

བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་ཁྲུག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེ་ནད་གཞིའི་བཙོས་ཐབས་
སྐོར་སླེང་བ།

སྐུན་རམས་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ།

ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན།

བོད་ཀྱི་སྐུན་ཚིས་ཁང་།

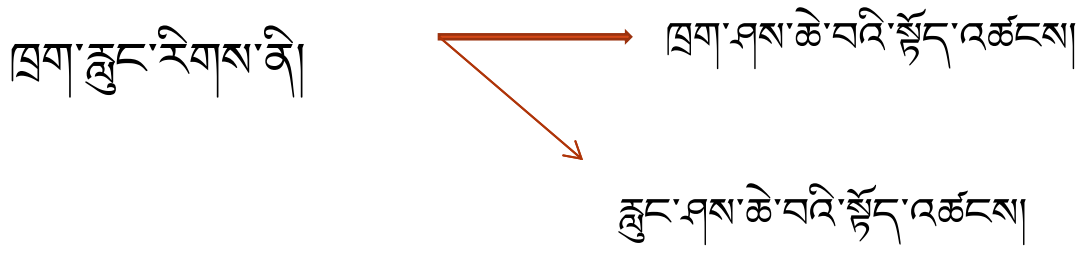
༢༠༢༡།༠༣།༢༡ ལ།

ཡུ་རུ་སྲུའི་ནང་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེ་ནང་གྱི་གནས་འབབ།

- ༢༠༠༩ ལོ་ ༢༠༡༠ ལོ་རྒྱུ་ལོངས་ཁྲག་ཤེད་དབྱེད་ཞིབ་དང་ཕོ་བྱས།
- མི་འབོར་ ༣༠༠༠༠ མཉམ་བཞུགས་གནང་།
- བརྒྱ་ཆ་ ༩༩.༧ བྱུང་གསལ་
- སྐྱེས་པ་ཕོ་ལས་མོ་བརྒྱ་ཆ་མང་། ཕོ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༥ དང་། མོ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠.༥
- ཁྲག་ཤེད་སྤངས་འཛིན་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྤྲོན་བཙོས་གཅིག་མཚུངས་མེད་པ་དང་། ཆང་རག། སྤོང་གི་ནང་གཞི་སྤོང་བར་བྱེད་མཁན་དཔེར་ན་ལྷན་འཛོལ་བ། ཁྲག་ཚེལ་འམ་ཁྲག་ཞག་ནང་གཞི་ཅན་དེ་བཞིན་ནང་པའི་དོ་སྤང་ཞན་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མང་ཚོགས་ནང་ཁྲག་ཤེད་ནང་ལས་མནར་མཁན་མང་།

བོད་ལྷན་ཁག་གི་རིག་ལས་ཁྲིམས་ལྟར་རིག་སྐྱོད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

མན་ངག་སྟོན་ཐབས་སྲ། དབྱེ་བ་ཁྲིམས་ལྟར་གཉིས་པོ་ཤེས་ཆེ་ལ།
ཞེས་གསུངས་པ་སྟོན།



ཁྲིམས་ལྟར་སྟོན་འཛུངས་ནད་(འཇམ་གསོད)ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་དུ་འང་གྲགས་པའི་ནད་གཞི་འདི་ནི་མིའི་ཆོ་སྲོག་འཕྲོག་མཁན་གྱི་དྲག་ཆེ་བའི་སྟོན་ནད། ལྷན་གྱི་ལ། མཁལ་མའི་ནད་སོགས་འབྱུང་རྒྱུ་གྱི་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡིད།

མངོན་ཚུལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཁ་གསལ་མེད་པའི་ངང་སློབ་ཕྱོད་དུ་སྲོག་ལ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ནད་རྟགས།

- ཚ་ནི། རྩོང་རྒྱལ་མནན་མི་བཟོད།
ཚུ་ནི། ཚུ་མདོག་སྒོ་ལམ་ཡང་ན་དམར་སེར་དྲངས།
- རྩིའི་ནད་རྟགས་སྒྲ། མགོ་དང་མིག་རུས། སོ་དང་ལུས་འགམ་ན་བ། རྩོར་རུས། དབྱིད་རྐྱེད། རྐང་དར་ཚོགས་གཞི་ན། གང་ཤུམ། ལུས་རྒྱལ། ལུས་སེར་བྱེད། གཉིད་མེད། གཡལ། འདར། ཉི་མ་འདོད། ལོང་པ་རྩོང་། གང་། རྩིང་མི་དགའ།
- བྲག་རྒྱབ་གཟེར། ལྷག་མདུད་ན། དབྱེ་དབྱུ་དགའ། རམ་རྫོད། དབྱུགས་མེ་བདེ་ཞིང་། རྩོད་དུ་འཚང་།
བྱེ་བྲག་བྲག་ཤས་ཆེ་ན་གཟེར་ཆེ་ཞིང་། རྒྱང་ཤས་ཆེ་ན་རྩོད་དུ་འཚང་།

