད། ཆུ་དང་། རླུང་།

ཟ་མ་བཅས་ལས་འགོས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། ནད་རིགས་(འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་སྐྱོ་བོ་)འགའ་ཞིག་ནི་འབུ་ཕྲ་དང་། འབུ་སྲིན། སྲིན་བུ་བརྒྱུད་ནས་འགོས་ཁྱབ་ཡོང་གི་ཡོད་དེ། ལུས་པོའི་ནང་ནད་འབུ་(འབུ་ཕྲ་)འཛུལ་རྗེས་འཕེལ་སྐྱེད་འབྱུང་བ་དང་། སྐྱེ་དངོས་ཕྲ་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ནི་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་གཙང་སྦྲ་མེད་པའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་ཆེད་ཁོར་ཡུག་གཙང་མར་ཉར་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་འབད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོར་ནས་མི་སྒེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་ལ་སྦྱངས་སྦྱོང་བ་དང་། འདི་དག་གིས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་མ་ཟད། ད་དུང་ནད་ཡམས་ཁྱབ་རྒྱའང་འགོག་ཐུབ། ཁྱེད་རང་ལུས་པོའི་ནང་ནད་འབུ་འཛུལ་བའམ་ཡང་ན་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ཟས་བསྟེན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ཀྱིས་མནར་སྲིད། འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་དང་མང་སྐྱོན་བྱུང་ནའང་ན་ཚ་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་། ནད་རིགས་འགའ་ཞིག་ང་ཚོའི་བསྟེན་པའི་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་དགོས་ངེས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཁྱེད་རང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱར་བརྟེན་ནས་ནད་ཡམས་བཀག་སྟེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཡོང་བའི་སྐོར་ཤེས་རྒྱུར་སྤྲོ་སྣང་འཕེལ་སྲིད།

15.1 འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་བསྟེན་དགོས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀུན་གྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལུས་པོའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་སྲིད། དེར་བརྟེན། འཕྲོད་བསྟེན་ནི་མི་སྒེར་སོ་སོའི་དབར་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད། དཔེར་ན། གྲུད་འགྲན་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དཔུང་པ་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་པ་དང་ཤ་སྒྲིམ་འབུར་དུ་ཐོན་འདུག་པ་དང་། བྲོ་འཁྲབ་མཁན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ལུས་པོ་ཕྲ་ལ་རིང་བར་བཟོ་བ། རྒྱུག་ཤར་འགྲན་མཁན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དབུགས་ཐག་རིང་པོར་གཏོང་བའི་དོན་དུ་ཡིན་སྲིད་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་གཞན་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་། སེམས་ཚོར་བརྟན་པ། ནད་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་དོན་དུ་ཡིན་སྲིད། དེས་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས། སྤྱི་ཚོགས་བདེ་ཐང་བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཆ་ཚང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ཕན་ཚུན་ལྟོས་འབྲེལ་དུ་ཡོད། ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཟས་ཡག་པོ་བཟའ་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་མི་སྒེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། ཁོར་ཡུག་བཅས་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱུའང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ཐོག་མར་ང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་བཟའ་བཏུང་འོས་འཚམས་བསྟེན་དགོས་པའི་གལ་ཆེ་རང་བཞིན་ཡོངས་

ལ་སྲུང་བ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་མི་ཡོང་བའི་དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་མེད་པའམ་དོ་སྣང་མ་བྱས་པ་བཅས་ལས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་གར་ནང་འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་（འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བ་）བྱུང་བའི་ལོ་ལྔ་མན་གྱི་བྱིས་པའི་གྲངས་འབོར་ཧ་ཅང་མང་། བུད་མེད་སྦྲུམ་མ་མང་པོ་ཞིག་ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་ཀྱིས་མནར་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ས་ཁུལ་འགའ་ཤས་སུ་འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིས་པ་ཤི་ཚད་ཀྱང་མཐོན་པོར་སླེབས་ཡོད། རིན་གོང་སླ་ཞིང་འཚོ་བཅུད་ཆེ་བའི་ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་མང་དུ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་མི་ཚོས་དོ་སྣང་མ་བྱས་པར་བརྟེན་དེ་རྣམས་ འོས་འཚམས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། འཕྲོད་བསྟེན་མི་ལེགས་པའི་གནས་སྟངས་ནི་ཟས་མི་འཕྲོད་པ་བསྟེན་པའི་གོམས་གཤིས་དང་། སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ལུགས་སྲོལ། ཟས་དང་འཚོ་བཅུད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་ནོར་བ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། མི་དར་མ་རྣམས་དང་བསྡུར་ན་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ནུས་པ་སྤྲོད་པའི་ཟས་རིགས་དང་ལུས་ཕུང་གསོ་བའི་ཟས་རིགས་མང་དུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ལུས་ཕུང་གཙང་སྲ་བྱེད་དགོས།

མིའི་ལུས་ཕུང་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་དང་མཚུངས་པར། དེའི་ནང་སྒྲུམ་བླུགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ལྷུ་ལག་དང་ཉེ་འཁོར་རྣམས་ཀྱང་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་པ་ལྟར། མིའི་ཚོར་བའི་དབང་པོ་སྟེ་མིག་དང་། རྣ་བ། སྣ། ལྕེ། ལུས་པོ་རྣམས་ཀྱང་གཟབ་ནན་གྱིས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས། དབང་པོ་འདི་དག་གཙང་སྲ་བྱས་ཏེ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱས་ན་འགོས་ནད་མི་འབྱུང་བར་ཕན་གྱི་ཡོད། ཞོགས་པར་ཁྱེད་ཀྱིས་མིག་གཉིས་ཆུ་གཙང་མས་བཀྲུ་བ་དང་དགོང་མོར་གཙང་མར་ཉར་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཁྱེད་རང་ཕྱི་ལ་འགྲོ་ཐེངས་རེར་སྣ་ཁུང་ནང་ཐལ་རྡུལ་འཛུལ་ཡོད་པས་ཁྲུས་རྒྱག་སྐབས་སྣ་ཁུང་ཡང་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་ཏེ། ཐལ་རྡུལ་རྣམས་སྣ་ཁུང་ནང་གི་སྤུ་ཡིས་བཀག་སྟེ་གནས་ཡོད་ལ། ཁྱེད་རང་སྣ་སྦྲིད་རྒྱག་པའི་སྐབས་སམ་ཡང་ན་ཆམ་པ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཕྱིས་རས་ཀྱིས་སྣ་ཁུང་ནང་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། སོ་འཁྲུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ལྕེ་ཡང་ཉིན་རེར་ཐེངས་གཉིས་རེ་འཁྲུ་དགོས། ལུས་པོར་དྲུལ་ནག་ཐོན་པ་དང་། སྨྱུགས་བཙོག་བཟོས་པ། ཐལ་རྡུལ་འབྱར་བ་བཅས་ཀྱིས་ལུས་པོ་མི་གཙང་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས་རྒྱུན་དུ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

བྱེད་སྒོ། 1. ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་པའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དང་བཟང་པོ་གཉིས་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ། ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཡོང་བར་ལུས་ཕུང་དང་ཁོར་ཡུག་གཙང་སྲ་བྱེད་དགོས་པའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ནང་

འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱེད་དགོས། བྱེད་ཐུལ་དེ་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ཐེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

ཁང་པའི་ནང་གཙང་སྦྲ་བྱེད་དགོས།

ཁོར་ཡུག་གཙང་སྦྲ་བྱས་ན་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་འབྱུང་བ་ཡིན། ཡིན་ནའང་འབབ་བཙོག་ཅན་དང་འཕྲོད་བསྟེན་མེད་པའི་ཉེ་འཁོར་ནས་ནད་ཡམས་འགོས་ཁྱབ་ཡོང་གི་ཡོད། །ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོ་ཚང་མ་ཁང་པ་གཙང་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྡོད་པའི་འདོད་པ་ཡོད་ལ། ཁང་པའི་ནང་དང་ཁང་པའི་གཡས་གཡོན་རྣམས་གཙང་མ་བཟོས་ཏེ་ལྟ་ན་སྡུག་པ་ཞིག་བཟོ་འདོད་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་རླུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐལ་རྡུལ་རྣམས་ཁང་པའི་ནང་ཁུར་ཡོང་བ་དང་། ཁྲིམ་དུ་སྤྱད་པའི་ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་འབྲས། ཤོག་སྙིགས། ཟས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གད་སྙིགས་འབྱུང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་རྒྱུན་དུ་ཁང་པའི་ནང་གཙང་མ་བཟོ་མ་ཐུབ་ཚེ་ཞུ་ལུ་མ་དང་། སྦྲང་ནག ཙི་ཙི་ལ་སོགས་ཀྱིས་ཚང་བཟོ་འགོ་རྩོམ་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁང་པའི་ནང་གཞའ་ཚན་དང་ནག་ཁུང་ཡིན་ཚེ་སྲོམ་དྲའང་འཇེན་སྲིད།

ཁང་པའི་ནང་གི་འབུ་སྲིན་དང་། ཐལ་རྡུལ་དང་། གད་སྙིགས་རྣམས་ཀྱིས་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁང་པའི་ནང་གཙང་མ་ཉར་བ་དང་ཁང་པའི་ཞ་ལ་གཙང་ཕྱུགས་བྱས་པ་ཁོ་ནས་མི་འགྲིག་སྟེ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྲོམ་དྲ་དང་། ཞུ་ལུ་མ། སྦྲང་ནག དུག་སྦྲང་། སྲོམ་སོགས་ངེས་པར་དུ་ཕྱིར་གཡུགས་ནས་མེད་པར་བཟོ་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་དུས་ཚིགས་རེ་རེར་ཁང་པའི་ནང་རི་མོ་དང་དཀར་རྩིས་སོགས་བཏང་སྟེ་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བར་བཟོ་བ་དང་། ཁང་པའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཉེ་འཁོར་ཡང་ངེས་པར་གཙང་མར་ཉར་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པར་བྱེད་དགོས། ཁང་མིག་ཚང་མར་རླུང་འགྲོའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ངེས་པར་རླུང་དང་འོད་སྣང་གི་བཅེ་ལེན་ཡང་འོས་འཚམས་བྱེད་ཐའང་གཏོང་དགོས།

ཟས་རིགས་གཙང་མ་ཉར་དགོས།

ང་ཚོས་བཟའ་བའི་ཟ་མ་ནི་ངེས་པར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་དགོས། ཉེ་འཁོར་གཙང་སྦྲ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཟས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་བསྟེན་དགོས། ཁང་པ་མང་པོའི་ནང་ཟས་ལྷུགས་པའི་ཟས་སྣོད་རྣམས་ཁ་གཏོད་མེད་པར་བཞག་ཡོད་ལ། ཚལ་རིགས་རྣམས་ཀྱང་ཐུམ་མེད་པར་སྦྲང་ནག་དང་འབུ་སྲིན་རྣམས་འཁོར་ཐུབ་པ་བཟོས་ཡོད། མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཟས་བཟའ་སྐབས་ལག་པ་མི་བཀྲུ་བ་དང་། ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གྲང་ལ་ཕྱུག་དང་། ཏོ་མ་ཏོ། ཤིང་ཏོག་རྗེན་པ་བཅས་མ་བཀྲུ་བར་བཟའ་བ། ལམ་འགྲམ་གྱི་ཚོང་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཙོག་གྲིབ་ཅན་གྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཕྱེད་གཏུབས་

བྱས་པའི་ཤིང་འབྲས་དང་། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁུ་བ་དང་བུ་རམ་གྱི་ཁུ་བ་བཙོང་བ་སོགས་ནི་ནད་འབུ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བཞིན་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ནད་འབུ་ནི་སྦྲགས་བཙོག་དང་། ཟས་སྐྱིགས། བྲིན་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྦྲང་ནག་བབས་ནས་འཁུར་ཡོང་གི་ཡོད། སྦྲང་ནག་ཟས་ཀྱི་སྟེང་བབས་པ་ན་ནད་འབུ་ཟས་ཀྱི་ནང་འཛུལ་གྱི་ཡོད་ལ། མི་ཞིག་གིས་ཟས་དེ་རིགས་ཟོས་རྗེས་ན་ཚ་བྱུང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐལ་རྡུལ་དང་སྦྲང་ནག་འཁོར་བའི་ཕྱེད་གཏུབས་ཤིང་ཏོག་དང་། ཚལ་རིགས། ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་དང་བུ་རམ་གྱི་ཁུ་བ་བཅས་བཏུང་མི་རུང་ངོ་། །

གོམས་གཤིས་ཚོར་འབྲུལ་ཅན་གྱི་ཟས་སྤྱོད་འགའ།

༡། མི་ལ་ལས་ཟས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུན་ཚྭ་(ཚྭ་རླུང་ལྡན་པའི་བུལ་ཏོག་)མང་དུ་བཟའ་བ་ཡིན། མི་དེ་ཚོས་ཉིན་རེར་ཚྭ་10 g ནས་12 g བར་བཟའ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་ཁོའི་ལུས་པོར་ཚྭའི་འབོར་ཚད་དེའི་ཕྱེད་ཙམ་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད། ཚྭ་མང་པོ་ཟོས་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་རུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

