

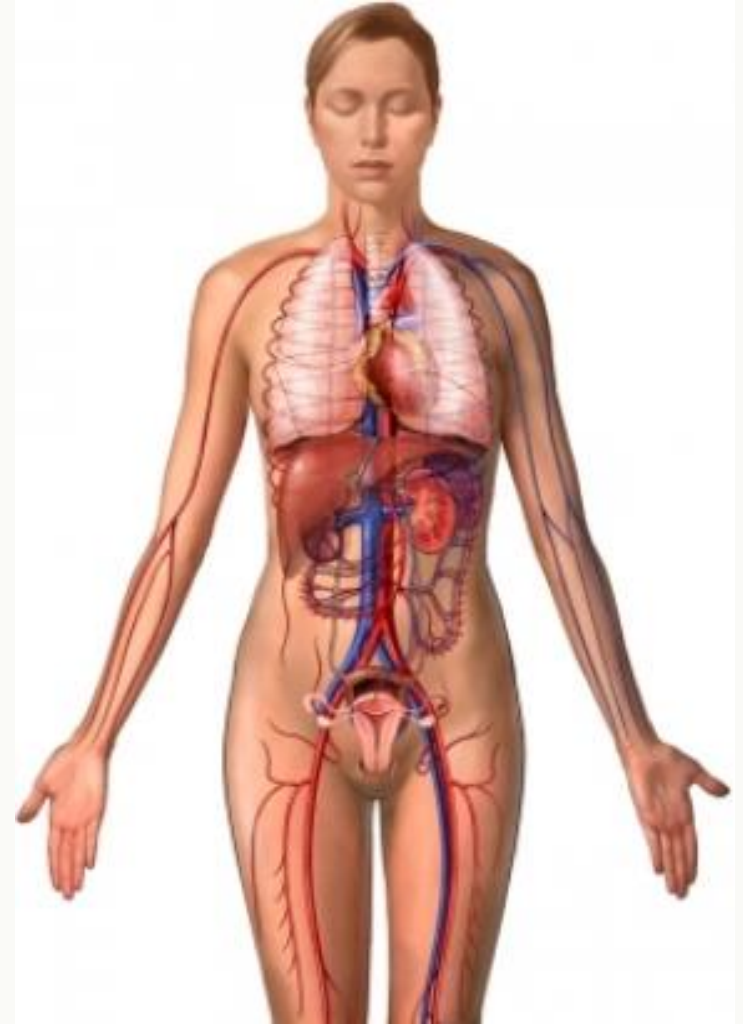


༄༅། མོ་ནང་རྒྱུ་ཚབས་གསོ་བ། །

སྤོན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ།
ཉམས་ཞིབ་སྡེ་འགན།
སྤོན་རྩིས་ཁང་།

