

མི་འཕྲོད་པ།



སྤྲན་རམས་པ་ཆེ་བརྟན་མི་འགྲུར། ཉག་རོང་ཤར།

Dr. Tsetan Mingyur (Nya rong shar), MD

Men-Tsee-Khang, Dharamsala

མི་འཕྲོད་བ།

- ངོ་བོ།
- དབྱེ་བ།
- ཉགས།
- ལྷོན་འགོ་བ།
- བཙེས་ཐབས།



Allegorical Tree Depicting Health and Disease

མི་འཕྲོད་པ། རོ་བོ།

➤ རོ་བོ། གང་ཟག་ཅིག་གི་ལྷུས་ཁམས་དང་མི་འཚོམས་སམ་མི་འཕྲོད་
པའི་ཟས་དང་། སྲོལ་ལམ། ཡུལ། རྣམ་དུས། ཐལ་རྩལ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་
བྱས་ནས་བ་འཕྲུག་དང་། སྲོལ་པ་སོགས་
ཚོར་བ་སྐྱེན་པའི་སྲོན།



མི་འཕྲོད་པ། དབྱེ་བ།

➤ རང་བཞིན།

➤ ཟས་འཐབ་པ།

➤ ཐལ་རྩལ་སོགས།



རང་བཞིན་ལ་མི་འགྲོད་པ།



རང་བཞིན་བདུན།

ལྷོ་གི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པ། གས་པ།

➤ ཟས། རོ་ཁ་བ། ཡོན་ཏན་ཡང་རྩུབ་དང་ལྡན་པ་བསྟེན་དྲགས་པ།

➤ ལྷོ་ད། ཆགས་པས་དུབ་དང་། ལྷོ་ཆག་གཉིད་ཆག་ལ་སོགས་པ།

➤ དུས། ངད་ཅན་གྲང་བ།

➤ དུས། དབྱར་དུས། དགོང་མོ་དང་། རྗེ་རངས།

མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པ། དར་མ།

- ཟས། རོ་ཚ་བ་དང་། ཡོན་ཏན་རྗེ་ཚ་སྐྱུ་མ་བསྟེན་དྲགས་པ་སོགས།
- ལྗོད། ཞེ་སྤང་དྲག་པོ་སྐྱེས་པ། ཚ་བའི་དུས་དང་ཉིན་གྲུང་གཉིད་ལོག་སོགས།
- དུས། སྐུམ་ས་ཚ་གསུང་ཆེ་བ།
- དུས། ལྟོན་དུས་དང་། ཉིན་དགྲུང་། མཚན་དགྲུང་།

བད་ཀན་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པ། གྲེས་པ།

- ཟས། སོགས། རོ་ཁ་བ་དང་མངར་བ། ཡོན་ཏན་སྤྱི་བསིལ་སྐྱམ་བསྐྱེན་དྲགས་པ་
- ལྗོད། འགྲངས་རྗེས་དལ་བར་འདུག་པ། ཉིན་གཉིད་ལོག་པ་སོགས།
- དུས། རྒྱན་ཅན་སྐྱམ་པ།
- དུས། དཔྱིད་དུས་དང་། སྲོད་དང་སྲ་ཤོ།

བས་འབབ་པའི་མི་འཕྲོད་པ།

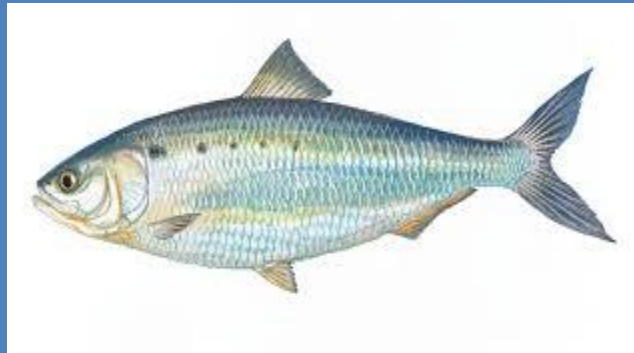
(བས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་མི་མཐུན་པ་ཕན་ཚུན་འབབ་པ།)

