

བྱིས་པའི་བདེ་སྤང་གི་ཆུན་ཤེས་ ཐོར་བུ།



བོད་ཆོངས་མི་དམངས་དཔེ་ཁྱན་ཁང་།

དཔ་ཆགས།

བྱིས་པའི་བདེ་སྤང་གི་རྒྱན་ཤེས་
ཐོར་བྱ།

ཐོད་སྐྱོངས་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

ཕྱི་མ་རྒྱུ་འགན་འཁུར་བ། བཟུང་སྟོན།
མཐུན་ཤོག་གི་འཆར་འགོད་པ། རག་དབང་སྐལ་བཟང་།

བྱིས་པའི་བདེ་སྲུང་གི་རྒྱན་ཤེས་ཐོབ་བྱ།

དོན་གྲུབ་ཕུན་ཚགས་བྱིས་བསྐྱར་པ།

※

ཐོད་ཚྱངས་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་ནས་བསྐྱན།

ཐོད་ཚྱངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཚང་ཁང་ནས་བཟུང།

ཐོད་ཚྱངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཟོ་གྲུས་པར་བཏབ།

ཤོག་ཁ་ 787×1092 1/32 ཡིག་འབྲུ་ཁྱི་ 3.6

1992 ལོའི་ཟླ་ 8 པར་པར་གཞི་ 1 པར་ཐེངས་ 1 བཏབ།

པར་གྲངས་01—830

ISBN7—223—00445—2/G.133

ཡིག་རིགས་ (ཐོད་131)་རིན་ཐོང་གློད་1.30

(ཐོད་ཚྱངས་གསར་དཔེ་བོ་གཞུང་ཡང་རྟགས་01)

少儿卫生与健康小常识

(藏 文)

译者：顿珠平措

*

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.625 字数：36千

1992年8月第一版 1992年8月西藏第1次印刷

印数：01—830

ISBN7—223—00445—2/G·133

· 民文（藏131）定价：1.30元

（藏）新登字01号

དཀར་ཆག

- ཕུ་ཕུའི་ཕངས་ནད། (1)
- ཕུ་ཕུའི་མཆོག་དྲིག་བཟུ་རུང་ངམ། (5)
- ཕུ་ཕུས་བཅོག་པ་ལྷང་ཕུ་གཏོང་དོན་གང་ཡིན། (6)
- ཕུ་ཕུ་དམར་འབྱར་གྱི་མཚན་མ་ནས་ཉ་རུལ་གྱི་དྲི་ངན་སྤོ་བའི་
དངོས་པོ་ཞིག་ཟགས་ཐོན་བྱེད་པ་གང་ཡིན། (8)
- ཡི་གེ་འབྲི་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ། (10)
- ཕུ་ཕུ་སྒྲོབ་ལྷར་མ་ཁྱེགས་མོང་འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤང་ཇི་ལྟར་
བྱ་དགོས། (13)
- ཆེ་ལ་བལྟས་ནས་ནད་བརྟག་ཐབས། (17)
- ཕུ་ཕུ་དམར་འབྱར་འཆོ་སྒྲོང་བྱེད་ལྟངས་ཐད་ནོར་འཛུལ་
འགའ་ཞིག་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ། (22)
- ཕུ་ཕུར་སྒྲོང་འབྲུམ་བསྐྱལ་མ་མང་པོ་སྒྲེར་མི་རུང་། (27)
- གནས་རྒྱུ་དེ་འདྲར་འདུས་འདྲིལ་གཙང་ནད་འགོག་པའི་
སྒྲོན་གཏོང་དགོས་སམ། (27)
- ཕུ་ཕུ་བཅོག་པ་འགག་རུས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་འགའ་ཞིག་..... (30)

ལྷ་ལྷ་ལྷ་དཔོན་སོ་བལྷ་བའི་མཐོ་གཤེས་འཇགས་པ་བྱ
དཔོན། (32)

