

བསམ་སེའུ་དང་ཕོ་མཚན་གྱི་ནད། **Disease *bsam*
se/ in men(including prostatitis,
prostate adenoma)**

སྒྲན་རམས་པ་ཚུལ་བྲིམས་སྐལ་བཟང་།

བོད་གྱི་སྒྲན་ཅིང་ཁང་།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༥ ཚེས་ ༢༩།

Dr. Tsultrim kalsang

(Materia Medica Department)

Men-Tsee-Khang.

Email: drkalsang70@gmail.com

བསམ་སེའུ་འོ་བོ་དང་བྱེད། Nature of seminal vesicle & its functions

བསམ་སེའུ་འོ་བོ། ལྷོད་རྒྱག་གི་ཡ་གྲུལ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀའི་ཉེ་འོག་ཏུ་རྩ་རྩ་གསུམ་
འདུས་མདོའི་རྩ་མདུད་ཤ་ཆེན་ལྟར་ཆགས་པ་ཡིན། ལྷས་རྒྱབ་ཀྱི་སྒྲུལ་ཆེགས་བརྩ་གསུམ་
པ་བསམ་སེའུ་དང་འབྲེལ་བའི་གསང་དམིགས་ཤིག་རེད།

བསམ་སེའུ་ནས། ལྷས་བྱངས་བདུན་ཏེ། དངས་མ་དང་། ལྷག་ཤ། ཆོལ། རུས། ཀླང་།
ལུ་བ། ལྷས་བྱངས་བདུན་གྱི་ཕྱི་མ་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་གསོག་པ་ལྷོད་ཅིག་ཡིན།

བྱེད་ལས། ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་གསོག་པའི་སྒྲོང་ཡིན་ཏེ། ས་ཡི་
ཁུ་བས་རུས་པ་ལྷན་གཞུང་སྦྱེད། མ་ཡིན་ཟླ་མཆན་ཤ་ཁྲག་དོན་སྒྲོང་
སྦྱེད། ཅས་གསུངས།

སྒྲོང་པ། (urinary bladder) དབྱིབས་ལ་བསྟོས་ནས་བཏགས་པ་སྒྲོང་དུ་ག་གི་ཡ་
གྲུལ་དྲི་ཚུའི་བསགས་སྒྲོང་གི་མིང་།

བྱེད་ལས། ལུས་ཀྱི་ཚུ་ཁམས་ཀྱི་སྟེགས་མས་འདི་ཉིད་དགང་བ་ལྟར་དུ་གནས་པའི་ཆ་
ནས་དེ་ལྟར་བཏགས།

ཕྱི་ལྷ་གས་ལས། The prostate gland ཟེན་བྱ། དེ་གནས་ས་སྒང་ནང་དུ་
གཅིན་མར་གཏོང་བ་དང་། Bladder (Urethra) རྒྱུད་ནས་གཅིན་བབའམ་
གཏོང་བ་ཡིན། མིང་གཞན་ (vesicular or seminal glands) རྒྱུ་བ་ཕོའི་
དཔྱིད་སྒོ་ནས་རྒྱུད་ཕོ་མཚན་ནང་ཟེན་བྱ་གཉིས་གནས་ཡོད།

བྱེད་ལས། The prostate gland ཟེན་བྱ། ཁམས་དཀར་ཕོ་(semen) ཕོ་
བཟོ་ཐུབ་པ་དང་ཁམས་དེ་དག་བརྒྱུད་དང་ཕྱན་བཟོ་བ་དང་སྦྲ་ཕོར་བཟོ་བ་བྱེད་པ་ཡིན།

ཕྱི་ལྷ་གས་ལས། Seminal vesicle བསམ་སེའུ་ངོ་བོ།

Seminal vesicles བསམ་སེའུ། དེ་ལ་མིང་གཞན་

(vesicular or seminal glands) སྐྱེ་བ་པོའི་དབྱིང་སྒོ་ནས་རྒྱུད་པོ་མཚན་

ནང་ཆེན་བྱ་གཉིས་གནས་ཡོད།

བྱེད་ལས། ཆེ་བྱ་དེ་གཉིས་སྐྱེ་བ་པོའི་ཁམས་དཀར་པོ་ཁྱ་བ་(Semen) སེལ་གྱི་རྒྱ་

གངས་མ་བསགས་པ་དང་། ཁྱ་བ་དཀར་པོ་རྒྱ་ཆ་ལྔ་ཅུ་མ་གསོག་པ་སྟོན་བྱ་བ་པ་ཡིན།

ཕོ་མཚན་གྱི་ནད། (Male genital disorders includes Prostatitis, Prostate adenoma)

