



༄། །ཕྱགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་བཅོམ་ལྡན་འདས། །  
མཚན་ཅོམ་ཐོས་པའི་ངན་འགྲོ་སྐྱག་བསྐྱེད་སྦྱོར། །  
དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐྱེན་གྱི་བླ། །  
བེ་རྩ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །



# ཐུག་ཚབས་ཀྱི་ནད་སྐོར་སྲིད་བ།

**Lecturer:** Dr Sonam Dolkar Oshoe, Menrampa(MD)  
Documentation and Publication Department  
Men-Tsee-Khang

**Translator:** Mr Alexy Sumtsov

**December 5, 2020**

བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད།

རྒྱུད་བཞི།

ཡན་ལག་བརྒྱད།

༡ ཚ་རྒྱུད།  
༢ བཤད་རྒྱུད།  
༣ མན་ངག་རྒྱུད།  
༤ ཕྱི་མ་རྒྱུད།

༡ ལུས།  
ལེའུ་༧༠

༢ ཕྱིས་པ།  
ལེའུ་༩

༣ མོ་ནད།  
ལེའུ་༩

༤ གདོན།  
ལེའུ་༩

༥ མཚོན་མ། ལེའུ་༥  
༦ དུག ལེའུ་༩  
༧ བྱ་ལྟོ ལེའུ་༧  
༨ རོ་ཚ་བ། ལེའུ་༩

༧ མོ་ནད་གཙོ་བོ་སྤྱི།

༨ མོ་ནད་བྱེ་བྲག

༩ མོ་ནད་ཕལ་པ།

༡ བྱ་ལྟོ་ཚལ་ས།

༢ རྒྱུད་ཚལ་ས།



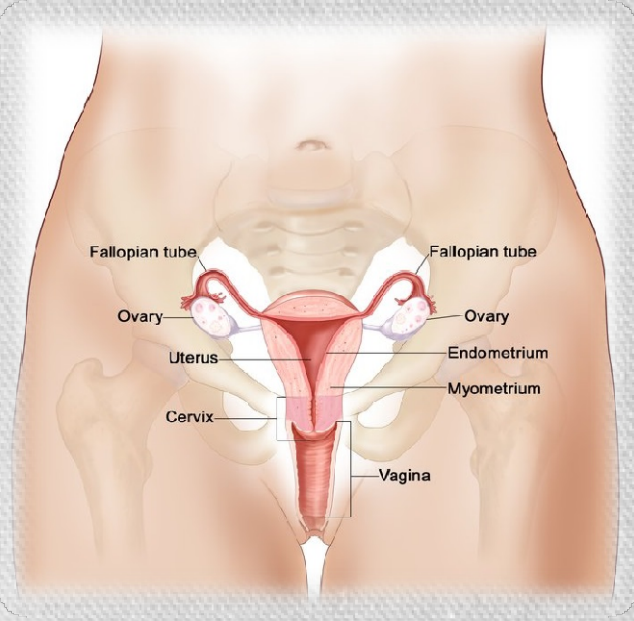
# མོ་ནད།

༡། མོ་ནད་གྱི་འགྲེལ་བཤད།



# མོ་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད།

- བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་མོ་མཚན་དང་། མངལ། ལུ་མ། ལྷ་མཚན། མངལ་ཆགས་པ་བཅས་བྱུང་མེད་ཁོ་ནར་ཡོད་པའི་ཆ་ཤས་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ལ་མོ་ནད་ཅེས་གོ་དགོས་ལ།
- རིག་གསར་སྐྱོན་ལྷགས་སུ་བསམ་སེའུ་དང་། མངལ། མོ་མཚན། ལུ་མ་བཅས་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྣམས་ལ་མོ་ནད་ཅེས་ཟེར།



ལུས་བྱུངས་བདུན་གྱི་ཕྱི་མ་ཁུ་བ་དཀར་དམར་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། བྱུང་མེད་ལ་དམར་ཚའི་སྒྲིགས་མ་**ལྷ་མཚན་**དམར་པོར་གྱུར་ནས་སྤྱིར་ལོ་**༡༥**ལོན་ནས་**༥༠**བར་དུ་ལྷ་རེ་བཞིན་འཛོག་པ་དང་། དམར་ཚའི་དྲངས་མས་**མངལ་ནད་དུ་ཁུ་བ་འཛིན་**ཞིང་**སྤུ་གུ་ཆགས་པའི་རྒྱ**བྱེད་པ། མངལ་གནས་ཀྱི་ཤ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་བྱུངས་རྣམས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁམས་དཀར་པོའི་དྲངས་མ་མ་རང་གི་ལུས་གསོས་ཡིན་པས་མི་བབས་ཀྱང་སྒྲིགས་མ་ལོ་མར་གྱུར་ནས་ལུ་མ་ལ་རྒྱས་ཏེ་**སྤུ་གུའི་གསོས་སུ་འགྱུར་བ་**བཅས་བྱེད་པ་ཡིན།