ཟླ་རེར་སོ་འབྲུ་རེ་བརྟེན་ན་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ལྡན་པ།
..... (33)

ལེམས་ཅན་གྱི་མཁལ་མགོའི་གཤེར་ཆེན་བཟའ་བཅར་སྤྱད་མི་
ཅང་། (33)

ཅུ་ཕྱག་གཅིག་རང་ཡིན་པའི་ལྷ་ལྷའི་གཤེས་རྒྱུད་གསོ་རྒྱུད་
བྱ་ཐབས། (34)

ལྷ་ལྷས་སྒྲུགས་པ་བསྒྲུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ན་ཆོགས། (35)
ག་སོས་སོགས་བྱུག་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་ལྷ་ལྷར་པགས་ཆད་མི་

ཁྱིད་པར་ཡིད་གཟབ་བྱ་དཔོན། (39)
རྒྱེས་མ་ཐག་པའི་ལྷ་ལྷ་འགའ་ཞིག་གི་སྒྲ་ཡབ་པོ་ཡིན་དོན་

གང་ཡིན། (42)
ལྷ་ལྷ་དཔལ་འབྱར་ལ་དྲི་ཞིམ་དག་རྣམས་གང་ཞིག་མེད་སྤྱད་

བྱས་ན་ལེགས། (43)
ལྷ་ལྷའི་སོ་ལ་བདག་གཅེས་རི་ལྷར་བྱ་དཔོན། (44)

ལྷ་ལྷས་སོ་འབྲུ་སྐབས་དོ་སྤང་བྱེད་དཔོན་པའི་གནད་དོན་
གང་དང་གང་ཡོད། (45)

ལྷ་ལྷར་རྒྱུ་ཉེར་ན་ཕན་པ་ཆེ། (46)
...2...

ཕུ་ཕུར་ཟས་བཅུད་བརྒྱབ་ནས་ཉེར་རྒྱ་མེད།(70)

ཕུ་ཕུར་ཚ་བ་རྒྱག་སྐབས་སྒོ་ར་ཉེར་རྒྱ་མེད།(70)

ཕུ་ཕུས་ཚ་ཁེ་ལེ་ཞེས་པའི་བྱི་རིལ་མང་པོ་བཟའ་རྒྱ་མེད། ... (71)

འགྲིག་བྱི་རིལ་མང་པོ་བཟའ་རྒྱ་མེད།(72)

ཀུ་ཕུ་བཟས་ན་ཕུ་ཕུའི་དྲན་པ་སྦྱེན་རུ་འགོ་བྱལ།(73)

དཔུན་རུས་ཕུ་ཕུར་འོ་ཐག་གཙོད་རྒྱ་མེད།(73)

མངར་ཆ་བཟས་ཐེས་སོ་ལ་མི་གནོད་པ་ཇི་ལྟར་བྱ

དགོས།(74)

ཕུ་གུ་ཁི་ཁྲོང་ས་ནད།

ཕུ་གུ་འགའ་ཞིག་ལ་རྟག་ཏུ་དོན་མེད་ཏུ་གྲང་པར་བྱག་རྒྱག་...
 པའི་ནད་ཅིག་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་སྐྱོན་ཁང་ཏུ་བསྐྱོད་ནས་བརྟག་.....
 དབྱ་དེ་རི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ནད་ཀྱི་ལོན་གསལ་རྟགས་སྟབས་ཀྱི་.....
 མེད། ཕུ་གུར་ཡང་སྤྱིར་ནད་གང་ཞིག་ཐོན་མིན་དང་། ཕྱིན་ཆད་
 དེས་ཕུ་གུར་གཞོན་སྐྱོན་གང་ཡོད་མེད། དེ་བཞིན་སྐྱོན་བཅས་རི་
 ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་བཅས་ཀྱི་ཐད་ས་མ་ཚེས་སེམས་ཆ་བས་ཆེན་པོ་
 བྱས་ཏེ། གང་སར་སྐྱོན་པ་བཞེན་ནས་སྐྱོན་བཅས་བྱ་བ་བས་བྱེད་
 ཅིང་། དེས་ན་ནད་དེ་ཅི་ཞིག་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཁྲོང་ས་
 ནད་ཅིས་པའི་ནད་ཅིག་རེད།

