



༄༅། འབྲུག་ཨ་ཏེ་གཞི་ཚོགས།



ཟླ་ཁྲག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལམ་སྟོན།

MENSTRUAL HYGIENE GUIDE

TRANSLATED

ཟླ་བྲག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལམ་སྟོན།

ཕྱི་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ལྗོངས།

མི་མང་གསོ་བའི་ལས་ཁུངས།

གསོ་བའི་ལྷན་ཁག

པར་ཐེངས་དང་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ འཕྲི་ཟླ་ ༢ པ།



TASHICHHODZONG
THIMPHU, BHUTAN

HER MAJESTY THE QUEEN MOTHER

བསྟགས་བརྗོད།

༣- འབྲུག་གཞུང་གསེབ་པའི་ལྷན་ཁག་གི་འོག་ལུ་ མི་དམངས་གསེབ་པའི་ལས་ཁུངས་སྤྱི་ཚུན་འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་རིམ་གྱིས་མི་དམངས་ཕན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ལྷ་ཁག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་གཅིག་
 ཡིན་སྐད་ཐོག་ཚུམ་བསྐྱེད་ལུ་འབད་དེ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ སྤྱི་ཟླ་ ༢ པ་ལུ་པར་བསྐྱུན་བཀའ་སྲུང་འབད་ཡོད་
 མི་འདི། འབྲུག་ཨ་ཁེ་གཞི་ཚོགས་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ཨ་ཁེ་ཡོངས་ལུ་ ཉམ་པ་མཁོ་བའི་
 མཐུན་ཁྱེན་ཅིག་ ཡིན་པའི་ངོས་ལེན་འབད་བཞིན་མ་ལས་རྫོང་ཁའི་ཐོག་སྐད་བསྐྱུར་འབད་དེ་པར་བསྐྱུན་
 བཀའ་སྲུང་འབད་མི་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ཀྱི་ཨ་ཁེ་ཡོངས་གྱིས་གཅོས་ ཨམ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་
 ཕན་ཐོགས་སྦྲོམ་འབྱུང་ནི་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་ལས་རེ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ འབྲུག་ཨ་ཁེ་གཞི་ཚོགས་གྱིས་
 རྐྱད་བསྐྱུར་འབད་དེ་པར་བསྐྱུན་འབད་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་ ངལ་རངས་དང་དག་འཚོར་ཡོད་པའི་ཁར་ འཛམ་
 སྐད་སྤྱི་ཚོགས་མི་སྡེ་བས་མ་དངུལ་ཡིག་ཚང་གི་ ཁ་ཐུག་ལས་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་འདི་ལུ་
 ཡང་དག་འཚོར་ཡོད། རང་ལུགས་གནམ་ལོ་ལུག་ལོ་ ལྷན་ ༧ པའི་ཚེས་ ༣ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ སྤྱི་ཟླ་ ༤
 པའི་ཚེས་ ༡༧ ལུ་ རྒྱལ་ཡུམ་ཚོ་རིང་དབྱངས་སྟོན་དབང་ལུག་ལས།

Ljanguön Wangchuck.

རྒྱལ་ཡུམ་ ཚོ་རིང་དབྱངས་སྟོན་དབང་ལུག།

བགྱིན་དགའ་ཚོར།

ལྷ་ཁག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ ལས་སྟོན་ལག་དེབ་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནི་ལུ་མཐུན་རྒྱུན་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་
གནང་མི་ལུ་ གསོ་བའི་སྟེན་ལག་ གིས་ཉོང་ལས་ གཤམ་གསལ་འགོ་དཔོན་རྒྱུ་ བགྱིན་དགའ་
ཚོར་ལྷ་མ་ཞིན།

༡ རྟོག་ཏུ་ དེས་གྲུབ་རྒྱལ་མཚན། མོ་ནད་མཁས་མཚོག་ འཇིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོང
ས་གཙོ་བསྟེན་སྟེན་ལང་།

༢ རྟོག་ཏུ་ ཚོས་ཉིད་བཟང་མོ། མོ་ནད་མཁས་མཚོག་ འཇིགས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོངས་
གཙོ་བསྟེན་སྟེན་ལང་།

