

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།

འཕྲོད་བརྟེན་དང་གཙང་སྦྲ།

བྱིས་པ་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཐ་དང་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་ཇི་ལྟར་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་སྒོ་བ་སྦྱོང་བྱས་ཡོད།
 དཔེར་ན། དབུགས་འབྲིན་རྒྱབ་དང་། ཟས་འདུ་བ། བྲག་རྒྱ་བ། སྤྱི་ས་དོར་བ་ལྟ་བུའོ། །ཡན་ལག་ཐ་དང་པ་དེ་དག་གི་
 བྱེད་ལས་ཚུ་ལ་བཞིན་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཚོའི་ལུས་པོས་བྱེད་ལས་ཚང་མ་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་སྐོར་བྱེད་གྱི་ཡོད།
 གལ་ཏེ་ལུས་ཀྱི་མ་ལག་གཅིག་གམ་མང་པོ་ཉེས་སྦྱོན་བྱུང་ན་ང་ཚོ་ན་གི་རེད།

བྱིས་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཆམ་པ་ན་བ་དང་། མ་ཐོན་པ། མེད་པ་ན་བ། ཚ་བ་འབར་བ་བཅས་བྱུང་སྲིད་ཡོད་ཀྱི་
 རེད། བྱིས་ཀྱི་ཕ་མས་བྱིས་ལ་ལུས་པོར་འཕྲོད་བརྟེན་བྱེད་སྤངས་དང་། ཉན་རིགས་སྤོན་འགོག་སྐོར་གྱི་བཀའ་སྒོ་བ་གནང་
 གི་ཡོད། དེ་བཞིན་བྱིས་རང་ལ་གཙང་སྦྲ་དང་། ཟས་གཙང་མ། རྒྱ། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས་ལ་གཙང་སྦྲས་བྱ་བ་དང་།
 ཉག་ཏུ་ལུས་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཚུ་ལ་གྱི་རྒྱུན་ཤེས་ཡོད་དེས་རེད། སྒོ་བ་ཚན་འདིའི་ནང་། བྱིས་ཀྱིས་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བརྟེན་
 དང་། གཙང་སྦྲ་ཇི་ལྟར་བྱེད་སྤངས་དང་། མིག་དང་། སྤྱི་བཅས་ལ་གཙང་སྦྲས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྐོར་མང་ཙམ་སྒོ་བ་
 སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

༡༡.༡ འཕྲོད་བརྟེན་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

འཕྲོད་བརྟེན་ཞེས་པ་ནི་ནད་ལས་གྲོལ་བ་ཙམ་གྱི་གོ་དོན་ལས་འདས་ཏེ། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་
 ཞེས་ལ་ཟེར། **ཉ་ཡེ་ཇི་ན།** (Hygiene) ཞེས་པའི་ནི་**ཉ་ཡེ་ཇི་** (Hygeia) ཞེས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་རིག་ཡི་གནའ་རྒྱུང་
 ལྟར་ན། ཉ་ཡེ་ཇི་ཞེས་པ་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ལྷ་མོའི་མིང་ཡིན། ཉིན་དྲིའི་སྐད་དུ་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་སྤྲུལ་ཐུག་ཟེར། སྤྱི་རང་
 གོ་དོན་དང་། ཨ་སུལ་ཞེ་གནས་སྐབས་ལ་གོ་ཞིང་། དོན་དུ་རང་ཉིད་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་ཟེར་བ་ཡིན།

འཕྲོད་བརྟེན་ནི་ཉ་ཅང་ཙམ་ཆེན་པོ་ཡིན། འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་མི་ཆེ་སྤྱིད་པོ་སྦྱེལ་བྱུང་། གཤམ་
 གསལ་གཏམ་དཔེ་དེ་བྱིས་ཀྱིས་གོ་ཨོ་སྤྱོད་། རྒྱ་ཉལ་རྒྱ་ལངས་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་བདེ་ཐང་དང་། རྒྱ་ཚོར་ཅན། རྣམ་
 དཔྱོད་ཅན་བཅས་ཡོང་བ་ཡིན། ཉི་མ་མ་ཤར་གོང་དུ་སྤྲུལ་ཞིག་ཡར་ལངས་ཀྱང་མི་དེས་རང་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་ལོངས་སྤྱོད་
 པ་ཡིན། ང་ཚོར་དུས་ཚོད་ཉག་ཉག་ལ་བ་མ་བ་རྒྱུའི་གོ་མས་གཤེས་འཇགས་དགོས། ཟས་བ་བའི་དུས་ཚོད་ནི་ག་དུས་བ་



ཟ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་དགོས། ཟ་མི་རུང་བའི་ཟ་མ་དང་། ཚད་ལས་བརྒྱུ་ལ་བ་བཟས་ན་ལུས་ཀྱི་བདེ་འཕྲོད་ལ་གནོད་ཀྱི་རེད། ཟས་བརྒྱུད་མང་ཉུང་འཚོམས་ཞིང་། རྒྱ་གཙང་མ་འཕྲུང་རྒྱ་བཅས་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་ཞིན་ཏུ་གལ་ཆེ། ལུས་པོ་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་དེ་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་ཉེར་མཁོ་གཞན་ཞིག་ཡིན། ཉུག་ཏུ་ལུས་སྦྱོང་བུ་རྒྱ་དེ་ཡིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན། བྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ཕན་གནོད་འབྲུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཞན་འགའ་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་བུ་རྒྱ་རེད།

༡༡.༡ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཚད་དུ་ཟ་མ།

ཟ་མ་མེད་པར་སྲུ་ཡང་སློག་འཚོ་མི་ཐུབ། ཟ་རྒྱ་མང་དྲགས་པ་འཕུང་དྲགས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལུས་པོར་གནོད་ཀྱི་ཡོད། ཟ་མ་ཚུལ་བཞིན་ཟོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་རྒྱས་པུགས་འབྲུང་ཞིང་། དེ་ཡིས་ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྣ་ཚོགས་སྐྱབ་པ་དང་། ཉན་ལས་སྤང་སྦྱོང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བྱེད་སློབ་རྣམས་སྤངས་འཛོན་བྱེད་པ་ཡིན། ཟ་མ་གཅིག་གིས་ཟས་བརྒྱུད་ཡོངས་རྫོགས་སྟེར་བའི་ཟ་མ་དེ་འདྲ་མེད། ཟ་མའི་དབྱེ་བ་ནི། དེས་ལུས་ལ་ཟས་བརྒྱུད་གང་ཞིག་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་བ་སྦྱོང་ཡོད། དཔེར་ན།

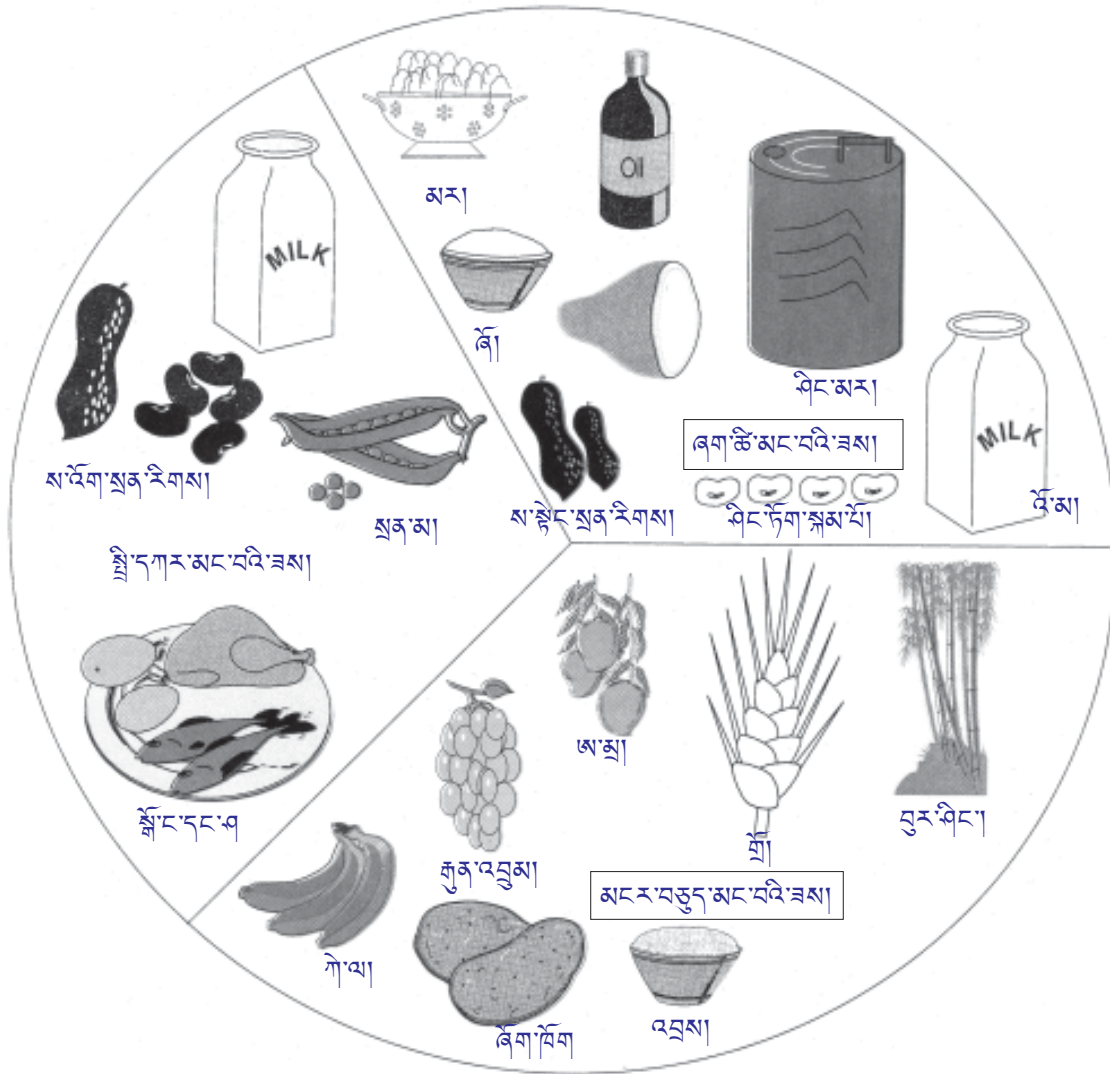
- ༡༽ སློབས་སྦྱོང་གྱི་ཟས། (མངར་བརྒྱུད་དང་ཚེལ།)
- ༢༽ རྒྱས་བྱེད་གྱི་ཟས། (རྒྱི་དྲུག་ར།)
- ༣༽ སྤང་བྱེད་གྱི་ཟས། (རྩིས་བརྒྱུད་དང་སློབས་སྦྱོང་།)

རེབ་མིག་༡༡.༡ ལུས་པོར་བྱེད་སྤངས་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་བའི་ཟས་རིགས་ལྟེ་ཚན་ཚེན་པོ་གསུམ་གྱི་ཟས་སྣ་ཁག་ཅིག

ཡང་།	ཟས་ཀྱི་ཚན་པ།	ཟས་སྣ།
༡	སློབས་སྦྱོང་གྱི་ཟས།	འབྲུ་རིགས། བྱེ་མ་ཀ་ར། བུ་རམ། ཞག་ཚེལ། ཞོག་ཞོག་དང་། ཞོག་ཞོག་མངར་མོ་རྩ་བུའི་ཚེ་སྣ་ཅན་གྱི་སློབ་ཚེལ།
༢	རྒྱས་བྱེད་གྱི་ཟས།	འོ་མ། སྤན་མ། སློང་། བ།
༣	སྤང་བྱེད་གྱི་ཟས།	ཤིང་ཉོག་སློབ་ཚེལ་རྒྱང་ལུ། ཚེལ་རིགས་གཞན།

ཟ་མ་རྣམས་ཟས་བརྒྱུད་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་སྟེ། དཔེར་ན། མངར་བརྒྱུད། རྒྱི་དྲུག་ར། ཞག་ཚེ།





དཔེ་རིས་༡༡་༡ ཟས་བཅུད་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁག་གི་འབྲུང་ཁྲུང་སྤྱད་སྤྱོད་

རྩིས་བཅུད། རྩི་བས་སྐྱེན་ལྟ་བུ། (དཔེ་རིས་༡༡་༡) ཟས་བཅུད་གཙོ་བོ་རྣམས་དང་ཟ་མའི་རྒྱ་རྩིས་སྤྱིར་བཏང་རྣམས་འདི་གས་རྒྱུ་འདོན་བྱེད་པ་འདི་ལྟ་སྟེ།