ནད་དེ་ནི་ཕུ་གུ་ཁི་ཁྲོང་རྒྱན་མཐོང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།
 འབྲེལ་ཡོད་མི་སྤྱི་བསྐྱེད་ཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན། ནད་གཞི་ཕོག་
 ཆད་4.2%ནས་15.5%བར་བྱིན་གྱི་ཡོད། ན་རྒྱུ་རི་ཡིན་ད་
 བར་གསལ་རྟགས་སྟབས་པ་བྱུང་མེད། སྤྱིར་ན་ནད་དེ་ཕུ་གུ་འཚར་
 ཁྲོང་ས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཕུ་གུ་ཁི་
 རུས་པ་མཁྱོགས་པོ་འཚར་བའི་སྐབས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་
 དང་། རྒྱས་པ་ནམས་དེ་དང་མཚུངས་པར་སྐྱེ་འཚར་བྱེད་མི་སྟབ

པའི་རྒྱུ་གྱིས་འཐེན་བྱས་ཀྱིས་གི་ཡོད་པ་དེར་མངས་ནད་ཅེས་.....
 བཏགས་པ་རེད། གཞན་ཡང་མི་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་ཕྱ་ཕྱ་
 འཆར་མངས་སྐབས་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་ཕྱབ་ཆ་ཆ་ཤས་ཁོད་རྩིང་ཆ་བ་.....
 གསར་བྱེད་ཏུས་ཐོག་ཏུ་མི་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བད་དེ་མ་གསུམ་ནས་བརྩ་གཉིས་བར་གྱི་ཕྱ་ཕྱའི་ནང་མང་བ་
 ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་མ་ན་ཆེ་ཅམ་ཏུ་འཆར་མངས་བྱུང་བ་དང་
 ཐུགས་ནད་དེའང་རང་བཞིན་ཏུ་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་གི་ཡོད། བད་དེ་
 དག་སྐྱེར་ན་ཡན་ལག་ལ་ཏུས་སྐྱེད་གི་ན་བྱས་ཀྱིས་གི་ཡོད། མང་ཆེ་
 བ་ན་བྱས་ཀྱི་ཆོད་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཅམ་ཀྱིས་པ་ཡིན། ཏུང་ཤས་ལ་ན་
 བྱས་ཉིན་བྱེད་ཡན་ཀྱིས་པའི་སྐར་ཆུལ་ཡང་ཡོད། བ་བྱས་ཀྱིས་ས་
 མང་ཆེ་བ་ཕྱས་ཆོགས་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ཤ.....
 གནད་ཡིན་པ་དང་། ཏུང་ཤས་ལ་བརྒྱ་ཤ་དང་ངར་གདོང་ཡང་ན་
 ཕྱང་ཆོགས་གཡས་གཡོན་སོགས་སྐྱ་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་དེ་ལག་པར་
 བ་བྱས་ཀྱིས་པའང་ཡོད། བ་བྱས་ལངས་པའི་ཏུས་ཆོད་མང་ཆེ་བ་
 ནི་དགོང་མོ་གཉིད་ཁུག་ཁབས་ཡོད་པའི་སྐབས་དེར་ཡིན་པ་དང་།
 སྐབས་འགར་མཆན་མོ་གཉིད་ཏུ་ཕྱར་བའི་ཏུས་སྐྱེད་ན་བྱས་གིས་
 ཕྱ་ཕྱ་གཉིད་ལས་སད་ཀྱི་ཡོད་པས་སྐབས་དེར་བ་བྱས་ཀྱིས་སར་.....
 འཕྱར་མཉེད་བྱས་ན་བ་བྱས་ཕྱང་ཟད་ཕྱང་ཏུ་འགྲོ་བྱུང། བད་དེ་