༣ རྟོག་ཏུ་ དཔལ་རྒྱས་འཇམ་དབྱུངས། བཟང་ཚད་སྟེན་བཙོས་མཁས་མཚོག

༤ བདེ་སྦྱིད་པ་རྒྱ། ལེགས་སྦྱར་བ། སྟེན་གཡོག་དང་མི་མང་གསོ་བའི་སྟོབ་ཚོགས།

༥ སངས་པ་རྒྱ། ལེགས་སྦྱར་བ་འོག་མ། སྟེན་གཡོག་དང་མི་མང་གསོ་བའི་སྟོབ་ཚོགས།

༦ ཀམ་ཚེ་རིང་། རྒྱལ་ཡོངས་ལས་འགུལ་འགོ་དཔོན། འཇམ་སྤིང་སྦྱི་ཚོགས་མི་སྟོབས་མ་དབུལ་
ཡིག་ཚང་།

༧ རྒྱན་བཟང་མོ། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་གོང་མ། རྒྱ་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རིམ།

༨ རྣམ་རྒྱལ་དོན་གྲུབ། སྟོབ་དཔོན། ལུ་ཉིག་ཐང་འབྲིང་རིམ་སྟོབ་གྲ་གོང་མ།

༩ གཏུ་དུས། སྟོབ་དཔོན། དབྱུངས་ཅན་ཕྱུག་འབྲིང་རིམ་སྟོབ་གྲ་གོང་མ།

༡༠ ལི་ན་མ་ཡ། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་གོང་མ། རྒྱ་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རིམ།

༡༡ བསོད་ནམས་དབང་འདུས། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། རྒྱ་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རིམ།

༡༢ དེབ་སི་ཀ་རེ། ལྷན་གཡོག་མ། འཛིག་ས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ལྷུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་།

༡༣ བསོད་ནམས་བུ་ཁྲིད། ལྷན་གཡོག་མ། འཛིག་ས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ལྷུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་།

༡༤ བགྲིས་དཔལ་སྐྱོན། ལྷན་གཡོག་མ། འཛིག་ས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ལྷུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་།

༡༥ བགྲིས་མཚོ་མོ། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་ལས་རོགས་པ། རྒྱ་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རིམ།

མི་མང་གསོ་བའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཡོངས་ཁྲུབ་མདོ་ཆེན་ རྟོག་ཏུ་འདོད་རྗེ་དབང་ལྷུག་མཚོག་གིས་ རྒྱ་
ཁྲུབ་འཕྲོད་བསྟེན་ལག་དེབ་ གསར་བཟོ་འབད་མི་འདི་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་དོན་ལུ་ རྒྱ་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་
ལས་རིམ་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་སྐབ་བྱ་ ལ་སོགས་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ སྤེལ་པོར་གནང་མི་འདི་ལུ་ དམིགས་
གསལ་གྱི་བགྲིན་དག་འཚོར་སྦྲོམ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

འཛིག་ས་མེད་དོ་རྗེ་དབང་ལྷུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་གི་ མོ་ནད་མཁའ་མཚོག་ལས་ཁུངས་
ཀྱི་འགོ་འཛིན་ རྟོག་ཏུ་འདོད་ལུ་འདོད་ མོང་སྐར་ལུང་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་གི་ མོ་ནད་མཁའ་
མཚོག་ རྟོག་ཏུ་འདོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་ གཉིས་ལུ་ཡང་ ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ལུ་ བགྲིན་
དག་འཚོར་སྦྲོམ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

རྒྱ་ཁྲུབ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་གསར་བཟོ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མ་དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་
མི་ འཛོམས་ཁྲིད་སྤྱི་ཚོགས་མི་སྡེ་བས་མ་དདུལ་ཡིག་ཚང་ལུ་ཡང་ རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་དང་བཅས་ བགྲིན་
དག་འཚོར་སྦྲོམ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

དོན་སྤྱོད།

འབྲུག་གི་མི་རྒྱུ་བས་དང་ཁྲིམ་གྱི་གངས་ཚུལ་ ༢༠༠༥ ཅན་མ་དང་འབྲེལ་མཁ་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ལུ་ ཨམ་སྲུ་བརྒྱ་ཚ ༤༥% དེ་ཅིག་ ༩ གླེ་ལོ་ ༡༥-༢༩ འི་བར་ན་འབད་མི་) གླེ་རྒྱུན་སྲིལ་
བའི་ན་ཚེད་དང་ལྷན་མ་སྤེ་ ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་འབྱུང་ལུག