# ཐུག་ཚབས་ནད་ལ་བརྟེན་པ།

༡། ཐུག་ཚབས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

༢། ཐུག་ཚབས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་ལ་དབྱེད་པ།

༣། ཐུག་ཚབས་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལ་དབྱེད་པ།

༤། ཐུག་ཚབས་ནད་ཀྱི་ཚ་ཚུ་ལ་དབྱེད་པ།

# ༡། བྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

- བྱད་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་པོ་བབས་པ་ལྟ་མཚན་ལས་བྱུང་བ་བྲག་མཐིས་ཚ་བ་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།
- རྒྱ་ལྷ་མཚན་དང་རྒྱ་སེར་གཉིས་ཀྱི་འདུ་བ་རྒྱང་འཁྲུགས་པས་ཚབས་ནད་དེ་དོན་སྣོད་དང་རྩ་སོགས་གང་རུང་ལ་བྱེར་བའི་མོ་ནད་བྲག་ཚབས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱ་བྱུང་བ།
- ལྷ་མཚན་ལས་བྱུང་བ་གང་ཞིག་གསར་བའི་གནས་སྐབས་སུ་བྲག་ཚབས་ཞེས་བྱ་བ།
- རྩིངས་ཏེ་ཡུན་སོང་ནས་རྒྱང་དང་བསྐྱོངས་པས་རྒྱང་ཚབས་ཞེས་བྱ་བ།

# ༢། བྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་།

- རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་པོ་བབས་པ་སྐྱེ་མཚན་ལས་བྱུང་བ།
- ལྷོང་རྒྱུ་ཟས་སྦྱོང་ལོག་པ། ཟས་སློམ་བསིལ་ཟས་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ།
- རྒྱུང་བྲག་འབྲུགས་པ།
- བཅུད་ཆེ་བའི་ཟས་སློམ་བསྟེན་དྲགས་པ།
- མེ་ཉིས་དྲོས་དྲགས་པ། འབྲུག་པའམ་མི་གཙང་བའི་སྦྱོང་ལམ་བསྟེན་དྲགས་པ།
- ལྷོ་ལ་བཅག་དྲགས་པའམ་དལ་བར་བསྐྱད་དྲགས་པ།
- སེམས་ངལ་ཆེ་བའམ་ཡུལ་དུས་འཕོ་འགྱུར་ཆེ་བ།



## 3. བྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ཏྲུག་ལྟགས།

- ✓ རྒྱུ་ལུ་མུ་སོ་ (མཚན་མ། རྒྱུ་ལུ་གནས།) མན་ཚད་ཀྱི་རུས་པ་རྣམས་ཁོལ་ཞིང་ན་བ།
- ✓ རྒྱུ་ལུ་སྤྱི་ (རྒྱུ་སྤྱི་ད། མངལ།) ཚ་འབྲུག་བྱེད་པ།
- ✓ རོ་རྒྱུ་ (upper back) མཚན་དྲི་སོགས་གཟེར་བ། རྩ་རྣམས་ཚ་འབྲུག་བྱེད་པ།
- ✓ བཞིན་དང་ལུས་ཀུན་གྱི་ཚོར་བ་ཇི་ཞན་དུ་འགོ་བ། རྩ་བ་འབྲུག་ཕྱན་འོང་ཞིང་ཟ་འབྲུག་ལངས་པ།
- ✓ མངལ་བྲག་འཇོག་དམ་ཡང་ན་འབྲིལ་དང་རྣག་དུ་འགྱུར་བ། རྩ་མཚན་འགག་པ། ཡང་ན་ཉུང་ཅུ་ལས་མི་འབབ་པའམ་མི་སློམས་པ།
- ✓ རྩིང་གཡུགས་ཤིང་མི་བདེ་བ། སེམས་མ་སྦྱིད་པ། འཚོག་པ་ཟ་བ། དམར་ཕོམ་དང་ཚ་བ་རྒྱས་པ།
- ✓ མགོ་ན་ཞིང་མཚོག་མ་སྦྱི་བ། རྩལ་ལུ་འགར་སྤྱི་བྲག་འཇོག་པ། དང་ག་མི་བདེ་བ།

# 3। བྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་ཚ་ཚུ་ལྗེ་རྟགས།

## ཚ་ཚུད།

- གྲིམས་ལ་འབྱར་བ།
- ཁ་ཤས་ཁར་རྒྱས་པ། (བྲག་ཚ་ཚུང་ཚ་རྒྱལ་བྱེད་ལོར་ར་རེ།)
- གྲངས་མང་བ།

## ཚུ་རྟགས།

- ཚུ་མདོག་དམར་སེར་སྐྱ་བ་སངས་སྐྱེན་ངོ་མ་དུག་ཀྱ་ཡ་བལ་འདབ་ཚུ་སྐྱར་འདྲ་བ། ཡང་ན་སྐྱ་བ་དམར་བ།

## ལྗེ་རྟགས།

- ལྗེ་མདོག་དམར་སེར་དྲེག་པ་སྐབ། (thin coating)