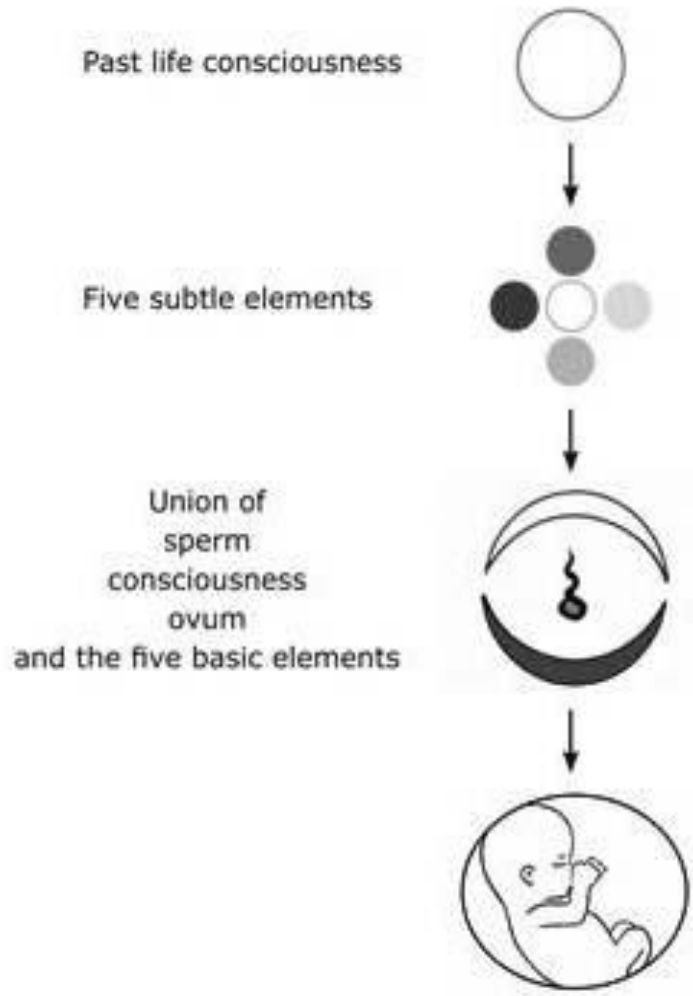
སྤྲིའི་ས་བཅད།

- མོ་ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།
- རླུང་ཚབས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།
- རླུང་ཚབས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བ།
- རླུང་ཚབས་ཀྱི་དབྱེ་བ།
- བད་ཏྟགས། མི་འགྲུང་བའི་ཏྟགས།
- རྩོམ་འགོག
- རྩུབ་དལ་ཆེ་བའི་མོ་ནད།
- བཅོས་ཐབས།
- **Menopause)**
- རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་དང་མན་ངག།

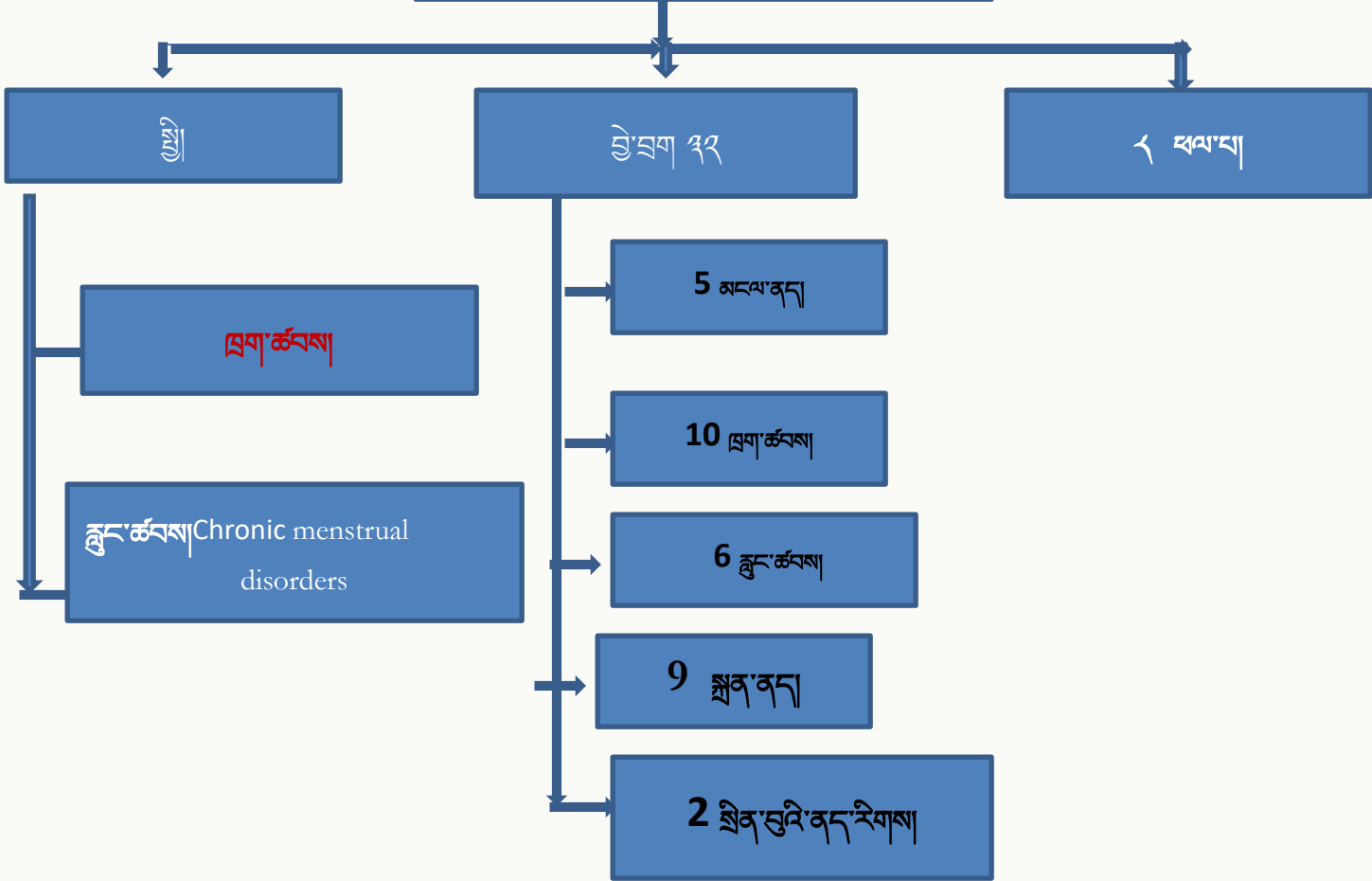


- ལྷ་བ་མང་བ་སྤྱད་དང་། ལྷ་མཚན་མང་བ་སྤྱོད།

- འག་དུས་རྟེན་དབང་གི་ཕོ་མོ་སྣང་།



མོ་ནད། ༤༠ Gynecological disorders



རླུང་ཚབས།

❖ མོ་ནད། ལུ་མ། མངལ། ལྷ་མཚན། མོ་མཚན། མངལ་ཆགས་པ། ཕོ་ལས་མོ་ལ་སྟག་པས་ན་ནད་ཀྱང་མང་བས་མོ་
ནད།