ལངས་པའི་རུས་ལྷན་ནི་ཉིན་ཤས་རེའི་མཆམས་དང་ཡང་ན་ཟླ་ཤས་
རེའི་མཆམས་སྲ་ཡིན་ཞིང་།

ནད་དེ་རིགས་གཉིས་སྲ་དབྱེ་ཆོག་པ་སྟེ། གཅིག་ནི་གཙ་པོ་
ཉིན་མོར་ན་བྱག་རྒྱག་པས། གཤ་ཉེ་ཅིང་མོ་སོགས་བཅེས་ནས་
དཀའ་ལས་ཁ་བྲགས་ན་ན་བྱག་ཆེ་ཏུ་འགོ་བ་དང་། ཟུ་གུའི་གཤིས་
ཀར་ཡང་འགྱུར་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དཔེར་ན། རྒྱང་ལངས་སྲ་བ་
དང་། དངངས་འཆབ་བྱེད་པ། མི་བདེ་བ་བྱེད་པ། མི་ལམ་
ངན་པ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ལྷན་རྒྱུ་ལོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ན་བྱག་
དེ་བརྒྱ་ཤ་དང་ངར་གདོང་ལ་རྒྱག་པ་ཡིན། གཞན་ཞིག་ནི་གཙ་པོ་
མཆན་མོར་ན་བྱག་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་དཀའ་ལས་ཁ་བ་དང་འབྲེལ་
བ་ཆེར་མེད་ལ། ཟུ་གུའི་གཤིས་ཀར་ཡང་མངོན་གསལ་འདོད་པའི་
འགྱུར་ལྷན་དེ་ཅམ་མེད་པ་དང་། ན་བྱག་ངར་གདོང་ལ་རྒྱག་པ་
ཡིན། དེ་རིགས་ནི་སྤྱིར་ན་བྱིམ་ཆང་གི་བརྒྱད་ཁྲིད་པའི་རང་བཞིན་
ལྡན་པ་དེ་འང་རྟག་ཏུ་བྱིམ་ཆང་ནང་རྒྱང་པ་ན་མཁན་ཡོད་པས་...
ཡིན།

བརྟག་དབྱེད་བྱེད་སྐབས་ཡན་ལག་གི་ཆ་ཤས་དམར་པོ་ཆགས་
པ་དང་། སྒངས་པ། ཆ་རྒྱོད་རྒྱས་པ། འགྲུལ་རྒྱུད་དཀའ་བ།
གཞན་ཡང་ལུས་པོ་ཡོངས་སྲ་ཆ་བ་རྒྱས་པ་དང་མི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་
ལྷན་རྒྱུ་ལོན་པ་དང་། བྲག་གི་ཁྱབ་ཆ་དང་བྲག་རིལ་བྱིངས་ཆ་ད་

ཐུག་ལྷན་ཡིན་པ།

X མྱོག་འདྲ་ཟེར་སྤང་དང་སྤྱིང་པར་ཐུག་

སྐབས་གྲུམ་ནད་དང་། རྒྱང་རྩྭ་ཆོགས་གྲུམ། རྟེན་བཞིན་ཅས་

ཆོགས་ནད་འགྱུར་བཅས་མིན་པ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་སྐབ་པ་ཡིན།

དེར་བཞེན་སྤྱུ་སྤྱི་ཡན་ལག་ལ་ན་རྒྱག་ཐུག་པར་སྦྲན་པས་བརྟག་པ་.....

དཔུང་བྱེད་པའི་ཆོ་ནད་རིགས་གཞན་མེད་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ན་

དེ་ནི་སྤྱུ་སྤྱི་“ལངས་ནད་”ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོག། བད་

དེར་དེ་མིགས་བསལ་གྱི་བཅོས་ཐབས་མེད་པས་རྒྱན་ཏུ་སྤྱུ་སྤྱི་འགྲུལ་

རྒྱུད་ལ་ཆོད་འཛིན་ངེས་གཏན་ཞིག་བྱས་ཏེ་སྤྱུ་སྤྱི་དཀའ་ལས་ཁ་.....