➤ རོ་བོ་མི་འཕྲོད་པ།

ཞོ་མ་ལངས་དང་ཆང་གསལ།



ཉལ་དང་འོ་མ།



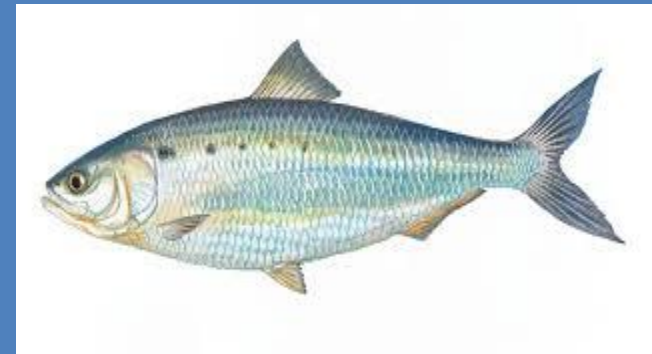
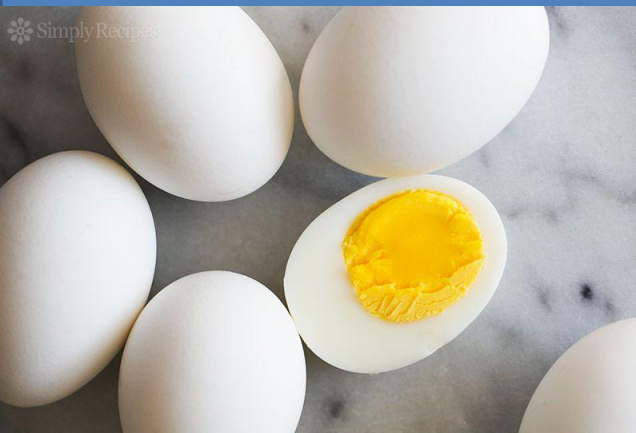
ཟས་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པ།



འོ་མ་དང་ཉིང་ཉོག



བྱའི་སྒོ་དང་དང་ཉེ་ཉ



བཅས་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པ།

➤ ཏེན་ཚུལ་མི་འཕྲོད་པ།

❖ ལྷ་མ་མ་ཞུ་བྱི་མ་བོས་པ།

❖ ལྷར་མ་གོ་མས་པའི་བཅས་རིགས་བསྟེན་པ།

❖ མཚན་དགུང་ལྷ་བྱར་དུས་མིན་བོས་པ།

ཐལ་རྩལ་སོགས་ཀྱིས་མི་འཕྲོད་པ།

- **Airborne allergens**, such as pollen, animal dander, dust mites and mold
- **Certain foods**, particularly peanuts, tree nuts, wheat, soy, fish, shellfish, eggs and milk
- **Insect stings**, such as from a bee or wasp
- **Medications**, particularly penicillin or penicillin-based antibiotics
- **Latex or other substances you touch**, which can cause allergic skin reactions

མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

➤ རྒྱང་གི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

ཅེ་ནི་སྟོང་ལ་རྒྱལ། ཅེ་ནི་ཅེ་འདྲ་དྲངས་ལ་ལོག་རྗེས་སྒྲ། འགྲོ་འདོད་ཤུས་འདེབས་

ཤེས་པ་ཡང་ལ་འཕྲོ། མགོ་བོ་བེ་ལའོར་རྣ་བ་ལུར་ལ་འཁྲོག་པ་སོགས་བྱུང་།

མི་འཕྲོད་པའི་ཏྲགས།

➤ མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཏྲགས།

ཅུ་སྟོང་བ་མ་ཡིན་པར་རྒྱས་ཤིང་། ལྷ་ལ་གྲིམས་བ་མགྲོགས། ལྷ་མདོག་དམར་

སེར་དེ་དུགས་རྒྱངས་བ་ཆེ། མགོ་ན་ལ་ཆ་ཁ་རོ་སྐྱར་ལ་ཁ་བ་སོགས་བྱུང་།

མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

➤ བད་ཀན་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

ཅ་ནི་བྱིང་རྒྱད་དལ། ཅུ་ནི་མདོག་དཀར་བྱི་དང་རྩངས་པ་རྩུང་། ཁ་མངལ་ལྷེ་རྩེལ་

སྐྱུ་ལ་མིག་དཀར་སྐྱང་། སྐབས་ལུད་མང་ཞིང་མགོ་འཕྲོམ་ལུས་སེམས་ལྷི། དང་

ག་མི་བདེ་དྲོད་མེད་འཇུ་སྟོབས་རྩུང་བ་སོགས་བྱུང་།

མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

➤ ཟས་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

➤ ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་ཐོས་པས་སྐྱར་དུག་མཚུངས། མ་གོམས་དུས་མིན་ཐོས་པས་
དུག་ཏུ་འགྱུར།

