གསོ་རིག

Sorig

གསར་འཕྲིན།

Newsletter

སྤྱི་ལོ ༢༠༠༨ དབྱར་གྱ

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལས་ནད་སྤྱིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་གནས་ཡུལ།

མི་སུ་ཡིན་ཡང་ནད་ཕོག་མི་འདོད་ལ་ནད་ཕོག་ཀྱང་དེ་གསོ་བར་འདོད་པ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པས། ནད་རིགས་གང་ཞིག་འགོལ་བ་བཅོས་བྱེད་དགོས་ན་ནད་དེ་འཚྭང་བའི་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་དེ་རྐྱེན་ཅི་ཞིག་གིས་བསྐྱར་པ། བསྐྱར་ཚར་བའི་རྗེས་ལུས་གནས་གང་དུ་ནད་ཁགས་སྟོན་ཐུལ་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་ཙང་ཟད་ཐུ་རྒྱུ་ཅ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

ནད་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུ

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཉེ་རྒྱུ་དང་རིང་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད། རིང་རྒྱུ་ནི་མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་གསུམ་ཡིན་པ་དང་། ཉེ་རྒྱུ་ནི་ལུས་ངམས་ལ་རྒྱུན་དུ་གནས་པའི་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཕྱིར་ཟུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གནས་ཤུངས་བོག་ཚུན་སྟོམས་སྒྲིག ཆོད་འཛིན། མཉམ་ལས་བཅས་བྱས་ཏེ་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཐུང་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཟས་སྤྱོད་དང་། གནམ་གཤིས་དང་སེམས་ངམས་ཀྱི་འགྱུར་བའི་རྐྱེན་ཅིས་ཅན་ཞིག་འཕྲད་ཚེ་རང་གི་རང་བཞིན་ལས་མང་དུ་འཕེལ་བ། ཁྱང་དུ་ཟད་པ། ཡང་ན་ཕན་ཚུན་འགྲེགས་པར་གྱུར་ཏེ་ཟུང་ནད་དང་མཁྲིས་ནད། བད་ཀན་ནད་བཅས་འཚྭང་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན།

ནད་ཀྱི་སྐོར་རྐྱེན།

ཟུང་ནད་ནི་ཇོ་ཁ་ཞིང་ནུས་པ་ཡང་ལ་རྒྱབ་པའི་བཟའ་བཏུང་རིགས་ཏེ། ཕན་ཕ་ ར་ཡི་ཏོ་མ། ཀོ་ཕི། ཌ་ཕང་གར་པོ། ཤིང་ཏོག་མ་སྨིན་པ། ཐང་མོ་དང་འཚུག་པའི་རིགས། མཁྱོགས་ཟས། ཤུ་རས། གཞན་ཡང་ཐ་མག་དང་དུག་ཛུས (drug)བསྟེན་དགས་པ་དང་། བསམ་སྦྱོ

བཏང་དགས་པ། སེམས་ལྟག་ཆེན་པོ་བྱས་པ། སྤྱི་ལྟང་སྤྱི་བ། ལུས་ཐང་ཚད་དགས་པ། བཤལ་སྐྱག་མང་དགས་པ།

དངངས་སྐྱག་སྐྱེ་བ། ཁོང་ཁྲོ་ལང་མང་བ། ཁྲག་ཥོར་མང་བ། ཆགས་པ་སྤྱང་དགས་པ། ཟས་བཅག་གཉིད་ཆད། ཟས་བཞུད་མི་ཕྲེང་བ། བཤད་གཅིན་མཆིལ་ལུང་སོགས་བཀག་དགས་པ་ཤན་བཅོར་དགས་པ། ཁྲོ་ཁྲོང་ལ་འགུལ་སྐྱོང་བྱེད་དགས་པ། ས་མཐོ་གྱང་ལྟགས་ཆེ་བའི་ས་རས་ཁྲོད་ཆེས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྐོང་གི་ཡོད།

མཁྲིས་ནད་ནི་ཇོ་ཚ་སྐྱར་དང་ནུས་པ་རྩོ་ཞིང་ངོ་བའི་བཟའ་བཏུང་རིགས་ཏེ། ཚང་དང་ཙ་རས། ཥ་ཚོལ་དང་སྐྱམ་ཞགས ས་ཁན། བཅོང་སྐོག་ལ་ཕུག ཚ། སྐྱམ་