- ༡) མངར་བཅུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ། འབྲས། གྲོ། འུ་མ་ཀ་ར། འུ་ར་མ། རོག་ཁོག
- ༢) རྩི་དཀར་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ། རྩི་དང་། འུ་མ། སྐྱེན་མ། ལ་རིགས།
- ༣) རག་ཚེ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ། ལྗུ་མ། བྱིང་མར། མར།
- ༤) རྩི་བས་སྐྱེན་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ། འུ་མ་རྒྱང་ཁྲུང་ཚལ་དང་བྱིང་ཏོག་རིགས།
- ༥) རྩིས་བཅུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ། ཚལ་གཞན་དང་། ལ། རྩི་དང་། འུ་མ། སྐྱེན་མ་བཅས་སོ། །



ང་ཚོས་སྤྱིར་བཏང་ལོངས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཟས་སྐྱ་མང་ཆེ་བར་བརྟུང་རྗེས་སྐྱ་གཅིག་ལས་མང་བའོད། ཟས་
 གི་རྒྱ་རྗེས་དཔེ་སྤངས་ནི། བརྟུང་རྗེས་བྲེ་བྲག་པ་གཅིག་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ། དེ་ཉིད་ཟས་རིགས་གཞན་ལས་མང་བའོད་
 མེད་ཀྱི་སློན་ནས་དཔེ་བ་འབྲེད། དེར་བརྟེན། སྤྱི་དཀར་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། ཟས་དེ་རིགས་ནང་སྤྱི་དཀར་
 ནི་བརྟུང་རྗེས་གཞན་ལས་མང་བའི་དོན་ཡིན།

བྱེད་སྒོ་དང་པོ།

རང་གི་སློབ་གྲོགས་ཚོར་ཞོགས་པ་དང་། ཉིན་གྲུང་། དགོང་མོ་བཅས་ལ་ག་རེ་བ་གི་ཡོད་སྐོར་སྐད་ཆ་དྲིས། ལན་
 རག་བེན་པའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་རེའུ་ཉ་ན ནང་ཐོ་འགོད་གིས། དེ་ནས་འཛིན་གྲུབ་སློབ་གྲོགས་ཚང་མས་ཟས་བརྟུང་འཛོམས་
 པའི་ཟས་བ་གི་འདུག་མིན་བརྟག་དཔྱད་གིས། གལ་ཏེ་སློབ་སྤྲུག་གཅིག་གིས་ཉིན་གྲུང་བག་ལེབ་སྲབ་མོ་གཅིག་དང་། ཡང་
 བ། འབྲས་ཏོག་ཙམ་དང་སྲན་མ་(རྒྱལ་)ཁོ་ན་བ་གི་ཡོད་ན། བྱེད་ཀྱི་བསམ་པར། ཟ་མ་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཁོ་ལ་དགོས་
 ངེས་ཀྱི་རྗེས་བརྟུང་སྟེར་གི་འདུག་གམ་མི་འདུག དེ་ནས་སློབ་སྤྲུག་ཚོའི་བ་མ་རྣམས་ཀྱི་མང་ཉུང་དང་། ཟས་ཀྱི་ཚན་པ་གང་
 དུ་གཏོགས་མིན་བཅས་སྤྱར་བར་གིས་དང་། བྱེད་རང་གི་རྒྱུན་ཟས་ནང་ཟས་ཀྱི་ཚན་པ་ཚང་མ་ཚུད་པ་ཞིག་དགོས། ཟས་
 རིགས་ཚུལ་བཞིན་བདམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་རང་གི་ལུས་པོའི་འཚར་ལོངས་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་ཕན་
 བློགས་ཡོད།

རེའུ་མིག་ཉ་ན འཛིན་གྲུབ་དུག་པའི་སློབ་སྤྲུག་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུན་ཟས་ནང་ཟས་ཀྱི་ཚན་པ་ཐ་དད་གང་ དང་གང་འདུས་པའི་རེའུ་མིག

ཨང་།	སློབ་སྤྲུག་གི་མིང་།	ཞོགས་པ། ཉིན་གྲུང་། དགོང་མོ།	སློབས་སྤྱིད་ཀྱི་ཟས།	རྒྱས་བྱེད་ཀྱི་ཟས།	སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་ཟས།
༡					
༢					
༣					
༤					



༡༡་༩ ཇི་ལྟར་བྲམ་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་ངམ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་ཟས་ནི་སྲན་མ་དང་། ཚལ། གང་ཚལ། བག་ལེབ། འབྲས། རོ། ད་ར། འོ་མ་བཅས་ལས་གྲུབ་པ་
ཡིན། འདི་ནི་བྲམ་སྐྱ་ཚ་ཚང་འཛོལ་ས་པའི་བྲམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན། འདི་ཡིས་ང་ཚོའི་ལུས་ལ་དགོས་པའི་བྲམ་བརྒྱུད་ཚང་
མ་སྟེར་བར་བྱེད། སྲན་མའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྲི་དཀར་སྟེར། ཚལ་དང་། གང་ཚལ་གྱིས་**མངར་བརྒྱུད་**(Caronhydrates) དང་།
སྤྲི་དཀར།(Proteints) **རྩིས་བརྒྱུད།**(Minerals) **ཐག་རན་**(Fibres) བཅས་སྟེར། རོ་དང་། ད་ར། འོ་མ་བཅས་
གྱིས་མངར་བརྒྱུད་དང་། སྤྲི་དཀར། རྩིས་བརྒྱུད། རྩོལ་ས་བརྒྱུད་སྟེར། བག་ལེབ་དང་འབྲས་གྱིས་མངར་བརྒྱུད་དང་། སྤྲི་
དཀར་སྟེར། རྒྱ་གར་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་བྲམ་དེ་བྲམ་བརྒྱུད་འཛོལ་ས་པའི་སྐྱ་འཛོལ་ས་བྲམ་ཞིག་ལ་བརྩི་གི་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་
གྱི་ཡོད་དམ།

བྲམ་བརྒྱུད་སློལ་ས་པའི་བྲམ།

བྲམ་བརྒྱུད་སློལ་ས་པའི་བྲམ་ཞེས་པ་ནི། མངར་བརྒྱུད་དང་། སྤྲི་དཀར། རྩིས་བརྒྱུད་བཅས་ཀྱི་མང་ཉུང་འཚམས་
པའི་བྲམ་ཞིག་ལ་བྲམ། དེ་ནང་མི་འདྲ་བའི་བྲམ་ཉོག་ཙམ་དགོས་ཤིང་དེ་ཡིས་སྤྱི་ས་དུས་ཐོག་དུ་མི་ཐོན་པ་ལས་སྤྱང་སྤྱོད་
བྱེད། བྲམ་སྐྱ་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་མཁོ་བའི་བརྒྱུད་རྩིས་ཚང་མ་རག་མི་བྱུང། དེར་བརྟེན། བྲམ་བརྒྱུད་སྤྲུལ་སྤྲུལ་
ཚོགས་པ་འཕྲོད་སྤྱིར་བྲམ་སྐྱ་བྲམ་དང་པ་དགོས་པ་ཡིན། བྲམ་བརྒྱུད་འཛོལ་ས་པའི་བྲམ་འདི་ནང་། མངར་བརྒྱུད་དང་ཞག་ཚེ་
སོགས་སྟོབས་སྤྱིར་གྱི་བྲམ་རིགས་ནང་དུའང་སྤྲི་དཀར་སོགས་རྒྱས་བྱེད་ཀྱི་བྲམ་དང་། རྩོལ་ས་བརྒྱུད་དང་རྩིས་བརྒྱུད་སོགས་
སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་བྲམ་རྣམས་སློལ་ས་པར་གནས་ཡོད།

གྲོ་དང་། རས། འབྲས་སོགས་འབྲུ་རིགས་ནང་མངར་བརྒྱུད་དང་། རྩོལ་ས་བརྒྱུད། རྩིས་བརྒྱུད་བཅས་ཡོད། གྲོ་
ཞིབ་ལ་འཚགས་མ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན་**ཐག་རན་**(Fibre) མང་པོ་ཡོད། སྲན་མའི་རིགས་ཉེ་སྲན་རིལ་(རྩུ་ན) དང་། **མོན་**
སྐན་ལྗང་ཁུ་(Moog) དང་། **མོན་སྐན་གྲུའུ་**(Urad) རྩ་བུ་ནི་དུས་རྒྱུན་འཕྲོད་སྐྱེ་བའི་སྤྲི་དཀར་གྱི་ཐོན་ཁུངས་རྣམས་
ཡིན། དེ་ཚོར་རྩིས་བརྒྱུད་དང་། རྩོལ་ས་སྐྱ་ཡང་ཉོག་ཙམ་ཡོད། ང་ཚོའི་ལུས་པོར་གནས་སྤྱིར་བྱེད་ཀྱི་སྤྲི་དཀར་དང་། བྲམ་སྤྱང་
རྣམས་བཟོ་བཅོས་བྱེད་པར་སྤྲི་དཀར་དགོས། སྤྲི་དཀར་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཁང་པ་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་ས་ཕག་ལྟ་བུའི་རྣམས་
པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་ལྟར། སྤྱི་ས་པའི་འཚར་ལོངས་ལ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེན་ཡིན། རེད་མིག་༡༡་༩ ནང་བྲམ་སྐྱ་བྲམ་དང་སྐྱ་རམ་
༡༠༠ ཐམས་པའི་ནང་མངར་བརྒྱུད་དང་། སྤྲི་དཀར། ཞག་ཚེ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་བརྟན་ཡོད།

སྤྱི་ཚལ་ཉེ། དུ་ལག་དང་། ལོ་འཁོར་པད་ཚལ། མེ་ཉོག་པད་ཚལ། རྩེན་ཉེ། འོ་མ་འོ། གུང་ལ་སྤྲུག་ལྟ་བུ་
རྣམས་ཀྱང་རྩོལ་ས་བརྒྱུད་དང་རྩིས་བརྒྱུད་ཐག་རན་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ལེགས་གསུམ་ཡིན། གུང་ལ་སྤྲུག་ལྟ་བུ་རྩོལ་ས་བརྒྱུད་

A ཡི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ཤིག་ཡིན་ལ། ལོ་མ་ཅན་གྱི་ཚལ་ལྗང་ཁྲུང་ནང་ལྷགས་དང་སྒོ་བས་བརྒྱན་མང་པོ་ཡོད། སྒོ་དང་ཤིང་
ནང་སྤྱི་དཀར་མང་པོ་ཡོད། ལོ་མ་དང་། ལོ་མ་ལས་ཤུང་བའི་དངོས་པོ་ཞི་དང་། ལྷུ་ར་བ། ད་ར་ལྷ་བུ་ནི་ཀུལ་གི་ཡམ་
(Calcium) དང་སྒོ་བས་བརྒྱན་གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ཡིན། མར་བཏོན་ཟིན་པའི་ལོ་མ་ནམས་མི་ཚན་པར་འཕྲོད། གང་ཡིན་
ཞེ་ན། དེ་ན་བས་བརྒྱན་རང་འཇགས་ཡོད་ཀྱང་ཞག་ཚོ་ཉུང་བས་སོ། །

བས་བརྒྱན་འཛོམས་པའི་བ་མ་བ་ལྷ་གལ་ཆེན་ཡིན་ནའང་། བ་སྒྲངས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྒོ་ནས་བ་ལྷ་ཡང་དེ་མཚུངས་
གལ་ཆེན་ཡིན། བ་མ་བཟོ་བ་དང་། འཛོག་བཤམས། བ་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་གཙང་མ་བུ་ལྷ་གལ་ཆེ། བས་བ་
བའི་དུས་སུ་སྦྱིལ་ཀྱང་བྲས་ནས་སྡོད་ཀྱི་ནི་སྡོད་སྒྲངས་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཞེས་བཤད་གྱི་ཡོད། བ་མ་བྲེལ་བའི་རང་བ་བ་དང་།
ཚུལ་བཞིན་མ་བཟང་པར་བ་བ། ཡར་ལངས་ཏེ་བ་བ་བཅས་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡག་པོ་མེད་པར་བརྟེ།

