

བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྐྱོད།



སངས་རྒྱལ་སྐྱོད་གྱི་སྐྱོད་དང་
རྗེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་ཡོན་
ཏན་མགོན་པོར་ཕྱག་འཚལ་
ལྡོ།

སྐྱོད་པ་ཆེ་རིང་སྐྱོད་བ།
ད་ས་དབུགས་སྐྱོད་རྩིས་ཁང།

ནད་ཀྱི་རྒྱ་བསྐྱོན་པ།

- རིང་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ།

༡ འདོད་ཆགས། ༢ ཞེ་སྤང། ༣ བའི་ལྷན།

- ཉེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ།

༡ རྒྱུ་ལ། ༢ མཐིམ་པ། ༣ བད་ཀའ།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་དོན་ལྔའི་ཡ་གྲུལ་སློབ་འཇུག་ལྷན་ཁང་དུས།

དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས།

སྤྱིར་ན་སློབ་བདེ་ཀར་ཡུལ་ཡིན་པས།

དབྱར་དུས་བདེ་ལ་དགུན་དུས་ན་བ་དང།

ཉིན་བར་བདེ་ལ་མཚན་མོ་ན་བ་ཡིན།



དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་ས་བཅད་བསྟན་པ།

- ཀ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཞེས་པའི་གོ་དོན་བཤད་པ།
- ཁ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཐོར་བུའི་ནད་བཤད་པ།
- ག། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ལག་བཤད་པ།
- ང། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།
- ཅ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་བཤད་པ།
- ཆ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་བརྟག་ཐབས་རིག་པ་བཤད་པ།

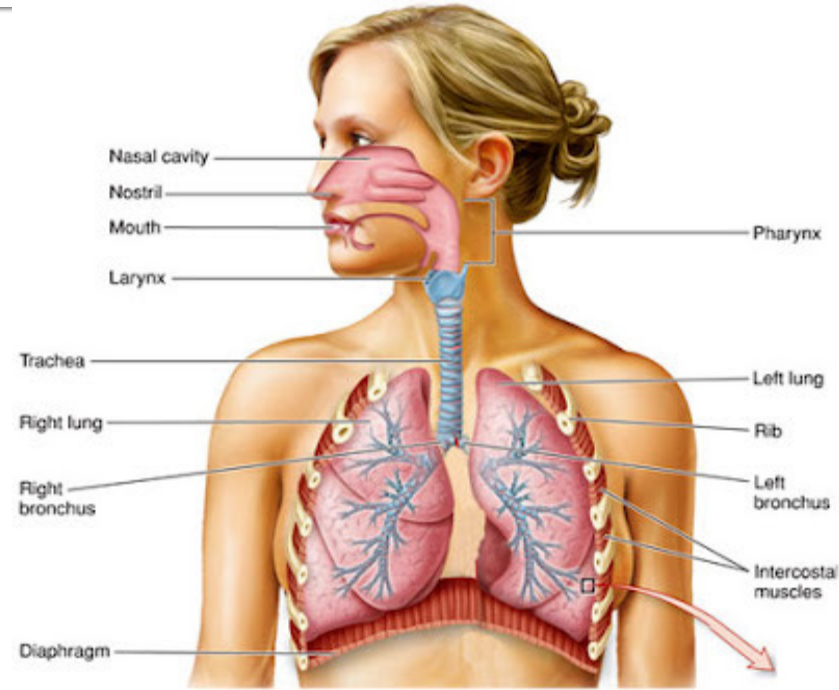
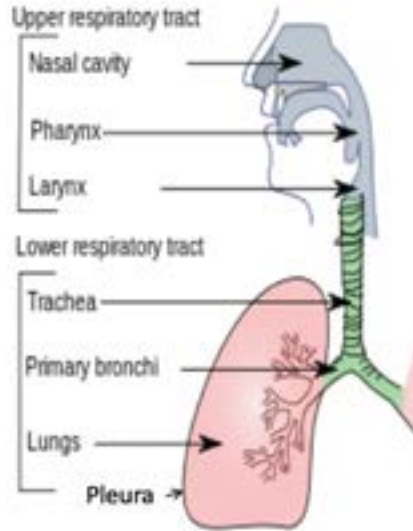
ཀ དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཞེས་པའི་གོ་དོན་བཤད་པ།

བད་ཀན་འཕེལ་བས་དྲངས་མའི་ལམ་བཀག་པའམ་ལྷད་པ་འཕེལ་བས་དབྱུགས་རྒྱ་བའི་རྒྱང་
འགོར་མི་སྟེར་བ་ལ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཅེས་བྱའོ།
གཡུ་ཐོག་དགོངས་རྒྱན་ལས། ལྷད་པ་དང་བེ་སྐབས་ཀྱིས་ཨོལ་གྲོང་གི་དབྱུགས་ལམ་བཀག་ནས་
དབྱུགས་གཏོང་ལེན་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་མིང། ཞེས།
ཨོལ་གྲོང་ཞེས་སློབ་ནས་གེ་བའི་བར་དུ་བྱུག་པའི་དབྱུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་སློབ་ཕྱི་ཡང་བེར་བ་དེའི་
མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན།
བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཚོ་ད་ཆེན་མོ་ལས།
ལྷད་པ་དང་བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་ཨོལ་གྲོང་གི་དབྱུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་ནས་དབྱུགས་
གཏོང་ལེན་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཞེས།

དབུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་སློ་ཡུ་གནས་བསྟན་པ།

Respiratory Tract: *Clinical syndromes*

- Upper respiratory tract infections (URTI)
 - Sinusitis
 - Rhinitis
 - Pharyngitis ✓
 - Laryngitis
- Lower respiratory tract infection (LRTI)
 - Tracheobronchitis
 - Pneumonia ✓
 - Pleuritis
 - Empyema ✓



དབུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་སློང་མ་གསུམ།

༡ རྩ་བུ་ག

༢། མཚུལ་བ།

༣། གྲེ་བ།

དབུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་འོག་མ་གསུམ།

༡ རྩོ་ཡུ།

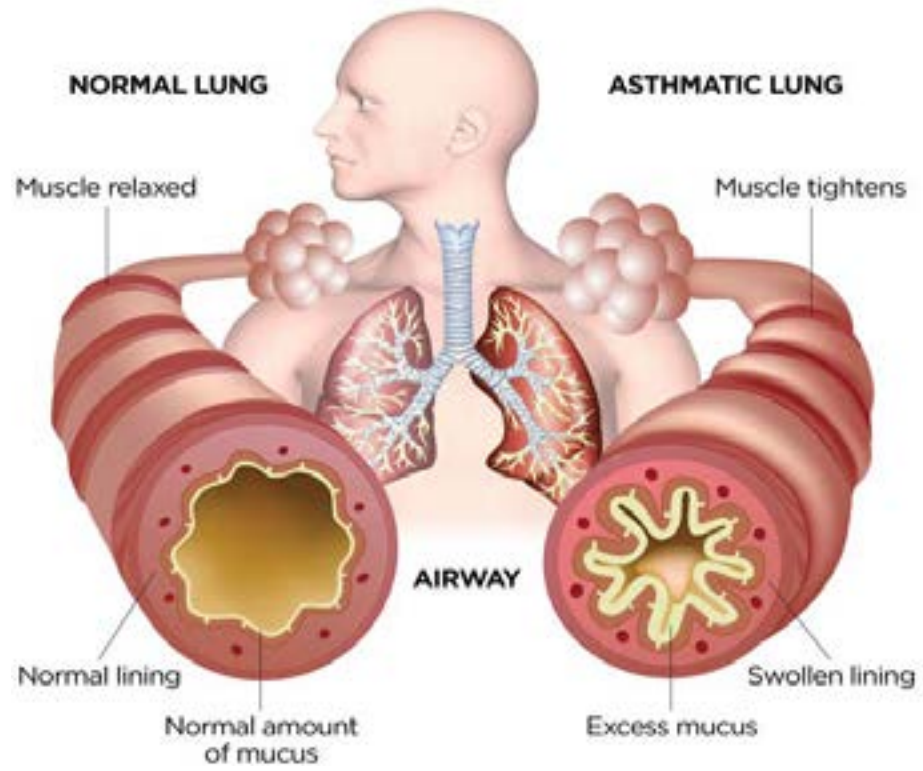
༢། རྩོ་ཡུའི་ཡལ་འདབ།

༣། རྩོ་བ།

དུགས་ལམ་བཀག་ནས་དུགས་གཏོང་དཀའ་བ།

- ཕྱི་ལུགས་སྐྱེ་ལུགས་ལས་(Mucus)ཞེས་པ་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་སྐྱེ་གཞུང་གི་བད་གན་ལས་བྱུང་བའི་བེ་སྐབས་ལྟ་བུའི་གཤེར་རྩིས་འབྱུང་བཀག་ཅན་ལ་གོ་བ་ཡིན།

བེ་སྐབས་སློ་ཡུ་གནས་སུ་འཕེལ་
ནས་དུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་
ནས་འབྱུང་བ་ཡིན།



ག དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ལག་བཤད་པ།

རྒྱ་རྒྱུན་ནི་མ་ཟུ་རྒྱ་བྱས་བད་ཀན་འཕེལ་བས་དྲངས་མའི་ལམ་བཀག་པ་དང་ལྷད་པ་འཕེལ་
བས་སློ་སྐབས་སུ་ལྷ་ཞིང་དབྱུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་པ་ལས་འབྱུང། ལྷད་པ་བཀག་པས་
ལྷད་པ་འཕེལ་ནས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་དུ་འགྱུར།
རྒྱ་རྒྱུན་དངོས་བཟླན་གསུམ་ནི།

- ༡། མ་ཟུ་བའི་ནད།
- ༢། བད་ཀན་འཕེལ་བ།
- ༣། ལྷད་པ་འཕེལ་བ།

སྒོ་ནད་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ལས་སྒོ་ནད་ཐེས་པོ་ནད་ལས་འགྱུར་ཚུལ།

- གསོ་རིག་སྒྲིང་བསྐྱེད་སྐྱེ་རེངས་གསར་བ་ལས།
- “སྒོ་ནད་ཐེས་པོའི་ནད་དེ་དུས་སུ་བཙོས་མི་ཐུབ་པའམ་བཙོས་ཉེས་ཤོར་ནས་དེའི་ནད་མཚུག་འགྲམས་པ་དང། ལུད་པ་འཕེལ་བ། ལྷས་ཁམས་འབྱུགས་པ། ངལ་དུབ་བྱུང་བ། རླུང་འབྱུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྒོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ”
- སྒོ་ནད་ཐེས་པོ་ནི་ལུད་པ་སྒོ་རྫོབ་ཅན་ལུ་ཞིང་དབྱུགས་རམ་ལ་རོ་སྟོང་སྦྱི་བའི་བད་ཀན་སྒོ་བར་ཞུགས་པའི་སྒོ་ནད་ཅིག་ཡིན།
- སྒོ་ལུ་དང་སྒོ་བའི་རྩ་སྐྱབས་ཆེ་སྲ་ཀུན་གྱི་ནད་བད་ཀན་རྣམས་སྦྱིན་གྱིས་ཁེངས་ཏེ་དབྱུགས་ལམ་བཀག་པ་ལས་གྱུར་བ་ཡིན།

ཐུ་ཐུན་དོངས་བསྟན་གསུམ་བཤད་པ།

མ་ལུ་བའི་ནད་སྐོར།

ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱིས་རུས་མཐུ་ཉམས་ནས་རིམ་བཞིན་ཁ་ཟས་གང་ཟོས་པ་རྣམས་ཚུལ་
བཞིན་འཇུ་མི་རུས་པར་ཁ་ཟས་དངས་སྟོགས་གཉིས་འདྲེས་ནས་ནད་དུ་འགྱུར་ནས་ལོག་ནད་
ཀུན་གྱི་ཚ་བ་མ་ལུ་བའི་ནད་ཞེས་བྱའོ།

བད་ཀན་འཕེལ་བ། མེ་དྲོད་ཉམས་ནས་ལྷུས་ཕོའི་ནད་འབྱུང་བ་ས་ཚུའི་ངོ་བོ་ལས་འགྱུར་བའི་ཟས་
སྟོད་བསྟན་དྲགས་ནས་ལྷུས་ཕོའི་ནད་དུ་བད་ཀན་གང་བའི་ཆ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་ནས་བད་
ཀན་གྱི་གནས་སྟོབ་དང་མགོ་སོགས་སུ་སྟག་པར་འཕེལ་བ་ཡིན།

ལུང་པ་འཕེལ་བ། ལུང་པ་ནི་བད་ཀན་སྟེ་སྟབས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་གཙོ་བོ་སྟོབའི་ཡུལ་དུ་
སྟག་པར་འཕེལ་བར་བརྗོད།