# འབྲུག་ཚབས་ནད་གྱི་བཅོས་ཐབས།

༡། འབྲུག་ཚབས་ནད་ལ་ཟས་གྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

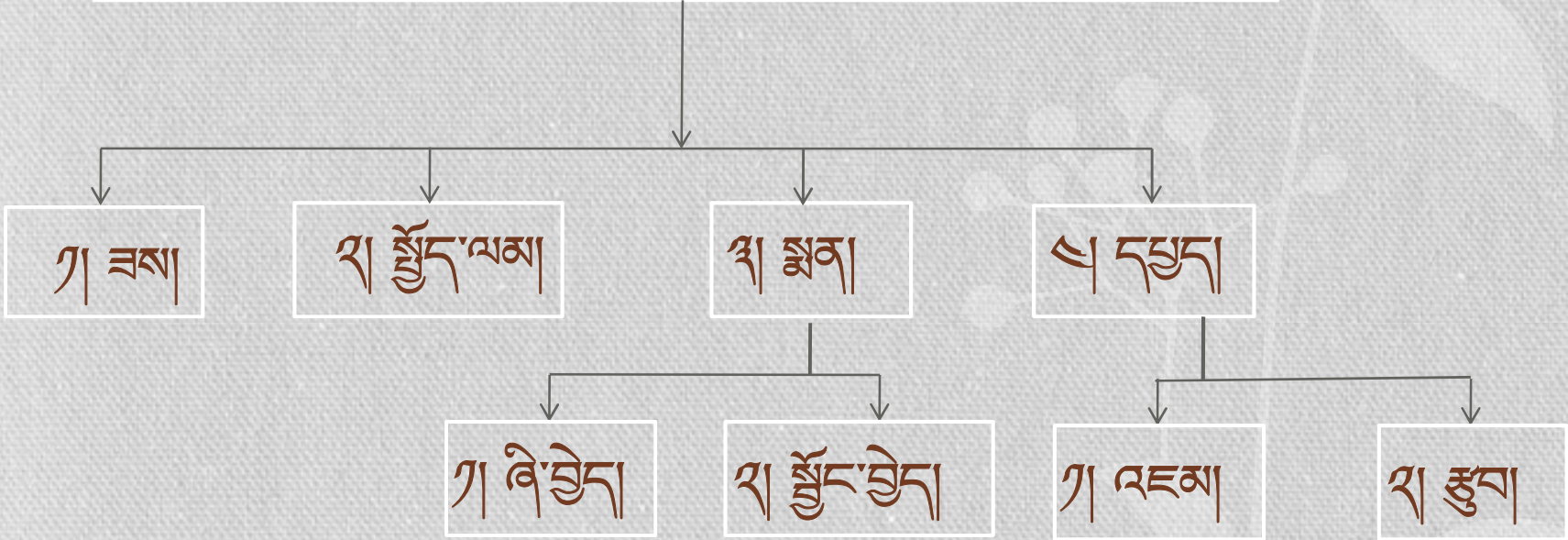
༢། འབྲུག་ཚབས་ནད་ལ་སྦྱོང་ལམ་གྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

༣། འབྲུག་ཚབས་ནད་ལ་སྐྱེན་གྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

༤། འབྲུག་ཚབས་ནད་ལ་དབྱུང་གྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།



བྲག་ཚབས་སྤྱིའི་བཅོས་ཐབས། (བསིལ་རྩོད་སྤྱིལ་མར་བཏང་བ། Alternation)



# ༡། བྲག་ཚབས་ནད་ལ་ཟས་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བསྟེན་དགོས་པའི་ཟས་སྐོམ་རིགས།

- རོ་མངར་ཁ་བསྐྱ་བ་དང་བསིལ་བའི་ཟས་རན་པར་བསྟེན་པ།
- མར་གསར།
- ཤ་གསར། བ་ལང་གི་ཤ། ར་ཤ
- རྒྱ་བསིལ། ར། ཆབ་ཚ། བསྐྱལ་གྲང་།
- བ་དང་རའི་ཞོ་དང་དར་བ།
- ལྷུ་ཚོད།
- ཆག་ཚོ། ཕྱི་ཕྱག

སྤངས་དགོས་འི་ཟས་སྐོམ་རིགས།

- རོ་ཚ་བ་དང་སྐྱུར་བའི་རིགས། སྐྱུར་སྐྱུར་རིགས་(spices) ལྷུ་པན་རིགས། ལྷུ་འབྲས་རིགས་ (citric fruits) ལྷུ་ཅི་རྒྱབ་ནས་སྐྱུར་བྱེད་པའི་ཟས་རིགས་(fermented foods) ལྷུ་ཚལ་འདྲ་མེན་(kimchi, pickle) ཆང་རག་(alcohol)
- ལུས་པ་རྣམས་ལ་དེ་བཞིན་དྲོད་ཆེ་བའི་རིགས་ ལྷུ་ཤ་དང་། ཤ་རྩིང་། མར་རྩིང་། ལྷུ་རམ་ལ་སོགས་པ་བཟའ་བཏུང་བསྟེན་དྲགས་རྒྱ་མེད་པ།
- ཤ་མར། ཚེལ། ལྷུ་རམ། ཆང་སོགས་བཅུད་ཅན་རིགས་ཟ་བཏུང་དྲགས་པ་མེད་པ།
- ཞོ་ཞོག་དང་གྲང་ཚལ་ཤིང་ཏྲོག་ཇན་པ་སོགས་བཟའ་དྲགས་རྒྱ་མེད་པ།

# ༢། བྲག་ཚབས་ནད་ལ་སྦྱོང་ལམ་གྱིས་བཅོས་ཐབས།

## བསྟན་དགོས་པའི་སྦྱོང་ལམ།

- བསེར་བྱ་དང་ཤིང་གི་བ་ནིའུ་གསེང་བསྟན་པ།
- རྩ་འགྲམ་བསེལ་གནས།
- མ་འབྲུགས་དལ་བར་བསྐྱོད་པ།
- སྤོ་བཟང་བསེལ་ཞིང་།
- ཡིད་དུ་འོང་བས་བྱུག་

## སྤངས་དགོས་པའི་སྦྱོང་ལམ།

- རྩུང་ལ་ཞེ་སྤང་དྲག་པོ་སྦྱོང་པ།
- མི་ཉི་དྲོད་དྲགས་པ། འདུག་རྗེས་དྲག་ཤུལ་བྱས་པ།
- ལྷ་མཚན་འབབ་ལ་ཉེ་སྐབས་ལྷས་འབྲུགས་པར་མི་འཇུག་པ། གྲང་བའི་ལྷུལ་དུ་མི་བསྐྱོད་པ་དང་རྩུང་གྲང་མར་མི་བརྒྱལ་བ། ལག་པ་རྩུང་འབྲུགས་ནང་མི་བརྒྱུ་བ།
- མི་ཐེག་ཁུར་དང་ས་སན་བརྐོས་པ།
- གཞུ་སྐྱོན་བཀང་དང་འཛིང་ག་བརྐྱེ་བ།
- བང་རྩུག་གཞོང་བ། **Strenuous exercises**
- ཉེན་གུང་ཚ་བའི་དུས་གཉིད་ལོག་པ་སྤངས་པ།