ལྷ་རབ་བྱུང་ན་གིང་ཏོག་དང་ཚལ་དུས་རྒྱུན་དུ་བ་དགོས། དེང་སང་འབྲུག་སྐམ་ཡོད་སྐབས་ཚལ་དང་། ཤིང་ཏོག་
ནམས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བར་ཉར་བྱུང། འོན་ཀྱང་བས་རྒྱུན་རིང་ཉར་བའི་སྐབས་དེའི་ནང་གི་བས་བརྒྱན་ཁག་ཅིག་ཉམས་
འགོ་བ་ཡིན། ལུས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་འགའ་ཤས་ནི་བས་བརྒྱན་མང་ཉུང་མ་འཚོམས་པར་བོས་པ་ལས་བྱུང་། བྱིད་ཀྱིས་
ཤེས་གསལ་བཞིན་མངར་བརྒྱན་དང་། ཚོལ། སྤྱི་དཀར། རྩས་བརྒྱན། སྒོ་བས་བརྒྱན། བརྒྱན་མེད་པའི་**རགས་བརྒྱན་**
ཐག་རན་(Roughage)བཅས་ཀྱི་མང་ཉུང་འཚོམས་པ་བཅས་ལས་བས་སྐྱ་འཛོམས་པའི་བ་མ་བྱུང། བས་བརྒྱན་འཛོམས་
པའི་བ་མས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྒོའ་བར་བྱེད། བྱིད་རང་ལ་གོང་གསལ་ནམས་མང་དུགས་པའམ་ཉུང་དུགས་པའི་
རྒྱུན་གྱིས་གང་ཞིག་འབྲུང་མིན་ཤེས་འདོད་ཡོད་ཀྱི་རེད།

- 1) དུས་རྒྱུན་བ་མའི་ནང་སྤྱི་དཀར་ཉུང་དུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བྱིས་པའི་འཚོར་ལོངས་དལ་ཞིང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གཤམས་སུ་འགྱུར།
བྱིས་པ་དེ་རིགས་ཐང་ཆད་སྐྱབ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། སྤྱི་དཀར་བ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་དུགས་ན་མཁལ་མ་ལ་གོོད།
- 2) མངར་བརྒྱན་ཉུང་དུགས་ན་ལེ་ལོ་དང་། མི་སྦྱིད་པ། ཐང་ཆད་པའི་ཚོར་བ་འོང་། འོན་ཀྱང་། དེ་ཉིད་མང་དུགས་ན་
རྒྱགས་པ་དང་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་སོགས་འབྱིན་རྒྱུ་མ་ལག་གིས་བྱེད་ལས་ཚུལ་བཞིན་མི་བྱེད།
- 3) ཞག་ཚོལ་ཉུང་དུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་པགས་པ་མཁལ་པོ་དང་། མིག་སྦྱོ་བོ། ལུས་སྐྱམ་པ་བཅས་ཡོང་། འོན་ཀྱང་དེ་
ཉིད་མང་དུགས་ན་མཚེན་པ་དང་ག་ཚན་གྱིས་བྱེད་ལས་ཚུལ་བཞིན་མི་བྱེད།

དེང་སང་བྱིས་པ་ནམས་ག་རྒྱགས་པ་འབྲུང་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཀར་འལ་ཞིག་ཆགས་འགོ་གི་ཡོད། འདི་ནི་མགྲོགས་
བས་བྱུག་པ་དང་། ཤི་ཇ། ཞིག་ཞིག་ཡོད་པའི་མངར་བས། མངར་ཆ། གང་མའི་རིགས་མང་དུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་
བ་ཡིན། རྒྱུན་དུ་ལུས་རྩལ་མི་སྦྱོང་བ་ནི་ག་རྒྱགས་པ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ཡིན། མགྲོགས་བས་དེ་ཚོར་རྩས་
བརྒྱན་དང་སྤྱི་དཀར་མེད་པའི་ཁར་ལུས་པོར་སྤྱི་དཀར་སྦྱོར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་མི་ཞིག་གིས་ཉིན་ལྷུར་ཚུལ་ཏར་3 ནས་9 (སྤྱི་ལ་སི་3 ནས་90)འབྲུང་དགོས། རྒྱུན་དུ་བྱུགས་

རེབ་མིག་༡༡་ན ཟས་རིགས་ཁ་གས་ནང་གི་ཟས་བཟུང་བཟུ་ཆར་པ་བ་པ།

ཡང་།	ཟས་སྒྲ།	སྒྲ་རམ་༡༠༠ ནང་ཟས་བཟུང།		
		མངར་བཟུང།	ལྷོ་དྲུག་པ།	ཚེལ།
༡	འབྲུ་རིགས།	༧༠	༡༠	༠
༢	སྲན་རིགས།	༤༠	༢༠	༠
༣	མོན་སྲན་སོ་ཡུ། Soyabean	༢༠	༤༠	༢༠
༤	ཤིང་ཉོག་དང་ཚེལ།	༡༠	༡	༠
༥	སྒྲར་ཁའི་རིགས།	༢༠	༢༠	༥༠
༦	འོ་མ་དང་ཞོ།	༣	༣	༣
༧	སློང་།	༠	༡༣	༡༣
༨	ཤའི་རིགས།	༠	༢༠	༠
༩	ཤིང་མར། མར། ལྷུ་མ།	༠	༠	༡༠༠
༡༠	བྲེ་མ་ཀ་ར།	༡༠༠	༠	༠

ལས་བྱེད་མཁན་དང་། གནས་གཤེས་ཚ་བོར་སློང་མཁན་ནམས་ལ་ཚུ་མང་ཙམ་དགོས། ཚུ་ཉུང་ཉུང་འབྲུང་མཁན་དེ་ཚོ་མགོ་ན་བ་དང་། ཐང་ཆད་སླ་བ། རིག་པ་གྲུང་པོ་མེད་པ། མཁལ་དོའི་ན་ཚ་བཅས་ཀྱིས་མནར་བ་ཡིན། ལུས་ཀྱི་པགས་པ་འཇམ་པོར་གནས་པ་ལ་ཚུས་ཀྱང་ཕྱོགས་བྱེད། འབྲུང་ཚུ་ཁང་པའི་ནང་གི་ཚ་ཆད་ནང་ཡོད་པ་དེ་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་ཡག་པོ་ཡོད།

གོམ་བཟོད་དང་། ལྷག་ཤར། ཀར་འཁོར་བཞེན་པ། ཚུ་ལྷལ་པ། བྲོ་འབྲུབ་པ་བཅས་ནི་ལུས་རྩ་ལ་ལེགས་གས་ཡིན། དེ་དག་གིས་དབུགས་འབྲིན་རྒྱབ་དང་། འབྲུང་གི་ལྷན་འཁོར་འཕམ་བར་བྱེད། ལུས་རྩ་ལ་གྱིས་ང་ཚོའི་སློབ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད། ལྷིང་བའི་ཐང་ཡོང་བ་བཅས་ལ་ཕན་ཕྱོགས་བྱེད།

འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་སླུང་བཏང་ལམ་སློབ་ཁ་གས་གཤེས་ལ་ལྟར།

- ༡ ལྷན་དུ་རང་གི་ལུས་པོ་གཙང་ཇུ་བྱ་དགོས།
- ༢ ཟ་མ་ཚུ་ལ་བཞེན་དུ་བྱ་དགོས།
- ༣ ལྷོགས་པའི་སྐབས་ཁོ་ནར་བྱ་དགོས། ཟ་མ་བའི་སྐབས་སོས་ཞིབ་མོར་བཟུང་ནས་བྱ་དགོས།



- ང། གལ་ཏེ་དགོས་མཁོ་བྱུང་ན་ཟས་ཚོགས་བར་དུ་ཟ་བེངས་གཅིག་ཟོས་ཚོག
- ཅ། མེར་བསྐྱེགས་བཏང་བ་དང་། བརྗོད་པའི་ཟས་རིགས་ལ་འཛོམ་དགོས།
- ཆ། ཕོ་བར་འཇུ་བདེ་བའི་ཟས་རིགས་མང་དུ་བློ།
- ཇ། ཟ་མ་ཏ་ཅང་ཚ་བོ་དང་ཏ་ཅང་གང་མའི་རིགས་མ་ཟ།
- ཉ། སྤོ་ཚལ་ལྗང་ཁུ་དང་། བེང་ཏོག་གང་ཚལ་རྣམས་འདང་ངེས་རེ་ཟ་དགོས། དེ་ཚོ་ནི་ཀ་གོན་དང་། འོ་མ་འོ། མོ་འཁོར་པད་ཚལ། ལ་ལྷུག་གུང་ལ་ལྷུག་ནམ་དུས་ཀྱི་བེང་ཏོག་བཅས་ཡིན།
- ཉ། ཉིན་མའི་དུས་སུ་ཚུ་གང་མང་འབྱུང་།
- ཐ། རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་བརྟེན་ཏེ་ངལ་གསོ་དང་གཉིད་ཉལ་དགོས། རང་གི་མི་ཚེ་དེ་རྒྱིག་སྤོ་ལ་ལྷན་པ་ཞིག་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་ཁྲིད་འཚོ་སྤོད་བྱུང་བ་བྱ་དགོས།

ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་གཉིས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་། ལྡང་བ་སྦྱིད་པ། རང་ཉིད་འདོད་པ་ཁེངས་པ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོད་པས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་བྱེད།

ལོ་ངོ་༡༠ རས་༡༢ སོན་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ཉིན་ལྟར་དགོས་པའི་ཟ་མར་འབྲུ་རིགས་བཙོས་པ་དཀར་ཡོལ་དོ་རེ་དང་། ལྷན་མ་བཙོས་པ་ཇ་དཀར་བྱེད། འོ་མ་དཀར་ཡོལ་དོ་རེ། སྤོ་ཚལ་ལྗང་ཁུ་བཙོས་པ་ཏོག་ཅམ། ཚལ་བཙོས་པ་དཀར་ཡོལ་གང་། རས་དུས་ཀྱི་བེང་ཏོག་བཅས་དགོས། དུས་ལྡན་རིང་པོའི་བར་སྤོ་འཛོམས་ཟས་བཅུད་མ་འཐོབ་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཐང་ཚད་སྤོ་བ་དང་། འཚར་ཡོང་དལ་བ། མིག་སྦྱོ་བོ། གཞན་ཡང་ག་རྒྱགས་པ་བཅས་ཆགས་པ་ཡིན།

དྲི་བ་འདི་ཚོར་ལན་ཐོབས།

- ༡། ཁ་སྐོངས།
- ༡༡། ཟས་བཅུད་འཛོམས་པས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བྱེད་སྤོ་སྤོ་སྤོ་ཚོགས་ལ་ _____ རྟེན་བ་ཡིན།
- ༡༢། ཟ་མ་ནི་_____ དང་། _____ བཅས་སུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚོག
- ༡༣། རྟོ་བས་བཅུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ་གཉིས་ནི་_____ དང་། _____ ཡིན།
- ༡༤། ག་དང་སྤོ་དང་། ཚལ་བཅས་ཀྱི་ནང་_____ མང་པོ་ཡོད།
- ༡༥། ག་ཤམ་གྱི་ཟས་སྤོ་རྣམས་སུ་མངར་བཅུད་དང་། རྒྱི་དཀར། ཚལ་བཅས་གང་དུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རྣམས་དབྱེ་བ་བྱེ། ཀེ་ལ། བ་དམ། གྲོ། ལ་ལྷ། ཞོག་ཞོག་ཟ་སྤོ་མ། ཅ་ན། རྟེན་ཁ།





༡	མངར་བརྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ།	_____
༢	སྤྱི་དཀར་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ།	_____
༣	ཞག་ཚེལ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟ་མ།	_____
༡།	ལན་བྲིས།	
༡	ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ཟས་བརྒྱུད་ཅི་སྲིད་དགོས་པམ།	
༢	ཟ་མའི་སྤེལ་ཚན་ཐ་དད་རྣམས་སྒྲོམ་དང་།	
༣	སྤྱང་སྦྱོབ་ཀྱི་ཟས་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།	
ང་།	མངར་བརྒྱུད་དང་སྤྱི་དཀར་གཉིས་སོ་སོའི་འབྲུང་ཁུངས་གསུམ་སྒྲོམ་དང་།	
ཅ།	ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ཉེར་མཁོའི་ཟས་བརྒྱུད་གང་དང་གང་དག་འདྲ་དམ།	

༡༡་༩ མི་སྐྱེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

མི་སྐྱེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁོངས་གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་བྱེད་སྤྱོད་རྣམས་ཚུད་ཡོད། མི་སྐྱེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོབ་ཀྱི་བྲག་པ་དེ་ནད་ལས་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱེད། མི་སྐྱེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་སྒོའི་ནང་ཟ་མ་དང་འབྲུང་པའི་ཟས་སྦྱོད་(ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ) ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་དང་། གཉིད་དུས་སྤྱི་ལོ་བ། ལུས་རྩལ་བཅས་ཚུད་ཡོད། མི་སྐྱེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁོངས་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་གཙང་མུ་ཚུད་ཡོད།