མ་ཞུ་བའི་ནད་ཞེས་ན།

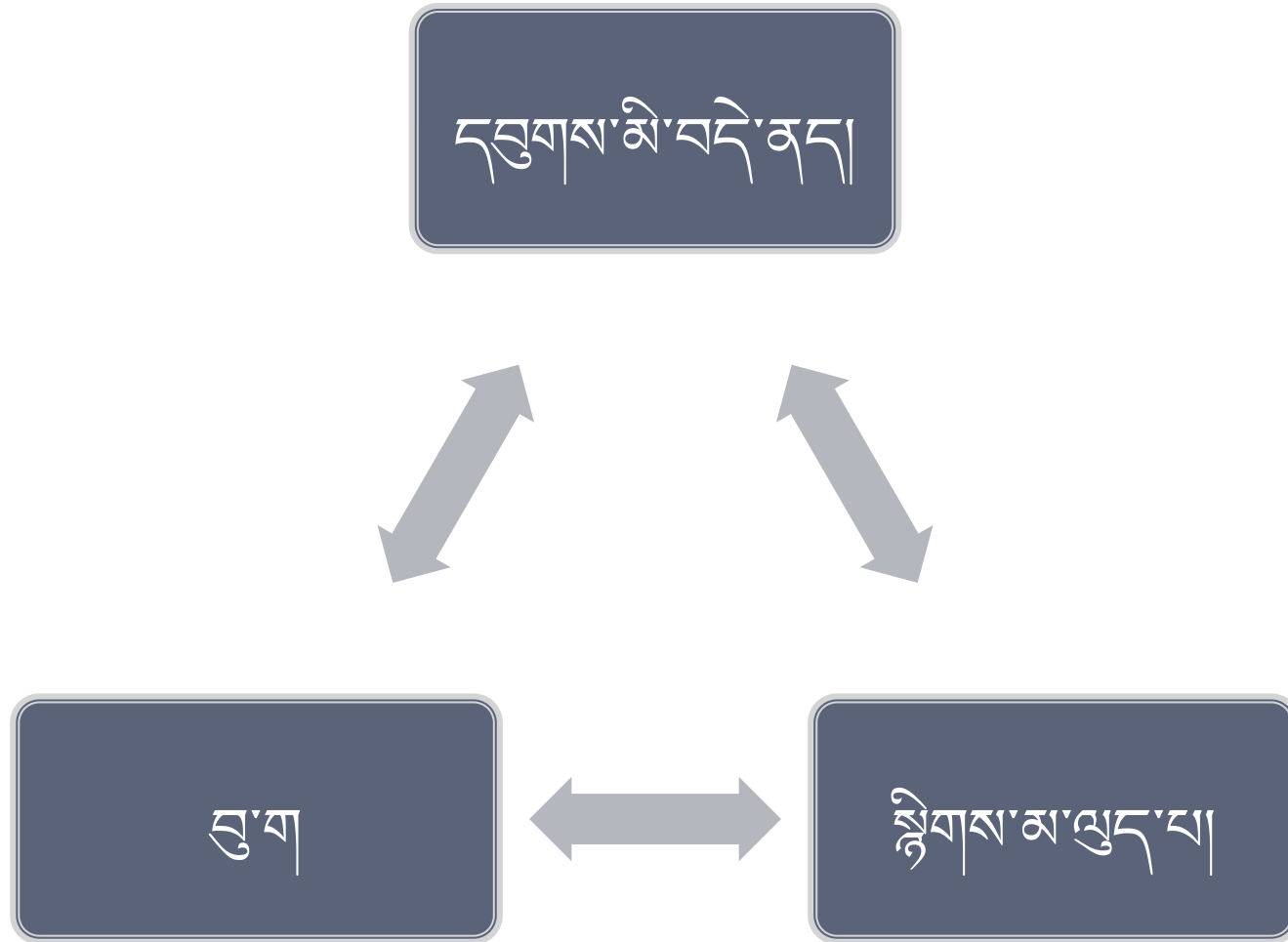
ཕྱག་རྗེར་མགོན་པོའི་གཅེས་བསྟུས་ལས། མ་ཞུ་བའི་ནད་རིགས་བསྟུས་ན་རྣམ་པ་གཉིས།
དྲངས་སྟོགས་གཉིས་སུ་མ་འདུས་མེད་པའི་ཕྱིར།

༡། སྟོགས་མ་མ་ཞུ།

༢། དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ།

ཟས་སྐོམ་སོགས་གང་ཟོས་པ་དེ་ཉིད་མེ་རྫོད་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཕྱག་བཞུ་དྲངས་སྟོགས་འབྱེད་
མ་ཕྱབ་པར་སྟོགས་མ་པོ་ལོང་སོགས་རང་སར་ལྷུས་ཤིང་དྲངས་མའི་གནས་སུ་སྟོགས་མ་
ཤོར་བ་ལ་ཟེར།

སྣོ་བའི་བྱ་གའི་གནས་ལུགས་བསྟན་པ།



རྒྱ་རྒྱུན་དོངས་སྲུ་མ་བསྟན་པའི་ཁག་བཤད་པ།

- ལྷོ་བའི་ནད། ལྷོ་བ་ནི་ལུད་པའི་འབྱུང་ས་གཙོ་བོ་ཡིན།
- ཟས་རུལ་སྐྱུར་རིགས་དང། མངར་མོ། ཤ་ཚེལ་ཅན། འབྲུགས་ཀྱི་གང་མོ།
ལན་ཚུ་བོས་དྲགས་པ།
- ཐ་མག་འཐེན་པ།
- འཁོར་ཡུག་འབག་བཙོག་གི་དུ་བ།
- ཆམ་ནད་བཙོས་ཉེས་ཤོར་བ།
- ལྷོ་ནད་མི་ཡོང་སྲོན་འགོག་ཟས་སྦྱོད་མི་བསྟེན་པ།

ལན་ཚུ་ཚོས་དྲགས་པ།



ལན་ཚུ་ཚོས་དྲགས་ན་ཐུག་གིང་འཕར་བ་
དང། ལ་སྐྱོམ་པ། ལྷིང་ནད། རུས་པ་ཟད་
པ། སོ་འབྲས། མཁལ་མ་བཅས་ནད་གཞི་
སྤོང་རྒྱུན་ཡིན།

བཤད་རྒྱུད་ལས། ལན་ཚུས་སྤྱི་འབྲེལ་འགགས་པ་འབྱེན་པ་དང། དྲགས་ཀྱིས་རྒྱལ་དང་དྲོད་སྐྱེད་
ཡི་ག་འབྱེད། བཞེན་དྲགས་སྤྱི་འབྲེལ་དཀར་གཉེར་མ་མང། ལྷོ་བས་འབྲི་སྐྱོམ་མཛོ་མེ་དབལ་
ཐུག་མཐིས་སྐྱེད། མངར་དང་ལན་ཚུས་ལྷུ་རྗེས་མངར་བ་ལྷུ་ཞེས་པ་ལྟར་བད་ཀན་འཕེལ་ནས་
དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