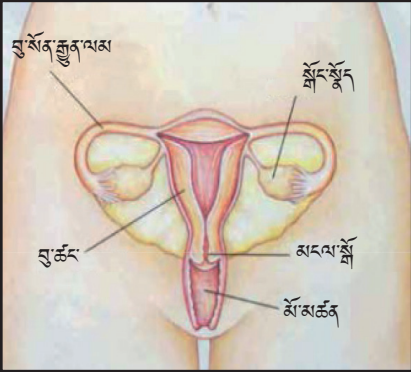
འཛིན་ཨམ་སྲུ་རྒྱུ་ མང་ཤོས་ཅིག་རང་ རྒྱ་རིམ་ལུ་ རྒྱ་ཁྲག་ཉིན་མ་ ༢ ལས་ ༥ འི་ བར་ན་འོང་ནིའི་ ལོ་
ཚད་ནང་ཨིན་མ་དག་ རྒྱ་ཁྲག་འདི་ཨམ་སྲུ་རྒྱུ་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་གླེ་རྒྱུན་འཁོར་རིམ་གྱི་ཚུལ་ཅིག་ཨིན་
རུང་ རང་སོའི་ལམ་སྲོལ་གྱི་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བདེན་ཁུངས་མེད་པའི་ཡིད་ཚེས་ཀྱིས་ ཨམ་སྲུ་རྒྱུ་འི་
རྒྱ་ཁྲག་འདི་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ཅིག་སྤེ་ བརྩ་སྲོལ་ཡོད་པ་ལས་གཞན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཤོས་ཅིག་
ནང་བཟུམ་སྤེ་རང་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཡང་ ན་གཞོན་བུམོ་རྒྱུ་གིས་ རྒྱ་ཁྲག་གི་རྒྱུར་
ལས་གྲོས་བསྟུན་འབད་ནི་ལུ་ངོ་ཚམ་ཨིན།

དེ་འབད་མཁ་ལས་ ལམ་སྲོན་ལག་དེབ་འདི་ རྒྱ་ཁྲག་འཕྲོད་བསྟེན། གཞུགས་ཁམས་རིག་པ། ཨམ་
སྲུ་འི་གླེ་རྒྱུན་དབང་པོ་དང་ དེ་གི་ ལཱ་འགན་རྒྱུ་འི་རྒྱུར་ལས་ ༡ གོ་རྒྱུགས་པ་བཟོ་ནིའི་ ཐབས་རིག་ཚ་
ཚང་ཅིག་ བཟོ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ གསར་བཟོ་འབད་འབད་མཁ་ཨིན།

ལག་དེབ་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་བུམོ་དང་ ཨམ་སྲུ་རྒྱུ་ དེ་ལས་ མི་མང་ཡོངས་ལུ་ གླེ་
རུས་དང་རྒྱ་ཁྲག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་རྒྱུད་བཏང་ཐོག་ལས་ ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་བུམོ་དང་
ཨམ་སྲུ་རྒྱུ་འི་མི་ཚེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་རྒྱུགས་པའི་རེབ་ཡོད།

ང་བཅས་རའི་མི་མང་ཡོངས་ཀྱིས་ ལག་དེབ་འདི་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཁྲག་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་
ཨམ་སྲུ་འི་གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ལྷོད་པ་ཨིན་ནི་རྒྱུར་ལས་ ༡
གོ་མ་ལས་ ཕོ་སྤྱོལ་རྒྱུ་གིས་ཡང་ ང་བཅས་རའི་ན་གཞོན་བུམོ་དང་ ཨམ་སྲུ་རྒྱུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་མཚན་
གནང་འོང་མཚན་བའི་རེབ་ཡོད།