བྱེ་བྲག་ལྷག་ཤས་ཆེ་བའི་ཉལ་སྤྱུ་བྱང་དང་རྒྱབ་ན་གཟེར། མིག་ནག་ཐོམ་བརྒྱབ་པ། ང་རྒྱལ་ཆེ་བ། མིག་མི་
རབ་རིལ། ལྷག་པ་ན་བ། དབྱུགས་ཉལ་བ། ཁ་སྐྱོམ་པ། ལྷག་མདུད་ན་བ། ལྷས་པོའི་གཞིགས་གཡས་ངོས་སྤྱིད་པ།

རྒྱང་ཤིང་ཆེ་བའི་ནད་ཉལ་སྤྱུ་བྱང་བཟུམ་པ། དངངས་ཚབ། རྒྱ་བ་ལྷུར་བ། མགོ་
ཡོམ་འཁོར་བ། སོ་རྒྱང་གི་སྐྱོམ་པ། ལྷས་པོ་རིང་པ།

ལོ་ནའི་དབྱེ་བ།

རྒྱང་ཤིང། ལོ་ན་གན་པ།

འཕག་ཤས། རྣ་ཚོ་དར་མ།

འཕག་རྒྱང་ཐུན་མོང་། ལོ་ན་ ༥༠ རས་ ༥༠ བར།

གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས།

གས་པ་རྒྱང་མི་དར་མ་མཁྲིས་པའི་མི།

བྱིས་པ་བད་ཀན་མི་ཡི་ན་སོས་གཉན།

གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས།

རྣ་ཚོ་དབྱེ་བ་བཅུ་དྲུག་བར་བྱིས་པ།

དེ་ལས་ཟད་པ་ཕན་ཚད་གན་པོ་ཡིན།

- བླ་མ་འབྲུག་པའི་རྒྱུ། དུལ་ཚ་གདུང་ཆེ་བ་སོ་ག་ཉི་འོད་ཚ་བས་ཡང་ལ་རྩུབ་ཅིང་དྲོ་བ་དང་། ལྷོན་ཚད་ནི་རྩུམ་ལ་དྲོ་བའི་ཡིན་ཏན་ལྡན་ཞིང་། ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉིན་གྲུང་དང་མཚན་གྲུང་གཉིས་བཅས་ལ་སྤྱི་རོལ་ཁམས་སུ་རྩུམ་ཞིང་ཚ་རྣོ་ཡོན་ཏན་འཕེལ་བ་བཞིན་ལུང་ནང་གི་བླ་མ་དང་མཁྲིས་པའི་རྩུམ་དྲོ་ཚ་བའི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་འཕེལ་བར་བྱེད།
- ཁ་ཟས་སྲ། ཅི་ཏུ་ཀ་དང་། ན་ལེ་ཤམ། བི་བི་ལིང་སྟ་བུ་སྟོད་སྟོད་དང་། རྩུན་ལྡན་ནས་ཁ་ཟས་ནང་ལན་ཚུ་མང་པོ་བེད་སྟོད་པ། རྩུར་བའི་ཤིང་ཏོག་དང་སྟལ་ཚལ་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ། དེ་བཞིན་དྲོད་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ། དཔེར་ན། ཤ་དང་ཚེལ། གར་ཆང་། ཆང་རྒན་པོ། ལོ་མར། བུར་རྩིང་། མར་རྩིང་།
- སྟོད་ལམ། དྲག་ཤུལ། ཉི་འོད་ཚ་དྲོད་བསྟོས་དྲགས་པ། ཚ་བའི་དུས་སུ་ཉིན་མོར་གཉིད་ཉལ་བ། རྩུན་དུ་ཐ་མག་མང་པོ་འབྲེན་པ།

ཐུག་ཤིང་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཚབས།

- ཉམི་བརླུམ་པ་དང་ཉམི་སྤྱོད་བའི་འཕར་ཅུར་དེ་ལ་ཐུག་ཤིང་ཞེས་བརྗོད།
- ཐུག་རླུང་ནད་དེ་དུས་ཐོག་ལ་མ་བཅོས་པ་དང་བཅོས་ངན་ཤོར་ན་དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཐུག་རླུང་མཐོ་པའི་ཉམི་ནད།
- ཐུག་རླུང་མཐོ་པའི་ནད་རྒྱུ་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཐུག་རླུང་མཐོ་པའི་མཁལ་ནད།
- ཐུག་རླུང་མཐོ་པའི་ནད་རྒྱུ་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཐུག་རླུང་མཐོ་པའི་སྐད་གྲིབ་ནད་བཅས་བྱུང་།

