

། རིག་ཡོག་གཙང་ལམ་འབྲེལ་རྩིས་རྒྱལ་མ་  
ཚོས་རྒྱལ་མ་འབྲེལ་གྱི་དབྱེ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་

ཕྱི་ལོ་འཕགས་ལོ་ལོ་།

འགྲུལ་ལོ་ལོ་ དཔེ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ གཞི་བཞུགས་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་།

སྐྱེས་ལོ་ ༡༩༠༡

ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་།

དཔེ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

དཔེ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་

༡ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

༢ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

༦། ཞི་གཤོག་གཙམ་གཤམ་འཇམ་འཇམ་རྒྱལ་  
རྒྱལ་རྒྱལ་གྱི་དབྱེ་ལག་ ལྷན་རྒྱལ་

ཕྱིར་བཏང་ལམ་སྟོན་།

ཤོག་ལམ་༢ ས་ དམིགས་བསམ་ཚུ་ཚུ་ཤེས་ཡོན། གསོ་བའི་གཤམ་ བྱང་པའི་སྟོན།

སྟོན་ ༡༠༠།

དུས་ལུན་ ཚུ་ཚུ་ད་ རྒྱལ་ལ་༡༠༠།

༡་ བཤད་རྒྱུད་ལི་བྱུང་ ས་ལས་གཙན་བཤད་པའི་སྐབས་ ཤག་ཙན་ལྷང་སུ་ལག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོན་?

༡། ཤག་ཙན་སྤུལ་རྩུ་མོ་ལྟ་

༢། ཤག་ཙན་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྟ་

༣། ཤག་ཙན་ལྟ་བུ་དང་ལྟ་

༤། ཤག་ཙན་རྒྱུད་རྩུ་མོ་ལྟ་

༢་ བཤད་རྒྱུད་ལྷན་ ཚགས་རྒྱལ་བཤད་པའི་སྐབས་ དབང་པོ་སྟོན་གྱི་ལུ་གཞུམ་པར་བྱེ། ཟེར་མི་འདི་རྒྱལ་དང་  
བདུན་ཕྲག་ག་དེ་ཅིག་འཇམ་པའི་སྐབས་ལྟ་སྟོན་?

༡། རྒྱལ་པ་གསུམ་པ་བདུན་ཕྲག་བརྒྱུ་པ་

༢། རྒྱལ་པ་བཞི་པ་བདུན་ཕྲག་བརྒྱུ་པ་ཞེ་

༣། རྒྱལ་པ་ལྟ་པ་བདུན་ཕྲག་བརྒྱུ་པ་

༤། རྒྱལ་པ་རྒྱལ་པ་བདུན་ཕྲག་ཉེ་སྤུ་ཚ་གཉིས་

༣་ ཚགས་རྒྱལ་བཤད་པའི་སྐབས་ རྒྱལ་ལྷན་ ལུས་སྟོན་པ་དང་ དཀྱིལ་སྟོན་ ལྷན་ལྷན་ མཚན་དང་ཤེད་པ་ལ།  
སྟོན་དང་རྩུ་མོ་ལེ་ལྷན་དུ་བཟེད། མཚན་ཟེ་ གཅིག་མང་ དབང་ལེ་དུ་ལྷན་ལྷན་ ཟེར་མི་འདི་ག་ཅིག་རྒྱལ་  
མཚན་སྟོན་?

༡། རོ་མོ་ལ་ཞེད་ལུ་འཇམ་པའི་རྒྱལ་ལ་

༢། ལུ་སྟེ་བའི་རྒྱལ་ལ་

༣། ལུ་མོ་སྟེ་བའི་རྒྱལ་ལ་

༤། ལུས་པ་བཙའ་ཉེ་བའི་རྒྱལ་ལ་

ཨ་མ་མཁུང་ལ་བཤད་པའི་སྐབས་ སོ་བུ་འགོ་མཚུག་ལོག་སྟེ་མངལ་ནས་འབྱོན།། ཟེར་པའི་སྐབས་ གཤམ་གསལ་གྱི་རྒྱུད་གཤིས་རྒྱུན་འབྲང་དེ་མངལ་ནང་ལས་མགོ་མཚུག་བསྐྱར་ཏེ་ཟེར་བཏོན་མཚོེ་?

- ༡། རྒྱུད་བརྟན་པར་འགྱུར་བ་
- ༢། རྒྱུད་ཕོགས་པའི་རྒྱུན་
- ༣། རྒྱུད་ཡང་དག་པར་རྒྱུད་པ་
- ༤། རྒྱུད་སྐྱེད་པར་ལྷེད་པ་

ཨ་ བཤད་རྒྱུད་ལེ་འུ་༢༠ པལས་ མ་ཞུ་བ་དང་གཉམ་འཛིན་སྐྱོན་སྟེ་ཟེར་པའི་སྐབས་གྱི་མིང་ག་ཅི་ཚོེ་?

- ༡། གནའ་བའི་ལྷ་
- ༢། ལྷ་ལྷན་
- ༣། ལག་ལྷན་
- ༤། རི་མོང་ལྷན་

ཨ་ མན་རྒྱུད་ བེར་རྒྱུན་ལྷན་འབྲང་བ་ཅིན་ ཉེས་པ་རྒྱུད་གི་ནད་ལུ་དབྱེ་ཡོངས་བཤོམས་ག་དེ་ཅི་ག་ཡོད་?

- ༡། རྒྱུད་ནད་རྒྱུག་ལྷན་ཅི་ག་ཅི་ག་
- ༢། རྒྱུད་ནད་རྒྱུག་ལྷན་ཅི་ག་ཉིས་
- ༣། རྒྱུད་ནད་རྒྱུག་ལྷན་ཅི་ག་སུམ་
- ༤། རྒྱུད་ནད་རྒྱུག་ལྷན་ཅི་ག་ལྷོ་

ཨ་ མན་རྒྱུད་ལས་ མཛེས་པའི་གནས་ལུ་ལ་ལུ་ག་ལུ་གས་བརྒྱབ་ལོ། རྫོག་འབར་ནི་དང་གྲང་ལུ་མ་བརྒྱབ་ལོ། སྐབས་སྐབས་མི་ག་ཏེ་སེར་པོ་འབྱོར་ལོ། ལྷགས་པ་ལངས་ལོ། འ་མདོ་ག་སྟོལ་སྐྱམ་ལོ། ཟས་གྱི་རིགས་ལེན་པར་གྱུར་ཡང་ལུས་ཤིང་ཉམས་ལོ། བད་དེ་སློན་ཞིན་མ་ལས་གཞུགས་ལུ་ཟ་འབྲུག་ལངས་ལོ། ཅ་རྒྱུད་ཞན་ལ་ཡིད་པར་འཕར་ནི་དང་ཡང་པར་མཛེས་རྩ་ཞར་ལོ། རྒྱ་མདོ་ག་སེར་པོ་སློན་མ་ཏུ་མ་ལུར་ཚད་ནི་ཚུ་འབྲུང་པ་ཅིན་ བད་ག་ལི་ག་ཅི་ཚོེ་?

- ༡། མཚེར་པའི་ལྷག་སྐྱོན་
- ༢། མ་ཞུ་རྒྱུན་སྐྱོན་
- ༣། རྫོད་མཛེས་སྐྱོན་
- ༤། མཚེན་པའི་ལྷག་སྐྱོན་

8. མན་རྒྱུད་ཚད་པ་གསོ་བ་ལས། རྒྱུད་མདང་ཀའ་མཚུ་ལ་པ་རྩེ་ཚེ་ཞིང་། བར་དུ་སྒྲ་རྩེ་འཛུགས་ཀྱི་ མཚུ་པ་པ་ལག་གཞི། ཐམ་སྤྱི་པ་ཡང་ལས་ཡང་བསྐྱེད་དེ་འོང་མ་ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་རྩེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ག་ཅི་གི་ནད་གཞི་ཡིན་ན?

- ཀ། རིམ་ཆམ་
- ཁ། ལྷོ་ཆམ་
- ག། ལྷོ་ཆམ་
- ང། ལྷོ་ཆམ་

9. མན་རྒྱུད་དོན་སྤོང་གསོ་བའི་རྣམས་ལས། བད་རྟགས་ལྷ། རྩིང་གསུག་ཆེ་བ་དང་ དོན་མེད་སེམས་རྒྱལ་གྱི་ པ་རྗེད་ངས་ཆེ་བ་ སེམས་འཚབ་འཚུབ་འབད་ཞིང་ ལྷོ་ལོ་གནས་པ་མེད་པར་སྤྲུབ་ཀྱི་ གཤིང་རྩུང་བ་ མགོ་ལྷ་ལོ་མོར་གྱི་ ལངས་རྒྱབ་སྟེན་གྱི་ རེ་ཅོ་རྣམས་བསྐྱུལ་འགྲེ་གྱི་ པ་ཞེས་སྒོ་ལྷ་དང་ཁ་མེད་པ་ རྒྱབ་ལྷི་རྣམས་ཚིགས་རྒྱལ་པ་དང་བདུན་པ་ བྱང་གཞུང་དགའ་ནག་མཚམས་རྩེ་ལྷ་མན་ན་བཟོད་མཚུགས་པར་ན་གྱི་རྩེ་འོང་པ་ཅིན་ ག་ཅི་གི་ནད་གཞི་སྟོ?