༣། བྱ་བུ་ཚེས་ལོ་ལ་སྐྱོད་གྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

༡། རི་བྱེད།

མངར་ཁ་བསྐྱ་བསིལ་སྐྱོད།

ཐོག་མར་བྱེད་བའི་ནད་བསྐྱུས། མ་རུ་༤ཐང་། ཐང་ཆེན་༢༥

དཔེར་ན། རྩ་རུ་༡༤ འོལ་སེ་༢༥ རྩི་ཕམ་༩ ཚན་༡༨ ཨ་གར་༨

༢། རྩོད་བྱེད།

མངར་བའི་བཤལ་གྱིས་སྐྱུང་བ།

བྱུས་གཤེར།

༡། རྩོད་གཤེར། རྩ་མཚན་འབྱུལ་བ་དང་བྱ་བུ་ཚེས་ལོ་ལ་སྐྱོད་བ།

༢། རྩ་གཤེར། རྩ་ཞབས་སུ་བདུག་བྱ། འབྱུས་དང་བསྐྱུ་མཉེ་བྱས་རྩིས་རྩ་སྐྱུང་བྱེད་པ།

༡། ཆེན་པོ།

༢། རྩུང་ཅུ།

༡། རྩོད་འགྲོ།

༢། དངོས་གཤི། མངལ་དུ་སྐྱོད་བསྐྱུལ།  
ཚངས་ར་དང་རྩ་ཞབས་ལ་དུགས།

# ༣། བྲག་ཚབས་ནད་ལ་སྐྱོན་གྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

## ཞི་བྱེད་གྱི་སྐྱོན།

- ཐོག་མར་བྱེད་བའི་ནད་བསྐྱེས་ཕྱིར། མ་རུ་༤ཐང་། ཐང་ཆེན་༢༥ (འདུས་རྟགས་ལྷན་སྡེ་ཁ་སྐྱེས་དང་ག་འགག་ཁོ་བ་ན་ལ་རྩ་ཚུལ་ཚ་བ་སྐྱེ། །དེ་དུས་དངོས་གཞིའི་སྐྱེ་སྐྱོན་གང་འོས་བསྟེན།)
- དེའི་རྗེས་འོ་ལ་སེ་ཉེར་ལྷ་དང་རྒྱ་ཅུ་༡༤ ལྷི་ལྷམ་༩ ཅན་དན་༡༤ ཨ་གར་༤ གཡུ་རིལ་༡༩ སོགས་བཏང་བ།
- རོ་སྟོང་གཟེར་ཤས་ཆེན་བྲག་ཤས་ཆེ་བས་ཅན་དན་༡༤ དང་ཨ་གར་༩༥ སོགས་བཏང་།
- ཐོ་བ་ན་བ་ཤས་ཆེ་བ་ལ་བདེ་བྱེད་སྟོམས་ལྷན། གཡུ་རིལ་༡༩
- རྒྱ་ཞབས་དང་རོ་སྟོང་སྐྱེལ་ནས་ན་བ་ལ་རྒྱ་ཅུ་བཅུ་བཞི།
- མཁལ་རྟེན་ཤས་ཆེར་ན་བ་ལ་གཉེན་པོ་༡༤ སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ།
- རྩ་མཚན་འབྱེད་བ་དང་རྒྱ་སྐྱོད་སྐྱོས་བརྒྱུད་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཞི་བྱེད་༡༡ དང་རྩན་བཞིག་དོ་རྗེ་ཕ་ལམ་སོགས་བཏང་བ།
- རྒྱ་མའི་བྲག་ཚབས་ལ། བདེ་སྐྱེས་རྒྱ་ཅུ་༡༤ འོ་ལ་བེ་ཉེར་ལྷ། ཞི་བྱེད་༥
- བྲག་ཚབས་རྒྱུན་གྱི་སྟོང་གཟེར་ཆེ་བ་དང་རྒྱུད་སྟོང་ལ་རྒྱུད་ན་བཅས་འབྲུམ་རྒྱབ་པ།
- རུ་ཚབས་ལ་བསམ་བློས་། གཡུ་དཀར། ཡང་བསམ་བློས་(༢)དང་ཅན་དན་༡༤
- རུ་ཚབས་ལ་གཉེན་ཁ་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད་ན་ཨར་ལྷ། ཆེན་ཨར་ལྷ་དང་ཚངས་ལྷ་རེ་མོས་བཏང་བ།
- མོ་ནད་རྒྱུད་ཚབས་དང་བྲག་ཚབས་གཉིས་ཀར་ཨ་གར་༩༥ བཏང་ཚོག་པ། གྲང་འཇག་དང་རྟེན་པ་ན་བ་ལ་འབའ་བསམ་དང་སྐྱེལ་༡༠ སོགས་བཏང་དགོས་པ། གྲང་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་འཇག་པ་ལས་ཚ་བ་རྩ་བ་ནས་མེད་ན་ཉི་དྲུག་ལ་བཏང་ཚོག་པ།