སྐྱོད་ཚུལ་ཁང་ནས་ཐོག་མ་འབྲུག་རྒྱུ་སྟོང་འཚངས་ཉམས་ཞིབ།

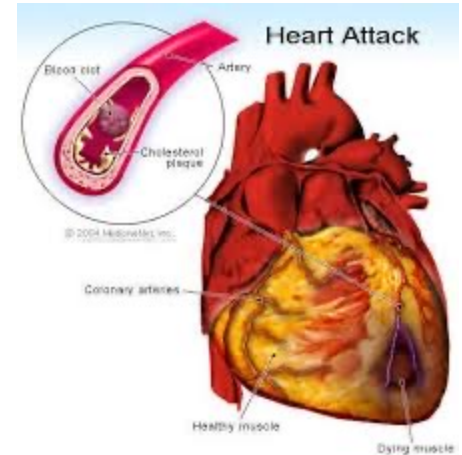
- ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ནས་ ༢༠༡༠ བར་བདེ་སྐྱིད་སྐྱོད་ཡན་ལག་སྐྱོད་ཁང་དུ་ནད་པ་ཕོ་མོ་ལོ་ན་ ༣༠ ནས་ ༧༠ བར་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་ འབྲུག་ཚད་གཞི་སྟོང་རིམ་ ༡༢༥ ནས་ ༡༥༩ དང་ འོག་རིམ་ ༥༥ ནས་ ༡༠༩ བཅས་ཡིན་པ་ནད་གངས་ ༡༥༠ ལ་ཐོག་མ་ཉམས་ཞིབ་ གྱིས།
- སྐྱོད་དུ་སྐྱུ་རྩ་ ༢༥ ཅན་དན་ ༡༥ ཚངས་སྟེ་ ཞུར་ཚོས་དེའི་སྟོང་ཟས་སྟོང་སྟོབ་སྟོན་དང་ཕྱི་ལྷགས་བརྟག་ཐབས་རིག་པའི་ལམ་ ནས་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས། འབྲུག་ཚོལ་དང་། ཟུངས་འབྲུག་གི་གནས་ལྷགས་སྟོང་གི་བྱེད་ལས་དྲི་ཚུའི་གནས་ལྷགས་བཅས་ཀྱི་འགྱུར་འགོ་ ལ་གཞི་གཙོ་བོ་གཞུག་ནས་ཕན་བསྐྱེད་དང་ཟུར་ཕོག་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་(systolic blood pressure) ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ནི་ཟས་སྟོང་མེ་ལས་སྐྱོད་བཅས་མེ་ཉུང་འཕར་ བ་གསལ་ཡོད། p value-0.0035 ཉམས་ཞིབ་འདིའི་ཐོག་ནས་གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡོད།

སྒོལ་རྒྱུན་བོད་སྐྱེན་འདི་ག་བསྟེན་ན་ནད་པའི་ལྷན་ལ་གཞོན་ཚབས་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་
བོད་སྐྱེན་ཡུན་རིང་བསྟེན་ཡང་མཁལ་མ་དང་སྟོང་གི་བྱེད་ལས་ལ་གཞོན་ཚབས་དང་བྱེད་
ལས་ཞན་དུ་གཏོང་བ་ལྷག་ནད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྦྱོན་གང་ཡང་མེད་པ་མངོན་གསལ་
ཤེས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

སྒྲིབ་རྒྱུ་ནད་དང་དེའི་རྟོགས་ཀྱི།

དཔལ་ལྷན་རྒྱུ་བཞི་ལས།
ལུས་རྒྱུངས་སྤྱི་བའི་མཐར་ཕྱིན་མདངས་མཚོག་སྟེ།
སྒྲིབ་ལ་གནས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ཕར་བུ།

སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གདན་ལ་བཞུགས་པ་འདྲ།
ཞེས་དོན་སྟོན་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་སྟེ་ན་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོ་དཔེ་བཞག་ཡོད།
དེ་ཀྱི་ཉེས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་གནས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་བྱེ་བྱེ་སྤྱི་བའི་རྒྱུ་
གི་རྟོན།