➤ དུག་གི་རྟགས། ཅ་རྒྱུད་མ་ངེས་འགྱུར་ལྷོག་མང་བ། ཅུ་མདོག་མ་ངེས་ཤིང་
ཟངས་དམར་སྐྱམ་མེད་ལ་བྱུགས་པས་ནག་པོར་འགོ་ན་དུག
དོན་སྣོད་གང་ལ་བབས་ན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟགས། དཔེར་ན། སྤྲིང་ལ་བབས་ན།
སྤྲི་སྤྲི་བ་སྤྲི་སྤྲི་བརྗོད་མི་གསལ་ཞིང་ཤེས་པ་འཕྲོ། རྒྱ་ལོང་སོགས་ལ་བབས་ན་སྤྲི་
འཕྲོག་ཆ་འགྱུང་འཁྲུ་བ་སོགས་བྱུང་།

ཐལ་རྩལ་སོགས་གྱིས་མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

- sneezing and an itchy, runny or blocked nose (allergic rhinitis)
- itchy, red, watering eyes (conjunctivitis)
- wheezing, chest tightness, shortness of breath and a cough
- a raised, itchy, red rash (hives)
- swollen lips, tongue, eyes or face
- tummy pain, feeling sick, vomiting or diarrhoea
- dry, red and cracked skin
- Anaphylaxis

ཐལ་རྩལ་སོགས་གྱིས་མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

➤ Anaphylaxis

- ❖ Loss of consciousness
- ❖ A drop in blood pressure
- ❖ Severe shortness of breath
- ❖ Skin rash
- ❖ Lightheadedness
- ❖ A rapid, weak pulse
- ❖ Nausea and vomiting

མི་འཕྲོད་པའི་སློན་འགོག

- མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ། ཟས་སློད་ཡུལ་དུ་ས། ཐལ་རྩལ་སོགས་སློང་པའམ་འབྱོལ་བ།
- འདྲིས་གོམས་སློན་ས་ཆ་ཡིས་བསྐབ་པར་བྱ།