བཞིག་དང་འཚོག་ཟས་བཅས་བསྟེན་དགས་པ། ཁོང་ཁྲོ་ལང་བ། འཚུག་འཛིང་ཐེད་པ། ཁྲོ་བྱར་བཏབ་སྐྱོན། མེ་ཉེ་དང་ཚ་བ་ཆེ་ས་ར་ཐོང་དགས་པ། ཏུ་ཕ་ཕུལ་ལུས་ཙལ་ཙེ་ཏུགས་པ་ བཅས་ཀྱིས་སྐོང་གི་ཡོད།

བད་ཀན་ནད་ནི་ཇོ་མངར་ལ་ཁ་བ་ནུས་པ་ཕྱི་ཞིང་བསིལ་བའི་བཟའ་བཏུང་རིགས་ཏེ། ཚུ་གྱང། གྱང་མོའི་ བཏུང་བ། ཇོ་མ་ཀང་མོ། འཚུག་ཟླམ་ནང་གི་ཟས་རིགས། ཐེན་ཟས། ཏོ་ཕྱེ། འཚུག་ཁྱི་བཅས་བསྟེན་དགས་པ། ལུས་ཥོ་ འགལ་སྐྱོང་མི་ཐེད་པར་གནས་གཅིག་ཏུ་ཐོང་ཆེས་པ། གཉིད་ཉལ་མང་བ། ཟས་ཐེས་གཉིད་ཉལ་བ། ཚུ་གྱང་ལ་རིག་མང་ བ། ཟླ་གནས་དང་གྱང་ས་ཐོང་དགས་པ། མང་ཟ་མང་ འཕྲང་ཐེད་དགས་པ་བཅས་ཀྱིས་སྐོང་གི་ཡོད།

ནད་ཀྱི་གནས་ཡུལ

ཟུང་ནད་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཀྱི་པཏས་པ་དང་ནུ་བ། ནུས་པ། ཚོགས་གཞི། ཐྲིང། ཐོག་ཙ་ཀླད་གཞུང། ཙ་དཀར། ལོང་ག་ བཅས་ལ་གནས་ཏེ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཟླིང་ནས་ས་ས་ཞིའི་ཁྱད་ ཚོས་དང་མཐུན་པའི་ནད་ཁགས་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

མཁྲིས་ནད་ནི་གཙོ་བོ་ཁྲག་དང་ཏྲལ། མཆིན་པ། མཁྲིས་པ། ཀུ་མ། མིག་བཅས་ལ་གནས་ཏེ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཟླིང་ནས་ ས་ས་ཞིའི་ཁྱད་ ཚོས་དང་མཐུན་པའི་ནད་ཁགས་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

བད་ཀན་ནད་ནི་གཙོ་བོ་དཔལ་མ་དང་ཤ། ཚོལ། ཀུང་། ཁྱ་ བ། ལྷ། ཕྱེ། མིད་པ། ཐྲོ་བ། ཥ་ བ། མཆེར་པ། མཁལ་མ་ བཅས་ལ་གནས་ཏེ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཟླིང་ནས་ ས་ས་ཞིའི་ཁྱད་ ཚོས་དང་མཐུན་པའི་ནད་ཁགས་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

ས་ལས་པང་ཚལ། Broccoli

མིང་གཞན། ཐོའུ་པང་ཚལ། མེ་ཏོག་ལྷ་ཚལ།

སྐྱེ་དབྱིབས། འདི་ནི་དང་ཥ་ཡི་ཅུ་ལེ་ཀྱལ་ཁབ་ནས་ དར་ཞིང་རེ་སྐྱེས་ཥ་འདས་པང་ཚལ་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན། སྐྱེ་ཚུལ་མེ་ཏོག་པང་ཚལ་དང་འདྲ་མོད། ཥ་མ་ལྷ་ལྡང་ ལེབ་མོ་རིང་དུ་བགྱད་པའི་དཀྱིལ་དུ་ལྷོང་ཁང་ལྡང་ཀུ་ ཡལ་ལྟན་མང་ཥ་ཀྱེས་པའི་རྩེ་མོར། ལྡང་པ་ཟེ་ཞིབ་མང་ ཥ་འགོས་ནས་ལྷུངས་ཏེ་ཐོ་ཁོར་མ་ཏོག་དབྱིབས་ས་ལྷ། གནམ་གཤིས་ནུང་ངོ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་སྐྱེ་ཞིང། དེང་སང་ ཚལ་ཞིང་འདེབ་འཛུགས་བྱེད་པས་སྟོང་ཁུལ་ཆེ།