- རྒྱུ་ནད་སྒྲིབ་ལ་ཞུགས་པ་ལ་བྱ་སྟེ།
- སྒྲིབ་ལ་རྒྱུ་ཞུགས་སེམས་འཕྲོ་རོ་སྟོན་ཁེངས།
- སྟོན་དུ་འཚངས་ཤིང་དཔྱད་ཀྱི་རྒྱུ་འབྱེད་དཀའ།
- ཐ་ན་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆེ་དུ་མེད་བརྒྱལ།
- མ་བཙོས་སྒྲིབ་ན་སྒྲིབ་རྒྱུ་ཞེས་བྱུང་འགྱུར།

སྒྲིང་ནད།

- བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་སྒྲིང་ནད་ནི་སྒྲིང་གི་རྩ་ལ་ཉེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་བྲག་ཚུ་སེར་བཅས་ཀྱི་ལྡང་ཚད་མི་སྟོམས་པ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་སམ་སྤྱི་རྒྱུན་གྱིས་སྤོང་འཁྲུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་ཡོད།
- ལུ་བ་སྤྱོད་ས་སུ་སྐྱེས་ཀྱི་ལྷགས་སུ་སྒྲིང་ནད་ལ་ **Cardiovascular Disease** ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དེ་ནི་གཙོ་བོ་བྲག་རྩའི་ནད་སྤྱི་དང་། བྱེ་བྲག་སྒྲིང་རྩའི་ནད་དང་། **(coronary artery disease)** སྒྲིང་གི་འཕར་གངས་མི་སྟོམས་པའི་ནད། **(heart arrhythmia)** ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྒྲིང་ནད། **(congenital heart defect)** སྒྲིང་སྐྱངས། **(cardiomyopathy)** སྒྲིང་གཉན། **(heart infection)** སྒྲིང་གི་གཅད་སྐོ་བཟུང་པའི་སྒྲིང་ནད་ **(valvular heart disease)** བཅས་ཚུད་ཡོད།
- ལྷོར་སྒྲིང་ནད་ **(HD)** དང་བྲག་རྩའི་འཁོར་རྒྱུག་མ་ལག་ **(CD)** གི་ནད་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན།

གཟེར་ཞེས་པའི་དགོས་དོན་དང་དབྱེ་བ།

ནད་ཀྱི་བྱུག་རྒྱུ་མིང་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་དབྱེ་བ་བྲག་གཟེར་གཡས་ལ་གཉམ་གཟེར་གཡོན་རླུང་གཟེར་འཕོ་ལ་ངེས་པ་མེད།

གཅེས་གདུས་ལྷ་ཚོགས་གསལ་བ་ལས། གཟེར་ལ་རིགས་ནི་གསུམ་ལ་འདོད། རླུང་གི་གཟེར་ནི་འཕོ་འགྱུར་ཆེ། བྲག་གཟེར་མི་འཕོ་ཕྱར་བཅུགས་འདྲ། གཉམ་གཟེར་ལྡང་དུབ་ཚོག་པ་བ།

ཉམས་ཡིག་ལས། བྲག་གཟེར་སྟོད་དུ་དབྱགས་འདྲིལ་ན། ཨ་གར་ལྡ་བ་འཕྲོད་པ་ཡིན།

☐ སྟོད་གཟེར་དབྱགས་འདྲིལ་གཉིད་ཡེར་ན། ཤིང་ཀུན་བདུན་ཅ་འཕྲོད་པ་ཡིན།

☐ བྲག་ཤས་ཆེ་བའི་སྟོད་འཚངས་ལ། གཟེར་སྟེང་རྩ་ལྷགས་གྲངས་མེད་བྲན།

☐ དྲག་པོ་འཕྲལ་བྱུག་གཙོག་པར་བྱེད།

☐

དམི་བཀ

ནད་རྟགས།

སྒྲིང་ལ་རྒྱང་འབྲུགས་པའམ་སྒྲིང་འཕྱོམ།

མགོ་ན་བ། དུན་པ་བརྗོད་སྐྱོད་ལ། རོན་མེད་དུ་སྒྲིང་མི་དགའ་བ། རེས་འགའ་མ་
དྲིས་པར་ཡང་མུ་ཚོར་སྐྱོ་ཏེ་འཚོལ་བུར་སྐྱོ་ཞིང་རེས་འགའ་དྲིས་ཀྱང་དེའི་ལན་མི་
ཚོན་པ་དང་། མི་སྟན་པའི་ཚོག་གིས་དངངས་ཞིང་ཤུས་འདེབས་ལ་དབྱུགས་སྤང་
ཞིང་གཉིད་རྒྱང་བདང་། རྟོད་གང་བ། ཤེས་པ་འཕྱོ། ཤུས་འདད་སྐྱོ་སྐྱོ་ལ་མཆལ།
མགོ་འཁོར། གཉིད་རྒྱང་། རྟོད་ཉིད་རྟོད་པར་འགྱུར་བ་སྐྱོ་པ་བཅས་ཡོང་།