ལྷ་ལྷག་ཟེར་མི་འདི་ སྐྱེ་རྒྱུན་འཁོར་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རང་བཞིན་ འགོ་ལོ་སྐྱེ་བའི་དང་
 ལམ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལས་ ལྷ་ལྷག་བཞིན་དུ་འོང་བའི་ལྷག་ཡིན་མ་དང་ ལྷ་ལྷག་འགོ་དང་པོ་ཐོན་པའི་བསྐྱེད་
 ལས་ འགོ་ལོ་སྐྱེ་བའི་ཆུ་ འདོད་སྐྱེད་རན་པའི་རྟགས་མཚན་དང་ ལམ་ལོ་ཆགས་ནིའི་ལོ་ཚད་ལུ་ ལྷོད་
 པའི་བར་སྐྱེན་མ་ཡིན། ལྷ་ལྷག་གི་འཁོར་རིམ་དང་པོ་འདི་ལུ་ ཡིན་སྐྱེད་ནང་ (Menarche) མི་
 འདོད་ཟེར་སྐྱེབ་ཡིན། སྐྱེ་ལོ་ ༡༥-༡༮ ་ བར་ན་ལང་མ་ད་ འགོ་ལོ་སྐྱེ་བའི་ཆུ་ འདོད་སྐྱེད་རན་པའི་དུས་
 ཚོད་ལུ་སྐྱེད་པ་ལས་ དེ་བསྐྱེད་གཞུགས་ཀྱི་ནང་ན་གི་སྐྱོབ་སྐྱེད་དུངས་མ་ (Hormones) གི་རྒྱུན་
 ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྐྱེ་སྐྱོབ་སྐྱེད་པ་གཞུགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཆུ་ལུ་ འགྱུར་བཅོས་སྐྱོབ་སྐྱེ་ར་འགྲོ་མ་ཡིན།
 ལམ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་རྒྱུན་དབང་པོ་དང་ དེ་གི་ལུ་འགན་གྱི་སྐྱོར།



ལྷ་ལྷག་ ལྷ་ལྷག་འདི་ལུ་མངལ་ཟེར་ཡང་ སྐྱེབ་སྐོལ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷ་ལྷག་འདི་ འོག་སྐྱོད་ཡིན་པའི་ལར་
 དེ་སྐྱེབ་ལང་གྱི་བསྐྱེབ་སྐོལ་ཡོད་པའི་ ཤ་ཤེད་ཅན་གྱི་ནང་ཤས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ལྷ་ལྷག་འདི་གིས་དེ་
 ལར་ཆགས་ཡོད་པའི་ ལམ་ལོ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེད་དང་ཟས་བཅུད་བྱིན་མ་ཡིན།

ལྷ་ལྷག་རྒྱུན་ལམ། ལྷ་ལྷག་རྒྱུན་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ལུ་སི་སི་འབད་ཡོད་པའི་ཤེད་རྒྱུན་ལམ་ ལྷ་ལྷག་གི་
 གཡམས་གཡོན་གཉིས་ལས་ སྐྱོད་སྐྱེད་ཚུན་བསྐྱེད་སྐྱེ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྐྱེབ་ཡིན།

སྐྱོད་སྐྱེད། སྐྱོད་སྐྱེད་ཟེར་མི་འདི་ སྐྱོད་སྐྱེན་དང་སྐྱོབ་སྐྱེད་དུངས་མ་ སྐྱེབ་སའི་ས་གོ་ཅིག་ཡིན།

མངལ་སྐྱོད། མངལ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ལྷ་ལྷག་གི་གཤམ་གྱི་ཆ་ཤས་ ལམ་ལོ་མཚན་ལ་སྐྱེག་ལུ་ ཡོད་མི་ཤེད་
 ལྷ་ལྷག་ལམ་ཅིག་ལུ་སྐྱེབ་ཡིན།

མོ་མཚན། མོ་མཚན་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་ལྷག་དང་སྐྱེད་པའི་གཞུགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ མཐུད་འབྲེལ་འབད་
 བའི་ ཤེད་རྒྱུན་ལམ་གྱི་དབང་པོ་ལམ་ ལམ་སྐྱེ་བའི་གསང་གནས་ལུ་སྐྱེབ་ཡིན།

ལྷ་ཁྲག་འཁོར་རིམ།

ལྷ་ཁྲག་གི་འཁོར་རིམ་འདི་ མང་ཤོས་ར་ཉིན་གྲངས་ ༢༤ གྱི་རིང་འབྱུང་མ་ཉིན་རྒྱང་ ཉིན་གྲངས་ ༢༡ ལས་ ༣༥ ཚུན་གྱི་རིང་ལུ་ཡང་ཁྲད་པར་ཞུགས་ནི་ཡང་ཡོད།