ལེབ་ལྷོང། ལྷོང་ཁང་ཟེ་ཏོག་གཙང་འཁྱུ་བྱས་ཏེ། ཚུ་ བཟའ་བཏུང་རིགས་ཏེ། ཕན་ཕ་ ར་ཡི་ཏོ་མ། ཀོ་ཕི། ཌ་ཕང་ གར་པོ། ཤིང་ཏོག་མ་སྨིན་པ། ཐང་མོ་དང་འཚུག་པའི་ རིགས། མཁྱོགས་ཟས། ཤུ་རས། གཞན་ཡང་ཐ་མག་དང་ ཏུ་ཛུས (drug)བསྟེན་དགས་པ་དང་། བསམ་སྦྱ

ཕན་ནུས། ཁྲག་དང་ཟུངས་སྟོབས་སྐྱེད། ཁྲག་ཆེ་གར་ པོ་སྣ་བར་བྱེད། ཐྲིང་ནད་དང་མེག་ཀྱི་ཤུ་འགྲིབ་ལྷོན་ འགོག་བྱེད་པ། ཅས་ཆེ་དང་པཥས་པ་སྐྱེ་ལྡང་། གཞན་

ཚད་འཛིན་ཟས། ཐིན་གསོད། ལཏ་ལྷོད། གཅིན་ཐྲི་ཟ་ ཁྲའི་ནད་ལ་ཕན། ཕེ་བཏུ་ལྷན་ ས། *(vitamin c)* ཡི་འཚྭང་ ཁྲལ་གཅོ་ཟས་ལ་ཕན། ཕེ་བཏུ་ལྷན་ ས། ནང་ལེ། ཨེ་ཁྲང་བའི་མི་ལ་ཕན་ཞིང་འཕྲས་ནད་ཀན་ས་ ལྷོན་འགོག་བྱེད་པར་ཅ་ཅང་ཕན་པར་བཤད།

ངོ་སྐྱང་། བད་ཀན་གྱང་བའི་ནད་རིགས་དང་ཕ་བའི་ནད་ ལ་གནོད།

<<བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཚོ་བ་ཟས་སྐོམ་ལས་ལྷོ་ཚལ་ཀྱི་ ཕན་ཡོན་དང་ལག་ལེན>> ལས་བཏུས།

བྱེར་འགྱམས་གནས་སར་ (Metastatic cancer) སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ།

༡། ཅི་ཞེས་པ་གནས་སར་ཟེར།

གནས་སར་(འདི་ལ་པོད་སྨན་དུ་འཐས་ནད་ཟེར) ནི་ནད་རིགས་མང་པོར་འབྱེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གནས་སར་ཚང་མ་དང་པོ་ཡུས་པོའི་དབང་རྟེན་དང་ཕྱང་གྲྭབ་ཆགས་བྱེད་ཀྱི་ཕྱ་ཕུང་ངམ་སཡ་ *(cell)* ནས་མགོ་རྩོམ་གྱི་ཡོད།

དབང་རྟེན་དང་ཕུང་གྲྭབ་ས་བརྟན་ཅན་གྱི་ནང་ཡོགས་ནས་སྐྱེས་པའི་གནས་ལ་སྨན་ས་མཕེགས་ཅན་ *(solid tumor)* ཟེར་ཞིང་། གཤེར་ཁུག་གི་ཕྱ་ཕུང་ནས་གྲྭབ་པའི་ གནས་ལ་ཡིའུ་ཀེ་མི་ཨ *(leukemia)*། སྟེ་མང་སྟེ་ལོ་སྨ *(multiple myeloma)* དང་ཡང་ན་ལིམ་ཕོ་སྨ *(lymphoma)* ཟེར།

སྤྱིར། ཕ་ཕུང་རྩམས་གཟུགས་པོའི་དགོས་མཚོ་ལྟར་ཚེར་སྐྱོང་ནས་མང་དུ་འཚེལ་གྱི་ཡོད་ལ། ཏུས་རིམ་ལྟར་རྒྱོང་པ་ཚགས་ཏེ་ཤི་འགྲོ་བ་དང་ཚབས་ཅིག་ཕ་ཕུང་གསར་པས་ཤི་ཚར་བའི་ཕ་ཕུང་གི་ཚབ་བྱེད་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་གཟུགས་པོ་ལ་དགོས་མཚོ་མེད་ཀྱང་ཕ་ཕུང་གསར་པ་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་འཚེལ་བྱེད་པ་དང་ཕ་ཕུང་རྒྱོང་པ་ཤི་དགོས་ཀྱང་མ་ཤི་བར་ སྲོང་ཀྱི་ཡོད།