སྒྲིང་གཟེར་ལས་རྒྱང་གཟེར།

མགོ་བོ་འཁོར་བ་དང་། རྟོད་གཟེར་བ། དབྱུགས་སྤང་ལ་རྗེས་ཆེ། མིག་རྩ་ཚོད་པ།
ཁ་སྐྱོ་སྐྱོ་ལ་རྒྱུ་བ་པ་ཡོང་།

འབྲུག་གཟེར།

སྐྱོ་སྐྱོ་པ་དང་། ལྷག་གཟེར་ཆེ་བ། མིག་འབྱུར་རྒྱུགས་སུ་བརྟུ་བ། དབྱུགས་ཚོད།
ནད་ཀྱིས་གདུང་བའི་སྐྱོ་སྐྱོ་འབྱེན་བཅས་ཡོང་།

སྒྲིབ་འགོག

- དུས་ལྟག་དུ་ཟམ་སྐོམ་དང་སྐོ་གསུམ་སྒྲོད་ལམ་གཉིས་ཀྱི་སྤང་སྤང་མ་ལོར་བར་གནང་གལ་ཆེ་སྟེ་ཕན་པའི་ཟམ་སྐོམ་ཡང་དག་སྤང་ཞིང་གཞོན་པའི་ཟམ་སྐོམ་མཐའ་དག་སྤང་དགོས།
- ཏྱག་ཏུ་སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་གནང་དགོས།
- ལྷོ་ཆག་དང་གཉིད་ཆག་ཤོར་བ།
- ཞེ་སྤང་དྲག་པོ་སྐྱེས་པ་འགོག་པ།
- རྒྱན་གཏན་ནས་ལྷན་པོར་འགྲུལ་བསྐྱོད་རན་པོ་བྱ་དོགས།
- ཁ་ཟས་རྩལ་པའི་རིགས་སྤོང་བ།
- ཐ་མག་འཐེན་རྒྱ་སྤོང་དགོས།
- ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་དགོས།
- ལྷན་པའི་སྤྱིད་ཚོད་སྐྱོམས་པོ་གནས་པའི་ཐབས་བསྟེན་དོགས།
- རྒྱ་གཉན་ནད་རིགས་གཞན་ལ་སྤྱུགས་སྤང་གནང་དགོས།
- ཆང་རག་ཚོད་མེད་བཏུང་རྒྱ་ལ་འཛེམས་དགོས།
- དམར་ཟས་སྐྱོམས་པོ་བཟའ་དགོས།
- སྤོང་སྤོང་དང་ཁྲག་འཁྲུགས་གཅོག་པའི་སྤོང་རང་ངོས་ནས་མཚམས་བཞག་རྒྱ་མེད།
- ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་རིགས་བསྟེན་དགོས།
- ལན་ཚཱི་རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
- རྒྱང་ཁམས་མཐོ་པོ་ནི་ཐབས་བྱ་དགོས།



- བཟང་པོ་རྒྱག་ལས་ཇ་ཉི་ནི་སྒྲིང་ལ་མཚོགས།
- དེ་བཞིན་ཨ་རུ་བ་རུ་སྐྱུ་རུ་གསུམ་གྱི་སྐྱོན་མར་བསྟེན།
- ཡང་ཇ་ཉི་དང་ཁ་རུ་ཚའི་སྐྱོན་མར། ལོ་ལོན་པའི་མར་སྒྲིང་རྣམས་སྐྱོན་གྱི་ངོ་བོར་ཅམ་མིན་པར་རུང་ཞིག་ཁ་བས་ངོ་བོར་མཚོམས་རེ་བསྟེན་ན་པན་རྒྱས་ཡོང།
- སྐྱོན་ཕྱིས་ཁང་ནས་བཟོ་བསྐྱོན་གནང་བཞིན་པའི་སྒྲིང་ནད་སྐྱོན་ཇ་དང་རྒྱང་ནད་སྐྱོན་ཇ་དེ་ཉིན་ལྟར་མཚོད་ལུབ་ན་སྒྲིང་ནད་མི་ཡོང་བའི་ཚོན་འགོག་ལུབ།
- ཇོ་སྐྱང་། སྒྲིང་བྲག་འགག་པའི་ནད་ནི་བྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་། གཅིན་སྒྲི་བ་ལུའི་ནད་ཡོད་པ་དང་། རྟག་པར་ལྷུས་འཚོ་ཆེས་པའི་ནད་པ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ནད་པས་དུས་རྒྱུན་དུ་སྐྱོན་བཅོས་ཐད་འབྲས་ཤོར་མ་འགོ་བ་བྱེད་དགོས།

