

འཕྲོད་པ་ཉེན་པུ་དང་སྐུལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཙོད་
ལྷ་མོན་ལྷན་ཁབ་ནས་འཇགས་སྤེལ་ལྷ་འབྲུལ་བ།

卫生部、国家民委赠



༄༅། ཡའེ་ཅི་ནད་འགོག་བཙོས་གྱི་
ཉེར་མཁོའི་སྒྲིག་དེབ།

༄༅། ཡའེ་ཅི་ནད་འགོག་བཙུག་གི་
ཉེར་མཁའི་སྒྲིག་དེབ།

མི་རིགས་དཔེ་མཛན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

艾滋病防治必读/曾小吾,姚启星编;当增扎西·巴桑旺庆译

- 北京:民族出版社,2005.8

ISBN 7-105-072000-8

I.艾… II.①曾…②姚…③中… III.艾滋病-防治-藏语 IV.R512.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095469 号

艾滋病防治必读

编 者	曾小吾 姚启星
出版发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
网 址	www.e56.com.cn
印 刷	北京迪鑫印刷厂
经 销	全国各地新华书店
开 本	787mm×1109mm 1/32
印 张	2.625
印 数	0001-20000 册
版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 次	2005 年 8 月北京第 1 次印刷
定 价	4.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文发行科电话:010-64227665 58130509)

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། ཉིང་འཛིན་བསྟེན་ཤིས།
 མངོས་ཆ་རྒྱས་བཞུད་པ། ཅིན་དབྱེ།

༂༂ ལམ་ལུ་ཅི་ནད་འགོག་བཅོམ་གྱི་ཉེར་མཁོ་ལྟོག་དེབ།

ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་མཁན།	ཅིན་ཞལ་ལྷུ། ཡའ་ཆེ་ཞིན།
ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་མཁན།	ཉིང་དགའ། པ་སངས།
དཔེ་སྐྱུར་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུར་ཁང་།
འབྲེལ་ས་སྒྲིལ་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུར་ཁང་གི་ཐོད་ཡིག་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་རྫོང་གི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
སྒྲུབ་ཁྱིད་ཡང་གྲངས།	100013
ཁ་བར་ཡང་གྲངས།	010 - 64275311
པར་འདེབས་མཁན།	པེ་ཅིན་གྱི་ཞིན་པར་འདེབས་ཆེད་ཡོད་ཀྱང་སི།
བསྐྱུད་འཛེར་མཁན།	བྱུང་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཆེད་ཁང་།
དེབ་ཆེད།	787mm × 1109mm 1/32
པར་རྟོག	2.625
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཐབས།	2005ལོའི་སྐྱོ་མུ་མཐུན་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཐེངས།	2005ལོའི་སྐྱོ་མུ་མཐུན་པར་ཐེངས་དང་པོ་བསྐྱུབ།
པར་གྲངས།	0001 - 20000
ཕྱིན་ཚུང་།	སྒོ་རྩ་4.00



དཀར་ཆག

- ཡའེ་ཙི་ནད་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན། (1)
- ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དྲུག་འགོས་པའི་མི་དང་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་པ་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་རེད། (2)
- ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་རེད།..... (3)
- ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་གནས་པའི་སྐབས་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་རེད།..... (4)
- ཡའེ་ཙི་ནད་ལ་འགོས་ལམ་གང་དག་ཡོད། (4)
- རྒྱན་ལྟ་བུ་འཆོ་བའི་ཁྲིད་པ་རྒྱན་ལྟ་བུ་ལྟར་རེག་ཐུག་ཐུང་ན་ཡའེ་ཙི་ནད་འགོས་ཀྱིད་དམ། (7)
- ཡའེ་ཙི་ནད་དང་འབྲིག་སྒྱུར་བར་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད། (9)
- ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་ཟེར་བ་དེ་མི་གང་དག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།..... (12)
- ཡའེ་ཙི་ནད་འབྲིག་སྒྱུར་བརྒྱུད་ནས་འགོས་མཆེད་བྱེད་པར་སྔན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཅི་ཡོད། (12)
- ཁྲག་ཐོག་ནས་ཡའེ་ཙི་ནད་འགོས་མཆེད་བྱེད་པར་སྔན་འགོག་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས། (13)
- ཡའེ་ཙི་ནད་མ་བྱ་བར་ལ་འགོས་མཆེད་བྱེད་པར་སྔན་འགོག་རི་ལྟར་