- ཀ། རྩིང་ནད་
- ཁ། ལྷོ་ནད་
- ག། མཚིན་ནད་
- ང། མཚེར་ནད་

10. མན་རྒྱུད་ཐོར་ནད་གསོ་བ་ལས། བད་རྟགས་ལྷ། གཤིང་ལོག་སྟེ་འོང་ཞིང་ཉལ་དགོ་མེད་ཀྱི། གཞུགས་ལས་ རྒྱལ་ནག་ལེ་ལྷ་འཕོ་ཞི། དེ་ལས་ གཞུགས་ལས་རྩེ་གི་རིམ་མན་མ་ཞིང་། རྒྱུད་སེན་མོ་རྩེ་རིང་མོ་འགྲེ་གྱི། དུས་རྒྱུན་ ལ་ལྷ་ལྷོ་མ་མངར་མ་སྟེ་འཕོ་ཞི། རྒྱུད་མདང་པ་ཀའ་མཚུ་རྣམས་ཀྱི། ལ་ཟས་བསྐལ་བའི་རིགས་ཟད་གོ་མེད་ཀྱི། གཞུགས་ལྷི་ག་ མདངས་མེར་ལོ་འགྲེ་སྟེ་རྒྱུད་མདང་ལག་པ་གི་མ་སྐལ་བའི་རྩེ་ཚེ་ལྷགས་བརྒྱབ་ཀྱི། དེ་ལས་རྩེ་གི་གཅིན་། མདོག་ རྩེ་གསལ་མ་ཅན་ག་པར་དག་། འབྱུང་གི། རྩེ་བཏང་ཚར་བའི་ལྷ་ལྷ་སྤྱུང་མོ་རྩེ་འོ་མོར་གྱི་རྩེ་གི་རྟགས་མཚན་འབྱུང་པ་ཅིན་ བད་གཞི་ཟེར་མི་འདི་སྟོ?

- ཀ། རིམ་འགགས་པའི་ནད་
- ཁ། གཅིན་སྟེ་ཞི་ནད་
- ག། རྩེ་མ་དང་ལྷི་ནད་
- ང། རིམ་ནད་ལྷང་བ་བསྐྱེད་པའི་ནད་

11 ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ཅུ་བཟུ་བའི་རྣམས་ ལྷ་ལ་ མཐུགས་པ་ ཞེན་ཅིང་རྒྱུ་བའི་རྩ་ཡོད་པ་ཅིན་ བད་གཞི་གཅིག་གི་  
ཅམོ་?

- ཀ གཤམ་པའི་ཚད་པ་
- ཁ མཚན་
- ག བུ་རྒྱལ་
- ང རྩོགས་ཚད་

12 ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ཅུ་བཟུ་བའི་རྣམས་ འབྲུང་ལ་འཇིག་པར་འཕམ་པའི་རྩ་ཡོད་པ་ཅིན་ བད་གཞི་གཅིག་གི་ཅམོ་?

- ཀ བད་ཀན་སྤྱུག་པོ་
- ཁ ཐུག་
- ག ལུ་སེར་
- ང ཀུན་

13 ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ཅུ་བཟུ་བའི་རྣམས་ མཐིང་རིལ་རྣམས་ལྟར་འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕམ། ཟེར་མི་འདི་རུ་མ་མཐི་  
ལུ་དབྱེ་བའི་བད་གཞི་གཅིག་གི་རུས་ལུ་འཕམ་པའི་རྩ་ཡིན་ན་?

- ཀ དེ་ཅིང་ཟེར་
- ཁ དེ་ཅུར་ཟེར་
- ག རྩོན་ཟེར་
- ང དལུན་ཟེར་

14 ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ཅུ་བཟུ་བའི་རྣམས་ ལྷ་ལ་གྲིམས་པར་འཕམ་པ་ཅིན་ བད་གཞི་གཅིག་གི་ཅམོ་?

- ཀ གཤམ་ཚད་
- ཁ ཚད་པ་རྩིངས་པ་
- ག རྩོགས་ཚད་
- ང རྒྱས་ཚད་

25. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། མཚུ་འཕྲུངས་ ལྷན་སྒྲིལ་ ཟེར་མི་འདི་འབྲེལ་འཕྲོར་ག་ཅི་མཚང་པའི་རྟགས་སྟོན་?

ཀ། ལྷོ་རྩ་མཚང་པའི་རྟགས་

ཁ། མཚེན་རྩ་མཚང་པའི་རྟགས་

ག། མཚེར་རྩ་མཚང་པའི་རྟགས་

ང། མཁལ་རྩ་མཚང་པའི་རྟགས་

26. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལྷ་བཟླ་བའི་སྐབས་ ཁ་མདོག་རྒྱ་བཤལ་བ་བྱུང་མོན་པ་ཅིན་ བད་གཞི་ག་ཅི་གི་རྒྱ་ཡིན་ནེ་?

ཀ། ལྷ་

ཁ། མཁྲིལ་པ་

ག། བད་ཀའ་

ང། ལྷག་

27. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལྷ་བཟླ་བའི་སྐབས་ ཁ་མདོག་མར་ནག་དང་འདྲ་བ་ཅིན་ བད་གཞི་ག་ཅི་གི་རྒྱ་ཡིན་ནེ་?

ཀ། ལྷ་མེར་

ཁ། ལྷན་དང་འདྲེས་པ་

ག། རིམ་ས་དང་མཁྲིལ་པ་རྒྱལ་པ་

ང། བད་ཀའ་སྐྱུག་པོ་

28. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལྷ་བཟླ་བའི་སྐབས་ ལྷ་བ་འཇའ་ཚོན་དང་འདྲེས་སྟེ་མོན་པ་ཅིན་ བད་གཞི་ག་ཅི་གི་རྒྱ་ཡིན་ནེ་?

ཀ། མཁྲིལ་པ་

ཁ། ལྷག་

ག། མ་ལུ་པ་

ང། ལྷག་

19. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལུ་བརྟ་བའི་སྐབས་ ཀྱལ་སྤྱི་ནད་འབྲེལ་སློབ་པ་ཅིན་ བད་གཞི་གཅིག་ཅུ་ཡིན་ནེ་  
 ཀ རྟག་མ་ཡིས་  
 ཁ བད་ཀན་གྲངས་  
 ག ལྷོ་ནད་  
 ང རྩེར་བའི་ནད་

20. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལུ་བརྟ་བའི་སྐབས་ སྤྱི་མ་འདུམ་ཡུར་ཚད་པ་ཅིན་ བད་གཞི་གཅིག་ཅུ་སློབ་འབད་ནི་སློ་  
 ཀ ཚེ་བ་  
 ཁ གྲངས་  
 ག ལྷོ་ནད་  
 ང ཚེ་གང་འཁྱུག་མ་པ་

21. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལུ་བརྟ་བའི་སྐབས་ ལུ་མདོ་གདུག་ལྷོ་ལ་ཀྱལ་མཚུག་ཤོ་ཡོད་པ་འི་ལུ་དེ་ བད་གཞི་གཅི་  
 ཡིན་པ་འི་རྟགས་མཚན་སློ་  
 ཀ ལྷུང་ཚེ་ཡང་དོ་བོ་གྲངས་ལ།  
 ཁ ལྷུང་སྤང་གྲངས་ཡང་དོ་བོ་ཚེ་ལ།  
 ག ལྷུང་སྤང་དང་དོ་བོ་གཉིས་ཀ་ཚེ་ལ།  
 ང ལྷུང་སྤང་དང་དོ་བོ་གཉིས་ཀ་གྲངས་ལ།

22. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལུ་བརྟ་བའི་སྐབས་ དི་ལུ་ཞག་འབྲེལ་ ཀོ་རུ་ལ་གྱི་པ་དི་མ་མ་ན་མ་ནི་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ བད་གཞི་  
 གཅིག་འཚི་ལུ་སློ་  
 ཀ ལྷུང་ནད་ལྱི་འཚི་ལུ་  
 ཁ རྟག་ནད་ལྱི་འཚི་ལུ་  
 ག ཚེ་བའི་འཚི་ལུ་  
 ང གྲངས་པའི་འཚི་ལུ་

23. རྩིམ་རྒྱུད་ ཐང་གི་ལེན་ལས་ མི་མོང་རྫིང་པ་ འབྲུག་རྒྱལ་ ཏིག་ཏུ་གསུམ་ལས་པ་ལོ་པའི་ཐང་གིས་ནད་གཞི་  
གཅི་ལུ་ཕན་མ་སྟོན་?