དུས་རྒྱུན་འཚོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྙམ་འབྱུང་བ་ཡིན། འདིའི་ཁོངས་སུ་མི་སྐྱེར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། མི་ཚོ་སྦྱེལ་སྤངས། གོམས་གཤིས་བཅས་ཚུད། དེང་སང་ཡུལ་ཁམས་སྦྱི་དང་། ཁྱད་པར་དུ་མོང་ཁྲིར་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པ་དེ་དག་མི་མང་གི་འཚོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་ཀྱི་ཚོར་འཛོལ་ལ་བརྟེན་ནས་འོང་བ་ཡིན། ཐ་མ་འཐེན་པ་དང་། ཆང་རག་འབྱུང་བ། ཟས་ཚད་ལས་བཟལ་ཏེ་ཟ་བ། ཉལ་ཐའི་གཞན་དབང་དུ་ལྷུང་བ་བཅས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་འདིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན་པ་ཡིན། ཚོར་འབྱུང་ཅན་གྱི་འཚོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་གཞན་ཞིག་ཅི། ཚུ་ཚོད་མང་པོའི་རིང་རྒྱ་སྦྱོག་སྤེང་ལས་ཀ་བྱ་བ་དང་། མཁྱོགས་ཟས་མང་པོ་ཟ་བ། མངར་མོ་དང་ཡང་མོའི་བདུང་བྱ་སྦྱོད་ཐལ་བྲགས་པ། ལུས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་ལུས་རྩལ་ཉུང་བྲགས་པ་བཅས་ཡིན། ངལ་གསོ་བའི་ཚབ་དང་། ཚུད་མོ་ཚེ་བའི་ཚབ་དུ་ཡུལ་རིང་སྦྱོག་བརྟན་ལ་བརྟེན་པ་དེས་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འཚོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་གཞན་འགའ་ཞིག་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་བྱེད། དཔེར་ན། མི་སྐྱེར་གྱི་གཙང་མུ་དང་། ཟས་བརྒྱུད་རྒྱུ་སྤུམ་ཚོགས་པ། སེམས་སྦྱིད་པོ། ལུས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་འདྲེང་ངེས་པ། ཚུལ་བཞིན་གཉིད་ཉལ་བ་བཅས་ཡིན།

ང་ཚོའི་འཁོར་ཡུག་ནང་སྤྱི་སྤྱོད་དང་། གཞོན་པ་ཅན་གྱི་སྦྱོད་དོས་སྤྱོད་ཚོས་ན་ཚ་བསྦྱིད་སྤྱིད་པས། དུས་རྒྱུན་





དུ་ལུས་པོ་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་འོག་མས་གཤིས་དེ་བྱིས་པ་ཚུང་དུ་འདྲི་དུས་ནས་འཇགས་དགོས།

ལག་པ་བཙོག་པ་དང་། སེན་མོ་རིང་པོ་དེ་ཚོར་ནད་འབྱ་ཕྱན་མོ་འགོས་ཡོང་བ་དང་། ལག་པ་བཙོག་པས་ཟ་མ་བཟས་ན་ནད་འབྱ་དེ་ཚོ་ཟ་མ་དང་སྐྱུགས་ལུས་ཀྱི་ནད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཟ་མ་མ་བོས་སྡོན་རྗེས་གཉིས་སུ་ལག་པ་གཙང་མར་བརྒྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། སེན་མོ་ཡང་གཙང་མ་བཟོས་ཏེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་གཏུབ་དགོས། མིག་ལ་ཉག་ཏུ་ཆུ་གང་མོ་དང་གཙང་མས་བརྒྱ་དགོས། འོད་བཀག་ཆེ་བྲགས་པ་དང་། ཆུང་བྲགས་ན་མིག་ལ་གནོད་པ་ཡིན། རང་གི་མིག་ཕྱི་འོག་གནོད་པ་ལས་སུ་སྐྱོབ་བྱ་དགོས། ཕྱི་དངོས་པོ་སྟེ། རུལ་དང་། འབྲུ་སྲིན་ལྟ་བུ་མིག་ཏུ་འཇུག་པ་ཡིན་ན། དེ་ཆུ་གང་མོ་དང་གཙང་མས་བརྒྱ་དགོས། མིག་ནད་སྲིན་དང་ན་ཚ་ལས་སྐྱོབ་བྱེད་ལག་པས་འཕུར་རྒྱ་མེད། རྩ་ལུང་འདོན་བྱེད་ཚག་སྐྱ་རྐང་དང་གཟེར་ཁབ་སོགས་རྩ་བ་ནས་ཤེད་སྡོད་གཏོང་མི་རུང་། འདི་ཚོས་རྩ་སྐྱགས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་སྲིད། གལ་ཏེ་རྩ་སྐྱགས་ལ་བྲུ་ག་བཅོམ་པ་ཡིན་ན། རྩ་ལིས་མི་གོ་བ་ཐག་ཚོད་ཡིན། རྩ་བའི་ཕྱི་ནད་དང་རྩ་བ་ཏུ་བཅོམ་ཡོད་ན་རྩ་བར་དཀའ་ངལ་ཚབས་ཆེན་འཕྲད་སྲིད། དེར་བརྟེན། ཕྱི་དེ་རྩ་བ་རྩ་མས་དེས་པར་དུ་ཆུ་གཙང་མས་བརྒྱ་དགོས། རྩ་བ་ནས་གཤེར་གཟུགས་གང་རུང་ཐོན་གི་འདུག་ན་དེས་པར་དུ་སྐྱེན་པར་བསྟེན་དགོས།

ང་ཚོས་རང་གི་སྐྱ་བུ་རྒྱ་དུ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། སྐྱ་སྐྱུག་ནི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སྐྱ་ལུག་ནད་དུ་ང་ཚོས་དངོས་པོ་གང་བྱུང་སྐྱུག་རྒྱ་མེད།

ཟ་མ་བཟའ་ཐོངས་རེ་རེ་དེས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་འཁྲུང་གི་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་ཡོད། སོ་ནི་ཞོགས་པ་དང་། དགོང་མོ་མ་ཉལ་གོང་དེས་པར་དུ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། མཇུག་མོས་སོ་སྟེ་ལ་རྣམས་ལ་བཅར་གནོན་བྱེད་པ་དེ་ནི་སོ་དང་སོ་སྟེ་ལ་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། ཟས་མཁྲེགས་པོ་དང་། ཟས་ནང་རྩ་ཡན་ཡོད་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེ་ལ་རྩ་ལ་སྦྲོང་ཡག་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། སོ་གཙང་མར་མ་བརྒྱས་པ་ཡིན་ན་ཟས་ཀྱི་རུལ་རྣམས་སོའི་བར་གསེང་དུ་འབྱར་ཏེ་སོ་རུལ་བའི་རྒྱ་བྱེད། ང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ཉིན་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱར་རྒྱུག་གད་རྒྱག་གིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྒྱུག་གད་བརྒྱབ་ན་སྐྱ་ལ་འབྱར་བའི་ཐལ་རུལ་རྣམས་འདོན་བྱུབ། རྒྱུག་གད་ནི་དུས་ཉག་ཏུ་གཙང་མ་བཟོས་ནས་ཉར་དགོས། དེ་དག་གཙང་མ་བཟོ་བར་ཡི་ཅི་དང་ཆུ་ཤེད་སྡོད་བྱ་དགོས།

ཕགས་པའི་སྟེང་དུ་རུལ་བསགས་པ་དེ་ཚོས་ཟ་སྐྱུག་ལངས་པ་དང་། ཚ་འབྲར་དང་ཆུ་བྱར་ཐོན་པའི་རྒྱ་བྱེད། གལ་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཕགས་པ་ཡག་པོ་མ་བརྒྱས་པ་ཡིན་ན་ཕགས་པའི་སྟེང་གི་བྲུ་ག་འགག་གི་ཡོད། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ལུས་ལ་བྱི་ངན་བྱོ་བས་མ་ཚད་ཕགས་ནད་ཚབས་ཆེན་རིགས་ཀྱང་འབྱུང་སྲིད། དེར་བརྟེན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་རང་གི་ལུས་པོ་བརྒྱ་དགོས། ལུས་པོ་བརྒྱས་རྗེས་ཤེད་སྡོད་གཏོང་བའི་བྱིས་རས་དང་ཨ་ཙོར་སོགས་གཙང་མ་དང་སྐྱེ་པོར་ཉར་དགོས།

དུས་ཉག་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྐང་པ་གཙང་མར་བརྒྱ་དགོས་ཤིང་། སེན་མོ་ཡང་རྒྱ་དུ་གཏུབ་དགོས། གལ་ཏེ་རྐང་



སྤྱད་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་ན་གཙང་མ་ཉར་དགོས། ལྷམ་ནམས་རང་གི་རྩེ་ལ་ཚད་ཉག་ཉག་དང་བདེ་བོ་དགོས། རྩེ་རྩེ་དུ་
འགྲོ་བའ་ཆེ་ན་གྲིབ་རྒྱུ་(Tetanus) ཤོག་པའི་རྒྱ་བྱེད་པ་དང་། འབྲས་སོ་འདེབས་པ། དེ་བཞིན་ཅ་དངོས་ཀྱིས་བརྒྱུ་
མས་འབྲུང་སྐྱ་བ། ལྷགས་ཀྱའི་འབྲུ་(Hookworms) ལྷས་པོར་ཞུགས་པ་སོགས་འབྲུང་སྤྱོད།

དུས་རྒྱུན་གོས་ཉ་ཅང་དམ་པོའི་རིགས་ཤོད་མི་རུང་། དེ་ཡིས་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱག་དང་། རང་དབང་གི་འགྲུ་
བསྐྱོད་ལ་གཞོན་པ་ཡིན། ཤོད་ཆས་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་ནང་གོས་ནམས་ཉིན་ལྟར་བརྗེ་དགོས། ཤོད་ཆས་ནམས་བརྗེ་སྐབས་
མོ་རེའི་དུས་ཚོགས་སོ་སོ་ལ་བསྐྱུན་ནས་བརྗེ་དགོས།

ང་ཚོའི་ཟ་མ་ནི་གཙང་མ་དགོས་ཤིང་། ཟ་མ་བཟོ་བ་དང་ཟ་བའི་སྐབས་ང་ཚོས་སྤོད་གཙང་མ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
ཟ་མ་ནམས་སྤང་མ་ལས་སྤང་སྤོབ་བྱ་ཆེད་དེས་པར་དུ་ཁ་གཙོད་ཀྱིས་འགོབས་དགོས། སྤང་མ་ཡིས་ན་ཚ་སྤེལ་མཁན་གྱི་ནད་
འབྲུ་སྤོ་མོ་འབྲེར་ཡོང་གི་ཡོད། ཁང་པ་དང་ཁོར་ཡུག་ནམས་གཙང་མ་ཉར་ན་སྤང་མ་སྤྱི་འཕེལ་མི་བྱེད། ཉིན་རེའི་ཟ་མ་
བཟུང་བའི་རྗེས་ཟས་ལྷག་ནམས་གད་སྤོད་ནང་སྤྱུག་དགོས། གད་སྤོད་དེ་ཉིད་ཉག་ཏུ་ཁ་བཀའ་ནས་འཛོག་དགོས། འོན་
ཀྱང་། ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ཟ་མ་གང་བྱུང་ཆུད་བོས་སུ་མི་འགོ་བའི་འབད་ཚོལ་བྱ་དགོས།

འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་གསང་སྤོད་གཙང་མ་ཉར་རྒྱུ་དང་། གསང་སྤོད་ནང་དུས་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུའི་གོམས་
གཤིས་འཇགས་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཉིན་གཅིག་ནང་གསང་སྤོད་དུ་ཉུང་མཐར་ཐེངས་གཅིག་འགོ་བའི་གོམས་གཤིས་འཇགས་ན་
འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན། ཞིང་ཁ་ལྷ་བུའི་ས་སྤོང་དུ་ཆབ་གསང་གང་བྱུང་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྟེན་
ལ་གཞོན་པ་ཡིན། གསང་སྤོད་དངོས་གནས་མེད་ས་ལ་ས་བྱས་ཏེ་འཕྲུལ་སེལ་གསང་སྤོད་ལམ་སེང་བཟོ་བྱུང་བ་དགོས། ས་
ཚ་སྤོང་པར་ཆབ་གསང་བཏང་བ་ཡིན་ན་དེས་པར་ས་འགོབས་དགོས། དེ་མིན་དེར་འབྲུ་སྤོད་འཁོར་བ་ཡིན། ཆབ་གསང་
བཏང་བའི་རྗེས་སུ་དེས་པར་དུ་རྩེ་ལ་ལྷག་རྒྱུ་གཙང་མས་བཀྱ་དགོས།

