

ཀྲུལ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན།



ནད་པའི་བཞེས་སྒོའི་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་ ལས་འབྲེལ་ཕྱིས་ཞིབ་སྟན་ལྟ།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཕྱི་ཟླ་ ༥ པ།

དཀར་ཆག

ལེའུ་༡ པ།	ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིང་།.....	༡
༡.༡.	འགན་དབང་།	༡
༡.༢.	ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ།.....	༡
༡.༣.	ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བ་ཚད་དང་ཚད་འཛིན་ཚུ།	༢
༡.༤.	ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	༢
ལེའུ་༢ པ།	རྩོམ་སྒྲིང་།.....	༣
༢.༡.	རྒྱུ་ཁུངས།.....	༣
༢.༢.	ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིང་མཐུན་ཀྱི།	༣
༢.༣.	འཆར་དབུལ་དང་ ཟད་སོང་།.....	༤
ལེའུ་༣ པམ།	ཕྱིས་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ།	༧
༣.༡.	གྲུབ་འབྲས་དང་ལག་ལེན་དག་ཤོས་ཚུ།.....	༧
༣.༢.	ཆད་སྒྲིན་དང་ནོར་འབྲུལ་ཚུ།	༩
༣.༢.༡.	ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིང་ཚུ་ ནད་པ་ཚུ་གི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་མ་བྱིན་པར་ཡོད་པ།	༩
༣.༢.༢.	འཛིན་ཚད་དང་མ་ལྷན་པའི་བཞེས་སྒྲིང་གྱ་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ།.....	༡༠
༣.༢.༣.	ནད་པ་ཚུ་གིས་བཞེས་སྒྲིང་ལང་མ་འབད་བ་སྤྱོད་མི་འབད་དོ་ཡོད་པ།	༡༣
༣.༢.༤.	བར་དགོགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒྲིང་དུས་ཚོད་དང་མཐའ་འཁོར།	༡༥
༣.༢.༥.	སྒྲན་ཁང་གི་བཞེས་སྒྲིང་ཞབས་ཏྲུག་ཚུ་ གཞུང་དོན་ཐོག་ལུ་ཁྱོད་ཀྱི་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ་མེད་པ།	༡༦
༣.༢.༦.	རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་ཟས་བཅུད་སྤྱོད་མི་དེ་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཆོག་གྱི་བཀོད་མི་ ཉིན་བསྟར་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་མ་མཐུན་པ།	༡༧
༣.༢.༧.	ཐབ་ཚད་ནད་གི་ལས་གཞི་ལུ་ཆད་གཞི་གིས་ བཞེས་སྒྲིང་ཉིན་སྤྱིའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ལུ་མ་གནས་པ།	༢༡
༣.༢.༨.	ཟས་ཐོ་ལང་མ་འབད་འཆར་བཀོད་མ་འབད་པ།.....	༢༣
༣.༢.༨.༡.	ཟས་ཐོ་གྱ་སྒྲིག་འབད་ནི་གི་གཞི་མེད་པ།	༢༣
༣.༢.༨.༢.	ཟས་ཐོ་ཚུ་ནད་ ཟས་བཅུད་ལྷན་ཉིང་གི་དབྱེད་པུད་ཚུ་ ནམ་ཡང་འགོ་འདྲེན་མ་འབབ་པ།	༢༤
༣.༢.༨.༣.	ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚད་མེད་པ།.....	༢༤

3.2.1.3.	བདུན་པ་ལྟ་བུ་གཅིག་གི་ཟས་ཐོ་འཁོར་རིམ་ནང་ ཟས་ཐོ་བསྐྱར་ལོག་ཡོད་པ།	25
3.2.1.4.	ཟས་ཐོ་ཚུ་ནང་ཁྱ་བའི་རིགས་ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་མེད་པ།	26
3.2.5.	ནད་པ་ཆས་ཤོས་ཚུ་སྤྲོད་ཁང་ནང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཟས་བཟུད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་ འབད་མ།	26
3.2.10.	བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟལ་གི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་མ་འཐབ་པ།	28
3.2.11.	མཛོད་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་ནང་དམ་འཛིན་ལང་མ་འབད་མེད་པ།	29
3.2.12.	ཐབ་ཚང་དང་ མཛོད་ཁང་ནང་མཁོ་ཆས་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲི་བྱིན་ནི་ནང་ འཛོན་ཐངས་ མེད་པ་བཟོ་ཡོད་པ།	29
3.2.13.	ཁྱུངས་མཐུན་མེད་པའི་འཆར་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲོན་ཅིས་ལས་བརྟེན་ ཞོར་བྱང་དུ་ཐོན་སྐྱོད་ཚུད་ཟད་འགྱོད་ཡོད་པ།	30
ལེའུ་༤ པེ་	གྲོས་འདེབས།	32
ལེའུ་༥ པེ་	མཐུག་དོན།	36

1.3. ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱབ་ཚད་དང་ཚད་འཛིན་ཚུ།

རྫོང་ཁག་དང་ ལུང་ཚྭ་གས་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྟེན་ཁང་ཚུ་ནང་ ནད་པའི་བཞེས་སྟོན་ཚུ་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ས་གནས་བདེན་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ སྟེན་ཁང་ཚུ་གདམ་འཐུ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། གདམ་འཐུ་དེ་ཡང་ ཉལ་ ཁྲིའི་གུངས་ཁ་དང་ ནད་པ་སྟོན་མའི་གུངས་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

རིམ་ཨང་།	སྟེན་ཁང་།	ཉལ་ཁྲིའི་གུངས་ཁ།
1	འཛིགས་མེད་དོ་རྩེ་དབང་ལུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྟེན་ཁང་།	340
2	མོང་སྐར་ལུང་ཚྭ་གས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྟེན་ཁང་།	40
3	ལུང་ཚྭ་གས་ལྷོ་བའི་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྟེན་ཁང་། དགེ་ལེགས་ཕུག།	60
4	ཕུན་ཚུགས་གླིང་སྤྱི་དོན་སྟེན་ཁང་།	40
5	བཀྲིས་སྐར་སྟེན་ཁང་།	24
6	བསམ་གྲུབ་ལྷོ་དང་མཁར་སྟེན་ཁང་།	24

ཐིག་ཁམ་1.3 པ། ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་གདམ་འཐུ་འབད་མི་སྟེན་ཁང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གླི་ལོ་2024 འི་ཉལ་ཁྲི་གི་གུངས་ཁ་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཨིན་ (གཞི་ གླི་ལོ་2026 གི་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་ལོ་བསྟར་འཛོད་བསྟེན་གནས་ཚུལ་སྟེན་ཁུ།)

ཕྱིས་ཞིབ་དེ་ ནད་པའི་བཞེས་སྟོན་འཛིན་སྐྱོང་ནང་གཙོ་བོར་བཏོན་ཡོད་པ་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཟད་བཅུད་ལུ་གཙོ་བོ་ བཏོན་ཏེ་འགོ་འཛེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཨིན། དེའི་ཁ་སྐོར་ལུ་ སྟེན་ཁུ་འདི་ནང་བཀོད་དོ་ཡོད་པའི་ ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་གྲོས་འཆར་ཚུ་ ཡང་ཅིན་ མངོན་གསལ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ཕྱིས་ཞིབ་སྟེ་ཚུན་ལུ་བྱིན་མི་བད་དོན་དང་ སྟེན་ཁང་དུག་ནང་ས་གནས་བཟླ་སྟོར་ ནང་འགྱུ་བའི་སྐབས་ལུ་ བསྐྱེལ་ན་འབད་མི་ པར་རིས་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་ལུ་ཚད་འཛིན་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

1.4. ཕྱིས་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།

བད་དོན་བསྐྱེལ་ན་འབད་ནི་དང་ གནད་སྤྱད་ཚུ་བཟླ་དཔྱད་འབད་ནི་ དེ་ལས་ གྲོས་འཆར་ཚུ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཨིན།

1. ནད་པའི་བཞེས་སྟོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩ་བའི་བད་དོན་ཚུ་བསྐྱེལ་ན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གཙོ་བོ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ འགན་འཛིན་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཅི་བ་ཅིས་ལན་འབད་ཡོད་པ།
2. ཅི་ཤོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ནད་པ་ཚུ་དང་ཅི་བ་ཅིས་ལན་འབད་ཡོད་པ།
3. བྱ་རིམ་དང་ བཟོ་སྐྱོར་ ལམ་སྟོན་ ལག་དེབ་ ཡང་ཅིན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་གཞན་ཚུ་གི་བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཡོད་པ།
4. གདམ་འཐུ་འབད་མི་སྟེན་ཁང་ཚུ་ནང་ ས་གནས་བཟླ་སྟོར་འབད་ཡོད་པ་དང་
5. ལས་སྟེ་ཚུ་གིས་སྤྱོད་མི་ ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་གནས་སྤྱད་གང་རུང་གི་ དབྱེ་དཔྱད་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་པ།

ལུ་ཁྱུ་ཡ་ ར་སྤྱོད།

༡.༡. རྒྱུ་ཁྱུ་ཡ་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྩ་ས་རབས་བདུན་ཅུ་ལས་ར་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ནང་པའི་སྤྱོད་རིགས་དེ་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་
དང་ སྤྱི་ལོ་༡༩༤༡ གི་ལོ་ལས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ སྤྱོད་ཁང་གཉིས་དང་ སྤྱོད་ཁང་ཚུང་བ་༡༡ གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་ དེང་
སང་གི་སྤྱོད་རིགས་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འགོ་བཙུགས་ལཱ་གྲུག། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ རྩ་ས་ཨ་ཏྲག་ར་ འཕྲོད་བསྟེན་ལཱ་གཞི་
བོར་བཏོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ མི་སེར་ག་ར་ལུ་ འདི་གི་ཞབས་ཏྲོག་ཚུ་ཡང་རིན་མེད་སྟོང་པར་འབད་བྱིན་ཏེ་འདུག། ད་ལྟོ་
འབད་མ་ད་ འབྲུག་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་༣༡ དང་ གཞི་རྟེན་གསེབ་པའི་སྤྱོད་ཁང་༢༣༥ རང་ལཱ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ཁང་༥༩ གྲོང་གསེབ་
གྱི་སྤྱོད་ཁང་ལང་༥༤༩ བཅོས་ཏེ་ སྤྱོད་ཁང་དང་ དེང་སང་གི་སྤྱོད་རིགས་གཉིས་ཆ་རའི་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུན་ཆུན་
སྤྱོད་མི་མང་རབས་ཅིག་འདུག།

སྤྱོད་ཁང་ཚུ་ལུ་ ན་ཚ་སྤྱོད་འགོག་འབད་ནི་དང་ ནང་པ་ཚུ་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆུན་སྤྱོད་འབད་ནི་གི་ འགན་ཁག་ཙ་ཙན་ཚུ་ཕོག་
སྟོ་ཡོད་པ་ཨིན། སྤྱོད་ཁང་འབད་ནི་གིས་མ་དོ་བར་ ཟས་བཙུད་དེ་ཡང་ ནང་པ་ཚུ་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལེས་
གཏན་བཟོ་མི་ཆུ་ཆུ་དོ་མ་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྱོད་ཁང་ཚུ་གིས་ ནང་པ་ཚུ་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ ནང་ལས་འབྲུག་
ནི་ནང་གལ་ཆེ་པའི་ཟས་བཙུད་ ཡང་ཅིན་ ཆད་མཉམ་གྱི་ཟས་བཙུད་ཚུ་ཡང་མ་འབད་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་ལས་བྱིན་
མི་བཞེས་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ ད་མིགས་བསལ་གྱི་འབྲུག་ཏུ་འབད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་མ་ཆད་ ཟས་བཙུད་དང་ལྷན་པའི་ནང་པའི་བཞེས་
སྤྱོད་གིས་ མཐུགས་སུ་འབད་འབྲུག་ནི་དང་ སྤྱོད་ཁང་ནང་དུས་ལུན་བྱུང་གྲུ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་སྤྱོད་ནི་ དེ་ལས་ སྤྱོད་ཁང་གི་ཟད་
སོང་ཚུ་མར་ཕབ་འབད་འོང་། ཟས་བཙུད་དང་གཅིག་ཁར་ སྤྱོད་ཁང་གི་གཅེས་སྤྱོད་དང་ ཟས་བཙུད་གྱི་ཤེས་ཡོན་དེ་གིས་
ནང་པའི་མ་འོངས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ མི་ཆེ་གི་སྤྱོད་ཆད་འགྱུར་བཅོས་བཟོ་འོང་།

དེ་ལུ་བརྟེན་ སྤྱོད་ཁང་དང་ བཞེས་སྤྱོད་ཙ་ཙ་ཆེ་ཉིང་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་མ་བཞེན་དུ་ གསེབ་པའི་ལྷན་ཁག་གིས་ ནང་པ་ཚུ་གི་
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྤངས་དང་ ནང་ལས་འབྲུག་ནི་ཚུ་ཡང་སྤྱོད་གཏང་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ སྤྱོད་ཁང་ཚུ་དང་ གཞི་རྟེན་གསེབ་
པའི་སྤྱོད་ཁང་གནས་རིམ་༡ པ་ཚུ་ནང་ བཞེས་སྤྱོད་ནི་འགོ་བཙུགས་ལཱ་གྲུག།

༡.༢. ནང་པའི་བཞེས་སྤྱོད་མཐུན་ཆུན།

ནང་པའི་བཞེས་སྤྱོད་འདི་ གཞི་རྟེན་གསེབ་པའི་སྤྱོད་ཁང་གནས་རིམ་༡ པ་དང་ རྫོང་ཁག་སྤྱོད་ཁང་ ལུང་ཕྱོགས་གཙོ་བསྟེན་
སྤྱོད་ཁང་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ཚུ་ནང་བྱིན་མ་ཨིན།

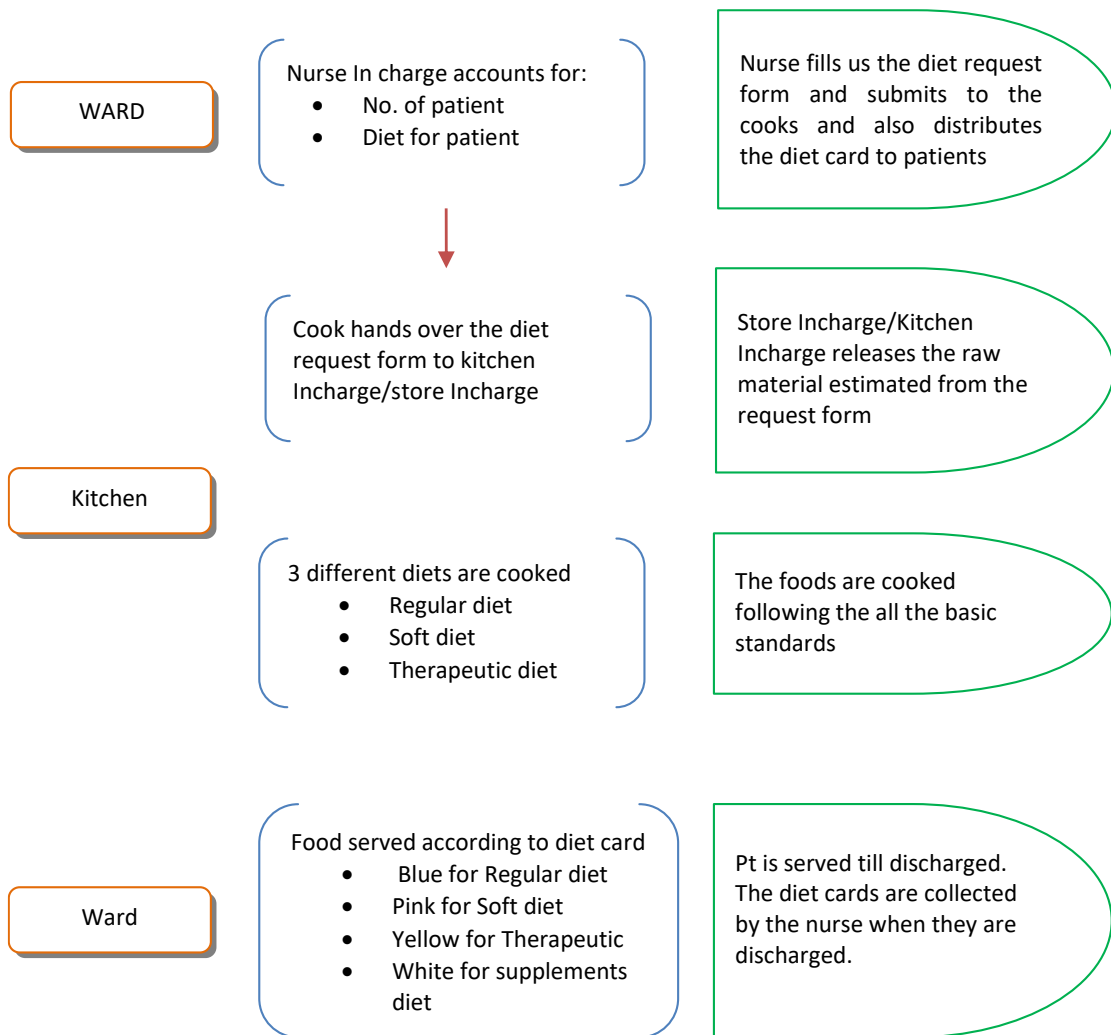
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སྤྱོད་ཁང་སྤྱོད་མི་ནང་པ་གི་བཞེས་སྤྱོད་ཞབས་ཏྲོག་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་ “བྱང་སྤྱེབ་དོ་གཞོང་ལམ་
ལུགས་(BULK TROLLEY SYSTEM)” ཟེས་སྤྱོད་ཨིན་པ་དང་ དེ་ནང་ བཞེས་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་ བྱང་སྤྱེབ་འབད་
འདི་ཁར་རང་བཟོ་སྟེ་ ནང་པ་ཚུ་ལུ་བགོ་བཟུམ་འབད་མ་ཨིན་པས། བཞེས་སྤྱོད་ཚུ་ ཐབ་ཆང་ལས་གཡོགས་ཚུ་གིས་ ཕུལ་
བརྒྱབ་པའི་དོ་གཞོང་ནང་འབད་ ནང་པ་ཚུ་ལུ་བྱིན་མ་ཨིན་པས། ནང་པ་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་ རྩ་ས་རྒྱུ་གྱི་བཞེས་སྤྱོད་བྱིན་དོ་

ཡོད་པ་དང་ རྩུ་ཅུང་ལས་(enteral tube)ཕྱིན་དགོ་པའི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཟས་བཟུང་མཁས་མཚན་ཚུ་གི་བཟོ་མི་བྱུག་པ་ཕྱིན་
 ཏེ་འདུག། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ བཟུང་ལུས་(calorie)དང་ཟས་བཟུང་(protein)མཐོ་དགས་དགོ་མི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་
 ཟས་བཟུང་ཐབས་ཕྱིན་ཏེ་འདུག།

བཞེས་སྒྲིའི་བྱ་རིམ་འདི་ནད་པ་བཞག་སའི་ཁང་མིག་ལས་འགོ་བཙུགས་པ་ཨིན་པས། ནད་པའི་ཁང་མིག་གཉེར་པ་གིས་
 ལུབ་མོ་ཨ་ཏྱ་ར་ སྤུན་ཁང་ནང་སྤོང་མི་ནད་པའི་ཁང་མིག་རེ་རེ་ནང་གི་ ནད་པའི་ཐོ་ཡོད་པའི་ **བཞེས་སྒྲི་ཁྱུ་བཀོད་བཀའ་**
ཤོག་(Diet Request Form) ནད་བཀོད་པ་ཨིན་པས། ནངས་པ་ངོ་པ་ བཞེས་སྒྲི་ཁྱུ་བཀོད་བཀའ་ཤོག་འདི་མཛོད་
 གཉེར་ལུ་སྤོང་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་དང་བསྟུན་ ཐོ་ཚུ་མཉམ་སྡེ་བ་འབད་དེ་ ཉིན་མ་འདི་ནང་བཞེས་སྒྲི་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་
 གཉེར་ཚང་ཚུ་ཕྱིན་ཏེ་འདུག། བཞེས་སྒྲི་འབད་ནིའི་རྒྱ་ཆ་ཚུ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་འཁོར་ཚད་ཀྱི་གནས་ཚད་ལུ་
 གཞི་བཞག་སྟེ་ཕྱིན་སྒོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐིག་ཁམ་༢.༡ ནད་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། བཞེས་སྒྲིའི་བྱ་རིམ་འདི་ ནད་སྤོང་ནད་
 པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཏྱག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་༢༠༡༣ ཅན་མའི་གསལ་བཀོད་འབད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ པར་རིས་༢.༡
 པའི་ནད་གསལ་བཤད་འབད་དེ་ཡོད།

གསལ་བཀོད།	ཚད་མཉམ་བཞེས་སྒྲི།	སྤུན་བཙུག་བཞེས་སྒྲི།	བཞེས་སྒྲི་འཇམ་དགས།
ལྷུ་(མ་བཙུག་)/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༢༥༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༢༠༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༢༠༠
དུལ་(མ་བཙུག་)/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༡༠༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༠༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༠༠
ཨ་ཕྱེ་/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༢༩	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༢༩	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༢༩
གྲུམ་/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༢༤	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༩	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༩
ང་རིལ་*	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༥༠༠		
མར་ཁུ་/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༢༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༠
སྤོང་དོག་/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ སྤོང་དོག་༡	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ སྤོང་དོག་༡ (གསལ་བཀོད་མ་འབད་ཚུན་)	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ སྤོང་དོག་༡ (གསལ་བཀོད་མ་འབད་ཚུན་)
བུམ་རོ་ཏི	ཉིན་བསྟར་བཞེས་དུ་ མི་༤ ལུ་ ཤོག་བྱུམ་༡		
ཨ་ཕྱེ་*	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༢༠༠		
དུལ་དི་*	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༡༠༠		
ཇིང་ཕྱེ་*	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༡༠༠		
ཤིང་འབྲས་ཚུ་	བདུན་ཕྲག་༡ ལུ་ཚར་༤		
ཚོད་བསྟེ་/མི་གཅིག	ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ གྲུམ་༢༠༠	ཉིན་མ་རེ་ལུ་ གྲུམ་༢༠༠	
ཤ་	མི་རེ་ལུ་ གྲུམ་༡༠༠ (འཐོབ་པ་ཅིན་)		

ཐིག་ཁམ་༢.༡ པ། ནད་པའི་རྒྱགས་སྒྲུལ་གྱི་ཚད་གཞི། (གཞི་ འབྲུག་གི་ནད་སྤོང་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཏྱག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་༢༠༡༣)



