



Tibetisch

# ལྷན་དང་ཉིན་རྒྱབ་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཁ་རྟོག་གི་ བསྐབ་བྱ་ལག

## ༡། འབྲེ་བའི་པ་མ་རྣམ་པ།

བར་ལེང་གི་དུས་ཚོགས་ནི་དུན་རྒྱུན་དལ་གསོ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བཟང་ཤོས་ཤིག་རེད། བར་ལེང་འདི་དག་སྐབས་ཀྱི་དང་རང་གི་ཕྱ་གུ་ལ་དེས་པར་དུ་  
ཁོ་འམ་ཁོ་མོའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཤུགས་སློབ་རྒྱས་ལྟར་ཁོ་འམ་ཁོ་མོར་སྐྱེད་དང་སྦྱོར་གསོག་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། ཟས་བཅུད་དང་གཤེན་ལྷ་  
སྐར་གསོ་སྦྱོང་དེས་ཀྱི་འདད་དེས་བཞིན་པའི་ལྷ་རྟོག་དེས་སེམས་ཚེ་གཅིག་མི་གནས་པའི་དཀའ་དལ་དང་དལ་དུབ་ཀྱི་རྟོགས་མཚན་རིགས་  
ཀྱི་དཀའ་དལ་འགོག་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལྷ་རང་གི་ཕྱ་གུ་ལ་ཤིང་རྟོག་སྦྲོ་ཚལ་འདྲ་མིན་སྦྲོ་ཚོགས་ཀྱིས་གསོ་དགོས་ཀྱང་ཁོ་འམ་ཁོ་མོས་འཇུག་རྒྱ་རྩ་  
མཚམས་གནང་དགོས་དེས་ཤིས་དགོས།

**ལྷ་རྟོག་ཀྱི་ལག་ལ་ཚེའི་  
བསམ་ཚུལ།**  
ཟུར་འཛར་ཤོག་དོས་སྟེང་། ཉིད་ནས་སོ་སོའི་ཕྱ་གུས་ཁ་  
རྟོག་གི་སྦྱོང་ནང་ག་རེ་འདོད་པ་རྣམས་འགྲིགས་རྟོགས་  
འཐེན། ❌

**མངར་ཟས་རིགས་སམ་ཞག་ཚེལ་ཚེན་པོ་  
ཡོད་མཁན་གྱི་ཁ་རྟོག་མི་ན་པ་དགོས།**  
བྱེ་མ་ཀ་ར་སྐྱགས་པའི་བུའུ་བ། མངར་ཟས་རིགས་དང་ཞག་  
ཚེལ་ཅན་གྱི་ཁ་རྟོག་རིགས་བར་སེང་ཁ་ལག་གི་ཚུལ་དུ་  
མོངས་སུ་སྦྱང་ན་མི་རིགས། ཚོང་གི་ཁ་གཉེར་ལྷབ་བསྐྱགས་  
དེ་ཚོ་བསྐྱ་བའི་རང་བཞིན་རེད། ཁ་རྟོག་འདི་རིགས་ཀྱིས་  
དངོས་གནས་ཕྱ་གུའི་ཁ་ལག་དང་གང་ལ་ཡང་པན་  
ཐོགས་མེད་པ་མ་ཟད། ཞག་ཚེལ་མང་དུགས་པ་དང་ཟས་  
བཅུད་ཆ་ལག་མ་ཚང་བའི་སྦྱོར་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེས་སོ་  
བུལ་བ་དང་ཤ་རྒྱགས་པ་ཆགས་རྒྱ་ཡིན།  
དེར་བརྟེན་གཤམ་གསལ་རྣམས་མོངས་སུ་སྦྱོང་པར་ངོ་སྦྱོང་  
རྒྱབ་གཉེར་ལྷ་རྟོག་མིན། མངར་མོའི་བུའུ་བ་ཀོ་ཀོ་ཀོ་ལ། གང་  
སྦྱོག་གི་ཤིང་རྟོག་ལྷ་བ་བྱེ་བ་ཀ་ར་ཅན། ཤུགས་བསྐྱེད་བུའུ་  
བ། འོ་མ་དང་བྱེ་བ་ཀ་ར་བསྐྱེས་པའི་བུའུ་བ། ཅོག་ལེ་ཀྱི། འོ་  
མའི་བྱེ་རིལ། སིག་སིག་བྱེ་རིལ། ཉན་ཤིང་དང་འཇུ་རིགས་ཁ་  
ཟས། རོ་ཁོག་སྐམ་བཅོས། ལྷ་ར་ཀའི་རིགས་སམ་ལེབ་ཤུན་ཅན་  
གྱི་བག་ལེབ།

**དུས་ནས་དུས་སུ་དགོ་མཚན་ཡང་ཡོད།**  
བསམ་འཚར་འདི་རིགས་ལྷ་རྟོག་ཤོས་སྐབས་དུས་ནས་  
དུས་སུ་འཇུར་བ་གཏོང་གིན་གནང་དགོས། ཡིན་ནའང་སྐྱར་  
ཤོག་སྟེང་གི་དཀའ་ལས་གལ་ཚུང་བ་རེད།

- ཤིང་རྟོག་ལྷ་བ་སྐ་པོ།
- བག་ལེབ་དཀར་པོ་འམ་བྱེད་དཀར་པོ།
- ཤིང་རྟོག་དང་ལག
- ཤིང་རྟོག་སྐམ་པོ།

དེ་ཚོར་བྱེ་མ་ཀ་རའི་རྒྱས་དང་སོ་ལ་འབྱར་འགོ་བ་ཡིན་ཅང་  
སོ་བཟུ་བའམ་ཟས་སྦྱོང་བྱེད་ཚེ་རྒྱས་སུ་མ་མཐར་རྒྱ་བཤལ་དེས་  
བར་གཏོང་དགོས་སྐལ་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

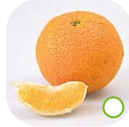
**རིག་གནད།**  
ཞོགས་པའི་ཁ་རྟོག་དེ་དག་ཤོས་ཐེལ་ཚེ་ཡོད་པའི་ཁ་རྟོག་གི་སྦྱོང་  
ནང་སྐྱེལ་འདེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གས་རྟེ་སྐྱར་མོའི་ལྷ་བ་དེ་བུའུ་བ་ཟེན་  
པའི་ཤིང་རྟོག་སྟེང་སེབ་སེབ་གཏོར་བ་ཡིན་ན་དེས་ནག་པོ་མ་  
ཆགས་པར་ཕན་པ་དང་། དེས་ཤིང་རྟོག་ཟེང་འདོད་པོ་གནས་ཐུབ་  
ཀྱི་ཡོད།



སྲ་དྲོའི་ཁ་ཉོག་ཟས་བཅུད་ལྡན་པས་  
 བྱིད་རང་སྲུང་ག་དོད་པོ་ཡོང་བ་ཡིན།



བྱི་ཀར་མེད་པ།



བྱི་ཀར་མེད་པ།



འདི་ནི་སྲ་གུ་ལོ་ན་པུ་མན་ཆད་ལ་མེད་པ་འགག་  
 པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅང་བེད་སྟོན་བྱ་མི་རུང་།

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden  
 Uffizi da sanadad dal Grischun  
 Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni