



ལས་ཐོག་བདེ་འཇགས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་  
 ཟེར་བ་ལས་ཁུངས་དང་ལས་ཀྱི་བྱེད་སར་ལས་  
 བྱེད་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་འཇགས་  
 དང་འཕྲོད་བསྟེན། བདེ་སྲུག་བཅས་ལ་སྒྲངས་  
 འཛིན་དང་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། རྒྱུ་  
 རྩུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་དེ་ལྟར་ནས་ལས་ཀའི་རྒྱ་  
 རྒྱུན་འདྲ་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སེམས་ལ་ནད་  
 གཞི་མང་པོ་ཞིག་སློང་གི་ཡོད་པ་དོས་འཛིན་གྱིས་  
 དེ་སྟོན་འགོག་དང་སེལ་ཐབས་སྐོར་ཤེས་བྲམ་རིམ་  
 གསལ་གིས་ལས་བྱེད་ཚོར་སློབ་ཁིད་སློབ་བཟོ་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་གསུམ་ཆེར་འཛིན་གྱི་ཡོད།

དང་སང་གནས་དུས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་བོད་མི་  
 མང་པོ་ཞིག་རྒྱལ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་  
 གནས་སྡོད་གཞིས་ཆགས་ཀྱིས་ལས་རིགས་སྣ་མང་  
 ཞིག་བསྐྱབ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ལས་རིགས་མང་པོ་  
 ཞིག་ཡིག་ཚང་དང་སློབ་གྲྭ། བཟོ་གྲྭ། ལྷན་ཁང་  
 རན་གི་ཤུགས་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁང་གཉེས་  
 (custodial & House keeping) ལས་ཀྱི་ཡིན་  
 པས་ལས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་མ་འགྲིག་པའམ་ལུས་  
 བོའི་སྐྱལ་སློང་དོ་མཉམ་མ་བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་  
 ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་  
 དོ་ཕོག་བརྒྱབ་དང་གཏོང་ལུས་ཡིན་པ་རེད།

མི་ཁ་ཅིག་གིས་ལས་ཐོག་བྱེད་སྒྲུབ་རིགས་ཤིག་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་  
 འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ།  
 དྲག་གི་རེད་སྐྱམ་པའི་བསམ་སློབ་དེ་དོན་དོ་སྣང་  
 བཅོས་སྐྱར་མི་བྱེད་པར་སྤང་མེད་སྐྱར་འཛིན་  
 བྱེད་པ་དང་། མཐའ་མཚུགས་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་  
 དང་དྲག་སློང་བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་གཞིར་  
 ལྷུར་ཏེ་ལུས་པོ་གཅོང་ཅན་བེད་མེད་དུ་འལྱར་  
 འགྲོ་བའང་ཡོད། དེར་བརྟེན་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་  
 མཐང་སྟོབས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་ཆེད་དུས་རྒྱུན་  
 ལས་ཀྱི་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་འཇགས་འཕྲོད་  
 བསྟེན་ཐོག་དོ་སྣང་གནང་རྒྱ་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེ།

སྤྱིར་ལས་ཐོག་བདེ་འཇགས་དང་འཕྲོད་  
 བསྟེན་གྱི་ཁྲུང་ཁོངས་སུ་ལས་ཀའི་བདེ་འཇགས་  
 དང་། (Occupational Health) སྐྱེ་ལྡན་དུག་  
 སྟོན་བདེ་འཇགས། (Biological Safety) རྩིས་  
 སྐྱེར་བདེ་འཇགས། (Chemical Safety) སྤྱིར་

བརྒྱབ་བདེ་འཇགས། (General Safety) འོད་  
 འབྱུང་ཟེར་དུག་བདེ་འཇགས། (Radiation  
 Safety) བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད། ཁང་གཉེས་ལས་  
 ཀྱི་བྱེད་པའི་མི་ལ་གཙོ་བོ་བྱི་ཡི་ཅ་དངོས་འབག་  
 བཅོག་བརྒྱུད་ནས་ལུས་ལ་ནད་སློང་བ་དང་ཡང་  
 ར་ལུས་བོའི་སྐྱལ་སློང་བྱེད་སྒྲུབ་མ་འགྲིག་པ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་གཟུགས་པོ་སྟོན་ཅན་བཟོ་བཞིན་ཡོད་  
 པར་བརྟེན། ལས་ཀའི་སྐབས་ཚུལ་མཐུན་ཐབས་  
 མཁས་ཀྱིས་མི་སྤེར་སྤྱད་སྟོབ་ཡོ་ཆས་ (Personal  
 Protective Equipment) བེད་སྟོན་རྒྱུ་ཏུ་བྱས་  
 ར་ནད་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