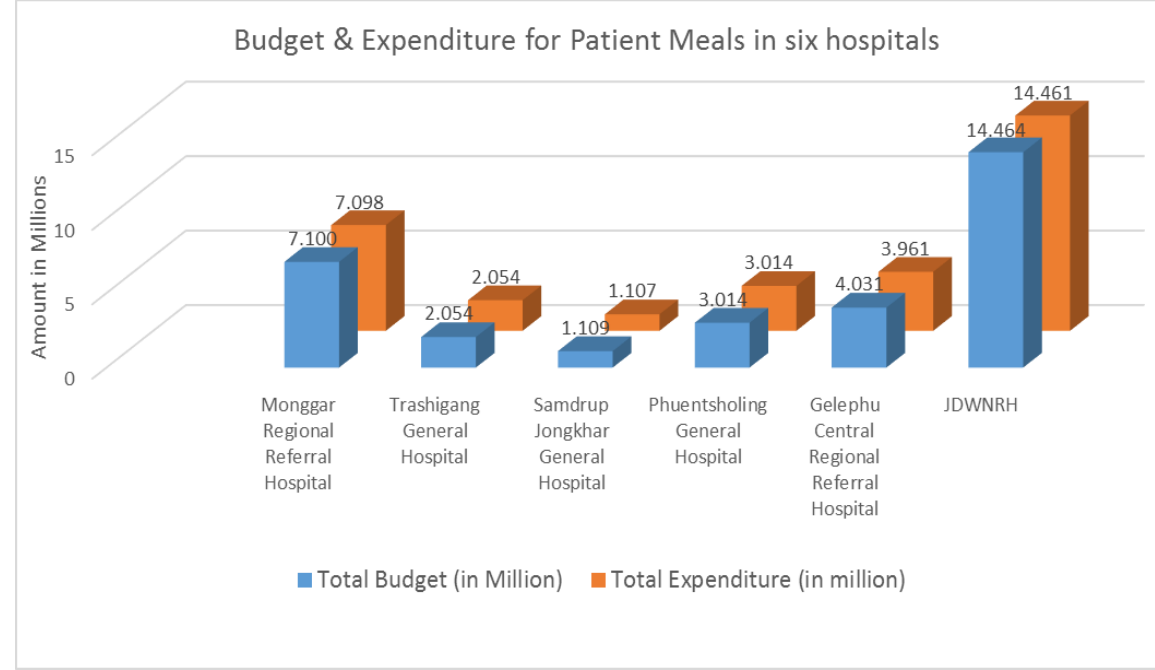
པར་རིས་ལྟར་ ཡུན་ལང་ཚུ་ནང་ བཞེས་སྒྲིབ་བྱ་རིམ་དང་ བཞོ་བཟམ་གྱི་བྱ་རིམ་སྟོན་མ་ཞིག། (གཞིའི་ འབྲུག་གི་ནང་སྟོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་ཞབས་ ཏོག་ལམ་ལུགས་གྱི་ལམ་སྟོན་༢༠༡༩)

1.3. **འཆར་དངུལ་དང་ ཟད་སོང་།**

འདས་པའི་ཕྱིས་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ སླན་ཁང་དུག་གི་ནང་ལུ་ སླན་ཁང་ནང་སྔོན་མི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་བྱིན་མི་བཞེས་སྒྲིབེ་འཆར་དངུལ་དང་ ཟད་སོང་ཚུ་ ཐིག་ཁམ་^{3.3} དང་ པར་རིས་^{3.3} ནང་གསལ་སྔོན་འབད་དོ་བཟུམ་ དངུལ་ཁྲམ་ས་ཡ་^{37.222} དང་ དངུལ་ཁྲམ་ས་ཡ་^{37.644} རིམ་པ་བཞིན་བྱུང་སྟེ་འདུག།

སླན་ཁང་།	འཆར་དངུལ་(དངུལ་ཁྲམ་ས་ཡ་ནང་)			བསྒྲིམས།	ཟད་སོང་(དངུལ་ཁྲམ་ས་ཡ་ནང་)			བསྒྲིམས།
	2013-2014	2014-2015	2015-2016		2013-2014	2014-2015	2015-2016	
སོང་སྒྲུབ།	2,400	2,400	2,700	11,700	2,400	2,400	2,700	11,000
བཀྲིས་སྒྲུབ།	0.674	0.674	0.640	2.040	0.674	0.674	0.640	2.040
བསམ་བློ་བྱེད་ས་མཁའ་ལཱ།	0.077	0.370	0.340	1.700	0.070	0.373	0.340	1.700
ཕུན་ཚོགས་གྲིང་།	1,020	1,000	0.900	3.070	1,020	1,000	0.900	3.070
དགེ་ལེགས་ཕྱག་	1.430	1.700	1.707	0.037	1.111	1.000	1.000	3.067
རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྐྱོད་སླན་ཁང་།	4.247	4.733	0.040	70.000	4.200	4.733	0.000	70.000
ཡོངས་བསྒྲིམས།				37.222				37.644

ཐིག་ཁམ་^{3.3} ཡ། འདས་པའི་ཕྱིས་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་འཁོད་གྱི་ སླན་ཁང་གསུམ་གྱི་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིབེ་ འཆར་དངུལ་དང་ཟད་སོང་།



པར་རིས་^{3.3} ཡ། ཕྱིས་ལོ་གསུམ་གྱི་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིབེ་འཆར་དངུལ་དང་ཟད་སོང་།

ལེའུ་༣ པམ་ ཕྱིས་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ།

འ་ཁྱི་ལེའུ་འདི་ ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད། **ཆ་གས་༣.༡** པའི་ནང་ལུ་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་མཐུན་ཁྱེན་ཡར་ཤྲག་བཟོ་ནི་
གི་ གྲུབ་འབྲས་དང་ ལག་ལེན་ཤྲག་ཤོས་ཚུ་གསལ་བཀོད་འབད་མ་ཡིན། **ཆ་གས་༣.༢** པའི་ནང་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་
དབང་འཛིན་གྱི་ངོས་འཛིན་འབད་མི་ ཆད་སྒྲོན་དང་ ཁོར་འཁྲུལ་ཚུ་གོས་བསྐྱར་འབད་མ་ཡིན།

༣.༢. གྲུབ་འབྲས་དང་ལག་ལེན་ཤྲག་ཤོས་ཚུ།

རྒྱལ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གིས་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཚུ་ཡར་ཤྲག་གཏང་ནི་གི་ཐབས་ལམ་
བཟང་པོ་གཞི་བཙུགས་འབད་མི་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ ཕྱིས་ཞིབ་སྟེ་ཆན་ཚུ་གི་བཟླ་སྒྲིའི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་
སྒྲན་ཁང་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ སྒྲན་ཁུ་འདི་ནང་གསལ་བཀོད་འབད་ནི་ནང་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ལག་ལེན་ཤྲག་ཤོས་ཚུ་ངོས་
འཛིན་འབད་ཡི། འ་ཁྱི་ཐབས་ལམ་དང་ ལག་ལེན་ཤྲག་ཤོས་ཚུ་འོག་ལས་མར་བཅུད་བསྐྱུས་ཐོག་བཀོད་དེ་ཡོད་མོ།

- ཀ) སྒྲན་ཁང་ནང་སྔོན་མི་ནད་པ་གི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟེན་གི་འཛིན་ཆད་ཀྱི་སྒྲིའི་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་
གིས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ གྱི་ལོ་ལུ་ ནད་སྔོན་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟེན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བཟོ་འབད་ཅུག།
- ཁ) སྒྲན་ཁང་ཚུ་ནང་ཟས་བཅུད་མཁུག་མཆོག་བསྐྱོད་བཞག་འབད་ནི་དང་ ཟས་བཅུད་མཁུག་མཆོག་ཚུ་ ཟས་མཐོ་བཟུམ་ནི་
དང་ ཟས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་དང་ཐབ་ཆང་གི་གཙང་སྐྱ་ཙུ་བཟླ་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་སྐྱུ་ཆད་དམ་འཛིན་
ཚུ་ནང་གསལ་བཀོད་འབད་ནི།
- ག) ནད་སྔོན་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟེན་ལམ་ལུགས་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གང་ཤྲག་འབད་ནི་དང་
མཐའ་སྐྱོང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ མཛོད་གཉེར་དང་ ཐབ་ཆང་པ་གོང་མ་ ནད་གཡོག་པའི་ལྷ་རྟེན་པ་ དེ་ལས་ འཛིན་
སྐྱོང་པ་ལ་སོགས་པའི་འབྲེལ་ཆགས་ཡོད་པའི་ ལས་གཡོག་པ་ཚུ་གསལ་བཀོད་འབད་དེ་འདུག།
- ང) སྒྲན་ཁང་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ མཁྱོགས་པར་མེད་པ་ཐལ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བསེལ་མཛོད་སོ་སོ་ཡོད་པའི་ གསོག་འཛོག་
གི་མཐུན་ཁྱེན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ སྒྲན་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ བཞེས་སྒྲིའི་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྐྱ་
ལུ་གཙོ་རིམ་བཟོན་ཡོད་པའི་བརྟེན་མཆོན་སྟོན་ཏེ་འདུག།
- ཅ) སྒྲན་ཚུ་གི་ཐབ་ཆང་ཚུའི་ནང་ གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུ་རྒྱུ་སྐྱོང་འབད་དེ་འདུག།
- ཆ) འཛིགས་མེད་དྲོ་རྩེ་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བཙུན་སྒྲན་ཁང་ནང་ལུ་ ནད་པའི་ཁང་མིག་གཉིས་ནང་ སྒྲན་ཁང་གི་
བཞེས་སྒྲིའི་བཟའ་ནིའི་དང་འདྲོད་ཡོད་མི་དང་ རང་རང་སོ་སོ་གི་བྱ་སྤྱོད་འབད་མིའི་ནད་པ་གི་བྱ་ངས་ཁ་ཐོ་བཀོད་འབད་
ནི་འདུག།
- ཇ) བསམ་གྲུབ་སྤྲོད་མཁུག་སྒྲན་ཁང་ནང་ལུ་ བཞེས་སྒྲིའི་བྱིན་དགོ་མི་ ནད་སྔོན་ནད་པའི་བྱ་ངས་ཁ་ཐོ་གཏན་བཟོ་ནིའི་
དོན་ལུ་ སྒྲན་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒྲིའི་བཟའ་ནིའི་དང་འདྲོད་ཡོད་མི་ ནད་སྔོན་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་འཛིན་ཚུ་བྱིན་ནི་གི་
ལམ་ལུགས་གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་འདུག།

༡.༢. ཚད་སྟོན་དང་ཁྲོམ་འབྲུལ་ཚུ།

ལག་ལེན་དྲག་ཤོས་དང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ དན་ཐོ་བཀོད་ཡོད་མི་ལས་སོ་སོ་འབད་ རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནི་ནང་ ལེགས་བཅོས་ཐེབས་འབད་དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ ཁྲོམ་འབྲུལ་ཚུ་ངོས་ འཛིན་འབད་ཡི། ཁྲོམ་འབྲུལ་ཚུ་འོག་ལས་མར་གྲོས་བསྟར་འབད་དེ་ཡོད།

༡.༢.༡. ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་ཚུ་ ནད་པ་ཚུ་གི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་མ་བྱིན་པར་ཡོད་པ།

རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚད་སྟོམ་བཞེས་སྟོ་བྱིན་ནི་འདི་ ནད་པ་ཚུ་མགྱོགས་པར་དྲག་ནི་གི་ སྤྲོལ་ཁང་གི་སྤྲོལ་བཅོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཤམ་ཅན་གཅིག་ཡིན། ནད་པའི་སྤྲོལ་བཅོས་གནས་སྤངས་ཚུ་དང་ དེས་བསལ་གྱི་བཞེས་ སྟོ་དེ་དགོས་མཁོ་དང་ གནམ་ཁ་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་པའི་ ཟས་བཅུད་ལྷན་པའི་བཞེས་སྟོ་དེ་གནམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་བྱིན་ཚུགས་ བྱིན་དོན་ལུ་ ནད་སྟོན་ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་འཛིན་ཁྲོག་འདི་ སྤྲོལ་བཅུད་དྲགས་དགོཔ་ཡིན།

ནད་སྟོན་ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་འཛིན་ཁྲོག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་༢༠༡༩ ཅན་མའི་ནང་ཡང་ ནད་སྟོན་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ རའི་ནད་གཞི་དང་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ ཚད་ལྷན་བཞེས་སྟོ་དང་ བཞེས་སྟོ་འཇམ་དྲགས་ སྤྲོལ་བཅོས་ བཞེས་སྟོ་ དེ་ལས་ དམིགས་བསལ་ཟས་བཅུད་ ལ་སོགས་པའི་ཟས་བཅུད་སྤྲོལ་ཚུགས་ བྱིན་དགོ་པའི་གསལ་བཀོད་འབད་ དེ་འདྲུག། མཚོན་རྟགས་ཤོག་འཛིན་ཚུ་ རང་སའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ བཀོ་བཏམ་འབད་དགོ་ ཟེར་འདྲུག།

ཨིན་ཏེ་འབད་རུང་ སྤྲོལ་ཁང་དྲུག་གི་ནང་ས་གནས་བཏུ་སྟོར་ལུ་འགྱུར་བའི་སྤྲོལ་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྲོལ་བཅོས་བཞེས་སྟོ་འདི་ནང་ ཚུ་ཟས་དང་ བཅུད་རུས་ཉུང་སྤྱོད་མི་དང་ སྤྱིར་བཏང་གི་མངར་རྩིས་ཉུང་སྤྱོད་མི་ལ་ སོགས་པའི་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་བཀག་ཆ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སྤྲོལ་བཅོས་བཞེས་སྟོ་ངོས་ལེན་འབད་མི་ཉུང་སྤྱོད་པ་ལས་ སྤྲོལ་ ཁང་ག་གིས་ཡང་ སྤྲོལ་བཅོས་བཞེས་སྟོ་འདི་བྱིན་ནི་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ འཛིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོལ་ཁང་གིས་ ཟས་བཅུད་གསུམ་ཆ་ར་དང་ དོ་གཞོང་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཆ་བ་ལུ་ ཤིང་གོ་གི་ལམ་ལུགས་(tray system)འགོ་བཙུགས་ཐོག་ལས་ ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་འཛིན་ཁྲོག་ལམ་ལུགས་འདི་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་འོག་འཆར་གསར་པ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པ་འབད་ཤེས་ཅི། ཨིན་ཏེ་འབད་རུང་ ད་ལྟོ་འཛིན་སྐྱོང་ གིས་ ཁྲོས་འཆར་གསར་པ་འདི་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འཆར་དབུལ་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལང་མ་འབད་ཐོབ་ནི་འདི་ དཀའ་ངལ་སྟོམ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ བརྟེན་འབད་ཅུག།

དེ་མ་ཚད་ སྤྲོལ་ཁང་དྲུག་གི་ནང་ལས་སྤྲོལ་ཁང་གཉིས་ནང་རྒྱུ་མ་གཅིག་ དུང་རུང་ནང་ལས་བཞེས་སྟོ་བྱིན་མི་ནད་པ་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ ལྷན་རྒྱལ་མི་བཞེས་སྟོ་ཚུ་བྱིན་དོ་ཡོད་རུང་ བཟའ་ཁམས་མེད་མི་དང་ རྟོན་མར་གཏང་མ་ཚུགས་མི་ དེ་ལས་ བཞེས་སྟོ་སྤྲོལ་ཁང་གི་ནང་ལུ་ཁག་གཏང་མི་ནད་པ་ཚུ་བྱིན་སྟོལ་མིན་འདྲུག།

དེ་དང་འབྲམ་སྟེ་ ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཟས་བཅུད་དཔེར་ན་ ལ་ལོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཨོམ་གྱི་ཆབ་དང་ ཟས་བཅུད་མཐོ་དྲགས་དགོ་མི་ ཚུ་གི་དོན་ལུ་སྒོར་དོག་ཐེབས་ དེ་ལས་ བད་ཀན་གྱི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ཨོམ་ཚུ་ ལྷན་ཁང་ག་རའི་ནང་བྱིན་ཏེ་ཡོད་རུང་ དམིགས་ བསལ་གྱི་གསལ་བཀོད་འབད་མི་ལྷན་ཐབས་ཟས་བཅུད་ཚུ་ དགོས་མཁོ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་མེན་པར་ ཐོབ་མ་ཐོབ་ལུ་གཞི་ བཞག་སྟེ་བྱིན་ཏེ་འདུག། ནད་པའི་ཁང་མིག་སོ་སོ་ནང་བཞག་མི་ཚུ་གི་བར་ནའི་ བཞེས་སྟོ་ལུ་དབྱེ་བ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ ནད་པ་ཚུ་གི་ནད་གཞི་གི་གནས་སྤངས་ལུ་མ་ལྟོ་བར་ ནད་པ་ག་ར་ལུ་སྤྱིར་བཏང་གི་བཞེས་སྟོ་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་འབད་ཏེ་གོམ་ ཨིན་པས། ལྷན་ཁང་ནང་སྤྱེལ་མི་ནད་པ་མང་ཤོས་ཅིག་ “ཟས་བཅུད་དང་ལྷན་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ ཆད་སྟོམ་བཞེས་སྟོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་གོ་བ་ཡང་ལེན་བརྟུབ་ནི་ཨིན་པས།

ངེས་བསལ་གྱི་སྤྱན་བཅོས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ངོས་བབྱང་འབད་བའི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་བཞེས་སྟོ་བྱིན་མི་དེ་གིས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་མི་ལང་ནི་དང་ དེ་གིས་ ཁོང་གི་ནད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཏང་སྐལ་རང་སྤྱོད་ དྲགས་བཟོ་ནི་དང་ ཁོང་ཚུ་དྲག་ནི་ནད་ལུ་རིང་མོ་འབད་འགོར་ནི་ཨིན་པས།



Picture 3.1: Regular diet being served to patients

བཞེས་སྟོ་མ་འབྲམ་འབད་བྱིན་ནི་ མེད་པ་ལས་བརྟེན་ ལྷན་ཁང་ནང་ལུ་ མཚོན་རྟགས་ཤོག་འཛིན་ལམ་ལུགས་ འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མིན་འདུག། དེ་གི་ཆབ་ལུ་ ལྷན་ཁང་མང་ཤོས་ ཅིག་ནང་ ནད་པ་ཚུ་འཇུལ་ཞུགས་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཤོག་འཛིན་ རྟེན་མ་འདི་སྤྱོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་

གིས་ སྤྱིར་བཏང་གི་བཞེས་སྟོ་ཨིན་པའི་བར་མཚོན་སྟེན་མ་ཨིན་པས།

དངུལ་འབྲེལ་དང་ ལས་གཡོག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོན་སྐྱེད་མེད་མི་དེ་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ ཡང་ཅིན་ ནད་གཞི་གི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཞེས་སྟོ་བྱིན་མ་ཚུགས་པའི་ སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཨིན་མ་འབད་ཤེས་ཅི།

དགོ་ལེགས་ལུག་ལུང་ཕྱོགས་ཁྱེ་བའི་སྤྱན་ཁང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ད་ལྟོ་དི་གནས་སྤངས་ནང་ མི་སྟོབས་དང་མཁོ་ཆས་ ལང་མ་འབད་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ བཞེས་སྟོ་དེ་དབྱེ་བ་གསུམ་ཆ་ར་བྱིན་མི་ཚུགས་པས་ཟེར་ཨིན་མ་ད་ ལམ་ལུགས་འདི་ མ་ འོངས་པའི་ནང་ ལྷན་ཁང་གསར་པ་ནང་བཅི་འཛིན་འབད་འོང་ཟེར་བཤད་ཅི། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ ལྷན་ཁང་གིས་འབད་ བ་ཅིན་ བཞེས་སྟོ་ལྷན་ཁང་མི་ནད་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལུག་པ་དང་ ཆོད་བསྟེ་དང་ སྤྱན་ དེ་ལས་ སྒོར་དོག་ རྒྱ་རྒྱུན་ཁར་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱད་བསྐྱད་མ་ ལ་སོགས་པའི་ བཞེས་སྟོ་འཇམ་དྲགས་ཚུ་བྱིན་དོ་ཟེར་བཤད་ཅི། ལྷན་པར་ཏུ་ བཞེས་སྟོ་ཚུ་བཅུད་ཅན་དང་ བྱོ་ལྷན་ཏེ་ཏེ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཐབ་ཆང་ནང་ལུ་ ཚུ་དང་ མར་ལུ་ ཨེམ་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ འབད་དེ་འདུག།

སྐྱུ་ཁང་གི་ལ་བྱ་ལས་ མི་སྟོབས་དང་ མཁོ་ཆས་མ་ལང་པའི་གནད་དོན་བཞུགས་པའི་ རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་
འཛིན་གྱིས་ རོས་ལེན་འབད་མ་ཡིན། དེ་སྤྱི་ཅིན་རུང་ར་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་བྱིན་པ་ཅིན་
ནད་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་ཤུག་བཟོ་ནི་ནང་ བྱད་པར་སྒོམ་བཟོ་ནི་ཡིན་པས།

༣.༢.༢ འཛིན་ཚད་དང་མ་ལུན་པའི་བཞེས་སྒོ་གྱི་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ།

སྐྱུ་ཁང་ནང་སྔོན་མི་ནད་པ་གི་ བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་ལམ་ལུགས་འདི་ གོན་རྒྱུང་ཅིན་དགོས་དང་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ཟས་
བཅུད་ལུན་པའི་བཞེས་སྒོ་བྱིན་ཚུགས་པའི་འཛིན་ཚད་དང་ལུན་དགོ། སྐྱུ་ཁང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་པའི་ནད་
པའི་གྲངས་ཁ་དང་འབྲེལ་ རྒྱགས་སྤྱོད་དེ་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་གྱི་སྒྲིག་འབད་ནི་དེ་ ལག་ལེན་ཤུག་ཤོས་ཅིག་འོང་ནི་ཡིན་མ་
ད་ དེ་གིས་ དཔུལ་ཀླུ་བརྒྱལ་ས་བཅད་དེ་ གསལ་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས། དེ་མ་ཚད་ སྐྱུ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་
ནད་པ་འབད་ཡོད་མི་ གཉེན་ཉེས་དང་ ཆ་རོགས་ དེ་ལས་ བཟུང་ཚད་ཚུ་ལུ་བཞེས་སྒོ་འབག་འོང་ནི་འདི་ འབྲུག་པའི་
ལུགས་སྲོལ་ནང་གོམས་འདྲིས་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ སྐྱུ་ཁང་ནང་སྔོན་མི་ནད་པ་མང་ཤོས་ཅིག་གི་ར་ སྐྱུ་ཁང་ལས་བྱིན་མི་
བཞེས་སྒོ་འདི་ཟ་ནི་མིན་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་བཞེན་ བཞེས་སྒོ་གྱི་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ་གྱི་དོན་ལུ་ ནད་པའི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནིའི་
དང་འདོད་ཡོད་མི་ ནད་པའི་གྲངས་ཁ་བཞག་དགོས་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས།

ད་ལྟོའི་ བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ སྐྱུ་ཁང་ག་རའི་ནང་ རུབ་མོ་ཨ་རྟག་ར་ རང་སོའི་ནད་པའི་ཁང་
མིག་གཉེར་པ་གིས་ ཁང་མིག་རེ་རེ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ནད་སྔོན་ནད་པའི་ཐོ་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་གུང་ ཡང་
ཅིན་ བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་བཞག་པ་ཀང་ཤོག་བཞག་པ་ཀང་ནི་དང་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ མཛོད་གཉེར་ལུ་སྔོན་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་
འདུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ མཛོད་གཉེར་གྱིས་ ཐོ་ཚུ་མཉམ་སྦྲེབ་འབད་ཞེན་མ་ལས་ ཉིན་མ་འདི་གི་བཞེས་སྒོ་འབད་ནིའི་དོན་
ལུ་ རྒྱགས་སྤྱོད་ཐབས་ཚད་ནད་སྔོན་དེ་འདུག། འ་ལྟོ་བྱ་རིམ་འདི་ ནད་སྔོན་ནད་པའི་བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་ལམ་ལུགས་
གི་ལམ་སྟོན་ ༢༠༡༣ ཅན་མ་ལུ་གནས་ཏེ་འདུག།