# ༥ བྲག་ཚབས་ནད་ལ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

## ༡ འཇམ་དཔྱད།

- རྩལ་དབྱུང་བ།
- རྩལ་ལྡུལ་འཁོར།
- བསེལ་གྱིས་རྩལ་འབས་སུ་བདུག་པ།
- བདུད་ཚི་ལྔ་དང་འབྲུ་སྣ་ཚྲ་སྣ་སོགས་གྱིས་དུགས།
- སྦྱང་གི་སྦྱོར་འགྲེལ་སྐབས་སྐྱམ་འཚོས། བསྐྱེ་མཉེ་སོགས་ཀྱང་བྱེད་ཚོག་པ།

## ༢ རྩལ་དཔྱད།

- གང་རྩལ་རྩལ་གཏར།
- སྦྱང་དུ་ཅ་མུང་དང་སྦང་རྩལ་གཏར་བ།
- སྦང་དུ་ལོང་རྩལ་དང་བྱིན་གཞུག་གཏར་བ།



# ཐུག་ཚབས་ནད་ཀྱི་སྒྲོན་འགོག



# ༡། བྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་སྒོམ་འགག་

- རྒྱན་དུ་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་ན་ཚོད། ཟླ་མཚན་མང་ཉུང་གི་ཚད་གཞི་དང་དུས་ཡུན་བཅས་ལ་དོ་སྤང་བྱུང་པར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། སྤྱིར་བཏང་མེད་ལོ་ན་བརྒྱད་ལས་ཆུང་བར་ཟླ་མཚན་འབབ་པའམ་ལོ་ན་བཙོ་ལྷ་བཀྲལ་ཡང་ཟླ་མཚན་མ་འབབ་པ། ཟླ་མཚན་ཚད་མེད་འབབ་པའམ་དུས་སྟུ་མ་འབབ་པར་ཚད་པ་བཅས་བྱུང་ཚེ་ངེས་པར་དུ་སྦྱོན་པར་བསྟེན་གཏུགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།
- དེ་མིན་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྲག་མཁྲིས་འཕེལ་བའི་ཟས་སྒོམ་རོ་ཚ་བ་དང་སྐྱུར་བའི་རིགས་དཔེར་ན་སྒྲོ་རམ་སྦྱན་སྦྱ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟས། སྤྱིར་བཏང་ཕན་ནིམ་བྲ། སྤྱལ་ཚལ་(pickle) སོགས་དང་། ཡང་གྲང་བ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རོ་མངར་བའི་ཟས་སྒོམ་རྒྱ་གར་གྱི་མངར་ཟས་རིགས་(Jalebi, laddoo etc) དང་ཆུ་མངར་མོ་(cold drinks, fruit juices) ལྟ་བུ། འབྲུགས་སྐམ་ནས་བཏོན་པའི་ཆུ་གྲང་མོ། འབྲུགས་པ་བྱེ་རིལ་སོགས་ལ་འཛོམ་དགོས།
- ཟླ་མཚན་འཛག་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྦྱོད་ལམ་མི་རྩལ་ཚམ་བཅག་པ་ལས་ལྷས་རྩལ་ཤིན་ཏུ་དྲག་པོའམ་ཉིན་གང་ཉལ་བ་སོགས་རྩལ་བཅག་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་མིན་པ། གོས་སྐབ་པོ་སོགས་གྱོན་ནས་ལྷས་ཡོངས་སམ་སྟག་པར་དུ་རྒྱ་ཞབས་དང་མཁལ་རྐྱེད་རྐྱེད་པ་སོགས་ལྷས་སྦྱང་གྲང་དུ་མི་བཅུག་པ། འཁྲིག་སྦྱོད་སྦྱོང་བ། རྒྱུ་ལམ་དང་མཚན་ཁར་ཆུ་རྒྱོན་མོས་ཉིན་ལྟར་བཀྲས་ནས་གཙང་མ་ཉར་བ། འདོམས་ཤོག་(Sanitary napkin/pad)གམ་སྲིང་བལ་(tampon)གཙང་མ་བེད་སྦྱོད་བྱེད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ཚོད་གསུམ་བཞིའི་ནང་ཚུན་ལ་འདོམས་ཤོག་ཐེངས་ལྷེ་བཞེ་བོ་རྒྱག་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- ཟླ་མཚན་འཛག་སྐབས་རྒྱ་ཞབས་དང་རྐྱེད་པར་ན་ཟུག་ཚེར་ལྷང་ཚེ་སྦྱོན་པར་བསྟེན་གཏུགས་མ་བྱེད་པར་ཐད་ཀར་ཟུག་བཅག་གི་སྦྱོན་ (over the counter, OTC drugs) འདྲ་མིན་བསྟེན་པའམ་གཞོན་དུས་སྐྱེས་འགོག་གི་སྦྱོན་ཚོད་མེད་བསྟེན་ཚེ་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྤྱལ་རྒྱུའི་(hormone)བྱེད་ལས་ཉམས་པས་ཟླ་མཚན་མི་སྟོམས་པ་སོགས་བྱུང་།



# ཐུག་ཚབས་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

༡། ཐུག་ཚབས་རིགས་བརྩུ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།

# འབྲུག་ཚབས་རིགས་བཅུའི་བྱང་རྒྱུ།

- རྒྱ་ལྷ་མཚན་དང་ཚུ་སེར་གཉིས་རྒྱུ་འདུ་བ་རྒྱང་འབྲུགས་པས་ཚབས་ནད་དེ་དོན་སྣོད་དང་ཚུ་སོགས་གང་རུང་ལ་བྱེར་བའི་མོ་ནད་འབྲུག་ཚབས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅུ་བྱུང་།
- དེ་དག་ནི་༡) ལྷ་བའི་འབྲུག་ཚབས། ༢) ལྷོང་གི་འབྲུག་ཚབས། ༣) མཚན་པའི་འབྲུག་ཚབས། ༤) མཚར་པའི་འབྲུག་ཚབས། ༥) མཁྲིས་པའི་འབྲུག་ཚབས། ༦) མཁལ་མའི་འབྲུག་ཚབས། ༧) རྒྱ་མའི་འབྲུག་ཚབས། ༨) འོ་ཚབས། ༩) རུ་མའི་འབྲུག་ཚབས། ༡༠) འབྲུག་ཚབས་གོར་པ།