❖ མོ་ནད་རླུང་ཚབས། དུས་དང་ལོ་ན་བརྗོངས་ལྗེའི་ཁྱད་ཚོས། ལྷན་ཡང་། གང་། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

མོ་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་

རྒྱ་རྒྱུ་

དེ་རྒྱ་དང་པོ་ལྷ་མཚན་ལས་བྱུང་ཕྱིར།

གསར་པའི་དུས་ན་ལྷག་ཚབས་ཞེས་བྱ་སྟེ།

ཉིངས་ནས་རྒྱང་ །རྒྱ་སེལ་དང་བཟོངས་པས་རྒྱང་ཚབས་སོ།

?

- ཟས་སྦྱོད་དམན་སྟག་ལོག་པ།
- ལྷ་མཚན་འཇག་པའི་དུས་དང་བྱ་བཅས་རྗེས་ལ་ཟས་སྦྱོད་ལོག་པ།
- རྩོ་གའི་ས་བོན་ཉེས་པ་དང་ལྡན་པའམ་དུག་ཅན་གྱིས་མོ་མཚན་ལ་རེག་པར་བྱ་བ། རྩོན་ལས་རྣམ་པ་སྦྱིན་པ།
- བྱ་འགོག་སྐྱེན་ཚོད་མེད་སྦྱོད་པ། སེམས་ངལ།
- མངལ་ལྷུག་པ། ལུས་འབྲུགས་པ་དང་ཉམས་པ།
- དལ་པོར་བསྐྱད་དྲགས་པ། སེམས་ལས་ཆེ་བ། ཆགས་པ་སྦྱུད་དྲགས་པ།
- གཟུགས་པོ་འབྲུགས་པ།
- ལྷ་གུ་མ་སྦྱིས་པ། སྦྱིས་ཀྱང་ལུ་མ་མ་སྦྱུད་པ། ལྷ་གུ་སྦྱི་མང་བ། ལྷན་གཤེར།

ལྷོང་ཚབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྒྱུག

ལྷོང་ཚབས།

མགོ།

རྒྱས་པ།

ལྡོང་།

མཁལ་མ།

ཕོ་བ།

རྒྱུ་མ།

ལྷན་ཚབ་ས་ནད་སྤྱི་འོ་རྟགས།

- ལྷན་ཀུན་གྲང་བ།
- ལྷན་མི་བདེ་བ།
- རྒྱུ་པ་ལོ་ལོ་ཞིང་ན་བ།
- མགོ་ལྷ་ལོ་ལོ་ཞིང་མགོ་ཡི་རྒྱུ་པ་གྲང་སི་ལེ་བ་བྱེད་པ།
- ཤ་ཡི་ཤེད་ཤུགས་ཉམས་པའི་སྤྱང་རྩེ་ལ་ཤ་དང་པགས་པའི་བར་དུ་ན་བ། ཤ་རྩམས་གཡོ་ཞིང་ལྷན་དང་ཡན་ལག་སྤྱིད་པ།
- མིག་འགྲིབ་པ།
- ཤེས་པ་སྤྱོད་བའམ་འདོག་གམ་ཡང་ན་བརྗེད་ངེས་ཆེ་བ།
- སེམས་མི་སྤྱིད་པ་དང་སྤྱན་སྤྱང་སྤྱེ་བ།
- གཉིད་མི་ལྷག་པ།
- ལྷ་སོ་རྒྱ་ཞབས་སོགས་ན་ལ་བསྐྱམ་ཞིང་ཟ་ལྷར་འབབ་པ། མི་འགྱུར་བའི་རྟགས།
- ལྷ་མཚན་དུས་སྤྱི་མི་ཚོད་པར་རྒྱན་དུ་འབབ་པས་ལྷས་ཀྱི་བྱངས་ཀུན་ཉམས་ནས་བྱེད་པ།

ཚ་ལྷན།

- ཚ་ལྷན། མནན་ན་སྟོང་ལ་གངས་ཅུང་དལ་བ། ཁ་ཤས་ལ་སྟོང་བ།
- ལུ་མདོག་ ལོ་སྐྱ་སྐྱ་བ་དང་སྐྱ་བ་ཆེ་བ།



ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་(Menopause)ལོང་འོག་གི་གནས་སྐབས།

དང་པོ། ཟླ་མཚན་མ་ཆད་ཚོན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱ་ཞབས་དང་མངལ་ལ་རྒྱག་གཟེར་སྤང་བ། སེམས་མ་
སྐྱིད་པ་དང་། སེམས་མ་སྐྱིད་པ་དང་དོན་མེད་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ། སུན་སྤང་སྐྱེ་བ། ཞེ་མེར་ལངས་པ།

གཉིས་པ། ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་ཡུད་ཅམ་ཚོན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་དོན་མེད་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ། རླུང་
ཚད་ལྷ་བྱའི་ཚ་འུར་གྱི་ཚོར་སྤང་(hot flashes)བྱུང་བ། མཚན་མོ་ཉལ་དུས་རྒྱལ་ནག་མང་པོ་དོན་པ།
ལྷས་འདར་བ། མཚན་མ་སྐམ་པོ་ཆགས་པ། ཟླ་མཚན་མི་སྟོམས་པ། ཆགས་སྐྱེད་ཉམས་པ།

ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་ (Menopause) ལོང་འོག་གི་གནས་སྐབས།

གསུམ་པ། ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་དངོས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་རླུང་ཚད་ཉླ་བུའི་ཚ་ལྷུང་གི་ཚོར་སྣང་ (hot flashes) བྱུང་བ། མཚན་མོ་ཉལ་དུས་རྒྱལ་ནག་མང་པོ་དོན་པ། ཆགས་སྲིད་ཉམས་པ། གཉིད་ཉུང་། སེམས་མི་སྐྱིད་པ། ལྷུས་ཤ་རྒྱས་པ། བརྗེད་ངས་ཆེ་བ།

བཞི་པ། ཟླ་མཚན་ཆད་མཚམས་ཀྱི་རྗེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་རུས་པའི་རྩི་བཟང་པའི་ནད་ (osteoporosis) ལྷིང་གི་བྲག་རྩ་འགག་པའི་ནད་ (coronary artery diseases) གཅིན་ལམ་གཉན་ནད་ (urinary tract infections) བཅས་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡིན། བརྗེད་ངས་ཆེ་བ།

རྒྱུང་ཚབས་སུ་ལ་མང་བ་ཡོད།

- ལོ་རྒྱུང་ལ།
- རྒྱུང་ས་བཅུད་ཉམས་ལ།
- རྒྱུང་གིས་ཆེ་བ།
- མཁྱིས་རྒྱུང་གི་རང་བཞིན་ཅན།
- རྒྱུང་ལམ་འཁྲུགས།

ལྗང་ཚབས་ཀྱི་སྣོན་འགོག

- ལྗང་ཚབས་ཀྱི་ནད་ནི་ལྗང་ཤས་ཆེ་བ་ལས་ཐུང་བ་ཡིན་པས་རོ་ཁ་བ་དང་རྒྱས་བ་ཡང་ལ་རྩལ་པའི་ཟས་རིགས་དཔེར་ན།
- རྩྭ་ཚེལ་(bok choy)
- བླ་ལག་(spinach)ལ་སོགས་པ་སྣོ་ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས།
- ཚལ་ཁ་ཉིག་ཐེའུ་པད་ཚལ་(broccoli)
- དི་བའི་ཉོག་མ་(artichoke)ཤིང་འབྲས་ཚ་ལུ་མ་དང་ནིམ་བྱ།
- རྩེའུ་འབྲུ་(amaranth)མོན་ཆག་(millet)
- བི་བི་ལིང་(pepper)ལ་སོགས་པའི་སྣོན་སྣོའི་རིགས་བཅས་སྣོང་བའམ་ཉུང་ཏུ་ལས་བཞེན་མི་བྱང་། བཏུ་བའི་དུས་ལས་ཡོལ་བའི་འབྲུ་དང་།



ལུ་མ་ཐུང་།

- (stale)རུལ་སྲུངས་/
- འགོག་ཇུས་(preservatives)རིགས་ལྡན་པ་དང་/
- ལས་སྒྲུབ་བྱས་པའི་བཅས་མའི་བས་རིགས་(processed)བཅས་བཅུད་ཞན་པའི་བས་སྐྱམ་ཁོ་ན་ཡུན་
རིང་མི་བསྟེན་པ།