མི་སྤེར་སྤྱད་སྟོབ་ཡོ་ཆས་ནི་ལས་ཀྱི་བྱེད་སར་  
 འབྲེལ་ཐུག་བྱེད་དགོས་པའི་དངོས་རིགས་དང་  
 བརྟེན་ནས་བེད་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིས་  
 འབག་བཅོག་དངོས་རིགས་གཟུགས་པོའི་སྟེང་  
 འགོ་ཁྲུབ་དང་ཕོག་འཕྲུལ་མི་ཡོང་བར་བཀག་  
 འགོག་བྱེད་གྱི་ཡོད། མི་སྤེར་སྤྱད་སྟོབ་ཡོ་ཆས་  
 ཁག་ཅིག་གི་བེད་སྟོན་དོ་སྟོན་གཤམ་གསལ་ལྟར།



བདེ་འཇགས་མིག་ཤེལ་དང་སྐྱོ་སྐལ་མིག་ཁེབས་གོན་པ།



ཁ་རས་སམ་ཁ་སྐྱ་འགོལ་ཆས་གོན་པ།



གདོང་ཁེབས་གོན་པ།



འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱིག་ཆས་དང་བང་ཁེབས་གོན་པ།



ལག་ཤུབ་གོན་པའམ་ལག་པ་འཁྲུ་བ།



ལྷན་ཁབས་བརྟེན་ཆ་ཅན་དང་ལྷན་འགོག་ལྷན།

ལས་ཐོག་གི་ནད་གཞི་ཡོང་ཁུངས་གཞན་  
 ཞིག་ནི་ཁྲུང་འབྲེལ་ནད་འབྲུ་ (Blood Borne  
 Pathogens) རྣམས་ཡིན་ལ་དེ་དག་ནི་གཟུགས་  
 བོའི་ཁྲུང་དང་རྒྱ་གཤེར། ཅ་དངོས་སྟེང་འགོ་  
 རྩོད་བྱེད་ཅིང་ནད་རིགས་སློང་ཐུབ་གྱི་ཡོད།



ནད་འབྲུ་དེ་དག་འབག་བཅོག་ཡིན་པའི་ཁབ་  
 གྱི་ཚེ་རྩོམ་ཅན་གྱིས་ལུས་པོར་མ་བཟོ་བ་དང་ལུས་  
 གྱི་ཆ་ཤས་ཤ།ཁྲུང་ཁོངས་ལུས་དང་སྐྱུགས་པ། རྒྱ་  
 གཤེར། བོ་མོའི་ཁྲུང་ཁྲུང་སོགས་རེག་ཐུག་བྱས་པ་  
 བརྒྱུད་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་པས། འབག་བཅོག་  
 རྒྱུ་འབྲུ་ཅན་གྱི་ཁྲུང་གཤེར་ཅ་དངོས་ལ་  
 འབྲེལ་ཐུག་བྱེད་སྐབས་ཏེ་ཅང་གཟུབ་དགོས།

མི་སི་ཀོན་སོན་སྟོབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་F&PM  
 Environment, Health and Safety Depart-  
 ment ཡི་ Custodial Safety ལ་དབྱེད་གཞི་བྱས།



# དཀར་པོ་ཚིག་ལུབ། Ginseng

**རྒྱ་རྒྱུད་མིང།** ལྷང་ཚེན་ཚིག་ལུབ། ལྷང་ཚེན་ལ་མུ། རིན་སིན། ginseng, Chinese ginseng, Korean ginseng

**ལ་འིན་མིང།** *Panax ginseng*

**སྐྱེད་རྒྱུད།** ཅ་བ། འདི་ཡི་སྐྱེ་ཡུལ་འབྱུང་ཁུངས་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནས་ཨ་རི་དང་ཀོ་རི་ཡ། རྒྱ་ནག་གི་དཀར་པོ་ཚིག་ལུབ་ཅེས་མིང་འདོགས་སོལ་ཡོད།