འཕྲིག་འབག་བཅོག་གི་དུ་བ།



(Ozone)ཞེས་པའི་འཚོ་རླང་ནི།

༡། རླངས་གཟུགས་རྣམ་འགྱུར་ཅན།

༢། རྩོག་འཛིན་རླང་གི་རྒྱལ་ཕྱན་གསུམ་ལས་འབྱུང།

༣། རང་འབྱུང་དང་མི་བཅོས་པ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད།

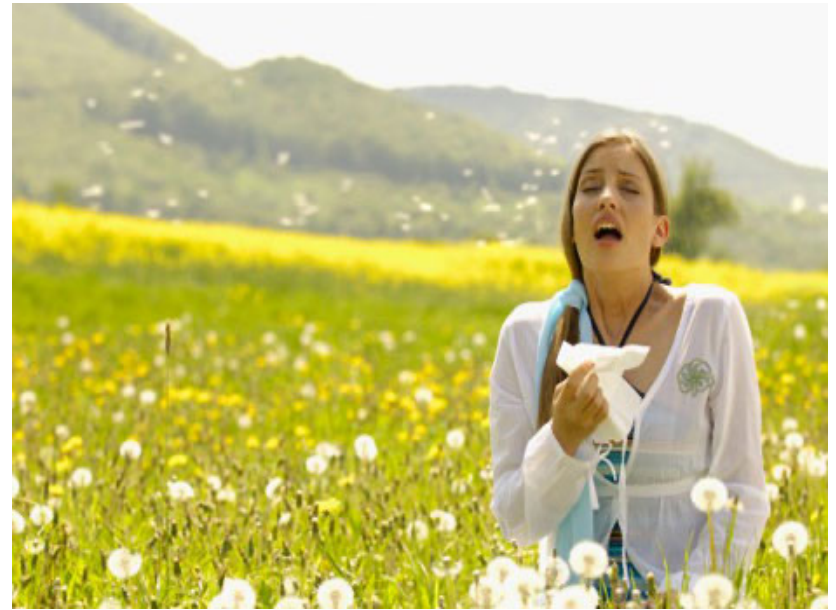
འཕྲིག་འབག་བཅོག་དང་དུ་བའི་རིགས་ནང་(Ozone)ཞེས་པའི་འཚོ་རླང་གིས་སློབ་འདྲི་བྱེད་ལས་ཉམས་ནས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བར་འགྱུར་ནས་རིམ་བཞིན་སློབ་འདྲི་ཙུའུ་བས་སྐྱོན་དང་གཉན་ཁ་འབྱུང་ནས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སློང་རྒྱུན་ཡིན།

མི་འཕྲོད་པ་ལས་འབྲུང་བའི་དབུགས་མི་བདེ་བ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ།

- ཚི་ཤིང་གི་ཟེ་འབྲུའི་ཟེགས་རྩལ་ནི་དབྱིད་ཀ་སོགས་ཚི་ཤིང་མེ་ཏོག་གསར་དུ་བཞད་སྐབས་
དྲི་མ་ལྡན་པའི་རིགས་སྣ་ལམ་དུ་འབྱུལ་ནས་མི་འཕྲོད་པ།
- བྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་གཅེས་ཉར་བྱེད་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་པགས་པ་དང་སྐྱུ་རིགས་མི་འཕྲོད་
པ།
- བྱི་ནད་གི་འབྲུ་སྲིན་སྤྱ་མོ་མིག་གི་མཐོང་དཀའ་བའི་རིགས་མལ་གདན་དང། ས་གདན།
རྒྱ་གོས་སོགས་གནས་པ་དེའི་བཤང་གཅི་ནད་གི་སྤྱི་དཀར་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལས་མི་འཕྲོད་
པའི་ནད་ལྡང་བ་ཡིན།

མི་འཕྲོད་པའི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྒྱན་བསྟན་པ།

ཚེ་ཤིང་གི་ཟེ་འཇུག་ཟེགས་རྩལ་ནི་དབྱིད་ཀ་སོགས་ཚེ་ཤིང་མི་ཉོག་གསར་དུ་བཞད་སྐབས་ཇི་མ་
ལྟར་པའི་རིགས་སྣ་ལམ་དུ་འཇུག་ནས་མི་འཕྲོད་པར་འགྱུར་བའི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་སྲོང་
རྒྱན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

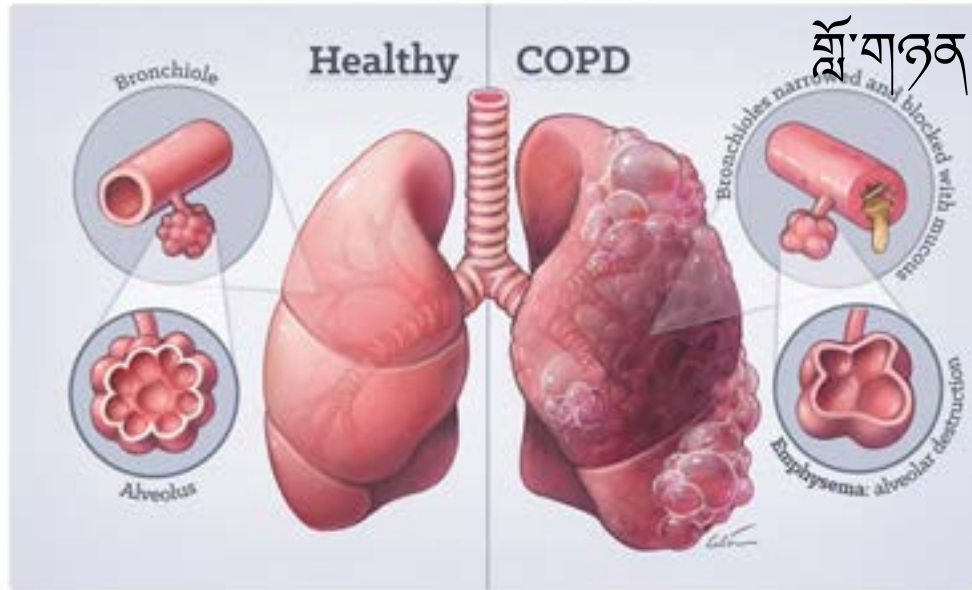


དབུགས་གཏོང་ལེན་ཚད་གཞི་འཕར་བའི་རྒྱ་རྒྱུ།

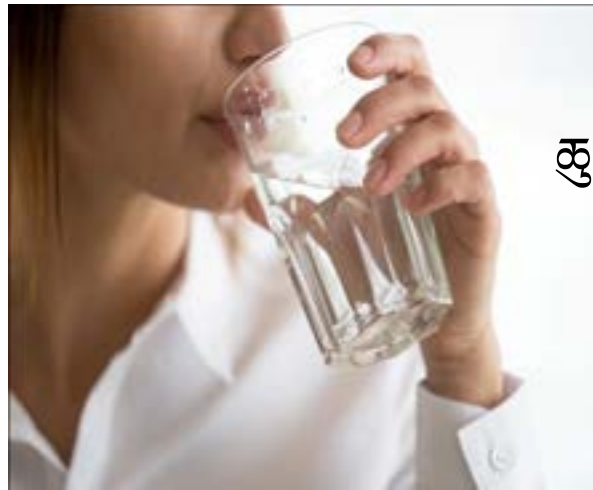
ཚ་བ་འཕར་བ།



སྒོ་གཉན་རྫིང་ནད།



དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད།



རྒྱ་འཕུང་རྒྱ་ཁུང་དྲག་པ།

དུགས་གཏོང་ལེན་ཚད་གཞི་འཕར་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་



སྐྱོན་དང།



སྐྱོད་དང།

སྐྱོན་ལྷན་བཞེས་ཀྱིས་ཀྱང།

མི་འཕྲོད་པའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད།

བྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་གཅེས་ཉར་བྱེད་པའི་སློབ་ཆགས་ཀྱི་པགས་པ་དང་སྐྱུ་རིགས་མི་འཕྲོད་པའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སློང་རྒྱུ།