གྱི་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ་འདི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ འཛིན་མེད་དོ་མེད་བང་
ལུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྐྱུ་ཁང་ནང་ལུ་ ནད་པའི་ཁང་མིག་གཉེར་(སྐྱུ་ཁང་བཅོས་དང་ སྤྱི་མའི་ཁང་མིག་)ནང་ལུ་ ཁང་
མིག་གཉེར་པ་གིས་ བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་བཞག་པ་ཀང་ཤོག་བཞག་པ་ཀང་ སྐྱུ་ཁང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་དགོ་མཚོ་མི་དང་ རང་ར་སོ་
སོ་འབད་གྱི་སྒྲིག་འབད་མི་གི་ནད་པ་ཚུ་ཐོ་བཞུགས་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་བྱེ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ ལག་ལེན་ཤུག་ཤོས་རོས་འཛིན་འབད་
ཡི། དེ་མ་ཚད་ བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་སྐྱུ་ཁང་གིས་ བཞེས་སྒོ་བྱིན་དགོ་པའི་ནད་པའི་གྲངས་རོས་བདེན་འབད་ཐོབ་
ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱུ་ཁང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ནད་པ་ཚུ་ ཏིག་རུང་གི་དབྱིབས་བཟུམ་མའི་ཤོག་འཛིན་
བཞོ་བཟུམ་འབད་ནིའི་ལམ་ལུགས་གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་འདུག།

འདི་བཟུམ་མའི་ལག་ལེན་ཤུག་ཤོས་ཚུ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ ད་ལྟོའི་ བཞེས་སྒོ་འཁུམ་ཏོག་ལམ་ལུགས་ནང་ སྐྱུ་ཁང་ཚུ་
གི་ནད་པའི་ཁང་མིག་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ སྐྱུ་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ ནད་པ་ཚུ་གི་གྲངས་ཁ་ཏན་
ཏན་མ་བཟོ་བར་ སྐྱུ་ཁང་ནང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་མི་ནད་པ་ག་ར་ ཟ་དགོ་མཚོ་མི་དང་ མ་མཚོ་མི་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མ་ལྟ་བར་
ཐོ་ནད་བཙུགས་ཏེ་འདུག། སྐྱུ་ཁང་ནང་སྔོན་མི་ནད་པ་ཚུ་དང་རིས་ལན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱུ་ཁང་གི་ལས་གཞུགས་ཚུ་
གིས་ ཁོང་ཚུ་སྐྱུ་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནི་ཡིན་མེན་ཅེས་གཏན་འབད་བར་འོང་ནི་མེད་ཟེར་བཞུགས་མི་ལས་ གསལ་ཏོག་

ཏོ་འབད་ཏ་གོ་ཚུགས་པས། གནད་དོན་འདི་ སྤྱོད་ཁང་ནང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་བར་འོང་མི་ནད་པ་ག་ར་ལུ་ མཚོན་རྟགས་དོན་མ་
བཀོད་མི་ཤོག་འཛིན་བྱིན་མི་ལས་ཡང་ ཏ་གོ་ཚུགས་པས། དེས་བསལ་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་།
པའི་ནད་བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་བཀོད་དེ་ཡོད།

**གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་། པམ་ འཛིགས་མེད་དོ་རྩེད་བར་ཕུག་ཀྱུལ་ཡོངས་གཙོ་བསྟན་སྤྱོད་ཁང་གི་ ནད་པའི་ཁང་
མིག་༥ འི་ནང་ ནད་པའི་བཞེས་སྟོའི་དོན་ལུ་ཏན་ཏན་བཟོ་ཡོད་པའི་ དེས་བདེན་གྱི་ནད་པའི་གྲངས་ཁ།**

སྤྱོད་ཁང་གི་མཛོད་ཁང་ནང་ བཞེས་སྟོའི་ཤོག་བྱང་བཅུགས་མི་ནད་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་ནང་ལས་བཞེས་སྟོ་བཟོ་མི་ནད་པའི་གྲངས་ཁ་
དེས་བདེན་ཐོག་ལུ་ཡོད་མེད་ དེས་གཏན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཀྱུལ་གཞུང་ཅེས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ འཛིགས་མེད་དོ་རྩེད་བར་
ཕུག་ཀྱུལ་ཡོངས་གཙོ་བསྟན་སྤྱོད་ཁང་ནང་ རུ་ཆོགས་སྤྱོད་ཁང་ལང་མིག་ནད་ལུ་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་བཞེས་སྟོ་ག་སྟེག་གི་བྱ་
རིམ་འགོ་འབྱེད་འབབ་ཅི། ཀྱུལ་གཞུང་ཅེས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ གྱི་ལོ་༢༠༡༤ གྱི་ཟླ་༡༡ པའི་ཆེས་མཐོ་ལུ་ ནད་པའི་
མཚོན་བྱིམ་བཅུས་ཏེ་ ནད་པའི་ཁང་མིག་ལྷའི་ནད་ལུ་སྟོར་འབད་དེ་ འ་རྒྱ་ཁང་མིག་ཚུ་ནད་བཞག་སྟེ་ཡོད་པའི་ནད་མ་ཚུ་དང་
གཅིག་ཁར་དྲིས་ལན་འབད་ཡི། བཞེས་སྟོའི་ཤོག་བྱང་(གྱི་ཆེས་མཐོ་༢༠༡༡/༢༠༡༤)དང་འབྲེལ་མ་ད་ ནད་པ་༡༩༤ འཛུལ་བཞུགས་
འབད་དེ་ཡོད་པ་དང་ འ་རྒྱ་ནད་ཚུ་ག་ར་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་གི་བཞེས་སྟོ་ག་སྟེག་འབད་ནི་ཨིན་པས། ནད་པ་༤༥ གིས་ལན་
གསལ་ག་ནི་ཡང་མ་བྱིན་རུང་ ཀྱུལ་གཞུང་ཅེས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ དྲི་དྲིས་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ འ་རྒྱ་ཉིན་མ་འདི་ཁར་
ནད་པ་༢༩ ཡོད་ས་ལས་༤༩ (བརྒྱ་ཆ་༣༤)རྒྱུང་མ་གཅིག་ སྤྱོད་ཁང་ནང་ལས་བཟོ་མི་ནད་པའི་དོན་འཛིན་བྱུང་མི་དེ་འོག་ལུ་
བཀོད་དེ་ཡོད། འོག་གཅིག་ལས་ ཀྱུལ་གཞུང་ཅེས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ལྷ་སྟོར་འབད་མི་ནད་པའི་ཁང་མིག་ལྷ་གི་ ནད་
གཡོག་པ་༡༧ དེ་ཅིག་ སྤྱོད་ཁང་གི་བཞེས་སྟོ་བཟོ་ཡོད་པའི་དོན་འཛིན་བྱུང་ཡི།

རིམ་ ཨང་	སྟེ་ཆན།	སྤྱི་བཏང་གི་ བཞེས་སྟོ།	ཟ་སྟོན་འབད་ མི་ནད་པ།	ནད་གཡོག་པ།	མ་འབད་མ།	ལན་གསལ་མེད་པ།
༡	སྤྱོད་ཁང་ལང་མིག།	༡༥	༩	༢	༡	༤
༢	གཞག་ཁང་ལང་མིག།	༣༢	༧	༤	༡༤	༡༡
༣	རུ་ཆོགས་སྤྱོད་ཁང་ལང་མིག།	༣༢	༡༡	༧	༡༥	༦
༤	རྒྱ་ཆུ་ ལྷ་པ་ རྟོན་མ་གྱི་ཁང་ མིག་དང་ སྤྱོད་ཁང་ཀྱུ་སྟེད།	༣༡	༡༡	༣	༦	༡༤
༥	ནད་པའི་མཚོན་བྱིམ།	༢༤	༡༠	༡	༥	༩
བསྟོར་པ།		༡༩༤	༤༩	༡༧	༤༡	༤༥
ཡོངས་བསྟོར་གྱི་%			༢༥.༢%	༡.༤%	༢༠.༦%	༢༩.༨%

གོང་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད་མི་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་མ་ད་ སྟེག་གཡོག་ནད་ཡོད་མི་ལས་གཡོག་པ་དེ་གིས་ བཞེས་
སྟོའི་བཀའ་ཤོག་ཤོག་བྱང་འདི་ བཞེས་སྟོ་བཟོ་ནི་དང་འདོད་ཡོད་མི་འཛུལ་ཁ་མེན་པར་ ནད་པའི་གྲངས་ཁ་རྒྱུང་མ་གཅིག་
ལུ་བཟླ་སྟེ་ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ལས་བཞེན་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཚུད་ཟད་འགྱུར་ཡོད་པ་འབད་ཤེས་ཅི།

འདི་དང་འདྲམ་སྡེ་ རྒྱལ་གཞུང་ཙི་ཤི་ཤི་དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྱི་ཚེས་༢༠/༠༡/༢༠༡༧ ལུ་ རན་པའི་མཐོན་ཁྱིམ་ནང་ལྷ་སྐྱོར་ནང་འབྱོར་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉིན་མ་འདི་ཁར་ནད་པ་༢༤ བཞག་ཡོད་ས་ལས་ རན་པ་༥ རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ སྤྱན་ཁང་གི་བཞེས་སྤོམ་ཟེ་ཡོད་པ་འབད་ཤེས་ཅི། ཡིན་རུང་ བཞེས་སྤོམ་ཤོག་བྱང་ནང་ལུ་ སྤྱན་ཁང་གི་བཞེས་སྤོམ་འདི་དོན་ལུ་ནད་པ་༢༤ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་འདུག། རན་པའི་མཐོན་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ བཞེས་སྤོམ་འབད་ནི་འཐུན་ཆུན་ཆུ་ཡོད་པ་ལས་ མཐོན་ཁྱིམ་ནང་གི་ནད་པ་ཆུ་གིས་ སྤྱན་ཁང་ལས་བྱིན་མི་བཞེས་སྤོམ་ཆུ་ཟེ་ནི་མིན་འདུག།

གནད་དོན་ལོག་ཅིག་ཁར་ རན་པའི་ཁང་མིག་གཉེར་པ་ཆུ་གིས་ རྒྱལ་གཞུང་ཙི་ཤི་ཤི་དབང་འཛིན་ལུ་སྤྲོ་བ་མི་ནང་ སྤྱན་ཁང་ནང་སྤོམ་མི་ནད་པ་དག་པ་ཅིག་གིས་ ར་དང་ བུ་མ་རོ་ཉི་ དེ་ལས་ སྤྱན་ཁང་ཆུ་ཟེ་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་དང་ ཁོང་རའི་ནད་གཡོག་ཆུ་ཟེ་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱན་ཁང་གི་བཞེས་སྤོམ་ཟེ་ནི་དང་འདྲོད་ཡོད་ཟེར་བཀོད་པ་མས་ཟེར་བཤད་ཅི། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ ཁོང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ སྤྱན་ཁང་གི་བཞེས་སྤོམ་ཟེ་ནི་དང་འདྲོད་མེད་ཟེར་བཀོད་མི་ཆུ་གིས་ རྒྱལ་ལས་བཞེས་སྤོམ་འདི་བཟེད་བ་འོང་མ་མས་ཟེར་ཡང་བཤད་ཅི། དེ་འབད་ དང་འདྲོད་ཡོད་མི་ རན་སྤོམ་ནད་པའི་བྱང་ས་ཁ་ཉན་ཉན་ཐོབ་ནི་འདི་ རན་པའི་ཁང་མིག་གི་ལས་གཡོག་པ་ཆུ་ལུ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པའི་ དུས་རྒྱུན་གྱི་དགའ་ངལ་ཡིན་མི་ཆུ་ བཞག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཆུ་དང་ གྲོས་བསྟར་ཆུ་ལས་ཉ་གོ་ཆུགས་པས།

དེ་མ་ཆད་ འཕམ་འཕམ་འབད་ བཞེས་སྤོམ་འབད་ཤོག་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ནད་པ་ཆུ་ བཞེས་སྤོམ་མ་བྱིན་པའི་ཉེ་མ་ སྤྱན་ཁང་ནང་ལས་གཏང་ནི་ཡང་འདུག། རེ་ཆེ་སྐབས་ལུ་ རན་པ་ཆུ་ བཞེས་སྤོམ་འབད་ཤོག་འདི་ མཛོད་ཁང་ནང་སྤོམ་ཆར་བའི་རྒྱལ་ལུ་ འཛུལ་བཞགས་འབད་ནི་ཡང་འདུག། འདི་བཟུམ་མའི་ འཆར་གཞི་མ་བཟུམ་པར་འཛུལ་ཞུགས་འབད་ནི་དང་ གཏང་མི་ཆུ་ལས་བཞེན་ བཞེས་སྤོམ་གྱི་སྤྱི་གི་བྱ་རིམ་འདི་འཛོན་ཆད་ཅན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ནང་ ཉེ་སྐལ་རང་ཆབས་ཆེན་དང་ དགའ་ངལ་ཆེ་དགས་བཟོམ་ཡིན་པས།

འདི་ཆུ་གིས་ སྤྱན་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྤོམ་ཟེ་མི་ རན་པའི་བྱང་ས་ཁ་ཉན་ཉན་བཟོ་ནི་ནང་ གཞོང་ལེན་དང་ དགའ་ངལ་བྱིན་ཉེ་འདུག། གནད་དོན་འདི་ལས་བཞེན་ རན་པའི་ཁང་མིག་གཉེར་པ་ཆུ་གིས་ བཞེས་སྤོམ་འབད་ཤོག་འབད་ཤོག་བྱང་ནང་ལུ་ རན་པའི་བྱང་ས་ཁ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ཐོ་བཀོད་འབད་མི་འདི་ ཆད་དམ་མེན་པའི་ཁར་ བཞེས་སྤོམ་མ་བར་ལྷག་མ་ལུས་མི་ལས་བཞེན་ བཞེས་སྤོམ་ཆུ་ཟེ་འབྱོར་ནི་ཡིན་པས། རྒྱལ་གཞུང་ཙི་ཤི་ཤི་དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྱན་ཁང་ཆུ་ནང་བཟླ་སྐྱོར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉེ་ལས་སི་སི་འབད་ བཞེས་སྤོམ་ལྷག་མ་ལུས་ཡོད་པ་དང་ ཆུ་ཟད་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་འབད་མཐོང་མ་ལས་ འདི་གིས་ བཞེས་སྤོམ་འདི་ཆུ་ ཡང་ཅིན་ རན་གཡོག་པ་ཆུ་གིས་ཟེ་དོ་ཡོད་པ་དང་ ཡང་ཅིན་ མཛོད་ཁང་ནང་ལས་ རྒྱགས་སྐལ་ཉུང་སུ་འབད་བྱིན་དོ་ཡོད་པའི་བརྒྱུ་མཚན་བྱུང་ཡི།

དགོ་ལེགས་སུ་གཏུག་ལུང་ཕྱོགས་ཁྱེ་བའི་སྤྱན་ཁང་གིས་ རན་པ་ཆུ་འཛུལ་ཞུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་སྤོམ་འབད་ཤོག་བྱང་སྤོམ་ཐོག་ལས་ བཞེས་སྤོམ་གྱི་སྤྱི་གི་བྱ་རིམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཟེར་བཀོད་ཅི། དེ་འི་ཁ་སྐོང་ལུ་ སྤྱན་ཁང་གིས་བཤད་མི་ནང་ གལ་སྤྱད་ནད་པ་གིས་ཟེ་མ་ཆུགས་རུང་ ས་ཐག་རིང་ས་ལས་འོང་མི་ནད་གཡོག་པ་ཆུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་དགའ་ངལ་བཞེས་སྤོམ་ཆུ་ཟེ་དོ་ཟེར་ཡིན་པས།

སྤྱན་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྤོམ་ཆུ་གིས་ ས་ཐག་རིང་ས་ལས་འོང་མི་ནད་གཡོག་པ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་སྟེ་འབད་རུང་ སྤྱན་ཁང་གི་བཞེས་སྤོམ་འདི་ རན་པ་ཆུ་མཐོགས་པར་དག་ནི་དོན་ལུ་ རན་པ་ཆུ་གི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཡིན་མ་འདི་

སེམས་ཁར་ངེས་དགོ། སྤྲུལ་འཛིན་སྐྱོད་གིས་ བཞེས་སྒོ་གསུམ་གི་བྱ་རིམ་དེ་ ཐེབས་འབད་རང་ དོན་སྤྲོན་ཅན་དང་ ཚད་ དམ་ཅན་ཅིག་བཟོ་དགོཔ་འདུག།

༡.༢.༡. གནཔ་ཚུ་གིས་བཞེས་སྒོ་ལངས་འབད་ཟ་སྦྱོད་མི་འབད་དོ་ཡོདཔ།

སྤྲུལ་ཁང་ནང་ལུ་ནད་པའི་བཞེས་སྒོ་བྱིན་མི་འདི་ སྤྲུལ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་ཉམས་ཞིན་པའི་ཕན་ཐོགས་ནི་དང་ ཟས་ བཅུད་ཉུང་བའི་ནུལ་བཀག་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་གིས་འབད་ གནཔ་ཚུ་ལུ་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནི་ནང་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ དགོཔ་དང་ དེ་གིས་ ཁོང་ཆ་བྱབ་ཀྱི་ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡང་གསལ་སྟོན་འབདཝ་ཨིན།

ཨིན་རུང་ སྤྲུལ་ཁང་ནང་གི་ནད་པའི་ཁང་མིག་ཚུ་ནང་ བཟླ་སྐྱོར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་ གྱིས་ གནཔ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་བཞེས་སྒོ་གར་མི་ཟ་དོ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ གནས་སྤངས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ བཞེས་སྒོ་ འདི་ཚད་ལས་ཉུང་སྟེ་ཟ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་ རྒྱུ་ཟད་སོང་སྟེ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། སྤྲུལ་ཁང་གི་བཞེས་སྒོ་ ཉུང་སྟེ་འབད་ཟ་མི་དེ་གིས་ གནཔ་ཚུ་གིས་སྤྲུལ་ཁང་གི་བཞེས་སྒོ་ལུ་ངོས་ལེན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ དོགས་པ་ཡང་བསམ་ག་ བཅུག་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ འོག་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད་མི་ རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་མི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡང་བྱུང་དོ་འོང་།

- i. བཞེས་སྒོ་ཚུ་ མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ མཐའ་བྱུར་དང་ཐག་རིང་ས་ལས་ འོང་མི་ནད་གཡོག་ཚུ་གིས་ཟ་སྟེ་འདུག། འདི་བཟུམ་མའི་གནད་ དོན་ཚུ་གཙོ་བོ་རང་ མོང་སྐར་དང་ བཀྱིས་སྐར་ དེ་ལས་ བསམ་ རྒྱབ་སྤྲོངས་མཁར་ལ་སོགས་པའི་ བར་ཚུགས་ཁ་ཐུག་གི་སྤྲུལ་ཁང་ ཚུ་ནང་མཐོང་ནི་འདུག།
- ii. གནད་དོན་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ གནཔ་གཅིག་གི་བཞེས་སྒོ་འདི་ གན་གཡོག་པ་དང་གཅིག་ཁར་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་ཟ་ དོ་ཡོདཔ་ལས་ གནཔ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒོ་བྱིན་མི་ལས་ བྱེད་ཀ་རྒྱང་གཅིག་ཟ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་པས།
- iii. འཕམ་ལ་འཕམ་འབད་རང་ གནཔ་ཚུ་ལུ་ བྱིམ་ནང་བཟོ་མི་བཞེས་སྒོ་ཚུ་འབག་ནི་འདུག།
- iv. སྐབས་སྐབས་སུ་ གནཔ་ཚུ་ལུ་ གན་གཡོག་ཚུ་གིས་ སྒོ་ཚོང་པ་ཚུ་དང་ ཟ་ཁང་ཚུ་ལས་བཞེས་སྒོ་འབག་སྟེ་ བྱིན་ཏེ་འདུག། སྒོ་ཚོང་པ་ཚུ་དང་ ཟ་ཁང་ཚུ་ལས་ཉེ་སྟེ་ཟ་མི་བཞེས་སྒོ་ཚུ་ནང་ ཟས་བཅུད་ལྷན་ཉིང་དང་འབྲེལ་ བའི་ཆ་བྱངས་སྒྲིམ་འབག་དགོཔ་ཅིག་ཨིན་པས།
- v. གནཔ་ལ་ལུ་ཅིག་ སྤྲུལ་བཅོས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལས་བརྟེན་ ཐང་ཆད་དེ་འོང་ནི་དང་ ཟ་ཁམས་མེདཔ་ཐལ་ཏེ་ ཟ་ ཅི་ནད་དཀའ་ངལ་ཐོན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།
- vi. གན་པའི་ཁང་མིག་ཞིབ་དཔྱད་ཚུ་ འཕམ་ལ་འཕམ་འབད་བཞེས་སྒོ་འདི་རྒྱུ་ཚོད་དང་ཁ་ཐུག་རྒྱབ་དོ་ཡོདཔ་དང་ དེ་གི་ སྐབས་ལུ་ གནཔ་ཚུ་རྒྱུང་འཚོད་ སྤྲུལ་གཡོག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་ སྒོ་ཟ་ནི་ནང་བར་དྲོགས་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། གནད་དོན་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ གནཔ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་དྲོགས་ ཞིན་མ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ཟ་མི་རྒྱུགས་དོ་ཡོདཔ་ལས་ བཞེས་སྒོ་རྒྱུགས་པ་འབད་ཟ་དགོཔ་མཐོ་བར་ལུས་ཏེ་ འདུག།

*“Food is your medicine – hence let your medicine be your food”.
- Hippocrates 400 BC*

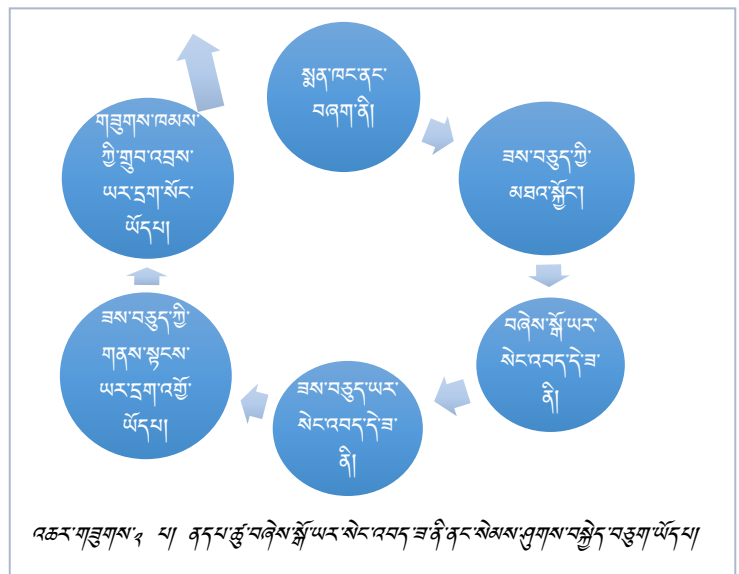


སྤྱི་ཆེན་འདི་ཚུ་ག་ར་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་ནད་པ་ཚུ་དང་ སྤྱོད་ ཁང་གི་ལས་གཡོག་པ་ཚུ་གི་བཤད་དོ་ཡོད་པ་དང་ འདི་ ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྟེན་པ་ཚུ་གིས་སྒྲོ་ཚད་ལས་ཉུང་མ་འབད་ ཟ་སྟེ་འདུག། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ གཟུགས་ཀྱིས་ལཱ་ འབད་ནི་ནང་ངེས་པར་མཁོ་བའི་ ལུ་བ་གི་རིགས་ཚུ་ ཡང་འཐུང་ནི་ནང་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཟུག་དགོ། ཨིན་རུང་ སྤྱོད་གཡོག་མོ་ཚུ་དང་ རྟེན་པའི་ཁང་མིག་ ལས་གཡོག་པ་ཚུ་ སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་འགན་ཁག་ནང་གཙོ་ བོར་བརྟོན་མི་ “techno-medical” གཞི་བཞུགས་ རྟེན་ལཱ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ བཞེས་སྒྲོ་ཟ་ནི་དང་ ལུ་ བའི་རིགས་འཐུང་ནི་གི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཟུག་མི་

དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་གི་འགན་ཁག་འདི་ རྟེན་གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་ཕོགས་ཏེ་འདུག།

དེ་མ་ཚད་ བཞེས་སྒྲོ་ག་སྤྱི་གི་བྱ་རིམ་འདི་ འབྲེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱོད་ཁང་གི་ བཞེས་སྒྲོ་ཉུང་སུ་འབད་ཟ་མི་དེ་ སྤྱིར་བཏང་ གི་ཚད་བཟུམ་སྟེ་ཆ་བཞག་ནི་ཉིན་ལ་ཡང་ འདུག། བཞེས་སྒྲོ་ཚད་ལས་ཉུང་མ་འབད་ཟ་ མི་དེ་ གཞོན་སྒྲོ་ཚུ་འཆར་གཟུགས་, པའི་ རང་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

བཞེས་སྒྲོ་ཟ་ནི་ཚད་གཞི་མར་སེལ་འབད་མི་ དེ་གིས་ ཟས་བཟུང་མེད་པའི་གཞོན་སྒྲོ་ འབྱུང་འོང་། དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་པའི་ ཉིན་བསྟར་གི་ཟས་བཟུང་མ་ཐོབ་མི་ལས་



བརྟེན་ གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་སྒྲིུ་འཕྲུལ་འབྱེད་ཀྱི་ཉིན་ལ་དང་ ཟས་བཟུང་གི་གནས་སྟངས་ཡང་མར་སེལ་འབྱེད་ནི་ཨིན་ པས། འདི་གིས་ རྟེན་ལས་འཕྲུལ་ནི་ནང་བར་ཆད་རྒྱབ་ནི་དང་ སྤྱོད་ཁང་ནང་ཡུན་རིང་མོ་འབད་སྟོན་དགོས་ཐོན་ནི་དང་ ལོག་ ཅི་རང་སྤྱོད་ཁང་ནང་འོང་དགོས་ཐོན་ནི་ཨིན་པས། འ་རྒྱ་གནས་སྟངས་འཁོར་རིམ་འདི་ ལོག་ཅི་རང་འབྱུང་ནི་ཨིན་པས་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་མཐོ་འཕྲུལ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་ཁང་གི་ཟད་སོང་ཡང་མངམ་འཁྲི་ནི་ཨིན་པས།

འཆར་གཟུགས་, པའི་རྟེན་གསལ་སྟོན་འབད་དོ་བཟུམ་ གནད་དོན་ལོག་ཅིག་ལས་ ཟས་བཟུང་གི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ བཞེས་སྒྲོ་ཡར་མེད་འབད་དེ་ཟ་བ་ཅིན་ ཟས་བཟུང་ཡར་མེད་འབྱེད་ནི་ཨིན་པས་ དེ་གིས་ རྟེན་པའི་ཟས་བཟུང་གི་གནས་ སྟངས་ཡར་འཕྲུལ་བཅོས་སྟེ་ འཕྲུལ་ལུ་ནད་པའི་གཟུགས་ཁམས་ག་ར་ཡར་འཕྲུལ་བཅོས་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས། དེ་གིས་ ལོག་ཅི་རང་ སྤྱོད་ཁང་ནང་འོང་དགོས་པའི་གནད་སྟངས་ཡང་མི་ཤར་ནི་ཨིན་པས།

དེ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ སྤྱོད་ཁང་ནང་སྤོང་མི་ནད་པ་ཚུ་གི་ གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དང་ གཞུང་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་གི་ཟད་སྤོང་མར་ཕབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཟུམ་བུ་དུ་གི་སྤྱོད་བཞག་གཞི་བཙུགས་འབད་ཐོག་ལས་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་བཞེས་སྒོ་ཡར་སང་འབད་དེ་ ཟ་ནི་གི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཙུག་དགོ།

༣.༢.༤. བར་དྲེགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒོ་དུས་ཚོད་དང་མཐའ་འཁོར།

བར་དྲེགས་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ཟེར་མི་དེ་ སྤྱོད་ཁང་ནང་གི་ནད་པའི་ཁང་མིག་ནང་ལུ་ ནད་པ་ཚུ་དྲེགས་མི་མེད་པར་ བཞེས་སྒོ་ཟ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཁག་ཆེན་མེད་པའི་སྤྱོད་བཙུགས་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་འཆམས་འཛུགས་འབད་བཞག་པའི་དུས་ཚོད་ ཅིག་ཨིན། ཞིབ་འཆོལ་དང་འབྲེལ་མ་ད་ བཞེས་སྒོ་ཟ་བའི་དུས་ཚོད་ཁར་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཞབས་ཏྲུག་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཕྲོ་ མི་ནད་པ་ཚུ་ སེམས་སྤྱོད་ཆི་ཆི་འབད་བཞེས་སྒོ་མང་མ་ཟ་ཚུགས་ཟེར་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ ནད་པ་ ཚུ་གི་ཟུམ་བུ་དུ་ལེགས་ཤོམ་འཕྲོ་སྟེ་ མཐོགས་པར་དྲག་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་འདུག། དེ་གིས་འབད་ ནད་པ་ཚུ་གི་བཞེས་



ཕར་རིས་༣.༥ པ། ནད་པའི་ཁང་མིག་ནང་ཕྱག་དར་རྒྱབ་ནི་དང་ བཞེས་སྒོ་དུས་ཚོད་ཁར་ གསོ་བའི་ལས་གཞི་གསལ་ཚུ་ ནད་པ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་བསྐྱར།

སྒོ་ཡར་སང་འབད་དེ་ཟ་ཚུགས་ནི་དོན་ ལུ་ བར་དྲེགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒོ་དུས་ཚོད་དང་ འོས་མཐུན་གྱི་མཐའ་ འཁོར་བྱིན་དགོཔ་འདི་ ནད་སྤོང་ནད་པའི་ བཞེས་སྒོ་བྱིན་མི་ སྤྱོད་ཁང་གར་ནང་ གཞི་བཙུགས་འབད་དགོཔའི་ ཟུམ་ བུ་དུ་གི་སྤྱོད་བཞག་ཅིག་ཨིན།

དེ་དེ་རྒྱབ་འགལ་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་ནང་གི་ནད་ པའི་ཁང་མིག་ཚུ་ནང་བཟུ་སྒོར་འབད་བའི་ སྐབས་ལུ་ བཞེས་སྒོ་དུས་ཚོད་ཚུ་ ཁང་

མིག་དང་སྤྱོད་ཀྱི་བཟུ་སྒོར་ ཕྱག་དར་ དེ་ལས་ ནད་པ་ཚུ་ནད་གཞི་ངོས་བཟུང་གི་བརྟག་དཔྱད་འབད་བར་འགྲོ་ནི་ ལ་ སོགས་པའི་སྤྱོད་བཙུགས་དང་ སྤྱོད་བཙུགས་མིན་པའི་ལས་སྤྱོད་དང་ཁ་ཐུག་རྒྱབ་སྐྱོར་འདུག་(རིས་མོ་༣.༥ པའི་ནད་གསལ་སྟོན་ འབད་དེ་ཡོད།) དོ་རུང་ རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ནད་པ་དང་ནད་གཞི་གསལ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ངོས་ལན་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལྟོ་བཟེད་ཆར་ཕྱི་རང་ ཕྱག་དར་རྒྱབ་ནི་དང་ ཁང་མིག་ཞིབ་དཔྱད་ཚུ་ གིས་ བར་དྲེགས་འབདཝ་མས་ཟེར་བཤད་ཅི།

འདི་དང་གཅིག་ཁར་ སྤྱོད་ཁང་ཚུ་ནང་ ཁོང་ར་གི་འབད་བཞེས་སྒོ་ཟ་ཚུགས་མི་དང་ ཕར་ཚུར་སྤྱོད་ཚུགས་མི་ནད་པ་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ བཞེས་སྒོ་ཟ་སའི་ཟ་ཁང་ལོགས་སུ་འབད་མེད་རུང་ འཛིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕྱག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བཟུན་སྤྱོད་ཁང་ དང་ མོང་སྐར་ལུང་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་བཟུན་སྤྱོད་ཁང་ནང་ ནད་གཞི་གསལ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བཞེས་སྒོ་ཟ་སའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་བྱིན་ ཏེ་ཡོད་པའི་ ངོས་འཛིན་ཡང་བྱུང་ཡི། སྤྱིར་བཏགས་ས་ཁོངས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་ ཉལ་ཁྲི་ཐོག་ཁར་དང་ ཡང་ཅིན་ ཉལ་ཁྲི་འཕྲུལ་ཁ་ཟ་སྟེ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ འཛིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་

ཕུག་ཀྱི་ཡོངས་གཙོ་བཟེན་སྤྱོད་ཁང་དང་ དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་སྤྱོད་ཁང་གི་ནད་པ་དག་པ་ཅིག་གིས་འབད་
བ་ཅིན་ ཆབ་གསང་གི་དྲིམ་གདུག་དྲགས་མནམ་མི་ལས་བརྟེན་ བཞེས་སྒྲིབ་མི་ཚུགས་པས་ཟེར་བཤད་ཅི།

བར་དྲེགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་དུས་ཚོད་དང་ འོས་མཐུན་གྱི་བཞེས་སྒྲིབ་དུས་ཚོད་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་མེད་མི་དེ་གིས་
ནད་པ་ཚུ་བཞེས་སྒྲིབ་མི་ཚུགས་པ་ཐལ་ནི་ཡིན་པ་དེ་ དེ་གིས་ ཟས་བཅུད་ལངས་འབད་མི་འཐོབ་ནི་དང་ སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་གྲུབ་
འབྲས་ལུ་ཡང་གཞི་ནི་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་བརྟེན་ ནད་པ་ཚུ་གི་གཞུགས་ཁར་ ཟས་བཅུད་ལངས་འབད་ཐོབ་ཡོད་པ་
ངེས་བརྟེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་གི་ནད་པའི་ཁང་མིག་ཚུ་ནང་ བར་དྲེགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་དུས་ཚོད་ཀྱི་གཞི་རྩ་
གཞི་བཅུགས་འབད་ནི་ནང་བཅོམ་ཤུགས་ཐེབས་བསྐྱེད་དེ་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ཁོང་རའི་བཞེས་སྒྲིབ་ཚུ་ ཟེའི་དང་ སྤྱོད་བཟེན་
བཅུག་ནི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་སྤྱོད་ཁང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ནད་པ་ལྟ་བུ་འོང་མི་ཚུ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་དང་ དགོས་
མཁོ་མེད་པའི་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱོར་ཚུ་སྤར་སྟོན་ལས་ བར་དྲེགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་དུས་ཚོད་བཟོ་སྐྱོར་ཡོད་ཟེར་
བཤད་ཅི། ཡིན་ཏེ་འབད་རུང་ བཞེས་སྒྲིབ་དུས་ཚོད་ཁར་ འཆབ་དོལ་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་བཀག་མི་ཚུགས་པས་ཟེར་བཤད་ཅི།

དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་གཙོ་བཟེན་སྤྱོད་ཁང་ནང་ལུ་ བར་དྲེགས་མེད་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་དུས་ཚོད་ལག་ལེན་
འཐབ་མི་འདི་ལུ་ ཀྱལ་གཞུང་ཅེས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ངོ་སྤྱོད་འབད་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ཁོང་རའི་བཞེས་
སྒྲིབ་ཚུ་ སྤྱོད་ཁང་གི་སྒྲིབ་ལས་ཟེའི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ཐབས་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ འོས་མཐུན་གྱི་མཐའ་
འཁོར་བྱིན་ཡོད་པ་ངེས་བརྟེན་འབད་དགོ།

༣.༢.༥. སྤྱོད་ཁང་གི་བཞེས་སྒྲིབ་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་ གཞུང་དོན་ཐོག་ལུ་ལྟོག་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ་མེད་པ།

ལྟོག་འབད་ནི་འདི་ བྱ་རིམ་ག་ཅི་ནང་འབད་རུང་ ལག་ལེན་དང་སྤྱོད་ཚད་ཡར་དྲག་གཏང་ཡོད་པ་ ངེས་བརྟེན་བཟོ་ནིའི་
བྱ་རིམ་ཅིག་ཡིན། སྤྱོད་ཁང་ཚུ་གིས་ཡང་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་བཞེས་སྒྲིབ་བྱིན་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚད་གཞི་ཚུ་རྒྱ་སྐྱོང་འབད་ཡོད་པ་
ངེས་བརྟེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལྟོག་དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་ཚུ་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།
ནང་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་ཞབས་ཏྲིག་ལམ་ལུགས་^{༢༠༡༣} ཅན་མའི་ལམ་སྟོན་ནང་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུད་དེ་
འདུག་ཅི།

- ཐབ་ཚང་གཉེར་པ་/མཛོད་གཉེར་གྱིས་ འཁྲུལ་བསྐྱོར་དང་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་ངེས་བརྟེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་
ཐབ་ཚང་ནང་ཨ་ཏྲག་རང་ ཞིབ་དཔྱད་དང་ ལྟོག་འབད་དགོ།
- ཟས་བཅུད་མཁས་མཆོག་གིས་ བདུན་ཕྱག་རེ་ནང་ཐབ་ཚང་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོཔ་དང་ བཞེས་སྒྲིབ་ཞབས་ཏྲིག་
ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ ལམ་སྟོན་དང་འཁྲུལ་བསྐྱོར་འབད་ཡོད་པ་ངེས་བརྟེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཅན་ཐོ་(ཟུར་
སྤྱགས་^༢ པ་)ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ཟས་བཅུད་མཁས་མཆོག་ཚུ་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ཐབ་ཚང་གཉེར་
པ་/མཛོད་གཉེར་གྱིས་ བདུན་ཕྱག་གི་ཞིབ་དཔྱད་འགོ་འབྲེན་དགོ།
- གསོ་བའི་མཐུན་ཆུན་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཞབས་ཏྲིག་ལམ་ལུགས་དེ་ ལོ་རེ་ནང་ཚར་གཉིས་དེ་རེ་ལྟོག་
འབད་དགོ།

ཀླུ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ད་ལྟོའི་ལག་ལེན་ནང་ གོང་འཁོད་ལས་གཡོག་པ་ཚུ་གིས་ ལྷ་རྟོག་དང་ལྷ་བཀོད་ ལངས་འབད་མ་འབད་བའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། ཟས་བཅུད་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་ནང་ ཉུང་མཐའ་ཚར་ གསུམ་དེ་རེ་ལྷ་རྟོག་འབད་ཡོད་པ་འབད་བཤད་རུང་ ཁོང་གི་བཤད་མི་གི་རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ་(ལམ་སྟོན་ནང་གི་བྱུར་སྒྲགས་^༡ པའི་ ལྷ་རྟོག་གི་དྲན་ཐོ་བཟུམ་)ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག། ཟས་བཅུད་མཁས་མཆོག་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ དྲན་ཐོ་ལག་ལེན་མ་ འཐབ་མི་འདི་ འབྲེལ་ཆགས་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཨིན་མ་འབད་བཀོད་ཅི། འདི་དང་འདྲམ་སྟེ་ མཛོད་གཉེར་དང་ སྤན་ཁང་ འཛིན་སྐྱོང་གིས་ཡང་ ལྷ་རྟོག་འབད་ཡོད་པ་འབད་སྒྲབ་རུང་ ཁོང་གི་སྒྲབ་མི་གི་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་སྒྲབ་བྱེད་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ ཁར་ གཞུང་དོན་གྱི་ལྷ་རྟོག་བྱ་རིམ་ཡང་མིན་འདུག།

དེ་མ་ཚད་ ཕྱིས་ཞིབ་འབད་བའི་ནམ་དུས་ནང་ བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་སྤན་ཁང་ནང་གི་ནད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ལུ་ དུལ་ ཉིང་མ་ཐལ་ཐལ་མ་ཚུ་བྱིན་མ་མས་ཟེར་བའི་ཉོག་བཤད་ཡང་བཀོད་ཅི། འདི་བཟུམ་བྱུང་མི་ཡང་ ཟས་བཅུད་མཁས་མཆོག་ འདི་ སྒྲོབ་སྐྱོང་ངལ་གསོ་ལུ་འགྱུར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ལྷ་རྟོག་མེད་མི་ལས་བརྟེན་བྱུང་ཅུག།

ཚུལ་མཐུན་གྱི་ལྷ་རྟོག་གི་ཐབས་ལམ་མེད་མི་དེ་གིས་ སྤྱི་ཚད་དམ་འཛིན་དང་ སྤན་ཁང་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཁྲོག་ཚུ་གི་ཡིད་ ཆེས་ནང་ དཀའ་ངལ་བྱུང་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ ཐོན་སྐྱོད་ཚུ་ཚུད་ཟད་འགྱུར་འོང་།

༣.༢.༤. རྒྱགས་སྒྲལ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་ཟས་བཅུད་སྐྱོད་མི་དེ་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཆོགས་གྱི་ བཀོད་མི་ ཉིན་བསྟར་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་མ་མཐུན་མ།

སྤན་ཁང་ནང་བཞག་མི་ནད་པ་ཚུ་དྲག་ནི་དང་ ཁོང་གི་གཟུགས་ཁམས་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་སྐྱོད་བཏགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ནད་ པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཚུ་གིས་ ཟས་བཅུད་ལངས་འབད་བྱིན་དགོ། ཟས་བཅུད་སྤྱི་ཁྱེད་མིན་དང་ མི་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་ གཟུགས་ཁམས་ དང་ སེམས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་སྤྲ་རབ་ཟས་བཅུད་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ མི་ངོ་ཚུ་ལུ་ ཟས་ བཅུད་ལངས་འབད་དགོཔ་འདི་ གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན། ཉིན་བསྟར་བཞེན་དུ་བཟུང་ཟས་བཅུད་ཚུ་གིས་ བརྟག་ཞིབ་གྱི་གནས་ ཚད་དང་ ཚད་གཞི་ཨིན་མི་ རྒྱབ་སྟོན་འབད་མིའི་ཟས་བཅུད་གྱི་འཕྲས་(ཨར་ངྷི་ཨེ་)དང་མཐུན་མི་མཐུན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ ཐོག་ལས་ ཟས་བཅུད་ལང་ཉིང་འདི་ལྷ་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས།

འདི་དང་འདྲམ་སྟེ་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ ཉིན་བསྟར་བཞེན་དུ་སྐྱོད་མི་ཟས་བཅུད་དེ་གིས་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཆོགས་ གྱིས་གསལ་བཀོད་འབད་མི་དང་འབྲེལ་བསྟུན་འབད་མ་འབད་ དེས་གཏན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཀླུ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་ འཛིན་གྱིས་ སྤན་ཁང་ནང་བྱིན་མི་བཞེས་སྒྲིའི་ཚུ་ནང་ ཟས་བཅུད་ལྷན་ཉིང་གི་ཐད་ དབྱེད་པྱད་འབད་ནི་དཔའ་བཅའ་(འོག་ གི་ཐིག་ཁྲམ་^{༣.༡} པའི་ནང་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་)སྟེ་ཡོད། འདི་ཡང་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གིས་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལམ་ སྟོན་ནང་ལུ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ རྒྱགས་སྒྲལ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིའི་ག་ར་བཟོ་ ཡོད་པ་འབད་ཆ་བཞག་མི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅི། གནས་སྤྱད་མེད་མི་དང་ གནད་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་ བའི་མཁས་མཆོག་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ ཀླུ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ དེས་བདེན་ཐོག་ལུ་སྐྱོད་མི་ཟས་བཅུད་དེས་ གཏན་བཟོ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ དེ་སྟེ་ཆ་བཞག་བཞག་པ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ ཤ་གི་རིགས་ཚུ་ཉིན་བསྟར་བཞེན་དུ་བྱིན་ནི་མེད་པ་ ལས་ དབྱེད་པྱད་གྱི་གསལ་ཁར་མ་བཅུགས།

ཐིག་ཁམ་^{3.1} པ་ནང་གི་ ཟས་བཅུད་ཟ་སྟོད་འབད་མི་གི་ཕྱིས་བཏོན་མི་དེ་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཆོགས་ཀྱི་ ན་ལོན་
ཚུ་གི་ཉིན་བསྟར་གྱི་ཉུང་མཐའི་དགོས་མཁོ་དང་ ཟུང་བསྟར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གྲུབ་འབྲས་(ཐིག་ཁམ་^{3.2} གཟིགས་
)དེ་ནང་ ཉིན་བསྟར་གྱི་ཟས་བཅུད་སྟོད་མི་དེ་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་ དགོས་མཁོ་དང་མ་ལྡན་པའི་བན་མཚན་སྟོན་ཡི། དེ་ཕྱི་དུང་
དེ་གིས་ ཟས་བཅུད་དང་ ཐིག་མཁའ་དང་ སྤྱི་ཁྱེད་མིན་བུ་གོ་མ་པེ་ལགས་ དེ་ལས་ སྤྱི་ཁྱེད་མིན་སི་ བཟུམ་མའི་ཕྱ་རབ་
ཀྱི་ཟས་བཅུད་སྟོད་ནི་ཚུ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་ལྡན་མ་འབད་ཡོད་པ་འབད་གསལ་སྟོན་འབད་ཡི། དེ་སྤྱི་ཁྱེད་རུང་
ཉིན་བསྟར་གྱི་ཟས་བཅུད་ཚུ་གིས་ རུས་ལྷགས་དང་ ཆེ་ལུ་ ཡའེ་རྩོན་ ཏི་ཆ་ དེ་ལས་ རི་ཕོ་ཕེལེ་བིན་ ཚུ་དང་འབྲེལ་
བའི་དགོས་མཁོ་དང་མ་མཐུན་པར་འདུག། ལྷག་པར་དངུ་ བླ་ཚུ་དང་ སྤྱི་ཁྱེད་མིན་ཨེ་ ཟ་སྟོད་འབད་མི་ཚུ་ གསལ་
བཀོད་འབད་མི་ལས་ ཉུང་སྤྱི་ཁྱེད་ཐོན་ཏེ་འདུག།

དེ་ཕྱི་དུང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་ ནད་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་གསལ་བཀོད་འབད་མི་ རྒྱགས་སྐལ་གྱི་ཚད་གཞི་འདི་ དགོས་མཁོ་འདི་
ཟས་བཅུད་ཀྱི་འབོར་ཚད་བྱིན་ནི་ནང་ལངས་འབད་མེད་པའི་ བན་མཚན་གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོན་ཡི། དེ་མ་ཚད་ སྤྱན་
ཁང་ཚུ་ནང་གི་འཛིན་སྟོང་པ་མང་ཤོས་ཀྱི་ར་ ལས་སྟོན་ནང་ལུ་གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ རྒྱགས་སྐལ་གྱི་ཚད་གཞི་
འདི་རང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེར་བའི་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་འདུག། ཁོང་ཚུ་གིས་ རྒྱགས་སྐལ་གྱི་ཚད་གཞི་འདི་ ནད་པའི་ཉལ་
ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ་དང་འབྲེལ་ ཕྱིས་སྟོན་འབད་བཏུབ་ཟེར་མ་ཤེས་པར་འདུག།