# དང་པོ། ལྷོ་བའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་ལྷོ་ལ་བྱེད་བའི་ནད།

ཅ་ཚུ་ལྷོ་ཅ་གི་མས་ཤིང་མཁྲང་བ་དང་ཚུ་མདོག་དམར་  
སེར་ཀྱ་ཡ་ཡོད་པ། ལྷ་བ་ལྷ་སེར་སངས་མཁྲོགས་པ།

## ནད་རྟགས།

- ལྷོ་མང་རོ་སྟོད་གཟེར།
- ཡན་ལག་སྦྱིད་པ།
- ཁ་གདོང་སྐྱངས་པ།
- སྐད་འགག དབྱགས་གཏོང་མི་བདེ་བ། སྐྱེ་བཅུས་དཀའ་བ།

## སྐྱོད་དང་དཔྱད།

- ལྷི་ཚན། ཚན་དན་ཉ། ཅུ་གང་ཡ
- རྒྱབ་ཀྱི་ཚོགས་པ་༩ དང་ ༥ ལ་མེ་རྒྱབ་པ།

# གཉིས་པ། སྣང་གི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་སྣང་ལ་བྱེད་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་འབྱུར་འདྲིལ་དང་གི་མས་ཤམ་ཡོད་ ཁ་ཤམ་ལ་ཁར་རྒྱས་པ།  
སྣང་རྩར་སྣོད་པ། ཚུ་མདོག་དམར་སེར་རམ་དཀར་སེར་ལྷ་བ་ཆེ་བ།

## ནད་རྟགས།

- རོ་སྣོད་གཟེར།
- རྒྱ་ཞབས་ན་ཟུག་དང་ཚ་བ།
- དངངས་སྐྱག་སྣང་གཡུགས།

## སློན་དབྱེད།

- རོལ་སེ་༡༥ དང་ཨར་བརྒྱད་མཉམ་བསྐྱེས། རྒྱ་རུ་༡༩ འབྲས་གསུམ་སློན་མར།
- ཀང་མཐིལ་གྱི་རྒྱ་ཅ་ལ་ཁྲག་སྐྱ་བུ་རྒྱབ་པའམ་
- ཚིགས་པ་༩ བར་ཉར་མེ་དང་སྐྱ་མེ་གང་རུང་རྒྱབ་པ།

# གསུམ་པ། མཆིན་པའི་བྲག་ཚབས།

བྲག་ཚབས་མཆིན་པར་གྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཅུ་བྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འདྲ་བའི་ཁར་མཚོན་ཅ་ཕྱ་གིམ། ཅུ་མདོག་  
སེར་བའམ་དམར་ཤས། རྒྱངས་ཆེ། སྤིང་ན། ལ་ལ་དམར་རྩྭ་གས།

## ནད་རྟགས།

- མིག་སྤྱིན་དམར་རམ་སེར།
- མཆིན་པའི་སྤྱིང་དུ་མནན་ན་ན་བྱུག་ཆེ་བ། མགོ་བོ་ན་བ།
- མཆིན་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་པོ་སྤྱན་འདྲ་བ།
- ཁ་ཤས་ལ་པོ་བ་ན་ཞིང་མཆིན་པའི་རྒྱད་འབྱུར་འབྱུར་ཆགས་པ།

## སྤྱི་དང་འདྲ།

- རྩི་ཕམ་༤ བྲག་༤ གྱུར་༧ མན་བསིལ། འོལ་སེ་ཉེར་ལྷ་སོགས་ནད་གཞིར་གཞིགས་ཏེ་གཏོང་དགོས་པ།
- རུ་ཐུང་གཡས་པ་གཏར་བ།
- ཚིགས་པ་༥ བསྐྱེགས་པ།



# བཞི་པ། མཆེར་པའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་མཆེར་པར་གྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་ཁྲག་ཚབས་སྐྱི་དང་འབྲ་བའི་ཁར་མཆེར་ཅ་ཡུན་ཐུང་ལ་རྒྱབ་པ།  
ཚུ་མདོག་དམར་ལྗང་ཅན། དངས། གུ་ཡ་བར་ན་ཡོད་པ།

## ནད་རྟགས།

- རྒྱ་ཞབས་ན་ཞིང་གཟེར་བ།
- མོ་བ་འཁྲོག་ཅིང་སྐྱོས་མཆེར་སྐྱེང་ན་བ།
- གདོང་ལ་ཤ་འཁེབས། མཚུ་ཉོ་སྡོ་ནག་ཆགས་པ་དང་གཡའ་བ།
- མ་ཆགས་པ།

## སྐྱོན་དབྱེད།

- ཨ་རུ་༧ ཨ་ཞི། ཞི་སེར། ཀོ་ལ་༡༣
- དབྱེད་ལ་རུ་ཐུང་གཡོན་པ་ལ་ཁྲག་རྒྱབ་པའམ།
- ཚིགས་པ་༡༡ བ་དང་མཆེར་སྐྱེང་ལ་མེ་རྒྱབ་པ།