༢། རི་ལ་བུའི་རྣམ་པར་ཡོད་པའི་བཞུ་ཐུབ་པའི་ཞག་ཚིལ་གྱི་བཅུད་སྣན་(བཅུད་སྣན་A D E K བཅས་)ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཟོས་ན་བཅུད་སྣན་ཚད་བརྒལ་གྱི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད། བཅུད་སྣན་A ནི་གློ་བའི་ནང་དུ་བསགས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཚད་ལས་བརྒལ་ནས་ཐོབ་པའི་བཅུད་སྣན་D ཚད་ལས་བརྒལ་ཚེ་དཀར་ཤམ་མང་དུ་འཇེབ་ནས་གོང་འཕེལ་འབྱུང་གི་ཡོད། དེས་མཁལ་མར་གནོད་སྐྱོན་བྱེད། བཅུད་སྣན་གྱི་ཐུན་བཟའ་བ་ནི་བྱིས་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་གནོད་ཀྱི་ཡོད།

༣། དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཕུ་ལོ་རིན་འདུས་པའི་སོ་སྨན་སྤྱད་ན་དེའི་འཇུག་པ་བརྟེན་ནས་དཀར་ཤམ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཏེ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རུས་པའི་རྡོ་ཞོའི་མཁྲེགས་འགྱུར་བྱུང་གི་ཡོད། ས་གནས་འགའ་ཤས་སུ་ཕི་ལོ་རིན་ཚད་བརྒལ་གྱི་འདུས་པའི་ས་འོག་ཆུ་ཡིས་ན་ཚ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༤། བྱེ་མ་ཀ་ར་དང་། མངར་ཆའི་ཏོག ཞག་ཚིལ་(ལྷག་པར་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཚིལ་)རྣམས་ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་བསྟེན་ན་གྲོད་ཁོག་གི་ཉེ་འཁྲམ་དང་དེ་མིན་ལུས་པོའི་ཆ་ལག་ཏུ་ཚི་ལུ་གསོག་གི་ཡོད་ལ། འདིས་སྙིང་གི་ན་ཚ་རིགས་འགའ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

ཟས་ཀྱི་འདེམས་སྒྲུག

ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོས་རིན་གོང་མཐོ་བའི་བཟའ་ཆས་ནི་བཅུད་ཆེ་བར་བསམ་མོད། འོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། རིན་གོང་དམའ་བའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་ནང་དུའང་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་ཤིན་ཏུ་མཐོན་པོར་ཡོད་སྲིད། བ་དམ་ནི་ཨལ་མོན་ཊེ་(Almonds) ལས་བཅུད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། སྨུག་གསར་གྱི་ས་བོན་(མོན་ (moong)དང་བནྒ་ལའི་(Bengal) ཚག་སྲན་)དང་། སྐལ་བའི་ཟས་རིགས་(རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟས་རིགས། དཔེར་ན་ཨི་ཊི་ལི་(idlis)ལྟ་བུ།)། མཉམ་དུ་བསྲེས་པའི་ཟས་རིགས་(འབྲུ་རིགས་དང་སྲན་མའི་རིགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་མི་སི་རོ་ཊི་(Missi roti)ལྟ་བུ།)བཅས་ཀྱིས་འཚོ་བཅུད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་སྤྲོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་ངང་ལག་དང་། པུ་ལག ས་ཏུ།(Sattu) ཤིང་ཚང་། སྲན་སེར། སྲན་ཚོད། བ་དམ་ལྟ་བུའི་རིན་གོང་ཆེན་པོ་མི་གནས་པའི་བཅུད་ལྡན་གྱི་ཟས་རིགས་མང་པོ་ཞིག་བཟའ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་ངོ་། །

འབྲས་ཀྱང་གཞི་རྩའི་ཟ་མ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འབྲས་འཐག་ན་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཐང་ཡལ་འགྲོ་བ་ཡིན། (ལྦུགས་དང་བཅུད་སྨནB_2) གང་ལྟར་ཕྱེད་བཙོས་བརྒྱབ་པའི་འབྲས་ནི་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ཁྲོད། འབྲས་རྡོག་གི་སྐྱི་པགས་སྙིང་གི་བཅུད་རྫས་དེའི་ནང་དུ་འཛུལ་ཡོད་སྟབས། འབྲས་འཐག་སྐབས་བཅུད་རྫས་སྲུང་སྐྱོབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། བཅུད་སྨན་ནི་ཆུ་རུ་བཞུ་འབྱེད་ཐུབ་པས་སྨན་རིགས་དང་ཚལ་རིགས་ཆུའི་ནང་ཡུན་རིང་སྦང་ས་ཚེ་བཅུད་སྨན་ཡལ་འགྲོ་བ་རེད། དེར་བརྟེན། ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ཟས་བཟའ་བའི་གོམས་གཤིས་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་བསྟེན་མི་རུང་ངོ་། །

འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྔར་ནས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་ཡོངས་སུ་འདུས་ཤིང་དེའི་མང་ཉུང་ཚད་དང་ལྡན་པའི་བཟའ་ཆས་བསྟེན་པ་ལ་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་པ་ཟེར་བ་དང་། བྱིས་པ་ཚོར་མཚོན་ན། འོ་མ་ནི་ཟས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་པ་དང་། བྱིས་པ་འཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་དུས་སྐབས་དེར་ཉིན་ལྟར་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་ཆད་ལྷག་མེད་པར་བསྟེན་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་གོང་མར་སྦྱངས་པ་ལྟར། འཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་དང་། མངལ་སྦྲུམ་པའི་བུད་མེད། བྱིས་པ་སྐྱོང་བའི་མ་མ་རྣམས་ཀྱི་བཟའ་ཆས་ནང་སྤྲི་དཀར་མང་པོ་དགོས་པ་ཡིན།

སྲུང་བྱེད་ཟས་རིགས་ཉུང་སྐྱོན་(བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་)གྱིས་ཀྱང་འཚོ་བཅུད་མི་འདང་བའི་ནད་སློང་གི་ཡོད། མིག་དང་། པགས་པ། རུས་པ། སྣ་སོགས་ཀྱི་ནད་འགའ་ཞིག་ཀྱང་བཅུད་སྨན་ཉུང་སྐྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། གཏེར་རྫས་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བ་སྟེ། དཔེར་ན། དཀར་ཤམ་དང་། འོད་ཀྱི་མ་མ། ལྕགས། ཞྭ་ཚ། བུལ་ཏོག དུག་སེལ་དཀར་པོ། མིནྣ་ལྕགས་རྣམས་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བ་ལས་ཀྱང་འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད།

འགོག་སྨན་རྒྱག་པ།

སྔོན་འགོག་ནི་སྨན་བཅོས་ལས་ལེགས་པ་ཡིན་ཞེས་གྲགས་པའི་ཁ་རྒྱུན་ལྟར། ནད་འགོག་ཆེད་ཁྱེད་ཀྱིས་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་བརྒྱབ་པ་བརྒྱུད་འགོ་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་ལས་རིམ་ནང་ཞུགས་དགོས། འགོག་སྨན་བརྒྱབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་མ་ལག་ནུས་པ་ལྡན་པའི་སྔོ་ནས་ནད་འབུས་སློང་བའི་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ། དེ་རྣམས་འབྱུང་ཁུངས་དང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྔོ་ནས་ལུས་པོའི་ནང་འཛུལ་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་

དབང་རྩ་རེངས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་བཏུང་སྨན།(Oral Polio Vaccine)

ཁྱེད་ཀྱིས་དབང་རྩ་རེངས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལས་འགུལ་སྐོར་ཐོས་མྱོང་ཡོད། དེ་ནི་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་འབྲེལ་བའི་ད་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་གར་ནང་དབང་རྩ་རེངས་ནད་རྩ་འགོག་གི་ལས་འགུལ་དེ་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༥ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་༡༢ ནས་འགོ་བཙུགས་ཡོད། ང་ཚོས་དབང་རྩ་རེངས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་བཏུང་སྨན་(OPV)སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཅུང་ཙམ་བྱེད། །

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་ལྟར་བྱིས་པར་སྨན་ཐིགས་རེ་རེ་ཐིགས་པ་3 རེ་བྱས་ཏེ་ཁའི་ནང་གཏིགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་བྱིས་པ་ཟླ་བ་1.5, 2.5, 3.5 བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྨན་ཐིགས་རེ་སྟེར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། བྱིས་པ་ལོ་1.5 སྐབས་སུ་ནུས་ཤུགས་ཆེ་རུ་སྤར་བའི་སྨན་ཐིགས་གཅིག་སྟེར་གྱི་ཡོད། འགོག་སྨན་འདི་ནི་རྩ་རེངས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན་པའི་དུག་སྲིན་གྱི་རྡུལ་ཞི་འཇམ་གྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་ཡོད། དེ་ཁར་བླུགས་རྗེས་དུག་སྲིན་གྱི་རྡུལ་རྒྱུ་མའི་ནང་དུ་བསྡད་དེ་ལྷབ་འཕར་བྱས་ནས་ནད་འགོ་རྒྱུ་འགོག་གི་ཡོད། ད་དུང་དེས་རྒྱུ་མ་དང་ཁྲག་གི་ནང་དུ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཆ་རྡུལ་ཡང་འགྲུབ་པར་བྱ་ཐུབ། ཁྱེད་ཚོས་ཅ་ང་པ་སྐམ་རིད་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་དང་། ཅ་ང་པར་མཆིང་ཐག་གྱོན་པ། གོམ་པ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་བཅས་མཐོང་མྱོང་ཡོད་སྲིད། བྱིས་པ་འདི་རྣམས་ནི་དབང་རྩ་རེངས་ནད་ཀྱིས་མནར་གྱི་ཡོད། དབང་རྩ་རེངས་ནད་ཀྱི་འགོག་སྨན་སྤྲད་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་བྱིས་པ་གཞན་ལྟར་གོམ་པ་ཡག་པོ་རྒྱག་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རྩེད་མོའང་རྩེ་ནས་སྐྱིད་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་རང་གི་ཁྱིམ་མཚེས་རྣམས་ཀྱི་བྱིས་པ་མལ་འབྱར་གྱི་ཕ་མ་རྣམས་ལ་དབང་རྩ་རེངས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་བཏུང་སྨན་སྤྲད་དེ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས། དེར་མ་ཟད་ཁྱེད་ཀྱིས་བྱིས་པ་དེ་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཚེ་སྐྱེལ་བའི་བློ་སྟོབས་སྤེལ་དགོས་སོ། །

སྔར་ནས་ཤེས་ཟིན་པ་ལྟར། ལུས་པོའི་ནད་འགོག་པའི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་ལ**འགོ་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས**(Immunization)ཟེར། སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པར་**ཧད་ནད**(Diphtheria)དང་། **རྩ་འཁུམ་གྱི་ནད།**(Tetanus) **སློ་ནད་ཐེབས་པོ**(Whooping cough, DPT)བཅས་ཀྱི་ནད་བཅས་འགོག་པའི་འབྱུམ་སྨན་སྤྲོད་དགོས། དབང་རྩ་རེངས་པའི་ནད་འགོག་སྨན་ཡང་ཁའི་ནང་དུ་བླུགས་ནས་སྤྲོད་དགོས། འབྱུམ་སྨན་མང་དུ་སྤྲད་ན་འབྲུ་སྐྲུག་དང་རྒྱུ་ཚད་ཀྱི་ནད་ཡམས་ཁྱབ་བརྡལ་འབྱུང་རྒྱུ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་འགོག་གི་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རིམ་ནང་དུ། གཞུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་རྣམས་སུ་འབྱུམ་སྨན་འདི་དག་རིན་མེད་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད།

བྱེད་སྒོ།2. ནད་ཡམས་ཁྱབ་བརྡལ་འགོག་སྲུང་ཆེད་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་རྒྱག་གི་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཡང་རང་ཉིད་སྡོད་སའི་ས་གནས་ཀྱི་གཞི་རིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་སུ་ཕེབས་ནས་འགོ་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལས་རིམ་ལ་གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས། འགོ་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཏེ་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་དུས་ཚོད་བཅས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་དགོས།