ཐིག་ཁམ་^{3.2.3} པའི་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྟོ་ཚད་ལས་ཉུང་མ་འབད་ཟ་མི་ལས་བཞེན་ རོ་མ་
འབད་བ་ཅིན་ ཟས་བཅུད་སྟོད་མི་འདི་ཚུ་ འདི་བ་ཡང་ཉུང་དགས་འོང་ནི་ཡིན་པས། ཟས་བཅུད་ལངས་འབད་མེད་མི་དེ་
གིས་ ཟས་བཅུད་ཉུང་བའི་ན་ཆ་ ཡང་ཅིན་ ཟས་བཅུད་དཀོན་དགས་ལུ་འགྱུར་ནི་ཡིན་མ་དང་ དེ་གིས་ ནད་པ་ཚུ་གི་ན་ཆ་
གི་གནས་སྟངས་ཚུ་ཡང་ཉམས་ཏེ་འགྱུར་ནི་ཡིན་པས།

རྒྱལ་གཞུང་གིས་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ ནད་པའི་བཞེས་སྟོ་འཆར་དཔུལ་དང་ ཟད་སོང་ཡར་སེང་འབད་དེ་རང་སྟོད་དོ་
ཡོད་པ་ལས་ འ་ཁྱི་འདི་ ཆ་གྲངས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་པས། གསལ་བཀོད་འབད་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་
དང་མ་ལྡན་མི་དེ་གིས་ བཞེས་སྟོ་བྱིན་མི་གི་ཟད་སོང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐད་ཀར་གྱི་ཚུད་ཟད་འགྱུར་ནི་རྒྱུ་གཅིག་མེན་པར་
ནད་པ་ཚུ་མཉམས་པར་དག་མི་ཚུ་གསལ་ནི་དང་ དེ་གིས་ སྤྱན་ཁང་ནང་ཡུན་རིང་མོ་འབད་ སྟོད་དགོ་ཐོན་མི་ལས་བཞེན་
གཞུང་ལུ་ཟད་སོང་མང་མ་འབྲི་ནི་ཡིན་པས།

བཞེས་སྒྲིབ་ ཆས	འཕོར་ ཚད་ (gm)	རུས་ ཤུགས་ (Kcal)	ཆེ་ལུ་ (g)	སྤ་ཚ་ (μg)	ཨའེ་ རྫོག་ (mg)	བས་ བཟུད་ (g)	རི་བོ་མེ་ལེ་ ཐིན་mg)	Thiami ne (mg)	སྤའི་ར་ མིན་ཨེ་ (μg)	སྤའི་ར་ མིན་བི་ ༡༩ (μg)	སྤའི་ར་ མིན་བི་ B6(mg)	སྤའི་ར་ མིན་བི་ ཕོ་མིག་ ཨེ་སི་ར་ (mg)	སྤའི་ར་ མིན་སི་ (mg)	དྲི་ཚ་ (mg)
ཁྱུ་མཉམ་	༡༠༠	༣༣༣.༠༠༠	༠.༤༠༠	༠.༠༠༠	༠.༤༠༠	༤.༧༠༠	༠.༠༣༠	༠.༡༡༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༣༠༠	༡༡.༤༠༠	༠.༠༠༠	༡.༣༠༠
	༢༥༠	༤༣༠.༠༠༠	༡.༠༠༠	༠.༠༠༠	༡.༠༠༠	༡༤.༧༥༠	༠.༠༧༥	༠.༢༧༥	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༧༥༠	༢༩.༥༠༠	༠.༠༠༠	༣.༢༥༠
སྤུ་མཉམ་	༡༠༠	༣༣༤.༠༠༠	༡.༠༠༠		༩.༠༠༠	༢༤.༡༠༠	༠.༢༥༠	༠.༤༤༠	༡༢.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༥༤༠	༠.༠༠༠	༤.༤༠༠	༤.༧༤༠
	༡༠༠	༣༣༤.༠༠༠	༡.༠༠༠	༠.༠༠༠	༩.༠༠༠	༢༤.༡༠༠	༠.༢༥༠	༠.༤༤༠	༡༢.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༥༤༠	༠.༠༠༠	༤.༤༠༠	༤.༧༤༠
མར་ལུ།	༡༠༠	༩༠༠.༠༠༠	༡༠༠.༠༠༠	༡༡.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠
	༢༠	༡༤༠.༠༠༠	༢༠.༠༠༠	༢.༢༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠
སྒོ་རྒྱ་རྒྱ་	༡༠༠	༡༢༤.༠༠༠	༤.༧༠༠	༥༣.༠༠༠	༡.༥༠༠	༡༢.༤༠༠	༠.༣༠༠	༠.༠༩༠	༢༢༥.༠༠༠	༢.༥༠༠	༠.༡༢༠	༢༩.༤༠༠	༠.༠༠༠	༡.༢༠༠
	༤༠	༧༤.༤༠༠	༥.༢༢༠	༣༡.༤༠༠	༠.༩༠༠	༧.༤༤༠	༠.༡༤༠	༠.༠༥༤	༡༢༥.༠༠༠	༡.༥༠༠	༠.༠༧༢	༡༧.༤༤༠	༠.༠༠༠	༠.༧༢༠
ཨེ་ཕྱེ།	༡༠༠	༧༠.༠༠༠	༣.༤༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༡.༤༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༢༠	༤.༢༠༠	༡༠.༥༠༠	༠.༠༠༠	༠.༤༢༠
	༢༢	༡༥.༤༠༠	༠.༤༢༤	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༣༩༤	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༤	༩.༢༤༠	༢.༣༡༠	༠.༠༠༠	༠.༠༩༢
ཤུ་རུ།	༡༠༠	༣༩༢.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༣༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༡༠༠
	༢༤	༩༤.༠༤༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༧༢	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༢༤
བྱམ་རོ་ཁྱེ།	༡༠༠	༢༤༡.༠༠༠	༢.༠༠༠	༤.༠༠༠	༡.༧༠༠	༧.༧༠༠	༠.༠༤༠	༠.༡༤༠	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༤༠	༡༥༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༤༥༠
	༤༩	༢༣༢.༠༠༣	༡.༧༧༤	༥.༣༣༣	༡.༥༡༡	༤.༤༤༥	༠.༠༥༣	༠.༡༤༡	༠.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༠༣༤	༡༣༣.༣༣༥	༠.༠༠༠	༠.༧༥༤
ཚོད་བསྡེ་ གསར་པ།	༡༠༠	༡༩.༠༠༠	༠.༢༠༠	༠.༠༠༠	༡.༠༠༠	༠.༤༠༠	༠.༡༣༠	༠.༠༥༠	༡༡༩.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༡༡༠	༤༠.༤༠༠	༢༥.༧༡༠	༠.༤༩༠
	༢༠༠	༣༤.༠༠༠	༠.༤༠༠	༠.༠༠༠	༢.༠༠༠	༡.༤༠༠	༠.༢༤༠	༠.༡༠༠	༢༣༤.༠༠༠	༠.༠༠༠	༠.༢༢༠	༤༡.༤༠༠	༥༡.༤༢༠	༠.༩༨༠

ཟ་སྤྱད་ཀྱི་བསྐྱེམས།	༡༩༠༥.༡༩༩	༣༠.༡༩༥	༣༩.༣༩༩	༡༥.༥༩༩	༦༡.༡༩༡	༠.༩༡༩	༡.༠༡༡	༣༩༥.༠༠༠	༡.༥༠༥	༡༠.༩༥༩	༣༦༥.༣༩༥	༥༥.༩༡༠	༡༠.༦༠༡
---------------------	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	---------	-------	--------	---------	--------	--------

ཐིག་ཁྲུ་༣.༡ པ། སྤྱོད་ཁང་ཚུན་ཕྱིན་མི་ བཞེས་སྒྲིབ་ཅ་ཆས་ཚུ་གི་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དབྱེད་ཅུང་།

	ལུས་སྤྲུལ། (Kcal)	ཆི་ལུ་ (g)	སྤྲ་ཚ་ (μg)	ཨའེ་སྒོན་ (mg)	ཟས་ བཅུད (g)	རི་བོ་ཕེ་ལེ་ ཕིན་(mg)	Thiamine (mg)	སྤྲི་ཏེ་ མིན་ཨ་ (μg)	སྤྲི་ཏེ་ མིན་བི་ ༡༩(μg)	སྤྲི་ཏེ་ མིན་བི་ ༤(mg)	སྤྲི་ཏེ་མིན་བི་ ༩ ཨོ་ལིག་ཨ་ སིཏ་ (mg)	སྤྲི་ཏེ་ མིན་སི་ (mg)	ཏི་ཆ་ (mg)
ན་ལོན་ཚུ་ལུ་དགོ་པའི་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་ མཁོ་(འཛུལ་སྤྲིང་གསོ་ བའི་ལས་ཆོགས་)	༢༡༠༠	༥༠	༡༥༠	༢༢	༥༢	༡.༥	༠.༩	༥༠༠	༠.༩	༡.༡	༡༦༠	༢༩	༡༢.༩
རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་ གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཟ་ སྤྱོད་(ག་མེད་པའི་སྤྱིར་ བཏང་གི་བཞེས་སྒྲིབ་)	༡༩༠༥.༡༩༩	༣༠.༡༩༥	༣༩.༣༩༩	༡༥.༥༩༩	༦༡.༡༩༡	༠.༩༡༩	༡.༠༡༡	༣༩༥	༡.༥༠༥	༡༠.༩༥༩	༣༦༥.༣༩༥	༥༥.༩༡༠	༡༠.༦༠༡

ཐིག་ཁྲུ་༣.༡ པ། ཟས་བཅུད་ལྡན་ཏིང་གི་དབྱེད་ཅུང་གྲུབ་འབྲས།

* མཚོ་གཞི་དམར་པོ་གིས་ ཚད་དང་མ་ལྡན་ཁ་འབད་སྒྲོན་ནི་དང་ མཚོ་གཞི་ཕུང་ཁ་གིས་ ཚད་གཞི་དང་ལྡན་ཁ་འབད་གསལ་སྒྲོན་འབད་མ་ཨིན།

3.2.2. **ཐབ་ཚང་ནང་གི་ལས་གཡོགས་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་གི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ལུ་མ་གནས་པ།**

ལས་སྟོན་འདི་ནང་ སྤྱོད་ཁང་ཚུ་ནང་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་འབྲེལ་
བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་སྟོན་ཚུ་ཚུད་དེ་འདུག། བཞེས་སྒྲིབ་
གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་བཞེས་སྒྲིབ་
ཞབས་རྟེན་ལས་ལུགས་ཀྱི་ལས་སྒྲིབ་(གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་དང་ ལག་ལེན་
འཐབ་ནི་ དེ་ལས་ བགོ་བཏང་འབད་ནི་)དང་མཐུན་པའི་ བཞེས་སྒྲིབ་
ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་འབྲེལ་བའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིགས་རྩལ་ཚུ་
དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་འདུག། འདི་ཡང་ ཐབ་ཚང་ནང་གི་ལས་གཡོགས་
ཚུ་གིས་ གདོང་ཁེབས་དང་ ཁ་རས་ མགོ་ཆས་ཉིང་སངས་ས་དང་

སྤྱོད་ཁང་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་
ཞབས་རྟེན་ལས་ལུགས་ནང་གས་གཏོགས་ཡོད་མི་
ལས་གཡོགས་ག་ར་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་གཙང་སྒྲིབ་དང་
བཞེས་སྒྲིབ་ལུགས་ཤོམ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་
གཞི་རྩ་དེ་ ཉ་གོ་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་བཟོ་སྟེ་ ཉེན་
སྲུང་ཚན་དང་ ཟས་བཟུད་ཚན་གྱི་བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་
གིས་འབད་བཟོན་བརྟེན་དགོ།

གྲིབ་གྱི་ལག་ལུབས་ཉིང་སངས་ས་ལ་སོགས་པའི་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྒྲིག་གོ་བྱུང་དགོས་དང་ བཞེས་སྒྲིབ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་དོན་ལུ་
ལག་ལུ་འབྲུ་ནི་དང་ ཤུམ་བཟོ་མི་ཚུ་ བཞེས་སྒྲིབ་གཞན་མི་ཚུ་དང་ ལག་ལུ་གཙང་གཙང་ཚུ་ལས་ སོ་སོ་འབད་བཞག་དགོ་ཟེར་
ཨིན་པས།

ཐབ་ཚང་ནང་བཟུ་སྟོར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་མེད་དབང་འཛིན་གྱིས་ ཐབ་ཚང་གི་ལས་གཡོགས་ག་ར་གིས་
འབྲུག་སོ་ནམ་དང་བཟུང་སྟེ་ཁྲིམས་དོན་དབང་འཛིན་གྱིས་བྱིན་མི་ བཞེས་སྒྲིབ་ལག་ལེན་པའི་སྒྲིབ་བཟུར་ཐོབ་ཡོད་པ་འབད་ཤེས་ཅི།
སྤྱོད་ཁང་ག་རའི་ནང་ མཐོགས་པར་མེད་པ་ཐལ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བསེལ་མཛོད་སོ་སོ་འབད་ཡོད་པའི་ གསལ་འཛིན་གི་མཐུན་
ཁྲེན་ལུགས་ཤོམ་འདུག། དེ་གིས་ སྤྱོད་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ཁ་སྐྱུག་ལས་ བཟོན་གྱི་སྤྱོད་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་དང་ བཟོན་
ཚུ་དང་ཁྲུབ་འཐོལ་ལས་བཀག་ནི་དོན་ལུ་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲིབ་ལུ་གཙོ་བོ་སྟོན་དོ་ཡོད་པའི་བཟུར་མཛོད་སྟོན་མ་
ཨིན་པས། བཞེས་སྒྲིབ་བཟོ་མི་ག་ར་ལུ་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲིབ་ལུ་གཙོ་བོ་སྟོན་དོ་ཡོད་པ་འབད་མཐོང་ཅི།

ཨིན་རུང་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་མེད་དབང་འཛིན་གྱིས་ ཁོང་དག་པ་ཅིག་གིས་ ཉེན་སྲུང་གི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ལུ་མ་གནས་པར་ཡོད་པའི་
ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ ཡོན་ཏན་དང་ ལག་ལེན་གཉིས་ཀྱི་བར་ནའི་ཁྱད་པར་འདི་ འོག་གི་དམིགས་བསལ་གནད་དོན་ནང་
སྤྱོད་ཁུ་འབད་དེ་ཡོད།

སྤྱོད་ཁང་ནང་བད་ཀན་ཐོབ་ཡོད་པའི་གནད་དོན།

ཕན་ཚུགས་སྒྲིབ་གཙོ་བོ་བཟུན་སྤྱོད་ཁང་ནང་གི་ ཐབ་ཚང་པ་གཅིག་ ཁ་རས་མ་སྐྱབ་པར་ བད་ཀན་ཐོབ་མི་ནད་ཚུ་ལུ་བཞེས་སྒྲིབ་
བྱིན་མི་ལས་བརྟེན་ བད་ཀན་གྱི་ནད་ཐོབ་ཅུག། ཁོ་ལུ་ སྤྱོད་ཁང་ནང་ལུ་འབད་ནི་ལས་ལྷག་སྟེ་ བད་ཀན་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་
ཚུ་མ་ཤེས་པས། སྤྱོད་ཁང་ནང་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལས་གཡོགས་མ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་ལས་བརྟེན་ ཁོ་ར་སྤྱོད་ཁང་ནང་འབད་བའི་
བསྐྱང་ཨིན་ཏེ་འབད་རུང་ ལོག་སྟེ་ཐབ་ཚང་ནང་ལུ་འབད་བར་འབོ་ཅུག།

འཁྱི་གནད་དོན་འདི་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ཁོར་རང་ནད་གཞི་བྱུང་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ བྱུང་པ་ལྟར་བཀག་ཅིན་ ལུགས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ ཏེ་མ་ལས་ བྱུང་པ་གཞི་བྱུང་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡིན་མ་ལས་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་བཞེས་སྒྲིབ་ བྱུང་ནི་འདི་དོགས་པ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། འཁྱི་ གནད་དང་མ་འདྲ་བའི་གནད་དོན་འདི་གིས་ ཐབ་ཚད་གི་ལས་གཡོག་པ་ལྟར་གི་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲིབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡོན་ཏན་དང་ གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནས་ཚད་ཀྱི་གནད་དོན་ལྟར་ཉེན་ཁ་ཡིན་པས། སྒྲིབ་ཁང་ནང་ལུ་ལྷ་འབད་མི་ལྟར་ བྱུང་པ་ལྟར་ཐག་ཏེ་ས་སྤོང་དགོ་མི་ལས་བརྟེན་ བྱུང་པ་གཞི་བྱུང་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཙུམ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་རྒྱལ་སྒྲོལ་འབད་མི་དང་གཅིག་ཁར་ སྒྲིབ་ཁང་ནང་ལུ་འབད་མི་ལྟར་ འདི་བཟུམ་མའི་ཉེན་ ཁ་དང་ འབྲེལ་འབྱུང་ལྟར་གི་སྒྲིབ་ལས་ གོ་རྟོགས་མངམ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་སྦྱེད་པ་ཡིན།

དེ་མ་ཚད་ གནད་དོན་འདི་ལས་ ཐབ་ཚད་གི་ལས་གཡོག་པ་ལྟར་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་ལག་ལེན་ལྟར་ འཕྲལ་འཕྲལ་ལས་ བཞེས་སྒྲིབ་ལྟར་མི་འབད་དོ་ཡོད་པ་འབད་ཏེ་གོ་མ་ཡིན་པས། སྒྲིབ་ཁང་ནང་སྤོང་མི་བྱུང་པ་ལྟར་དང་གཅིག་ཁར་ རིས་ལན་འབད་ བའི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་སྒྲིབ་ལྟར་བྱུང་པའི་སྐབས་ལུ་ ཐབ་ཚད་གི་ལས་གཡོག་པ་ལྟར་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ཀྱི་ཐད་ བསམ་འཆར་སྒྲུ་ཆོགས་དང་ མི་མཐུན་པའི་བསམ་འཆར་ལྟར་བཀོད་ཅི། ཁོང་གི་འབད་བ་ཅིན་ ཐབ་ཚད་གི་ལས་གཡོག་པ་ ལྟར་གིས་ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་ ཁ་རས་དང་ མགོ་ཆས་ལྟར་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་མཐུན་གྱི་སྒྲིག་གོ་བྱུང་དོ་ཡོད་པ་དང་ འཕྲལ་ འཕྲལ་འབད་ལྟར་མཐུན་གྱི་སྒྲིག་གོ་བྱུང་མི་བྱུང་པས་ཟེར་བཤད་ཅི།

དེ་མ་ཚད་ ལམ་སྟོན་ལྟར་དང་འབྲེལ་མ་ད་ བཞེས་སྒྲིབ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ལྟར་ གསར་བསྐྱོས་མ་འབད་བའི་ཏེ་མ་དང་ གསར་ བསྐྱོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལོ་བསྐྱར་བཞིན་ཏེ་ དེ་ལས་ བཅའ་ལས་དག་པའི་ཤུལ་ལུ་ གསོ་བའི་ཉེན་ཁ་ལག་ལུ་ཐོབ་དགོ་ ཟེར་འཁོད་དེ་འདུག། ཡིན་ཏེ་འབད་རུང་ ཁོ་ནད་ལས་དག་ཡོད་པའི་བདེན་ཁུངས་བསྐྱེད་ནི་དང་ ལཱ་འབད་ཆོག་པའི་ཉེན་ཁ་ལྟར་ རྟོན་ལུ་ གསོ་བའི་ཉེན་ཁ་ལྟར་བྱུང་ཏེ་མེད་པའི་ཁར་ སྒྲིབ་ཁང་གཞན་མི་ལྟར་གི་ཐབ་ཚད་ལྟར་ལུ་ཡང་ གཡོག་ནང་མ་བཅུགས་པའི་ཏེ་ མ་དང་ བཅུགས་པའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་ གསོ་བའི་ཉེན་ཁ་ལག་ལུ་བྱུང་བྱུང་མི་ལྟར་འདུག།

འཁྱི་འདི་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་དང་ ཚ་གུངས་ཀྱི་གཞི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲིབ་ལྟར་ བའི་བཞེས་སྒྲིབ་བྱུང་ནི་དོན་ལུ་ བཞེས་སྒྲིབ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ལྟར་ རྒྱལ་མཚམས་ཀྱི་གཞུགས་ཁམས་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ་པ་ དང་ གསོ་བའི་ཉེན་ཁ་ལག་ལུ་སྤོང་དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་སྒྲིབ་བྱུང་སྟེ་འདུག། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་བཟུམ་མའི་གནད་ དོན་ལྟར་བྱུང་པའི་སྐབས་ལུ་ འོས་ལྷན་གྱི་ཐབས་ལམ་ལྟར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་དེས་བརྟེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ བྱུང་བྱུང་འཛིན་སྒྲིབ་ དང་ བྱུང་པ་ལྟར་ཡང་དགོ་པ་འདུག།

དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་གཙོ་བསྟན་སྒྲིབ་ཁང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ སྒྲིབ་ཁང་ནང་ལུ་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་ སྒྲིབ་ལས་རིམ་འདི་འགོ་འདྲན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་དང་ ཁོང་གིས་ ཟས་བཅུད་སྟེ་ཕན་གུ་རམ་སྒྲིབ་བཅོས་ནང་ལུ་ ཁ་སྒྲིབ་གི་ལས་ གཡོག་པ་བཅུགས་ཐོག་ལས་ མ་འོངས་པའི་ནང་ཡང་དག་བཟོ་ནི་ཟེར་བཤད་ཅི།

དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་གཙོ་བསྟན་སྒྲིབ་ཁང་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲིབ་ལས་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་ བྱུང་ཏེ་མི་ཐབས་ཤེས་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་འདི་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཙུམ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་རྒྱལ་སྒྲོལ་འབད་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་ སྒྲིབ་ ཁང་གིས་ ཐབ་ཚད་གི་ལས་གཡོག་པ་ལྟར་གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་ཉེན་སྲུང་གི་དགོས་མཁོ་ལྟར་དང་ འབྲེལ་བསྐྱེད་འབད་ཡོད་པ་དེས་བརྟེན་ བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

༢.༢.༤. ཟས་ཐོ་ལངས་འབད་འཆར་བཀོད་མ་འབདཝ།

ཟས་ཐོ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིཉ་ནི་དང་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་ ཐབ་ཚད་གི་ལས་གཡོག་པ་དང་མཁོ་ཆས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ དེ་ལས་ མཇུག་རང་ འཆར་དདུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ཉན་འབེབས་བཟོ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཟས་ཐོ་ཚུ་དོན་སྤྲོད་ཐོག་ལུ་འཆར་བཀོད་འབད་བ་ཅིན་ ཉན་སྡོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིཉ་ཞབས་རྟག་ཚུ་ལུ་ ཁེ་སན་སྒྲིམ་འོང་ནི་ཨིན་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལུ་བརྟེན་ སྤྲོད་ལང་གིས་ཁ་བྱག་ལས་ བཞེས་སྒྲིཉ་ཞབས་རྟག་ལས་ལུགས་འདི་ འཛུགས་ཚད་ཅན་དང་དོན་སྤྲོད་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཐབས་ལུ་ ཟས་ཐོ་ཚུ་ལུ་ མཐུན་ཐོག་ལུ་བརྩམ་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་བཟོ་དགོ།