རྒྱུད་ལམ།

- རྒྱུད་ལམ་དུ་འབྲིག་པ་སྐྱད་དྲགས་པས་ལྷན་པའ་ཞིང་ཆད་པ།
- དུན་རིང་པོར་ཁ་ལག་མི་བཟུང་བར་སྟོ་ཆག་པ།
- མཚན་མང་པོར་གཉིད་མེད་པར་གཉིད་ཆག་པ།
- རྒྱུད་ལོག་སྟོང་པར་ལྷན་པའ་གི་
- བྱ་བ་དྲག་ཅིང་ནན་གྱིས་འཇུག་པའི་དྲག་ཤུལ་བྱས་པ།
- གཏར་བ་དང་མས་སྟོན་བྱུང་བ་ལས་ཁྲག་མང་དུ་བྱགས་པ།
- ལྷག་པས་བྱས་ཏེ་ལྷན་གང་བ།
- འབྲུ་སྐྱུག་དྲག་པོས་བཏབ་པ།
- ལྷ་ངན་དང་སེམས་ཀྱི་ལས་ཆེ་བ།
- ཉེན་མཚན་བསྐྱུད་ནས་ཁ་ཡི་ལས་ཏེ་ཅང་ཆེས་པ་སོགས་སྣང་ལ།
- བཤང་བ་དང་གཅིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཆེད་དུ་བཀག་པ་དང་། མི་འབྱུང་བཞིན་དུ་ནན་གྱིས་བཙོར་བ་སོགས་མཐའ་དག་སྟོང་དགོས།
- དེ་དག་ལས་སྟོན་ཏེ་ཟས་རྩོད་བཅུད་དང་ལྷན་པ་དང་རྒྱུད་ལམ་གང་ལྷགས་དང་ལྷན་གཤེར་སྣང་སྟེ་རྩོད་ཅན་བསྟེན་དགོས་སོ།།

བཅོས་ཐབས།

རྫོང་ལམ་བས་སྐྱོན་དབྱེད་བཞི།

- བས། བསེལ་ཡང་སྡེ་སྤང་།
- མདོ་རྩ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ན། རོ་མངར་བ། རོ་སྐྱུར་བ། རོ་ལན་ཚྭ་བ། རོ་ཚ་བ།
- རྒྱས་པ་སྐྱུམ་ལ་འཇམ་པ་བསྟེན། རྫོང་བཅུད། ཤ་བཅུད། ཆང་བཅུད།
- རྫོང་ལམ། བྱང་། ལྷན་རྫོང་། སྐོམ། ལྷན་ངག་ཡིད། རྫོ་རྫོང་།

རྒྱུང་ལ་ཕན་གཞི་དུ་གྱི་ཟེན་སྦྱོང་།

རྒྱུང་ཕན་ཟེན་རྒྱུང་ལས། ཏྲ་བོང་འཕྱི་བ་ལོ་ག་ག་ཆེན་དང། འབྲུ་བར་ལོ་མར་བྱ་རམ་སྒོག་སྐྱུ་བཅོང། འོ་མ་ལྷ་
བ་ར་མཉེ་ཟན་ཆང་དང། ལུར་ཆང་དང་རུས་ཆང་རྒྱུང་དན་ཅན་གྱི་ཟེན།

རྒྱུང་ལ་གཞི་དུ་ཟེན། ལྷུང་པར་ཁ་དང་ཡང་རྒྱུ་གྱི་ཟེན། བཅུད་མེད་ཁ་ཟེན་ཡན་ལ་གཏད་པ།

རྒྱུང་ལ་ཕན་པའི་སྦྱོང་ལས། ཏྲོ་སར་ཡིད་འོང་གོགས་བསྐྱེན་པ།

རྒྱུང་གཞི་དུ་པའི་སྦྱོང་ལས། རྒྱུང་ལས། ཆགས་པས་དུབ་དང་ལྟོ་ཆག་གཉིད་ཆག་དང། ལྟོ་ལྟོང་ལུས་ངག་བྱ་བ་
དྲག་དུལ་དང། ལྷག་མང་ཟགས་དང་འབྲུ་སྐྱུགས་དྲག་པོས་གཏབ། བསེར་བྱ་བྱས་དང་ག་ཆད་དུས་པ་དང།
སྐྱ་ངན་སེམས་ལས་ཁ་ལས་ཆེས་པ་དང། ལྷགས་བཀག་པ་དང་ནན་གྱིས་བཅོར་བ་ཡི། རྐྱེན་དེ་རྣམས་གྱི་
རྒྱུང་ནད་ལྡང་བར་བྱེད།

ལྷན་

- ལྷང་ཚབས་བཅུད་གཤེར་དག་གིས་བཙེས་དགོས། ཤ་བཅུད། ཆང་བཅུད། ལྷན་བཅུད།
- ལྷང་ཚབས་རྒྱག་པོ་རྩོད་དང་བཅུད་ཀྱིས་བཙེས། རྒྱ་མཚན།

ལྷ་པོ་པོ་གསུམ།

༡) ལྷ་ལྷ།

(Fresh) Ginger, (dry) Sondun.