སྒྲོ་གསིང་།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཞིས་པའི་ཁོངས་སུ་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཚུད་ཡོད། ཟས་རིགས་ཀྱིས་ལུས་པོར་བཅུད་སྟེར་ཐུབ་མོད། འོན་ཀྱང་སེམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཟ་མ་ལས་གཞན་པའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྒྲོ་གསིང་རེད། སྒྲོ་གསིང་གིས་མི་རྣམས་ལ་ཚོར་བ་གསར་པ་དང་། སྐྱིད་པོ། མཛའ་མཐུན། བརྩེ་དུང་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྟེར་ཐུབ་ལ། དངངས་འཚབ་དང་སྐྱུན་སྣང་སོགས་ལས་གཡོལ་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་རླུང་འཕྱེན་ཞན་པ་དང་། བརྙན་འཕྱེན་བལྟ་བ། དཔེ་དེབ་ལེགས་གྲས་ཀློག་པ། རི་དྭགས་ཀྱི་གླིང་ག འབྲེམས་སྟོན་ཁང་། སྤྱི་གླིང་བཅས་སུ་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་བ། གླིས་གར་དང་རི་མོའི་འགྲེམས་སྟོན་ལ་བལྟ་བ། རྩེད་མོ་རྩེ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་སྒྲོ་གསིང་བྱས་ཆོག ཁོར་ཡུག་ནི་སྒྲོ་གསིང་བྱེད་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁྱེད་རང་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་ཆོག་པ་སྟེ། དཔེར་ན། རང་གི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཤིང་ནགས་འདེབས་འཛུགས་བྱེད་པ་དང་། ཉེ་འཁོར་གཙང་སྲ་བྱས་ཏེ་སྣང་བ་སྐྱིད་པོ་བཟོ་བ་ལྟ་བུའོ། །ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་རྒྱུའི་དམ་བཅས་ཏེ། འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་རིགས་དང་དེའི་འགོག་ཐབས་བཅས་ཞིབ་འཇུག་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱས་ཆོག སྒྲོ་གསིང་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་གཡེང་བར་བྱས་ཏེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད།

ལུས་སྦྱོང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་རེར་ཉུང་མཐར་ཆུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀའི་རིང་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། ལུས་སྦྱོང་ནི་རྒྱུག་ཤར་གློད་པ་དང་། རྐང་འཁོར་ཞོན་པ། ཆུར་རྐྱལ་བ། གོམ་བགྲོད་བཅས་བྱས་ན་ལུས་པོའི་ནང་མང་དྭགས་པའི་ཞག་ཚིལ་བཞུ་བར་ཕན་པ་མ་ཟད། སྙིང་དང་། གློ་བ། ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུག་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་ཐུབ་ལ། མིའི་ལས་ཤུགས་(Stamina ལས་ཀ་ [...] བྱེད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་)ཀྱང་རིང་ [...] དུ་གཏོང་ཐུབ། **ཡོ་ག**འང་ལུས་ [...] པོར་ཤུགས་དང་ངལ་གསོ་ཐོབ་ [...] པར་ཕན་ནོ། །

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་ཡོང་བའི་གྲུབ་ཆ་ཡོངས་ཀྱི་མིང་ཤོད།

༢། ཟས་ཀྱི་གདམ་ཁ་འོས་འཚམས་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

༣། ཟས་བཟའ་བའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་འགའི་མིང་ཐོ་ཁྲིས།

༤། ང་ཚོས་ཅིའི་ཕྱིར་ཁང་པ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་སམ།

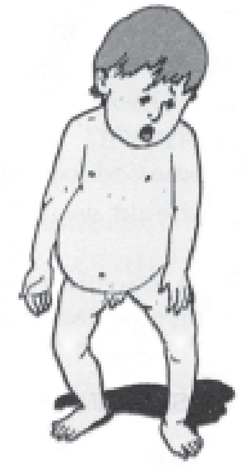
༥། འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་སྟོན་འགོག་སྨན་གྱིས་ཕན་ཇི་ལྟར་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

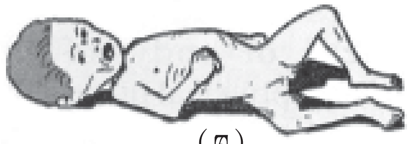
15.2 འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཡོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་རྒྱུ་རྐྱེན་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད། འདིའི་ནང་འཚོ་བཅུད་དོ་སྣོམས་བསྟེན་པ་དང་། ལུས་པོ་གཙང་སྦྲ་བྱེད་པ། ད་དུང་ཁོར་ཡུག་གཙང་སྦྲ་དང་། ལུས་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་བྱེད་པ། སེམས་ཁམས་སྐྱིད་པོ་བཟོ་བ་སོགས་འདུས་ཡོད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ནད་མཉམ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་མི་ལེགས་པ་ཡང་རྒྱུ་རྐྱེན་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་ག་ཤམ་གསལ་ལྟར་རོ། །

འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བ། Malnutrition

གྲོང་གསེབ་འགའི་ནང་ཁྱིམ་ཚང་དབུལ་པོའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཚབས་ཆེན་ཡོད། སྤྲི་དཀར་དང་། མངར་བཅུད། ཞག་ཚིལ་（ནུས་པ་སྤྲོད་པའི་ཟས་རིགས་）བཅས་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བ་ལ་**སྤྲི་དཀར་ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་གཞི་**(PEM) ཟེར། དེས་**ཁོ་ཤི་ཡོ་ཁོར་**(Kwashiorkor) དང་**མ་ར྄་སི་མུསུ་**(Marasmus)ཞེས་པའི་ནད་རིགས་གཉིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།（དཔེ་རིས་༡༥་༡） གལ་ཏེ་སྐྱེད་མར་སྤྲི་དཀར་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་ཨ་མའི་འོ་མ་འཐུང་མཁན་གྱི་བྱིས་པ་ལའང་སྤྲི་དཀར་ཉུང་སྐྱོན་གྱིས་ནད་གཞི་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།


（ཀ）


（ཁ）

དཔེ་རིས་༡༥་༡ ཀ） ཁོ་ཤི་ཡོ་ཁོར་(Kwashiorkor)
ཁ） མ་ར྄་སི་མུསུ་(Marasmus)

བཟའ་ཆས་ནང་སྤྲི་དཀར་ཉུང་སྐྱོན་འབྱུང་སྲིད་པས་འདིས་ཁོ་ཤི་ཡོ་ཁོར་གྱི་ནད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་པོ་འཚར་ལོངས་ལ་འགོག་རྐྱེན་ཐེབས་པ་དང་། ངོ་གདོང་དང་རྐང་ལག་གི（ལྷག་པར་རྐང་པ་）རྩེ་ཁྲུལ་རྣམས་སྐྲངས་པ། སྐྲ་ཡི་ཁ་དོག་ལོག་པ། པགས་པ་དང་དམར་བཤལ་གྱི་ན་ཚ་བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། མ་ར྄་སི་མུསུ་ནི་སྤྲི་དཀར་དང་མངར་བཅུད་གཉིས་དུས་མཚུངས་སུ་ཉུང་སྐྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། མ་ར྄་སི་མུསུ་ཀྱིས་མནར་བའི་བྱིས་པ་ནི་སྐམ་རིད་དུ་གྱུར་ཏེ་འཚར་ལོངས་བྱེད་མི་ཐུབ། བྱིས་པ་དེར་ནུས་པ་མེད་པར་བརྟེན་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ། ན་ཚ་འདི་ཡིག་རྨོངས་ཀྱིས་ཁེངས་

པའི་གྲོང་གསེབ་ཁུལ་དུ་ཤིན་ཏུ་མང་། དེ་འདྲའི་གྲོང་གསེབ་ནང་བྱིས་པ་སྐྱེ་རྒྱུ་བར་མཚམས་མེད་པར་བརྟེན་སྐྱེད་མས་བྱིས་པར་འོ་མ་སྟེར་མཚམས་འཇོག་གི་ཡོད་ཅིང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱིས་པའི་བཟའ་ཆས་ནང་སྤྲི་དཀར་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་ངོས་ཟིན་གྱི་མེད། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་བྱིས་པ་དང་། མངལ་འཁོར་བའི་བུད་མེད། བྱིས་པ་སྐྱོང་བའི་མ་མ་བཅས་ལ་འཚོ་བཅུད་མི་འདང་བར་སྔངས་འཛིན་བྱེད་ཆེད་ཟས་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ལས་རིམ་མང་པོ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་དང་། ལས་རིམ་འདི་ཁྲོད་བྱིས་པ་སྐྱེ་འཚར་གྱི་གཅིག་སྡུད་ལས་འཆར་(ICDS)དང་། སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་ཉིན་གུང་གསོལ་ཚིགས་ཀྱི་ལས་རིམ་བཅས་འདུས་ཡོད།

འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བའི་ཨ་ནེ་མི་ཡའི་ནད། Nutritional Anaemia

འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བའི་ཨ་ནེ་མི་ཡ་ནི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཞན་པའི་བུད་མེད་ཁྲོད་རྒྱུན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ནི་དུས་རྒྱུན་ཟས་སྤྱོད་ནང་ལྕགས་རྫས་ཉུང་སྐྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། ལྕགས་མང་དུ་འདུས་པའི་ཟས་རིགས་ནི། ཤིང་ཚང་དང་། གྲོ་ཞིབ། ལྗང་ནག་ཅན་གྱི་ཚལ་རིགས་(པ་ལག་)ལྟ་བུའོ། །

རྒྱགས་ཚད་བརྒལ་བ། Obesity

ཟ་མ་ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཟོས་ན་ན་ཚ་འབྱུང་བ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། ལས་ཀ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་(ལུས་པོའི་བྱེད་སྒོ་)ཁྲོད། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་མ་ཚར་བའི་མངར་བཅུད་དང་ཞག་ཚིལ་ནི་རྗེས་སུ་སྤྱོད་རྒྱུར་གསོག་གི་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཞག་ཚིལ་མུ་མཐུད་བེད་མེད་དུ་ལུས་ཏེ་པགས་པའི་འོག་དང་གྲོད་ཁོག་གི་མཐར་བསགས་ནས་རྒྱགས་པ་རིལ་རིལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ནུས་པ་ཆེ་བའི་ཞག་ཚིལ་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་བཟའ་བ་(ཐ་ན་ལུས་རྩོལ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་)ལྟ་བུའི་གོམས་གཤིས་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་དེས་རྒྱགས་ལུག་ཆགས་པར་བྱེད། མི་དེའི་ཁྲག་གི་ནང་མཁྲིས་ཞག་གི་རྫས་མང་པོ་གནས་ཡོད་ལ། ཁྲག་རྩའི་འགྲོ་ལམ་བཀག་ནས་སྙིང་གི་ན་ཚའང་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལུས་པོའི་ཆ་ལག་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་འོས་འཚམས་མ་སྤེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་རིགས་མང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ལུས་པོ་དང་། སེམས་ཁམས། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་འཁྲུག་པ་ན་ང་ཚོས་དེ་ར་**ནད**་ཅེས་བརྗོད་དོ། །ནད་ནི་འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རིགས་ཀྱི་ཁྱབ་ནུས་ལྡན་པའི་འབུ་ཕྲ། ཁོར་ཡུག སྤྱི་ཚོགས། སེམས་ཁམས་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་།(དཔེ་རིས་༡༥.༡) ཁྱེད་ཀྱིས་སྔར་ནས་འཚོ་

རེའུ་མིག་༡༥་༡ རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནད་ཡམས་རིགས་འགའ་ཞིག་དང་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན།

རྒྱུ་རྐྱེན།	ནད་ཡམས།
༡། འཚོ་བཅུད་ཞན་སྐྱོན།	༡། སྤྲི་དཀར་གྱི་ནུས་པ་མི་འདང་བའི་ནད།(PEM) ༢། ཁྲག་ཞན་པའི་ནད། ༣། ཤ་རྒྱགས་པའི་ནད། ༤། སྐྱ་ལྦ་ཡི་ནད། ༥། བཅུད་སྣན་དང་གཉེར་རྫས་ཞན་སྐྱོན།
༢། སྐྱེ་དངོས་རིགས་ཀྱི་ནུས་པ་སྐྱེད་བྱེད། (དུག་སྲིན་དང་། ཧམ་སྤུ། ཕྲ་སྲིན། གཞན་བརྟེན་སྲིན་བུ། གནོད་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས། འབུ་སྲིན་རིགས།)	༡། ཆུ་དང་། ཟས། རླུང་གི་ཁྱུར་བའི་ནད་ཡམས།
༣། སྐྱེ་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།	༡། གཅིན་སྐྱུར། (གྲུམ་བུ། ཚིགས་ཀྱི་ནད།) ༢། གར་བོན་ལྡན་པའི་དཀར་ཤམ། སྐྱུར་དུག་འདུས་པའི་དཀར་ཤམ། འོད་མའི་སྐྱུར་ཅན་གྱི་དཀར་ཤམ་གསོག་འཇོག མཁྲིས་པ་དང་འཁྲིལ་མར་རྡོ་གསགས་པ། ༣། གཅིན་རྒྱུ་སྟེ། གཅིན་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་ནད།
༤། ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན།	༡། སྲིན་དུག་དང་། གནོད་འབྱུའི་དུག དུག་གི་གནོད་སྐྱོན། ༢། བཟོ་གྲྭས་འབབ་བཙོག་བཟོས་པ་ལས་སླེབས་པའི་རླུང་གཟུགས་དང་། དུ་རླངས། ཐལ་རྡུལ། ཀློ་ཡུའི་དབུགས་འཚང་གི་ནད་བཅས།
༥། སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།	༡། སེམས་ནད་དང་། ཕོ་བའི་ཟངས་འཚག་གི་རྨ་འབྲུམ། ༢། ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་དངངས་འཚབ་འབྱུང་བ།
༦། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན།	༡། དུ་བ་འཐེན་པ། སྨྱོས་རྫས་སྤྱོད་པ། ཆང་རག་བཏུང་བ། བདེ་ཐང་མེད་པའི་མི་ཚེའི་སྐྱིལ་སྟངས། སྤྱི་ཚོགས་ལས་ཁེར་རྐྱང་དུ་བུད་པ་བཅས་སོ། །