- ཀ. མིག་ནད་
- ཁ. ལག་ནད་
- ག. བ་ནད་
- ང. སྐད་འགགས་ནད་

24. རྩིམ་རྒྱུད་ལས་ རྩོད་རྒྱུད་པའི་སྐབས་ རྟོགས་པ་པར་བྱུང་ཚེ་བ་ནམ་པ་གསུམ་། བྱུང་པའི་རིགས་ལྷགས་  
རྒྱུས་ཡན་ལག་སེལ་། ཟེལ་པའི་སྐབས་ཚུ་རྩལ་ཚོད་ནམ་འབྲུ་དགོ་པ་སྟེ་གསུང་སྟེ་ཡོད་?

- ཀ. རྩོན་གཅི་སྐབས་དུས་སུ་
- ཁ. རྩོན་སེར་སྟོན་པའི་དུས་སུ་
- ག. ལ་འབྲུས་དམིགས་ཀྱི་དུས་སུ་
- ང. རུས་པ་གཏིང་འགོའི་དུས་སུ་

25. རྩིམ་རྒྱུད་ལས་ ལུ་མ་འཚོས་པའདྲ་པའི་སྐབས་ ཚིལ་བསྟེན་པ་ཅིན་ ལུས་འབྲུགས་མ་ལུ་བསྟེན། ཟེར་མི་འདི་  
དུས་པའི་ལས་ དུས་ནམ་པ་སྟེན་མ་བཏུ་བ་སྟོན་?

- ཀ. དམིན་
- ཁ. དུམ་
- ག. རྩོན་
- ང. དགུན་

26. རྩིམ་རྒྱུད་ལས་ བཤལ་བཤད་པའི་སྐབས་ བཤལ་འདི་ནད་གཞི་གཅི་ལུ་རྒྱག་པར་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་སྟོན་?

- ཀ. ལུང་
- ཁ. མཚེས་
- ག. བད་ཀའན་
- ང. བད་རྒྱལ་



21. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལྷགས་བཤད་པའི་སྐབས་ ལྷགས་འདི་ནད་གཞི་གཅི་ལུ་ལྷགས་པར་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་སྟེ་

ཀ རྩེད་

ཁ མཚམས་

ག བད་ཀན་

ང ལྷག་

22. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ལྟར་བཤད་པའི་སྐབས་ བད་རྟགས་ལུ། ཟུངས་འཛད་ཅིང་རྩེད་སྟེ་བ་ མེ་རྩོད་འཆི་བ་  
མང་སྐྱོན་དང་སྐྱེ་བ་ དམུ་རྩེད་ལུ་འཇུག་པ་མང་ཟེར་མི་འདི་ ལྟར་གྱི་ཕན་གོད་གཅི་གི་རྟགས་སྟེ་

ཀ ལྟར་ཞན་པའི་རྟགས་

ཁ ལྟར་དྲགས་པའི་རྟགས་

ག ལྟར་ལོག་པའི་རྟགས་

ང ལྟར་ཉེས་པའི་རྟགས་

23. ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། རྟོག་བཤད་པའི་སྐབས་ མང་རྩེད་གི་ནད་དང་ མྱོ་སྤྱིང་མགོ་རྩོད་བད་མཚམས་རྒྱུས་ལ་གད་བཤ།  
ཟེར་མི་འདི་ཆོགས་པ་གཅི་ཡིན་ན་?

ཀ ཆོགས་པ་གཉིས་པ་

ཁ ཆོགས་པ་གསུམ་པ་

ག ཆོགས་པ་དགུ་པ་

ང ཆོགས་པ་ཉེར་གཉིས་

24. ལྷོ་བ་རྒྱན་བཤད་པའི་སྐབས་ རྫོ་རྒྱན་རིགས་ལས་ མཆིན་པའི་ཚ་བ་ལེ་བའི་རྒྱན་གའདི་སྟེ་

ཀ དཀར་པོ་སྐལ་རྒྱུབ་

ཁ གངས་ཐིག་

ག རྫོ་ལབ་ལེན་

ང རྫོ་ལག་མགོ་

དྲི་བ་ལྟར་གྲུབ་ལ

- ༡ མི་ལ་ཚེ་ཡི་རྩ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ་ ཟེར་མི་ཚེ་ཡི་རྩ་གསུམ་འདི་གཅི་རང་སྟོན་?
- ༢ འཚི་རྩ་གསུམ་གཅི་རང་སྟོན་?
- ༣ མི་བཙམ་གདམ་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་གཅི་རང་སྟོན་?
- ༤ ལྟ་ར་གྱི་ཐོན་ཡོན་གཅི་སྟོན་?

### CASE STUDY 1

## དུ་ཉིན་ལོ་ ༢༠༠༢ དུ་ཉིན་ཟླ་ ༥ པའི་ནང་ པདྨ་དགའ་ཚལ་ཚོང་ལག་ཤེད་ལོག་པའི་ རྒྱ་ནང་ ལུ་ལྷན་སྐྱེད་བཅོས་ རྒྱ་ནང་དང་ རྒྱ་གར་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་སྐྱེད་ལུ།

#### ༡. རྒྱ་ནང་། Introduction

རང་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་སྡོན་གོང་ལས་དར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་གསོ་རིག་སྐྱེད་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་ ཉིག་འདི་ ལྷི་ལོ་ ༡༩༦༢ ལྷི་ལོ་ལུ་ ས་གནས་བདེ་ཚེན་ཚོས་གྲིང་ལུ་སྤེལ་བཞུགས་གནད་ཡོད་པའི་ལར་ ཚོང་ལག་ལུ་ ལྷི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལས་ལར་ ལྷི་བའི་སྐྱེད་ལའང་དང་བཟུང་འབྲེལ་སྤེལ་སྐྱེད་སྐྱེ་ཚན་ལེ་བཅུ་གསལ་གནད་ཡོད་པ་ཞིན་ རུང་ ས་གནས་མཐའ་རྒྱ་རྒྱ་ནང་ལུ་ ད་རེས་ནངས་པར་ལང་ ཉེ་མ་ལས་དར་ཁྱབ་འགྲོ་ཡོད་མི་ ལུ་ལྷན་སྐྱེད་བཅོས་ཀྱི་ སྐྱེད་བཅོས་འབད་ནི་འདི་ལུ་གཙོ་བོ་སྤེན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལུ་ལྷན་སྐྱེད་བཅོས་པ་ཚུ་གིས་སྐྱེད་བཅོས་འབད་བཅས་དང་ གཙང་སྤྱུ་གཞེ་སྤེལ་གཞེ་ལེན་འཐབ་དོ་ག་ གསོ་བའི་ལས་ལྟེད་པ་ཚུ་གི་རྒྱ་གོང་གོམ་གལ་ཅན་ཅིག་སྤེལ་མཐོང་མ་མཚད་ ད་ རེས་ནངས་པའི་དུས་ཀྱི་འགྲུལ་བ་དང་བསྐྱེད་ འབྲུ་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་གསར་པ་འཛོན་མི་ལུ་ འཛམ་གྱིང་གསོ་བའི་ལས་སྤེལ་ དམིགས་གཏང་ལས་འབད་རུང་ གསོ་བའི་ཞགས་ཉིག་གི་ཐུན་ཁུ་ཚུ་ ལྷུས་ཚད་དང་ལཱ་ལའི་ཉེན་སྲུང་དང་ བན་ལུས་ ཅན་སྤེལ་དགོ་པའི་དམིགས་དོན་དང་འགྲིལ་ རྒྱ་ནང་འདི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཚ་འཛོག་འབད་ནི་ཞིན་ན་ དང་ ལུ་ལྷན་སྐྱེད་བཅོས་པ་ཚུ་གིས་ གཙང་སྤྱུ་དང་ཉེན་སྲུང་ ལག་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅས་ལུ་རྒྱ་དགོ་ཐབས་ཀྱི་ དོན་ལུ་གོ་བསྐྱར་ཞིབ་འཚོལ་འདི་མཐོག་ལ་ཚེ་སྤེལ་འཆར་གཞི་ལས་དོན་ལེན་ཡོད་པ་ཞིན།