ཁ་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་བཞིན། མི་དར་མ་ཞིག་གི་ཁ་ཡི་ནང་སོ་རིགས་ཐ་དད་པ་བཞི་ཡོད། དེ་དག་**རྩེ་ལ་** (Gum) རང་
དུ་དམ་པོར་རྒྱག་ཡོད་ཅིང་ཟས་བཟུང་བའི་ལས་བྱེད། སོ་ལ་ཆ་གསལ་གསུམ་ཡོད་དེ།

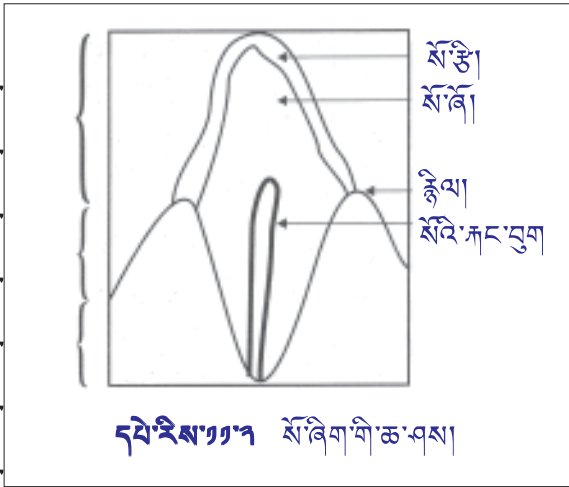
- གཞི **སྤོ་སྤྱོད།** (Crown) འདི་ནི་རྩེ་ལ་ནས་ཡར་ཐོན་པའི་ཆ་གསལ་དེ་ཡིན།
- ཁྲི **སྤོ་ཙ།** (Root) འདི་ནི་འགྲམ་པར་སྤྱར་བའི་ཆ་གསལ་དེ་ཡིན།
- གཞི **སྤོ་སྤྱོད།** (Neck) འདི་ནི་སྤོ་སྤྱོད་དང་རྩེ་བའི་བར་དེ་ཡིན།

སོ་ཡི་དབྲས་སུ་**སོའི་རྩེ་ལ་བྱག་** (Pulp cavity) དང་། ང་ཚོས་སྤྱི་རོལ་དུ་མཐོང་བའི་སོ་ཡི་ཆ་གསལ་དེ་ནི་**སྤོ་ཙ།**



(Enamel) ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ལྷོགས་པོ་དང་། ཚན་པ་འགའ་ཞིག་གི་སྐྱེ་སྐྱེས་པོ་ཆགས་པ་མཐོང་ཡོད། དེ་ནི་སོ་བྱེད་(Plaque)ཟེས་བའི་བས་རྩལ་གྱི་སྐྱར་བག་དང་། མཆིལ་མ། སྤ་སྤིན་བཙས་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་གསོལ་ཆོགས་བར་དུ་མངར་ཆ་བཟས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་གི་སོ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སོ་བྱེད་གིས་མངར་ཆ་རྣམས་ཡར་འཛིབས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སོ་བྱེད་ནང་ཡོད་པའི་སྤ་སྤིན་གྱིས་མངར་ཆ་དེ་སྐྱར་རྩལ་སུ་བསྐྱར་ལ། སྐྱར་རྩལ་འདིས་སོ་བྱེད་བཟུང་བར་བྱེད་ཅིང་། མཐའ་མར་སོ་བྱེད་ནང་བྱ་ག་བཟོ་གི་ཡོད། སོ་བྱེད་དེ་རྩིལ་ལ་ཡང་གཞོད་ཀྱི་ཡོད། སོ་བྱེད་རྩིལ་འཕྲད་མཚམས་དེར་སོ་བྱེད་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡིས་སོ་བྱེད་རྩིལ་གཉིས་ཀྱི་དབར་བར་སྒོང་བཟོ་གི་ཡོད། བར་སྒོང་དེར་སྤ་སྤིན་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དེ་ཡིས་སོ་བརྟེན་པོར་མི་སྡོད་པ་དང་སྐྱུང་བའི་རྒྱ་བྱེད།



སོ་བྱེད་འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བ་གཙོ་བོ་བཟ་མ་ལ་རག་ལས་ཡོད། རང་བཞིན་གྱིས་གཙང་མ་ཡིན་པའི་བས་རིགས་ཇི་ཅམ་མང་བ་བྱ་བྱུང་ནའང་བྱ་དགོས། དཔེར་ན། ཆོལ་རྩལ་པ་དང་། གྲུང་ལ་ཕྱུག་ལ་ཕྱུག་པུ་ལག། ལོ་འཁོར་པ་དང་ཆོལ། ལིང་ཏོག་གསོས་པ། རྩིབས་བཅུད་དང་རྩལ་བཅུད་མང་པོ་ཡོད་པའི་བཟ་མ་གཞན་ལྟ་བུ། སྐྱར་རྩིལ་ཡོད་མཁན་བཟ་མ་སྟེ་བྱེད་ལེད་དང་། ཅོག་ལེབ། ལ་ཏུ། འཁྲུགས་མངར་རྩིབས་ལ་ཁ་འཛོམས་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

མིའི་ལུས་པོའི་ནང་སོ་བྱེད་ནི་རྒྱ་རྩལ་མཁྲུགས་ཤོས་དེ་ཡིན། དེ་ནི་རུས་པ་ལས་མཁྲུགས། མི་ལ་སོ་བྱེད་སྐྱེས་སྐྱེ། གཙོག་ནི་བྱིས་པའི་དུས་ཏེ་ཟླ་བྲུག་ནས་བརྒྱུད་ཅམ་གྱི་དུས་ཡིན། རྩིབས་དེར་སོ་༡༠ ཟླ་བ་དེ་ལ་འོ་མའི་སོ་ཡང་ཟེར། དེ་ཆོ་མར་སྐྱུང་བ་དང་། དེ་ཆོ་འོ་ས་ནས་བརྟེན་པའི་སོ་སྐྱེ་བ་ཡིན། རྩིབས་དེར་སོ་༡༡ ཡོད། སོ་བྱེད་མཁྲུགས་ཤོས་དང་། ལུས་ནང་གི་རྩལ་སྐྱེར་ཕྱུང་བྱུབ་བརྟེན་ཤོས་ཡིན་པས་ན། སོ་རྣམས་གི་པའི་རྩལ་སུ་ཡང་ཉམས་མེད་ངང་གནས་པས། གནའ་བོའི་མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཆེད་སོ་བྱེད་ཆོག་ཐོ་ཡག་ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད།

མིག་ལ་གཙུག་སྐྱེས།

དབང་པོ་ལྡེ་ལི་ནང་ནས་མིག་གི་དབང་པོ་ནི་གལ་ཆེ་བོས་ཡིན། མིག་གི་དབང་པོ་མེད་ན་ང་ཚོས་རང་གི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་མཐོང་མི་ཐུབ། གཤམ་དུ་མིག་གཙུག་སྐྱེས་བྱེད་པའི་བསམ་འཆར་ཁ་གསལ་བོ་དོད་ཡོད།

༡ ཞོགས་པ་ལངས་དུས་རང་གི་མིག་ལྟོ་གྲང་མོས་ལྟོ་བའལ་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས།





ཁ། རང་གི་མིག་ནི་མདེའོད་བཀྲག་དང་། རྒྱགས་ཆེད་སློབ་འོད་ལས་སྤྱང་སློབ་བྱེད་དགོས།

ག། དེབ་སློབ་པའི་སྐབས་སུ་དེབ་དང་མིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་སེམ་ཏེ་མི་ཏར་༡༥ རས་༡༠ བར་འཛོག་དགོས།

ང། དུས་ཡུན་རིང་པོར་སློབ་བརྒྱན་ལ་མ་བཟུ།

ཅ། མོ་ཏའི་ནང་བསྐྱེད་སྐབས་དང་། མར་ཉལ་ནས་ཡི་གེ་མ་སློབ་སྤྱོད། དེ་ཡིས་མིག་ལ་གནོད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གི་ཟ་མདེའོད་ནང་སློབས་བརྒྱུད་སྤྱི་ཏེ་མེན་མང་པོ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ཐ་མེན་A (Vitamins A) གང་མང་དགོས། དེ་ནི་མིག་ལ་ཕན་པའི་སློབས་བརྒྱུད་ཡིན། ཟ་མདེའོད་རིགས་ཏེ། ར་སྤྲུ་ལག་དང་། འོ་མ། མར། ལོ་འཁོར་པད་ཆལ། རྡོ་ལུ་མ། གུང་ལ་ཕུག་ཏོ་མ་ཏོ། ཨ་མ་བཅས་ལྟ་བུའི་ནང་སྤྱི་ཏེ་མེན་ A མང་པོ་ཡོད། ཟ་མདེའོད་སྤྱི་ཏེ་མེན་A ཉུང་དུགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤྲོད་ཡོང་ (Night blindness) གི་ན་ཚད་རྒྱུན་ཀྱང་ཆགས་སྲིད། ར་ཚ་འདི་རིགས་ཀྱིས་མཚར་བའི་མིས་ཉིན་དཀར་མཐོང་བྱུང་གྱང་མཚན་མོ་མཐོང་མི་བྱུང།

སྐབས་མང་པོར་ང་ཚོས་རང་གི་མིག་ལ་སློབ་ཡོད་པ་མི་ཚོར་བཞིན། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྱབས་བདེའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་གི་སློབས་བརྒྱུད་དུ་བྱུང་བུ་བྱུང། འཛོན་གྲའི་ནང་གྲལ་མཚུག་ཏུ་བསྐྱེད་དེ་ནག་པང་སྤོང་དུ་བྱིས་པ་དེ་སློབས་དང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་གསལ་པོ་སློབ་བྱུང་གི་མི་འདུག་ན། ལམ་སང་རང་གི་པ་མར་བཤད་ན། ཕ་མས་ཁྱེད་རང་མིག་གི་སྐྱོན་པའི་དུང་དུ་བརྒྱུད་དུ་ཆེད་འབྲིད་ཀྱི་རེད། ཐག་རིང་མི་མཐོང་བ་འདི་ནི་མིག་གི་སློབ་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན། འདི་ཉིད་མིག་ཤེལ་ཚུལ་དང་ལྡན་པ་གྲོན་ནས་བཅོས་བྱུང།

མིག་གྲིབ་བམ་སྐྱེན་སྦྱིལ་ཚད་ནད་ (Conjunctivitis) རི་མིག་གི་ན་ཚ་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ཉིད་མིག་ལ་གནོད་ཚབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། འདིའི་ནད་ཉལ་སེམ་མི་མིག་དམར་པོ་ཆགས་པ་དང་། ར་ཟུག་བཏང་བ། ཟ་ཕུག་ལང་བ། མིག་ཚུ་ཐོན་པ། མིག་ཐུགས་སྐྱངས་ཏེ་མིག་ནས་མིག་སྐྱག་ཐོན་པ་བཅས་ཡིན། ར་ཚ་འདི་ནི་དེ་སློབ་ནད་འདི་རིགས་ཀྱིས་མཚར་བའི་མི་ཡི་ཅ་ལག་དང་། ཨ་ཚོར། རྒྱུ་ཆས། མཚུབ་མོ་བཅས་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བཞུགས། མི་སྤར་གྱི་གཙང་སྤྱོད་དང་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་ན་ཚ་འདི་ལས་སྤྱང་སློབ་བྱེད་བྱུང།