ཕ་ཕུང་འཕོལ་བ་དེ་དག་གིས་ལུས་ལ་ཕུང་གྲྭབ་རྩོག་པོ་སྐྱེ་བར་བྱེད་དེར་འབྲུར་རྩོག་གམ་སྐྱན་ཞེས་ཟེར། སྐྱན་རྩམས་གནས་སར་ཡིན་པ་དང་མེན་པ་གཤིས་ཀ་ཡོད། གནས་སར་མིན་པའི་སྐྱན་ནི་གཟུགས་པོའི་གནས་གཞན་པ་ལ་ཁྱབ་མི་འགྲོ་བར་གནས་གཅིག་ཏུ་སྲོང་ཅིང་ སྲོག་ལ་ཉེན་པ་དེ་ཙམ་མེད། གནས་སར་ཡིན་པའི་སྐྱན་ནི་ གཟུགས་པོའི་གནས་གཞན་ལ་ཁྱབ་འགྲོ་བར་དང་སྲོག་ལ་ཉེན་པ་ཡོད་སྲིད།

༢། ཅི་ཞེས་ལ་ཐོག་མའི་གནས་སར་ཟེར།

གནས་སར་ནི་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་དང་དབང་རྟེན་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་ཕྱུག། ཐོག་དང་པོར་ཕྱུང་བའི་སྐྱན་རྩོག་དེ་ལ་ཐོག་མའི་གནས་རམ་ཐོག་མའི་སྐྱན་ཟེར། གཟུགས་པོའི་གནས་གང་དུ་ཡོད་པ་དང་ཕ་ཕུང་རིགས་གང་ཞིག་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་མིན་ལ་གཞི་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

ཕ་ཕུང་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ་ཡི་ཀ *(leukemia)*། ཁ་ལང་ཁ་ལོ་ཁ *(multiple myeloma)* ཁ་ལང་ཁ་ལ་ལིམ་ཕོ་ཁ *(lymphoma)* ཟེར།

ཕ་ཕུང་ནམས་གཟུགས་པོའི་དགོས་མཚོ་ལྟར་ཚེར་ཁྱོད་ནས་མང་དུ་འཚེལ་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཏུས་རིམ་ལྟར་རྒྱོང་པ་ཚགས་ཏེ་ཤི་འགྲོ་བ་དང་ཚབས་ཅིག་ཕ་ཕུང་གསར་པ་ཤི་ཚར་བའི་ཕ་ཕུང་གི་ཚབ་བྱེད་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་གཟུགས་པོ་ལ་དགོས་མཚོ་མེད་ཀྱང་ཕ་ཕུང་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ་ཡི་ཀ *(leukemia)* ཟེར་ཞིང་། གཤེར་ཁུག་གི་ཕ་ཕུང་ཁ་ལ་ལ་ཡིའུ་ཀེ་ཡི་ཨ *(leukemia)* ཟེར། ཁ་ལ་ལ་ཡ་ཕ་ཕ *(multiple myeloma)* ཟ་ལ་ལ་ཡ *(lymphoma)* ཟེར།

ཕ་ཕུང་ནམས་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ་ཡ་ཡ *(leukemia)* ཟ *(multiple myeloma)* ཟ *(lymphoma)* ཟ *(lymphoma)* ཟ *(lympho

ཀཱ་མོ་མེལ། Chamomile

རྒྱུན་སྦྱོང་མིང་། *Camomile, Ground apple, May-weed, Pineapple weed*

ལ་ཏིན་མིང་། *Matricaria recutita, Chamomilla recutita*

སྨན་སྦྱོང་ མེ་ཏོག

འདི་ཡི་རྒྱུས་ཡུལ་འབྲུང་ཁྲུངས་མེ་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རོ་མན་ *(Roman)* ཀཱ་མོ་མེལ་དང་འཇར་མན་ *(German)* ཀཱ་མོ་མེལ་རིགས་གཉིས་ལ་དབྱེ་ཡོད། འདི་གཉིས་ཀར་ཕན་ཡོན་གཙོག་མཚུངས་ཡོད་མོད་ཙ་རིའི་ཡུལ་དུ་འཇར་མན་ཀཱ་མོ་མེལ་སྦྱོང་ཁྲལ་ཆེ། གཙོ་ཆེར་སྨན་ཇ་ཆེད་བེད་སྦྱོང་བྱེད་ཅིང་ཙ་རིའི་ཇ་ཁང་མང་ཆེ་བའི་ནང་ཡོད།