ལྷན་ཤིང་དང་ཟ་སྲུ་གཅིན་སྟེ་ལྷན་པའི་ནད་ཅན།

- དེང་གི་དུས་ལ་མི་འཕལ་མོ་ཆེར་ནད་གཞི་གཅིག་གམ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོད་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། དམིག་གསལ་ལྷན་ཤིང་རྒྱུན་ཟ་སྲུ་གཅིན་སྟེ་དང་། མཁལ་མ་ནད། སྟེང་ནད། ལྷན་ཞག་བཅས་ཀྱི་ནད་ལས་མནར་མཁན་ནད་པ་མང་དག་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།
- ལྷན་ཤིང་དང་ཟ་སྲུ་གཅིན་སྟེ་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་ཐོག་མ་ལྷན་ཤིང་གི་ཚད་གཞི་དེ་བཙོག་ཐབས་གནང་དགོས། སྟེང་རིམ་གྱི་ཚད་གཞི་(systolic blood pressure) 130 དང་། འོག་རིམས་(diastolic blood pressure)ཚད་གཞི་80 བར་འཛོག་ཐབས་གནང་དགོས།

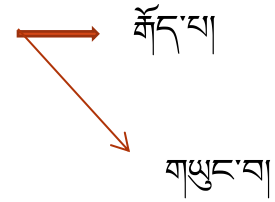
ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེ།

- གཅིན་སྟེ་ནད་ཏྟགས་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཟ་ཁུ་མིན།
- དེ་ཡང། ཟ་ཁུ་ཡིན་མིན་གཅིན་པའི་མདོག་ལ་ཏྟགས།
གཅིན་སྟེ་ཡིན་མིན་གཅིན་པའི་གྲངས་ལ་ཏྟགས།

རྒྱུད་ལས། དེ་ཏྟགས་མདོན་ཚུལ་མལ་གཏན་གཉིད་ལ་ཅི།

- ❑ རུལ་མང་དྲི་མནམ་སྐྱ་དང་སེན་མོ་རིང་།
- ❑ ལ་མངར་གྲེ་བ་རྐན་སྐམས་བསེལ་ལ་ཅི།
- ❑ མཐེལ་བཞི་ཚ་ཞིང་གཅིན་མདོག་རྩོག་ཅན་འབྱུང་།
- ❑ གཅིན་གྱི་ཤུལ་ལ་སྤྱང་མའི་ཚོགས་ཀུན་འདུ།
- ❑ མདོན་ཚུལ་མི་གསལ་མདོག་ལ་ངེས་མ་ཡིན།

- ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟི་དབྱེ་བ་༢༠ ལྷན་ཟེན།
- མདོར་བསྐྱུས་ན་གཅིན་སྟི་ནད་འདི་ལ་གཉིས་སུ་སྟེ།



ལྷག་དང་བཅས་ཏེ་འཇག་ཅིང་བྱུག་ཆེ་ལ་མོད་པས་སྟོག་ལ་སྦྱར་དུ་མོད་པ། (བསེལ་བཅོས།)

གཅིན་ས་བོན་དང་འདྲེས་ནས་གོང་ཞིང་རྒྱང་གིས་རྩ་ཁ་འདས་པ་ཡིན། (དྲོད་བཅོས།)

དེ་ལྟར་གཅིན་སྟིའི་ནད་རིགས་དེ་རྣམས་ངོས་བཟུང་ཐོག་གསར་དུས་ནས་གསོ་བ་ལ་མ་སྦྱིམ་ན་བྱུངས་དང་འདྲེས་སྟེར་གསོ་
དཀའ་བ་ཡིན།

རྩ་རྒྱུད། ཁ་བྱིང་གཏིང་འགྲིམས།

- གཅིན་སྟེ་ནི་བད་ཀན་ས་ཚུའི་རུས་པ་ཤས་ཆེར་འཕེལ་བ་ལས་འཇམ་འབྱུར་གྱི་མཚན་ཉིད་འཕེལ་
ཏེ་ཐྱག་འབྲུག་ཆགས་ནས་ལུས་གྱི་གནས་གང་རུང་བར་རྩ་སྐྱོན་ནམ་ཐྱག་འབྲུམ་ཐོན་ཏེ་སྣ་ཚོགས་
ནད་ཚུལ་བྱུང་ངོ་། བྱེ་བྲག་སྐད་པའི་ཐྱག་རྩ་འཁར་འགག་གི་ནད་དང་། སྟིང་གའི་ཐྱག་རྩ་འགག་
པ། བྱི་རུ་མ་ངན་སོགས་སླ་གཉན་ནད་འབྱུང་མང་ངོ་།