༢) པི་པི་ལིང།

Long pepper



༣) པོ་བ་རིལ། (ན་ལེ་ཤམ།)

Pepper



Goji berry

འདྲེ་ཚོར་མ།

བྱངས་ཁྲག་ཉམས། མཁལ་མ་དང་མཚན་པ།

མགོ་འཁོར་བ། མིག་རབ་རིབ། གཅིན་སྒྲིབ་བྱ།



སྤྱི་ལུགས། རོ་ཙ། མཁལ་མ། འུ་བ། སློ་གཅོང་ལ་ཕན།



སྐྱོན།

སྐྱོན་རྒྱུ་ལ། ཤིང་ཚོ། རྩིང་ལོ་ཤ། ར་ཏི། ལྷུག་སྐྱེལ། སེ་བྲ།

འི་བྱེད་སྐྱོན།

བདེ་ལྷུག། ཉི་དཀྱིལ། གཡུ་དགར། གཡུ་བྱུང། གཡུ་བྱུང་དགར་བསྐྱོན། ཨ་གར་ ༤ རྒྱ་ཚ་༡༤ ལྷུ་ལྷུ་༤

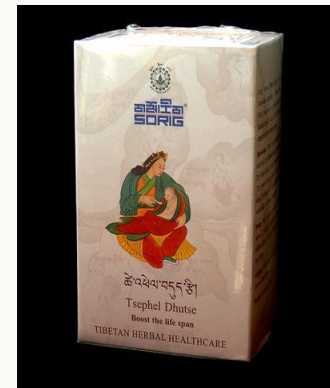
བསེལ་༡༥ ཨ་གར་ ༣༥ ཨ་གར་ ༡༥ འོལ་སེ་ ༢༥ རྒྱང་ཚ་བས་སྐྱོན་ཇ། རྩིང་སྐྱོན་ཇ།

ཤིང་རྒྱན་ ༡༡ ཨ་གར་ ༢༠ སེམས་བདེ། ཨ་གར་༡༥ རྩིང་རྒྱ་ཚ་༡༤ གཡུ་དགར།

རྒྱང་སྐྱོན་ནམས་དགོང་དང་ཕོ་རངས་གཏོང་དགོས།



སྐྱེན་རྩིས་ཁང་གི་མོ་ནད་རླང་ཚབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོན་དངོས།



ཕྱ་བ་ལྔ་འི་སྣེ་མང་།



- ༡) ཕྱ་བ།
- ༢) ཉེ་ཤིང་།
- ༣) ར་མཉེ།
- ༤) བ་སྐྱུ། (ཚལ། ཇ་ཤུལ།)།
- ༥) བཞེ་མ།

**Angelica
Asparagus
Solomon's seal.**

**Ashwaganda (Indian ginseng)
goat's head, caltrop, bindii, bullhead.**



བདུད་ཚི་ལྷ་ལུ་མ་ལ།



བོད་དུག་ལྷན་



རྒྱུ་ཚབས་བྲེ་བྲག་གི་བཅོས་ཐབས།

- རྒྱུ་གི་རྒྱུ་ཚབས། ཨ་གར་ ༤ ཨ་གར་ ༥༥ རྒྱུ་གི་སྐྱེན་ཇ། སེམས་བདེ། བི་མ་ལ།
- ཏུས་པའི་རྒྱུ་ཚབས། རྩོམ་ ༡༠ མེང་ ༥༥ བསམ་ནོར།
- མལའི་རྒྱུ་ཚབས། དབྱེད་ལ་ཚེགས་པ་ ༤ པ་ལ་རྟོར་མེའམ་སྐྱ་མེགང་ཅང་
- མཁལ་མའི་བཅོས་ཐབས། ཨ་ཅ་ ༡༤། ཨ་བྲག་ ༡༧། བད་རག། དབྱེད་ལ། མཁལ་མར་སྐྱེམ་གྱི་དོད་དུགས་དང་ལྷགས་པའི་རྟེན་དཀྱིས་དཤོས།
- ཕོ་བའི་བཅོས་ཐབས། དུགས་སྐྱེན་ ༡༥། ཞི་སེམ་ དུངས་གནས། བརྒྱད་ཇ། དབྱེད་ལ། ཕོ་གསང་དང་ཚེགས་པ་ ༡༥ ལ་མེ་རྒྱུ་པ།
- ལྷ་མའི་བཅོས་ཐབས་ལ། བྲག་ལྷན་ ༧། ཞི་ ༥། ཞི་ལྷུང་།