#### ༢. དམིགས་ལུ་ Objectives

- རྒྱང་གཞུལ་ཚུ་ནང་ལུ་རྒྱ་ནང་ཟེར་བསྐྱབ་མི་ནད་གཞི་འི་རྒྱུ་ལུངས་ཚུ་ལ་གསལ་ཤེས་ཚུ་གས་ནི་འདི་དོན་ ལུ།
- རྒྱ་ནང་གི་སྐྱེད་བཅོས་འབད་མི་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་བཅོས་པ་ཚུ་གིས་ ཅཅས་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ བཅས་ཀྱི་གཙང་སྤུ་མེད་པར་ག་མནོ་མར་འབད་མི་ཚུ་གིས་འབྲུ་ནད་ཀྱི་རིགས་ཁྱབ་སྤེལ་བཏང་ནི་ལས་ བཀག་ཐབས་འབད་ཐབས་ལུ།
- རྒྱང་གསོ་བའི་སྐྱེད་བཅོས་འདི་ ལྷུས་ཚད་དང་ལཱ་ལའི་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་ཅིག་བཟོ་ནི།
- ལུ་ལྷན་སྐྱེད་བཅོས་པ་ཚུ་གི་སྐྱེད་བཅོས་འབད་བཅས་དང་ གཙང་སྤྱུ་གསོ་བའི་ལས་ལྟེད་པ་ཚུ་ གི་རྒྱ་གོང་དོན་ལུ།

**3. གྲོས་བསྟུར་ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་རིག། Methodology**

ལུལ་ལུགས་རྒྱ་ནང་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་འབད་མི་ཚུ་དང་། ང་བཅས་གསོ་རིག་སྐྱེས་ཁང་གླེ་བ་ལས་འོང་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་  
འཇོམས་བཞིན་མ་ལས་ ཞལ་འཇོམས་གནང་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་རེད་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་གསོ་བའི་ལ་ཟུག་ལས་ རྒྱ་  
ནང་ཟེར་མི་ནང་འདི་ཉེ་མ་གོ་མ་ལས་བརྟེན་ ང་བཅས་ཞིབ་འཇོལ་དང་གྲོས་བསྟུར་ལས་རིམ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཨིན་མ་  
ཚོད་ ལྷག་པར་དུ་ སྐྱེས་བཙུན་གྱི་ལས་རིམ་འདི་གཅིག་གཅིག་ལུ་ཉེ་གི་ནི་དང་ མ་འོངས་རྒྱ་ནང་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཡན་ཐབས་གྱི་  
དོན་ལུ་ཨིན་འེར་དོ་སྦྱོད་གསལ་ལའང་ ཐོག་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལུལ་ལུགས་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་འབད་མི་ཚུ་དང་ ཁོང་གི་སྐྱེས་  
བཙུན་འབད་ཡོད་མི་ཟུར་ཤོག། པའི་དི་བཅི་ལན་ཚུ་ གཤམ་གསལ་ཚེད་འོག་ཁག་གསུམ་གྱི་ལུལ་ལུགས་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་པ་  
རེ་རེ་ལུ་དི་བ་བཏོད་ ཐོག་ལས་ ལན་གསལ་གནས་ཚུ་ལ་ལེན་ཡོད།

**3.1 དི་བཅི་ལན་འབད་པའི་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་པ་དང་ནད་པ་གི་ཅིམ་ལ།**

རྩུར་ཤོག་2 པའི་ནང་གསལ་ལུ་ བྱམས་ཚེད་འོག་ལུ་ ཚམོ་དང་དམང་མི་གཙོས་པའི་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་པ་ལོ་6 དང་མོ་9  
སྐྱེས་བཙུན་འབད་ཡོད་མི་ནད་པ་ལོ་32 དང་མོ་90 བསྟོམས་ལ།

**3.2 ཁམར་ཚེད་འོག་ལུ།**

རྩུར་ཤོག་3 པའི་ནང་གསལ་ལུ་ ཚམོ་དང་དུང་ཡིག་ དམང་མི་གཙོས་པའི་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་པ་ལོ་6 སྐྱེས་བཙུན་འབད་ཡོད་  
མི་ནད་པ་ལོ་70 དང་མོ་93 བསྟོམས་ལ།

**3.3 བཟོ་བལ་ཚེད་འོག་ལུ།**

རྩུར་ཤོག་4 པའི་ནང་གསལ་ལུ་ ཚམོ་དང་དུང་ཡིག་དམང་མི་གཙོས་པའི་སྐྱེས་བཙུན་བཅོས་པ་ལོ་2 སྐྱེས་བཙུན་འབད་ཡོད་  
མི་ནད་པ་ལོ་76 མོ་22 བསྟོམས་ལ།

**3.4 གྲོས་བསྟུར་ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དུས་ལུག།**

གཤམ་གསལ་ལུ་ཚེད་འོག་རེ་རེ་འི་ནང་ ཉིན་གྲངས་2 རེ་ དི་བཅི་ལེན་དང་ལག་ཚུ་རོས་ལུང་ཚུ་འབད་ཡོད་པ།  
བྱམས་ཚེད་འོག་ལུ་ སྤྱི་ཚེས་20.4.2002 ལས་27.4.2002 ཚུན་ཉིན་གྲངས་2 གྱི་རིང་།  
ཁམར་ཚེད་འོག་ལུ་ སྤྱི་ཚེས་23.4.2002 ལས་26.4.2002 ཚུན་ཉིན་གྲངས་2 གྱི་རིང་།  
བཟོ་བལ་ཚེད་འོག་ལུ་ སྤྱི་ཚེས་26.4.2002 ལས་29.4.2002 ཚུན་ཉིན་གྲངས་2 གྱི་རིང་།

༤. **གནས་ཚུལ་ཐོབ་པ། Findings**

ཟུར་ཤོག་དང་པའི་ནང་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ། གཤམ་གསལ་ལྟར་གྱི་དྲི་བ་དྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ཐོས་བསྐྱར་ཞིབ་འཚོལ་  
 འབད་དེ། ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལག་ཆས་ངོས་བྱུང་གི་སྤར་དང་། རྒྱ་ནང་འཛིབ་སྡེ་སྤར་བཅོས་འབད་མི་ཟུར་སྤྲུགས་ཟུར་ཤོག་  
 ༡. པལ་སུ། པའི་ནང་གསལ་དང་། དེ་ལས་སྤར་བཅོས་འབད་ཡོད་མི་ནང་ཚུ་གི་ཐོ་བཀོད་། སྤར་རིགས་དག་པ་ཅིག་  
 བཅས་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ནང་གྱི་ནང་རྟགས་དང་རྒྱ་ནང་ཐོབ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་དྲི་བ་དྲི་ལན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དང་།  
 འབྲེལ་ཡང་། ཡུལ་ཡུགས་སྤར་བཅོས་འབད་མི་རྒྱ་ནང་ཟེར་མི་འདི། གསོ་བ་རིག་པ་ལས་འབད་བཅིན་ **ཚ་གྲང་གཉིས་**  
**འཐབ་བའམ་གཤམ་ཚན་བཟུམ་ཅིག་ཡུལ་ཡུགས་སྤར་བཅོས་པ་ཚུ་གིས་** རྒྱ་ནང་ཟེར་སྤྲུབ་ཞིམ་སྟེང་མ་འཛིན་བྱུང་ཡི།

༤.༡ **རྒྱ་ནང་དང་ཁྱེད།**

གཡུས་ལའི་སྤར་བཅོས་པ་ཚུ་གིས་རྒྱ་ནང་ལས་ རྒྱ་ནང་དང་ཡུགས་དང་ཁྱེད་འགྲོ་ཡོད་པའི་ཁར། པམ་ཚུ་གིས་འབད་བ་  
 ཅིན་ མང་སྤྲུ་ཅིག་ ཉེ་མ་འགྲུལ་འཁོར་ལམ་མེད་སྐབས་གཡུས་ལའི་མི་ཚུ་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་པར། རྒྱ་ཡུ་འགྲོ་འགྲུལ་  
 འབད་དེ་ཟླ་ངོ་༣ དེ་རེ་རྒྱ་ཡུ་སྤྲོད་པ་དང་། མལ་གདན་ལ་སོགས་པའི་བྱུ་རྒྱུན་གཞི་ཡང་མེད་པར། སུལ་ཚུ་  
 གི་ཐོག་ལམ་ཉལ་ཉེ། སྤར་ལོག་གཡུས་ལམ་སྤྲོད་པ་དང་རྒྱ་ནང་ཐོབ་སྟེ། བཟོ་ཡོད་པ་ལས་དང་ཁྱེད་སོང་ཡོད་པ་དང་། ད་རེས་  
 བངས་པར། གནམ་ལྷུར་། སུལ་ཚུ་བཟགས་པ་དང་། ལམ་ལོ་ལས་ཚན་གསུ་ལ་ལོ་གཅིག་གིས་ཐོབ་སྟེ་ལོ་དང་ཡིན་པས།