བཅོས་ཐབས།

- བཅོས་ཐབས་ཟ་ཁུ་བད་ཚེལ་གཙོ་བོར་བཅོས།
- གཅིན་སྟི་དང་ཁྲག་ཤེད་ལྡན་པའི་ནད་ལ། ལྷ་བདུད། ལྷ་ཕ་ ༥༥ ཡར་སྤྱ་དང་ཚངས་སྟོ། འབྲོང་ཚེ་ ༥ དང་། ཡར་ཚོས། ཟས་ཀྱི་ལམ་སྟོན། ཤིང་ཏོག། **chocolate** རོ་ལོག། འབྲས། ར་གར་པོ། མངར་མོ་དང་ལན་ཚྲ།
- གཅིན་སྟི་དང་མཁལ་གཙོང་། ཀུན་བདེ། གཅིན་སྟི། ༡༥ འབའ་བསམ།
- མཚེན་རྩ་དྲག་ན། གཡུ་སྟིང་། ༥༥ ཁྲག་ཤེད་སྟེང་སྟེང་རྩ་དྲག་ན། རིན་ཚེན་རྟན་བསམ་འཕེལ།
- གཅིན་སྟི་ཚ་ཤས་ཚེན་ ཡ་ཕ། ༡༥ གང་ཤས་ཚེན་སེ་འབྲུ་ཉི་དྲེལ་ལམ་སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ་གང་རིགས་བཅས་ཡུང་བ། ལྷུང་ཕུན། ལྷ་ཕ། གཟེ་མ།

ཨ་རུ། ༡༠ མཁལ་རྩ་འགྲམས་བྱེར་མཁལ་རྩ་བ་དང་། ཚོགས་བྱེར་ལ་སོགས་མཁལ་ཚད་མ་ལུས་སེལ།

གཅིན་སྟེ་དང་མཁལ་ནད་སྣོང་བའི་ནད་ལ། ཡུང་སྟེར། ༡༢ ཨ་བྲག། ༡༩ རྩ་བདུད།
བད་ཀན་དང་ལྷན་ན་བདུད་ཚི་གསུམ་སྟོར། བད་མཁལ་ཡང་ན་མཁལ་པ་རིལ་པད།



གཅིན་སྟེ་ནད་གཞི་གང་ཞིག་གྲང་ཤས་ཆེན་སུག་སྟེལ་བཅུ་པ་བཞེན།

སྟེ་ཉེས་ལྷ་ཐང་ནི། ལྷག་འབྲུགས་སམ་ལྷག་ཞག ལྷག་ཤེད། གཅིན་སྟེ་གསུམ་ལ་པན།

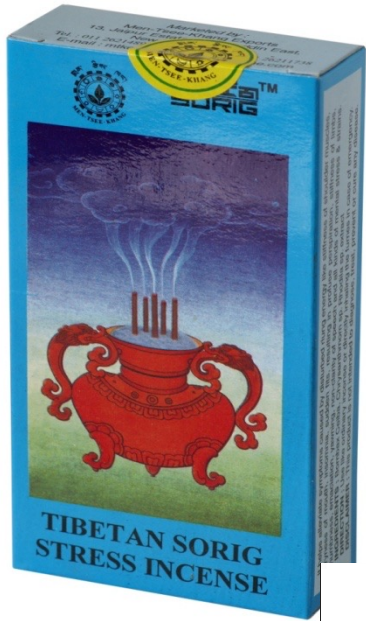
དེ་བཞིན་རྩ་ཤེལ། ༣༧ གསེར་མདོག། ༥ ཞི་སེར། མན་བསེལ། རྩ་རུ། ༢༥ ཅན་དན། ༡༨ སྐ་ལོ་སྟན་མར།

ལྷག་ཤེད་དང། གཅིན་སྟེ། ལྷག་ཞག་ནད་ཀྱི་བསྣོང་ན། ཨར་ཚོས་དང་འབྲོང་ཚོ། རྩ་རུ། ༦ རྩ་ཉེས། ༥ ཐང་
དང་ལྷུང་ལ། རིན་ཆེན་རྩ་བསམ་འཕེལ་དང་བཙོ་རྩ་གཉིས་རེས་མོ།

ཟ་ལུ་གཅིན་སྟེ་ནང་གཞི་རྒྱུན།



གསོལ་སྐྱེན་དུ། གཅིན་སྟེ་སྐྱེན་སྟེང་། ལུང་ལུང་ཉམ་དང་ནི་ལ། དུལ་རིན་ཉམ་ལུང་ལུང་ཉམ། མ་སྐྱེན་རབ་འབྱོར།