- བྱེད་དགོས། (14)
- མི་དྲ་ཐུང་ཆབ་བྱེད་སྒྲིག་བཙས་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན། (14)
- ཁབ་ཆས་བརྗེ་སྒྲིག་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་རེད། (15)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དྲག་འགྲོག་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་བྱས་ནས་ཤེས་
དགོས། (15)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་དྲག་སྒྲིག་འགྲོག་རྩལ་ཞིབ་བཤེར་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན།
..... (16)
- ཡེ་ཙི་ནད་རང་མོས་སྒྲི་འདྲི་ཞིབ་བཤེར་ཟེར་བ་དེ་གང་ཡིན།
..... (17)
- ཡེ་ཙི་ནད་ལ་ནད་ཐོག་ནད་ཉགས་ག་རེ་ཡོད། (18)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དབྱེད་ཆད་གཞི་གང་ཡིན། (19)
- ཡེ་ཙི་ནད་སྒྲིག་བཙས་བྱེད་པའི་རྩ་དོན་གང་ཡིན། (19)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་དྲག་སྒྲིག་འགྲོག་པའི་བཙས་ཐབས་(ཆང་སྒྲ་འདྲེས་མའི་
བཙས་ཐབས་)ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན། (21)
- ཡེ་ཙི་ནད་འགྲོག་ཡོད་པ་ཤེས་རྗེས་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ། ...
..... (22)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱིས་མི་སྒྲིལ་དང་བྱིམ་ཆང་ལ་ཤུགས་སྒྱུན་གང་འདྲ་ཐེབས་
ཀྱི་ཡོད་དམ། (24)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དྲག་འགྲོག་ཡོད་པའི་མི་དང་ནད་པར་བརྟེན་
བཙས་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པར་རྩ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་
ཡིན། (27)
- ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དྲག་འགྲོག་ཡོད་པའི་མི་དང་ནད་པའི་དབང་ཆ་

དང་འོས་འགན། འགན་འཁུགས། (28)

ཁྱེད་རང་གིས་འཛམ་གླིང་ཡའི་ཅི་ནད་ཀྱི་ཉིན་ཞེས་པའི་ཡོང་ཁུངས་
ཤེས་སམ། (29)

འཛམ་གླིང་ཡའི་ཅི་ནད་འགོག་བཅོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཆོན་ཉགས་གང་
ཡིན། (31)

རང་རྒྱལ་དུ་ཡའི་ཅི་ནད་འགོས་མཆེད་དུ་འགྲོ་བའི་བྱད་ཆས་གང་ཡིན།
..... (33)

རང་རྒྱལ་ལ་ཡའི་ཅི་ནད་སློན་འགོག་ཆོད་འཛིན་བྱ་བའི་སྲིད་ཁྲིམས་དང་
ཡིག་ཆ་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡོད། (38)

“རིན་མི་དགོས་པ་བཞི་དང་བྱམས་སྦྱང་གཅིག”གི་སྲིད་ཁྲིམས་ལ་ནང་
དོན་གང་དང་གང་ཚུད་ཡོད། (40)

ཅུང་ལེ་ལྷན་ཅ་པའི་ཡིས་མིང་བཞོད་པའི་རྩ་མ་ཡིག་《སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་
ཐུན་མིང་ཐོག་འབད་བཅོན་བྱས་ཏེ་ཡའི་ཅི་ནད་སློན་འགོག་དང་ཆོད་
འཛིན་ནུས་ལྡན་བྱེད་དགོས།》..... (42)

ཡའི་ཅི་ནད་སློན་འགོག་ཆོད་འཛིན་དྲིལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་གསའི་ཤེས་བྱ་
གནད་བསྐྱེད། (57)

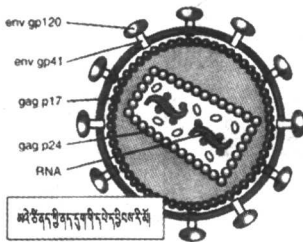
མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ། (57)