ལྷ་རིམ་བཞེན་དུ་ཨམ་སྲུ་ཚུ་གི་ བྱ་ཚང་ནང་ལས་སྒྲོང་སོན་ལེ་འཐོན་ཏེ་ མང་ལ་སྒྲོར་རྒྱག་པའི་ལས་བདེ་འཕྲེ་ བྱ་ཚང་ནང་ལུ་འགྲོ་ཕྱ་ཨིན། དེའི་སྐབས་སུ་སྒྲོང་སོན་དེ་ སྐྱེ་སོན་དང་སྐྱེ་ར་མི་དོན་ལུ་ བྱ་ཚང་ནང་ལུ་སྒྲོང་པ་ཨིན་རུང་ གལ་སྲིད་སྒྲོང་སོན་དེ་བྱ་ཚང་ནང་ལུ་ བོའི་ཐོག་ལེ་དང་ སྐྱེ་ར་བ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁྲག་དང་རྩ་སྐབ་ལས་སྐྱབ་པའི་བྱ་ཚང་གི་ནང་ཤབས་དེ་ དགོས་པ་མེད་པ་ལས་ ཁྲག་གི་རྣམ་པ་སྟེ་ཨམ་སྲུའི་མོ་མཚན་ནང་ལས་ བྱི་ཁར་འཐོན་འགྲོ་མི་ལུ་ལྷ་ཁྲག་ཟེར་སྐབ་ཨིན། ལྷ་ཁྲག་འོང་ནི་འཕོ་བཟུགས་ཏེ་ འཕོ་ཐོག་ལེ་རོ་དག་པ་ཅིག་གྱི་ནང་འཁོར་ལུ་ ལྷ་ཁྲག་འཁོར་རིམ་གྱི་དུས་ཚོད་ གཏན་གཏན་མེད་པ་ཨིན།

“ལྷ་ཁྲག་འོང་ནི་འདི་ཨམ་སྲུའི་ནད་གཞི་མེན་”

ཐུ་བ	མིག་དམར	ཕུག་པ	ཕུང་ཅ	པ་མངས	མེད་པ	ཉིན
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		ཅ	1 ^{ལྷ་ཁྲག}	2 ^{ལྷ་ཁྲག}	3 ^{ལྷ་ཁྲག}	4 ^{ལྷ་ཁྲག}
6 ^{ལྷ་ཁྲག}	7 ^{ལྷ་ཁྲག}	8 ^{ལྷ་ཁྲག}	9 ^{ལྷ་ཁྲག}	10 ^{ལྷ་ཁྲག}	11 ^{ལྷ་ཁྲག}	12
13 ^{ལྷ་ཁྲག}	14 ^{ལྷ་ཁྲག}	15 ^{ལྷ་ཁྲག}	16 ^{ལྷ་ཁྲག}	17 ^{ལྷ་ཁྲག}	18 ^{ལྷ་ཁྲག}	19
20 ^{ལྷ་ཁྲག}	21 ^{ལྷ་ཁྲག}	22 ^{ལྷ་ཁྲག}	23 ^{ལྷ་ཁྲག}	24 ^{ལྷ་ཁྲག}	25 ^{ལྷ་ཁྲག}	26
27 ^{ལྷ་ཁྲག}	28 ^{ལྷ་ཁྲག}	29 ^{ལྷ་ཁྲག}	30 ^{ལྷ་ཁྲག}	31		

ར་གོས་ར་ལེ་ལྷ་ཁྲག་འཁོར་རིམ་གྱི་ དུས་ཚོད་ག་དེ་འབད་ཤེས་འོང་ག་?
 དེའི་ལྷ་ཁྲག་འོང་འོང་རན་མ་ཨིན་ན་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ཚུགས་ག་?