བཅུད་ཞན་སྐྱོན་གྱི་ནད་རིགས་འགའ་སྒྲུངས་ཟིན་ཡོད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་འབྲེལ་བྱེད་སྟངས་དང་སྨྱོས་རྫས་སྤྱོད་པའི་གོམས་གཤིས་འཛུགས་པར་བརྟེན་ནས་ནད་གཞི་སློང་བའི་སྐོར་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོར་ནས་དོ་སྣང་བྱུང་བ་བཞིན་ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་འབྲེལ་ནི་མི་ཞིག་ནས་མི་གཞན་ཞིག་ལ་རླུང་དང་། ཆུ། ཟ་མ་བཅས་བརྒྱུད་ནས་ཁྱབ་སྲིད།

རླུང་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས། Air-bone Diseases

རླུང་གི་འབབ་བཙོག་ནི་བུད་ཤིང་དང་། རྡོ་སོལ། སྣུམ་རིགས་བཅས་ཀྱི་བུད་རྫས་སྲེག་པ་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། བཟོ་གྲྭ་དང་སྣུམ་འཁོར་གྱི་དུ་ཁུང་ལས་བྱུང་བའི་དུ་བ་ཡིས་ཀྱང་རླུང་འབབ་བཙོག་བཟོ་ཡི་ཡོད། མཁའ་རླུང་ནང་འབབ་

བཙོག་གི་རྫས་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ། ཀ) དངོས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས། དཔེར་ན། འཚོ་རླུང་ཉིས་ལྡན་གྱི་ཀར་བོན་(CO_2) དང་། འཚོ་རླུང་རྐྱང་ལྡན་གྱི་ཀར་བོན།(CO) འཚོ་རླུང་ཉིས་ལྡན་གྱི་སུ་ཟེ་(SO_2) ལྟ་བུ་ཡིན། ཁ) སྐྱེ་དངོས་རིགས་ཏེ། ཕྲ་སྲིན་དང་དུག་སྲིན་ལྟ་བུའོ། །རླུང་གིས་འགྲོ་བ་མི་ལ་གནོད་པའི་ཕྲ་སྲིན་དང་དུག་སྲིན་མང་ཉུང་ཅི་ཙམ་ཡིན་ཡང་བརྒྱུད་ལམ་ཡག་ཤོས་བྱེད་ཐུབ། རླུང་གིས་ནད་རིགས་འཁྱེར་སྐྱངས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་འགའ་བཞག་ན། ཀ) གློ་ལུད་ཐེམས་པོ་བརྒྱབ་སྟེ་བསྒོས་པ། དེ་ནི་ཕྲ་སྲིན་གྱིས་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་འབྱུང་བ་ཡིན། ཁ) སྤྱིར་བཏང་གི་ཆམ་ནད། དེ་ནི་རླུང་ལས་ཁྱབ་པའི་ནད་རིགས་ལ་ཟེར། ཆམ་ནད་ན་བའི་མི་ལས་བྱུང་བའི་སྲིན་དུག་གིས་རླུང་ལ་བཙོག་ཁྲིབ་བཟོས་ཏེ་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་མི་གཞན་ཞིག་ལ་ཆམ་ནད་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རླུང་འབབ་བཙོག་གིས་ཀྱང་མི་འགའ་ཤས་ལ་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་སྟེར་རོ། །

ཆུ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས། Water-bone Diseases

རྒྱ་གར་ནང་པེད་སྤྱོད་རུང་བའི་ཆུའི་འབོར་ཚད་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་མིའི་གཞིས་སྡོད་ཁུལ་ནས་བཙོས་སྐྱོང་མ་བྱས་པའི་བཙོག་ཆུ་དང་བཟོ་གྲྭ་ནས་བཞུར་བའི་ཆུ་སྙིགས་བཞུར་བར་བརྟེན་འབབ་བཙོག་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་ནད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ཆུས་ཁྱབ་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། **རྒྱུ་ཚད་**(Typhiod)དང་། **མཁྲིས་ནད།**(Jaundice) **འཁྲུ་སྐྲུག**(Cholera) **དམར་བཤལ་**(Diarrhoea)དང་**དཀར་བཤལ་**(Dysentery)བཅས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆུས་ཁྱབ་པའི་ནད་རིགས་འགའ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་འགའི་ཁྲོད། དམར་བཤལ་དང་དཀར་བཤལ་ནི་མི་ཚེ་ཡི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། བྱིས་པ་ཚོས་རྩེད་མོ་རྩེ་ནས་སྡོད་སྐབས་ས་ཐོག་གམ་ཆུའི་འགོ་ཁུངས་སུ་ཕྱི་ས་བཏང་བ་བརྒྱུད་ནས་གཞན་རྟེན་སྲིན་འབུའི་སྒོ་ང་དང་སྒྲིག་བུ་(Cysts)སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ་དང་། དེ་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་འགོས་ནད་ཁྱེར་ཡོང་སྟེ། གཞན་རྟེན་སྲིན་འབུ་དང་སྒྲིག་བུ་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བའི་ཁོག་འབུ་དེ་དག་གིས་བྱིས་པའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཟས་བཅུད་རྣམས་འཛད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱིས་པའི་ལུས་སུ་ཡོད་པའི་དབང་རྩ་རེངས་པའི་འགོག་སྨན་གྱི་ནུས་པའང་ཤོར་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ནུས་སྟོབས་ཞན་པའི་བྱིས་པ་ལ་དབང་རྩ་རེངས་པའི་ནད་འབྱུང་སླ་ལ། དེ་ནི་ཆུས་ཁྱབ་ཡོང་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན། **ཚད་རིམས་**(Malaria)དང་། **ཕི་ལ་རི་ཡ།**(Filaria) **ཀླད་ཚད་**(Encephalitis)ལྟ་བུའི་ནད་རིགས་ནི་ཆུས་ཁྱབ་ནས་བྱུང་བའི་ཁྱབ་བརྡལ་འགྲོ་བའི་ནད་རིགས་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། འཁྲུ་སྐྲུག་གི་ནད་དང་། རྒྱུ་ཚད། ཨ་མྱི་བྷ་ཡི་རིམས་ནད་རྣམས་ཀྱང་ཆུས་ཁྱབ་པའི་ནད་རིགས་འགའ་ཞིག་ཡིན། བཟོ་

ཆུ་རྫུལ་བསྲེས་སྦྱོར་བཞུ་ཁུའི་གསོལ་སྨན།（ORS）

སྐབས་རེར། བྱིས་པ་རྣམས་ཆུ་བཤལ་བྱེད་པ་དང་། ཚ་བ་འབར་ནས་རྫུལ་ཆུ་འཛགས་པ། ཚད་ལས་འདས་ཏེ་སྐྱུག་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆུ་མང་དུ་ཤོར་བས་ཟས་དུག་ཕོག་པའི་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་འོག ཉིན་རྟག་པར་ནད་པ་དེར་ཚྭ་དང་བྱེ་མ་ཀ་ར་སྦྱོར་དགོས། ལུས་པོ་ནས་ཆུ་ཚད་ལས་འདས་ཏེ་མང་དུ་ཤོར་བ་ན་དེས་ཆུ་མ་འདང་བའི་ནད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན། ཆུ་མི་འདང་བའི་ནད་བྱུང་སྐབས་ལུས་ནས་ཚྭ་དང་ཆུ་མང་དུ་ཤོར་ཡོད། སྨན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་པར་སྦྱར་དུ་ཆུ་རྫུལ་བསྲེས་སྦྱོར་བྱས་པའི་བཞུ་ཁུ་(ORS) སྤྲོད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་ནི་གཞི་རིམ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་(PHC) སུ་རིན་མེད་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཁྱིམ་དུ་བཟོ་ཐུབ་སྟེ། ཆུ་ལི་ཏར་གཅིག་ནང་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཐུར་མ་8 (40 g) དང་རྒྱུན་ཚྭ་གཅིག་(5 g) བཅས་བླུགས་ནས་འཁོལ་གྲང་བཟོས། ཆུ་རྫུལ་བསྲེས་སྦྱོར་བཞུ་ཁུ་ཡིས་ལུས་ནས་ཚྭ་ཤོར་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་གཉེར་ཟས་ཞུང་སྐྱོན་ཡང་གསོ་ཐུབ། དེ་ཁའི་ནང་བླུགས་ནས་འཐུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གསོལ་སྨན་དེར་ཆུ་རྫུལ་བསྲེས་སྦྱོར་བཞུ་ཁུ་ཞེས་བརྗོད།

གྲིའི་ཆུ་སྣིགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱུགས་ཟོག་ལ་བྱུས་ཉེས་འབྱུང་བར་བྱེད་དེ་མཚམས་རེར་འཆི་རྐྱེན་ཡང་བྱེད་དོ། །

ཟ་མ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས། Food-bone Diseases

ལམ་འགྲམ་གྱི་ཚོང་པ་ནི་སློབ་གྲྭའི་འགྲམ་དུ་དུས་རྒྱུན་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ ༡། བ་དམ། ༢། ཁ་དོག་བཀྲ་བའི་འཁྱུག་པ་བྱེ་རིལ། ༣། ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་ལྟར་ཚོས་རྒྱག་པའི་ཆུ། ༤། འབུ་འཁོར་བའི་བུ་རམ་ཤིང་གི་ཁུ་བ། ༥། ཤིང་ཏོག་ཨ་སྨྲ་དང་ཕྱེད་གཏུབ་བྱས་པའི་ཤིང་ཏོག་གཞན། ༦། ཚྭ་དང་སི་པན་ཞིབ་མོ་དང་སྨན་སྣ་བཏབ་པའི་བཟའ་ཆས་བཅས་བཙོང་གི་ཡོད། བཟའ་ཆས་འདི་དག་གི་ནང་དུ་ཚོས་སྣ་དང་བྲོ་སྨན་ཡོད་ལ། དེ་དག་མང་ཆེ་ཤོས་ཛས་ལྷད་གཏོང་བྱེད་ཡིན་པས་ཟས་ན་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་དོ། །ཆར་དུས་སྐབས། ཕྱེད་གཏུབ་ཤིང་ཏོག་ལྷ་བུའི་སྦྲང་ནག་དང་ཐལ་རྡུལ་འཁོར་བའི་ཟས་རིགས་སྤྱད་ན་དམར་བཤལ་དང་། དཀར་བཤལ། འབྲུ་སྐྱུག་གི་ནད་བཅས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཤིང་ཏོག་རུལ་སྐྱོན་མི་འབྱུང་ཆེད་དེ་དག་གི་སྟེང་མཚམས་རེར་འབུ་སྨན་ཡང་གཏོར་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཤིང་ཏོག་ཚང་མ་མ་ཟོས་སྔོན་དུ་ཆུའི་ནང་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་འགྲམ་གྱི་ཚོང་པས་བཙོང་བའི་ཕྱེད་གཏུབ་ཤིང་ཏོག་བཟའ་རྒྱུ་དང་བུ་རམ་ཤིང་དང་སྦྲང་ནག་འཁོར་བའི་ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་བཅས་འཐུང་མི་རུང་ལ། དུས་རྒྱུན་མ་བཀྲུ་བའམ་ཐལ་རྡུལ་འཁོར་བའི་བཟའ་ཆས་བཟའ་མི་རུང་། དེ་མིན་བཟའ་ཆས་དེ་ལྟ་བུ་ཟོས་ན་ཟས་ཀྱི་ཁུར་བའི་ནད་རིགས་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་སྲིད་དོ། །

འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་གི་མཐུན་རྐྱེན། Health care facility

རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ནི་ཚད་བཀག་ཅན་ཞིག་ལས་མེད་ལ། གྲོང་གསེབ་རྣམས་སུ་འང་མཐུན་རྐྱེན་འདང་ངེས་ཤིག་མེད། དེར་བརྟེན། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་འཛུགས་རྣམས་ཀྱིས་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་ཆེད་ཏོག་ཞིབ་དང་རོགས་རམ་གྱི་ལས་རིམ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཞི་རིམ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས། Primary health centres