བྱུག་པ།

- ❑ ཏྲག་ཏུ་བསྐྱུ་བྱུག་སྦྱོང་བྱེད་ཀས་ངལ་རྒྱུང་།།
- ❑ འཛོམས་བྱེད་མགོ་རྒྱུ་ནང་ན་བ་ལ་བསྐྱེན་བྱ།།
- ❑ ལུས་ཡང་ཚེལ་འབྲི་སྐབས་བྱེད་མེ་དྲོད་སྦྱེད།།ཅེས་གསུངསོ།།



ཉོར་མེ།



carum carvi (caraway)



nutmeg



མེ་བཙའ་སློབ་གསུང་།



ངའི་བས་སྦྱོང།

- **Tofu.** Tofu is produced from **soy** milk **Flaxseeds,** **Sesame Seeds.** ... **Soybeans.** Garlic. ... **Dried Fruit.**
- Cauliflower, broccoli, Brussels sprouts, and cabbage

- ལྷན་ཚེས་ཁང་ཁང་གི་ལྷན་ཁ། ལྷ་ཐང་། ལྷུ་མ་བྱུག་ མཚན་མར་གཙང་སྦྱོང། ལྷོ་མ། གཉིང། ལྷ་ཁོལ།
ཤིང་ཏྲོག་སེ་ལྷུ། ལྷ་སྦྱོང། འདོད་སྦྱོ་ཚོམ། གོས་དྲོ་བོ།

མགོ་ཡི་རྒྱང་ཚབས།

རྒྱང་ཚབས་མགོ་ལ་བྱེད་བའི་ནད་ཅིག་རེད། ནད་རྟགས།

- མགོ་འཁོར།
- མིག་ལ་ནིང་ཐོག་ཡང་ཡང་ཐོན་པའམ་ཤ་འཛེར་རྒྱས་པ།
- རྩ་བ་འོན།
- རྩག་འཛགས་པ།
- སོ་འགྲམ་ན་བ།
- མིག་རྒྱ་ཤོར་ཡང་མིག་ལ་ན་རྩྱག་གཏོང་བ།

རུས་པའི་རྒྱང་ཚབས།

རྒྱང་ཚབས་རུས་ལ་བྱེད་བའི་ནད་ཅིག་རེད། བད་ཉམས།

- རུས་པ་ན་ལ་གྲང་བ།
- ཚོགས། ཀང་། མཚང་ར་རྣམས་བཅས་པོར་ རྩོམ་བ་མེད་པ། རྒྱུར་བ།

སྒྲིང་གི་རྒྱུང་ཚབས།

རྒྱུང་ཚབས་སྒྲིང་ལ་བྱེད་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན། བད་ཏྟགས་རྣམས་ནི།

- དྲན་པ་མི་གསལ་བ།
- མགོ་འཁོར་བ།
- རྣ་བ་ལྱུང་བ།
- ལྷོ་འབྲེག་བྱེད་པ།

མཁལ་མའི་རྒྱང་ཚབས།

- མཁལ་རྐྱེད་དང་རྩལ་ཚོགས་འཁོལ་ཞིང་ན་བ།
- གྲངས་རྩལ་ན་བ།
- རྐྱེད་པ་མན་ཚད་བཤལ་བ།
- གྲང་བ་དཀར་པོ་འཇག་པ།
- མཁལ་རྩ་འཁྱུས་པ།
- གཅིན་པ་སྲི་བ་དང་སྲི་བ།