■ **ཁྱུ།** ཆགས་པ་མང་དུ་སྐྱད་དགས་པ་དང་། ག་མས་རེག་པ་སྟེ་ག་མ་བྱག་པ་དང་ག་མས་འདུད་
བརྒྱུ་ཤོར་བ། བཤང་གཅི་དང་ཁུབ་བའི་ཤུགས་འབྱུང་བཞིན་དུ་བཀག་པ་དང་། མི་འབྱུང་བ་བཞིན་
དུ་བཅོར་བ་བཅས་ཀྱིས་ཕོ་མཚན་གྱི་ནད་འབྱུང་། ཡང་། ཟས་སྦྱོད་དམན་སྟག་ལོག་པ་དང་གདོན་
སོགས། ཐུར་སེལ་རྒྱང་འཁྱུགས་ན་རྒྱང་དེ་ཉིད་དང་པོའི་ལམ་མིན་པའི་སྟེག་པར་ཁྱགས་ཏེ་སྐྱངས་པར་
བྱེད་དོ།

■ སྟེག་རྒྱག་ནི་རྒྱ་མ་དང་། གཅིན། ཆོལ་སོགས་སྟེག་པའི་ནད་དུ་རྒྱགས་པའམ་སྟེག་པའི་ནད་ཆ་ཤས་
སྐྱངས་ནས་ཆེར་རྒྱས་པ།

■ ཉིང་པོ་བསྐྱས་པ་ལས། རྒྱ་སོ་སྟེག་པར་བྱེན་དང་། སྟེག་པར་རྒྱ་བའི་རྩ་དག་ནི། བཅོར་ནས་སྟེག་པ་
པགས་པ་དང་། འཕེལ་ཞིང་སྟེག་རྒྱགས་ཉིད་དུ་བྱེད།

prostatitis རྒྱ་དེ་མང་ཆེ་ལོ་ན་༥༠ཡན་མང་བྱུང་བ་ཡིན།

རྩ་རྩིན་གཙོ་རྩུང་ལས་གསུངས་པ་བཞིན། མང་མཐོང་ཕོ་མཆན་རྒྱ་དེ་གྱི་དབྱེ་བ།

■དབྱེ་བ། སོས་ཟེན། འབྲུམ་པ་ཅན། མདུད་འདྲ་དང་། སྦྱབས་འབྱར། ག་མ་ཅན་དང་ལྔ་ཡོད།

■སོས་ཟེན། གོ་དོན། མཆན་མ་ལ་སོ་རྩུབ་པ་ལྟ་བུར་པགས་པ་འགས་ཤིང་། བྲག་འཇགས་པའི་ཕོ་མཆན་གྱི་རྒྱ།

■སོས་ཟེན་མ་ཕྱིས་པའི་བྱི་མ་བཞི་དང་སོས་ཟེན་རྩུང་ལས་འབྱུར། མཁྱིམ་པ་ལས་བྱུར་བ། བྲག་ལས་བྱུར་བ། བད་ཀན་ལས་བྱུར་བ། འདུས་པ་ལས་བྱུར་བ་སྟེ་བསྒྲུམས་པས་ཕོ་མཆན་རྒྱ་དེ་རིགས་རྣམས་པ་དགུ་ཡོད།

ཕོ་མཚན་ནད་གྱི་དབྱེ་བ།

■དབྱེ་བ། སོས་ཟེན། འབྲུམ་པ་ཅན། མདུད་འདྲ་དང་། སྦྱབས་འབྱར། ག་མ་ཅན་དང་ལྔ་ཡོད།

■སོས་ཟེན། གོ་དོན། མཚན་མ་ལ་སོ་རྒྱབ་པ་ལྟ་བུར་པགས་པ་འགས་ཤིང་། བྲག་འཇགས་པའི་ཕོ་མཚན་གྱི་ནད།