དྲན་པའི་རིགས་བྱེད་རྒྱ་མེད། ན་རྒྱག་ཐུག་སྐབས་འཕུར་མཉེད་བྱེད་

པའམ་རྩྭ་རྒྱགས་བྱེད་དགོས། ན་རྒྱག་ཡང་ཡང་ཐུག་མཁན་ལ་ན་

རྒྱག་ཐུག་སྐབས་ཆ་སེལ་རྒྱག་གཅིག་གི་སྦྲན་དང་སྦྱོད་འཇགས་ཀྱི་སྦྲན་

དཔེར་ན། ཤའོ་ཡན་བྱང་ (消炎痛) དང་ཕུ་ལ་ལྷེན་ (布洛芬)

སོར་སྤྱིར་དགོས། བད་དེ་རིགས་སྤྱུ་སྤྱི་འཆར་ལངས་བྱང་བ་དང་སྤྱིར་

རིམ་བཞིན་དྲག་སྤྱེད་ཡོང་བ་ཡིན།

མཐུག་ཏུ་ནན་བཤད་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔུང་བྱས་

ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། བད་དེ་རིགས་སྤྱུ་སྤྱི་པའི་སྤྱུ་སྤྱི་

ཁག་གཅིག་ལ་དེ་སྦྱོར་འཕུ་སྤྱུ་སྤྱི་སྤྱི་ཅན་མཆེད་སྤྱི་དེ་ཅན་.....

མེད་ཀྱང་ལུས་པའི་ནད་གི་གང་རྒྱང་རྒྱ་ཆོད་སྤྱི་མཐུད་འཕར་གྱི་ཡོད་

པས་སྒྲིང་གི་གཉན་ཆད་སྒྲིང་ཉེན་ཡོད་སྟབས་གང་ལྟར་གི་རྒྱ་ཆད་
 འཕར་སྐབས་ཆད་རྒྱལ་གྱི་མདོན་ཚུལ་གང་ཡང་མེད་ནའང་སྐྱོན་ལྟས་
 རིང་པའི་ཆེད་མའི་སྤྱུ་སྐྱོན་ཁབ་བརྒྱབ་ནས་སྐྱོན་འགོག་བྱས་ན་
 ལེགས།

ཕྱ་གྲུའི་མཆོག་དྲེག་བསྟ་བྱང་དམ།

མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཕྱ་གྲུའི་མཆོག་མར་རེག་མི་བྱང་ཞེས་...
 མོད་པ་དེར་ཆོན་རེག་གི་རྒྱ་མཆོན་གང་ཡང་མེད།

ཕྱ་གྲུའི་མཆོག་མའི་སྒྲིང་གི་དྲེག་པ་དེ་ནི་སྐྱོན་འབྱུང་དང་པགས་
 ཆེལ་སྒྲིར་སྐྱོན་པ་ལས་བྱུང་པའི་པགས་པའི་གཉན་ཆད་ཡིན་པ་.....
 དེ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག། སྐྱོན་འབྱུང་ནི་སྒྲིར་སྒྲུ་བྱ་དམར་
 འབྱར་གྱི་བྱས་སུ་ཉག་ཏུ་སྐྱོན་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་མང་ཆེ་
 པ་ལྷ་བ་གཅིག་ནས་གསུམ་བར་གྱི་སྒྲུ་བྱར་སྐྱོན་པ་དང་། ལྷ་བ་བྱུག་གི
 རྒྱུ་ལ་སྐྱོན་ཏུང་བྱ་འགྲོ་བ། ལ་གཅིག་དང་ལ་སྐྱེད་ཅམ་བྱ་སྒྲིབས་
 རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱ་གི་ཡོད། པགས་ཆེལ་རང་བཞིན་གྱི་
 པགས་པའི་གཉན་ཆད་ནི་ལྷ་བ་བྱུག་མན་གྱི་སྒྲུ་བྱའི་པགས་ཆེལ་.....
 གཤེར་ཆེན་མང་པའི་གནས་ཉེ་དཔེར་ན། མགོའི་པགས་ངོས་
 དང་། སྐྱོད་པ། སྒྲིན་མཆོམས། རྩ་རྒྱལ། སྐལ་གཞུང་། དེ་
 བཞིན་ལྟས་པའི་གཞུང་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ས་སོགས་སུ་སྐྱོན་གྱི་ཡོད། དེ་སྐོག་