ཉིན་དེ་བཅིག་ནང་ཚོད་རའི་སྐྱོ་བྲག་འོང་ནི་ འགོ་བཅུགས་པའི་ཚེས་གྲངས་དང་ སྐྱོ་བྲག་ཆད་བའི་ཚེས་
གྲངས་ཀྱི་ རྟགས་བཀལ་བཞག་དགོ། ཉིན་དེ་བའི་དཔེ་རིས་ནང་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཚོད་རའི་
སྐར་གྱི་སྐྱོ་བྲག་ཀྱི་ཅིག་བཟོ་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ཚོད་ར་ལུ་ ཉིན་ལྟར་ལག་དེ་བའི་ཡོད་པ་ཅིན་ ལག་དེ་བའི་
ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཏུབ།

ཚོད་ཀྱི་སྐྱོ་བྲག་འོང་བའི་ཉིན་གྱི་ ཚེས་གྲངས་ཚུ་གྲུར་རྟགས་ ག་དེ་སྟེ་བཀལ་ནི་ཨིན་ན་ ཚོད་རའི་
སེམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་རུང་མ་བཏུབ་མེད། དེ་མ་ཚད་ཉིན་མ་དེ་ཚུ་ལུ་སྒྲོར་ཐིག་བཀལ་བཞག་རུང་
བཏུབ།

ཚོད་ར་སྐྱམ་ཉེ་མམ་གྱི་སྐྱོ་བྲག་འོང་ནི་འགོ་བཅུགས་པའི་ཉིན་མ་༧ པ་ལས་ཕྱིས་ཏེ་ སྐྱོ་བྲག་འཁོར་རིམ་
ཉིན་མ་ ༢༥ ཀྱི་རིང་འབད་བཅིན་ ཚོད་ཀྱིས་ཤུལ་མམ་གྱི་སྐྱོ་བྲག་ རམ་འོང་ནི་ཨིན་ནའི་དུས་ཚོད་ཤེས་
ཚུགས་པ་ལས་ ཚོད་ཀྱིས་ཤུལ་མམ་གྱི་སྐྱོ་བྲག་དེ་གི་དོན་ལུ་ ག་སྐྱིག་འབད་ཚུགས་པའི་ལེ་མན་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་ལུ་ སྐྱོ་བྲག་འདི་ཉིན་མ་ ༢ ལས་ ༧ ཀྱི་རིང་ལུ་ ཞག་ཐོན་ཏེ་སྤོད་པ་ཨིན་མ་དང་ དེའི་སྐབས་
ཞག་གི་འཐོར་ཚད་ མི་ལི་ལི་ཀར་ ༢༠ ལས་ ༤༠འི་ བར་ན་ ཐོན་འགྲུམ་ཨིན།

ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ བར་ཤབ་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་ སྐྱོ་བྲག་མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
སྐྱོ་བྲག་འཁོར་རིམ་རའི་ནང་ བར་ཤབས་འདི་ ཚར་ ༧༠ ལས་ ༢༥ དེ་ཅིག་སེར་དགོས་ཐོན་འོང།

སྐྱོ་བྲག་འཁོར་རིམ་གྱི་ཁྱད་པར།

སྤྱིར་བཏང་ལུ་སྐྱོ་བྲག་འདི་ ཉིན་གྲངས་ ༢༤ རའི་བར་ན་ཚར་ལེ་འཐོན་ཏེ་ དེ་ཡང་ཉིན་མ་ ༢ ལས་
༧ ཀྱི་རིང་ལུ་འཐོན་སྤོད་ནི་ཨིན་རུང་ ཨམ་སྤུལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ དུས་ལྟན་རིང་སྤུལ་དང་ལུ་ཅིག་ལུ་
དུས་ལྟན་ཐུང་སྤུལ་ཐོན་མེད། དེ་འབད་མ་ལས་ སྐྱོ་བྲག་གི་འཁོར་རིམ་དེ་ཡང་ ཉིན་གྲངས་ ༢༧
དང་ ༣༥འི་བར་ན་སྤོད་ཁྱད་པར་ཆགས་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ཉེ་མམ་གྱི་སྐྱམ་གྱི་སྐྱོ་བྲག་དང་ ཤུལ་མམ་སྐྱམ་
གི་ སྐྱོ་བྲག་འོང་བའི་ཉིན་ཅིས་འདི་ དུས་ལྟན་དམ་འཕྲོས་ཉིན་གྲངས་ ༢༧ དང་ མཐོ་ཤོས་ཉིན་གྲངས་
༣༥ སྟེ་ཕྱིར་ཨིན།