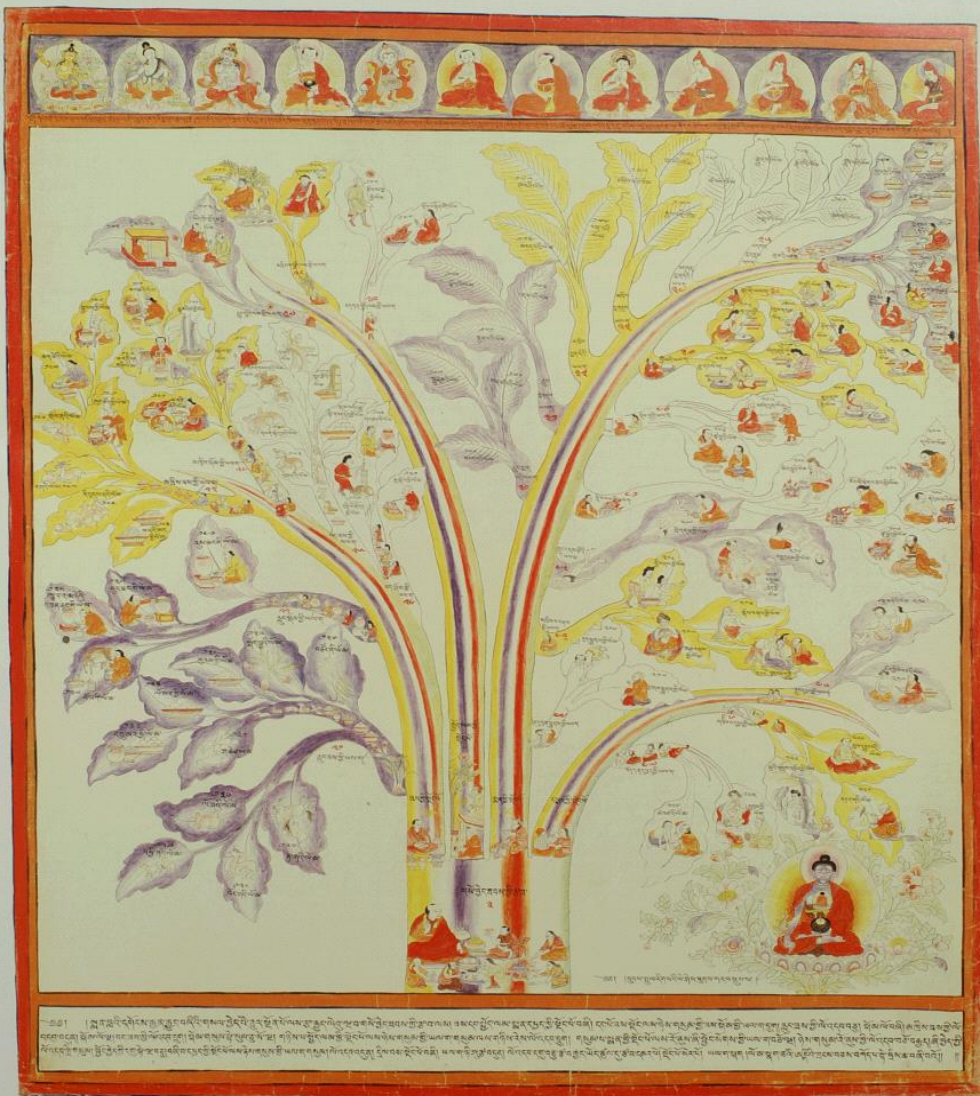
མི་འབྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

➤ ཐས།

➤ ལོང་།

➤ ལྷན།

➤ དཔུང།



རྒྱུང་གི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

- ཟས། འབྲུ་མར་ལོ་མར་བྱ་རམ་སྒོག་སྐྱུ་བཅོང་། འོ་མ་བྱར་ཆང་སོགས།
- ལྷོད། ལྷོ་སར་ཡིད་འོང་གོགས་བསྟེན་པ་དང་། འཛོག་སྒོམ་སོགས་བསྟེན་པ།
- ལྷན། ༡༩ མར། བྱ་རམ་རྟེང་པ། ཆང་བཅས་བརྟུང་བཞིའི་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ།
ཅུ་བ་ལྷ་གཙོར་བྱས་པའི་སྐྱན་མར་ལ་སོགས་པ།
- ཆངས་ལྷ། ཨར་ཆེས། (ཨར་༡༥) ཅུ་རྒྱུང་༢༠ ཨར་ལྷ། (ཨར་༤) ལ་སོགས་པ།

ལྷུང་གི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས། དཔྱད།



ཉིལ་མར་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱུ་མཉེ།



ཏོར་གྱི་མེ་བཙའ་ (གོ་སྟོན་སྐྱམ་ལྡན་དང་དཀར་གོང་སྲིན་ཅན་ནས་ཅམ་བརྟུངས་པ་ཕྱིང་ པས་རྗེལ་ཏེ་མར་ཁུར་བཙོས་པ་རྫོང་དང་ལྡན་པས་བདུག་པ།) ལྷོ་ཏི་སྐྱམ་དུག་ས།