**སྐྱེ་བའི་བྱུང་བ།** འདི་ནི་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་རིགས་ཤིག་ཡིན། བྱང་ཨ་རིའི་ཤར་ཕྱོགས་དང་བྱང་དབྱིས་ས་ཁུལ་གྱི་ནགས་གསེབ་ཏུ་སྐྱེ་ཞིང་། མོག་མར་བྱང་ཨ་རིའི་ཨིན་ཏི་ཨན་མི་ཡིས་དོས་འཛིན་བཅུ་ལྷོད་བྱས། ཨ་རིའི་མི་སི་ཀོན་སིན་མངའ་སྡེ་དང་ཀ་ན་སྐུའི་ཨོན་ཏེ་རིའི་དང་ཟི་རི་ཏི་ཞི་ཀོ་ལུས་སྐྱེ་ཡི་ནི་བྱང་ཨ་རིའི་དཀར་པོ་ཚིག་ལུབ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཡིན། ཅ་བ་རྒྱུ་རིང་ལ་ཕྱག་འདྲ་བ། མདོག་དཀར་མེར་རྒྱུག་ཤས་ཅན།

སྐྱང་ཚར་ཡལ་ག་གཉིས་ལུ་གྲེས་ཏེ་རྒྱས་ཐུན་ཐ་རིང་མང་པོ་སྐྱེ་བ། དར་བ་གཅིག་ཅན་དང་པོར་སྐྱེ་ཞིང་མཐོ་ཚད་ལྷ་གང་ཟེན་པའི་སྐྱོད་ཆ་ཆ་ནས་ཡལ་ཐུན་ལ་ཤས་སྐྱེས་ཏེ་ལོ་མ་སྐོང་དབྱིབས་ཅེ་ནོ་མཐའ་སྐོར་དུ་སོག་ལའི་ལ་ཞིབ་ཡོད་པ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་དང་འབྲས་བུ་དམར་པོ་མཉམ་པ་དབྱིབས་ཅན་བཅུ་ཕྱག་རེ་སྐྱངས་ཏེ་འདོགས་པ་ཞིག་ཡིན།



རོ་དང་རོ་གོ། རོ་མངར་ལ་ཅུང་ལ།

**ཕན་ཡོན།** དུག་ཚད་སེལ། ཟུངས་སྟོབས་སྐྱེད་ཅིང་རོ་ཅ་གསོ། ལུས་མདངས་སྐྱོ་སྟོབས་དང་ཚོ་བཅུད་འཕེལ། གཞན་ཡང་སྐྱེ་མཚན་ཚད་པའི་ནད་དང་ཁྲག་མངར་ཉུང་དུ་གཏོང་བ། ཁྲག་ཤེད་སྟོམས་པར་བྱེད་པ་ལ་ཕན།

**སྐྱོད་སྐྱངས།** ཅ་བ་སྐྱམ་པོ་སྐྱེན་དུ་སྐྱོར་སྟེ་བྱེད་བྱེད་པ། སྐྱེན་ཆ་དང་སྐྱེན་ཆ་སྟེ་འིན་ལུ་ཚིར་བཟོ་བ (tincture)། ཡང་ན་ཚང་རག་ནང་སྐྱེ་ལྟེ་འབྱུང་བ། རྩི་སྤུ་བཟོས་ཏེ་ལུས་ཕྱི་ལ་བྱུག་དགོས། **དོ་སྐྱོད།** མགོ་ན་བ། གཉིད་ཡེར་བ། མོ་བ་མི་བདེ་བར་བྱེད།

<<འབྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་>>  
དང་ [www.nccam.nih.gov/health/asianginseng](http://www.nccam.nih.gov/health/asianginseng) དང་ [www.botanical.com](http://www.botanical.com)  
བཅས་ལ་དབྱེད་གཞི་བྱས།

# མེ་བརྟ་སྐྱེན་སྐྱི། Vitamin D

## འབྱུང་ཁུངས།

འོ་མ། ལྷུར་བ། ཉ་ཀོ་ཏི་ (cod) ཡི་མཚིན་པའི་སྐྱུ་མ། ལུ་ན་ (tuna) དང་། སལ་མོན་(salmon) ། ཉ་ལི་སྐྱ་ཏི་ (halibut) ། ཉེར་རིན་ (herring)། མ་ལེ་རེ་ (macherel) སར་སྐྱེན་ (sardine) བཅས་ཉ་རིགས། མཚིན་པ་དང་སྐང་ཤ།