■སོས་ཟེན་མ་ཚེས་པའི་ཕྱི་མ་བཞི་དང་སོས་ཟེན་རྒྱང་ལས་འབྱུར། མཐིམ་པ་ལས་གྱུར་བ། བྲག་ལས་གྱུར་བ། བད་ཀན་ལས་གྱུར་བ། འདུས་པ་ལས་གྱུར་བ་ཉི་བཅུ་མས་པས་ཕོ་མཚན་ནད་རིགས་རྣམ་པ་དགུ་ཡོད།

■ནད་རྟགས།

■སྤྲོ་ཟིན་རྒྱུ་ལས་གྱུར་བའི་ནད་རྟགས། ཕོ་མཚན་རྟག་དུ་འབྲེང་བར་སྤྲོ་བ་དང་ཕྱི་ལྟ་ལས་ལ་འགས་པར་
བྱེད།

■སྤྲོ་ཟིན་མཁྱིམ་པ་ལས་གྱུར་བའི་ནད་རྟགས། ཕོ་མཚན་མདོག་དམར་པོར་བྱས་ནས་རྒྱུ་ལ་ཚ་བ་སྤྲོ་བ་དང་།

■སྤྲོ་ཟིན་ཁྲག་དུ་གྱུར་བའི་ནད་རྟགས། ཕོ་མཚན་ཁྲག་ལས་གྱུར་བ་ནི་འབྲུམ་པ་ནག་པོ་ཁྲག་དང་བཅས་དོན་
ནས་འཇག་པ་བྱེད།

■སྤྲོ་ཟིན་བད་ཀན་ལས་གྱུར་བའི་ནད་རྟགས། མཚན་མ་གཡའ་བ་སྤྲོ་བ་འབྲུག་བྱེད་ཅིང་རྒྱུ་ལ་སྤྲོ་སྤང་
འཆར་བ་ཡིན།

■སྤྲོ་ཟིན་འདུས་པ་ལས་གྱུར་བའི་རྟགས་ནད་ནི། རྟོག་པ་རྒྱུ་ལ་ནག་དཀར་སྤྲོ་བ་རྟག་དུ་སྤྲོ་བར་བཀའ་བ་
ཡིན།

ནད་རྟགས།

- འབྲུམ་པ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས། འབྲུམ་པ་ཅན་ནི་འབྲུམ་པ་མང་པོ་ཡུངས་དཀར་འདྲ་བས་བྱུང་བ་ཡིན།
- མདུད་པ་འདྲ་བའི་ནད་རྟགས། པོ་མཚན་གྱི་པགས་པ་ཕྱིར་ལོག་ཅིང་མདུད་པ་ལྷར་སྐངས་ལ་བྱ་བ་འབྱུང་།
- སོས་ཟིན་ཁྲག་ཏུ་གྱུར་བའི་རྟགས། པོ་མཚན་ཁྲག་ལས་གྱུར་བ་ནི་འབྲུམ་པ་ནག་པོ་སྒྲ་དང་བཅས་དོན་ནས་འཇག་པ་བྱེད།
- སོན་སིན་བད་ཀན་ལས་གྱུར་བའི་རྟགས། མཚན་མ་གཡའ་བ་སྟེ་ཟ་འཕྲུག་བྱེད་ཅིང་སྐངས་ལ་སྦྱི་སྒྲ་འཆར་བ་ཡིན།
- སྒྲང་པའི་འབྲས་གྱི་རྟགས། རྒྱ་འགགས་ཤིང་སྒྲང་པར་ན་བྱུག་ཆེ་བ་། རྒྱ་སོ་ཏེ་གཅིན་ལམ་གྱི་ཕྱི་མོར་ན་བ་སོགས་བྱུང་བ།