སྐྱར་གཙུག་སྤྱོད་སྤྱོད་

སྐྱ་ནི་པགས་པ་ནས་ཐོན་ཞིང་། སྐྱ་རྒྱུང་རེ་རེར་རྩ་བ་དང་སྤོང་དུ་བཅས་ཆ་གས་གཉིས་རེ་ཡོད། ང་ཚོས་སྤྱི་ལོ་དུ་མཐོང་བ་དེ་ནི་སྐྱ་ཡི་སྤོང་དུ་དེ་ཡིན། སྐྱ་རྒྱུང་བ་དང་། སྐྱ་ས་ནས་དཀར་པོར་གྱུར་པ་དེ་ཡིས་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་མིན་པའི་བད་སློན་གྱི་ཡོད། རྒྱག་གིས་པགས་པ་བརྒྱུད་དེ་སྤྱི་ལོ་བཅས་བརྒྱུད་རྩལ་སྤོང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱ་མཚན་ཁ་གསལ་བརྟེན་ནས་སྤོང་ནད་བརྒྱུད་རྩལ་མ་སྤོང་བའི་པ་ཡིན་ན། སྐྱ་དེ་ཚོ་མར་ཟགས་འགོ་བཞུགས། ཉིན་ལྟར་རྒྱག་གི་སྐྱབས་སྐྱ་མང་



པོ་ལྷུང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ས་ནས་སྐྱ་གསལ་པ་
སྤྱོད་ཡོད། གལ་ཏེ་སྐྱ་ལྷུང་མཁྱོགས་པོ་ཆགས་ན་མགོ་
དམར་ཆགས་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་སྐྱ་དང་མགོ་པགས་བར་དུ་ཐལ་བ་
དཀར་པོ་འདྲ་བོ་དེ་ཚོར་རྒྱས་ཡོད་ཤས་ཆེ། དེ་ཚོར་
སྐྱ་གུ (Dandruff) ཟེར། ཉིན་ལྟར་སྐྱ་གཙང་མར་
བཀྲུས་པ་ཡིན་ན་སྐྱ་གུ་འགོག་གུ་ལ། མི་གཞན་སུ་
ལའང་རང་གི་རྒྱག་ཤད་དང་ཨ་ཙོར་ཤེད་སྤྱོད་གཏོང་
དུ་མ་འདུག། རྒྱན་དུ་རང་གི་མགོ་སྐྱ་གསལ་འཕུར་འཕུར་
མང་ཙམ་ཐོང་ས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྤྱི་ཙམ་པོ་བར་བྲག་
ཚུལ་བཞིན་རྒྱ་ཐུབ་པས་སྤྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་ཡག་པོ་

དྲི་བ་འདི་ཚོར་ལན་ཐོབ་ས།

༡། **གཤམ་གྱི་བརྗོད་དོན་སོ་སོའི་ཆེད་དུ་གང་མཁོ་བ་ཤོད།**

༡། གཙང་སྤྱོད་གོམས་གཤིས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ།

༢། ཟ་མའི་སྤྲུལ་སྤྱུ་ལག་པ་བཀྲུ་རྒྱུ་གོམས་གཤིས།

༣། རྣ་ལུང་བསང་བར་ཙག་སྐྱ་རྒྱུ་དང་། རྒྱགས་གཟེར་ཤེད་སྤྱོད་
མི་གཏོང་བ།

༤། འབྲི་སྤྱོད་གི་སྐྱབས་སུ་སྤྱོད་ཚུལ་བཞིན་ཤེད་སྤྱོད་ལྟེང་རྒྱ།

༥། རྒྱན་དུ་རང་ཚོའི་སྐྱ་ལ་རྒྱག་ཤད་རྒྱག་པ་དང་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ།

༦། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ་སྐྱོན་སོམ་བཤོད་བྱ་མི་ཉན།

༡། **འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་རྒྱན་སྤྱ་ཚོགས་སྒྲིམ་དང་།**

ཡོད། རྒྱ་ཚལ་རྒྱུ་པ་གང་མང་ཡོད་པའི་ཟ་མའི་རིགས་མང་ཙམ་བཟུང་དགོས། རྒྱའི་འཚར་ལོངས་ཚུལ་བཞིན་འོང་བ་
ལ་ཟས་བཅུད་སྤྱ་འཛོམས་ཀྱི་ཟ་མ་བཟུང་དགོས་པ་དང་། རྒྱར་ཚོན་དང་ཁ་དོག་རིགས་ཤེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་ཚོད་འཛིན་ལྟེང་དགོས།

༡༡.༥ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན།

མི་སྤེའི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གོ་དོན་ནི་མི་སྤེའི་ནང་གི་མང་ཚོགས་ཚང་མའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་གཅེས་སྤྱུས་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་
ལམ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ཡིན། འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་ལག་བརྟེན་ཞིག་ཡིན། རང་ཚོའི་ཁོར་ཡུག་དུ་འཕྲོད་
བརྟེན་ཡག་པོ་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱན་ཁ་གསལ་ནི་བཟོ་གྲུ་འདུགས་སྐྱུན་དང་གྲོང་ཁྱེར་ནང་མི་འབོར་སྤྱུ་མཐུན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་
བྱུང་བ་བཅས་ཡིན། གཙོ་ཆེ་ས་གནས་གཅིག་གི་ནང་དུ་རང་གི་གཙང་སྤྱོད་དང་། འཕྲོད་བརྟེན་བརྟེན་རྒྱ་དེ་ས་གནས་སྤྱི་ག་
འདུགས་ཁག་གི་འགན་ཡིན། འོན་ཀྱང་རང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་འཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་དེ་ནི་ཐུན་མོང་གི་ལས་
འགན་ཡིན། གལ་སྲིད་རང་ཚོ་མི་རེ་འོ་རེས་འདི་ལ་ཚུལ་བཞིན་མཐུན་འགྱུར་བྱས་པ་ཡིན་ན་འབྲས་བུ་ད་ལྟ་ལས་བཟང་བ་ཐོན་
ཡོང་། དཔེར་ན། རང་གི་ཉེ་འབྲེལ་དང་ལམ་ཁར་ཚུད་ཟོས་ཕྱིན་པའི་དངོས་པོའི་གད་སྤྱོད་སྤྱི་གསལ་དང་བཙོག་པ་ལྟར་གསོག་
ཐེབས་པ་མཐོང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་རང་ཚོ་མི་རེ་འོ་རེས་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་གཅེས་སྤྱུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིམ་གད་སྤྱོད་སྤྱི་གསལ་གཙང་མ་བཟོ་
རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་ན་གཙང་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་བ་ཡིན། གཤམ་གསལ་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བརྟེན་ཞན་
པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཁ་གསལ་དང་དེར་སྐྱུན་པའི་ཐབས་ལམ་ཁ་གསལ་ཡིན།

སྔོན་སའི་ས་ཁྲིན་དང་ཁང་བྱིམ།

ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་འབོར་ནི་མུ་མཐུད་ནས་འཕེལ་བཞིན་ཡོད་པས། ང་ཚོར་ཞིང་ལས་དང་། བཟོ་ལས། ལམ་དང་སྔོན་གནས་སུ་བཅད་སྔོན་བྱ་རྒྱུའི་ས་ཆ་ཉུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཁྲོད་ཁྲོར་ནང་གི་མི་འབོར་མུ་མཐུད་འཕེལ་བཞིན་པའི་ཁར། ཁྲོད་གསེབ་པ་རྣམས་རྒྱ་མཚན་གང་རུང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲོད་ཁྲོར་དུ་གནས་སྤོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྲོད་འཁྲེར་དུ་མི་འབོར་མང་དུ་གསལ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གནས་སྤངས་ཞན་པོ་ཆགས་ཡོད། ཁང་པ་མང་ཆེ་བ་རྒྱུད་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་འགྲོ་ས་རྒྱུལ་བཞིན་མེད་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཁང་པར་འོད་ཀྱང་ཞན་པོ་ཡོད། གསལ་སྔོན་དང་བཙོག་རྒྱུ་འགྲོ་ས་ཡང་རྒྱུལ་བཞིན་མེད། དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལས་ཁ་གསལ་གྱི་གསེབ་ས་ཁུལ་དུ་ཡང་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱ་གཙང་མ།

འཕུང་རྒྱ་གཙང་མ་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་སྤྱོད་གཉིས་ཀར་ན་ཆ་མང་པོ་འཕེལ་བའི་རྒྱུན་བྱེད། མི་ཡིས་ལོངས་སུ་སྤྱད་རྒྱུའི་རྒྱ་གཙང་མ་ཡི་གོ་དོན་ནི།

- ༡ གཙང་མ་དང་ནད་འབྱུང་འཁྲེར་མཁན་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་མེད་པ།
- ༢ གཞོད་པ་ཅན་གྱི་རྣམས་དང་མ་འབྲེལ་བ།
- ༣ སྤོ་བ་ཞིམ་པོ། བཅས་ཡིན།

གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བརྟེན་རྒྱུན་འཁྲེངས་བྱ་དགོས་ན། འཕུང་རྒྱ་གཙང་མ་ཡིན་མེན་བརྗོད་གསུང་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཉེར་མཁོ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཕུང་རྒྱུའི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་ཁྲོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁྲོན་པ་དེ་ཉིད་དང་དེའི་ཉེ་འཁོར་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་དྲ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཉེ་འཁོར་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་འདི་ནི་སྤྱོད་པོ་ཐུན་མོང་གི་ལས་འགན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ཁྲོན་པ་དེར་ཁ་གཙང་དགོས་པ་མ་ཟད། དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་སྤྱོད་སུ་བྱ་ཞིག་ཀྱང་བཟོ་དགོས། **སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་འདེབས་པའི་ཐབས་ལམ་** (Chlorination) ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གཙང་མ་བཟོ་ཐུབ། འདི་ནི་རྒྱུའི་ནང་སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་གྱི་རིལ་བུ་འཕུང་སྤོ་ལོ་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། **སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་འདེབས་པའི་ཐབས་ལམ་** (Chlorination) གི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡིས་རྒྱུའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུ་སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་གསོད་པ་ཡིན། འབྲུ་སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་གསོད་པའི་རྒྱུ་དང་གཞོད་པ་ཅན་གྱི་རྣམས་སྔོན་གྱིས་བཤལ་ནད་དང་རྒྱ་མའི་ནད་སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་བྱེད། ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ཅིག་དུ་རྒྱ་གསོག་འཛོགས་བྱ་ཆེད་རྒྱ་ཐུབ་པེད་སྔོན་བྱས་པ་མཐོང་ཡོད། འདི་ནི་རྒྱ་གཙང་མ་བཟོ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། རྒྱུའི་ནང་གི་དུལ་སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་རྣམས་གཏིང་དུ་འཇགས་འགོ་བཙུག་ཡིན། གཞན་ཡང་། རྒྱུའི་ཁྲོད་སྤོ་ལོ་འཕྲུལ་གྱིས་ཀྱང་རྒྱ་གཙང་མ་བཟོ་བ་ཡིན། ཁྲོད་

ཀྲིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། སྤྱིར་བཏང་གི་ཚུ་དང་། ལྷན་པར་དུ་འདམ་སྟོག་ཅན་གྱི་ཚུ་ལ་ཚུ་ཚོ་(Chlorination) བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་། དྲངས་སྟེགས་དེ་བྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།

ཁོར་ཡུག་སྐྱགས་བཙོག

ཚུང་དང་། ཚུ། ཉེ་འོད་བཙས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་ང་ཚོར་སྤྱིན་པའི་ལེགས་སྐྱེས་ཡིན་ལ། འཕྲོད་བརྟེན་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའང་ཡིན། བཟོ་བྲུ་དང་། འཕྲུལ་འཁོར། མོག་འདོན་བཟོ་བྲུ། གནམ་གྱུ་སོགས་ལས་ཐོན་པའི་དུག་ཚུང་གིས་མཁའ་རྒྱུང་དང་རྒྱུ་འདྲི་དུག་ལ་འཁོར་ལ་སྐྱགས་བཙོག་བྱེད། གཞན་ཡང་། དེ་ཚོས་བཏོན་པའི་ཟིང་སྐྱ་དེ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་གཞོན། འཁོར་ཡུག་སྐྱགས་བཙོག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཅི་མགོ་ན་བ་དང་། གཟེ་ཐོམས། བྱིན་ཏུ་ངལ་དུབ་པ། རྩ་ཤེས་མི་གསལ་བ་སོགས་དང་། སྐྱགས་བཙོག་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་གཞན་ཡང་མང་པོ་ཡོད།