མར་ཚོར་སེའུ་ཡིན་པ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱ་ཆེར་སོང་ཉེ་ཁ་དོག་.....
 སེར་སྒྲུག་ཡིན་པའི་མིང་མིང་དུ་རྒྱར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁ་དོས་
 ལྷ་ལག་ཆེལ་ཅན་གྱི་པགས་ཤུན་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་ཉིད་
 ཅི་ཤིང་གི་སྒྲུལ་མམ་ཡང་ན་དོ་ལའི་སྒྲུལ་གསང་རས་ལ་འདྲེས་.....
 བས་མཆོག་མ་རྫོན་པ་བཟོས་ཏེ་གང་འཆམ་སོང་རྗེས་སྐྱ་ཤད་གྱིས་
 ཤད་ན་འགྲིག།

རྫོན་འབྲུལ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་པགས་ཆེལ་རང་བཞིན་
 གྱི་པགས་པའི་གཉན་ཆོད་ཡིན་ནའང་འདྲ་ཆོང་མ་དག་རྗེས་སྒྲུད་དེ་
 བསྐྱ་མི་བྱང་། མཆོག་མའི་ཆ་ཤས་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་བ་ཅིང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་
 བའང་དེ་ནི་གནས་སྐབས་རིང་གི་སྤང་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན། མཆོག་དྲིག་
 དག་རྗེས་མི་རིང་བར་རྒྱན་ལྷན་བཞིན་སྐྱ་བཟང་པོ་སྐྱེ་བྱུང་།

བྱ་བྱས་བཅོག་པ་ལྗང་བྱ་གཏོང་དོན་གང་ཡིན།

ཨོ་གཅིག་མ་འཁོར་བའི་བྱ་བྱས་སྐབས་དེ་བཅོག་པ་སྐྱ་ཞིང་.....
 ལྗང་བྱ་གཏོང་བ་དེ་ལ་གཟུགས་ཁམས་གྱི་རང་བཞིན་དང་ན་ལྷགས་
 གྱི་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། མོང་མ་དེ་རྒྱན་ལྷན་
 གྱི་སྤང་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ན་ལྷགས་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོད་པ་
 བཤལ་བ་ལ་ཡང་འགོ་བའི་རང་བཞིན་དང་མི་འགོ་བའི་རང་བཞིན་
 གཉིས་ཡོད། འགོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤོད་པ་བཤལ་བ་ནི་འབྲུ་