གལ་ཆེའི་བརྟ་འཕྲིན། (59)



ཨེ་ཙི་ནད་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན།

ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་མིང་ལ་ཐོབ་འགྱུར་རང་བཞིན་གྱི་
ནད་འགོག་མ་ཆང་བའི་ཚུགས་བསྐྱེམས་ནད་གཞི་ཟེར་ཞིང་།
(དབྱིན་སྐད་ཀྱི་བསྐྱེམས་མིང་ལ་AIDSཟེར་) དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ནད་
འགོག་མ་ཆང་བའི་ནད་དུག་ཅིག་ཡིན། (དབྱིན་སྐད་ཀྱི་བསྐྱེམས་མིང་
ལ་HIV ཟེར་ཞིང་མིང་གཞན་པར་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་) དེ་ནི་
མིའི་ལུས་ཕུང་ནང་ཞུགས་ཆེས་ཤི་ཆད་ཏུ་ཅང་མཐོ་བའི་འགོས་ནད་
ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན།



ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གི་དཔྱད་སྟངས་རིམ་



ཨེ་ཙི་ནད་ནད་དུག་ལྟ་བུ་བཞིན་པའི་

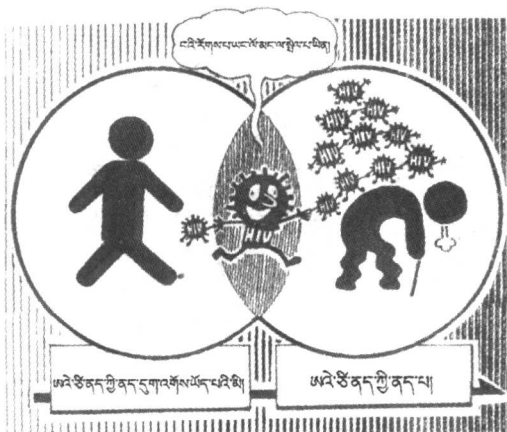
མིའི་ལུས་ཕུང་གི་ནད་འགོག་མ་ལག་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་དམག་
དཔུང་དང་ཉེན་རྟོག་པ་དང་འདྲ། གལ་སྲིད་མ་ལག་དེར་གཏོར་
བརྒྱག་ཐབས་པ་ཡིན་ན། མིའི་ལུས་ཕུང་གིས་རང་གི་ལུས་ཕུང་ནང་



༡༡། ཡེ་ཙི་ནད་འགོག་བཅས་ཀྱི་དེ་མཁོའི་སྒྲིག་དེ་བ།

ནས་འོང་བའི་སྐྱོན་ནད་ཀྱི་སྤྱུང་དང་། ཟ෍་རྩ་ནད་འོང་བའི་འབྲུ་
སྤྱུང་། རྩ་གསུམ་སྤྱུང་གི་ནད་གཞི་ལ་འགོག་སྒྲིག་བྱེད་པའི་རྩ་སྤྱུང་
ཉམས་པ་དང་། འགོག་ནད་དང་སྐྱོན་ནད་སྤྱུང་སྤྱུང་མཐར་ཐུག་
བའི་ལམ་དུ་བྱེད་པ་ཡིན། ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་རྩ་གསུམ་མཁོའི་ལམ་སྤྱུང་
སྤྱུང་གི་ནད་འགོག་མ་ལག་དེ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད།

ཡེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་རྩ་གསུམ་ཡོད་པའི་མི་དང་ཡེ་
ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་པ་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་རེད།



ཡེ་ཙི་
ནད་ཀྱི་ནད་
རྩ་གསུམ་
ཡོད་པའི་མི་
དེར་ (ལུས་
སྤྱུང་ནད་རྩ་
ཡེ་ཙི་ནད་
ཀྱི་ནད་རྩ་གསུམ་
ཡོད་པའི་མི་
ཡང་ཟེར་)



ལྷས་ལྷུང་གི་ནད་འགོག་མ་ལག་གི་རྒྱས་པ་ད་དུང་གཏོར་བརྒྱག་ཆབས་
 ཆེན་ཐེབས་མེད་པ་དང་ནད་ཉགས་ཀྱང་གསལ་པོ་མ་མངོན་གོང་ལ་
 དེར་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་། ཡང་ན་ཡའེ་
 ཙི་ནད་དུག་ཐོག་མཁན་ཟེར།

ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་དེ་པར་བལྟས་
 སྐབས་མི་པལ་བ་དང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད། མིའི་ལྷས་ལྷུང་གི་ནད་
 འགོག་མ་ལག་ལ་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གི་གཏོར་བརྒྱག་ཆབས་ཆེན་
 ཐེབས་ཏེ་དེ་མཐུན་ཀྱི་འགོས་ནད་དང་ཡང་ན་འབྲས་སྐྱ་སྐྱ་ཆོགས་
 ཐོན་དུས་དེར་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་པ་ཟེར།

ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ལྷགས་པའི་སྐབས་ཟེར་ བ་དེ་ག་རེ་རེད།

ལྷགས་པའི་སྐབས་ནི་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་དེ་མིའི་ལྷས་ལྷུང་
 རྒྱང་ལྷགས་པ་ནས་བཟུང་ཁྲག་གི་ནང་ནས་གྲངས་ཆད་ངེས་ཅན་
 འཕེལ་རྒྱས་སུ་སྤང་བ་དང་། དཔུང་ཞིབ་ཆད་ལེན་གྱིས་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་
 དུག་སྲིན་འགོག་རྩིས་རྟེན་པའི་བར་གྱི་དུས་སྐབས་ལ་ལྷགས་པའི་
 སྐབས་ཟེར། ལྷགས་པའི་སྐབས་སུ་ཡའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་དུག་སྲིན་འགོག་
 རྩིས་ནི་དཔུང་ཞིབ་ཆད་ལེན་བྱེད་མི་རྒྱས་ནའང་། ལྷས་ལྷུང་ནང་ཡའེ་
 ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་ཟིན་པས། ལྷགས་པའི་སྐབས་སུ་གནས་



ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་འགོས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཞེན་མཁོའི་སྒྲིག་དེ།

པའི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་ལ་ཡང་ནད་དུག་འགོ་པའི་རང་
བཞིན་ལྟོ།

ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་གནས་པའི་སྐབས་ ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་རེད།

གནས་པའི་སྐབས་ནི་མིའི་ལུས་ཟུང་ལ་ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་
འགོས་རྗེས་ཆ་མཉམ་ལོ་བདུན་ནས་བརྒྱ་འགྲེལ་རྗེས་ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་
ནད་པར་འབྱུར་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དུས་སྐབས་འདི་ལ་གནས་པའི་སྐབས་
ཟེར་གྱི་ཡོད། གནས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་
ཡོད་པའི་མིའི་སྤྱད་དང་། སྤྱ་བ། མངལ་ལམ་ནས་བབས་པའི་ཟག་པ།
འོ་མ། དབང་བོ་དང་དོན་ལྡན་དུག་སྤྲོད་ལ་ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་
དུག་ཡོད་པ་མ་ཟེན་ནད་དུག་དེར་འགོས་པའི་རང་བཞིན་ལྟོ། ཟྱ་
ཚུལ་ནས་བཞུས་ན་ཁོ་ཚོ་དང་མི་པལ་བར་སྤྱད་པར་ཡོད་པ་མི་ཤེས།

ཡེ་ཅི་ནད་ལ་འགོས་ལམ་གང་དག་ཡོད།

ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་ནད་པ་ནི་ནད་
འདི་ཉིད་འགོས་མཆེད་བྱེད་མཁན་ཡིན། ཡེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་ནི་
བྱད་གཟུགས་ཏཱ་ཅང་རྒྱང་བའི་འབྲུ་ཕྱ་ཞིག་ཡིན། གཙ་མོ་ཡེ་ཅི་ནད་
ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་ནད་པའི་སྤྱད་དང་། སྤྱ་བ།



ཐེན་པུའི་གཤེར་ཆུ། མངལ་ལམ་ནས་བབས་པའི་ཟག་པ། ལུ་ཞོ་
སྟགས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་
གསུམ་རྒྱད་ནས་མིའི་ལུས་ལྷང་ནང་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད་དེ།