## ཕན་ཡོན།

ལུས་པོའི་འཚར་སྐྱེ། ལུས་ཁམས་མཁྲེགས་འཛིན་དང་གསོ་བཅོས། ལྱིས་པའི་རུས་ནད་ rickets། ཁྲག་ནད་ཀལ་སུམ་( calcium) ཉུང་དུགས་པ། ལུས་གཞུགས་སྐྱེ་བྱུག་གཤམ་བཅོས་རྩིས་ཤ་སྐྱིམ་རེངས་འབྲུམ་བྱེད་པ། ལུས་སྐྱོམ་དང་སོ་སྤ་འཛིན། ལུ་མ་དང་ལོང་གི་འབྲས་ནད་སྐྱོན་འགོག གས་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

## མི་སུ་ལ་ཕན་ནམ།

ཉེ་འོད་སོག་ཉུང་བའི་མི། ལྷུ་མ་དང་ལུ་གུར་འོ་མ་སྐྱེར་མཉམ་བུད་མེད། ཚང་རག་དང་དུག་རྩིས་ཚད་མེད་བསྟེན་མཉམ། ལུས་སེམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོ་གཏུང་གིས་ཡུན་རིང་མཉམ་པོ་ལྷུ་མཉམ།

མེས་འཚིག་དང་མ་སྐྱོན་ཡོད་མཉམ། རྒྱད་གཙོང་ཅན། ཀ་ལོ་རེ་ (caloric) འམ་འཚོ་



བཅུད་ཀྱིས་མ་འདང་བ། མོ་བ་རྒྱ་ལོང་གི་ཆ་ཤས་གཤམ་འདོན་བྱས་ཡོད་རིགས་ལ་ཕན་ཆེ།

## ཉུང་དུགས་པའི་སྐྱོན།

ལྱིས་པ་དང་མི་དར་མར་རུས་ནད་ rickets སྐྱོང་བར་བྱེད།

## མང་དུགས་པའི་སྐྱོན།

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ། ལྱིང་གི་འཕར་ལྡང་མི་སྟོམས་པ། ཞེ་མེར་ལྡང་བ། ལུས་སྐྱེམ་པ། བརྒལ་གཟེར་ནད། མོད་ཁོག་གཟེར་བ། ཟུས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་པ། ལུས་སེམས་རྒྱན་ལྡན་མིན་པ། དུས་མིན་འཕར་ཅ་མཁྲེགས་འབྱུར། མཉམ་མར་གཞོད་སྐྱོན་བཟོ་བར་བྱེད།

## ཉེན་གཞབ།

མེ་སྟོབས་སྐྱེན་སྐྱི་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས་ཀྱིས་འབྱུང་མི་རུང་། མངལ་སྐྱུམ་འདོད་རིགས། བརྒལ་གཟེར་ནད། ལྱིང་ནད་དང་ཁྲག་ཚའི་ནད། མཉམ་མ་དང་མཚིན་པ་གཤམ་མའི་ནད། ལ་སྐོམ་དུགས་པ། ལ་ནད་ལྷགས་དྲི་བོ་བ། ཞེ་མེར་སྐྱུག་ལྡང་བྱེད་པ། ལུན་ལོན་བཤམ་ནད། ལྷུ་མའི་ནད་གཞི་ཡོད་རིགས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྐྱེན་པ་ལ་ལམ་སྟོན་ལྷུ་དགོས།