༤.༢ **རྒྱ་ནང་གྱི་ནང་རྟགས།**

མི་གཏོ་དམར་སེར་འགྲོ་ནི་དང་། མཁོ་འཁོར་ནི། ཟུར་ཉེ་ནི། བོ་ཚུ་མ་ནི། ཆབ་གསང་བསྐྱུས་པ་ལས་ལྷག་འཛོན་ནི། ཀྱང་  
 ཚིག་ལག་ཅིག་ནི། ལ་ལས་སྤྲུགས་ནི། བོ་མ་ནི། བཤམ་ནང་ཐོབ་ནི། རྫོང་འབར་རྒྱུ་ནི། ཆབ་གསང་བསྐྱུས་པ་  
 གསེར་པོ་འགྲོ་ནི། ཟུང་ལྷགས་རྒྱུ་བའི་གི་ནང་རྟགས་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན་པས།

༤.༣ **རྒྱ་ནང་གྱི་ནང་གཞི་དབྱེ་བ།**

༡. ལ་ཇི་ཟེར་མི་གཅིག་ཡོད།
༢. མར་ཇི་ཟེར་མི་གཅིག་ཡོད།

ལྷམ་མ་འབྲམ་ལག་༢ ཡོད། མ་ལོགས་པ་ཟེར་སྤྲུབ་སྟེ་ལོ་དང་རྒྱུང་གྲངས་གྱི་གྲངས་སྤྲུམ་མེད། ལ་གཅིག་གི་དབྱེ་བ་  
 ལོགས་སྤྲུམ་མེད་པ་ཡིན། ལ་གཅིག་གི་རྒྱ་ནང་ཆེ་བ་དང་རྒྱུང་བ་ཟེར་བཅི་སྟེ་ལོ་དང་། ལ་གཅིག་གི་དགར་ནག་གཉིས་སྟེ་སྤྲུབ་  
 སྟེ་ལོ་འདུག་ མང་སྤྲུ་སྟེ་ཐོབ་ནི་དོད་པ་ལས་ མཚུགས་པ་དྲག་མི་གཅིག་དང་། ལྷམ་ལུ་ན་འགོར་མི་  
 གཅིག་ཡོད་པ་མ་ཚད། རྒྱ་ནང་ཐོ་དང་མོ་འབད་བཅི་སྟེ་ལོ་ཡང་འདུག།

༧.༣ རྒྱན་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས།

སྒྲིབ་ཞིན་ནེ་དང་ བེ་ལེ་གཤིག་བཏོག་སྟེ་འཛིབ་ནི། མོ་མའི་མཚན་མལ་ལས་འཛིབ་ནི་དང་ ཧྲི་མ་དང་དུང་ལུང་གིས་འཛིབ་ནི། ཤིང་སྒྲ་བསྐྱས་ཏེ་ཕྱེ་མ་བཅོ་བཞི་རྣམ་ལས་སྟོལ་ཏེ་འཕྲུང་བ་རྒྱག་ནི། རྩལ་བཅུགས་ཏེ་འཛིབ་ནི་དང་ རྒྱ་ཚུ་མོ་དང་ ཡང་ ཅིན་ཁ་རུ་ཚུ་ཚན་ནང་གསུ་ཞིན་མལ་ལས་འཕྲུང་བ་རྒྱག་ནི་དང་ཡང་ཅིན་ རྒྱག་སྒྲན་བཅོ་སྟེ་རྒྱགས་པ་ཚུ་བརྒྱབ་ཏེ་སྒྲན་བཅོས་ འབད་མ་ཡིན་པས།

༧.༥ རྒྱན་བཅོས་འབད་མ་དུ་སྤྱོད་ལུ།

ནད་གཞི་འདི་དཀར་དང་ནག་གཉིས་སྟེ་ཐོབ་སྟོལ་ཡོད་མི་ལས་དཀར་ཐོབ་པ་ཅིན་དུ་སྤྱོད་ལུ་རྩལ་དང་ནག་ཐོབ་པ་ཅིན་དུ་སྤྱོད་ ལུ་རིང་མ་སྟེ་ལུ་སའ་ཡིན། རྒྱན་གཞི་ཚེ་རྒྱུ་དང་འཕྲིལ་ རྒྱན་གཞི་རྒྱུ་ལྷ་ཡིན་པ་ཅིན་ལེན་ཐོང་ས་གཅིག་འཛིབ་དུ་ག ཡོད་པའི་ལང་ རྒྱན་གཞི་ཚབས་ཚེན་ཡོན་མི་ལྷ་ལོང་གཅིག་དང་གཉིས་ལྷ་སྤྱར་ཡོག་ན་སྟོལ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། བཅོས་ཁ་ རྒྱབ་པ་ཅིན་བདུན་ཕྱེད་གཅིག་ལས་དྲུག་ནི་དང་ མ་དྲུག་པ་ཅིན་ལྷོ་གཅིག་ལས་སྤྱར་ཡོག་ན་སྟོལ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱ་ནད་ འདི་ལྷ་དང་པ་སྒྲན་ཐབ་ཞིན་མལ་ལས་འཛིབ་པ་ཅིན་དེ་འཕྲོས་ལས་དྲུག་རྒྱགས་པ་ཡིན། རྒྱན་དང་འཛིབ་བཅོས་ལེན་ཐོང་ས་<sup>༣</sup> འབད་པ་ཅིན་བདུན་ཕྱེད་<sup>༢</sup> དང་<sup>༣</sup> ལྷ་དྲུག་རྒྱགས་པ་ཡིན།

༧.༦ དུག་འཛིབ་ཐབས་ལྟམ་མ་འདྲུལ།

འཛིབ་སའི་གནས་འདི་ཡང་ ལྷི་གཙུག་དང་ལུར་གོང་<sup>༢</sup> མོ་རྩམ་དང་སྟོད་པ་འཕྲུང་སྟེ་འཛིབ་ནི། གཙོ་མོར་མོ་མཚན་དང་ མོ་མཚན་ལས་འཛིབ་དགོས་ཡིན། ཨ་ལོ་ཡིན་པ་ཅིན་སྤལ་ཚིག་མཚུག་གི་གཞང་ཁ་ལས་འཛིབ་ནི་ཡོད་པ་ཡིན།

༧.༧ དུག་འཛིབ་དགའ་ཚེད་སྤྱོད་འབད་ཐབས།

ཚང་གིས་ཁ་བཤམ་ཏེ་ དེ་ལས་འཛིབ་ནི། འཛིབ་ཚར་ཞིན་མལ་ལས་ཚང་གི་ཁ་དང་རྩལ་ཚུ་བཤམ་ཡིན། ཚུ་གི་ཁ་བཤམ་ཏེ་ འཛིབ་ནི། རབ་རྩལ་དང་དཀར་ཡོལ་ཚུ་ཚུ་འཕྲུལ་ནི། ལྷ་གི་ (བེ་ལེ་ལ) ཚུ་ཡང་ཚུ་འཕྲུལ་ནི། ཁ་དང་ལག་པ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཚུ་འཕྲུལ་ནི། ཚུ་ཚན་གྱི་འཕྲུལ་ནི་ཚུ་ཡིན་པས།

༧.༨ རྒྱན་འདི་ལུས་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ཐོབ་ཡིན་ན་མེན་ན།

རྒྱན་འདི་ལུས་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ཐོབ་སྟོལ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱན་འདི་རྒྱན་གཞོན་ཨ་ལོ་གར་ལྷ་ཐོབ་ སྟོལ་ཡོད་པ་ཡིན་ པས།

5. **མཚུགས་ཤིང་།**

དཔེ་མཉམ་གྱི་གྲོས་བསྟུན་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་ནང་ རྟོན་ལོག་༣ རྟོན་དུག་འཛིབ་སྡེ་སྐྱེན་བཅོས་འབད་མི་དུང་འཚོལ་ལུ་  
ཁོང་གིས་སྐྱེན་བཅོས་འབད་མི་ནད་ལུ་སྐྱེན་བཅོས་འབད་དེ་ལོག་དེ་རེ་སོང་ཡོད་པ་ཨིན་ནའི་དེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་  
འབད་མཉམ་ ལྷོ་ལོ་ ༡༩༩༥ ལས་ ༢༠༠༧ ལུ་ ཁོང་གིས་སྐྱེན་བཅོས་འབད་ཡོད་མི་རྟོན་ལོག་༣ ལུ་ནད་པ་བསྐོས་ས་  
༡༢༢ ལས་བརྒྱ་ཚེ་༩༠ རྟོན་གྱི་ནད་ལུ་འཛིབ་སྡེ་སྐྱེན་བཅོས་འབད་ཡོད་པ་སྐོར་ས་འཛིན་ལྷུང་ཡོད་པ་དང་ ལྷག་པར་དུ་  
རྟོན་འདི་རྫོང་ཁག་གཞན་ཁར་ཡང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་དུང་ མང་ཤོས་གཅིག་ལྟོ་དགའ་ཚལ་རྫོང་ཁག་ལུ་ཡོད་པ་ལས་  
རྟོན་ལོག་ཚམ་ཉམ་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པ་འདུག།