དབུགས་མི་བདེ་བ་ འབྲུག་ལྗང་པོའི་ལྷན་ཚང་གི་སློབ་རྒྱུ།

- ལྷན་ཚང་ལྷན་ལྷན་གྱི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་འགའ་ཞིག་གི་ལྷན་ཚང་སློབ་རྒྱུ།
- འཚོ་ཐབས་སློབ་རྒྱུ་ནི་བཟོ་གྲུ་ལས་མི་དང་འགྲེག་ཚེའི་བཟོ་གྲུ་ རྩོམ་ལ་ནག་པོའི་བཟོ་གྲུ་ ཐ་མ་ཁའི་བཟོ་གྲུ་ ལྷན་ཚང་ལྷན་ལྷན་གྱི་བཟོ་གྲུ་ ལྷན་གྱི་བཟོ་གྲུ་སོགས་ཚུ་རྩོམ་ལྷན་ ཚོགས་ཡོད་པའི་ཉེ་འགམ་དུ་གནས་པའི་བྱིས་ཚང་གི་མི་རྣམས་ཡིན།
- ལྷན་པའི་དབུགས་ལམ་དུ་གཉན་སྲིན་(Rhinovirus ,parainfluenza virus)བཅས་ཡིན།
- སེམས་ཚོར་དྲག་པོ་ནི་ཁོང་ཁྱོད་དང་སེམས་ངལ་སོགས་ཀྱི་ལྷན་ཚང་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་ཚང་ལྷན་ལྷན་གྱི་དབུགས་ནས་སློབ་རྒྱུ་དུ་འགྱུར་བ་ཡོད།

བྱིས་པའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་སློང་རྒྱུ།

བྱིས་པའི་དབྱུགས་
ལམ་དུ་གཉེན་སྲིད་
(Rhinovirus
,parainflue
nza
virus)རྒྱུ་པས་
དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་
ནད་སློང་རྒྱུ་ཡིན།



དབུགས་མི་བདེ་བའི་ཤུགས་དྲག་པོའི་ཐུན་མོང་སློང་རྒྱུན་བསྟན་པ།

བྲང་ཚ་ཚུ་སྐྱུར་གྱི་ནད་ཀྱི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་འགའ་
ཞིག་གི་ཐུན་མོང་སློང་རྒྱུན་བཟོ་བ་ཡིན།

བྲང་ཚ་ཚུ་སྐྱུར་རྒྱུན་པས་གྲེན་འགྱུར་རྒྱུང་འབྲུགས་ནས་
དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བར་འགྱུར་བས་སློང་རྒྱུན་ཡིན།



དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྤོང་རྒྱུན་བསྟར་པ།

འཚོ་ཐབས་སྤོང་རྒྱུན་ནི་བཟོ་གྲུ་ལས་མི་དང་འགྲིག་ཚེའི་བཟོ་གྲུ་ རྫོ་སོལ་ནག་པོའི་བཟོ་
གྲུ་ ཐ་མ་ཁའི་བཟོ་གྲུ་ བྱུག་རྩིས་བཟོ་གྲུ་ ལྷུ་མ་གྱི་བཟོ་གྲུ་ ལྷན་གྱི་བཟོ་གྲུ་ སོགས་རྩིས་སྤྱོད་
སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ཉེ་འགུལ་དུ་གནས་པའི་བྱིམ་ཚང་གི་མི་རྣམས་སྤོང་རྒྱུན་ཡིན།



༡། མ་ལྷུ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་།



མ་ལྷུ་བའི་ནད་ནི་ཕོ་བའི་ནད་ཁ་ཟས་འཇུ་མི་ཐུབ་
པར་བད་ཀན་བེ་སྐབས་འཕེལ་ནས་དྲུང་མ་རྒྱུ་
བའི་ལམ་དང་རྒྱུང་རྒྱུ་བའི་ཅ་སྐབས་བཀག་ནས་
འགྲུང་བ་ཡིན།

མ་ལྷུ་བ་ལ་གཉིས་ནི།

དྲུང་མ་མ་ལྷུ་བ། སློགས་མ་མ་ལྷུ་བ།

དཔྱགས་མི་བེད་བའི་སློགས་མ་མ་ལྷུ་བ་ཡིན།

༢། བད་ཀན་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ།

འགྲངས་རྗེས་དལ་བ་འདུག།

ཉིན་གཉིད་ལོག་པ།

གོས་སྒྲུབ་འབྲུགས་པ།

གྲོ་དང་སྒྲན་མ་གསར་པ།

ར་ཤ་དང་ཤ་རྩིང་པ།

ཚེལ་དང་འབྲུ་མར།

རྗེན་བས་མཐའ་དག།

མ་འཚོས་པའི་བས།

འཚོག་པའི་བས།

ཁངས་པའི་བས།

རའི་འོ་མ་རྗེན་པ།

ཞོ་དང་དར་རྒྱ་གང་ཇའི་རིགས།

བབའ་བདུང་ཆེས་ཉེ་ཚད་ལས་འདས་པ།

སྒྲ་མ་མ་ཞུ་བ་བྱི་མ་བོས་པ།

བད་ཀན་ནད་ཞེས་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་ནི།

ལྷས་ཀྱི་ས་ཚུའི་ཁམས་འཕེལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གང་བའི་ནད་ཀྱི་མིང་ཞེས།

བད་ཀན་འཕྲུགས་པས་ལྷས་ཀྱི་མེ་དྲོད་འཛོམས་ཞིང་འབྱུང་བ་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་སྣེ་བསེལ་

ལྷས་པོར་འཕེལ་ནས་གང་བའི་ནད་ཀྱི་སྐྱེས་པར་བྱེད་ནད་ཞིག་ཡིན།

༣། ལྷན་པ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་བསྟར་པ།

- ལྷན་པ་ནི་ཚུའི་ཁམས་ཀྱི་སྟོན་མ་དང་འབྲུང་བ་ས་ཚུའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁམས་བད་ཀན་གྲང་བ་ཚད་ལས་འཕེལ་ནས་གནས་སློབ་འི་རྩ་སླབས་ནས་ཚུའི་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་པ་མང་དུ་འབྲུང་ནས་ལྷན་པ་དེ་དག་དབྱུགས་རྒྱ་བའི་རྩ་ལམ་བཀག་ནས་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱབ་མི་བདེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།
- ལྷན་པ་ནི་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
- ལྷན་པ་ཞེས་ན་སློབ་འི་རྩ་སླབས་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་སྟོན་མ་གཤེར་ཁུ་འབྲུར་བཀག་ཅན་ཁ་སྐྱའི་ལམ་ནས་བྱིར་འདོན་པ་དེའི་མིང་ཡིན།

བ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་ལྔ་བཤད་པ།

■ ༡། དབུགས་མི་བདེ་བ་ཕྱན་ཚེགས་ནད་ནི།

ཁ་ཟས་འགྲངས་ཆེས་ཤིང་འགྲུལ་སྐྱོད་ཉུང་བར་ངལ་གསོ་ནས་བསྐྱོད་རྗེས་སུ་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་
བྱས་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།

■ ༢། ཕུན་ཅན་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ནི།

སྒོ་བའི་རྩ་མིག་དབུགས་རྒྱ་ལམ་བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་འགགས་པ་ཡིས་ལུང་པ་སྐྱ་སོབ་སྐྱ་
ཅན་མང་དུ་འབྱུང་ལ་གེ་བ་ངར་འཛེར་དང་ཉལ་ན་མི་བདེ་བར་རོ་སྐྱོད་གཟེར་བ་ཡིན།