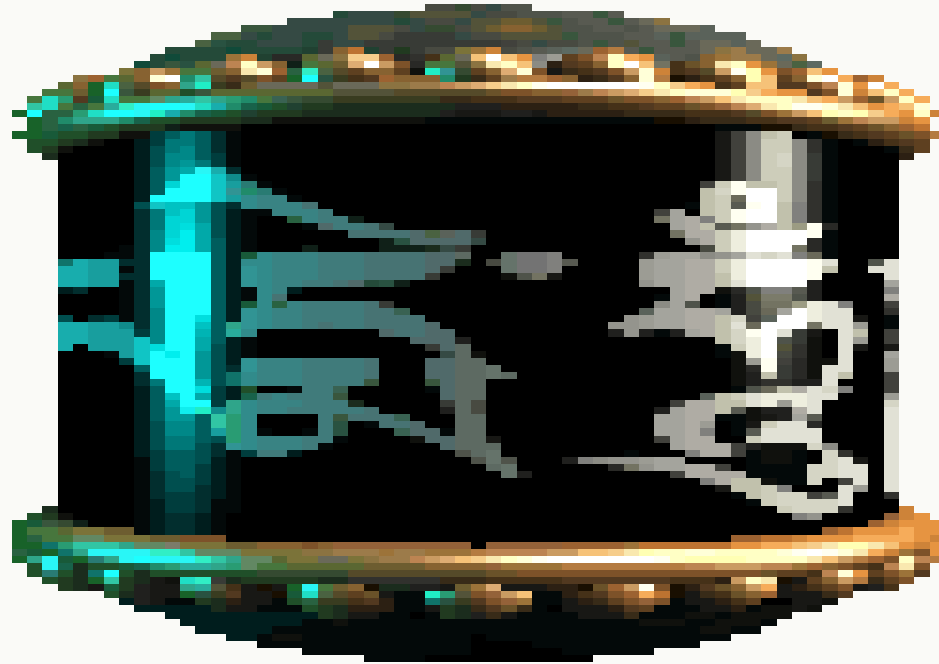
ཕོ་བའི་རྒྱུང་ཚབས།

- ཕོ་བ་སྣོས་བརྒྱུངས།
- དགག་ཏི་རྒྱབ་པ།
- ལྟོ་ཆས་འཇུ་དཀའ་བ།
- བསེལ་བས་ཤིན་ཏུ་གཞོད་པ།

ཕྱི་མའི་རྒྱུ་ཚབ་པ།

- ཕྱི་སྤྱད་བསྐྱམས་ཤིང་ན་བ།
- ཏུས་མ་ཡིན་པར་ལྷ་མཚན་འབྱུངས་པ།
- སྐབས་རེ་སྤང་ཐབས་ལྟ་བུའི་ན་བྱུག་སྤང་བ།
- བསེལ་བའི་བས་སྤོད་ཀྱིས་ཕྱི་སྤྱད་སྣོ་འབྲོག་པ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ།



➤ ལྷོབ་དཔོན་པ་ཁོལ་གྱིས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པར།

❓ ལྷོ་བྱེད་ནད་ལ་མར་ནི་རྣང་པ་པན།

❓ ལྷུང་གི་ནད་ལ་སྒོག་སྐྱུ་རབ་ཏུ་བསྐྱབས།

❓ གཉིད་མེད་པ་ཡི་ནད་ནི་འོ་མས་སེལ།

❓ ལྷུང་ན་ལ་ནི་ཆང་ནི་སྐྱུད་པས་པན། ཞེས་གསུངསོ།

➤ གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་མན་རྒྱུད་ལེའུ་གཉིས་པར།

❓ རུས་པ་སྣ་ཚོགས་བསྐྱས་ལུར་སྤོང་བཏབ་བཏང་།།

❓ རྒྱུད་ནད་མ་ལྟས་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན།།ཞེས་གསུངསོ།།

- གཏམ་སྒྲོན་པའི་གྲོགས་སྟེན་པ།
- སློང་སྟོབས་མ་ལྷུ་པ།
- ཟུང་ན་གྲིས་མ་གདུང་པ།
- To be with outspoken friends
- Not to get discouraged
- Not to suffer with grief

- གཉིད་ལེགས་པར་ལྷག་པ།
- གཞན་གྱི་བསམ་སྦྱོང་དང་བསྐྱེད་པའི་གཤིས་སྦྱོང་སྟེན་མཁས་པ།
- རང་དོན་ཁོག་བརྒྱུག་གི་བྱ་སྦྱོང་སྦྱོང་བ།
- To sleep well
- To be wise in developing friendly nature to cope with other's attitude
- To abandon selfish motive

- ལྷུས་ནས་བྲག་མང་དུ་མ་བྱགས་པ།
- གང་བའི་གནས་སུ་ཡུན་རིང་སྡོད་མ་དྲགས་པ།
- འབྲིག་སྡོད་མང་མ་དྲགས་པ།
- To stop excessive bleeding
- Not to stay in cold place for too long
- To avoid excessive sexual activities

- རང་གི་སེམས་ལ་རང་གིས་བརྟག་ནས་སློ་ཡངས་པོ་བྱས་པ།
- བཀྲེས་སྐྱོམ་དུ་ཡུན་རིང་མ་བསྐྱད་པ།
- སོས་ཀའི་དུས་སུ་ཉིན་པར་འཁྲུག་ཙམ་གཉིད་ལོག་པ།
- To be open-minded with self-introspection
- Not to stay in prolonged hunger and thirst
- To take a nap in the early spring

- བད་སྐྱོང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་གཉིས་དྲན་པས་ཏྟག་ཏུ་སྐྱོང་བ།
- དགའ་སྐྱུག་གི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་བཙན་གྱིས་མ་བཀག་པ།
- ལོ་ལོན་པའི་མར་རྗེང་སོགས་གྱིས་འབྲུག་པ་སྟེན་པ།
- Always be mindful to abandon the two conditions determining the arousal of disorders
- Do not block emotions like joy and sorrow with force
- To give massage with old butter oil