གསེས་ཐབས་སམ་སྒྲན་བཅས་བྱེད་ཐབས།

- སོས་སིན་གསར་དུས། འབྲམ་རྩ་གཉིས་ལ་གཏར་ག་གདབ། བྱི་རྒྱུད་ནི་ནི་རུ་རྩོན་པོས་
ཅན་དན་དཀར་པོ་དང་། ཏིག་ཏ་རྒྱུ་རུ་ར་སྟེ་བསེལ་བའི་བྱུག
- སྒྲིན་ནས། སྒྲངས་པ་དང་འབྲམ་པ་རྣམས་རྣལ་ཏུ་སྒྲིན་ནས་བརྟོལ་ལ་མར་དང་སྒྲང་ཅི་
དང་ཏིལ་བཅས་བསྐོལ་བ་བྱུག ཡང་ན། སྒྲང་མ། སེང་ཕྱོམ། སྒྲོང་རོས། བཅག་དང་། བ་ལྷ།
མག་མཚུར། ལུག་སྟེལ། སྒྲེར་ཁར། རྒྱ་མོ། རྒྱམ་མོ། ཏ་རེ་རུ་ཀ་སྟེ་མ་རུ་ཏ་སྒྲམ་འདི་རྣམས་ཀྱི་
བྱི་མ་སྒྲང་དང་སྒྲུར་བ་བྱུག་པས་སོས་ཟེན་གྱི་མ་འཛོལ་བར་བྱེད།
- ཡང་ན་རྩ་གསར་གྱི་ནང་དུ་འབྲས་བུ་ཨ་བར་སྒྲུར་གསུམ་
རུས་ལྡན་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ་མར་དང་སྒྲུར་བ་
བྱུག་པར་བྱ།



བྱེ་བྲག་ནད་ཀྱི་བཙུགས་ཐབས།

- རྒྱུ་ལས་གྱུར་བའི་ནད་བཙུགས་ཐབས། མེད་ཕྱོམ་སྟེ་ཁྱུ་མཁན་མར་དང་སྐྱུར་བ་བྱུག།
- མཁྱིམ་པ་ལས་གྱུར་བའི་ནད་བཙུགས་ཐབས། ག་བྱུར་དང་ཚན་དན་དཀར་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱེ་བྱ་བྱུག།
- ཁྲག་ལས་གྱུར་པར་བའི་ནད་བཙུགས་ཐབས། རུ་རྟའི་ཕྱེ་མ་བ་ཤ་ཀའི་ཁུ་བས་བྱུག།
- བད་ཀན་ལས་གྱུར་བའི་ནད་བཙུགས་ཐབས། སྐྱུ་རུ་ར་དང་སྐྱང་ཅི་སྐྱུར་བ་བྱུག།
- འདུས་པ་ལས་གྱུར་བའི་ནད་བཙུགས་ཐབས། མ་སྐྱུའི་གསོ་ཐབས་སྟར། ཐོག་མར་སྐྱངས་པ་གཞོམ། བར་རུ་རེད་པ་སྐྱངས། ཐ་མ་ཤུ་གསོ་བ་བཅས་ཀྱི་གསོ་ཐབས་སྟར།

- འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་བཙོས་ཐབས། འབྲུམ་པ་ཅན་ནི་འབྲུམ་པ་རྣམས་ཀྱང་བྱས་བཞར་
ལ་དེ་ཕྱིན་ཆ་ལ་སོགས་ལ་སོགས་པ་སོན་ཟིན་གྱི་གསོ་བ་ལྟར་བྱར་བཙོས་དགོས།
- མདུད་འདྲ་སྒྱུ་མ་བྱུག་མཉེ་ཞིང་དྲལ་ལ་གསོ། མདུད་འདྲ་ལ་སྒྱུ་མ་བྱུག་པའི་རྗེས་
ལག་པས་དལ་བྱས་མཉེ་ཞིང་སྒྱུ་མ་ལྡན་གྱི་བདུག་པ་བྱས་ན་ནི་བར་འགྱུར་ཡིན།
- སྐབས་འབྱར་གྱི་བཙོས་ཐབས། སྐ་གུ་ལྷག་སྐབས་གོ་སོག་ཙམ་སྒྱུ་མ་བྱུགས་པས་བྱག་
པ་བར་གྱང་ཤིང་གསལ་ལ་ལ་དེས་མ་ཕན་ན་གཙགས་བྱས་དྲལ་ལ་གསོ།
- ག་མ་ཅན་གྱི་གསོ་ཐབས། སྐ་རུ་ར་དང་སྐང་ཅི་སྐར་བ་བྱུག