■ ༣། དབུགས་ཆད་ཀྱི་དབུགས་མི་བདེ་བ་ནི།

བད་ཀན་བེ་སྐབས་ཀྱིས་སྒོ་བའི་དབུགས་ལམ་གྱི་རྩ་མིག་འགགས་པ་ཡིས་གེ་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་
མཐུ་ཉམས་ནས་དབུགས་ཕྱིར་འབྱེན་པ་མི་བདེ་བའི་ནད་ཟེར།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

■ ༥། ཆེན་པོ་ཞེས་པའི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ནི།

ཟས་སྦྱོང་མི་འཕྲོད་པ་སོགས་ཀྱིས་བད་ཀན་འཕེལ་བས་དྲངས་མའི་ལམ་བཀག་པ་དང་ལྷན་པ་
འཕེལ་བས་སློ་སྐབས་སུ་ལུ་ཞིང་དབུགས་རྒྱུ་བའི་ལམ་བཀག་པ་ལས་དབུགས་མི་བདེ་བ་
ཆེན་པོ་འབྱུང་ངོ།

■ ༥། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གྱུར་འབྱུང་ཞེས་བྱ་བ་ནི།

བད་ཀན་གྱིས་སློ་ལུ་དབུགས་རྒྱུའི་ལམ་བཀག་པས་དབུགས་ཕྱིར་འབྱེན་པའི་ཚེ་ཅུང་ཟད་བདེ་
ཞིང་དབུགས་ནང་དུ་རྒྱབ་པའི་ཚེ་རྒྱབ་དཀའ་བའི་ནད་ཞིག་ཡིན།

ཅ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྣམ་ལྔ་བཤད་པ།

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད།

ཕྱན་ཚེགས།

ཕྱན་ཅན།

དབྱུགས་ཚད།

ཚེན་པོ།

གྱེན་ལྷུང།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྟགས་བསྟན་པ།



མོ་རྒྱག་པ།



དབུགས་ཚོད་པ་ཞེས་དབུགས་ཕྱི་
ནད་གི་འབྱེན་རྒྱབ་ཐུང་དུ་བྱིན་པ།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྟགས་བསྟན་པ།

དབུགས་ཉལ་བ། →



← དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ།

ཅ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་ནད་ཉྱགས་བསྟན་པ།

- རྩིང་ག་དང་རྩིབ་མ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་ལུས་བརྒྱུངས་སམ་སྟམ་པ་ན་ཞིང་གཟེར་བ།
- རྩིབ་མ་དེ་དབྱུགས་ཕྱིར་གཏོང་བ་མི་བདེ་ལ་རྩིབ་མ་དེ་དབྱུགས་ནད་དུ་རྒྱབ་པ་མི་བདེ་ཡོད།
- དབྱུགས་རྩིབ་མ་དེ་དབྱུགས་ཕྱི་ནད་གི་འབྱེན་རྒྱབ་རྩིབ་མ་དེ་སྟེ་ཕྱིར་དུ་ཕྱིན་པའི་དོན།
- དབྱུགས་གཞུང་བ། དབྱུགས་དྲག་པ། དབྱུགས་བརྩེགས་པའི་རྣམ་པ་དུ་མ་ཡོད།
- ལྷན་པ་མང་ལ་མཚན་མོ་ཉལ་དུས་མི་བདེ་བ་ཆེ་བ།
- རྩིབ་མ་དེ་དབྱུགས་ཕྱི་ནད་གི་འབྱེན་རྒྱབ་རྩིབ་མ་དེ་སྟེ་ཕྱིར་དུ་ཕྱིན་པའི་དོན།

ཅ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གྱི་ནད་རྟགས་བསྟན་པ།

- མིག་གྱེན་ཡང་ན་ཕྱར་བཅས་བསྐྱོར་ནས་བསྟན་པ།
- ཟུན་པ་འཐིབ་པའི་སྐང་བ་བྱུང། མཆི་མས་ཁིངས། མིག་འཁྱུལ་བ་ཡ་གཅིག་དམར་པོར་གྱུར་པ།
- མཚན་མའི་དུས་སྡོ་རྒྱག་པ། དབྱུགས་འབྱིན་རྩལ་སྐབས་འཁྱུན་སྐྱོ་ཡོད་པ།
- དབྱུགས་ཕྱང་བ་དང་སྡིང་ཁ་སྐྱམ་པ། སྡིང་ལ་གཟེར་བ། སྡིང་གཞོན་པའི་ཚོར་བ་ཡོད།

སྒྲིབ་ག་དང་རྩིབ་ལོགས་རྒྱུ་ལ་ལྷ་བྱའི་གཟེར་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ།



བྱེ་བྲག་གི་ནང་རྟགས་བསྟན་པ།

ཕྱོད་ཚེགས།

ཁ་བཟུང་འགྲུངས་ཆེས་ཤིང་འགྲུལ་སྐྱོད་ཉུང་བར་ངལ་གསོ་ནས་བསྐྱོད་རྗེས་སུ་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱས་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།

ལྷན་ཅན།

- ལྷན་པ་མང་བ། གྲོ་བ་ངར་འཛེར། ཉལ་ན་མི་བདེ་བ། རོ་སྐྱོད་གཟེར་སྐྱམ་བྱེད་པ།

དབུགས་
ཆད།

- ཁ་སྐྱམ་པ། སྐད་གདངས་དམའ་བ། གཞུག་ཆད་དེ་གསང་གཏམ་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ། ཚབས་ཆེ་
ན་རྒྱལ་འབྱུང་བ། གཅིག་འགགས་པ། སྐང་པ་ཚ་བ། དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ། གཟི་
མདངས་ཉམས་པ།

བྱེ་བྲག་གི་ནང་རྟགས་བསྟན་པ།

ཆེན་པོ།

- རྒྱུ་ལ་འདྲོ་བ་ལ། མཚུལ་རྒྱུ་ལ།
- འགྲུལ་བསྐྱོད་རྒྱལ་མ་དབྱུགས་སྟོན་པ།
- ལྷན་པ་མང་དུ་འབྱུང་བ།

གྲེན་འབྱུང།

- དབྱུགས་ཕྱིར་འབྱོར་པའི་ཆོ་རུང་ཟད་བདེ་ཞིང་དབྱུགས་ནང་དུ་རྒྱུ་ལ་འདྲོ་བ་ལ་མཚུལ་རྒྱུ་ལ།

ཆ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་བརྟག་ཐབས་རིག་པ་བཤད་པ།

སྟག་ཚང་ལོ་ཙ་བས།

ཅ་ཚུའི་སྒོ་ནས་ནང་ངོས་བཟུང་བ་
འདྲི།

རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་
གསུངས་པ་མིན།

པོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དཔས་མཛད།



རིག་པ་རྩེ་བརྟག་ཐབས་རིག་པ།

རྩེ་གཡུ་ཐོག་པས།

རྒྱལ་ས་རྩེ་ཁོང་སྟོང་ཡངས་པའི་ནང།
དོན་སྟོང་བཅུ་གཉིས་རྩེ་རྣམས་མཚོ།
བ་རྒྱབས་ཐོང་བ་ཇི་བཞིན་དུ།
མ་འདྲེས་སོ་སོར་རྒྱ་བ་ཡོད།
དོ་བོ་རྒྱང་ཁྲག་བྱེད་ལས་ཡིན།
ཐ་སྟོང་རྩེ་ལ་བརྟག་ཅེས་བྲ།
རྩེ་ལ་བརྟག་ཀྱང་རྒྱང་ལ་བརྟག་
རྒྱང་ཁྲག་རྩེ་གསུམ་བྱེད་འཇུག་ཡིན།