ལྷག་པར་དུ་ ཟས་ཐོ་ཚུ་ ཟས་བཅུད་མཁས་མཆོག་དང་ སྤྲོད་བཅོས་ སྤྲོད་གཡོག་ དེ་ལས་ བདག་སྐྱོང་ལས་ཁུངས་ལ་སོགས་པ་ རང་སའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ བྱ་རིམ་འདི་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ འཆར་གཞི་བརྩམ་དགོ་པ་ཨིན། ཟས་ཐོ་བརྩམ་ནིའི་བྱ་རིམ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རོས་འཛིན་བྱུང་མི་ལག་ལེན་བྱག་ཤོས་ཚུ་ འོག་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད།

- ✓ སྤྲོད་ལང་ག་རའི་ནང་ སྤྱིར་བཏང་བཞེས་སྒྲིཉ་དོན་ལུ་ ཟས་ཐོ་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དེ་འདུག།
- ✓ དུང་ཅུང་ནད་འབད་ བཞེས་སྒྲིཉ་མི་སྤྲོད་ལང་ཚུའི་ནང་ བཞེས་སྒྲིཉ་འཇམ་བྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཟས་སྦྱོར་ལག་དེབ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་པ།
- ✓ སྤྲོད་ལང་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ ཟས་ཐོ་ཚུ་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་དང་བསྟུན་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་དོ་ཡོད་པ།
- ✓ སྤྲོད་ལང་ག་རའི་ནང་ ཟས་བཅུད་མཁས་པ་ཚུ་ ཟས་ཐོ་བརྩམ་ནི་ནང་གས་གཏོགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་དང་
- ✓ ཉན་སྡོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིཉ་ཞབས་རྟག་ལས་ལུགས་ལུ་ རྒྱ་མཚན་འབད་ནི་དང་ མཐའ་སྐྱོང་འབད་ཐབས་ལུ་ མཛེད་གཏེར་དང་ སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་རྟོག་པ་ དེ་ལས་ འཛུགས་སྐྱོང་ལ་སོགས་པའི་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལས་གཡོག་པ་གཞན་ཚུ་ གས་གཏོགས་འབད་དོ་ཡོད་པ།

གནད་དོན་ལོག་ཅིག་ཁར་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ཤིང་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཟས་ཐོ་བརྩམ་ནི་ནང་ བར་ཆད་བྱུང་མི་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཆད་སྒྲོལ་ཚུ་ཡང་ རོས་འཛིན་བྱུང་ཡི།

༢.༢.༤.༡. ཟས་ཐོ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་གི་གཞི་མེད་པ།

ན་ཚ་མེད་པའི་མི་ ཡང་ཅིན་ ཟས་བཅུད་མ་དགོན་པའི་མི་ཚུ་དང་འཕྱད་པ་ད་ སྤྲོད་ལང་ནང་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་མཐོ་བྲགས་འབད་འོང་ནི་ཨིན་མ་ལས་ འདི་བཟུམ་མའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དེ་བསྟུན་གྱི་ཟས་ཐོ་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ། དེ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ སྤྲོད་ལང་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིཉ་མི་ཚུ་ནང་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་ཡར་འཕར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་གསལ་བཀོད་འབད་ཐོག་ལས་ ཟས་ཐོ་ཚུ་བརྩམ་དགོ།

ཨིན་རུང་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ཤིང་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྲོད་ལང་ག་རའི་ནང་ ཟས་ཐོ་བརྩམས་པའི་སྐབས་ལུ་ དམིགས་བསལ་ཟས་བཅུད་ཀྱི་ཁྱད་ཆ་མེད་པའི་རོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། ཟས་བཅུད་མཁས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བསྟུན་འབད་བའི་སྐབས་

ལུ་ ཟས་ཐོ་བཟུམ་ནི་གི་གནས་ཚད་ ཡང་ཅིན་ ལམ་སྟོན་ཚུ་མེད་པ་ཡིན་མ་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་ཅ་གོ་ཡི། འདི་དང་འབྲམ་
སྟེ་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ལོ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ཟས་ཐོ་བཟུམ་ནི་ནང་ ཟས་བཟུད་ཀྱི་དཔྱད་ཐོ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྒྱུབ་བྱེད་
ག་ནི་ཡང་མ་མཐོང་མ་ལས་ དེ་གིས་ ཟས་ཐོ་བཟུམ་ནི་གི་གཞི་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་བརྟམ་མཚན་སྟོན་ཡོད་པ་ལས་ དེ་སྟེ་
ཟས་ཐོ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་ཚུ་ག་ར་ ཟས་བཟུད་མཁས་པའི་མཁས་རིག་ལུ་རྒྱ་ལས་ཏེ་འདུག།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ འབྲུག་པའི་བཞེས་སྟོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འཛོ་བཟུད་ཀྱི་རྒྱལ་སྟོན་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་མེད་པ་ལས་
བརྟམ་ ཟས་བཟུད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་ ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། ཟས་ཐོ་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་གི་གཞི་
མེད་མི་དེ་གིས་ ཟས་ཐོ་ཚུ་གི་འཛོ་བཟུད་དབྱེད་དུད་(གཤམ་གསལ་གྱི་ཡན་ལག་གི་དོན་ཚན་༣.༢.༡.༡ པའི་ནང་གོས་བསྟར་
འབད་དེ་ཡོད་)འབད་ནི་ནང་ལཱ་ཁག་འོང་ནི་དང་ དེ་གིས་ སྤྲོལ་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྟོན་ཚུ་གིས་ སྤྲོལ་ཁང་ནང་སྟོན་མི་ནད་པ་
ཚུ་གི་ ཟས་བཟུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ ཚད་དང་ལྷན་མ་འབད་ཐོབ་མི་ཐོབ་ དེས་གཏན་འབད་ནི་གི་ བརྟག་ཞིབ་ཚུ་ལུ་བར་
ཆད་རྒྱབ་ནི་ཡིན་པས།

༣.༢.༤.༢. ཟས་ཐོ་ཚུ་ནང་ ཟས་བཟུད་ལྷན་ཉིང་གི་དབྱེད་དུད་ཚུ་ གསལ་ཡང་འགོ་འབྲེན་མ་འཐབ་པ།

ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཟས་བཟུད་ཚང་པའི་བཞེས་སྟོན་ཕྱིན་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྲོལ་ཁང་གི་ཟས་ཐོ་ཚུ་ ཟས་བཟུད་
མཁས་པ་ཚུ་གིས་དབྱེད་དུད་འབད་དགོ། དབྱེད་དུད་དེ་ཡང་ ཟས་ཐོ་ནང་གི་ནམ་གངས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཟས་བཟུད་ཚུ་དབྱེ་
དུད་འབད་དེ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ལྷང་མཐའི་ཟས་བཟུད་དང་གཅིག་ཁར་ ལྷང་བསྟར་འབད་ཞིན་མ་ལས་
མཐའ་འཇུག་ལུ་ ཟས་བཟུད་ཀྱི་ཚད་མཉམ་ཡོད་མེད་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་ཐོ་ཆ་ཚང་གི་དབྱེད་དུད་འགོ་འབྲེན་འཐབ་དགོ།
ཡིན་རུང་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ལོ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ཟས་བཟུད་མཁས་པ་ཚུ་ ཟས་ཐོ་བཟུམ་ནི་ནང་གྲས་གཏོགས་འབད་དེ་
ཡོད་རུང་ སྤྲོལ་ཁང་གི་གིས་ཡང་ ཁོང་རའི་ཟས་ཐོ་ཚུ་གི་ཟས་བཟུད་ལྷན་ཉིང་གི་ དབྱེད་དུད་ཚུ་འགོ་འབྲེན་མ་འཐབ་པའི་
ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། ཟས་བཟུད་མཁས་པ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་བཞེས་སྟོན་ཟས་བཟུད་ཀྱི་གནས་ཚད་དེ་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཞེས་སྟོན་དང་ཅོག་གཅིག་པོ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་གར་གྱི་བཞེས་སྟོན་ཟས་བཟུད་ཀྱི་གནས་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་
ཟེར་བཀོད་ཅི། ཡིན་རུང་ ནད་པའི་ཟས་བཟུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ཐོབ་ཡོད་པ་ དེས་བརྟན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་ཐོ་ཚུ་རྒྱ་
གར་གྱི་གནས་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡང་ བརྟག་ཞིབ་མ་འབད་ཅུག།

འདི་ལས་བརྟམ་ ནད་པ་ཚུ་གིས་ དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ཟས་བཟུད་ཐོབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ ལྷངས་མཐུན་ཡོད་པའི་བརྟམ་དོན་ག་ནི་
ཡང་མེད་པ་ལས་ སྤྲོལ་ཁང་ནང་སྟོན་མི་ནད་པའི་བཞེས་སྟོན་ཚུ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་
ཏེ་ཡིན་འདུག།

༣.༢.༤.༣. ཟས་སྦྱར་གྱི་གནས་ཚད་མེད་པ།

ཟས་སྦྱར་དང་ བཞེས་སྟོན་བཟོ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཅོག་གཅིག་པོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཞེས་སྟོན་ནང་ལུ་ ཟས་བཟུད་ཅོག་
གཅིག་པོ་ལྷན་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་ཐོ་དེ་ ཟས་བཟུད་ལྷན་ཉིང་གི་དབྱེད་དུད་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཟས་
སྦྱར་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཤོ་མཚུངས་བཟོ་དགོ། བཞེས་སྟོན་ནང་ལུ་ ཟས་བཟུད་ལྷན་ཉིང་འདི་ གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི་གི་
ཐབས་ཤེས་ལུ་རྒྱ་ལས་པ་ལས་ ཟས་བཟུད་འབྲེན་ནི་ཚུ་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཤོ་མཚུངས་ཀྱི་ཟས་སྦྱར་གཞི་

བརྩམས་འབད་དགོཔ་དང་ བདེ་མཆོལ་ལུ་ དབྱེད་ཕུད་འབད་བའི་ ཟས་བཟུད་དང་ལྷན་པའི་བཞེས་སྒོ་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་
ངེས་བདེན་གྱི་ཟས་བཟུད་དབྱེད་ཕུད་དེ་ ངེས་བཟུན་བཟོ་དགོ།

རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་མེད་དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྲོད་ཁང་ག་རའི་ནང་ ཟས་བཟུད་ཀྱི་བཟླ་ཞིབ་འབད་བའི་ ཟས་སྦྱོར་གྱི་གནས་
ཚད་མེད་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་ཡི། ཟས་ཐོ་དེ་ ཟས་བཟུད་མཁས་མཚོག་དང་གཅིག་ཁར་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ ཚོགས་ཚུང་གིས་
གསལ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་དང་ བཞེས་སྒོ་བཟོ་ནི་འདྲ་ལྟ་འདི་ གསལ་བ་བཟོ་(བཞེས་སྒོ་ཚུ་ ཐབ་ཚད་ཚུ་གིས་རྩ་བ་
ལས་ར་ག་སྒྲིག་འབད་ནི་)ཟེར་མི་ཡིན་རུང་ ག་སྒྲིག་འབད་ཐངས་སོ་སོ་དང་ དབྱེད་ཕུད་མ་འབད་བའི་ཟས་སྦྱོར་ཚུ་ལག་
ལེན་འཐབ་མི་དེ་གིས་ བཞེས་སྒོ་འོང་གི་ཟས་བཟུད་ཚུ་མེད་པ་གཏང་ནི་ཡིན་པས།

འདི་གིས་ བདེ་མཆོལ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཟས་བཟུད་དང་ལྷན་པའི་བཞེས་སྒོ་ མི་ཐོབ་ནི་ཡིན་མ་དུ་ ཟས་བཟུད་ཉུང་སུ་ལས་བཟུལ་
མི་ཐོབ་ནི་དང་ རྒྱལ་ལས་ གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡང་ སྒྲིང་གསལ་འོང་ནི་ཡིན་པས།

༤.༢.༤. བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ཟས་ཐོ་འཁོར་རིམ་ནང་ ཟས་ཐོ་བསྐྱར་ལོག་ཡོད་པ།

ཟས་ཐོ་འཁོར་རིམ་ཟེར་མི་འདི་ ངེས་བསལ་གྱི་དུས་ཡུན་གྱི་དོན་ལུ་བརྩམ་མི་ ཟས་ཐོ་ཚུ་གི་རིམ་པ་ཅིག་ཡིན་མ་དུ་
དཔེར་ན་ བདུན་ཕྲག་གསུམ་གྱི་དོན་ལུ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན། འཁོར་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཟས་ཐོ་འདི་ ཉིན་མ་རེ་རེ་ལུ་སོ་སོ་
འབད་འོང་མ་ཡིན། འཁོར་རིམ་མཚུག་བསྐྱར་བའི་སྐབས་(བདུན་ཕྲག་གསུམ་)ལུ་ ཟས་ཐོ་ཚུ་བསྐྱར་ལོག་འབད་མ་ཡིན།

བཞེས་སྒོ་འོང་མ་པ་རྒྱ་སྒྲིད་གཏང་ནི་དང་ བཞེས་སྒོ་བཟུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཟས་ཐོ་བརྩམ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཟས་ཐོ་འོ་
འཁོར་རིམ་བཟོ་ནི་འདི་ ལག་ལེན་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྲོད་ཁང་གིས་ཁ་སྐྱུག་ལས་ ངེས་བསལ་གྱི་དུས་
ཡུན་ ཡང་ཅིན་ འཁོར་རིམ་གཅིག་གི་ནང་འཁོར་ལུ་ བསྐྱར་ལོག་མེད་པའི་བཞེས་སྒོ་འོང་མ་གྲངས་ཐོག་ལུ་ ཉིན་མ་རེ་ནང་
བཞེས་སྒོ་ཚར་གསུམ་རེ་བྱིན་ནི་གི་ ཟས་ཐོ་བརྩམས་དགོ།

ཡིན་རུང་ སྤྲོད་ཁང་ཚུ་ལས་བསྐྱེད་འབད་མི་ ཟས་ཐོ་དང་འབྲེལ་མ་དུ་ སྤྲོད་ཁང་ག་རའི་ནང་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་
འཁོར་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་རུང་ འ་བྱིན་པའི་ཉིན་མ་ཚུ་ནང་མ་གཏོགས་ ཟས་ཐོ་ཚུ་བསྐྱར་ལོག་འབད་དེ་འདུག།
དཔེར་ན་ དགེ་ལེགས་སྤྱུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་གཙོ་བོ་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཁང་ནང་ འ་ཁྱེ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་འཁོར་རིམ་ནང་ ཉིན་
བསྐྱར་བཞེན་དུ་བསྐྱར་ལོག་འབད་མི་ ཟས་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག། དགེ་ལེགས་སྤྱུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་གཙོ་བོ་སྤྲོད་
སྤྲོད་ཁང་གིས་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ རྩོམ་ཨ་རྒྱ་ར་ རྩོམ་ཨ་ར་ ར་དང་སྒྲིང་དོག་ དེ་ལས་ བུ་མ་རེ་འི་བྱིན་ཏེ་འདུག།
འདི་བཟུམ་སྟེ་ སྤྲོད་ཁང་གཞན་མི་ཚུ་ནང་ ཉིན་མའི་ལྟེ་ རྩམ་དང་ དུལ་ ཚོད་བསྐྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཁང་ཏེ་བཟོ་བཟོ་ཚོད་མ་
བྱིན་དོ་ཡོད་པ་དང་ འ་མ་བྱིན་པའི་སྐབས་ལུ་ བྱི་རུའི་ལྟེ་དེ་ཨ་རྒྱ་ར་ལུགས་འབད་བྱིན་ཏེ་འདུག།

སྤྲོད་ཁང་ཚུ་ནང་ བཞེས་སྒོ་འོང་མ་གྲངས་ཅོག་གཅིག་པོ་དེ་ལོག་ཅི་ར་བྱིན་མི་དེ་གིས་ བཞེས་སྒོ་འོང་མ་པ་ཉུང་དགས་ཐོན་ནི་
ཡིན་པས། ལྷག་པར་དུ་ སྤྲོད་ཁང་ཟས་བཟུད་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་མི་ ཚོད་བསྐྱེད་དང་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་མ་འདྲམ་ཚུ་
བྱིན་ནི་ནང་ གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་མིན་འདུག། སྤྲོད་ཁང་གསུམ་(མོང་སྐར་ལུང་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཁང་དང་ དགེ་ལེགས་
སྤྱུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྟེ་བའི་གཙོ་བོ་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཁང་) དེ་ལས་ བཀྲིས་སྐར་རྩོང་ལག་སྤྲོད་ཁང་)ནང་རྒྱུང་མ་གཅིག་ དུས་བསྐྱེད་ཀྱི་
ཤིང་འབྲས་ཚུ་བྱིན་ནི་གི་མཐུན་ཆེན་ཚུ་ ཟས་ཐོ་ནང་བཀོད་དེ་འདུག། སྤྲོད་ཁང་ནང་གི་ཟས་ཐོ་ཚུ་འོང་ནང་ ཉིན་མའི་ལྟེ་དང་

ཕྱི་རུ་འཁྱོད་ཀྱི་ཆོད་བསྐྱེད་ཀྱི་དགོས་པ་འབད་ཡོད་རུང་ མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཀེ་བ་ཕྱིན་ཏེ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། མོང་སྐར་ལུང་ཕྱགས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལུ་ ཡུན་རིང་མོ་འབད་སྤོང་དེ་ཡོད་མི་ སྲོག་རྒྱུང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སྤོང་མི་ནད་པ་གཅིག་གིས་ མོ་ “ཀེ་བ་གི་བསུན་ཁག་ཁ་ར་བཟོ་ཡི” ཟེར་བཀོད་ཅི།

ཟས་ཐོའི་འཁོར་རིམ་ནང་ བཞེས་སྒྲིའི་ནུམ་གངས་གང་རུང་གཅིག་ ལོག་ཅི་ར་ཕྱིན་པ་ཅིན་ ནད་པ་ཚུ་བཞེས་སྒྲིའི་ལུ་བསུན་ཏེ་ ཟ་མ་ཚུགས་པ་འགྱུ་ཞིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་དང་ དེ་གིས་ བཞེས་སྒྲིའི་ཕུང་སྲུ་ཅིག་ལས་བརྒལ་ ཟ་མ་ཚུགས་པ་ཐལ་ཤ་ཡིན།

༣.༢.༤. ཟས་ཐོ་ཚུ་ནད་ལུ་བའི་རིགས་ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་མེད་པ།

ཟས་ཐོ་ཚུ་ནད་ ནད་པའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཚུད་ནི་དང་ སྐྱ་མང་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟོན་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པར་ རྒྱ་བཟུམ་མའི་ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་ ཟས་བཅུད་སྤེལ་ནི་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཤོད་ལྷགས་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་ དེ་ལས་བཅོག་པ་ཚུ་བརྟོན་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་དགོས་ཡོད་པ་ལས་ ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་ཡང་བཅུགས་དགོ། ནད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལྷིང་ཚད་དང་བསྐྱེད་པའི་ལུ་བའི་རིགས་ཐོབ་དགོས་དང་ ལུ་བའི་རིགས་ལངས་འབད་ཡོད་པ་ དེས་བརྟན་བཟོ་ནི་དང་ གཟུགས་ཁར་རྒྱ་བཟུམ་ནི་ལས་བཀག་ནིའི་དོན་ལུ་ གསལ་བཀོད་འབད་བའི་ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་ ཕྱིན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ནད་གཡོགས་ལུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་དགོ།

བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ར་དང་དུལ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཕྱིན་ཏེ་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་མི་ཐོབ་དོ་ཡོད་པ་འབད་ཤེས་ཅི། དེ་མ་ཚད་ ཉིན་བསྐྱར་བཞེན་དུ་འཕྱུང་མི་ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་ ལྷོ་རྟོག་འབད་ནི་མེད་པ་མ་ཚད་ ལུ་བའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ཡང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་མིན་འདུག། རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ནད་པའི་ཁང་མིག་ཚུ་ནང་ རྒྱ་བཅོག་ནི་དང་ ཤོད་བཏགས་ནིའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་འཕྱུང་ནི་གི་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་ཚུ་ མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི།

ལུ་བའི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་མེད་མི་དང་ འཕྱུང་ནི་ཡང་ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་མེད་མི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཁར་རྒྱ་བཟུམ་སྟེ་ གནས་སྤངས་ཚུ་ཚབས་ཆེན་ལུ་འགྱུར་ནི་ཡིན་པས།

ཟས་ཐོ་བཅུམ་ནི་ནང་ ཆད་སྒྲིལ་བྱུང་མི་ཚུ་གིས་ ཟས་ཐོ་བཅུམས་ནི་ནང་དན་པ་ཐེབས་བརྟོན་དགོ་པའི་ བར་མཚོན་སྟོན་མི་ཡིན་པས། སྐྱན་ཁང་གི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟོག་ ཤོ་མཚུངས་བཟོ་ནི་དང་ ཅུས་ཚད་མི་འགོར་ནི་ ཟད་སོང་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་ནང་ བན་ཐོགས་ནི་དང་ འཇུག་ལུ་ འཛིན་ཚད་ཅན་དང་ དོན་སྤྲིན་ཅན་གྱི་ནད་སྤོང་ནད་པའི་ བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟོག་ལམ་ལུགས་ བྱུང་ཚུགས་ནི་ཡིན་པ་ལས་ འདི་བཟུམ་ཚུ་འབད་དགོས་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས།

༣.༢.༥. ནད་པ་རྒྱས་ཤོས་ཚུ་སྐྱན་ཁང་ནང་འཇུག་ཞུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་འབད་ཤ།

སྐྱན་ཁང་ནང་འཇུག་ཞུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཟས་བཅུད་དཀོན་པའི་ནད་པ་ངོས་བཟུང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ འོས་ལྷན་གྱི་ཟས་བཅུད་བརྟག་དཔྱད་ལག་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཟས་བཅུད་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ། འ་རྒྱ་འདི་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་དང་ ཡང་ཅིན་ ཟས་བཅུད་ཕུང་བའི་ན་ཚ་ཐོབ་ཉེན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟས་བཅུད་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་ རྒྱས་ཞིང་རྒྱས་པ་འབད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པའི་ནད་པ་ ངོས་བཟུང་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་དང་པ་ཡིན། འདི་

དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུང་ཕྱོགས་ལྷེ་བའི་གཙུག་ལྷན་ལང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་
ཟས་བཅུད་ཉུང་བའི་ན་ཚ་གི་བརྟག་ཞིབ་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ ནད་པའི་ཁང་མིག་གཞན་ནང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ ཁོང་རའི་
ན་ཚ་གི་གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དོ་ཟེར་བཀོད་ཅི།

སྤྲེལ་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་
གཞི་བཅུགས་འབད་མི་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ཕྱོད་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ རྒྱལ་སྤྱོད་འབད་མ་ཡིན། ནད་པ་རྒན་ཤོས་ཚུ་ཡང་ ཟས་
བཅུད་དཀོན་པའི་ན་ཚ་ཐོབ་ནིའི་ཉེན་ཁ་སྤོང་ཡོད་པ་ལས་ སྤྲེལ་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ ནད་པ་རྒན་ཤོས་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་
བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོས་འདུག།