# ལྷ་པ། མཁྲིས་པའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་མཆེར་པར་བྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་ཁྲག་ཚབས་སྐྱི་དང་འདྲ་བའི་ཁར་ལྷག་པར་མཁྲིས་ཅ་སྤྲ་ལ་  
གྲིམ། ཚུ་མདོག་དམར་སེར་རྒྱངས་བ་ཆེ་ཞིང་ངེ་མ་ངན།

## ནད་རྟགས།

- ལྷས་ཉམ་རྒྱུང་།
- སྐྱོམ་དད་ཆེ། སྐྱོ་ལ།
- །ག་ལྷགས་སེར་པོ། ཁ་ཁ། ཟས་མི་འཇུ་བ།

## སྐྱབ་དབྱེད།

- ཉིག་ཉ་། ཞི་ཉིག་སྟེ་ཉིག་ཞི་སེར།
- རུལ་འདོན་པ།
- མཁྲིས་ཅ་ག་འཁྲ་རིངས་ལ་ཁྲག་རྒྱབ་པ།
- ཚོགས་བ་༡༠ བར་མེ་རྒྱབ་པ།

# བྱུག་པ། མཁལ་མའི་བྲག་ཚབས།

བྲག་ཚབས་མཁལ་མར་གྱེར་བའི་ནད། ཅ་ཚུ་བྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འབྲེ་བའི་ཁར་སྣག་པར་མཁལ་ཅ་སྤྱི་  
ལ་དལ་བ་འམ་ཡང་ན་མཁལ་ཅ་གི་མཉམ་ཡོད་པ། ཚུ་མདོག་  
དམར་ལ་རྩོགས་པ། ཡང་ན་སྤྱི་དཀར་ཀྱི་ཡ་གྱེ་མ་འབྲེ་བ་བྱུང་།

## ནད་རྟགས།

- མཚན་དབྱག་གཡའ་བ། མོ་མཚན་ཚ་བའམ་ཚུ་ཁ་ཚེད་རྒྱབ་པ།
- རྐྱེད་སོ་མན་ཚད་རུས་པ་ན་བྱུག་ཚུ་སྤྱི་ཚ་གྱེད་གྱེད།
- མཁལ་ཅ་འཚུས་པ།

## སྤྱི་དབྱེད།

- ཨ་བྲག་༡༤ ཨ་རུ་༡༥ བད་རབ། སྤྱི་ལྷུང་། སར་ལྷུང་། གུར་གུམ་༡༣ གཉེན་པོ་༡༥
- དབྱེད་ལ་གྱིན་གཞུག་གཏར་བའམ།
- ཚོགས་པ་༡༤ བསྐྱེད་པ།

# བདུན་པ། རྒྱ་མའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་རྒྱ་མར་བྱེད་བའི་ནད། ཅ་ཅུ་ཁྲག་ཚབས་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཁར་ལྷག་པར་རྒྱ་མའི་ཅ་སྣོམ་ལ་  
བྲག་པའམ་ཡང་ན་གྲིམ་མཚོགས། རྒྱ་མའི་དམར་སེར་དང་སྣོ་སྤྱ།

## ནད་རྟགས།

- རྒྱ་མར་ཚ་ཤར་རྒྱབ་པ།
- བ་བྲུག་གི་བཙུགས་པ་ལྟར་གཏོང་།
- སྐབས་རེ་བཤང་བར་ཁྲག་ཕྱན་བྱ་ཐོན།
- རྒྱ་སྣོད་ནས་རྒྱ་སྤྱད་བར་སྤང་ཐབས་ལྟ་བུ་ལྡང་བ།

## སྐྱོད་དཔྱད།

- བདུད་ཅི་ལྟའི་དུགས་བདུག་ཅིང་། བྲག་༥ བྲག་ལྷུང་། གསེར་ལྷུང་། རྒྱ་རུ་༡༤ ཞི་བྱེད་༡༡
- དཔྱད་ལ་ཚིགས་པ་༡༧ ལ་མེ་རྒྱབ་པ།

# བརྒྱད་པ། འོ་ཚབས།

ཐུག་ཚབས་སྤྲོད་དུ་བྱེད་ནས་མོ་མཚན་ནས་འོ་མ་དཀར་པོ་ལྟ་བུ་འཛུགས་པའི་ནད་ཅིག་རེད།  
ཅ་རྒྱད་ཁ་བྱིང་གཏིང་ལ་གྲིམས་པ། ལུ་མདོག་ལྟག་པར་དཀར་ཤས་ཅན་འོ་རུལ་འབྲ་བ་བྱུང་།

## ནད་ཉགས།

- ལྷ་མཚན་འོ་མའི་ཁའི་ལུ་འབྲ་བ་འཛུགས།
- སྤྲོད་འབྲུ། སེམས་འཚུབ་པ། ལུ་སོ་ན།
- སྐྱུག་སྐྱུམ་བྱེད་པ། ཤ་སྐྱུམ།
- གཏོངས་མདངས་ཉམས་པ།

## སྐྱོན་དཔྱད།

- གྲོ་འབྲས་སྐྱོན་སོ་བ་སོགས་འབྲུ་སྐྱའི་དུགས་ལུས་པོ་ལ་བྱ་ཞིང་ཚུ་མར་བྱུག་པ་དང་། ཐང་༢༥  
འོ་ལ་སེ་༢༥ གཉེན་པོ་༡༩ གྲང་བ་ཤས་ཆེན་པད་རག་སོགས་ནད་གཞིར་གཞིགས་ཏེ་གཏོང་།