ཚུ་ཡིས་སྐྱགས་བཙོག་ཀྱང་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། མོང་གསེབ་ཀྱི་ཁྲོན་པ་དང་རྗེང་བུ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་ལྱིས་སྐྱགས་བཙོག་འབྲུང་། དཔེར་ན། ཁྲོན་པ་དང་། རྗེང་བུའི་ཉེ་འགམ་དུ་གོས་དང་སེམས་ཅན་རྣམས་འབྲུད་བཞིན་པ་དེས་ཚུར་སྐྱགས་བཙོག་བཟོ་བ་ཡིན། ཚུ་སྐྱགས་བཙོག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་གཞན་ནི། བཟོ་བྲུ་ལས་ཐོན་པའི་ཚུ་བཙོག་པ་དང་། གད་སྟེགས། གཞན་ཡང་རིགས་མི་འདྲ་བའི་གད་སྟེགས་གང་བྱུང་དུ་དོར་བ་རྣམས་ཡིན། ལྷབས་རེར་ཆར་རྒྱས་ལུང་རྗེས་དང་འབྲུ་སྐྱེན་འབྲུམ་ཏེ་གཙང་ཚུ་དང་རྗེང་བུ། ཁྲོན་པ་བཙས་སུ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།

ཚུ་སྐྱགས་བཙོག་བཟོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ན་ཚ་མང་པོའི་རྒྱ་དང་ཁྲུབ་གདལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། བཤལ་སྐྱུག་གི་ན་ཚ་དང་། རྒྱ་ཚད། (Typhoid) མཚན་ཚད། (Hepatitis) བཤལ་ནད། (Dysentery) བཙས་ཡིན།

གཙང་མ།

ང་ཚོའི་བར་རྒྱང་དང་། ཁོར་ཡུག་འཕྲོད་བརྟེན། འཚོ་གནས་བཙས་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་བཟོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ང་ཚོས་རྣངས་འཛིན་བྱ་དགོས་པ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ། དེ་རྩ་བུའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཅིག་ནི་སྐྱ་གཟུགས་དང་གཤེར་གཟུགས་གཉིས་ཀའི་གད་སྟེགས་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གད་སྟེགས་དེ་རིགས་ནི་གཤེར་གྱི་རྣམ་པར་ཡོད་པའི་ཁང་ཁྲིམ་ནད་གི་མི་དང་། དུད་འཕྲོའི་ཕྱི་ས་དེ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་བཟོ་བྲུ་དང་། བཟོ་བྲུ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་གད་སྟེགས་ཀྱང་ཡིན། ཕྱི་ས་སོགས་གད་སྟེགས་རྣམས་བཞེད་སྐྱིག་བྱེད་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ནི། གད་སྟེགས་རྣམས་ཚུ་ཡི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་། ཟས་རིགས་མཁོ་སྤྱོད་དམ། ས་བཙས་ལ་སྐྱགས་བཙོག་མི་འབྲུང་ས་ཞིག་ལ་བཞེད་སྐྱིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། མོང་གསེབ་དང་།

གྲོང་ཁྱེར་གཉིས་ཀར་མི་ཡི་སྤྱི་ས་དོར་ས་བཞོན་སྒྲིག་གྲེད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། འདི་དག་བཞོན་སྒྲིག་གྲེད་སྤངས་ནི་གཙོ་བོ་ཡུལ་ལུང་གྲེ་བྲག་པ་དེའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་རག་ལས་ཡོད།

གྲོང་གསེབ་དང་གྲོང་ཁྱེར་རྒྱུ་ལྷན་ལས་སྤྱི་བཏང་བྱིས་ཚང་གི་གད་སྤྲོད་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུའི་འགན་དེ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད། དེ་ཡང་གཤམ་གསལ་ཐབས་ལམ་ཁག་གང་རུང་བརྒྱུད་ནས་བྱ་བྱེད།

གད་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བྱ་བ།

མི་འཕྲོར་མང་པོ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་དང་། རྒྱ་ཡི་འབྲུང་ཁུལ་དུ་དེ་བཞིན་ཞིང་ས་བཅས་ལས་རྒྱུ་ཐག་རིང་པོར་གནས་པའི་ས་དོར་ནང་དུ་གད་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བྱ་བ་ལྟར་གཞུགས་པ་དེར་གད་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བྱེད་པ་(Dumping) ཟེར། དེ་རྗེས་དོར་ནང་གི་གད་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བྱ་བ་ལྟར་སྤངས་སའམ་གྲེ་མས་འགོ་བསལ་དགོས། དོར་དེ་དག་དག་ཁེངས་སོང་ན་སའམ་གྲེ་མས་ཡོངས་རྫོགས་བཞག་དགོས།

ལུང་བཟོ་བ།

འདི་ནི་ཚལ་རིགས་དང་ཞིང་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་སྤོང་པའི་ན་བ་ཕྱུགས་ཀྱི་ཕྱི་བ། གཙོ་བོ་མིའི་བཟོ་བ་པ་བཅས་ལེད་སྤོང་བྱེད། ལེད་བཟོ་དངོས་པོ་རྣམས་ཆེད་དུ་བྱས་པའི་ས་དོར་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་གི་ནང་སྤོང་བྱ་བ་ཡོད། དོར་ནང་དུ་ལེད་བཟོ་དངོས་པོ་ཁེངས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཉིད་འཕྲོར་ཞིག་(Decompose) འགྱུར་དུ་འཇུག་པ་ཡིན། ལྷོ་བ་ཁ་ཤས་རྗེས་སུ་ལེད་བཟོ་དངོས་པོ་རྣམས་ལུང་དུ་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ཉིད་ལུང་དུ་ལེད་སྤོང་བྱེད།

མེར་བསྐྱེད་གཏོང་བ།

འདི་ནི་གད་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བྱེད་སྤངས་ལེད་སྤོང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་བཏང་བྱེད་སྤངས་ལེད་བཟོ་དངོས་པོ་རྣམས་སུ་ལོ་མ་སྐྱམ་པོ་དང་། ལིང་བསྐྱེད་ཏེ་མེར་བསྐྱེད་གཏོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདི་ཉིད་ལེད་སྤོང་བྱེད་ཀྱང་ཉུང་ཉུང་གཏོང་དགོས་པ་མ་གཏོགས། དེ་ཡིས་ཁོར་ལུག་གི་རྒྱུ་ལ་སྤྲོད་སྤོང་བཟོ་བཟོ་བཟོ་བྱེད།

བཟོ་བྱ་རྒྱ་ལས་སྤོང་བཟོ་བྱ།

ཐབས་ལམ་འདི་ནི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྫོང་ཆེ་བྲས་ཀྱི་ཁང་བྱིས་ཀྱིས་བཏོན་པའི་གད་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བྱེད་སྤངས་ལེད་



སློབ་བྱེད། ཁང་བྱིས་ནས་ཐོན་པའི་དྲི་ཚེན་དྲི་རྒྱུང་སོགས་བཙོག་ཚུ་རྣམས་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་སྲུ་གུ་ཁག་བརྒྱུད་བཙོག་ཚུ་ལས་
སློན་བཟོ་གྲར་སློབས་པར་བྱེད། བཟོ་གྲ་དེའི་ནང་སྲ་གཟུགས་ཀྱི་གད་སྟེགས་རྣམས་ལུང་རྩལ་སྲུ་བརྒྱུར་བ་དང་། བཙོག་
ཚུ་རྣམས་རྩལ་འགྲུར་གྱི་ལམ་ནས་དྲངས་བསལ་བྱས་ཏེ་སྐར་ཡང་ཚུ་གཙང་མར་འགྲུར་བ་ཡིན།

འགོས་ནད་སློན་འགོག

མི་གཅིག་ནས་གཞན་ལ་མཆེད་པའི་ནད་རིགས་ལ་འགོས་ནད་ཟེར། ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྣམས་མི་དང་སེམས་ཅན། ཁོར་
ཡུག་བཅས་ནས་མིར་འགོ་བ་ཡིན། འགྲམ་ཆེན་སྐྱངས་ནད་དང་ཆམ་པ། མཆིན་པའི་ཚད་ནད། འདར་ཚད། མྱོ་ནད་
ཉི་བི་རྣམས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་འགོས་ནད་ཁ་གསལ་ཡིན། འགོས་ནད་དེ་དག་སློན་འགོག་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཤམ་པ་ལ་བྱེད་
ཀྱིས་ནད་རིགས་དེ་དག་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་དང་མཆེད་སྐྱངས་སྐྱོར་ངེས་པར་གཤམ་དགོས། དེ་ཚོ་འདི་དག་ལས་འབྱུང་སྲིད།

- ༡༥) བྲ་སྟོན་སྟེ་དངོས་འདུས་པའི་རྒྱུང་བརྒྱབས་པ།
- ༡༦) ཟ་མ་དང་ཚུ་སྐྱགས་བཙོག་བྱུང་བ་ལོངས་སྤྱད་པ།
- ༡༧) འབྲས་སོ་བཏབ་པ་སྟེ། དཔེར་ན་དུག་སྐྱང་གིས་སོ་བཏབ་པ་ལས་འདར་ཚད་བྱུང་བ་ལྟ་བུ།
- ༡༨) ནད་པ་གཞན་དང་ལུས་འབྲེལ་བྱུང་བའོ། ཡང་ན། གཞན་དང་རྩལ་དུ་ཉལ་བྱི་དང་གོས་དང་ཨ་ཙོར་ཐུན་
མོང་དུ་ལོངས་སྤྱད་པ་བཅས་ཡིན།

འགོ་ནད་ལས་སྲུང་སློབ་དང་དེ་ཉིད་མི་མཆེད་པའི་ཐབས་ལམ་འཆར་ཁ་གསལ།

- ༡) རྒྱུང་གསོས་པ་རྒྱབས་པ།
- ༢) ཚུ་གཙང་མ་དང་སློན་མེད་འབྱུང་རྒྱ།
- ༣) མྱོ་དང་ཉལ་དྲི་རྒྱག་སྐབས་ཉག་ཏུ་ཁ་ལ་རས་ཀྱིས་འགོབས་རྒྱ།
- ༤) ཟ་མ་རྣམས་ལ་འབྲུ་སྐྱང་མ་མ་འཁོར་བ་བྱ་རྒྱ།
- ༥) ཉལ་གྱར་ཏེ་བའོམ་སྐྱན་པེད་སློབ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་དུག་སྐྱང་ལས་སློབ་དགོས།
- ༦) ནད་པའི་གོས་དང་སློབ་སོགས་ནད་པས་པེད་སློབ་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལོགས་སུ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། ལྷ་
རབ་བྱུང་ན་ཚུ་ཚ་བོས་བཀྲ་དགོས།

སློན་འགོག་སྐྱེན་ཁབ་པ།

སློན་འགོག་སྐྱེན་ཁབ་པ (Vaccination) ཞེ་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ནད་རིགས་ཏེ། འབྲམ་ནད་དང་། བཞལ་སྐྱུག



མཚེན་ཚད་ལྡན་ལས་སྤྱད་སློབ་བྱེད་ཐབས་ལྟས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན། འབྲུམ་ནད་སློབ་འགོག་(Vaccination) ཅས་པ་ནི་འབྲུམ་
ནད་ལས་སྤྱད་སློབ་ཚེད་མཁོ་འདོན་བྱས་པའི་སློབ་རྒྱུ་རྒྱ་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་གར་ལུང་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་འགོག་
ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་བྱིས་པ་ལོ་ལྔ་བར་དུ་ཚང་མར་སློབ་འགོག་སློབ་ཁབ་ཀྱི་མཐུན་ཚུན་སྤྱད་ཡོད། བྱེད་རང་རྒྱལ་ཡོངས་འབྲུམ་
ནད་སློབ་འགོག་ལས་རིམ་ལ་དོ་རྣང་ལྷུང་སྲིང་ངམ། འདི་ཉིད་འབྲུམ་ནད་ཙམ་མེད་བཟོ་སྲིད་སྟེ་ལའི་ལས་འགུལ་ཞིག་རེད།

དེ་བའདི་ཚོར་ལན་ཐོབ་ས།

གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་ཡང་དག་པ་དེ་འདེམས་དགོས།

- ༡། གལ་སྲིད་_____ ཡིན་ན། འཐུང་ཚུད་སློབ་མེད་དུ་བརྩི་གི་ཡོད།
 - ཀ། ཁྲིན་པ་གང་རུང་ཞིག་ནས་ལེན་པ་ཡིན་ན།
 - ཁ། དེ་ཉིད་རྩ་མའི་ནང་ཉར་ཏེ་ཁ་མ་བཀའ་པ་ཡིན་ན།
 - ག། མཐོང་རྣང་ལ་གཙང་མ་དང་ཞིམ་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན།
 - ང། དེའི་ནང་གཞོད་པ་ཅན་གྱི་བཙོག་པ་མེད་པ་ཡིན་ན།