རྒྱུ་དབྱིབས། འདི་ནི་ལོ་མང་རྒྱུ་བའི་རྩ་ལྟུམ་ཆུང་ངུ་ཞིག་སྟེ་ཡོ་རོབ་དང་ཨེ་ཤི་ཡའི་དོན་གྱང་སྟོམས་པའི་ས་ཁྲལ་དུ་རྒྱུ། བྱང་ཙ་མེ་རི་ཀར་འདེབས་འཛུགས་བྱས་ཏེ་དར་ཁྲལ་ཇི་ཆེར་གྱུས། རྩ་བ་ཐུ་ལ་ཚོགས་ཅན་ཙ་ར་འདོགས་པ། ཐྲོང་ཀང་སྤུ་ཅན་ཡལ་ག་མང་པོ་རྒྱུ་བ། ལོ་མ་ཆུང་ལ་ཐུ་ཞིབ་ཀ་ཐྲོང་རེས་མོས་ཀྱིས་རྒྱུ་བ། ཐྲོང་ཀང་གི་རྩེ་མོར་མེ་ཏོག་གི་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་འདབ་མ་དཀར་པོ་མང་པོ་འཕོར་ནས་བཞད་པ་ཞིག་ཡིན

རོ་དང་ངོ་བོ། རོ་ཁ་ལ་ཁྱང་ཚ་བ། ངོ་བོ་བསིལ།

ཕན་ཡོན། ཚད་ཆུང་གིས་གཉིད་མེད་པ། སེམས་ཐུག་ཆུང་ཁ་མཐོ་བ། སེམས་འཚོག་ཟང་ཟིང་བྱེད་པ། ལྷོང་ནད། ཚམ་ནད། མགོ་བོའི་གཞོགས་ཕྱེད་ན་བ། གཞང་འབྲུམ་དང་ཆ་རིགས། ཟླ་མཚན་ན་བ། ཕོ་བ་མི་བདེ་ཞིང་ཐོ་འཕྲོག་བྱེད་པ། བད་ཀན་སྐྱག་པོ། བྱིས་པའི་བཤལ་འཁྲུ། པཱགས་ཚད་དང་པཱགས་ནད་ཟ་ཾོང་བཅས་ལ་ཕན་ཞིང་། ནུ་བ་ཕྱོགས་ཡུལ་དུ་འདི་ནི་ལུས་ལྷོང་སེམས་བདེར་གཏོང་བའི་རང་བྱུང་སྨན་རྫ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ལ་བརྩི་བས་སྨན་ཌར་སྦྱོང་ཁྲལ་ཆེ།

ཐྲོང་ཤུངས་དང་ཕྱན་ཚད། མེ་ཏོག་སྐམ་ཏོབ་ཀྱིས་ཀ་དཔལ་བཟོ་བ། སྨན་ཚང་སྐེ་ཏེན་ཁྲུ་ཆེར་ *(tincture)* བཟོ་བ། ཡང་ན་ཕྲེ་གུ་བཟོས་ཏེ་ལུས་ཕྱི་ལ་ཐྲུག་དགོས།

ངོ་སྐང་། ཐྲུངས་ཁྲག་ཞན་པ་དང་མགོ་ཡུ་འཕོར་བ། ཆུང་ཁ་མཐོ་བའི་རིགས་ལ་གནོད།

David Frawley & Vasant Lad "The Yoga of Herbs" དང་NCCAM "Herbs at Glance" དང་ John Lust "The Herb Book" བཅས་ལ་དཔྱད་གཞི་བྱས།

ལྷ་བཏུ་སྨན་སེ། Vitamin C

འབྲུང་ཁྲུངས།

ཐྲོ་འཕོར་བང་ཚལ། ལོ་འཕོར་བང་ཚལ། ཐྲོ་ལོ་ཐྲོན་པོ། རྒྱན་ཀུ་ཤིང་ཏོག *(grapefruit)*། བསྟལ་སྐྱེ་སོས་ཐྲུག *(brussels sprout)*། ཤིང་ཏོག་ཐྲོ་ལྷ། ཀེལ་ཚལ *(kale)*।