# དགུ་པ། ལུ་མའི་ཁྲག་ཚབས།

ཁྲག་ཚབས་ནད་དེ་ལུ་མར་གྱེར་བའི་ནད། ཅ་རྒྱུད་སྤ་མགྲོགས། ལུ་མདོག་དམར་སེར་གྱ་ཡ་ཡོད།

ནད་རྟགས།

- ལུ་མ་གཉན་ཚད་རྒྱས་ནས་སྐྱངས་པ།
- ཟུག་གཟེར་ཆེ་ལ་དམར་པོ་ཆགས་ཡོད་པ།
- སྐྱངས་འབྱར་རྒྱང་རྒྱང།
- ལྷགས་པ་ཚ་ལུ་མའི་ཤུན་ལྷགས་ལྟར་བྱུང།
- ཁ་ཤས་ལ་གང་ཤུམ་དང་ཚ་བ།
- རྐྱེན་དད་ཆེ་བ་སོགས་བྱུང།

སྐྱོན་དཔྱད།

- སྐྱང་ཅི་ཉམས་ལྷུང་ལྷུང་། བན་གྱུན། མ་ཡོད་ན་མ་བཅོས་ལྟར་བྱ་དགོས།
- དཔྱད་དུ་རྒྱབ་ཅ་རྟུག་འདུས་ལ་ཁྲག་གཏར། ཚིགས་པ་༣ དང་། ལ་བསྐྱེག་པ།

# བརྩུ་པ། འབྲུག་ཚབས་གོར་པ།

གོར་པ་ནི་རྫོག་རྫོག་མཐའི་གསལ་ལོ་ལོ་དོན་དང་འབྲུག་ཚབས་ནད་དེ་རྒྱ་སྐྱོད་སོགས་ལ་བྱེད་བའི་ནད་  
ཅིག་རེད། ཅ་རྒྱུད་ཁར་བྱིང་གཏོང་གི་མ་ཤིང་ཡོད་པ། ཅུ་མདོག་འབྲུག་ཚབས་སྦྱི་དང་འབྲུ།

## ནད་ཉགས།

- ལུས་སྦྱི།
- འགྲོ་མི་ཤེས།
- འབྲུག་ལིང་ཆགས་ནས་རྒྱ་སྐྱོད་མཐའི་གསལ་ལོ་ཆགས་པ།
- རྒྱ་སྐྱོད་བརྒྱུད་ས་ནས་ན་ཟུག་ལྡང་དུབ་བྱེད་པ།

## སྐྱོད་དཔྱད།

- འབྲུ་འམ་ཚཱེ་དུགས་བྱ་ཞིང་། ཨ་རུ་༡༠ ཨ་རུ་༡༢ འབྲུ་ལྷན་༥ སོགས་གང་རུང་གཏོང་བ།
- དཔྱད་དུ་ལོང་ཅ་དང་ལོབ་གོང་གཏོང་ཞིང་ཁ་ཟས་བྱིད་ཀྱི་རིགས་བསྟེན་པ།

## མཇུག་བསྐྱེད་པའི་གཏམ།

• ལོ་ན་མོ་སྒྲ་ག་ལ་ཏེ། རྟེན་པ་རྩི་གུ་ཅུ་བེ་རྒྱུ་ཅུ་བྲ་སྒྲ་རྩ་ལ། ཏ་སྒྲ་ག་ཏུ་ལ། ཨུ་ཏེ་སི་ལྷ་ཀ་སི་བུ་རྒྱ་  
ལ། ཏཏ་སྒྲ། ལོ་རྟེན་པ་རྩི་རྟེན་པ་རྩི། མཏུ་རྟེན་པ་རྩི། རྟེན་པ་རྩི། རྩ་རྩ་ས་ལུ་རྒྱ་ཏེ་སྒྲུ།

• ། ཏཏ་སྒྲ། ལོ་རྟེན་པ་རྩི་རྟེན་པ་རྩི། མཏུ་རྟེན་པ་རྩི། རྟེན་པ་རྩི། རྩ་རྩ་ས་ལུ་རྒྱ་ཏེ་སྒྲུ།

- སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ། །ལྷུ་ཏུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ནས། །
- འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ། །ཏྲ་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག། །



# དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག      References

- གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། བདུད་ཚི་སྒྲིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། (རྒྱུད་བཞི།) རྩ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་ཚེས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༦།
- སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྐྱན་སྐྱེའི་དགོངས་རྒྱུན་རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེ་རྒྱུར་སྲོན་པོའི་མཛེས་ཀ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །བོད་དང་པོ། རྩ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་ཚེས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥། ༢༠༠༧། ཁྲོ་རྩ་ཚོ་རྣམས། གསོ་བ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དང་སྲོང་ཞལ་ལུང། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠།
- བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། བོད་དང་པོ། ལྷ་ས། བོད་སྡེ་ངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠།
- དག་འདུལ། བོད་ལྷགས་གསོ་བ་རིག་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། བེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༦།
- བསམ་གཏན། གསོ་བ་རིག་སྒྲིང་བསྐྱུས་སྐྱེ་རེངས་གསར་པ། པར་ཐེངས་གཉིས་པ། ལྷ་ས། བོད་སྡེ་ངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧།
- སློབ་དཔོན་པ་ཁོལ། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུས་པ། བེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧།
- སྐྱན་དབྱུང་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་པོ། རྩ་རམ་ས་ལ་སྐྱན་ཚེས་ཁང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥།
- རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ལྷགས་གསོ་བ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཚོད་བཟུའི་སློབ་དེབ། མཚོ་སྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ༡༩༩༧།