༢། _____ ལས་སློབ་བརྗོད་འབྲུང་སྲིད།

- ཀ། ས་ལ་སྐྱགས་བཙོག་བྱུང་བ་ལས།
- ཁ། རྒྱལ་སྐྱགས་བཙོག་བྱུང་བ་ལས།
- ག། རྒྱུང་ལ་སྐྱགས་བཙོག་བྱུང་བ་ལས།
- ང། རྒྱུང་སྐྱེ་ཁེངས་པ་ལས།

༣། སློབ་འགོག་ཁབ་ནི་_____ ལས་སྤྱད་སློབ་བྱེད་པའི་ཚེད་རྒྱག་གི་རེད།

- ཀ། འདར་ཚད།
- ཁ། སློབ་ཚུལ་མཁའ་པའི་རིགས།
- ག། དབང་ཙམ་རེངས་ནད།
- ང། བཞལ་སྐྱུག།



ཚིག་གསུམ།

Eye Care

མིག་ལ་གཅེས་སྒྲུས།

Carbohydrate

མངར་བཅུད།

Fat

ཞག་ཚོལ།

Balance Diet

ཟས་བཅུད་དོ་སྟོམས་པའི་ཟས།

Composting

ལུང་བཟོ་བ།

Conjunctivitis

མིག་གི་བཞིན་སྐྱེའི་ཚད་ནད།

Community Hygiene

སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན།

Classification of foods

ཟས་ཀྱི་ནམ་དབྱེ།

Dandruff

སྐློག་གུ།

Exercise

ལུས་རྩལ།

Hair Care

སྐྱར་གཅེས་སྒྲུས།

Oral hygiene

ཁ་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན།

Hepatitis

མཚེན་ནད།

Protein

ཇི་དཀར།

Sanitation

གཙང་འཕྲོད།

Personal Hygiene

སྐྱར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

Night blind

སྲིད་ལོང་།

Bronchitis

སྐྱོ་བའི་ནད།

Typhoid

རྩུ་ཚད།

Hepatitis

མཚེན་ཚད།

Enamel

སོ་ཚི།

Gum

སྟེལ།

Pulp cavity

སོའི་རྐང་བུག

Plaque

སོ་དྲུག

Tetanus

གྲིབ་རླུང་ནད།

Decompose

འཕྲོར་ཞིག

Roughage

ཐག་རན་ཚུ་ཡན

Starchy

བག་ཚོ། ཚོ་སྒྲ།

Mineral

རྗམ་བཅུད།

Vitamin

སྐུ་འཕྲོད་སྟོབས་བཅུད།

Water Pollution

རྩུའི་སྒྲགས་བཙོག

Vaccination

སྐྱོན་འགོག་ཁབ།



སློབ་ཚན་བསྟུན་དོན།

- ✓ ཟས་བཅུད་དོ་སྟོང་མས་པའི་ཟ་མ་ནི། མངར་བཅུད་དང་། རླུ་དཀར། ཞག་ཚེལ། རྟོ་བས་བཅུད། རྩེ་བས་བཅུད་བཅས་ཀྱི་
མང་ཉུང་དོ་སྟོང་མས་པའི་ཟ་མ་ལ་ཟེར།
- ✓ ཉིན་གཅིག་ནང་རྒྱ་མོར་པ་དེ་ནས་༡༠ བཏུང་བ་ཡིན་ན་ལྷུས་ནས་ཟག་སྟེགས་ཕྱིར་འདོད་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།
- ✓ མི་སྐོར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པ་ནི། གང་ཟག་ཕྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་སྐོར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་ཆེད་
དང་། ཉན་ལས་སྤྱད་སྟོབ་བྱ་རྒྱུའི་ཕྱིད་སྐོར་ཞེས་པ་ཡིན།
- ✓ ཟ་མ་ཟ་ཐོངས་རེ་རེའི་རྩེ་སྤྲོ་སོ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་དུ་བཀྲུས་པ་དེས། སེའི་བར་གྱི་ཟས་སྟོག་གཙང་སེལ་བྱས་ཏེ་སོ་རྒྱུ་ལ་བ་དང་
འབྲུད་པ་ལས་སྤྱད་སྟོབ་ཕྱེད།
- ✓ རང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དེས་པར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པ་དགོས། གོམས་གཤིས་རན་པ་སྟེ་ཐ་མག་དང་། ལྷ་ཐག་
འབྲེན་པ། ཆང་རག་འབྲུང་བ། ཟས་ཚོད་མེད་ཟ་བ། རྩེ་སྤྲོ་རྩེ་སྤྲོ་བཅས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞིན་པ་
ཡིན།
- ✓ རང་ཚོའི་ཟ་མའི་ནང་རྟོ་བས་བཅུད་མི་འ་མེན་ A ཉུང་བྲགས་ན་སྟོད་ལོང་གི་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་སྲིད།
- ✓ རྒྱ་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི། མི་སྡེ་ཞིག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གོ་བ་ཡིན།
- ✓ ལྷ་ལོ་རི་ནེ་ཤན་ཞེས་པ་ནི། ལྷ་ལོ་རི་ནེ་གྱི་རིལ་བུ་འཕྲེ་མ་རྒྱུའི་ནང་དུ་རྒྱགས་ཏེ་འབྲུང་རྒྱར་དུངས་གཙང་བཟོ་བའི་ཐབས་
ལམ་དེ་ལ་ཟེར།
- ✓ རྩེགས་བཅོག་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་དཀའ་ངལ་ཁ་གསལ་ནི་མགོ་ན་བ་དང་། གཟི་ཐོམ། ངལ་དུབ་སྐྱེ་བ། དབྱུགས་
འབྲིན་རྒྱབ་དཀའ་བ་སོགས་ཡིན།
- ✓ རྩེན་འགོག་གི་ཁབ་ཅེས་པ་ནི། རང་ཚོ་ཕྱེ་བྲག་པ་དེའི་གཉེན་པོར་དམིགས་ཏེ་བཟོས་པའི་རྩེས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན།



སྒྲིབ་ཚན།

- ༡། ག་གམ་གྱི་སྒྲིབ་ལམ་རྣམས་ལ་བཟང་ངན་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཞིག།
- ༡། ཉལ་བའི་སྐབས་གདོང་ལ་ཉལ་ཆས་གཡོགས་པ།
- ༢། སེན་མོར་སོ་འདེབས་པ།
- ༣། ཟ་མ་བཟའ་ཐེངས་ཤེད་རྗེས་སུ་སོ་བཀུ་བ།
- ང། ལྷ་བྲུག་ནང་མཇུག་མོ་འཇུག་པ།
- ཅ། གོས་གཙང་མ་གྲོན་པ།
- ཆ། དུས་ཡུན་རིང་པོར་སློག་བརྟན་བརྩུ་བ།

- ༡། ག་གམ་གསལ་བཟོད་པ་རྣམས་བདེན་རླུན་སྒྲིབ། གལ་ཏེ་རླུན་ཡིན་ན་ཞོར་བཙོས་གྱིས།
- ༡། མིག་གི་བཞི་ན་བར་གཞོད་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན།
- ༢། སོ་ཅི་ནི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་རྗེས་མཁྲེགས་ཤོས་དེ་ཡིན།
- ༣། མིག་ཤེལ་གྱིས་མཐོང་རྒྱ་བཙོས་པ་ཡིན།
- ང། སྲན་མ་ལ་སྒྲི་དཀར་མེད།
- ཅ། ཟ་མ་དང་རྒྱ་གཞོད་པ་ཅན་བཟའ་བཏུང་བྲུས་པ་ཁོ་ན་ལས་ན་ཆ་བྱུང་བ་ཡིན།
- ཆ། སྒོད་ལོང་ནི་སྒྲོབས་བཅུད་ཉུང་བྲགས་ནས་འབྱུང་བ་མིན།

- ༡། ག་གམ་གསལ་ཐ་སྟད་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བཟོད་མདོར་བསྐྱུས་ཤེ་བྱིས།
- ༡། ཟས་བཅུད་དོ་སྒྲོམས་པའི་ཟ་མ།
- ༢། ཁ་ཡི་འཕྲོད་བརྟེན།
- ༣། སྒོན་འགོག་སྒྲན་ཁབ།
- ང། འགོས་ནད།
- ཅ། སྒྲི་ཚོགས་འཕྲོད་བརྟེན།

༤། ག་གམ་གསལ་དོན་གནད་ཁག་ལ་དོ་སྣང་སྤེལ་བའི་ཆེད་དུ་ལས་འགུལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཤེ་བཙོས་དང་།





- ཀ སློན་འགོག་སྐྱེན་ཁབ་གལ་ཆེ་ཚུ་ལ།
- ཁ ཟ་མ་ཁའི་གཞོན་ཚབས་ཆེ་ཚུ་ལ།
- ག ཁ་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་དགོས་ཚུ་ལ།
- ༥༡ འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེན་གྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཟོས་དང་།
- ༥༢ ཟ་མ་སྐྱ་འཛོམས་གྱི་གྲུབ་རྗེས་རྒྱུ་སྐྱེན་གང་དང་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༥༣ ཁ་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་པར་སློན་འགོག་གི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཟོས་དང་།
- ༥༤ ཞུང་གིས་རང་གི་མིག་གི་གཅེས་སྐྱེས་ལ་སྐྱེན་པའི་སློན་འགོག་ཐབས་ལམ་གང་དང་གང་བསྟེན་རྒྱ་ཡིན་ནམ།
- ༥༥ སོ་རྒྱུག་ཅེས་པས་སོ་རྒྱུ་འཕྲོ་བརྒྱུག་བཏང་སྟེ་རྒྱུང་བའི་རྒྱ་རི་རྩེར་བྱེད་དམ།
- ༥༦ རེ་ལུ་མིག་ཀ་དང་ཁ་གཉིས་མཚུངས་བརྒྱུར་གྱིས།

ཀ	ཁ
མིག	ཟས་སྐྱ་འཛོམས་པ།
ཁུ་ལེ་རི་ནི་ལོན།	འབྲུམ་ནད།
སློན་འགོག་སྐྱེན་ཁབ།	གྲིབ་རྒྱུང་ཐོག་པ་ཡིན།
པགས་པའི་ལུ་ག་འགག་པ།	མིག་གྲིབ།
རྒྱུང་རྒྱུ་འགོ་བ།	སྐྱ་སྐྱིན་གསོད་པ།
སོ།	ཚ་འབྲུར།
སློབས་བརྒྱད།	སོ་རྒྱུ།

- ༥༧ ག་གམ་གསལ་བཟོད་པ་རྒྱུ་སྐྱེན་ལ་རྒྱ་མཚན་སློབ་དང་།
- ཀ ཟ་མ་རྒྱུང་པ་ཞི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན།
- ཁ ཟ་མ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བཟུང་ནས་ཟ་རྒྱུ་ཉེར་མཁོ་ཡིན།
- ག སྒོར་ཞུར་གྱི་འབྲུང་རྒྱུ་ལ་ཁུ་ལེ་རི་ནི་གྱི་སྐྱེན་བཏང་ཡོད།



ཚོམ་རྒྱུག་ཐོངས་གཉེས་པ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་དང་པོར།

དཔར་ཐོངས་དང་པོ།

དཔར་གྲངས་༣༠༠༠།

Second Edition

January 2005

First printing:

3000 copies

ISBN: 81-7450-013-8

Print and Distributed by:

Sherig Parkhang/TCRPC

R-28, Ramesh park

Laxmi Nagar

New Delhi-110092Pone: 22453672

© National Council of Educational Research and Training

མང་གཞི་པོད་རྒྱུར་པ།

ན་ག་སངས་རྒྱལ་བསྟན་དར།

ཚོམ་རྒྱུག་འགན་འཁུར་པ།

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།

ལུ་དག་དང་བསྐྱར་ཞིབ་པ།

བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། (བེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུང་རྒྱུང་།)

པར་རྒྱལ་མཚན། (སེམ་ལ་གཏན་སློབ་ཀྱི་དགོ་ཆ།)

བསྟན་འཛིན་ཚོས་དབྱུངས། (སློན་ཇ་གཏན་སློབ་ཀྱི་དགོ་ཆ།)

ཀུན་བཟང་སློབ་མ། (རྒྱ་སྤྱི་པོད་བྱིམ་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆ།)

མདུན་ཤོག་དང་བར་འཇུག་རི་མོ་བ།

ཚོ་བརྟན། ཨོ་རྒྱལ།



Special Acknowledgement

Publication of this book has been made possible through generous financial assistance of SOIR-IM (Swedish Organization for Individual Relief)