དང་པོ། འཁྲུག་རྒྱུར་བརྒྱད་ནས་འགོས་པ།

རྒྱུར་རྒྱུངས་ཐབས་ལམ་གང་ཡང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འོག
ཨའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་ནི་འཁྲུག་པ་རྒྱུད་པ་(མངལ་ལམ་དུ་རྒྱུད་པ་
དང་། བཤང་ལམ་དུ་རྒྱུད་པ། ཁ་ནང་དུ་རྒྱུད་པ་སྟགས་) ལས་ཕོ་
མོ་བར་དང་། ཕོ་དང་ཕོ་ཡི་བར་དུ་ནད་དེ་འགོས་མཆེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



དེར་བཞེན་འབྲིག་པ་སྒྱུད་ཡུལ་ཅི་ཙམ་མང་ན། ཨེ་ཅི་ནད་འགོ་བའི་
 ཉེན་ཁ་དེ་ཙམ་དུ་ཆེ། མིག་སྤར་འཇམ་སྤར་གི་90% ཡན་གྱི་ཨེ་ཅི་
 ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གི་འབྲིག་པ་སྒྱུད་སྐབས་འགོས་མཆེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་
 བ་སྤྲུག་ཡིན། རང་རྒྱལ་ལ་མཆོན་ན་འབྲིག་པའི་སྒྱུད་པ་བརྒྱད་ནས་
 ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་པའི་བཟུང་གངས་གི་ལོ་བཞིན་མང་དུ་
 ཕྱིན་ཡོད།

གཉིས་པ། བྲག་བརྒྱད་ནས་འགོས་པ།

སྤྲུག་ཁབ་མཉམ་སྒྱུད་བྲས་ནས་བྲག་ཙའི་ནད་དུག་རྣམས་རྒྱག་པ་
 དང་། ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གིས་སྤྲུག་པའི་བྲག་དང་བྲག་ཐོན་
 སྤྲུག་རྣམས་རྒྱག་པ། ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གིས་སྤྲུག་པའི་བྲག་
 སེལ་ནན་པོ་མ་བྲས་པའི་སྤྲུག་ཁབ་ཀྱི་ཁབ་ཆས་དང་ཁབ་མགོ་བེད་སྒྱུད་
 བྱེད་པ། ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གིས་སྤྲུག་པའི་ཡན་ལག་དང་།
 དབང་བོ་སྤྲུག་སྤྲུག་འཇུག་སྤྲུག་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་
 ནད་པ་དང་ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་བཞུར་གྱི་
 དང་སོ་ཤད་མཉམ་སྒྱུད་བྲས་ནང་ཨེ་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོ་སྤྲུག་པ།
 རང་རྒྱལ་ལ་མཆོན་ན་ཁབ་ཆས་མཉམ་སྒྱུད་བྲས་ཉེ་དུག་རྣམས་བྲག་ཙའི་
 ནད་བརྒྱབ་ཉེ་སྒྱུད་པ་དེ་ཨེ་ཅི་ནད་འགོས་མཆེད་བྱེད་ཁྲངས་གཙ་བོ་
 ཡིན།

གསུམ་པ། མ་བྱའི་བར་ནས་འགོས་པ།

ཨ་ཁི་ཅི་ནད་ནད་དུག་འགོས་ཟིན་པའི་བྱད་མེད་ཀྱིས་མངལ་
 ཆགས་པ་དང་། སྤྱ་གྲུ་བཅས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཁྲག་དང་།
 མངལ་ལམ་ནས་བབས་པའི་ཟག་པ། ཡང་ན་སྤྱ་གྲུ་བཅས་རྗེས་ཨ་ཁི་
 ལུ་མ་ལྷེར་བ་སོགས་ལ་བརྒྱན་ནས་ཨ་ཁི་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་དེ་མངལ་
 སྤྱག་དང་། ཡང་ན་གསར་དུ་བཅས་པའི་སྤྱ་གྲུ་ལ་འགོ་བཞེན་ཡོད།
 མཉན་རྗེས་ལ་བརྟེན་ནས་མ་བྱ་བཀར་འགོག་བྱེད་པ་སོགས་གསེར་གེ་
 ཐབས་རྒྱས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་གནས་ཚུལ་འོག ནད་དུག་འགོས་ཟིན་
 པའི་བྱད་མེད་ཀྱིས་རང་གི་མངལ་སྤྱག་དང་སྤྱ་གྲུ་ལ་ནད་དུག་འགོས་
 ཚད་ནི་25% ནས་35% ཡིན།