༣.༢.༡༠. བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་གི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲན་མ་འཐབ་པ།

ནང་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ སྤྲེལ་ཁང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ལག་ལེན་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་གི་
དོན་ལུ་ ནད་པ་འདི་ཚུ་ བརྟག་དོན་གྱི་བྱུང་ཁུངས་ཙ་ཙན་ཅིག་ཡིན། སྤྲེལ་ཁང་གིས་ སྤྲེལ་ཁང་ཡར་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནད་པའི་
ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ཐོག་ལས་ དུས་མཚམས་ཚུ་ནང་ ནད་པའི་བསམ་འཆར་ཚུ་བསྐྱེལ་འབད་དགོ། དེ་གི་ཕུལ་ལས་ སྤྲེལ་
ཁང་གིས་ ནང་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་ལམ་ལུགས་ ཡར་སྤྱོད་གཏང་ཐབས་ལུ་ ནད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཚུ་ ནད་པའི་
བཞེས་སྒྲིའི་དོན་ལུ་ཚད་འཇལ་འབད་དགོ།

སྤྲེལ་ཁང་གིས་ ནད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྤྱོད་ཅུང་ བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་གི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་
བརྟག་ཞིབ་ཚུ་བརྒྱུ་ལམ་ལས་བརྒྱལ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི་མེན་འདུག། འདི་དང་འབྲེལ་སྤྱོད་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ཕྱོད་ཞིབ་དབང་འཛིན་
གྱིས་ སྤྲེལ་ཁང་བདག་སྐྱོང་དང་ འཛིན་སྐྱོང་གི་བསྐྱར་བཅོས་རིམ་པ་དང་ རྟན་ལུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ནད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བརྟག་
ཞིབ་ཚུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་པ་འབད་ཤེས་ཅི། ཡིན་ཅུང་ སྤྲེལ་ཁང་གི་ནང་ བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
ནད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་བྱིས་ལན་ཚུ་ འགོ་འདྲན་མ་འཐབ་ཅུག།

རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ཕྱོད་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ འཇིགས་མེད་དོན་ཅེ་དབང་ཕུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙུག་ལྷན་ལང་དང་ དགེ་ལེགས་ཕུག་
ལུང་ཕྱོགས་ལྷེ་བའི་གཙུག་ལྷན་ལང་ནང་ རང་དབང་ཐོག་གི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ བརྟག་ཞིབ་དེ་གིས་
སྤྲེལ་ཁང་གི་བཞེས་སྒྲིའི་ཐད་ཁང་སྤྱོད་པ་དང་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ཉོག་བཤད་དུམ་ག་རེ་བརྒྱལ་མེད་པའི་མངོན་གསལ་སྟོན་ཡི། སྤྱིར་བཏང་
ལུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་མི་ནད་པ་འདི་ཚུ་ སྤྲེལ་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒྲིའི་སྤྲེལ་ཁང་དང་ འཕྲོ་ཚད་ དེ་ལས་ ཞབས་རྟག་ཚུ་ལུ་
ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་འབད་མཐོང་ཅི། ཡིན་ཅུང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་མི་གི་བྱུངས་ཁ་ཉུང་པུས་འབད་མི་ལས་བརྟག་ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་
གྲུབ་འབྲས་དེ་ ཐུན་མོང་འབད་བཅོམ་བུཅུ་ཅི་དང་ ནད་པའི་གངས་འཕྲོ་ཀྱི་ཁྱད་ ཚོད་མི་ཚུ་གས།

དེ་འབད་མ་ལས་བརྟག་ གཞུང་དོན་དང་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་གི་ཡིད་ཆེས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིལས་ ནད་པ་ཚུ་
ལས་ སྤྲེལ་ཁང་གི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་གི་བསམ་འཆར་དང་ བསམ་ལན་ཚུ་བསྐྱེལ་འབད་དགོས་འདི་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
ཡིན། འདི་བསྐྱུལ་མའི་བརྟག་དོན་མེད་མི་དེ་གིས་ སྤྲེལ་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་ལུ་ མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི་དང་ གོང་འཕེལ་
གཏང་ནི་ དེ་ལས་ ནང་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་རྟག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ སྤྲེལ་ཁང་ཡར་སྤྱོད་བཅོམ་ནི་ཚུ་ནང་ ཉམས་ཆག་
བྱུང་འོང།

3.2.11. **མཛོད་ཁང་འཛིན་སྐྱོད་ནང་དམ་འཛིན་ལངས་འབད་མེད་པ།**

དོན་སྤྲོད་ཐོག་ལུ་ཕྱིས་བཀོད་འབད་ནི་དང་ ཡོག་སྤྱོད་དང་ཚུལ་མིན་གཡོ་སྤྱོད་འབད་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ མར་ཕབ་འབད་ནི་འོན་ལུ་ མཛོད་ཁང་འཛིན་སྐྱོད་ནང་ དམ་འཛིན་ལངས་འབད་དགོཔ་འདི་ གཤམ་ཆེ་བླགས་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རུང་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་ དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྲོད་ཁང་བྱུག་ནང་བལྟ་སྒྲོར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཆད་སྒྲོན་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་ཡི་

i. **དུས་མཚམས་གྱི་ཕྱིས་སྒྲུམས་འབད་ནི་མེད་པུ་** རྒྱལ་གཞུང་ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་བལྟ་སྒྲོར་འབད་མི་ སྤྲོད་ཁང་ག་ རའི་ནང་ ཕྱིས་དེབ་དང་ དེམས་གངས་ཚུ་གི་བར་ན་ དུས་མཚམས་གྱི་མཛོད་ཆས་ལྟག་ལུས་གྱི་ ཕྱིས་སྒྲུམས་འབད་ནི་ མིན་འདུག། དུས་མཚམས་གྱི་ཕྱིས་སྒྲུམས་འབད་ནི་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ དགོས་མཁོ་ལས་ལྟག་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཅ་ཆས་ཉེ་ བེ་དང་ དེ་ཚུ་མེད་པ་ཐལ་ཏེ་ རྒྱུ་ཟད་འགྱུར་གྱི་ཨིན་པས། དེ་མ་ཆད་ འདི་བཟུམ་མའི་དམ་འཛིན་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་མ་ འབད་བ་ཅིན་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་དོན་ལུ་ མཁོ་སྐྱབ་འབད་མི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ཡོག་སྤྱོད་འབད་ནི་དང་ རྒྱལ་མིན་གཡོ་ སྤྱོད་འབད་ནི་ལས་བཀག་མི་ཚུགས་ནི་ཨིན་པས།

ii. **མཛོད་ཆས་ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ ཡང་ཅིན་ ཕྱིར་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་བདེན་དཔྱད་མ་འབད་མུ་** བལྟ་སྒྲོར་འབད་མི་སྤྲོད་ཁང་ ཚུ་ནང་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་མཛོད་ཐོ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ འགན་ཁག་ཕོགས་མི་ག་གིས་ཡང་ མཛོད་ ཐོའི་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་བའི་སྐབས་དང་ ཐབ་ཚང་ནང་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ལུ་ བདེན་དཔྱད་མ་འབད་བའི་མཛོད་གསལ་བྱུང་ ཡི། འདི་བཟུམ་མའི་དགག་བཤེར་དང་ཆད་མཉམ་མེད་མི་དེ་གིས་ མཛོད་ཁང་ནང་ལས་སྤྱོད་མི་བཞེས་སྒྲིའི་མཁོ་ཆས་གྱི་ འབོར་ཆད་ཚུ་ གཡོ་བཅོས་འབད་ནི་གི་ཉེན་ཁ་སྤོམ་འདུག།

3.2.12. **ཐབ་ཚང་དང་ མཛོད་ཁང་ནང་མཁོ་ཆས་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཕྱིན་ནི་དང་ འཛིན་ཐངས་མེད་པ་བཟོ་ ཡོད་པ།**

བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཏྲོག་ལས་ལུགས་དེ་ དོན་སྤྲོད་ཅན་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ སྤྲོད་ཁང་ག་རའི་ཐབ་ཚང་དང་ མཛོད་ཁང་ཚུ་ནང་ མཁོ་ཆས་དང་ཐབ་ཆས་ཚུ་ལངས་འབད་དགོ། ད་ལྟོའི་བཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུད་དང་ ཁྲོམ་ཁར་ཐོབ་ཉིང་ཚུ་ལས་བརྟེན་ བཞེས་སྒྲིའི་ཐོ་ཨིན་མི་འདི་ ཉེ་མ་ལས་དུས་ཡུན་ལེ་ཤ་འགོར་ཡོད་པ་ལས་ བཞེས་སྒྲིའི་ལེགས་ཤོམ་འབད་གསོག་འཛོག་འབད་ དགོ། བཞེས་སྒྲིའི་ལེགས་ཤོམ་འབད་གསོག་འཛོག་འབད་མི་དང་ ག་སྤྱིག་འབད་མི་ དེ་ལས་ རྒྱལ་མཐུན་ཐོག་ལུ་ཕྱིན་མི་ཚུ་ མེད་པ་མ་ཐལ་བར་ གསར་པ་འབད་རང་ལུས་སྤྱོད་ནི་དང་ ཟས་བཟུད་ཚུ་ཡང་རང་བཞག་འབད་ཚུགས།

ཨིན་རུང་ བསམ་གཏུག་ལྗོངས་མཁར་སྤྲོད་ཁང་ནང་ལུ་ བསམ་མཛོད་གྱི་མཐུན་ཆུན་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ ཚོད་བསྐྱེ་ཚུ་མཐིང་གཞི་ གྲུ་བཞག་སྟེ་འདུག། འཁྱི་སྤྲོད་ཁང་ནང་ར་ བཞེས་སྒྲིའི་དོ་གཞོང་འདི་མེད་པ་ཐལ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཐབ་ཚང་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིའི་ ཕྱིན་པའི་ནམ་དུས་ནང་ བཞེས་སྒྲིའི་ཁོ་ཁོ་རའི་ཕྱག་ལྟག་ཁར་ བསྐྱུལ་ཏེ་འབག་སྟེ་འདུག། གསོག་འཛོག་དང་ མཁོ་ཆས་ཚུ་གི་འབྲ་ པར་ཚུ་ པར་རིས་ 3.3 པའི་ནང་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།



པར་རིས་ ༣.༩ པ། རྟོག་ཞོར་བཀོལ་སྤྱོད་མ་འབད་བར་ལུས་ཡོད་པ་དང་ ཚོད་བསྐྱེད་དང་ བཞེས་སྒྲིའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ མཐོང་གཞི་དང་ ཅོག་ཅོ་གུ་བཞག་ཡོད་པ།
འདི་དང་འབྲམ་སྟེ་ པར་རིས་ ༣.༡༠ པའི་ནང་གསལ་སྟོན་འབད་དོ་བཟུམ་ སྤུང་ཚོགས་གླིང་དང་ བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་སྤུང་
ཁང་དང་ བསམ་མཛོད་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེན་སྟོན་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ ཚོད་བསྐྱེད་ཚུ་ བྱིམ་ནང་གི་ཅ་ཆས་བསམ་སྟོན་མ་ཚུ་ནང་བཅུགས་ཏེ་
འདུག།



གསོག་འཛོག་འབད་ནི་གི་མཐུན་སྦྲེན་དང་ ཐབ་ཚང་ནང་གི་
མཁོ་ཆས་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཏྲུག་ཚུ་དང་
དམིགས་བསལ་གྱི་གཙང་སྤྱོད་དང་ མེད་པ་ཐལ་ནི་དང་འབྲེལ་
བའི་ བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཏྲུག་གི་འཛོན་ཚད་ལུ་གཞི་དུ་བྱུང་
འོང་། དེ་གིས་ ཟས་བཅུད་ཉུང་སྤུ་ཡོད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་
འཇུག་མ་ཡིན།

པར་རིས་ ༣.༡༠ པ། ཚོད་བསྐྱེད་ཚུ་ བྱིམ་གྱི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ནང་བཞག་ཡོད་པ།

༣.༡.༡.༢. བྱངས་མཐུན་མེད་པའི་འཆར་དཔུལ་གྱི་སྒྲིའི་ཕྱི་ཕྱི་ལས་བརྟེན་ ཞོར་བྱུང་དུ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུད་ཟད་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ།

སྤྱིར་བཏང་ལུ་ འཆར་དཔུལ་ལས་སྟེ་ཚུ་གིས་ རྒྱུན་སྒྲིའི་ཟད་འགྲོ་མང་ཤོས་ཅིག་གི་ འཆར་དཔུལ་བཏོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་
ཐབས་གཞི་གཞིར་བཞག་འཆར་དཔུལ་(formula-based budgeting)ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། འདི་བཟུམ་སྟེ་ སྤུང་ཁང་
སྤྱོད་ཚོགས་འོག་གི་ རྟེན་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་འཆར་དཔུལ་དེ་ཡང་ ཐབས་གཞི་གཞིར་བཞག་འཆར་དཔུལ་(formula-based
budgeting)གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཆར་དཔུལ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་འདུག། རྟེན་པ་ཚུ་གི་བཞེས་སྒྲིའི་འཆར་དཔུལ་ནང་
ཅ་ནམ་གྱི་གོང་ཚད་དང་ ཉལ་ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ' དེ་ལས་ ཉིན་གྲངས་བཅས་ མཐུན་སྦྲེན་གསུམ་འདུག།

སྒོས་འཆར་བཀོད་མའི་འཆར་དཔུལ་= མཐུན་སྦྲེན་(གོང་ཚད་དང་ ཉལ་ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ' ཉིན་གྲངས་ཁ')།

Proposed Budget = f (Rates, No. of beds, No. of days).

དཔེར་ན་ འོག་གི་པར་རིས་ནང་གསལ་སྟོན་འབད་དོ་བཟུམ་ མཐུན་སྦྲེན་གསུམ་བཅུ་འཛོག་འབད་དེ་ དགོ་ལེགས་ཕུག་ལུང་
ཕྱོགས་ཉེ་བའི་གཙོ་བསྟེན་སྤུང་ཁང་གིས་ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥-༡༦ གི་དོན་ལུ་ འཆར་དཔུལ་ དཔུལ་ཀྱམ་ ༡,༢༡༥,༢༧༥.༠༠ གི་སྒོས་
འཆར་བཅུགས་ཏུག། འཆར་དཔུལ་གྱི་སྒོས་འཆར་བཀོད་ས་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་འཆར་དཔུལ་ལས་བྱངས་ཀྱིས་ དཔུལ་ཀྱམ་
༡,༡༠༡,༠༠༠.༠༠ གནང་གོལ་འབད་ཏུག། སྤུང་ཁང་གིས་གལ་ཅན་གྱི་མཐུན་སྦྲེན་གཅིག་འདི་ ཉལ་ཁྲི་ཡོད་མི་གི་གྲངས་ཁ'ལག་

ལེན་འཐབ་ལུག་། ཉལ་ཁྲི་ཚུ་གི་གྲངས་ཁའི་ཡོངས་བསྟོམས་འདི་ དགྲུ་འཐབ་རྒྱུ་མི་འབད་འབག་པའི་སྐབས་ལུ་ འཆར་དེལ་འདི་ཤོང་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཁར་གྲོས་འཆར་བཀོད་ལུག་-ཉལ་ཁྲི་༡༠༠ (ཐིག་ཁྲམ་༣.༤ པའི་ནང་)དེ་ ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ ཆ་ཚད་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ།

14.09 S&M - Patient Diet

རྒྱུ་གྲངས།	ཤོང་ཚད་(དེལ་ཀ་མ་)	ཉལ་ཁྲི་གྲངས་ཁ།	ཉིན་གྲངས།	ལོ་གཅིག་གི་ཡོངས་བསྟོམས་(དེལ་ཀ་མ་)
ཚུམ་ 551	༧.༢༥	༡༠༠	༣༦༥	༢༦༤,༦༢༥.༠༠
ཨ་ཕྱེ།	༩.༠༠	༡༠༠	༣༦༥	༣༢༣,༠༠༠.༠༠
དུལ།	༥.༥༠	༡༠༠	༣༦༥	༢༠༠,༧༥༠.༠༠
གྲུ་རམ།	༠.༩༥	༡༠༠	༣༦༥	༣༤,༦༧༥.༠༠
ཚྱ།	༠.༥༠	༡༠༠	༣༦༥	༡༨,༢༥༠.༠༠
མར་ལུ།	༡.༥༠	༡༠༠	༣༦༥	༥༤,༧༥༠.༠༠
ཇ་རིལ།	༠.༧༥	༡༠༠	༣༦༥	༢༧,༣༧༥.༠༠
རྒྱལ་དི་རི་ར།	༠.༤༠	༡༠༠	༣༦༥	༡༤,༦༠༠.༠༠
ཆོད་བསྟེ།	༡༠.༥༥	༡༠༠	༣༦༥	༣༨༥,༠༧༥.༠༠
སྒོང་དོག།	༩.༩༥	༡༠༠	༣༦༥	༣༥༩,༥༢༥.༠༠
ཤ་ཚུ།	༢.༥༠	༡༠༠	༣༦༥	༩༡,༢༥༠.༠༠
རེས་བསལ་གྱི་བཞེས་སྒོ།	༢༠.༠༠	༡༠	༣༦༥	༧༣,༠༠༠.༠༠
བསྟོམས།				༡,༤༡༥,༤༧༥.༠༠

ཐིག་ཁྲམ་༣.༤ པ། དགྲུ་འཐབ་ལུག་ལུང་ཚྱུག་ལྟེ་བའི་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྒྲིག་ཁང་གི་ བདེ་པའི་བཞེས་སྒོ་འཆར་དེལ་གྲོས་འཆར།

སྒྲིག་ཁང་ཚུ་ནང་ ཉལ་ཁྲི་ཚུ་ཉིན་བསྐར་བཞེན་དུ་ ཡོངས་ཚྱུགས་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་མི་འོང་། གཤམ་སྤྱི་ དེ་སྟེ་འོང་སྟེ་འབད་རུང་ སྒྲིག་ཁང་ནང་སྤྱི་མི་ནད་པ་ཚུ་བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ ར་ སྒྲིག་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནི་དང་འདོད་མི་འོང་། འཆར་བཀོད་འབད་བའི་འཆར་དེལ་ནང་ ཉལ་ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ་ཚུ་བཀོ་གྲངས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གྲོས་འཆར་བཀོད་མི་འཆར་དེལ་གྱི་ཕོ་ཆོད་མཐོ་དགས་ཐོན་མ་ཡིན་པས།

ཕོ་ཆོད་མཐོ་དགས་འབད་སྟོན་མི་དེ་གིས་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་ཟད་འགྱུ་མི་ལུ་ ཐད་ཀར་གྱི་གཞོད་པ་མེད་རུང་ དེ་གིས་ བཞེས་སྒོ་འོ་མཁོ་ཆས་ཚུ་ དགོས་མཁོ་ལས་ལྷག་སྟེ་མཁོ་སྒྲིབ་འབད་ནི་གི་ ཞོར་བྱུང་གི་རྒྱུ་སྟོན་བྱིན་མ་ཡིན་པས།

དེ་འབད་མ་ལས་ ཉལ་ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ་བཙུ་འཛོག་མ་འབད་བར་ ཉེ་མའི་འགྲོས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲིག་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ནད་པ་ཚུ་གི་ གྲངས་ཁ་གི་སྟོན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ཁྲངས་ལྷན་གྱི་འཆར་དེལ་སྟོན་ཚུ་སྟེ་གྲོས་འཆར་བྱུང་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས། དེ་གིས་ ཞོར་བྱུང་གི་རྒྱུ་ཟད་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ འདི་བ་ལྷག་སྟེ་ བདེ་པའི་བཞེས་སྒོ་ཉུང་སྟེ་འབད་བཟོ་མི་དེ་གིས་ སྤྱི་ཚད་དང་ལྷན་པའི་བཞེས་སྒོ་བྱིན་ཚུགས།

ལེབ་ ༤ པེ། གྲོས་འདེབས།

ཀྱལ་གཞུང་ཙུམ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་མཐུན་རྒྱུ་ཡར་དྲག་བཟོ་ནིའི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱེད་དེ་ གཙོ་བོར་ ལེབ་ ༣ པའི་ཆ་ཤས་ ༣.༡ ནད་གྲོས་བསྐྱར་འབད་མི་ བརྟག་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ཡོད་པའི་ གཤམ་གསལ་གྱི་ གྲོས་འདེབས་ཚུ་སྤུལ་ཤ་ཨིན།

༡. སྤྲོལ་ཁང་ཚུ་གིས་ སྤྲོལ་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒྲི་ཚུ་ གསལ་བཀོད་འབད་པའི་ ཉིན་བསྐྱར་གྱི་ཟས་བཅུད་དང་ལྷན་ཡོད་པའི་ དེས་བརྟན་བཟོ་དགོས།

ཀྱལ་གཞུང་ཙུམ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ རུས་ཤུགས་དང་ སྤྲོལ་ཁང་ཟས་བཅུད་གྱི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ཟ་མི་ཟས་བཅུད་ གྱི་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་གྱིས་གསལ་བཀོད་འབད་མི་དགོས་མཁོ་ཚུ་དང་ མ་མཐུན་པར་ཡོད་པའི་དོན་འཛིན་བྱུང་ཡི། དེ་མ་ཚད་ ཟས་ཐོ་ཚུ་ག་སྤྱི་ལོ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཚད་གཞི་གི་གཞི་བཞག་སྟེ་ཡོད་པའི་མཉམ་འདུག། གསལ་བཀོད་འབད་ དེ་ཡོད་པའི་ ཉིན་བསྐྱར་གྱི་ཟས་བཅུད་དང་ལྷན་ཡོད་དང་ ཟས་བཅུད་གྱི་སྒྲིའམ་ ཚད་སྟོམས་གྱི་བཞེས་སྒྲི་བྱིན་ཚུ་གསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྲོལ་ཁང་ཚུ་གིས་

- སྤྲོལ་ཁང་ནང་བཞག་མི་ནད་པ་གི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་གྱི་ཉུང་མཐའི་ཟས་བཅུད་གསལ་བཀོད་འབད་དགོ།
- དེ་བསྐྱར་གྱི་ཚུགས་སྐལ་གྱི་ཚད་གཞི་ གསལ་བཀོད་འབད་དགོ།
- ཟས་ཐོ་ཚུ་ ཟས་བཅུད་ལྷན་ཉིང་གི་དོན་ལུ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དགོ།
- ཟས་བཅུད་འབྲུང་ནི་ཚུ་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟས་སྒྲིའམ་ཚུ་ཤོ་མཚུངས་བཟོ་དགོ།
- བཞེས་སྒྲིའི་གོང་ཚད་དམ་འཛིན་འབད་ནི་དང་ དུས་ཚད་དེ་ནང་འཐོབ་པའི་བཞེས་སྒྲི་ཚུ་གི་ གོ་སྐབས་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་བསྐྱར་གྱི་ཟས་ཐོའི་འཁོར་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- བཞེས་སྒྲིའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལོག་ཅི་རང་ བསྐྱར་ལོག་འབད་བྱིན་ནི་མི་འོང་།
- ཤིང་འབྲས་དང་ ཚོད་བསྐྱེད་གི་ལྷན་པ་ཡར་མེང་འབད་དགོཔ་དང་
- ཟས་ཐོ་ཚུ་ནང་ ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་ འཁོར་ཆེ་དྲགས་འབད་བཅུགས་དགོཔ་དང་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ལུ་བ་གི་རིགས་འབྲུང་ནི་ ནད་ མཉམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