ཚྭ་ཚྭ་ལ།

ཚྭ་ལྷུག་།



ཚྭ་ཇ།



ཚྭ་མེ།



ཚྭ་ཤེད་ཇ།



གཅིན་སྟི་ཇ།



སྣོན་འགོག།

རང་རེའི་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་མིའི་རང་བཞིན་ལས་མ་འོངས་པར་ནད་ཅི་ཞིག་སོག་མིན་སྣོན་དཔག་བྱ་ཐུབ། ཅི་ཕྱིར་
ཞེ་ན། རླུང་གི་རང་བཞིན་ཤས་ཆེ་བ་ལས་བྲག་རླུང་ནད་དང་། བད་ཀན་རང་བཞིན་ཤས་ཆེ་བ་ལས་གཅིན་སྣེའི་ནད།
མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ཤས་ཆེ་བ་ལས་ཚ་རིམས་སོགས་སྟེ་དེ་དག་ནི་ཉེས་པ་རང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ལས་འགྱུར་བ་
ཡིན།
དེ་ཡང་རྒྱད་ལས། རྒྱུན་མེད་རྒྱད་ལས་འབྲས་བུ་འབྲུང་མི་སྲིད།

སྐམ་སའི་རི་དགས་ཤ་དང་རྒྱང་ཚི་སོགས་ཀྱིས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། རོ་འདི་དག་ནི་མངར་བ་ཡིན་མོད་ཀྱང་རྣམས་མ་རྒྱུབ་པ་དང་ཡང་བ་སོགས་བད་
ཀན་འཛོམས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན།

ཐུགས་རྒྱུང་དགོས་པ།

- འདས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་རྟོགས་ལྗོངས་འཚོར་ནང་ཐུག་ཤིང་དང། གཅིན་སྟེ། ཐུག་ཞག་གམ་ཐུག་ཚེལ་གྱི་ནད་གསུམ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་བཞིན་ཡོད།
- ཏྲག་དུས་སྐབས་པར་བརྟེན་གཏུགས་སྐབས་གོང་གི་ནད་གཞི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནད་པ་འཕྲད་ཚེ་ངེས་པར་དུ་ནད་པར་སྐྱབས་གཉན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དགོས་གལ་ཆེ།
- དུས་ལྟག་དུ་ཐུག་ཤིང་དང། གཅིན་སྟེ། ཐུག་ཚེལ་བཅས་བརྟག་དཔྱད་གནང་ན་ལེགས།
- ལུས་འཚོ་ཆེ་བ་རྣམས་ནས་སྤྱིད་ཚད་གཅོག་ཐབས་འབད་དགོས།
- དེ་ཡང་ལུས་དལ་བར་དང་རྒྱུན་དུ་རྒྱབ་སྟེགས་སྤྱིང་ལས་ཀ་གནང་མཁན་རྣམས་ནས་བརྟག་དཔྱད་ངེས་པར་གནང་སྟེ་ཡིད་འཇགས་དགོས།

ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་དགོས་པ།

- ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་དགོས་པའི་ནད་ནི་སྐྱེས་ཤིང་མཐོ་བ་དང་། གཅིན་སྐྱེ་བ་ལྷན་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་པར་ལྷན་འཛོལ་ཆེས་པའི་ནད་པ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་ཐོག་མ་ནས་ནད་སྐྱེད་དེ་དག་ཚོད་འཛིན་ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལྷན་གཟེར་ཡོད་པའི་ནད་པས་དུས་རྒྱུན་དུ་སྐྱེན་བཅོས་ཐད་འབྲེལ་ཤོར་མ་འགོ་བ་བྱེད་དགོས།
- ཟས་སྐོམ་རྣམས་ལྷན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམ་པ་དུས་སྲུ་བཞེན་དགོས་པ་དང་ལྷན་པར་དུ་གཉིད་འདང་ངེས་ཉལ་དགོས་པ་ཡིན།
- རྒྱུན་དུ་སྐྱེས་དང་ཚོལ། ཤ་རིགས། མངར་ཅ། ལྷོ། ཆང་རག་སོགས་ཀྱི་བཟུང་བ་དང་བཞེན་དགས་རྒྱུ་ཡིན།
- ལྷན་གྱི་སྐྱེས་བཅག་མི་རྒྱལ་ཚུ་རན་པར་གནང་དགོས།
- ལྷན་དང་བྱེད་ལས་ཡོངས་རྫོགས་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལྷན་པར་དུས་རྒྱུན་ནས་སེམས་པ་དལ་ཞིང་བག་ཐེབས་དང་གནས་རྒྱ་ཤིན་དུ་ནས་གལ་ཆེའོ།

ཐུགས་རྗེ་ལོ།



СПАСИБО
SPASIBO
THANK YOU

དེ་བའདྲི་ལན།