H. Winter Griffith "Minerals Supplements & Vitamins" བས་རྒྱུར་སྐྱིག་བྱས།

བོད་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་གི་ལས་ཀྱི་འོག་ལོ་

སྐྱེ་མང་ཤུགས་ལས་ཚད་བཞུལ་བྱེད་སྐབས་སྐྱུག་ཏུ་  
འགྲོ་བ་ཡིན།

མཁྲིས་པའི་ནད་ཉུགས།

ལུས་ཁམས་ཀྱི་དྲོད་ཚད་ཆེར་འཕེལ་བ། རྩལ་རྒྱ་  
འདོན་མང་བ། ཞེ་སྤང་དང་དུས་ཚུལ་ཆེ་བ། མིག་སྒྲིན་  
དམར་མེད་ཆགས་པ། ཁའི་ནད་སྐྱུར་པོ་དང་ཁ་ཏྲིག་  
ཁ་བ། ཁ་སྐྱོམ་བ། ཞེ་མེད་ལང་བ། རྩོགས་སྐྱ་བ། ལྷོ་  
དོས་སུ་དྲེག་སྐྱ་སེར་མཐུག་པོ་ཡོད་པ། ལྷ་སྐྱོ་དང་  
མཚུ་ཏྲོ་སྐྱམ་པ། གཟེར་རྒྱག་གནས་གཅིག་ཏུ་འགྲིལ་  
ནས་གཏོང་བ། ཉེན་གཉེན་ཆེ་བ། གཉན་ཁ་ཆགས་སྐྱ་  
བ། ཉེན་གུང་དང་མཚན་གུང་དུས་སུ་ནད་གཞི་སྐྱུག་  
ཏུ་འགྲོ་བ། ཟས་སྐྱོམ་བསེལ་བའམ་གང་བའི་རིགས་  
ཀྱིས་ཕན་ཞེད་དྲོ་བ་དང་ཚ་བོའི་རིགས་ཀྱིས་གཞོད་པ།  
བསེལ་གྱི་བ་རྒྱུ་དང་བསེལ་གནས་སུ་སྤོང་བས་ཕན་ཞེད་  
འབྲུགས་ལས་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་དང་མེ་ཉེར་བསྐྱོས་  
དགས་པས་གཞོད་པ་ཡིན།

བད་ཀན་ནད་ཉུགས།

ལུས་ཁམས་ཀྱི་དྲོད་ཚད་ཉམས་པ། མིག་སྒྲིན་དང་

གདོང་མདངས་པགས་པ་སོགས་སྐྱ་བོ་ཆགས་པ། མོ་བ་དང་  
མཁལ་ཤེད་ན་བ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ། ཟས་མདོག་རང་  
བཤུལ་སྐྱུག་བྱེད་པ། ལུས་པགས་སྐྱོ་སྤངས་བྱེད་པ། ལུས་  
པམས་སྐྱེ་བ། ལུས་སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྤོང་དལ་བ། སྤྱིད་ལུག་



གཉེད་ཆེ་བ། ལྷབས་ལུང་དང་མཚེལ་མ་འདོན་མང་བ།  
ལུས་ཤ་རྒྱག་པ། རྩོགས་དཀའ་བ། ཟས་སྐྱོམ་དྲོ་བའི་རིགས་  
ཀྱིས་ཕན་ཞེད་བསེལ་གང་རིགས་ཀྱིས་གཞོད་པ། དྲོ་བའི་གནས་  
དང་མེ་ཉེར་སྤོང་བ། ལུས་རྩལ་ཚོལ་བཅག་བྱས་པས་བདེ་ཅུ་  
འགོ་ཞེད་ཚུ་གང་མོ་དང་རྩེད་སྤོང་སྤོང་དགས་པ། ལུས་  
འབྲུག་པ། མང་བ་མང་འབྲུང་བྱས་པས་སྐྱུག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

གསོ་སྦྱོང་གསར་འཛུགས་ནི་བོད་ལུགས་དང་ཕྱི་ལུགས་  
ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་། ལྷན་ཟས། འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་  
གསར་འགྲུལ་བཅས་བོད་པར་དོ་སྤོང་བྱས་ཏེ་བོད་  
མིའི་ལས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་དང་བོད་ཀྱི་  
གསོ་སྦྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱ་གཞག་གོང་འཕེལ་  
གཏོང་བར་བརྩོན་པའི་སྤོང་སྤོང་གསལ་ཤེག་ཡིན། གསར་  
འཛུགས་འདི་སྐོར་ལྷ་སྐྱེན་སྤྱི་ཁབ་གསོ་སྦྱོང་རྩེ་རྩེ་  
གཉེས་རེར་དཔར་སྐྱུར་བྱེད་རྒྱ།

ཚོམ་སྤྱིག་པ། གཡང་འབྲུམ་རྒྱལ།  
ཚོམ་སྤྱིག་ཚོགས་མི། བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས།  
བྲག་ཤིས་ལྷ་མོ།