སྤུལ་ཅན་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་རྒྱལ་རྒྱུ་མང་ཆེ
 བ་བཤལ་ནད་དང་རྒྱ་ཚད་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་བཙུག་པ
 གཏོང་བའི་ཐེངས་གྲངས་མང་རྒྱུ་འགྲོ་བ་ཟུང་། ད་རུང་ཆ་བ་རྒྱས་པ་
 དང་། ཉོ་བ་མདངས་སྤེལ་པ། སྤུལ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་གྱིས་བརྟག་
 དཔུང་བྱས་ན་བཙུག་པའི་ནང་ནས་རིལ་(གཙོ་མོ་འདུ་སྤུལ་མཆོད་་་་
 པའི་སྐབས་)ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་མདོན་རྒྱུ་འོང་། མི་འགོ་བའི་རང་
 བཞིན་གྱི་གྲོད་པ་བཤལ་བ་དེ་མང་ཆེ་བ་བཟུང་བརྒྱུང་དང་འབྲེལ་བ
 ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན་རྩ་ཁ་མཐོས་དྲགས་པའམ་བཟུང་
 བཅའ་ལྟེ་མང་འདྲེས་དྲགས་པ། ཡང་ན་བཟུང་བརྒྱུང་ནང་གི་གྲུབ་
 ཆ་གང་ཞིག་(དཔེར་ན་སྤྱི་དཀར་དང་། ཞག་ཆོལ། མངར་
 ཆའི་རིགས་སོགས་)མང་དྲགས་པ་སོགས་གྱིས་སྤུལ་གྱི་མོ་བ་དང་རྒྱ་
 མའི་འཇུ་བྱིད་རྒྱས་པས་རྒྱུན་པས་གྲོད་པ་བཤལ་གྱི་ཡོད། དེར་གྱུང་
 དཔུང་འི་ཡིས་ཟས་མི་འཇུ་བའི་བཤལ་ནད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་རེད།

བ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བར་སྤྲོན་བཙུག་བྱ་བས་གྱུང་མི་འདྲ་བས། འགོ་
 བའི་རང་བཞིན་གྱི་གྲོད་པ་བཤལ་བ་དང་། ལྷག་དོན་འདུ་སྤུལ་མའི་རང་
 བཞིན་གྱི་གྲོད་པ་བཤལ་བར་འདུ་སྤུལ་འགོག་པའི་སྤྲོན་ནམ་གཉན་ཁ་
 གཙོག་པའི་སྤྲོན་རྒྱུད་དགོས་པ་དང་། བད་རྒྱལ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱ་
 ཚད་ལ་མིག་སྒར་བད་རྒྱལ་འགོག་པའི་སྤྲོན་རྣམས་ལེགས་པ་ཞིག་མེད་
 པས་རྒྱལ་རྒྱུ་ཟས་འཇུ་བར་པན་པའི་སྤྲོན་རྣམས་གྲས་རྒྱུད་དགོས། མི

འཛོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤོད་པ་བཤལ་བར་གཙ་ཙ་མ་འཇུ་བྱེད་...
 བྱེད་དང་། མ་རྒྱ་འདུ་བྱེད་རྒྱ་པན་པའི་གྲང་དབྱིའི་དང་མེ
 ལུགས་སྐྱན་ཇེས་སྦྱོད་དཔོན་པ་དང་། རུས་མཚུངས་ཟ་རིགས་སྦྱོད་
 རྟངས་ཐད་ལེགས་བཅས་བྱས་ནས་བཟའ་བཅའ་འོས་འཆ་མ་གྱིས་ཉུང་
 རུ་གཏོང་དཔོན་པ་དང་འཇུ་སྤྲ་བའི་ཟ་རིགས་ཉེར་དཔོན།

ནད་གཞི་དྲག་སྦྱེད་བྱུང་བ་དང་སྤྲུགས་བཟའ་བཅའི་ཆ་ད་དང་...
 སྤྲུག་ཀའང་རིམ་བཞིན་མང་རུ་དང་ལེགས་སུ་གཏོང་དཔོན།
 འདིར་ངེས་པར་རུ་གསལ་པོ་བརྗོད་དཔོན་པ་ཞིག་ལ། ཟ་ཆ་ད་མང་...
 རུ་གཏོང་རུས་སྤྲུག་ཀར་འཇུར་བ་གཏོང་རྒྱ་མེད་པ་དང་། སྤྲུག་ཀ་
 ལེགས་སུ་གཏོང་རུས་ཟ་ཆ་ད་མང་རུ་གཏོང་རྒྱ་མེད། གང་ལགས་
 ཞེ་ན། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་སྤུ་གྲུའི་མ་རྒྱའི་འཇུ་རུས་གྱིས་མི་ཐེགས་
 པར་སྤྲར་ཡང་ཤོད་པ་བཤལ་ཉེན་ཡོད་པས་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤུ་གྲུ་
 ཤོད་པ་བཤལ་སྐབས་སྤྲན་ལ་བརྟེན་རྒྱ་དེ་གཙ་ཙ་མ་ཞིག་མ་ཡིན་.....
 པར། བཟའ་བྱུང་སྦྱོད་པའི་གྲངས་ཆ་ད་ལ་ཡིད་གཟབ་བྱ་རྒྱ་དེ་
 གཙ་ཙ་མ་ཞིག་ཡིན།