ལྷ་བའི་མེ་བཙའ་



ਬਦਸ਼'ਸੁਖਾ



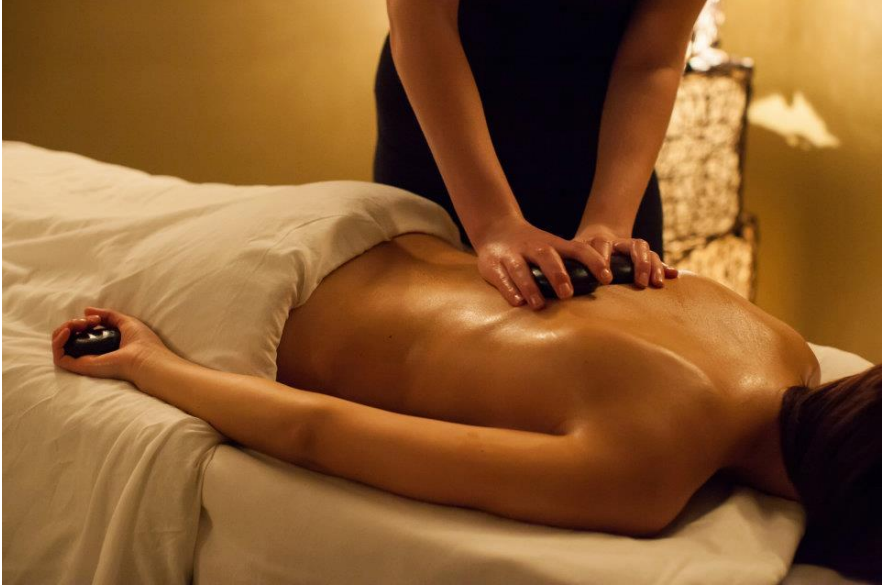
གསེར་ཁབ།



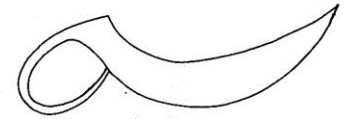
མགྲིས་པའི་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

- ཟས། བ་རའི་ཞོ་དར་མར་གསར། ཆབ་ཚ་ཚུ་བསེལ་བསྐྱོལ་གྲང་ལ་སོགས།
- ལྗོད། བསེལ་སར་དལ་བར་བསྐྱད་པ་སོགས།
- ལྷན། མ་རུ་སྐྱེ་ཉེས་ཉིག་ཉ་འབྲས་བུའི་ཐང་། ག་བུར་ཅན་དན་གྲུར་གྲུམ་ཅུ་གང་ཕྱེ།
- ཉིག་༤ ཉིག་༣༥ གསེར་མདོག་༥ དང་ ༡༡ མན་བསེལ་ལ་སོགས་པ།
- དབྱད། རུལ་དབྱུང་། གཏར་ག ཚུ་ཡི་འཕྲུལ་འཁོར་ལ་སོགས་པ།

བསྐྱེད་ལྗེས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱོད་



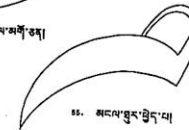
གཏར་ག



11. བྱ་ཤིང་བྱུང་བྱིད་མངལ་ལུང་།



12. ལྷ་མའི་རྗེའི་དབྱུང་བྱིད་ལུང་མཚན་ཅན།



13. མངལ་ལུང་བྱིད་ལ།



བད་ཀན་རང་བཞིན་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

- ཟས། སྤང་ཅི་སྐམ་སའི་འབྲུ་ཉིང་ཟན་ངོན། འབྲི་ཡི་ཞོ་དར་གར་ཆང་ཚུ་སྐོལ།
- ལྷོད། ཚོལ་བཅག་དང་། གནས་ངོ་སར་བསྟེན་པ་སོགས།
- ལྷན། བཅོན་དུག་ཚུ་སྦྱའི་རིལ་བྲ། མེ་འབྲུ་དུ་ལིས་ཚུ་དང་ཅོང་ཞི་ལ་སོགས་པའི་ཐལ་སྦྱན།
- ཀུན་བདེ། ཉི་དཀྱིལ། དུ་ལིས་༡༢། དུགས་སྦྱན་༡༥། ཅོང་ཞི་༢།
- དམུད། རོད་དུགས། མེ་བཅོལ།

ཇོ་ད་དུག་ལྷ་



ལྷ་བའི་མེ་བཙའ་



བསམ་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

➤ ཁ་བསམ་མི་འཕྲོད་ཐོས་པས་སྐྱར་དུག་མཚུངས། མ་གོ་མས་དུས་མིན་ཐོས་པས་
དུག་ཏུ་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུག་ལྟར་བཅོས་དགོས་སོ།