རྒྱ་གར་ནང་གི་མཐུན་ཚོགས་དང་མངའ་སྡེ་སྲིད་གཞུང་དག་གིས“**མི་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་འཕྲོད་བསྟེན**”ཞེས་པའི་ལས་རིམ་ཞིག་སྤེལ་བའི་འོག རྒྱལ་ཡོངས་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡར་རྒྱས་བཏང་དང་གཏོང་བཞིན་ཡོད། གྲོང་གསེབ་ཚང་མའི་ནང་ “**གཞི་རིམ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས**”(PHCs)ཞེས་པ་བཙུགས་ཏེ་ཚད་ལྡན་སྨན་ཞབས་པ་བསྐོ་འཛུགས་ཀྱིས་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞི་རིམ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་འགའ་ཤས་ཤིག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་སྣ་འཛོམས་དང་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྨན་ཁང་དང་འབྲེལ་ནས་བཙུགས་ཡོད། གཞི་རིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟེ་གནས་རྣམས་སུ་སྨན་བཅོས་དང་། འགོས་ནད་སྔོན་འགོག ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་དོན་ལ་སྐྱོང་རྒྱུས་གོང་འཕེལ། མི་རྣམས་ལ་སྨན་རིན་མེད་དུ་སྦྱིན་པ་བཅས་བྱེད་པར་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་ཁོང་ཚོས་གསལ་བསྒྲགས་ཤོག་བྱང་སྦྱོར་བ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་གུར་རྒྱག་པ། གློག་བརྙན་སྟོན་པ། གསང་ཐག་ལྟ་མོ་སྟོན་པ། སྲང་ལམ་དུ་རྟེད་མོ་རྩེ་བ་སོགས་མི་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་མི་མང་དགའ་ཤོས་ཀྱི་ལས་རིམ་འདྲ་མིན་སྤེལ་གྱི་ཡོད།

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིག་འཛུགས། WHO

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་སྔོན་འགོག་དང་། རྩ་མེད་གཏོང་བ། སྨན་བཅོས་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སྦྱིན་བདག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུན་དུ་རྫོང་གི་གཞུང་གཉེར་སྨན་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་རིམ་མང་པོ་ཞིག་གཉེར་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་མིག་ལ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐར་འཛུགས་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་ཡོང་བར་ལས་འགུལ་སྤེལ་བ། ཁོར་ཡུག་གཙང་སྦྲའི་ལེ་ཚན། སྐྱེ་ཚོགས་

འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འདུ་འཛོམས་སོགས་ལས་རིམ་སྣ་མང་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱིས་པའི་ཞེས་ཡོན་གཏོང་སྤེལ་ཐེབས་རྩ། (UNICEF)

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་བཙུགས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱིས་པའི་ཞེས་ཡོན་གཏོང་སྤེལ་ཐེབས་རྩས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མིའི་དགོས་མཁོ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་སྐོང་གི་ཡོད། ཐེབས་རྩ་དེས་བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཚོར་ཞེས་ཡོན་དང་། འཕྲོད་བསྟེན། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་སོགས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱི་ཡོད། ད་དུང་ཁོང་ཚོས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བྱིས་པའི་ཡར་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ཐད་ལ་དཔལ་འབྱོར་དང་ཞེས་ཡོན་ཐད་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གནོན་ཤུགས། Stress

མཚམས་རེར་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ནུས་ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེས། ང་ཚོའི་ལུས་པོར་གནོན་ཤུགས་ཐེབས་ནས་ལུས་པོ་འཁྲུག་པ་དང་ལུས་པོར་ན་ཟུག་སྟེར་བ། སེམས་ལ་དངངས་འཚབ་སྐྱེས་པ། ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་པ། མིའི་འཛིན་ནུས་ལས་བརྒལ་བའི་ལས་ཀའི་འགྲན་བསྡུར་བྱེད་པ། སེམས་ལ་བདེ་ཐང་མེད་པ་(ཆགས་སྡང་དང་། ཞེད་སྣང་། ཁོང་ཁྲོ། ཕྲག་དོག་)བཅས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་འབྱུང་གི་ཡོད། བརྟན་འཕྲིན་བལྟ་བ་དང་། ཀམ་པུ་ཊར་གྱི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་པ། ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་འགར་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་པར་དྲ་རྒྱ་ སྤྱོད་པ་བཅས་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་མི་ཚེའི་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། རྟོག་སྒྲ་དབྱངས་དང་ར྄་དུང་གི་སྒྲ་སྒྲོག་པ། སྣུམ་འཁོར་སོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་པོར་གནོན་ཤུགས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། སྙིང་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་བདབ་གསིག་མང་ཤོས་ཐེབས་པའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གནོན་ཤུགས་བྱུང་བའི་གནས་སྟངས་འོག སྙིང་གིས་འཕར་ལྡིང་མགྱོགས་པོར་བྱས་ཏེ་གནོན་ཤུགས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་གནོན་ཤུགས་ཀྱིས་གླད་རྩའི་བྱེད་ལས་འོས་འཚམས་སུ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ་ལུས་པོའི་ཆགས་རིམ་གཏོར་བརླག་ཤུགས་ཆེར་ཐེབས་སུ་འཇུག་གི་ཡོད། གནོན་ཤུགས་ཆེ་བའི་གནས་ཚད་འོག་མུ་མཐུད་ཡུན་རིང་བསྡད་ཚེ། ང་ཚོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ལྡིད་ཁུར་ཚད་ལས་འདས་པར་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེས་སེམས་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་བ་ཡིན།

ཇོ་ཐ་དང་། ཚང་རག སྨྱོས་རྫས་བཅས་སྤྱོད་པ།

ཀ) ཐ་མག་འཐེན་པ།

རྒྱ་གར་ནང་ཐ་མག་དང་ཇོ་ཐ་འཐེན་པ་དང་། ཁ་ཆེ་ལྡད་པ་བཅས་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་ཡོད་ལ། ཇོ་ཐ་འཐེན་པ་ནི་རིག་ཚོར་སློང་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ནའང་ག་ལེར་དུག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་གྲུབ་རྫས་ལྡན་པའི་ཇོ་ཐ་ལྡད་པ་དང་འཐེན་པ་ནི་དུ་བའི་བུལ་དུག་དང་། དུ་ཞུན། འཚོ་རླུང་ཀྲུང་ལྡན་གྱི་ཀར་བོན། ད་དུང་རླུང་གཟུགས་འགའ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད། དུ་བ་འཐེན་ན་ངན་ལོབས་སུ་ཤོར་གྱི་ཡོད་པ་ནི་ཇོ་ཐའི་ནང་དུ་བའི་བུལ་དུག་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། དུ་བའི་བུལ་དུག་གིས་སྙིང་དང་གློད་པར་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་བ་དང་། ཇོ་ཐ་ཡི་དུ་བ་གློ་བའི་ནང་གྲང་མོར་འགྱུར་སྐབས་དུ་ཞུན་དུ་འགྱུར་ལ། དེས་སྐྲན་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བྱེད་སྲིད། ཇོ་ཐའི་རླུང་གཟུགས་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གློ་བར་ཟ་འཕྲུག་བསླངས་ཏེ་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱི་མི་དེ་གློ་ལུད་རྒྱག་པ་ཡིན། མཐུག་འབྲས་འདི་ཚང་མས་འཕྲོད་བསྟེན་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད། ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱི་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་ཐ་མག་མི་འཐེན་མཁན་གྱིས་ཀྱང་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་གྱི་དུ་བ་ཕྱིར་ཕྱུང་བ་དེ་བརྔུབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གློ་ནད་འབྱུང་བ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཐ་མག་འཐེན་པ་ནི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཐ་མག་གི་སྣམ་ཆུང་སྟེང་ཐ་མག་གི་གནོད་ཚབས་སྐོར་གྱི་ཉེན་བརྡ་བཏང་ཡོད།

ཁ) ཚང་རག

ཚང་རག་ནི་ཟ་མའི་རིགས་གང་ཡང་མིན་ནའང་ཚོར་བ་སློང་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ལ་ངན་འདྲིས་སུ་འགྲོ་སླ་བའི་སྐྱུལ་རྫས་ཤིག་ཡིན། དེས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་སྤྲོད་པ་མ་ཟད་མཆིན་པར་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད། ཚང་རག་འཐུང་ནས་རླངས་འཁོར་(སྣུམ་འཁོར་དང་། སི་ཀོ་ཊར། དོས་སྐྱེལ་སྣུམ་འཁོར་སོགས་)སོགས་བཏང་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་། ཚང་རག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་པའི་ནུས་པ་མ་ཡལ་བར་དུ་ཆུ་ཚོད་འགའ་ཤས་སྡོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཚང་རག་ནི་མཚམས་རེར་ཨ་རག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ལ། ཐ་མག་འཐེན་པ་ལྟར་ཨ་རག་ཀྱང་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་བའི་རིགས་ཡིན།

ག) སྨྱོས་རྫས།

སྨྱོས་རྫས་འགའ་ཞིག་སྟེ། སོ་མ་ར་ཛ་ནག་པོ་(Cannabis) དང་། ཀོ་ཀེན།(Cocaine) ཧེ་རོ་ཨིན་(Heroin)

སོགས་ཀྱིས་ཀླད་པར་གནོད་སྐྱོན་བྱེད་པ་དང་། སྨྱོས་རྫས་སྤྱོད་མཁན་རྣམས་ནི་སྨྱོས་རྫས་ལ་བརྟེན་མཁན་ཆགས་ཏེ་ངན་ལོབས་སུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ཀླད་པར་གནོད་སྐྱོན་བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་སྣང་ཚུལ་འཛིན་ཤོར་གྱི་ཡོད། སྨྱོས་རྫས་ཀྱིས་སེམས་པ་འཁྲུག་པའི་ནད་བསྐྱེད་པ་དང་། སྨྱོས་རྫས་ངན་ལོབས་སུ་སོང་བ་རྣམས་ནི་རྒྱུན་དུ་མགོ་འཁོར་ནས་སྟོད་པ་དང་བརྡབ་སྐྱོན་གྱི་རྐྱེན་ངན་འབྱུང་སླ། སྨྱོས་རྫས་སྤྱོད་ཐལ་ཤོར་ན་དེས་ཤི་རྐྱེན་ཡང་བྱེད།

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་ཞེས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེར་གནོད་སྐྱོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

༢། འཚོ་བཅུད་མ་འདང་བས་བསྐྱེད་པའི་ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་ཇི་ལྟར་བཅོས་དགོས་སམ།

༣། ཆུས་ཁུར་ཡོང་བའི་ནད་ཡམས་ཤིག་གི་མིང་བྲིས།

༤། ཟས་ཀྱི་ཁུར་ཡོང་བའི་ནད་ཡམས་འགའ་ཞིག་གི་མིང་བྲིས།

༥། རླུང་ཁམས་འབབ་བཙོག་གིས་ང་ཚོའི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དམ།

བྱེད་སྒོ།3. ཁྱེད་རང་སྡོད་སའི་ས་གནས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་བཅོ་ལྔ་ཙམ་ལ་བསྐོར་དེ་དེར་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་རྒྱུན་དུ་ན་ཚ་མང་ཤོས་གང་བྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཐོ་འགོད་གྱིས། བྱིས་པ་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་དམར་བཤལ་དང་། དཀར་བཤལ། རྒྱ་ཚད། ཚ་རྒྱས། ཚད་རིམས། རྒྱུན་དུ་འབྱུང་བའི་ཆམ་ནད་ལྟ་བུའི་འགོ་ནད་ཡོངས་གྲགས་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་འདྲི་བརྩད་ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས། རང་གི་འབྲི་དེབ་སྟེང་ལོ་གཅིག་ཐོ་ལོ་སྟེ། དབྱར་ཁ་དང་། དགུན་ཁ། ཆར་དུས་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་སུ་ཡོངས་ཁྱབ་འབྱུང་བའི་ནད་རིགས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ཟིན་བྲིས་ཐོབས།

15.3 འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་རིགས། Deficiency Diseases

བཅུད་སྨན་ཉུང་སྐྱོན། Vitamin Deficiency

བཅུད་སྨན་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ཅུང་ཙམ་ལས་དགོས་ཀྱི་མེད་པའི་འཚོ་བཅུད་ཕྲ་མོ་ལ་ཟེར། བཅུད་སྨན་གྱིས་ནུས་པ་སྤྲོད་ཀྱི་མེད་ནའང་། ཟས་ཀྱི་གྲུབ་རྫས་གཞན་རྣམས་ལུས་པོས་སྤྱོད་རྒྱུར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་འདོན་གྱི་ཡོད། མཚམས་རེར་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་པོས་བཅུད་སྨན་རྫས་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཟས་ཟ་བ་བརྒྱུད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོར་བཅུད་སྨན་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་དགོས། འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་བསྟེན་པ་དེས་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བཅུད་སྨན་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པ་ཡིན། བཅུད་སྨན་ནི་སྡེ་ཚན་གཉིས་ལ་དབྱེ་ཡོད་དེ།