སྤུ་གྲུ་དམར་འབྲུར་གྱི་མཆན་མ་ནས་ཉ་རུལ་གྱི་
 གྱི་རན་གྱི་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཟགས་
 རོན་བྱེད་པ་གང་ཡིན།

སྤུ་གྲུའི་མཆན་མའི་ཕྱི་ངོས་སྤྲངས་ཤིང་དམར་པོ་ཆགས་པ་ནི་

གཉན་ཁ་ཡོད་པའི་མངོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གཉན་ཁས་
 རྒྱན་པས་གས་ཐོན་གྱི་དངོས་པོ་མང་ཆེ་བ་ནི་རྒྱག་ཡིན་པས་ཁ་.....
 དྲིག་མེད་ཞིང་ཉ་རུལ་གྱི་དྲི་ངན་གྲོ་བ་ཡིན། སྤུ་གུའི་མཆན་མའི་
 རྒྱ་དོས་གཉན་ཁ་རྒྱས་པའི་རྒྱ་རྒྱན་གཙུག་པོ་ནི་འཕྲོད་བཞེན་གཙང་།
 རྒྱར་དོ་རྒྱར་མ་བྱས་པས་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྤུ་གུའི་ཁོག་
 པའི་ནང་གཞང་སྤྱོད་ཡོད་ན་གཞང་སྤྱོད་སྤོར་སྐབས་མཆན་མའི་
 རྒྱ་དོས་ལ་ཕྱག་བྱས་དང་ཟ་འབྲུག་སྤྱོད་གི་ཡོད་པས་སྤུ་གུས་ལག་པས་
 འབྲུར་བྱད་བྱས་རྒྱན་མཆན་མའི་རྒྱ་དོས་ལ་ནད་རྒྱག་མཆེད་དེ་ཆ་
 ཤས་ལ་གཉན་ཆད་ཁྲིད་གྱི་ཡོད། རྒྱར་ན་གོང་གསལ་གནས་ཚུལ་
 དེ་རིགས་ལ་འབྲུ་སྤུ་འཕྱོག་པའི་སྤྱན་རྒྱས་དང་གཉན་ཁ་གཙུག་པའི་
 སྤྱན་རྒྱས་སྤྱོད་མི་དགོས་པར་རྒྱན་རུ་མཆན་མ་རྒྱ་དོད་འཇམ་ཞིག་.....
 གིས་གཙང་མར་བཀྲས་ན་འགྲིག་པ་དང་། རྒྱངས་ནས་དམར་པོ་
 མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཆགས་ཡོད་པའི་སྐབས་ཀའི་མོང་སོན་རྒྱ་.....
 (高锰酸钾) ཞེས་པའི་སྤྱན་ཁུ་སྤུ་པོས་འབྲུ་དགོས་པ་དང་། བང་
 འཇམ་ཡང་ཡང་བརྗེ་ལེན་སྐབས་བྱས་ན་འགྲིག། གལ་ཏེ་སྤུ་གུའི་
 ཁོག་པའི་ནང་གཞང་སྤྱོད་ཡོད་ན་འབྲུ་དེད་སྤྱན་རྒྱས་སྤོར་བའམ་.....
 ཡང་ན་གཞང་ཁར་གཞང་སྤྱོད་གསོད་བྱེད་གྱི་བྱག་སྤྱན་བྱགས་ནས་
 གཞང་སྤྱོད་ཙུ་བཙོས་བྱ་བའས་བྱེད་དགོས།