➤ བཅོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞི།

➤ ༡། གཞི་བཟུང་། ༢། བསྐྱ་བ། ༣། བསད། ༤། སྐྱང་བ།

ཟས་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

➤ ༡། བཞི་བཟུང་།

དང་པོ་སེ་འབྲུ་བཞི་འཕ་དུ་ལིས་བཞི། །ཀ་ར་སྐྱར་བ་ནང་ནུབ་ཚུ་ཚན་དབུལ། །རྫིང་
སྐྱེད་བེ་སྐྱབས་སྐྱོང་ཞིང་བུ་ག་གསོ། །གསོ་བའི་སྐྱན་ཟས་སྐྱེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

➤ སེ་འབྲུ་ལྡ་པ། ཀུན་བདེ་ལ་སོགས་པ།

བཟུང་ལྟུང་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

➤ ༡། བསྐྱུ་བ།

ཐང་ཆེན་༡༥ ལ་སོགས་འདུས་ཐང་། །སྲོད་དང་ཐོ་རངས་ལྷག་སྤྲད་བྱེད་བ་སྤྲད།
།འདུས་ཏྲགས་ཁོང་སྟོམ་ལུས་ལྷི་མཆིལ་སྐབས་མང་། །ཁ་བཟུང་མི་ལེན་སྟོབས་
ཚུང་དེ་དུས་སྤྲད།

བསམ་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

➤ ༣། བསམད་པ།

ནད་སྟོབས་ཆེན་འདུས་ནས་གཉེན་པོས་བསམད།

➤ གང་སྟོབས། མང་སྟོབས། བཅོས་ལ་སོགས་པ།

➤ མན་བསམ་ལ། གསེར་མདོག་༡༡ ལྷ་ཤེལ་༣༧། ལྷ་བདུད་ལ་སོགས་པ།

ཟས་འཐབ་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

➤ ༧ སྐྱད་བ།

དེ་རྗེས་གང་དང་ཉེ་བའི་གནས་ནས་སྐྱད། །ནད་སྟོབས་ཞི་བའི་རྟགས་ལྡན་ཁ་ཟས་
སྟོད། །ཞི་དཀའ་སྐྱད་བྱེད་བསྐྱར་ལ་འདུས་ནས་སྐྱད། །མ་འབྲོངས་ནད་ལྟག་
གཉེན་པོས་བསད་པར་བྱ། །ཉེས་པ་གང་ཆེ་ཟས་སྐྱོད་གཉེན་པོ་སྐྱར། །ཅ་ལ་
འགྲམས་ཆེ་སྟོ་སྟོངས་ཅ་དང་སྐྱེལ།།

ཐལ་རྩལ་སོགས་ཀྱིས་མི་འཕྲོད་པའི་བཙོས་ཐབས།

- sneezing and an itchy, runny or blocked nose (allergic rhinitis) མང་སྒྱུར་སོགས། གུར་ཁུང་། རྩོ་རབ་སོགས།
- itchy, red, watering eyes (conjunctivitis) ལྷ་ལྷུག ཨ་ཕ་༡༥
- wheezing, chest tightness, shortness of breath and a cough ལི་ལི་༡༡། རྒྱན་འབྲུམ་ཡ། བདུད་རྩི་འཆི་གསོས་སོགས།
- a raised, itchy, red rash (hives) མེང་མམ། རྩལ་༡༤ སོགས།
- swollen lips, tongue, eyes or face སན་ཀུན། ཨ་ཕ་༡༥། ཁུང་༥
- tummy pain, feeling sick, vomiting or diarrhoea
- dry, red and cracked skin ལིང་མངར་༦། མཁྲིས་བྱེ་ཡ། རྩ་༦ སོགས།

ཐལ་རྩལ་སོགས་ཀྱིས་མི་འཕྲོད་པའི་རྟགས།

➤ Anaphylaxis རྩི་ལུགས་སྐྱོན་བཅོས་བསྟེན་ན་ལེགས།

- ❖ Loss of consciousness
- ❖ A drop in blood pressure
- ❖ Severe shortness of breath
- ❖ Skin rash
- ❖ Lightheadedness
- ❖ A rapid, weak pulse
- ❖ Nausea and vomiting

ཐུགས་རྗེ་མེ་མོ།