ཆེག་ལྷགས་ཀྱི་ནང་གསེབ།

- **ཐུ་ཤྱེན།** ཐུ་ཤྱེན་ཟས་སྦྱོང་གདོན་དང་ཐུར་སེལ་ལྷུང་། ལམ་ལོག་ཆེག་པར་ཁྱགས་ཏེ་སྐྱངས་པར་བྱེ།
- **དབྱེ་བ།** ལྷུང་ལ་གྱུར་དང་། མཁྱིས་པ་པ་ལ་གྱུར་པ། བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ། ཆོལ་ལས་གྱུར་པ། གཅིན་ལས་གྱུར་པ། ཐུ་ལྷགས་ལས་གྱུར་པ་བཅས་དུག།
- **ཏྲགས།** ལྷུང་ལས། **དེ་ཏྲགས་ལྷུང་གྱུར་སྟོ་ཐུར་གང་རྒྱས་ན།** ཞེས་པ། ༡ ལྷུང་གི་རང་བཞིན་ཡང་གཡོ་སྔགས་ཀྱིས་སྟོ་ཐུར་དོན་མེད་གང་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ན་ཟུག་གཏོང་བ། ལྷུང་གྱུར་རྒྱལ་པ་གང་འདྲ། དེག་ན་རྩལ་ཅིང་རྩལ་མེ་ན།
- ༢ **མཁྱིས་གྱུར་དམར་ཞིང་དྲོད་ཆེ་ནག** ཞེས། མཁྱིས་པའི་རང་བཞིན་ཆ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱངས་མདོག་དམར་ཞིང་ཆ་ལ། དྲོད་སྟོབས་ཆེ་བས་ཏྲག་ཏུ་འདྲུལ་བའོ།

- ༣ བད་ཀན་བྱག་ཆུང་གང་ཞིང་ཕྱི་ལ་སྟ། ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀན་གྱི་རང་བཞིན་ཕྱི་བསེལ་སྟགས་ཀྱིས་ན་བྱག་ཆུང་ལ་གང་ཞིང་ཕྱི་བ་དང་སྟ་བས་ནག་ཏུ་མི་འོང་། ཇི་སྐད་དུ། བད་ཀན་ལས་བསེལ་ཕྱིང་ཞིང་སྟུམ། གཡའ་ཞིང་སྟ་ལ་ནད་ཚབས་ཆུང་།

- ༤ ཆོལ་གྱུར་གང་ཞིང་འཇམ་ལ་རྟ་པ་དཀའ། ཆོལ་སྟུར་པ་གསང་སྟོང་དེ་རེག་ཆོག་གང་འཇམ་ལ། རྟ་ཏུ་བྱག་པར་དཀའ་བའོ། ཇི་སྐད་དུ། ཆོལ་གྱུར་ཆེག་ཆུགས་བད་ཀན་འདྲ། །འཇམ་ཞིང་ཏ་ལའི་འབྲས་བུར་མཚུངས།