ཀ) ཞག་ཚིལ་ནང་བཞུ་ཐུབ་པའི་བཅུད་སྨན་ཏེ། བཅུད་སྨན་A, S, E, K རྣམས་ཡིན།

ཁ) ཆུའི་ནང་བཞུ་ཐུབ་པའི་བཅུད་སྨན་ཏེ། བཅུད་སྨན་B འདུས་མ་དང་། བཅུད་སྨན་C བཅས་སོ། །

བཅུད་སྨན་རེ་རེས་ལུས་པོའི་ནང་བྱེད་ནུས་ཁྱད་པར་ཅན་རེ་འདོན་གྱི་ཡོད། བཅུད་སྨན་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཞིག་ཞན་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་བཅུད་སྨན་དེས་བསྐྱེད་པའི་ནད་རིགས་འབྱུང་གི་ཡོད། སློབ་ཚན་གོང་མར་ཁྱེད་ཀྱིས་བཅུད་སྨན་A, B, C, D གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བྱེད་ལས་རྣམས་སྦྱངས་ཡོད། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཅུད་སྨན་D དང་བཅུད་སྨན་C གཉིས་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་འབྱུང་བའི་བཅུད་སྨན་ཞན་སྐྱོན་གྱི་ནད་རིགས་(རུས་གཙོང་དང་ཁྲག་ཞུང་བའི་ནད་)སྐོར་སྦྱོང་རྒྱུ་ཡིན།

བཅུད་སྨན་D ཞན་སྐྱོན་གྱི་ནད།(རུས་གཙོང་།) Vitamin D Deficiency Diseases

རུས་གཙོང་ཞེས་པ་ནི་རུས་པ་གཙུ་སྒྲིམ་ཤོར་བའི་དོན་ཡིན་ལ། དེ་ནི་བྱིས་པ་མཡལ་འབྱར་དང་བྱིས་པའི་དུས་སྐོད་སྐབས་སུ་རུས་པ་སོབ་པའམ་ཆགས་སྐྱོན་ཤོར་བའི་འཚོ་བཅུད་ཞན་སྐྱོན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན། ནད་རིགས་དེ་ནི་བཅུད་སྨན་D ཞན་སྐྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། བཅུད་སྨན་འདི་ནི་དཀར་ཤམ་དང་འོད་མ་འོས་འཚམས་ངང་འཛིན་པར་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། གཉེར་རྫས་འདི་དག་འཛིན་ནུས་ཞན་པར་གྱུར་ཏེ་པེད་སྦྱོད་བྱེད་མ་ཐུབ་ཚེ། རུས་པའི་བདེ་ཐང་སྐྱེ་དང་ཁྱད་པར་རུས་པ་མཁྲེགས་པོ་ཆགས་མི་ཐུབ་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་རུས་གཙོང་གི་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད། ནད་རིགས་འདི་ནི་དུས་རྒྱུན་བྱིས་པར་སོ་སྐྱེས་སྐབས་མངོན་གྱི་ཡོད་ལ། འདི་ནི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཞན་པའི་མི་མང་ཁྲོད་ཁྱབ་བརྡལ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི།

ཀ) བྱིས་པའི་རུས་པ་ཞན་པའི་རྟགས་སུ། བྱིས་པ་ཅོག་པུར་སྡོད་རྒྱུ་དང་། གོག་འགྲོས་དང་གོམ་འགྲོས་རྒྱག་རྒྱུ་སོགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་ཡུན་རིང་འགོར་བ་དང་། བྱིས་པའི་ལྡིད་ཚད་ཀྱིས་རུས་པ་དང་ཚིགས་བཀུག་སྟེ་རྐང་པ་འཁྱོགས་པ་དང་པུས་མོར་ཚིགས་མདུད་འབྱུང་བ་སོགས་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཅན་དུ་འགྱུར་རོ། །རྩིབ་མ་སོབ་སོབ་ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྲང་ཁོག་གི་བཟོ་དབྱིབས་ཀྱང་འགྱུར་བས། དེར་**ཕུག་རོན་བྲང་**(Pigeon breast)ཞེས་ཟེར།

ཁ) བྱིས་པའི་གྲོད་ཁོག་ལྡིར་བ།

ག) ཤ་གནད་ཞན་པས་རྐང་ལག་རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་དབྱིབས་སུ་འགྱུར་བ།

ཐུགས་སྣང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བུད་མེད་ལ་མཚོན་ན་བཅུད་སྨན་D ཞན་སྐྱོན་ནི་སྦྲུམ་མ་དང་འོ་མ་འབབ་པའི་སྐབས་(སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པ་མཡལ་འབྱར་ལ་ནུ་མ་བསྣུན་པའི་དུས་)སུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

རྒྱ་གར་ནང་རུས་གཙོང་གི་ནད་མང་པོ་ཞིག་ཨ་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འོས་འཚམས་བསྟེན་པའི་སྒྲིག་སྲོལ་ལ་བརྟེན་ནས་གང་འཚམས་ཞུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་བྱུང་ཡོད། ཉི་འོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་པགས་ཀྱི་ནང་བཅུད་སྨན་D

རྩས་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ། དེར་བརྟེན། ཉི་འོད་འདང་ངེས་རྒྱ་བ་ནས་མེད་པས་ནད་རིགས་འདིའི་འབྱུང་རྐྱེན་བྱེད་དོ། །ཉའི་མཆིན་པའི་སྣུམ་དང་། སྒོ་ངའི་སེར་རིལ། མཆིན་པ། མར། བ་ཕྱུགས་ཀྱི་འོ་མ་ལྷ་བུའི་སྦྲོག་ཆགས་ནས་བྱུང་བའི་ཟས་རིགས་ནང་བཅུད་སྨན་D འདུས་ཡོད། བཅུད་སྨན་འདི་ཉིན་རེར་200 ནས་400 I.U.(རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚད་གཞི་)བར་བསྟེན་ན་བྱིས་པར་རུས་གཙོང་གི་ནད་མི་ཡོང་བར་སྔོན་འགོག་ལེགས་པར་བྱེད་ཐུབ།

བཅུད་སྨན་C ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་རིགས། (ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད།)

བཅུད་སྨན་C (ཁྲག་རུལ་འགོག་སྐྱུར་)ནི་ཆུའི་ནང་བཞུ་ཐུབ་པའི་བཅུད་སྨན་གྱི་རིགས་ཡིན། བཅུད་སྨན་ཡོངས་རྫོགས་ཁྲོད་བཅུད་སྨན་C ནི་དྭོད་ལ་ཚོར་རྐྱེན་རྣོ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་ལུས་ཕུང་འཚར་ལོངས་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱུར་ཉེ་བར་མཁོ་བ་མ་ཟད། ལྷག་པར་ཚིགས་དང་། རུས་པ། སོ། རྣེལ་རྣམས་ཀྱི་འཚར་ལོངས་ལ་འདང་ཤིན་ཏུ་ཕན་གྱི་ཡོད། བཅུད་སྨན་འདི་ནི་གམ་བུ་རའི་རིགས་ཀྱི་ཤིང་ཏོག་དང་། སྔོ་ཚལ་དང་ལོ་མ་ཅན་གྱི་ཚལ་རིགས། ཏོ་མ་ཏོ། ཞོག་ཁོག་སོགས་ཀྱི་ནང་འདུས་ཡོད།

ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་ནི་ཟས་ཀྱི་ནང་བཅུད་སྨན་C མེད་པའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། སྤྱིར་བཏང་དེ་ནི་ཟླ་བ་6 ནས་8 བར་གྱི་བྱིས་པར་འབྱུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་མངལ་གྱི་མཐའ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེད་མས་བཅུད་ལྡན་ཟས་རིགས་བཟའ་མ་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱིས་པར་སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ནད་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད། ནད་འདིའི་མངོན་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་རྐང་ལག་མཉེན་པོར་ཆགས་ནས་ན་ཟུག་རྒྱག་པ་དང་། ཁྲི་སྐྱེན་པ། རྐང་ལག་རྣམས་སྦལ་དབྱིབས་ལྟར་འགྱུར་བ་བཅས་འབྱུང་། བྱིས་པར་སོ་སྐྱེས་སྐབས་རྣེལ་སྐྲངས་ཏེ་དམར་སྨུག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་རྣེལ་ཁྲག་ཐོན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་བྱུང་ན་ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ་དང་། ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་འབྱུང་བ། རྣེལ་ཁྲག་ཐོན་ནས་ན་ཟུག་རྒྱག་པ། ཡན་ལག་སྐྲངས་པ། རྨ་སོས་དཀའ་བ། འགོ་ནད་འདྲ་མིན་འགོག་རྒོལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་འགོག་དགོས་ན། ང་ཚོས་གམ་བུ་རའི་རིགས་ཀྱི་ཤིང་ཏོག་དང་། སྔོ་ཚལ་ལོ་མ་ལྗང་ཁུ་ཅན། ཏོ་མ་ཏོ། ཞོག་ཁོག་བཅས་ངེས་པར་བཟའ་དགོས་ལ། ཞོག་ཁོག་གི་ཤུན་པགས་མ་བཤུས་པར་བཙོས་ཏེ་བཟའ་དགོས།

ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་ནི་ཨ་མའི་ནུ་མ་མ་བསྣུན་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་རྒྱུན་ལྡན་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཨ་མའི་འོ་མ་དང་བསྡུར་ན་བ་ཕྱུགས་ཀྱི་འོ་མའི་ནང་བཅུད་སྨན་C ཕྱེད་ཙམ་ལས་འདུས་མེད། གལ་ཏེ་བ་ཕྱུགས་ཀྱི་འོ་མ་བསྐོལ་

བཞམ་ལས་སྐྱོན་བྱུས་རྗེས་དེ་ལས་ཀྱང་ཉུང་བར་འགྱུར། དེར་བརྟེན། བྱིས་པ་བཙས་རྗེས་ཟླ་བ་8 ནས་10 བར་དུ་ཨ་མའི་འོ་མ་ངེས་པར་སྤྲོད་དགོས། བྱིས་པར་ཨ་མའི་འོ་མ་སྤྲོད་པ་ནི་སྐབས་དེར་བྱིས་པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་སྤྲོད་ཐབས་ལེགས་ཤོས་དེ་ཡིན། བཅུད་སྨན་C ནི་ཤིང་ཏོག་སོས་པ་དང་སྔོ་ཚལ་ནང་འདུས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། གལ་ཏེ་དེ་གཡོ་སྐོལ་བྱེད་སྐབས་བག་ལེབ་སྲེག་བྱེད་ཀྱི་སོ་ཏ་(ཡང་རླུང་དང་ཀར་པོན་སྐྱུར་ཅན་གྱི་བུལ་རྫས་)སྦྱད་ན་མང་ཆེ་བ་ཤོར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བཟའ་ཆས་ནང་བཅུད་སྨན་C མེད་ན་གམ་བུ་རའི་རིགས་ཀྱི་ཤིང་ཏོག་དང་། ཁྲག་རྩུལ་འགོག་སྐྱུར་གྱི་རིལ་བུ་(Tablet of ascorbic acid)ཉིན་ལྟར་བཟའ་རྒྱུ་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་ནོ། །

གཏེར་རྫས་ཉུང་སྐྱོན། Mineral Deficiency

ང་ཚོའི་ཟས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་གཏེར་རྫས་ནི་སྐྱེ་མེད་རྫས་ཡིན་ལ། དེ་རྣམས་ལ་བཅུད་རྫས་ཞེས་ཀྱང་འབོད། གཏེར་རྫས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ནུས་པ་སྤྲོད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། དེ་ནི་ལུས་པོའི་འཚར་ལོངས་དང་། བསྐྱར་གསོ། ལུས་ཕུང་གི་བྱེད་ལས་གལ་ཆེན་ཁག་སྟངས་འཛིན་བཅས་ལ་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ཕུང་ནང་རྫས་འགྱུར་གྱི་རྩ་རྫས་50 ལྷག་འདུས་ཡོད། དེ་རྣམས་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་ཡོད། ཀ) གཏེར་རྫས་གཙོ་བོ་ཁག་སྟེ། དཔེར་ན་དཀར་ཞམ་དང་། འོད་ཀྱི་མ་མ། བུལ་རྫས། དུག་སིལ་དཀར་པོ། དཀར་གཡའ་བཅས་དང་། ཁ) རྩ་རྫས་ཕྲན་ཚེགས་ཏེ། ལྕགས། ཐ་ཚྭ། ཏི་ཚ། མེནྒ་ལྕགས་ལྷ་བུའོ། །