6. **གྲུབ་སྐྱོན་ཚ་འཛོག་ Recommendation**

གསོ་བའི་ཁ་སྲུག་ལས་རྒྱ་ནད་འདི་ ཚན་རིག་འཕུལ་ཚས་ཐོག་ལས་ ལྷག་དང་ཚབ་གསང་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་མཛད་  
གནང་དགོ་པ་འདི་ག་ནི་ལག་ཆེན་མཐོང་མ་མ་ཚད་ དཔེ་མཉམ་གྱི་གྲོས་བསྟུན་འདི་ ལུལ་ལུགས་སྐྱེན་བཅོས་འབད་མི་དུང་འཚོ་  
རྒྱུ་མ་ཅིག་མ་གཏོགས་ནད་པ་རྣེས་འབད་མ་རྟོགས་པ་ལས་ རྟོན་པ་གི་བྱ་སྤྲོས་བདེ་ལ་བདེ་ལ་དང་ཉེན་ཁ་ བན་གཞོན་  
རྣེས་མ་རྟོགས་པ་ལས་བརྟེན་ ཅུས་ཁྲ་དང་བརྒྱ་དུ་རྣེས་མ་རྟོགས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གྲོས་བསྟུན་ཐེངས་གཉིས་པ་འདི་  
ནད་པ་རྣེས་གཅིག་ཁར་འབད་དགོ་པ་འདུག།

གོང་གི་ཞིབ་འཚོལ་སྐྱེན་ལུ་སྐྱེན་བཅོས་འབད་ཞིམ་ལས་ གཤམ་གསལ་དེ་བཅུ་གི་ལན་བརྒྱབ་དགོ།

**དྲི་བ་༡ པ།**

གོང་གི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་རོ་མ་ག་ཅི་རང་ཞིམ་མས་གོ་?

**དྲི་བ་༢ པ།**

ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ལུ་ གསོ་བ་རིག་པའི་ཁོངས་ལས་འབད་བཅིན་ རྒྱ་ནད་ཟེར་མི་ལུ་ བད་གཞི་གཅི་ཨིན་ཟེར་བཀོད་  
ལུག་ འདི་བདེན་པ་ལུ་མ་ཅིག་འདུག་གོ་?

CASE STUDY 2

མི་མང་གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ།

དེ་དང་སང་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་རབས་ཅིག་ནང་ མི་རྒྱུན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་ གཙོ་བོ་ནང་ Chronic Diseases ཡར་འཕལ་འཕྱོད་མི་ལས་བརྟེན་མི་བདེ་དང་དཔུལ་འཕྱོར་ མི་སྡེ་མི་ཚེ་གནས་སྤངས་ལུ་གཞོན་པ་མཐོང་ཚོས་སུ་ ལྷུ་རྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་ནང་ཟེར་མི་རྒྱུ་གཅིར་ཡིན་ན་ཟེར་བཅིན་ ཅུང་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ ལྷན་ལྷན་གསུམ་ ལྷན་གཟེར་ གཞན་སར་ དུག་གསུམ་བསགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ གཅིན་སླིའི་ནད་གཞི་ མིག་གི་བུ་གྱི་ནད་གཞི་ རྩ་བའོན་པའི་ནད་གཞི་ འཕུ་བའི་ནད་གཞི་དང་ རོ་མའི་གསང་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་དཀའ་ངལ་སློབ་ཤོས་ཅིག་སློབ་ཏེ་ཡོད། རད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ གནས་ལོ་ 2004 གི་ནང་ལུ་ཤི་རྒྱུན་ཡོངས་བསྟོམས་མི་གངས་སུ་ཡུལ་ ཤི་ཡོད་མི་ལས་ སུལ་ལྷུ་འདི་དཀའ་བསྟེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཡིན་མཁས། གནས་ཚུ་ལ་འདི་ལུ་བལྟ་བཅིན་ འཛམ་གླིང་ནང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འཕུ་བའི་ནད་གཞི་ དཔེར་ན་ལེ་ཆ་ཡའི་མི་ལེ་ལྷེ་དེས་ བད་ཀྱན་གྱི་བེ་ ཚད་ནད་མ་ལའི་ལ་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་ གཙོ་བོ་ནང་(Chronic Diseases) དཀའ་བསྟེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་ལོག་ལྷབས་གྱིས་ཡར་འཕལ་སོང་སྟེ་ འཛམ་གླིང་ནང་ཚ་རྒྱང་སློབ་ཤོས་ཅིག་ལུ་ལྷུ་རྟེ་འདུག།

ནད་གཞི་འདི་གིས་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་གཞོན་པ་བརྒྱབ་ཚུ་ལ།

འཛམ་གླིང་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་འཕུ་སྟོབས་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ནད་ལས་རྒྱལ་ཁབ་གར་གི་ནད་ལུ་གཞོན་པ་བརྒྱབ་ཡོད་དེ་ ར་འབད་རུང་ ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་བརྒྱ་ཆ་ 20 གཞོན་པ་འཕྱུང་ཡོད་སུལས་ ཡར་རྒྱས་མ་འཕྱོ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་བརྒྱ་ཆ་ 20 གིས་གཞོན་ཏེ་ཤོག་སྟེ་ཡོད། རད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷན་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ གནས་ལོ་ 2004 ལས་ 2074 གི་ནང་འཕྱོང་ ཡར་རྒྱས་མ་འཕྱོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ རྒྱ་ནག་ རྒྱ་གར་ ར་ཤི་ལ་མེ་དཔེ་ཤོན་ ཚུ་ནང་ མི་ཚེ་འི་གནས་སྤངས་དང་ བཞོན་གཞོན་མ་ལས་ཤི་རྒྱུན་འཕྱུང་ནི་ མི་བདེ་དང་ལུ་འཕྱོར་ ཤི་གནས་སྤངས་ལུ་མཐོ་སློབ་ལོག་ནི་ལེ་མ་མཚན་ རྒྱ་ནག་ལུ་ ཅུང་ཉིང་གི་ནད་གཞི་དང་ ལྷན་གཟེར་གཅིན་སླིའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ དཔལ་འཕྱོར་ ཤི་གནས་སྤངས་ལུ་ལུ་ཞེས་ཚུ་ལར་ ཅུང་ལྷུ་ར་ལུལ་ ཤི་བཅིས་འཕྱོང་རྒྱུ་དོང་ནི་གི་སློན་བཅིས་ཐོན་ཡོད་པ་ཡིན་མཁས།

ནད་གཞི་འདི་གི་ཉེན་འཚུབས།

ནད་གཞི་དོག་སི་སི་ གཙོ་བོ་ནང་ (Chronic Diseases) དཀའ་བསྟེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་འཛམ་གླིང་ བརྒྱུ་འཕྱོད་ལོ་ ལོ་ན་ཆུན་གཞོན་གར་ལུ་གཞོན་འཚུབས་བརྒྱབ་མ་ཚད་ རད་གཞི་འདི་ཚུ་གཙོ་བོར་



- 1 ལ་བཟུང་ཚུལ་བཞིན་མ་བཟུང་བ་ལས།
- 2 ལྷོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ལས།
- 3 ཚང་དང་གཏམ་ལུ་ལུ་ལོངས་སྤོད་པ་ལས་འབྲུང་མ་ཡིན།

འདི་གིས་སྤོལ་ལོངས་སྤོད་ལུ་ལུ་ལོངས་སྤོད་མི་ལས་བརྟེན་ མི་གྲངས་ས་ཡ་༤.༩ ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཉམས་ཚད་ལས་བར་གཡ་བཏགས་མི་ལས་བརྟེན་ མི་གྲངས་ས་ཡ་༣.6 ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་ གཟུགས་ནང་གི་ཚེ་ལ་བཏགས་པའི་ནད་གཞི་ལས་བརྟེན་ མི་གྲངས་ས་ཡ་༤.༤ ལུ་ཤི་རྒྱུན་དང་ བླག་ལུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལས་བརྟེན་ མི་གྲངས་ས་ཡ་༥.7 ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཉེན་ཁལ་འཕར་འགྲོ་ཚུལ།**