**Mailing Address:**  
Sorig  
P.O. Box 5371  
Madison, WI 53705 USA  
sorighealth@gmail.com  
  
**Sorig Newsletter** is  
published biannually by  
Medicine Buddha Healing  
Center,  
6595 Clyde Rd.  
Spring Green,  
WI 53588 USA

བྱང་ཨ་རིར་བོད་སྐྱེན་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན། **Tibetan Amchis in North America**

**Wisconsin**  
སྐུན་བ་གཡང་འབྲུམ་རྒྱལ། (Yangbum Gyal)  
Charaka Integrative Medicine  
2158 Atwood Ave, Ste 104, Madison, WI 53704  
Phone: (608) 695-8915 Fax: (608) 231-5187  
Email: ygyal8@gmail.com  
www.tibetanhealing.org

Medicine Buddha Healing Center  
Spring Green, WI 53588, Phone: (608) 583-4241  
www.medicinebuddhahealing.org

**Minnesota**  
སྐུན་བ་བྲག་ཤིས་ལྷ་མོ། (Tashi Lhamo)  
Phone: (763) 843-7171/ drtashlha@yahoo.com

**Massachusetts**  
སྐུན་བ་ཤུན་ཚོགས་དབང་མོ། (Phuntsog Wangmo)  
Shang Shung Tibetan Healing Center  
16 Center St., Suite 323, Northampton,  
MA 01060, Phone: 413-585-1081  
www.tibetanmedicinecenter.com  
སྐུན་བ་སྤྱིད་འཛོམས་བུ་ཁྲིད། (Keyzom Bhutti)  
Traditional Tibetan Healing Inc.  
231 Holland Street Somerville, MA 02144  
Phone: (617) 666-8635 Fax (617) 628-6504  
e-mail Kelob@gte.net

སྐུན་བ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་དང་ནོར་འཛོམས།  
(Jamyang Gyatso & Norzom Gyatso)  
Yuthog Center for Natural Health Care  
Phone: (413) 734-1341  
bluemedbuddha@yahoo.com

**New York**  
སྐུན་བ་ཚེས་དབྱེད་སུན་ཚོགས་(ChoeyingPhuntsok)  
Meridian Medical Group  
102 E. 30th Street, NY, NY 10016  
Phone: (212) 683-1221

སྐུན་བ་བསྟན་འཛིན་གྲགས་པ། (Tenzin Dakpa)  
Phone: (646) 943-2422  
khawarispa@yahoo.com  
སྐུན་བ་ལྷ་བ། (Dawa Dakpa)  
Phone: (917) 446-8488  
dawaridak@yahoo.co.in

སྐུན་བ་དཀོན་མཚོ་བཟླ། (Konchok Tsaidan)  
Phone: (585) 286-7100  
arurashanglon@gmail.com

སྐུན་བ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་དང་བདེ་སྤྱིད། (Sonam  
Rinchen & Dekyi), Phone: (646) 684-7888  
kdekyi2000@yahoo.com

**California**  
སྐུན་བ་ལྷོ་བཟང་དོན་འགྲུབ། (Lobsang Dhondup)  
Tibetan Healing Center, 4115 Third Ave.  
San Diego, CA 92103  
Phone: 619-325-0992/ 800-315-6663  
www.tibetanacademy.org

སྐུན་བ་བདེ་སྤྱིད་ཉ་རོང་ཤག་(Dickey Palden  
Nyerongsha)  
The Nyerongsha Institute, P.O. Box 642141,  
Los Angeles, CA 90064  
Phone: 510-595-8613

སྐུན་བ་དབྱངས་སྐོན་སྐལ་བཟང་། (Yangdrön Kal-  
sang)  
Tibetan Wellnes & Healing Center  
341 Westlake Center Suite # 343  
Daly City, CA 94015  
Phone: (415) 681-1643  
info@tibetanhealinghealth.com

སྐུན་བ་བསྟན་འཛིན་དབྱངས་སྐོན། (Tenzin Yang-  
don) sangyalmenlha@yahoo.com  
www.whitetaratibetanhealing.com

སྐུན་བ་སྐལ་བཟང་དབང་རྒྱལ། (Kelsang Wangyal)  
Phone: (510) 725-7531