ནད་མེད་གྱི་རྩེ་འཕར་གངས་བསྟན་པ།

སྣན་པ་བདེ་ཐང་ཁམས་སྟོམས་པ་དར་ལ་བབས་པ་ཞིག་གི་དབྱགས་ཕྱིར་འབྱོན་རྩ་ལན་གཉིས་

འཕར་བ།

དབྱགས་ནད་དུ་རྩལ་པའི་རིང་ལ་རྩ་ལན་གཉིས་འཕར་བ།

བར་གྱི་སྐད་ཅིག་མ་དེར་རྩ་ལན་གཅིག་འཕར་བ།

ཁྱོན་བསྟོམས་རྩ་ལན་ལྔ་འཕར་བ་ནི་ནད་མེད་དུས་གྱི་རྩལ་སྣན་གྱི་རྩེ་འཕར་ཚུལ་ཡིན།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པའི་རྩ་འཕར་ཚུལ།



ཚ་ཤས་ཆེ་བར་རྩ་འཕར་ཚུལ་དྲག་མགྲོགས་
འགྲིམས་པ་སོགས།

གང་ཤས་ཆེ་བའི་རྩ་འཕར་ཚུལ་ཞན་བྱིང་
རྒྱད་པ་སོགས།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ།

ཚོན་རྩ་གཉིས་ལྷུང་ལ་གྲིམས་པར་འཕར་བ། ཀན་རྩ་བྱིང་པའམ་ཞན་པ་ལྷ་བུའི་འཕར་བ་ཡིན།

དྲི་ཚུ་བརྟག་ཐབས་བསྟན་པ།

ཚུད་ལས།

འཚོ་འཚི་ལ་ཤན་རྩ་འབྱེད་ན་ཡང། ཚ་གྲང་ལ་ཤན་རྩ་ལ་མཐོང་བས་གསལ། དེ་
སྤྱིར་མཁའ་བས་ཚུ་ལ་བརྟག་པར་བྱ། ཞེས་དྲི་ཚུ་མཐོང་བ་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཡིན།



ཆ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་བཙོས་ཐབས་བཤད་པ།



དབུགས་མེ་བདེ་བའི་ནད་ཁ་བས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

■ བས་སྐྱོམ་འཇུག་པ་བསྟེན་དགོས་པ།

ཤ་རིགས་ཚེལ་ཅན། འོ་མ། མར། ལྗུ་མ། རྩོམ་ཚེལ་རྟོང་བ། མངར་མོ་ལྡན་པའི་བས་རིགས་སོགས་བ་
ཚོད་རན་པར་བཟུང་དགོས།

སྐྱ་མ་མ་ལྷུ་བར་ཡང་བསྐྱར་ཁ་བས་གཞན་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་བོས་ཚེལ་ལྷུ་བའི་ནད་འབྱུང་།

ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་དང་ཕོ་བའི་བདེ་ཐང་ཐོག་འབད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན།

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཟུང་སྐྱོམ་བསྟན་པ།



བཤད་རྒྱུ་ལས། ར་ཡི་འོ་མས་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་སེལ། ཞེས་བསྟན་ཡོད། རའི་འོ་མ་
འཇུ་བདེ་ལ་ཚེལ་ཞག་ཉུང་བ་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་ཡོད།

དབུགས་མི་བདེ་ཕན་ཟས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟན་པ།



གླུ་ལྷོད།



གླུ་མེད།



མིང་ཉྱལ་ཨེ་ལྷོ་རྩོ།



ལྷོ་ཚལ།



ཀུ་ཤུ།



ངང་ལག།



ཐེུ་བད་ཚལ།

དབུགས་མི་བདེ་བར་གཞོན་ཟས་བཤད་པ།



ག་སྲིག་བཅོས་སྦྱུམ་ཅན།



བརྗེན་ཟས་སྦྱོན་སྦྱོ་ཅན།



སྦྱུམ་ཟས།



ཁ་ཟས།



འོ་མ་གར་པོ།



དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྤྱན་ཚོགས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

མན་ངག་རྒྱུད་ལས། བྱི་བྲག་སྤྱན་ཚོགས་ནད་ལ་བཅོས་མི་དགོས།

སྤྱན་དབྱུང་གིས་བཅོས་མི་དགོས་པར་བས་སྤྱོད་གཉིས་གཟབ་པ་ཅམ་གྱིས་འཚོ་བར་འགྱུར་བ་
ཡིན།

བྱི་ལྷགས་སྤྱན་གཞུང་ལས། བྱིའི་རྩ་སྤྱོད་རྒྱུན་གྱིས་མི་འཕྲོད་པ་(Allergy)ལས་དབུགས་
མི་བདེ་བའི་ནད་དུ་འགྱུར་བ་ལྟར་ཡིན།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཙོ་བོར་སློ་ནད་བཙུགས་པ།

- སློ་ནད་རྒྱུ་ལས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཡོང་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སྐྱོན་རིགས་རྣམས།
 - ༡། ལུ་གང་ཉེར་ཟ། ༢། གཙོ་བོ་ཉེར་ཟ། ༣། ག་དུར་ཉེར་ཟ།
 - ༤། ཟངས་ཐལ་ཉེར་ཟ། ༥། སྤང་རྒྱུ་བཙོ་ཟ། ༦། གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ།
 - ༧། རིན་ཆེན་བཙོ་བུ་ལྷ་ཤེལ། སྤང་རྒྱུ་བཙོ་ཟ་དང་རྒྱ་ལོ།
- གཞན་སློ་ནད་དང་ནད་གང་བསྐྱོངས་ཡོད་པ་རྣམས་གཞི་བཟུང་ནས་སྐྱོན་གཏོང་དགོས།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཙོ་བོ་བད་ཚུང་ལྟ་བུར་བཅོས་དགོས།

བད་ཚུང་གི་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་བ་ཡིན་པས་སྤོང་གཙོ་བོ་རུས་པ་དྲོད་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

བད་ཀན་གང་བའི་སྤོང་ནི།

༡། སེ་འབྲུ་ཉི་དཀྱིལ། ༢། སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ། ༣། སེ་འབྲུ་ཉི་དགའ། ༤། བདེ་ཆེན་སྟོམས་ལྡན། ༥།
ལེ་༡༩། བད་ཀན་སྤོང་ཇ། སྐུ་སྤོང་ལྷ་གཞོན།