- ༥ གཅིན་གྱུར་ཆེག་འོག་འཁོར་སྐངས་རྒྱལ་ཆུང་འདྲ། གཅིན་ལས་གྱུར་པ་ཆེག་འོག་གི་ཁ་
 འཁོར་ནམས་སྐངས་ཏེ་རྒྱལ་པ་ཆུས་བཀའ་བ་འདྲ་བ་འབྱུར་བའོ། དེ་ཡང་། གཅིན་གནག་
 པ་ལ་བརྟེན་པ་ནམས། གཅིན་པས་འབྱུང་བར་ཏེ་འབྱུར་ཏེ། །རྒྱལ་པ་ཆུ་ཡིས་གང་བ་ཏྲར།
 གཡོ་འབྱུར་ནད་དང་བཅས་ཤིང་འཇམ། གཅིན་འགག་པ་དང་ཆེག་པ་ཡི། འོག་ཏུ་སྐངས་
 པར་བྱེད་པར་འབྱུར།
- ༦ རྒྱ་རྒྱགས་རྒྱང་གིས་རྒྱ་མར་དགྲགས་གྱུར་ཏེ། རྗེ་ས་ཆེག་པར་འཕུལ་ལ་སྟོ་ཞིང་གཟེར།
 སྐྱ་དང་བཅས་ཤིང་བཅུག་ཀྱང་སྐར་འབྱུང་འབྱུར། རྒྱ་རྒྱགས་ནི་རྒྱང་གིས་རྒྱ་མ་དགྲགས་
 པར་གྱུར་ཏེ། རྗེ་ས་ནས་ཐུར་ཏུ་ཆེག་པར་འཕུལ་བ་ལ་སྟོ་ཞིང་གཟེར་བ། སྐྱ་དང་བཅས་
 ཤིང་ནད་ཏུ་འཕུལ་ནས་བཅུག་ཀྱང་སྐར་འབྱུང་བར་འབྱུར་བ་དེ་དག་གི་རྟག་ཡོད་དོ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

- བཅོས་ཐབས་རྒྱང་གྱུར་གྱིང་མངར་འཇམ་ཅི་བཏང་། ལྷུ་མ་དུགས་བསྐྱ་མཉེ་སྒྲན་མར་རྩེས་ལ་སྒྱུར། རྒྱང་ལས་གྱུར་པར་གྱིང་མངར་དང་མར་གསར་སྒྱུར་བའི་འཇམ་ཅི་བཏང་གིང་འབའ་ཆའམ་མར་དང་ཕྱེ་སྒྱུར་བའི་འོལ་སྒྲོམ་གྱི་ལྷུ་མ་དུགས་དང་འབྲུ་མར་གྱི་བསྐྱ་མཉེ་དང་ཅ་བ་ལྷའི་སྒྲན་དཀར་རྩེས་ལ་སྒྱུར་ནད་གཏོང་ངོ།



- བད་ཀན་སྐྱེར་པ་སྤང་བྱུང་བཅོ་བརྒྱད་བསྐྱེད། ལྷམས་དྲུགས་སྒྲིན་བྱ་རྒྱལ་ནས་མ་གྲུས་བྱ།
བད་ཀན་ལས་གྲུ་པར་སྐྱེར་པའི་བྱེ་མ་དང་སྤང་། བ་བཅེན་དང་སྐྱར་བ་བྱུང་ལ་ཆོགས་པ་
བཅོ་བརྒྱད་པ་བསྐྱེད་ཅིང་རྫོད་ཀྱི་ལྷམས་དང་རྩོ་བསྐྱེད་པའི་དྲུགས་ཀྱིས་སྒྲིན་པར་བྱས་ལ་
རྒྱལ་ཏུ་གྲུགས་ནས་མ་བྲུས་བྱ་བའོ།
- ཆོལ་གྲུར་བྱེ་རྒྱལ་བརྒྱད་པའི་ལྷམས་ཀྱིས་བདུག་སྐྱབས་མེད་སྐྱགས་དྲལ་ཆོལ་ལྷུང་མ་དགྲུས་
བཅོམ། རྫོང་རོས་སྐྱེལ་སྐྱོས་དཀར་པི་པི་ལིང་། གོ་བྱེ་ཏིལ་མར་བྱུག་ཅིང་སྐྱམ་དྲུགས་བྱ།
ཆོལ་ལས་གྲུར་བྱེ་རྒྱལ་(Eloshltzia ciliata) དང་། སྤང་སྐྱོས། (Nadostachys
jatamanis,, བྲག་ལྷན། Mineral excudate ལྷུང་བ། Curcuma longa སྐྱེ་བ།
(Berberis sp. ཨ་རུ་ར།(Terminalia chebula) བར་རུ་ར།(Terminalia belerica)
སྐྱར་རུ་ར།(Phyllanthus emblica)གསུ་བཅས་བྱེ་རྒྱལ་བརྒྱད་པའི་ལྷམས་ཀྱིས་བདུག་པ་
དང་།