མ་ལོངས་ལོང་བཅུ་ལྷག་ཀུན་གྱི་ནད་ལུ་འབྲུ་བའི་ནད་གཞི་དང་ ལྷུ་ཚན་དང་ ལམ་སྤོལ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཤི་རྒྱུན་ དེ་ལས་བཟུང་བེད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་བཅིས་ཏེ་ བརྒྱ་ཚ་༣ ཡར་འཕར་དང་ ཏུས་ལུན་དེ་གི་ནང་ར་ །།གཙོང་ནད།། ཅག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ནད་གཞི་འདི་ལས་བརྟེན་བརྒྱ་ཚ་༧༢ ཀྱིས་ཡར་འཕར་འགྲོ་ནི་ཡི་མ་མས། ལྷུ་ཚན་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བརྟེན་འདི་ཚུ་ལས་བཀག་གསལ་མཚོན་པའི་ཅུ་གྲགས་སྤྱི་ལོ་འབད་བཅེན་ གནམ་ལོ་༢༠༡༥ གི་ནང་ལོ་ལོ་མི་གྲངས་ས་ཡ་ 6.༤ ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྲུང་ནི་ཡི་མ་མི་དེ་ལར་ལས་ ས་ཡ་༤.7 འདི་ཅག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ནད་གཞི་།།གཙོང་ནད།། འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཤི་རྒྱུན་འབྲུང་ནི་ཡི་མ་མས།

**འཛམ་གླིང་གི་ནད་གཞི་འདི་བཀག་གསལ་གྱི་ལས་རིམ་ཚུལ་བཞིན་མེད་པ།**

གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) ཅག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་རབས་ཅིག་ནང་ བརྟེན་འདི་ཚུ་ལུ་ལྷོད་ལམ་ལེགས་ཤོམ་མེད་པའི་ནད་གཞི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གཙོང་ནད་།།བཀག་གསལ་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་གཞི་ཡང་མ་ཚུད་པས། ལིན་རུང་འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ཚོགས་སྡེ་ལས་དཔར་བསྐྱེད་ཅིག་འབད་ཡོད་མིའི་གནད་དོན་ལུ་གོ་བ་ཐེབས་ཏེ་ ད་རེས་ནངས་བརྒྱལ་ཁབ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་གཙོང་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ལས་རིམ་དང་ལོ་སྤོང་གོང་འཕེལ་གྱི་དམིགས་ལུ་ལན་ལུ་བཅུ་གསལ་བཞིན་དུ་འདུག་ཟེར་ཡི་མ་མས།

**ཡོངས་གྲགས་གཙོ་ནད་ (Chronic Diseases) ལུ་གོ་དོན་ལོག་པ་བརྒྱ་ཐམས་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།**

འཛམ་གླིང་ནང་མི་ཚུ་ཚུ་གིས་ན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབུ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་དང་ལྷན་པ་དང་གཙོ་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་ ཉེན་ཁག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ཡོངས་སུ་གོ་དོན་ལྡིས་འཕུར་ལེན་ཏེ་སྤང་དག་གཞི་ཡང་མེད་པར་སྤོད་པ་ཡིན་མས།

༡༽ **མི་ཚུ་གིས་གཙོ་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་** རོ་མ་ར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་མ་གོ་གསལ་ཡར་རྒྱས་མ་འགྲོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལུ་མི་འོང་ཟེར་བསྐབ་ཡིན། དོན་མཐར་མཐུག་ལུ་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་བརྒྱ་དམུ་ལས་༧ ཡར་རྒྱས་མ་འགྲོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་ཚུ་གིས་འཕྲོ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ནང་ནད་གཞི་རྩིང་མ་ལས་རྩེན་གྱི་རྒྱུ་འབྲུང་ཡོད་པའི་བརྩིས་ལྟ་ཅིག་དག་འཁྲིལ་ཡན་ བརྒྱ་ཚུ་ ༢༠ ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ད་ བརྒྱ་ཚུ་ ༣༥ ཡར་རྒྱས་མ་སོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ བརྒྱ་ཚུ་ ༣༧ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་ བརྒྱ་ཚུ་ ༤ ཡར་རྒྱས་ཏེ་ལམ་ཅིག་འགྲོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་གི་རྒྱུ་ཚུ་འབྲུམ་ཡིན་པས།

༢༽ **ཡར་རྒྱས་མ་འགྲོ་མི་དང་** ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་མི་ཚུ་གིས་ གཙོ་ནད་ (Chronic Diseases) གི་རྩེ་མར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབུ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་བཀག་གཉམས་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོས་སྡེ་མཚོན་བསམ་བཏང་མ་ཡིན་མས། རོ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཡར་རྒྱས་མ་འགྲོ་མི་དང་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ནད་གཞི་གསར་བ་དང་རྩིང་མ་གཉིས་ཆ་ལས་བརྩེན་པའི་མི་མང་གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གདོང་ལེན་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོས་འདི་གཞི་བཀག་ཆེན་ཡིན་མས། གཅི་སྡེ་ཟེར་བ་ཅིན་ འབུ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལས་བརྩེན་དག་འཕྲུང་བཞིན་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་མི་ཚུ་གིས་ གཙོ་ནད་ལས་བརྩེན་ གྱི་རྒྱུ་དང་མི་མང་ལུ་འགྲོད་རྒྱུ་གྱི་དག་འཕྲུང་ཡར་འཕལ་འགྲོ་མ་ཚོན་སུ་མ་དུ་འགྲོ་མ་ལས་ འགན་ཁུར་བེབས་ཅིག་ར་ལོག་སྟེ་ཡོད།

༣༽ **མི་ཚུ་གིས་གཙོ་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་** མི་ལྷོག་པ་གི་ནད་གཞི་ཡིན་སྐབ་ཡིན་མས། རོ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་དང་འཕྲད་པ་དང་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་ག་ཚུ་ནང་ཉེང་བཀལ་འབད་ར་དར་ལྷབ་སྡོམ་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བརྩེན་ མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ལུ་དཔལ་འབྱོར་དང་དབུལ་འཕོངས་གྱི་དག་འབལ་ཚུ་འབྲུང་སྟེ་ར་ཡོད།

༤༽ **མི་ཚུ་གིས་གཙོ་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་** མི་ཚན་ཚས་ཚུ་ལུ་མ་གོ་གསལ་གཞོན་མ་ཚུ་གིས་མི་ཕོ་བཟེར་བསྐབ་ཡིན་མས། འདི་འབད་མཉམ་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་ག་ཚུ་ནང་མི་ཚན་ཚས་ཚུ་ལས་གཞོན་མ་ཚུ་གིས་མང་སུ་འཕྲོ་བའི་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལོ་ན་གཞོན་མ་ཚུ་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལས་བཀག་གཉམས་འབད་ནི་ལུ་ ཡང་དག་འབལ་སྡོམ་སྡེ་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཨ་ལོ་ལོ་ན་རྒྱ་ལས་ཉམས་ཚད་ལས་བཀལ་བཏགས་ནི་འདི་དག་འབལ་

འདི་འཛམ་གླིང་ནང་ཡར་འཕར་འགྲོ་བཞིན་དུ་ས་ཡུལ་<sup>22</sup> དེ་ཅིག་ཉམས་ཚད་ལས་བརྒལ་བརྟགས་ནི་འདི་ལོ་<sup>4</sup> མན་  
ཚད་འབད་མི་ཡོ་ཚུ་ཨིམ་མས། ལུ་གེ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་འབད་བཅིན་ ཉམས་ཚད་ལས་བརྒལ་བརྟགས་མི་འདི་ཡོ་ལོ་<sup>2</sup>  
ལས་<sup>30</sup> གྲི་ནང་འཁོད་དང་ རྒྱ་ནག་གི་ཚོམ་སྡེ་ནང་ལུ་ཡོ་ལོ་<sup>2</sup> ལས་འབད་མི་ཚུ་ཨིམ་མ་ཚད་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་  
གཅིན་སླིའི་ནད་གཞི་ལྷམ་པ་གཉིས་པ་འདི་ཡོ་དང་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་དར་ཁྱབ་འགྲོ་སྡོད་པ་ཨིན།

4) མི་ཚུ་གིས་ གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་ རོ་ཀས་ཚུ་ལུ་མ་གཏོགས་ཡམ་སུ་ལུ་མི་འཛོལ་  
ཟེར་བསྐབ་ཨིན་ དོན་ངོ་མ་འབད་བཅིན་ གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) དང་ ལྷག་པར་དུ་དུང་ཉིང་གི་ནད་  
གཞི་ཚུ་ལོ་ཀས་དང་ཡམ་སུ་གཉིས་གྲི་བར་ན་ ནད་གཞི་འཛོལ་མི་འདི་ ཡམ་སུ་ལུ་བརྒྱ་ཚ་<sup>60</sup> དང་ལོ་ཀས་ལུ་<sup>43</sup> འཛོ་  
དོ་ཡོད་མི་འདི་གནད་ཚད་ཉུང་ལམ་འབྲན་འབྲ་སྤེར་ཡོད།