ལེམ་ཏྲ། ཚ་ལུ་མ་དང་དེའི་བཏུང་ཁྲ། ཙ་ཐྲ། པ་པི་ཡ། ཞོག་ཟོག། པ་ལག། འཐི་ཏ *(strawberry)*། ཀྱོ་མ་ཀྱོ། ཏན་ཇི་རིན་ཚ་ལུ་མ (*tangerine)*

ཕན་ཡོན།

ཁྲག་རྩ་ཆུང་རིགས་དང་ས་ཀྱི་ལ་བཅས་ཀྱི་ནུས་ཤུགས་སྐྱེད། ལྷུགས་ *(iron)* ཁམས་འདོན་ལེན། རྩ་དང་མེས་འཚོག་རྩ་ཁ་ཁོ། རྒས་ཆགས་མཐུད་ཁོ་ར་ཟིན། scurvy ནད་ཁཱཀ་ཞ་ཕོ་ཁ་ཁོ་ཟིན་པ། ལུས་ལ་ལྷུགས་ཁམས་ཟད་ཀྱེན་ཀྱིས་ཁཱཀ་མེད་རིགས་ལ་ཁཱཀ་ཤོང་བ། ཁཱཀ་ལམ་ཁ་ཁྱན་ཚད། འཕྱོར་ཟིན་ཀྱི་ནུས་ཤུགས་སྐྱེད་པ། ཀལ་ཐུམ *(calcium)* ཤུས་ཆ་འདོན་ལེན་ཟིན་པ། ཆམ་ནད་ཐོན་

འཕོག ཁྲག་ཆོ་ཁར་ཕོ་ཨ་ཏ་ཁྱོང་པ། ཐྲེང་ནད་ཐོན་ཞ་ཕོ། ཆང་རག་དང་དུ་ཁ་ཤུས་ཀྱི་ཁཱཀོང་པ། ཁ་ལ་ཐ་ཁ་ཁ་ཁ ཁ ཁ

ཕྱིར་འགྱེ�smas་གནས་སར་"

ན་ཟླ་ངོ་ཁ་ཤས་དང་ལོ་ངོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྩེས་ནས་མ་གཏོགས་ཤེས་ཀྱི་མེད། གནས་སར་གྱི་སྨན་བཅོས་བྱས་ཚར་བའི་ནང་པ་ཞིག་ལ་སྨན་གསར་པ་ཐྱུང་ཡོད་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་སར་ཡིན་པ་ལས་ཐོག་མའི་གནས་སར་མིན།

༢། ཐོག་མའི་གནས་སར་མེད་པར་ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་སར་འཐུང་གི་ཡོད་དམ།

འཐུང་གི་མེད། ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་སར་དེ་རྒྱུན་དུ་ལུས་གནས་གཞན་ཞིག་གི་གནས་སར་ཐུ་ཕུང་ནས་ཁྱབ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། གནས་སར་ནང་པ་མང་ཆེ་བར་ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་སར་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུང་པ་དང་ཐོག་མའི་གནས་སར་གང་དུ་ཐུང་བ་ཡང་རྟེད་ཀྱི་ཡོད། ཐོག་མའི་གནས་སར་དེ་ཚོད་ལྟ་ཁང་གི་བརྒྱ་དཔྱད་དང་གློག་པར། ཕྱིར་ཐབས་གཞན་དག་བརྒྱུད་ནས་བཅོལ་འཚོལ་ངོས་འཛིན་ཕྱིར་ཕྱིར་ལ་ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་སར་ཡོད་པ་ཞུང་ཤས་ཤིག་ལ་ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་ཡོད་པ་ཏེས་རྟེན་ཐུང་ཐུང་བརྒྱ་དཔྱད་ཇི་འདྲ་བྱས་ཀྱང་ཐོག་མའི་གནས་སར་མི་རྟེན་པ་ཡང་ཡོད་གི་ཡོད། ནད་ལུགས་ཚེད་མཁས་སྨན་པས་སྐྱན་ངོས་དེ་ཕྱིར་ཕྱིར་ལ་ཕྱིར་འགྱེmas་གནས་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྐྱན་ངོས་ཡོད་པའི་དཏང་རྟེན་ནང་གི་ཕ་ཕྱུང་ཕ་ཕ་ཕ