- ཆེལ་གྱུར་བྱེ་རུག་བརྒྱུད་པའི་ལུམས་ཀྱིས་བདུག་སྤྲུལ་མེད་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཆེལ་ཕྱུང་མ་དགྲུས་
 བཅོམ། སྤྱིང་རོས་སྤྲུག་སྤྱིལ་སྤྱིས་དཀར་པི་པི་ལིང་། གོ་བྱེ་ཏིལ་མར་བྱུག་ཅིང་སྤྲུལ་དུགས་བྱ།
 ཆེལ་ལས་གྱུར་བྱེ་རུག་(Eloshltzia ciliata) དང་། སྤྱིང་སྤྱིས། (Nadostachys
 jatamansi བྲག་ཞུན། Mineral excudate ཡུང་བ། Curcuma longa སྤྱི་བ། (Berberis
 sp. ཨ་རུ་ར།(Terminalia chebula) བར་རུ་ར། (Terminalia belerica) སྤྱིར་རུ་
 ར།(Phyllanthus emblica)གསུ་བཅས་བྱེ་རུག་བརྒྱུད་པའི་ལུམས་ཀྱིས་བདུག་པ་དང་།



- རྩིག་ལྷགས་སྤྱབས་མེད་པར་པགས་པ་དྲལ་ལ་ཆོལ་བུ་ཕྱང་མ་བཀྱས་ནས་བཙེམ་དགོས་ཏེ།
ཡང་ན་ཚྲོང་རོས། ལུག་སྒྲེལ། སྤྲོས་དཀར། དེ་དེ་ལོང་། གོ་ཕྱེ་སྤེ་བསེ་ཤིང་དཀར་པོའི་
འབྲས་བུ་མ་རུ་ཏྲ་སྒྲེལ་ཡང་ཟེར་དེ་དང་ཏིལ་མར་རྒྱམས་མ་གསོ་ནར་དུ་བྱུག་ཅིང་འབའ་
ཆའམ་སྒྲུམ་དུགས་བྲ།



- གཅིན་གྱུར་ཕྱང་སར་སྤྱག་ལ་མ་ལྟར་གསོ། སྒོང་སྒྲངས་ན་རྩ་ཡི་ཐག་པ་བསྐྱེད། གཅིན་
གྱུར་ལ་དང་པོ་སྒྲུམ་བྱུག་ཡོས་དུགས་བྲ། ཕྱང་སར་སྤྱག་ལ་མ་ལྟར་གསོ། སྒོང་ད་སྤེ་རྩིག་
པོའི་འབྲས་བུ་སྒྲངས་ན་རྩ་ཡི་ཐག་པ་སྤེ་སྤྱན་གེ་རྩ་བསྐྱེད་པའོ།

- རྒྱ་རྒྱལ་ཚ་བ་ལྷ་ཡི་སྤོན་མར་སྦྱར། འཇམ་ཅི་དུགས་བསྟེན་ནང་བཅུག་རྒྱ་ལམ་བསྐྱེད། མ་
ཞི་སྤོན་ལག་རྒྱས་པ་བཅད་ལ་བསྐྱེད། རྒྱ་ལུགས་ལ་བྱི་རྒྱད་ལྟར་ཚ་བ་ལྷ་ཡི་སྤོན་མར་སྦྱར་བ་
དང་། འཇམ་ཅི་བྱི་རྒྱད་ལྟར་སྟེ་འཇམ་སྦྱོར་བ་དང་དུགས་ཀྱི་རིགས་བསྟེན་ལ་ནང་དུ་ལག་
པས་བཅུག་སྟེ་དཔོ་འགོ་འབྱར་པའི་རྒྱ་ལམ་མེ་བཙས་བསྐྱེད་དགོས།



A landscape photograph showing a range of mountains under a cloudy sky. In the foreground, a string of colorful Tibetan prayer flags (yellow, red, green, blue, and white) is strung across the frame. The ground is dark and rocky.

Thank You

ཐུགས་རྒྱུ་ཆེ་སྒྲུབ་མཇུག་ཡོང་།