༢. སྤྲོལ་ཁང་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིའི་རིགས་མ་འདམ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོཔ་དང་ ནད་པའི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ ཟས་བཅུད་ཐེབས་ཡོད་པའི་ བཞེས་སྒྲི་བྱིན་ནི་འགོ་བཅུགས་དགོས།

ད་སྟེའི་གནས་སྟངས་ནང་ སྤྲོལ་ཁང་ག་གིས་ཡང་ ལམ་སྟོན་ནང་གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ བཞེས་སྒྲིའི་རིགས་མ་འདམ་ ཚུ་བྱིན་ནི་མཉམ་འདུག། ནད་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྲོལ་ཁང་གི་གནས་སྟངས་མ་འདམ་དང་ སྤྲོལ་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་བྱིན་དགོཔ་འི་ དེས་ བསལ་ཅན་གྱི་བཞེས་སྒྲིའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་ཤ་ལས་ སྤྲོལ་ཁང་ཚུ་གིས་ ནད་པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱར་

བཞེས་སྒྲིའི་རིགས་མ་འདུལ་བྱིན་ནི་ཚུ་ག་དེ་དག་དག་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོཔ་ཨིན། འདི་དང་གཅིག་ཁར་སྤྱོད་ལང་ཚུ་གིས་བཞེས་སྒྲི་དང་ཁ་བཟུང་ལག་བཟུང་གི་ཟས་བཙུད་ཡར་མེད་འབད་ནི་བྱོ་ལྟ་བུ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་བའི་བཞེས་སྒྲི་(texture modified diets)བྱིན་ནི་དེ་ལས་ཟས་བཙུད་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་བྱུང་སྤོང་པའི་ནད་པ་ཚུ་དང་ཟ་ཁམས་སྒྲིའི་དགས་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཟས་བཙུད་ཐེབས་སྒྲུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་བཞེས་སྒྲི་བྱིན་ནི་ལ་སོགས་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་ཞབས་ཏོག་གི་ཐབས་བྱས་དང་སྒྲིའི་བཞག་ཚུ་གི་སྒྲིའི་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་ཚད་ཡར་དག་བཟོ་ནི་ནང་གཙོ་བོ་བཏོན་དགོ།

༡. སྤྱོད་ལང་ཚུ་གིས་ཟས་བཙུད་གི་བཟླག་ཞིབ་འདི་ཁོང་རའི་སྤྱོད་བཅོས་ཚད་གཞི་གི་ཆ་གས་གྲངས་སྤྱོད་བཙུགས་དགོཔ།

ད་ལྟོའི་གནས་སྐབས་ནང་སྤྱོད་ལང་ཚུ་ནང་ནད་པ་ཚུ་བཟླག་ཞིབ་འབད་ནིའི་སྤྱོད་མེད་པ་ལས་བརྟེན་གསོ་བའི་ལྟན་ལག་གིས་སྤྱོད་ལང་ཚུ་ནང་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ་པའི་ཟས་བཙུད་གི་བྱ་རིམ་ཡང་ཅིན་ཟས་བཙུད་གི་བཟླག་ཞིབ་བཟོ་དགོཔ་འདུག། ཟས་བཙུད་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཚུ་སྤྱོད་ལང་ནང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་སྐབས་ལུ་ར་ཚད་ལྡན་དང་ཟས་བཙུད་དཀོན་པ་དང་ཟས་བཙུད་ཉུང་བའི་ནད་པ་ཚུ་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་མི་བཟུང་དོས་འཛིན་ཡང་ཅིན་དབྱེ་བ་བྱེད་གོཔ་འདུག། ཟས་བཙུད་གི་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཉེན་ཡོད་མི་ནད་པའི་སྤྱོད་ཚད་འདི་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཟས་བཙུད་གི་སྒྲིའི་བཞག་གི་དོན་ལུ་ཟས་བཙུད་མཁས་པ་གིས་ལོག་སྟེ་རང་བཟླག་ཞིབ་འབད་དགོ། ཟས་བཙུད་བཟླག་ཞིབ་འབད་མི་འདི་གིས་བཞེས་སྒྲི་ཡར་མེད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་དེ་གིས་སྤྱོད་ལང་ནང་དུས་ལུན་ཐུང་ཀྱུ་ལས་བཟླལ་སྤོང་མི་དགོ་ནི་ཨིན་པ་ལས་སྤྱོད་ལང་གི་བཟོ་སྤྱོད་ཡང་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས།

༢. སྤྱོད་ལང་ཚུ་གིས་ད་ལྟོའི་བཞེས་སྒྲི་གྲུག་གི་བྱ་རིམ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལས་ལུགས་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོཔ།

རྒྱལ་གཞུང་ཚུམ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་སྤྱོད་ལང་ནང་བཞག་མི་ནད་པ་ག་ར་སྤྱོད་ལང་ནང་གི་བཞེས་སྒྲི་ཟ་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་རུང་མེད་རུང་བཞེས་སྒྲི་ཐོབ་པའི་གྲངས་སྤྱོད་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། འ་ལྟེ་བཞེས་སྒྲི་གྲུག་གི་བྱ་རིམ་འདི་ཚད་དམ་ཅན་ཅིག་མེད་པ་འབད་མཐོང་ཡོད་པ་དང་དེ་གིས་ཐོན་ཁུངས་རྒྱུད་ཟད་གཏང་ནི་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་སྤྱོད་ལང་ཚུ་གིས་སྤྱོད་ལང་ནང་གི་བཞེས་སྒྲི་ཟ་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ནད་པའི་གྲངས་ཁ་དེས་བདེན་འབད་ཐོབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་བཞེས་སྒྲི་གྲུག་གི་བྱ་རིམ་འདི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདུག།

༣. སྤྱོད་ལང་ཚུ་གིས་དེ་མའི་གནས་སྤྱོད་དང་འགྲོས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཁུངས་ལྡན་གྱི་འཆར་དངུལ་གྲོས་འཆར་བཀོད་དགོཔ།

རྒྱལ་གཞུང་ཚུམ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིའི་འཆར་དངུལ་ཚུ་ནད་པའི་ཁང་མིག་ནང་གི་ཉལ་ཁྲི་གི་གྲངས་ཁ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་གྲོས་འཆར་བཙུགས་མི་དེ་གིས་ཁུངས་མཐུན་མིན་པའི་འཆར་དངུལ་དང་ཞོར་བྱུང་ལུ་རྒྱུད་ཟད་འགྱུར་ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། རྒྱུ་མཚན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཁུངས་མཐུན་གྱི་འཆར་དངུལ་ཚུ་

➤ འདས་པའི་བཟོ་སྤྱོད་ཚུ་ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་གྲོས་འཆར་བཙུགས་དགོ།

⦿ ཟས་ཐོ་ཚུ་དང་ ཤོ་མཚུངས་ཀྱི་ཟས་སྦྱར་ཚུ་ནང་ གོང་ཚད་ཀྱི་སྒྲོན་ཅིས་བགོ་གངས་འབད་དེ་ གྲོས་འཆར་བཟུགས་ དགོཔ་དང་

⦿ སྤྲོལ་ཁང་ནང་གི་བཞེས་སྒོ་ཟ་ནིའི་དང་འདྲོད་ཡོད་མི་ ནད་པའི་གུངས་ཁ་གི་སྒྲོན་ཅིས་དེ་ ཉལ་ཁྲི་གི་གུངས་ཁ་མེན་པར་ ཉེ་མའི་ལོ་གི་འགྲོས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གྲོས་འཆར་བཟུགས་དགོཔ་ཨིན།

འདས་པའི་གནས་སྤྱད་དང་འགྲོས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དང་ དེས་བདེན་གྱི་ཟད་སོང་བཏོན་མི་དེ་གིས་ སྤྲོལ་ཁང་ག་རའི་ནང་ ཞེས་རྟོགས་ཐེབས་བསྐྱེད་ནི་དང་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་མཚན་དང་ལུན་པའི་ ནད་སྤོང་ནད་པའི་བཞེས་སྒོའི་ཞབས་རྟོག་གི་ གོང་ཚད་ཀྱི་བྱད་པར་ཚུ་གུབ་ཚུགས།

༤. ནད་པའི་བཞེས་སྒོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་རྟོག་གི་ལམ་ལུགས་ལངས་འབད་གཞི་བཟུགས་འབད་དགོཔ།

སྤྲོལ་ཁང་ཚུ་ནང་ ནད་པའི་བཞེས་སྒོའི་མཐུན་ཆེན་གྱི་ཐད་ འོས་འབབ་ལུན་པའི་ལས་གཤེགས་ཚུ་གིས་ ལྷ་རྟོག་ལངས་འབད་མ་ འབད་བའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། ཚུལ་མཐུན་གྱི་ལྷ་རྟོག་དང་ ལྷ་བཀོད་མེད་མི་དེ་གིས་ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྲོས་ཚད་མེད་པའི་ཞེས་སྒོ་ བྱིན་ནི་དང་ འདི་ལས་བརྟེན་ ཁོང་གི་གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ཉམས་ཏེ་འགྲོ་འོང་། དེ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ སྤྲོལ་ཁང་ ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒོའི་སྤྲོས་ཚད་རྒྱ་ཆུང་འབད་ཡོད་པ་དང་ ཐབ་ཚང་ནང་ བཞེས་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒོའི་ ཉེན་སྲུང་བསྟར་སྦྱོང་འབད་ཡོད་པ་ དེས་བརྟེན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་རྟོག་དང་ལྷ་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གཞི་བཟུགས་འབད་དགོ།

༥. སྤྲོལ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒོའི་ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྒྲའི་ལས་རིམ་གཞི་བཟུགས་འབད་དགོཔ།

ཕན་ཚུན་གྱི་བར་ན་བཅོག་གི་བསྐྱེད་ལྷོ་ནི་ལས་བཀག་ནི་དང་ བཞེས་སྒོ་ལས་བརྟེན་པའི་ན་ཚ་མར་ཡབ་འབད་ནི་ དེ་ལས་ ཉེན་སྲུང་ དང་གཙང་སྒྲ་ལུན་པའི་ བཞེས་སྒོ་དེས་བརྟེན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ བཞེས་སྒོའི་ཉེན་སྲུང་དང་གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོན་ཏན་དང་ ལག་ལེན་ཚུ་གཤེགས་ཅིག་ཨིན། རྒྱལ་གཞུང་ཅིས་ཞིབ་དབའ་འཛིན་གྱིས་ བཞེས་སྒོའི་ཉེན་སྲུང་དང་གཙང་སྒྲ་ནང་ ལག་ལེན་ ལངས་འབད་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། དེ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་ཉེན་སྲུང་གི་སྒོ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་དེས་ བརྟེན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྲོལ་ཁང་ཚུ་གི་གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུད་པའི་ བཞེས་སྒོའི་ཉེན་སྲུང་དང་གཙང་སྒྲ་ལས་རིམ་ གཞི་བཟུགས་འབད་དགོ།

- ⦿ སྦྱོང་བཟར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ བཞེས་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་ བཞེས་སྒོའི་ཉེན་སྲུང་དང་གཙང་སྒྲའི་དགོས་མཁོ་ ཚུ་གི་ གོ་རྟོགས་མངམ་བྱིན་ནི།
- ⦿ བཞེས་སྒོའི་ཉེན་སྲུང་དང་གཙང་སྒྲའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ལུ་ དམ་དམ་འབད་གནས་བཟུག་ནི།
- ⦿ ལོ་བསྟར་བཞེན་དང་ ན་ཚ་ལས་དྲག་པའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་ གསོ་བའི་ལག་ཁྱེར་ཚུ་སྦྱོང་ནི།
- ⦿ བཞེས་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་ལག་ལེན་ཚུ་ འཕམ་འཕམ་རང་ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།

༩. སྤྲུལ་ཁང་ཚུ་ནང་ བར་དྲེན་གསལ་མེད་པའི་ བཞེས་སྒྲིའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་གཞི་རྩ་བཙུགས་དགོས།

གསལ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ གཅིག་བ་གཅིག་གཤམ་ཆེ་བའི་དགོས་འདོད་ཚུ་བཀོད་འོང་པའི་སྐབས་ ལཱ་གི་གཙོ་
རིམ་གྱི་གཤམ་ཚུགས་པའི་ གནས་སྤངས་མགུ་རྟོག་དྲགས་ནང་ ལཱ་འབད་དགོས་ཡོད་རུང་ བར་དྲེན་གསལ་མེད་པའི་ བཞེས་
སྒྲི་བཟའ་ནིའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ནུམ་གཞག་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་དགོས་འདི་ ཁག་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཨིན། འདི་གཞི་བཙུགས་
འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ བར་དྲེན་གསལ་འབད་ནི་ཚུ་མེད་པ་ད་ བཞེས་སྒྲི་བཟའ་ནི་གི་གནས་སྤངས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལས་ ནད་པ་
ཚུ་གིས་བཞེས་སྒྲི་མངམ་སྤེ་བཟའ་ཚུགས་ནིའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྲུལ་ཁང་ཚུ་གིས་ ནད་པ་ཚུ་བཞེས་
སྒྲི་བཟའ་ནི་ནུམ་ལུ་ བར་དྲེན་གསལ་ཚུ་མེད་པའི་ འོས་མཐུན་གྱི་གནས་སྤངས་བཟོ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོས་ཨིན།

༩. སྤྲུལ་ཁང་ནང་སྤོང་མི་ནད་པ་ཚུ་དང་ འདི་ཚུའི་བཞེས་སྒྲི་ཞབས་རྟོག་གི་ལས་རིམ་ནང་གྲལ་གཏོགས་ཡོད་མི་ལས་བྱེད་པ་
ཚུ་ལུ་ ཟས་བཙུད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་ ཤེས་བྱ་ཚུ་སྤོང་དགོས།

རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་མེད་དབང་འཛིན་གྱིས་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ ཆད་སྒྲོན་མང་ཤོས་རང་ སྤྲུལ་ཁང་ནང་སྤོང་མི་ནད་པ་དང་
འདི་ནང་གྲལ་གཏོགས་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཟས་བཙུད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་ ཟད་བཙུད་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་གི་བར་ཁྲགས་
ཚུ་མ་འབད་མི་ལས་བཞེན་འབྱུང་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ནད་པ་དང་ ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ བསྐྱར་སྤྱོད་འབད་
ཡོད་པའི་ཟས་བཙུད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་དང་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བར་ཁྲགས་ཚུ་ལུ་ ངོས་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་
སྤྲུལ་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ ཟས་བཙུད་ཀྱི་སྐྱོང་ལས་ གོ་བཤད་དང་ གོ་རྟོགས་ དེ་ལས་ ཤེས་བྱ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་སྤོང་དགོས་
འདུག། ཐབས་ཚད་དང་ ནད་པ་བཞག་སའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་བཅིས་ཏེ་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ཟས་བཙུད་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་
སྤོང་དགོས་འདུག།

༡༠. སྤྲུལ་ཁང་ཚུ་གིས་ ཟ་འཐུང་མཛོད་ཆས་ལུ་ དུས་མཚམས་ཀྱིས་ཕྱིས་སྟོམ་འབད་དགོས་ཨིན།

སྤྲུལ་ཁང་ཚུ་ནང་ ནད་པའི་ཟ་འཐུང་རིགས་ཀྱི་མཛོད་ཆས་ལྷག་ལུས་ཚུ་གི་ ཕྱིས་སྟོམ་འབད་ནི་མེད་པའི་ ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡོད་པ་
ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དགོས་མཁོ་ཡོད་མི་ཚུ་རྒྱུང་ཅིག་ མཁོ་མངག་འབད་དེ་ རྒྱུ་ཟད་འགྱུ་ནི་ལས་བཀག་འཛིན་འབད་
ཐབས་དང་ ཟ་འཐུང་གི་མཛོད་ཆས་ཚུ་གཡོ་སྤྱོད་འབད་ནི་ལས་ མར་ཕབས་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ སྤྲུལ་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ ཟ་
འཐུང་གི་ཁྲ་རིམ་གྱི་ཕྱིས་སྟོམ་ཚུ་འབད་དགོས་ཨིན།

ལེབ་ལྟུང་པམ་ མཚུག་དོན།

དམིགས་བསལ་གྱི་ སྤྲོད་ཁང་གི་བཞེས་སྒྲིལ་སྒྱུ་དེ་ཕྱིན་མི་ ཟས་བཅུད་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ ཉན་པ་ཚུ་དྲག་ནི་དང་ བདེ་སྤྱོད་ སྤྲོད་ཁང་ནང་སྤྱོད་ནི་གི་དུས་ཡུན་མར་ཕབ་འབད་ནི་ དེ་ལས་ སྤྲོད་ཁང་གི་ཟད་སྤོང་ཚུ་མར་ཕབ་འབད་ནི་གིས་གཤམ་ཅན་གྱི་འགན་ཁུར་འབག་པ་ཨིན། ཟས་བཅུད་དཀོན་མི་ ཡང་ཅིན་ ཟས་བཅུད་ཉུང་བའི་ན་ཚ་དེ་གིས་ ཉན་པའི་ནད་བཀག་རིམ་ལཱ་གསལ་ཉམས་བཅུག་སྟེ་ འབྲུ་ནད་དང་ ཤི་རྒྱུན་གྱི་ཚད་ཡང་ཡར་སེང་འགྲོམ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྲོད་བཅོས་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ཚད་སྟོམ་ཅན་གྱི་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་ཕྱིན་དགོ། འདི་དང་འབྲམ་སྟེ་ སྤྲོད་ཁང་ནང་སྤྱོད་མི་ནད་པ་གི་བཞེས་སྒྲིལ་ཞབས་རྟེན་ལམ་ལུགས་འདི་ ཉན་པའི་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་ དེས་བསལ་ཅན་གྱི་བཞེས་སྒྲིལ་དགོས་མཁོ་དང་ གནམ་ཁ་ཚུ་གྲངས་སྤྱོད་བཅུགས་ཚུགས་པའི་ ཟས་བཅུད་དང་ལྷན་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་གནམ་ཁ་ཕྱིན་ནི་ནད་ ལྷབས་བདེ་དྲགས་དགོས་ཨིན། འཛུགས་ཅན་དང་ དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ ཉན་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་ཞབས་རྟེན་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་ ཉན་པའི་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲག་བཟོ་ནི་དང་ སྤྲོད་ཁང་ཚུ་ནང་ཟད་སྤོང་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ མཐའ་འཇུག་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་སྤྲོད་བཅོས་ལམ་ལུགས་ནང་གི་ཚབས་ཅན་གྱི་སྤྱུག་སྤྱོད་མར་ཕབ་འབད་ནི་ནད་ ཕན་འདེབས་འབད་འོང་།

ནད་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་ཞབས་རྟེན་ཡར་དྲག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གིས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༣ གྱི་ལོ་ནང་ ཉན་སྤྱོད་ནད་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་ཞབས་རྟེན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གསར་བཟོ་འབད་དེ་ སྤྲོད་ཁང་ཚུ་ནང་ ཟས་བཅུད་མཁས་པ་ཚུ་བསྐོ་བཞག་འབད་བའི་ཁར་ ཁོང་ཚུ་ ཟས་ཐོ་བཟུམ་ནི་དང་ བཞེས་སྒྲིལ་ཉེན་སྲུང་དང་ ཐབ་ཚད་གི་གཙང་སྦྱ་དེས་བརྟན་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ ཉན་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་ཚུ་གི་སྤྱོད་ཚད་དམ་འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་ནད་ གསལ་གཏོགས་འབད་དེ་འདུག། མ་གཞི་ ལྷན་ཁག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྤྱིར་སྤྱོད་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ རྒྱལ་གཞུང་ཚུ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ ཉན་པའི་བཞེས་སྒྲིལ་ཚུ་ ཉན་པའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་འཁྲུལ་ མ་ཕྱིན་པར་ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། བཞེས་སྒྲིལ་གྱི་སྤྱིག་གི་བྱ་རིམ་དེ་འཛིན་ཚད་དང་མ་ལྷན་ལས་བརྟེན་ ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ཚུད་ཟད་སྤོང་སྟེ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ ཉིན་བསྐར་བཞིན་དུ་རྒྱགས་སྐལ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲུལ་ཟ་མི་ཟས་བཅུད་དེ་ འཛུགས་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་ཀྱིས་ གསལ་བཀོད་འབད་མི་ ཉིན་བསྐར་དགོས་མཁོ་དང་མ་ལྷན་པར་འདུག། ཟས་ཐོ་བཟུམ་ནི་ཚུ་ ཕན་རུས་མེད་པ་འབད་མཐོང་ཡོད་པ་དང་ ཉན་པ་ཚུ་གིས་ བཞེས་སྒྲིལ་ཚུ་ཡར་སེང་འབད་དེ་ ཟ་ནི་གི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ཐབས་ལུ་ བཞེས་སྒྲིལ་དུས་ཚད་ཚུ་འོས་འབབ་ལཱ་རྟེན་ཉེན་ཐོ་སྟེ་མིན་འདུག། དེ་མ་ཚད་ བཞེས་སྒྲིལ་ཉེན་སྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོན་ཏན་ཡང་ལེགས་ཤོམ་མིན་འདུག།

གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ མགོ་རྟོགས་དྲགས་དང་ འགན་བསྐྱར་ཅན་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལུ་འགན་ཡོད་མི་དེ་གིས་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་མཐའ་སྤྱོད་འབད་ནི་ལུ་ཁག་གཏང་སྟེ་ཡོད་མི་ལུ་ རྒྱལ་གཞུང་ཚུ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་མ་ཨིན། ཨིན་རུང་ མཐའ་སྤྱོད་འབད་མི་ཟད་སྤོང་བ་ལྷག་པའི་ ཁོ་ཕན་ཚུ་བྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་མཐའ་སྤྱོད་འབད་ནི་འདི་ གཤམ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་པས། རྒྱལ་གཞུང་ཚུ་ཞིབ་དབང་འཛིན་གྱིས་ སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་དང་འཕྱད་པ་ད་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་གཙམ་སྤྱོད་ནད་ གཙོ་རིམ་ཉུང་སྤྱོད་ཐོབ་ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། རྒྱལ་གཞུང་ཚུ་ཞིབ་དབང་འཛིན་

གྲིས་ སྤྲན་བཅོས་ཀྱི་གཅེས་སྤྲོད་གི་ཚབས་ཆེ་ཉིང་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ཡོད་རུང་ སྤྲན་ཁང་འཛིན་སྤྲོད་གིས་ཁ་བྱག་ལས་ སྤྲན་བཅོས་
ནང་ལུ་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གལ་ཆེ་ཉིང་དང་ ནད་པ་ཚུ་དྲག་ནི་དང་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ནང་ བཞེས་སྒོ་བཅུད་ཅན་གྱི་
འགན་ཁག་ཚུ་ཅན་ཚུ་ ཡོངས་རྫོགས་འབད་ཁོས་ལེན་འབད་དགོས་འདུག། དེ་འབདམ་ལས་བརྟེན་ སྤྲན་ཁང་གིས་ སྤྲན་
བཅོས་ཀྱི་ལས་སྒྲ་གཞན་ཚུ་དང་འཕྱད་པ་ད་ ཟས་བཅུད་དེ་ སྤྲང་ཚུང་འབད་བཞག་སྒོལ་ཡོད་མི་འདི་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་
དགོ་པའི་དགོས་མཁོ་ཐོན་ཏེ་འདུག།



AIN: 14441

www.bhutanaudit.gov.bt