རྒྱན་ལྷན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་པན་ཚུན་ལྟས་སྤྱང་རིག་སྤྱག་ བྱང་ན་ཨ་ཁི་ཅི་ནད་འགོ་སྤྱིད་དམ།

ཨ་ཁི་ཅི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་ནི་ཉ་ཅང་ཉམས་ཞན་པའི་ནད་དུག་
 ཅིག་ཡིན། ཟྱ་རྩལ་ཁོར་ཡུག་ལ་འགོག་སྤྱགས་ཞན་པས། མི་ལྟས་སྤྱང་
 ལ་མ་བརྟེན་ན་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཆ་གང་འོག་ནས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སྤྱབ་གྱི་
 མེད། ཨ་རིའི་CDCཡིས་ར་སྤྱོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།

བརྒྱན་བཤེར་མེད་པའི་སྐམ་སའི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཨ་ཁི་ཅི་ནད་ཀྱི་
 ནད་དུག་ཟེ་སྤྱགས་ནི་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ཁ་ཤས་ནང་90% ནས་99%
 མར་འགྲིབ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། 60℃ གི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཚུ་ཚོད་3དང་།



ཡང་ན་80℃ཁོར་ཡུག་ནང་ཚུ་ཚད་སྐར་ཆ་30ནང་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་
 ིུག་གསོན་པོ་དེ་གསོན་ཐུབ། དེ་ཕྱིར་ཚུན་སྦྱོང་དུག་སེལ་སྐྱོན་ཇེས་
 གང་རུང་གིས་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་གསོན་སེལ་བྱེད་ཐུབ། ཨེ་ཙི་
 ནད་ཀྱི་ནད་དུག་ནི་མཆིན་ཆད་ནད་དུག་གི་འགོག་ཤུགས་ལས་ཏཱ་ཅང་
 རུང་བ་ཡོད་ཕྱིར། མཆིན་ཆད་ནད་དུག་གི་རུས་ཡོད་དུག་སེལ་དང་
 གསོན་ཐབས་ཡོད་ཆད་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་དུག་སེལ་དང་དུག་
 གསོན་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག དེར་བརྟེན། ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་
 འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་ནད་པར་ཚུན་ཕན་དུ་ལུས་སྤང་རེག་སྤྱག་བྱེད་
 པ་དང་། སྦྱི་སྦྱོང་ཡོ་བྱང་མཉམ་སྦྱོང་བྱས་ན་ཡང་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་
 དུག་འགོ་མི་སྲིད།



དང་པོ། ཚུན་ཕན་བྱ་བ་དང་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་
 འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་ནད་པར་སྦྱིར་བཏང་དུ་རེག་སྤྱག་སྤང་བ་རྟེ་
 དཔེར་ན། ལག་པ་འཇུ་བ་དང་། འཐམ་འཐུང་བྱེད་པ། གུས་བཀྲུན་

རང་པོའི་ནུས་ལྡན་པ་ལྟུང་པ་། མཉམ་དུ་བྲམ་བྲམ་པ་། རང་ལྗོངས་ལག་ཆ་
 མཉམ་སྦྲུང་བྱེད་པ་། གཞུང་ལས་ལོ་བྱུང་དང་མོག་དུལ་ལེད་སྦྲུང་པ་
 མོག་ས་ཤུལ་ལེ་མེན་དང་མེན་ཀྱི་རྟུང་།

གཞིས་པ། ཡའེ་ཅི་ནང་ནི་རྒྱལ་པ་ཁྲུང་ཁ་སྐྱོང་དང་། ཁ་པར།
མལ་ཆས། རྒྱ་རྒྱལ་སྤོང་། རྒྱ་རྒྱུང་ཁྲུང་ཁ་སྐྱོང་པ་ཁྲྀ་རྒྱུང་ཁྲྀ་ཆས་
པར་རྒྱུང་ནས་འཁོ་ཁྲིད།

གསུམ་པ། སྒོ་བ་རྒྱག་པ་དང་ཏུབ་ཆེ་བྱེད་པས་ཨའེ་ཙི་ནད་འག་
ཟེ་ཡིད།

བཞི་པ། སྒྲུང་འབྲུག་སོ་བཅུ་བ་པས་ཨའེ་ཙི་ནད་འགོ་མི་མྱོད།
 ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཨའེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་རྒྱག་ནི་སྒྲུང་འབྲུའི་
 ཁོག་ནས་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་མི་བྱུང་། སྒྲུང་འབྲུག་ཁྲག་འཁོབ་རྒྱས་རང་གི་
 ཁོག་པའི་ནད་རྒྱ་འཁོབ་ལྷིན་པའི་ཁྲག་ནི་སོ་རྒྱལ་པའི་མི་ལྷན་ལ་ཡང་
 བརྒྱན་སྒྲུག་མི་མྱོད་ལ། སྒྲུང་འབྲུག་འབྲུམ་ཚུ་བའོན་ནས་ཁྲག་འཁོབ་
 བྱེད་ཀྱི་འཆམ་འཕྲོད་གཤེད་ཀྱི་ཡོད།

[illegible]

ད་མཇུག་ལས་སྤྱིར་སྤྱོད་ཀྱི་ཀྱེད་དང་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་བཟུང་
བའི་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་མ་ལོ་ནང་འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་བཤད་པའི་མཇུག་མེད།

ཨ་ཤེ་ཅི་ནད་དང་འབྲིག་སྒྱུར་བར་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད།

ཡའེ་ཙི་ནད་ནི་འབྲིག་པའི་མཆེད་རིམས་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཡིན་



ཕྱིན། བྱད་ཡམས་དེའི་
འགོ་ལམ་དང་། ཚུལ་
མིན་སྒྱུད་པ། འབྲེལ་བ་
ཡོད་པའི་མི་ཚགས།
སྒྲོན་འགོག་བྱེད་པའི་
ཐབས་རྒྱུས་བཅས་ཀྱི་
ཐད་ནས་སྒྱུར་བཏང་གི་
སྒྱུར་བྱེད་དང་མཚུངས་
ཆ་ཤིན་ཏུ་མང་། སྒྱུར་



བྱད་གཞན་པ་སྟག་ཡོད་མཁན་ལ་ཨེ་ཙི་ནད་ཤིན་ཏུ་འགོ་སླ་ཞིང་།
ཁྱད་པར་དུ་མཆན་མ་ཏུལ་གྱུར་ཀྱི་སྒྱུར་བྱེད་སྟག་པའི་ནད་པར་ཨེ་ཙི་
ནད་ཀྱི་ནད་དུག་ཏུ་ཅང་འགོས་སྒྲོ་བོ་ཡོད། སྒྱུར་བྱེད་དང་ཨེ་ཙི་ནད་
ཀྱི་ནད་དུག་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤང་བའི་ནད་པའི་ལྷན་སྤང་གི་ནད་
འགོག་རྒྱས་ཤུགས་མར་འབྲིབ་པ་དེས་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་ན་ཡུན་རི་རིང་དུ་
བསྐྱིང་བ་དང་། བྱད་བབ་ཆབས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ། སྒྲན་བཅས་བྱེད་
དཀའ་བར་སྒྱུར་བ། སྒྲར་འཕར་སྒྲོ་བ། སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་འགོ་ཡུན་རི་རིང་
དུ་བསྐྱིང་བ་སྟགས་མཐའ་འབྲས་ཤིན་ཏུ་མི་ལེགས་པ་འབྱུང་ངོ་། །
དུས་སྟག་དུ་སྒྱུར་བྱེད་སྒྲན་བཅས་དུར་བཅོན་བྱས་ན་མཆན་ལམ་ནས་
འཛད་པའི་ཟག་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་ཁྱད་དུ་འབྲིབ་
ཐབས་པ་དང་། ཨེ་ཙི་ནད་ཀྱི་ནད་དུག་འགོས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡང་རི་
རྒྱུད་དུ་གཏོང་བྱུང་།