6) མི་ཚུ་གིས་ གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་ཟམ་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་  
འབྱུང་མ་ཨིན་ཟེར་བསྐབ་ཨིན་ ངོ་མ་འབད་བཅིན་ ཟམ་ཞིམ་ཤོད་སྤྱོད་ལམ་དཔལ་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལེ་ལེ་གིས་ནད་གཞི་འདི་  
ཚུ་འཛོལ་ནི་འདི་ལོག་ལྷབས་གྲིས་ཉེན་ཁ་སྤོམ་ཡོད།

7) མི་ཚུ་གིས་ གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་བཀག་ཐབས་མེད་ཟེར་བསྐབ་ཨིམ་མས་ དོན་ངོ་མ་  
འབད་བཅིན་ གཙོང་ནད་འདི་ཚུ་ག་དེ་སྡེ་འཛོལ་ཨིན་ན་འདི་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་གར་གིས་ཤེས་ས་དང་མཐོང་ས་ཡོད་ འདི་  
འབད་ལཱ་ལས་ནད་གཞི་འདི་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་བཅིན་ དུང་ཉིང་གི་ནད་གཞི་བརྒྱ་ཚ་<sup>20</sup> དེ་ཅིག་དང་  
ལྷན་གཟེར་གྲི་ནད་གཞི་དང་གཅིན་སླིའི་ནད་གཞི་ལྷམ་པ་<sup>2</sup> པ་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་ཚུ་གསལ་མ་ཚད་ གེན་སར་གྲི་ནད་  
གཞི་བརྒྱ་ཚ་<sup>60</sup> དེ་ཅིག་བཀག་ཐབས་འབད་ཚུ་གསལ་ཨིན།

8) མི་ཚུ་གིས་ གཙོང་ནད་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་འདི་ཟད་འགྲོ་སྤོམ་གནས་པ་  
ཨིམ་སྡེ་བསྐབ་ཨིམ་མས་ ངོ་མ་འབད་བཅིན་ ནད་གཞི་འདི་ཚུ་གི་བཀག་ཐབས་གྲི་ལག་ལེད་འབབ་ནི་འདི་འཛམ་གླིང་  
རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་དང་ དཔེར་ན་ས་ཏྲ་ར་ཡམ་རི་ག་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ག་སྡེ་ཡང་ ཟམ་འགྲོ་ཉུང་ཀྱང་དང་ ལག་ལེན་འདི་ཚུ་ག་ཅི་ལས་  
འཇམ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

9) མི་ཚུ་གིས་གཙོང་ནད་གྲི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ཉེད་པ་དེན་ཉེད་མ་བདེན་མ་ཟེར་སྐབ་ཨིམ་མས། ང་བཅས་གྲི་ལམ་ཚུ་ཉམ་ལུ་  
འབྱུང་མི་ཅིག་དང་ཉམས་ཚད་ལས་བརྒལ་བརྟགས་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན་ ཨིན་ཅུང་ཁོང་ལོ་ཚད་<sup>76</sup> སོང་ཅུང་སྤྱིང་སྤྱིང་ཡོད་  
ཟེར་བསྐབ་ཨིམ་མས། འདི་བཟུམ་མའི་གནས་ཚུལ་འདི་ལོ་ལོ་ཅིག་ནང་རེ་གཉིས་ཐོན་ནི་ཡོད་པ་སྤོད་ ཨིན་ཅུང་ནད་གཞི་

འདི་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ལཱ་ཤི་རྒྱུ་འབྲུང་མི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་པ་བཅས་གར་གིས་ཤེས་ས་ཡིན། བད་གཞི་འདི་ལཱ་  
ལྷན་པ་གཉིས་ཡོད་ འདི་ཡང་

༡- མི་ལ་ལོ་ཅིག་ནང་གཞི་འདི་ཐོབ་པའི་ལར་ ཟས་སྲོད་ལོག་པ་འབད་དེ་འབད་ཅུང་ གཟུགས་སྲོབས་སྐྱིད་སྐྱིད་གི  
སྲོགས་ལས་ལོ་ཡང་ཡུད་རིང་མ་སྲོད་པ་ཡིན།

༢- མི་ལ་ལོ་ཅིག་ཟས་སྲོད་ལོག་པ་ཚང་འབྲུང་ ཉམ་ལུ་འབྲུང་ནི་ཚུ་མ་འབད་ཅུང་ འབྲུལ་འབྲུལ་སྡེ་ཟས་སྲོད་ལོག་  
པ་འབྲོམ་ཚུ་ཅིག་གིས་ ཅུང་ཉིང་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཐོབ་སྡེ་ལཱ་ཁག་ལུ་འབྲུང་ནི་དང་ ཤི་རྒྱུ་ཚུ་འབྲུང་མ་ཡིན།  
འདི་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་ར་གར་གིས་སྤྲོད་ལས་ འདི་གཞོན་པས་འདི་མི་གཞོན་པ་ཡིན་ཟེར་བཅིས་མ་སྲོད་པར་ ག  
དེ་དྲག་དྲག་བཀག་ཐབས་གཙོ་བོ་བཏོན་དགོ།

༡༠། མི་ཚུ་གིས་ ཚར་ཅིག་ནང་ ང་བཅས་ར་གར་གཞན་དོན་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཤི་དགོ་ ཏེ་བཏགས་མེད་ན་མི་མི་གི  
ཟེར་སྐྱབ་ཡིན་མཁས། ཡིན་ ང་བཅས་ར་གར་ཚར་ཅིག་འདི་ཤི་དགོ་པ་ཡིན་ འདི་འབད་མ་དང་ མ་གི་བའི་ཏེ་མ་དང་གི་བའི  
ཚེ་ བན་རྒྱག་སྲོམ་མི་སྲོམ་ལས་དང་ བན་རྒྱག་པ་རྒྱབ་སྡེ་ལུ་ར་རིང་མ་སྲོད་ནི་ བཟོན་མ་ཁག་པ་ལས་ཤི་རྒྱུ་འབྲུང་ནི་ཚུ་མ  
དགོ་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་ནང་ (Chronic Diseases) འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ད་ལྟོ་ནད་གཞི་ཐོབ་ཅིག་ འདི་འབྲོམ་ལས་ཤི  
རྒྱུ་མི་འབྲུང། བད་གཞི་འདི་གི་སྲོན་འགོག་དང་བཀག་ཐབས་ཚུ་ལུ་བཞིན་མ་འབད་པར་སྤང་མེད་པ་སྡེ་བཞག་པ་ཅིན་  
ནད་གཞི་འདི་གིས་ཚར་ཅིག་བཏབ་ཞིན་ལས་ ལོ་ལས་སྤྲོད་འཚབས་ཆེས་ལུ་འབྲུང་ཏེ་དེས་པར་དུ་ཤི་དགོ་པ་འབྲུང་མ་ཡིན་  
མས། གཟུགས་ཁམས་ལུ་ནད་གཞི་མེད་པ་ཅིན་ ཤི་རྒྱུ་ཟེར་མི་འདི་ཅ་ལས་ར་འོང་དགོ་པ་མེད་ འདི་འབད་མ་ལས་ནད་  
གཞི་འདི་ཚུ་ སྲོན་འགོག་བཀག་ཐབས་གཙོ་བོ་བཏོན་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་འི་མི་ཚེ་འདི་ལུ་ར་རིང་སྡེ་བཏོན་གསཏི་གི་སྲོག་  
ལས་གནས་ཚུ་གས་ཟེར་བཏང་པ་ཡིན་མས།

མོང་གི་གནས་ཚུལ་ལུ་ ལྷག་ཞིབ་འབད་ཞིན་ལས་ གཤམ་གསལ་ཟི་བཟུ་གི་ཡན་བརྒྱབ་དགོ།

**ཟིལ་༡ པ།**

གཙོ་བོ་ནང་(Chronic Diseases) ལས་བརྟེན་ འཛོམ་སྤྱིང་ནད་ལུ་ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ ཡར་རྒྱས་མ་  
འབྲོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་བར་ན་ཉེན་ཁུ་ཆེ་ཅུང་ བརྒྱུ་ཚུ་འབད་པ་ཅིན་ག་དེ་སྡེ་ཐོན་ཏེ་འདུག་?

### ཇི་ལྟར་ སྐོར་ རྒྱུ་

མ་འོངས་པ་ནང་ལུ་འཛམ་གླིང་ནང་      གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབྲུ་བའི་ནད་གཞི་དང་      གཞོང་ནད་(Chronic Diseases) ལུ་གཉེན་འགྲོམ་སྟེར་ཐོན་ཞེ་ཞིམ་སྟེ་བཤད་མི་འདི་      བརྒྱུ་ཚ་འབད་བཅིན་གཏེ་མ་ཅིག་གིས་ཡམ་འཕམ་འཕྲོ་

ཞེ་ཞིམ་མམས་ཀྱི་