དཀར་ཞམ་ཉུང་སྐྱོན། Calcium Deficiency

དཀར་ཞམ་ནི་མིའི་ལུས་ཕུང་ལ་དགོས་ངེས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གཏེར་རྫས་ཤིག་རེད། ལྗིད་ཚད་ཀི་ལོ་70 ཅན་གྱི་མི་ཞིག་གི་ལུས་པོར་དཀར་ཞམ་ཀི་ལོ་༡ ཙམ་འདུས་ཡོད་ལ། དེའི་བརྒྱ་ཆ་99 ལྷག་ལུས་ཀྱི་རུས་པ་དང་སོ་བརྟན་པར་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དཀར་ཞམ་ལྷག་མ་རྣམས་ཁྲག་དང་། ཤ་གནད། དབང་རྩ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་པེད་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཀར་ཞམ་ལ་གལ་ཆེ་བའི་བྱེད་ལས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། གཏེར་རྫས་འདི་ཉིད་མེད་ན། སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ལ་སྐྱོན་འབྱུང་ལ། ཁྲག་ནང་གི་**ཁྲག་ཐིང་**(Clot)ཆགས་ཀྱི་མེད་ལ། ཤ་གནད་ཀྱིས་སྒྲིམ་ལྷོད་འོས་འཚམས་ངང་བྱེད་མི་ཐུབ་པས་རྐང་ལག་གི་འགུལ་སྐྱོད་སྐྱོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དཀར་ཞམ་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་རུས་སོབ་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོག་ནས་ཆག་ཉེན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། སོ་རུལ་བ། གཉིད་མི་ཁུག་པ། ཁྲོ་སྐྱེན་པ་བཅས་སུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། རུས་གཙོང་གིས་

མནར་བའི་མི་ལ་དེའི་ཟས་ཐུན་ནང་དུ་དཀར་ཤམ་མང་དུ་སྤྲོད་དགོས་ངེས་ཡིན། དཀར་ཤམ་ནི་འོ་མ་དང་། འོ་མས་བཟོས་པའི་བཟའ་བཏུང་། ཞྲོ། ཐུ་ལག་དང་། ལོ་འཁོར་པད་ཚལ། གུང་ལ་ཕུག ཆ་ལུ་མ། ལིམ་བུ། ཨལ་མོན།（Almond ཁམ་ཚིག་ཅན་གྱི་བ་དམ་རིགས་ཤིག） སྣར་ཁ་ལྗང་བུའི་ལོ་མ་ཅན་གྱི་ཚལ་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད། དཀར་ཤམ་ནི་འཚར་ལོངས་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་དང་། སྦྲུམ་མ། འོ་མ་འབབ་པའི་བུད་མེད་བཅས་ལ་དགོས་མཁོ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད།

འོད་ཀྱི་མ་མ་ཉུང་སྐྱོན། Phosphorrus Deficiency

ལུས་པོའི་སྐྱེ་འཚར་ཡོང་བར་འོད་ཀྱི་མ་མ་ཡང་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ། སོ་དང་། རུས་པ། དབང་རྩའི་ཕྲ་ཕུང་བཅས་སྐྱེ་འཚར་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་འོད་མ་དང་དཀར་ཤམ་དོ་སྙོམས་དགོས། གཉེར་ཛྲས་འདི་མངར་བཅུད་དང་ཞག་ཚིལ་འཛུ་བར་ཡང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོད་ཀྱི་མ་མ་ནི་འབྲུ་རིགས་(གྲོ་དང་། ཁྲེ། མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་)དང་། སྲན་རིགས་(ཨུ་ར་ཊ། སྲན་ཆེན། མུ་དྒ།) ཆི་འབྲས། སྔོ་ངའི་སེར་རིལ། འོ་མ། སྔོ་ཚལ་བཅས་ཀྱི་ནང་འདུས་ཡོད། འོད་མ་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆ་ལུ་མ་དང་ལིམ་བུའི་ཁུ་བ་འཐུང་དགོས། དཀར་ཤམ་ལྟར་འོད་ཀྱི་མ་མའང་ཉིན་རེའི་བཟའ་ཆས་ནང་བསྟེན་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འོད་མ་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ན་ལྟེད་ཚད་ཤོར་བ་དང་། འཚར་ལོངས་ཀྱི་མགྱོགས་ཚད་དལ་བ། ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ་བཅས་འབྱུང་བ་མ་ཟད། དེས་རུས་པ་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་སྐྱེ་འཚར་ལ་ཉམས་སྐྱོན་གཏོང་སྲིད།

ལྕགས་ཉུང་སྐྱོན། Iron Deficiency

ལྕགས་ནི་ཁྲག་གི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེས་ཁྲག་གི་མདོག་དམར་པོར་བསྒྱུར་བ་དང་འཚོ་རླུང་ལུས་ཕུང་དུ་འདྲེན་གྱི་ཡོད། ལྕགས་ནི་ཁྲག་གི་ཕྲ་ཕུང་（ཁྲག་གི་ཕྲ་ཕུང་དམར་པོ། RBC）གྲུབ་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། མི་དར་མ་ཞིག་གི་ལུས་ཕུང་ནང་ལྕགས་ རྒྱ་རམ་3 - 4 བར་ཡོད་ལ། དེའི་སུམ་ཆའི་གཉིས་ནི་ཁྲག་གི་ནང་འདུས་ཡོད། ལྷག་པར་བུད་མེད་ལ་མངལ་ཆགས་པའི་དུས་སྐབས་རིང་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྕགས་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་དང་། ངལ་དུབ་ཆེ་བ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཤོར་བ། ལུས་པོ་སྐྱ་མདོག་ཏུ་འགྱུར་བ། སེན་མོ་དཀར་པོར་འགྱུར་བ། རྐང་ལག་སྐྲང་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་། དེར་བརྟེན། དུས་རྒྱུན་བཟའ་ཆས་ནང་རིན་གོང་ཆུང་བའི་ལྕགས་ཛྲས་མང་དུ་འདུས་པའི་ཟས་རིགས་མང་ཉུང་འཚམས་པ་བསྟེན་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། གྲོ་ཞིབ་ཀྱི་རིགས་དང་། ཤིང་

ཡེ་ལྷ་པྲ་ག་ཏ་ སུ་བྷ་རོའོ་(Yellapragada Subba Row)ནི། ཕྱི་ལོ་༡༨༩༥ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་༡༢ ཉིན་ཨན་ཏྲ་ར་མངའ་སྡེ་ཡི་གློ་ཌ་བ་རི་རྫོང་གི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཏྲེ་མ་བ་རམ་དུ་སྐྱ་འཁྲུངས། ཁོང་གིས་མ་ཌ་ར་སིར་སློབ་གཉེར་གནང་ཞིང་། མ་ཌ་ར་སི་ཡི་(དེང་སྐབས་ཀྱི་ཅི་ནའི་)མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭར་འབྲིང་རིམ་གྱི་སློབ་གཉེར་མཐར་ཕྱིན་རྗེས། ཕྱི་ལོ་༡༩༡༥ ལོར་མ་ཌ་ར་སིའི་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་དུ་ཞུགས། སྐུ་ཞབས་སུ་བྷ་རོའོ་ལ་མཚོན་ན། འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་བཅོས་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཁོང་གི་མི་ཚེའི་ཕྱུགས་བསམ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། ཁོང་གིས་ནད་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་དགྲ་བོ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ནད་ཀྱིས་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྱིམ་མི་བགྲང་ལས་འདས་པར་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྦྱིན་གྱི་ཡོད་པར་བཞེད། ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་ནང་གསོ་རིག་གི་ལག་ཁྱེར་བཞེས་རྗེས། ཕྱི་ལོ་༡༩༢༣ ལོར་ཨ་རིའི་ཚ་ཁུལ་སྨན་པའི་མཚན་གནས་ཕྱག་ཁྱེར་ཐོབ། སྔར་གྱི་སྨན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་དེས་ཁོང་གི་བློ་ཁ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཁེངས་མ་ཐུབ། ཁོང་གིས་ཐུགས་སྣང་ཆེན་པོས་ཚ་ཁུལ་གྱི་ནད་རིགས་དང་། སྐྲན་ནད། ཉག་ཕྲན་ཁྲག་སྲིན་སོགས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་སྨན་འཚོལ་ཞིབ་བྱས། ཕྱི་ལོར་༡༩༢༥ ལོར་སུ་བྷ་རོའོ་ཡིས་ཨ་རི་ར་སྨན་རྗེ་སེ་རུ་སུ་ཧྥེ་སི་ཀ་(Dr. Cyrus Fiske)ཡི་བརྡག་དཔྱད་ཁང་ནང་མིའི་ཕུང་གྲུབ་ནང་འོད་མའི་གར་ཚད་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལེགས་བཅོས་གནང་བ་དེ་ལ། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཧྥེ་སི་ཀ་སུ་བྷ་རོའོ་བཅོས་ཐབས་(Fisk -Subba Row method)ཞེས་འབོད། ཁོང་གིས་མི་ཡི་ཤ་གནད་རྩོད་སྐྱུམ་བྱེད་སྐབས་སྐྱེ་དངོས་རྫས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ཁོང་གིས་ངལ་དུབ་བྱུང་བའི་ཤ་གནད་ལས་ངལ་གསོ་བཞིན་པའི་ཤ་གནད་ནང་འོད་མའི་སྐྱུར་(Phosphocreatine)གར་ཚད་མཐོ་བ་རྙེད། ཕྱི་ལོ་༡༩༣༠ ལོར་ཁོང་གིས་སྲུང་གཞི་འདིའི་ཐོག་ཊོག་ཏར་རིམ་པའི་ཕྱག་ཁྱེར་བཞེས། དེ་རྗེས་ཁོང་གིས་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་བཅོས་ཐབས་ཁྲོད་བཅུད་སྨན་B_{12} ཡི་བྱེད་ནུས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། གྲུབ་འབྲས་འདིས་འཛམ་གླིང་ནང་བཅུད་སྨན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བའི་འགོ་འཁྲིད་ཡོད། དེ་དུང་ཁོང་གིས་ཕོ་ལི་ཀའི་སྐྱུར་(Folic acid)ཉུང་རྐྱེན་ལས་ཚ་ཁུལ་གྱི་ནད་ཡམས་(Tropical sprue)ཕོག་གི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད། སུ་བྷ་རོའོ་ཡིས་བཞི་སྲིལ་རྫས་(Tetracycline)གསར་རྟོགས་བྱུང་བ་དེ་དེང་སྐབས་སྲིན་འཛོམས་ཀྱི་སྨན་དུ་རྒྱ་ཆེ་བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་སྐྱུད་འབུའི་སྨན་(Diethyl carbamazine)གསར་རྙེད་བྱུང་སྟེ་དུས་དེ་ནས་བཟུང་སྐྱུད་འབུའི་ནད་(filariasis)བཅོས་ཐབས་བྱུང་ཡོད། ཁོང་གིས་ད་དུང་ཊེའོར་ཕུ་ཊེ་རིན་(Teorpterin)ཞེས་པའི་ཁྲག་སྐྲན་(Blood cancer)ལ་ཕན་པའི་སྨན་རྫས་ནུས་ཅན་ཞིག་གསར་རྙེད་བྱུང་། དེར་བརྟེན། ཁོང་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ནད་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ནོ། །ཁོང་དགུང་ལོ་༥༣ སྟེ་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༨ ལོར་སྐུ་གཤེགས་པས། རྒྱ་གར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཕྱུགས་བསམ་ཅན་ཞིག་མེད་པར་གྱུར་པའོ། །

ཆང་། ཚལ་རིགས་ལྗང་ནག་ལྟ་བུའོ། །

རྒྱ་གར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཡེ་ལྷ་པྲ་ག་ཏ་སུ་བྷ་རོའོ་(Yellapragada Subba Row)ཡིས་གནོད་ཚབས་ཅན་གྱི་ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་བཅོས་པར་བཅུད་སྨན་B_{12} ཡི་བྱེད་ནུས་གསར་རྙེད་བྱུང་། ཁོང་གིས་ད་དུང་ཉག་ཕྲན་ཁྲག་སྲིན་གྱི་སྨན་ཡང་གསར་རྙེད་བྱུང་ངོ་། །

ལྷ་ཚ་ཉུང་སྐྱོན། Iodine Deficiency

ལྷ་ཚྭ་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ཤིན་ཏུ་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་དངོས་རྫས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་སྐེ་ལ་ཡོད་པའི་ཟགས་ཐོན་རྨེན་བུ་ལས་བྱུང་བའི་**སྐེ་རྨེན་སྐུལ་རྒྱུ་**(Thyroxin)ཞེས་པའི་གྲུབ་རྫས་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ལྷ་ཚྭ་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚར་ལོངས་དལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་སེམས་མི་བརྟན་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་དུང་དེས་སྐེ་རྨེན་རྒྱུན་ལྡན་མ་ཡིན་པར་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་པ་དེ་ར་ང་ཚོས་**ལྷ་བ་**(Goitre)ཟེར། ནད་འདི་ནི་མཚོ་འགྲམ་དུ་གནས་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཏ་ཅང་མཐོང་དཀོན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཚོས་ལྷ་ཚྭ་ཡོད་པའི་མཚོ་ཐོན་ཟས་རིགས་མང་དུ་བསྟེན་གྱི་ཡོད་པས་རེད། རི་ཀླུང་ལྡན་པའི་ས་གནས་སུ་ལྷ་ཚྭ་སའི་ནང་སིམ་པས་ཆུའི་ནང་ལྷ་ཚྭ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བར་བརྟེན་སྐེ་ལྷ་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་སྲུས་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྐེ་ལྷ་བྱུང་ཡོད། ཟ་ཚྭའི་ནང་ལྷ་ཚྭ་རྒྱག་པའམ། ཡང་ན་ཆུ་མཇོད་ནང་ལྷ་ཚྭ་བཏབ་སྟེ་ལྷ་ནད་སྔོན་འགོག་བྱས་ཆོག