ཚུང་སྤོང་ནི།

ཚངས་ལྷ། ཨར་ལྷ། ཨར་ཚོ། ཚ་ཚུང་༢༠། འབྲོང་ཚེ་ཨར་བརྒྱད། ཤིན་ཀུན་ཉེར་ལྷ། སྟོག་འཛིན་
༡༡། སེམས་བདེ། བི་མ་ལ། སོགས་གང་ལ་གང་འཚོམ་གྱིས་སྤོང་བཅོས་གསོ་ཐབས་འབད་
དགོས།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་གཙོ་བོ་གཅིག་མ་ཟུ་བའི་ནད་སློན་འགོག

- མ་ཟུ་བའི་སློན་རིགས་ནི།

- སེ་ལྷུ་ལྡ་པ།

- སེ་ལྷུ་དྲངས་གནས།

- ཅ་ཏྱ་རྒྱག་པ།

- ཅ་ཏྱ་བཅུ་གསུམ།

- རླ་ཤེལ་སོ་བདུན།

- རླ་བདུད།

- ཞི་བྱེད་རྒྱག་པ།

- ཞི་གསེར། ཞི་ལྷུམ། ཞི་རྩ། སློན་གསུམ། གསེར་མདོག་ལྡ་པ། སོགས་ཡིན།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞིར་སྐྱོན་གཏོང་ཚུལ་བཤད་པ།

- དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་རིགས་ནི།
- རོགས་པ་སྐྱོན་ནི། སེ་འབྱུ་དྲངས་གནས། སེ་འབྱུ་ཀུན་བདེ་སོགས་པོ་བའི་སྐྱོན་གཏོང་དགོས།
- ཉེན་དགུང་སྐྱོན་ནི།
- སྐང་རྒྱན་བཙོ་ལྔ་དང་ལི་རྒྱན་༡༡་མ་རུ་བཞི་ཐང་གི་རྟ་བྱས་གཏོང་དགོས། ཅུ་གང་ཉེར་ལྔ། ཅུ་བདེ། ལི་ཤི་དུག་པ། རྒྱན་འབྱུམ་བདུན་པ། གཙོ་བོ་ཉེར་ལྔ། གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ། བླ་སྐང། གཉན་ཤས་སྐྱོན་པར་བྱུང་ལྔ་དང་བྱུང་ལྔ་ནི་ལ་བཟེབས་ཏེ་བཏང།
- དགོང་མོ་སྐྱོན་ནི་ཉལ་ཁར་ཨར་ཚོས། རྩོ་ལོ་བཞི་ཐང། གྲུབ་ཐོབ་རིལ་དཀར། ཚངས་ལྷ།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་སྐྱོན་བཅོས།

- སྐྱོན་རིགས་གཞན།
- མན་ངག་བསིལ་སྒྱུར་སོགས་བད་རླུང་གཙོ་བོར་བཅོས་དགོས་པ་དང་མ་ཕྱེས་ན་རླུང་དང་བད་ཀན་གསང་ལ་མི་བཅོལ་གདབ་དགོས།
- དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གསོ་དཀའ་བར་རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ་མ་རུ་ལྷམ་གི་གཏོང་བས་ཕན།
- དབུགས་མི་བདེ་བ་ལི་ཤི་བཅོ་བརྒྱད་པ། མ་རུ་བཞི་མང་ལུལ་བ་མཚོག་གི་བཅོས།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་དཔྱད་བཅོས་བསྟན་པ།



མི་བཅོམ་བཅོས་ཐབས་ལས་རྩ་སྐབས་འགགས་
པ་སེལ་བ་དང་བྱུག་གཟེར་གཅོག་པ་སོགས་
བད་རླུང་གྲང་བ་དང་འབྲེལ་དབུགས་མི་བདེ་
བའི་གསང་གནས་སྲུ་མི་གདབ་ན་ཕན་ཡོན་
ཆེན་པོ་ཡོད།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལ་འབྱུང་པའི་བཙོས་ཐབས།



ཟངས་འབྱུང་དང། ཤེལ་འབྱུང། འགྲིག་འབྱུང་གསུམ་གྱི་ཕན་ཡོན་ནི།

དབུགས་འཚོང་ནས་བྱང་བསྐྱམས་པ། དབུགས་བཀག་ནས་ཆད་འགོ་བའི་རིགས་སྐར་མ་༡༥་ཟངས་

འབྱུང་བརྒྱབ་ནས་དབུགས་གཏོང་ལེན་ལ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་འདུག།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལ་སྐྱམ་ཁབ་གྱི་བཙོས་ཐབས།



སྐྱམ་ཁབ་གྱི་བཙོས་ཐབས་རྒྱུད་ནས་དབང་ཚའི་ནད་སློང་དཀར་བཟུས་རྗེས་ལས་འགྲུར་བའི་ནད་རིགས་
དང་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་གནས་སུ་སློབས་བསྐྱེད་ནས་སྤྲ་སྤྱང་གི་རིགས་རྗེས་སློབ་ཅན་དུ་གྱུར་ནས་འབྲས་
སྐྱེན་ནད་གྱི་ངོ་བོར་འགྲུར་རན་པའི་སྤྲ་སྤྱང་རིགས་རྩ་མེད་བཟོ་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་ཡོད། ལྷག་པར་
དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གྱི་སློང་ཡུའི་རྩ་སྤྱབས་འགགས་པ་གཙང་སེལ་བྱེད་རྒྱ་དགོ་ཕན་ཡོད།

དབུགས་རླབ་ཆ་དབྱུང་དབྱེ་བ་གཉིས་བསྟན་པ།



དབུགས་རླབ་ཆ་དབྱུང་

Nebulizer ནང་ཐང་སྟོན་གཙོ་

བོ་ཡིན་ཞིང་གཙོ་བོ་བྱིས་པ་དགོས་མཁོ་

དབུགས་རླབ་ཆ་དབྱུང་**Inhaler** དབུགས་

ལམ་བཀག་པ་རྣམས་སེལ་ནས་དབུགས་གཏོང་

ལེན་བདེ་བར་འགྱུར་བྱུང་བ་ཡིན།

བོ་ཚོ་སྟོན་པའི་གཞིག་ཙམ་བསྟོན་པས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཙམ་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་ནས་ཉིན་གཅིག་ཐེངས་ལྷ་ཙམ་བདེ་

སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ཐེངས་རེ་ཙམ་ལས་བདེ་སྤྱོད་བྱེད་མི་དགོས་པར་འགྱུར་འདུག།

དབྱུགས་སྐྱོང་བཅོས་ཐབས།



དབྱུགས་སྐྱོང་ཞོགས་པ་ཁ་རྒྱང་གཙང་སར་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་སྒོ་བའི་ཚ་སྐྱབས་གཙང་སེལ་
སྐྱབ་ནས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་སྒོན་འགོག་དང་ནད་ལ་ཕན་ཡོན་ཡོད།

ལྷན་སྦྱོང་གི་བཅོས་ཐབས།



རྒྱན་གཏན་ལྷན་སྦྱོང་གནང་ཆེ་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་སྦྱོན་འགོག་ཐབས་པ་ཡིན།

ସେବା'ହେ'କା



དོགས་འདྲི་ཡོད་ན་གསུང་རོགས།