རེའུ་མིག་༡༥་༢ ནང་བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་ཁག་ཅིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། དེ་དག་ཉུང་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་འགའ་ཞིག་བཅས་མདོར་བསྡུས་སུ་བཀོད་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་འཛིན་གྲྭ་གོང་མ་རྣམས་སུ་བཅུད་སྨན་དང་གཏེར་རྫས་ཀྱི་སྐོར་མང་དུ་སྦྱང་རྒྱུ་ཡོང་གི་རེད།

དྲི་བར་ལན་ཐོབས།

༡། ཅི་ཞིག་ལ་འཚོ་བཅུད་ཉུང་སྐྱོན་ཟེར་རམ།

༢། བཅུད་སྨན་ཉུང་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་འགའ་ཞིག་ཐོ་བཀོད།

༣། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ནང་ལྕགས་དང་ལྷ་ཚྭ་ཡི་བྱེད་ལས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

༤། བཅུད་སྨན་C དང་བཅུད་སྨན་D ཡི་འབྱུང་ཁུངས་གང་ཡིན་ནམ།

༥། ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད་དང་རུས་གཙོང་གི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་རྐྱེན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

རེའུ་མིག་༡༥་༣ བཅུད་སྨན་དང་གཉེར་རྫས་འགའ་ཞིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། བྱེད་ལས། དེའི་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བའི་ནད་ཡམས།

བཅུད་སྨན་དང་གཉེར་རྫས།	འབྱུང་ཁུངས།	ཕན་ཐོགས།	ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་ནད་ཡམས་འབྱུང་།
བཅུད་སྨན། C	ཚ་ལུ་མ། ཡིམ་བུ། རྒུན་འབྲུམ་རིགས། སྔོ་ཚལ། ཞིམ་ཁྲིག	པགས་པ་དང་རྩིལ་ལ་ཕན་པ་དང་། རྨ་མྱུར་དུ་དྲག་བསྐྱེད་ཡོང་བ།	ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད། རྩིལ་དང་རྣ་ཁུང་ནས་ཁྲག་ཐོན་པ། ད་དུང་ལུས་པོའི་ནང་ཁྲག་ཐོན་གྱི་ཡོད།
བཅུད་སྨན། D	འོ་མ་དང་། མར། སྒོ་ང་། ཉ། གློ་བ། (ད་དུང་ཉི་འོད་དུ་པགས་པས་ཀྱང་འདོན།)	རུས་པ་དང་སོ་མཁྲེགས་པོར་ཆགས་པ།	རུས་གཅོང་གི་ནད་དེ། རུས་པ་སོབ་སོབ་ཆགས་ནས་གུག་འགྲོ་བ།
དཀར་ཤམ།	འོ་མ། སྒོ་ང་།	རུས་པ་དང་སོ་མཁྲེགས་པོར་ཆགས་པ།	རུས་གཅོང་།
འོད་ཀྱི་མ་མ།	འོ་མ། ཀུ་ཤུ། ཞྭ་མ། སིལ་སྙམ། ཞྭ་རིགས། འབྲུ་རིགས། སི་པན་སྔོན་པོ། ཡུག་པོ།	ཁྱིམ་པ་དང་བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་པོ་འཚར་ལོངས་དང་ནུས་སྟོབས་ལྡན་པར་དགོས་ཤིང་། ཟས་འཇུ་བར་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།	
ལྕགས།	མཚོ་ཟས། སྔོ་ཚལ། སྔ་སྨུག ཚྭ། ཉའི་གློ་སྨན། ལྕགས་ཚྭ་ལྡན་པའི་ཚྭ།	སྐེ་རྨེན་སྐྲུལ་རྒྱུ། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཚད་སྙོམས་འཛིན། སེམས་ཁམས་འཕེལ་རྒྱས།	སྐེ་ལྦ། ལྕགས་ཚྭ་ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད།
ཞྭགས།	གློ་བ། པུ་ལག	ཁྲག་དམར་གྱི་ཕྲ་ཕུང་བཟོ་བ།	ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད་དེ། ལུས་པོ་སྐྱ་མདོག་ཏུ་འགྱུར་བ། ནུས་པ་ཞན་པ།

ཚིག་གསར།

DPT	**Diphtheria**	**Tetanus**	**PEM**
གློ་ནད་ཐེམས་པོ།	ཧད་ནད།	རྫ་འཁྱུམ་གྱི་ནད།	སྦྲི་དཀར་ཤུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་གཞི།
Kwashiorkor	**Marasmus**	**Typhiod**	**Jaundice**
ཁྭ་ཤི་ཡོ་ཁོར།	མ་རཱ་སི་མུ་སུ།	རྒྱུ་ཚད།	མཁྲིས་ནད།
Cholera	**Diarrhoea**	**Dysentery**	**Non-perishable food**
འབྲུ་སྐྱུག	དམར་བཤལ།	དཀར་བཤལ།	རུལ་མི་སླ་བའི་ཟས་རིགས།
Cyst	**Malaria**	**Filaria**	**Encephalitis**
སྐྲོག་བུ།	ཚད་རིམས།	ཕི་ལ་རི་ཡ།	གླད་ཚད།
Mineral	**Dehydration**	**Ricket**	**Folic acid**
གཏེར་རྫས།	བརླན་བསལ།	རུས་གཙོང་།	ཕོ་ལི་ཀའི་སྐྱུར།
Vitamin D	**Clot**	**Goitre**	**Tropical sprue**
བཅུད་སྨན་D	ཁྲག་ལིང་།	ལྦ་བ།	ཚ་བའི་ཁུལ་གྱི་ནད་རིགས།
Tetracycline	**Blood cancer**	**filariasis**	**Diethyl carbamazine**
བཞི་སྦྲེལ་རྫས།	ཁྲག་སྐྲན།	སྐྲུད་འབུའི་ནད།	སྐྲུད་འབུའི་སྨན།
Teorpterin	**Iodine**	**Obesity**	**Carbon dioxide**
ཏེ་འོར་ཕུ་ཏེ་རིན།	ལྦ་རྫ།	རྒྱགས་ཚད་བཀལ་བ།	འཚོ་རླུང་ཉིས་ལྡན་གྱི་ཀར་བོན།

སློབ་ཚན་གྱི་བསྡུས་དོན།

༡། འཁྲིད་བསྙེན་རྒྱུན་ལྡན་ཡོང་རྒྱུར་ལུས་ཕུང་གཙེས་སྲུས་བྱེད་རྒྱུ་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན།

༢། རྒྱུན་དུ་ལུས་སྦྱོང་བྱས་ན་འཁྲིད་བསྙེན་ཡག་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

༣། རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱི་རིམ་པའི་འཁྲིད་བསྙེན་སྒྲིག་འཛུགས་རྣམས་ཀྱིས་འཁྲིད་བསྙེན་ལ་དོ་སྣང་སྤེལ་ཐབས་དང་འཁྲིད་བསྙེན་གྱི་གནས་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ལས་རིམ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་གྱི་ཡོད།

༤། འབྲུམ་འགོག་སྨན་ཁབ་ཀྱིས་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྔོན་འགོག་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

༥། ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་འཚོ་བཅུད་དོ་སྐྱོམས་བསྙེན་པ་དང་། གཙང་སྦྲ། སྔོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྔངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

༦། འགོ་རུང་བའི་ནད་རིགས་ནི་ཆུ་དང་། ཟ་མ། རླུང་། ཐད་ཀར་ཐུག་རེག སྲིན་བུ། རྒྱུ་འབུ། སྒྲོག་ཆགས་བཅས་བརྒྱུད་ཁྱབ་ཀྱི་ཡོད།

༧། ན་ཚ་མ་བྱུང་སྔོན་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ན་འགོ་སླ་བའི་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

༨། སེན་མོ་དང་སྐྲ་ཡིས་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་འཁྱེར་བའི་ལས་བྱེད།

༡༠། ཐལ་རྡུལ་གྱིས་ཀྱང་མིག་དང་ཁོག་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་སྲིད།

༡༡། རུས་གཙོང་གི་ནད་ནི་འཚོ་བཅུད་ཞུང་སྐྱོན་གྱི་བྱིས་པའམ། ཡང་ན་བྱིས་པའི་འགོ་སྟོད་སྐབས་སུ་རུས་པ་སོབ་ནས་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།

༡༢། ཁྲག་བསྟོག་པའི་ནད་ནི་བཟའ་ཆས་ནང་བཅུད་སྨན་C མེད་པའི་ཉེར་ལེན་ལས་བྱུང་། སྤྱིར་བཏང་དེ་ནི་ལོ་6 ནས་18 བར་གྱི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འབྱུང་གི་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱེད་མའི་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་མཐའ་མའི་སྐབས་སུ་ཨ་མར་འཚོ་བཅུད་ཡག་པོ་མ་ཐོབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱིས་པ་ལའང་འབྱུང་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱོང་ཚན།

༡། མི་ཞིག་ལ་ཁོང་གི་ཉེ་འཁོར་ནས་ནད་རིམས་འབྱུང་སྲིད་པའི་དཔེ་མཚོན་གཉིས་བྲིས།

༢། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་གཙང་མ་ཡིན་ནའང་། གལ་ཏེ་ཁྱིམ་མཚེས་རྣམས་བཙོག་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་མེད་ཚེ་ཁྱེད་རང་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོའི་ངང་གནས་ཐུབ་བམ།

༣། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་བསྟེན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

༤། འཚོ་བཅུད་ནད་རིགས་ཟེར་ན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། དཔེ་མཚོན་གཉིས་ཞོག

༥། ཁྱེད་རང་གི་བཟའ་ཆས་ནང་འཚོ་བཅུད་དོ་སྙོམས་མེད་ཚེ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ངམ།

༦། ཕྲ་སྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ནད་གང་རུང་གཉིས་ཀྱི་མིང་བྲིས།

༧། རླུང་ཁམས་འབབ་བཙོག་ཅེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ཐ་མག་གི་དུ་བས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་བྱེད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

༨། ཆང་རག་བཏུང་ན་ང་ཚོར་གནོད་པ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་ངམ། སྨྱོས་རྫས་སྤྱོད་པའི་གོམས་གཤིས་འཛུགས་ན་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན།

༩། དཀར་ཤམ་ཉུང་སྐྱོན་གྱི་ནད་རིགས་གསུམ་གྱི་དཔེ་མཚོན་བྲིས།

༡༠། མི་དང་། ཁྱིམ་ཚང་། བཟོ་གྲྭ་བཅས་ཀྱི་སྙིགས་མ་རྣམས་སྣང་ས་འཛིན་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ཆུའི་འབྱུང་ཁུངས་འབབ་བཙོག་ཇི་ལྟར་བཟོ་ཡི་ཡོད་དམ།

༡༡། བཤལ་ནད་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཆུ་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་འགོག་དགོས་ན་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ།

༡༢། ཁ་སྐོངས།

ཀ) འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ . . . .

བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས་བདེ་ཐང་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

ཁ) ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ཡོང་རྒྱུ་ནི་མི་རང་ཉིད་དང་ཁོང་གི· · · · · · · · བཅས་ལ་རག་ལས་ཡོད།

ག) སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། · · · · · · · · · · · · · · · · · · · ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

༡༣། གཤམ་གྱི་བརྗོད་ཚིག་རྣམས་བདེན་པ་ཡིན་མིན་རྒྱུ་མཚན་དྲངས་ཏེ་ཤོད།

ཀ) འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ཞེས་པ་ནི་ལུས་པོར་ནད་གང་ཡང་མེད་པའི་དོན་ཡིན།

ཁ) ཁྱེད་ཀྱིས་འཚོ་བཅུད་ངོ་སློམས་བསྟེན་གྱི་ཡོད་ན། གཙང་སྦྲ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་དགོས་ངེས་ཤིག་མིན།

ག) བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འགོ་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།

༡༤། གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་དཔེ་མཚོན་ འོས་འཚམས་རེ་བཀོད་དེ་འགྲེལ་བཤད་བྱོས།

ཀ) འཚོ་བཅུད་མི་འདང་བ།

ཁ) སྲྦང་ནག་གིས་རྐྱེན་བྱས་པའི་འགོ་ནད།

ག) རྒྱུགས་ཚད་བརྒལ་བ།

ང) ཁྲག་བཙོག་པའི་ནད།

ཀ) བཅུད་སྨན་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ནད།

ཁ) རྡོ་ཐལ་གྱིས་གནོད་སྐྱོན་བཏང་བའི་ནད་གཞི།

ག) ཁྲག་ཉུང་བའི་ནད།

ང) རྟུས་གཙོང་།

ཀ) ཁོ་ཤི་ཡོ་ཁོར།

ཁ) མ་ནྡྲ་སི་མུསྷ།