ལྷ་ཁྲག་འོང་བའི་ཉེན་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་ དུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ ཅན་ཟུག་དུམ་གྲ་འོང་
ནི་དེ་ སྤྱིར་བཏང་གི་ རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཁར་ གཟུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་སྦྱིད་དུངས་མའི་ འགྲུར་བ་ལས་
བརྟེན་ཏེ་ དེ་སྐབས་སུ་སེམས་སྦྱོར་ནི་དང་ ཁོང་ཁོ་ལང་ནི་དང་ སེམས་དཀར་ནག་ཆེནི་ ལ་སོགས་པའི་
སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ལུ་ཡང་ བསྟུན་པས་མ་བདེ་བའི་གནས་སྣངས་ཨ་ཙོ་འེ་འབྱུང་མ་ཡིན།

གལ་སྲིད་ན་ཟུག་འདི་ཤུགས་འབད་རང་ བརྒྱབས་ཏེ་བཟོད་མ་ཚུ་གས་པར་ ཉེན་མེད་གཅིག་ལས་ལྷག་
སོང་པ་ཅིན་ རང་གིས་རང་ལུ་གསོ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་མེད་པའི་ སྤྱན་བཙོས་འབད་ནི་ལས་འཛུམ་སྟེ་ གསོ་
བའི་སྤྱན་ཁང་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཞེན་ལས་སྤྱན་བཙོས་འབད་གནད།

ལྷ་ཁྲག་དེ་ལྷ་རིམ་བཞིན་དུ་ དུས་ཚོད་ཁར་གཏན་གཏན་སྟེ་མ་འོང་པ་ཅིན་ གཅི་འབད་འོང་ག་?
སྤྱིར་བཏང་ལུ་ལྷ་ཁྲག་འོང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ལོ་རོ་གཉེས་དང་གསུམ་གྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ ལྷ་ཁྲག་
འདི་དུས་ཚོད་ཁར་གཏན་གཏན་ མ་འོང་མི་འདི་རང་བཞིན་ཡིན་མེད་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་ན་གཞོན་
བུམོ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཁྲག་དུས་ཚོད་ཁར་གཏན་གཏན་འབད་མ་འོང་པའི་ གནད་དོན་གཞན་ཡང་ བུམོ་ཚུ་འི་
གཟུགས་ཁར་ཨ་ལོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་ སེམས་ཁར་ཚོ་གུང་སྟོམ་ཡོད་པ་དེ་ལས་ བཞེས་སྟོ་བཅུད་
ཅན་མ་བཟུང་མི་དང་ ལྷག་ཉུང་གི་ནད་ལ་སོགས་པའི་ རད་ཚབས་ཆེན་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡང་ ལྷ་ཁྲག་
འདི་ དུས་ཚོད་ཁར་གཏན་གཏན་སྟེ་མི་འོང་ནི་ཡོད་པ་ཡིན།

“ལྷ་ཁྲག་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁྱོད་རའི་དུས་རྒྱུན་གྱི་ལུ་དང་བྱ་བ་ཚུ་
བཀག་ཆ་མེད་པ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབད་བཏུབ་”

མོ་ཚོན་ནང་ལས་ཐོན་འགྲོ་མི་ལུ་བ།

ལྷ་ཁྲག་མ་འོང་པའི་ཉེ་མ་དང་ ལྷ་ཁྲག་ཆད་པའི་ཤུལ་ལས་ ཅན་ཟུག་བརྒྱབ་ནི་དང་གཡའ་ནི་ལ་སོགས་
པའི་བསྟུན་པས་མ་བདེ་སྟེ་ ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ཁར་ རྗེ་རན་མན་མ་ནི་ཚུ་ག་ནི་མེད་པར་ དེ་སྟེ་ར་ཐོན་འགྲོ་
བའི་ལུ་བ་ཡིན་པ་ཅིན་རང་བཞིན་ཡིན། ཡིན་ཅུང་འཕྲལ་འཕྲལ་ ལུ་བ་ཚུ་ འཕྲོད་བསྟེན་མེད་པའི་རྒྱུ་
དང་ ལུས་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྲུ་བའི་ནད་ལས་ ཐོན་འགྲོ་ནི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་མེད་ཤེས་
དགོ།

ཟླ་ཁག་འཕྲོད་བསྟེན།

ཟླ་ཁག་ཐོན་ཞི་འདི་རང་བཞིན་གྱི་ སྐྱེ་རྒྱུན་འཁོར་རིམ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ ཚུལ་མཐུན་འབད་འཛིན་སྐྱོང་
མ་འཐབ་པ་ཅིན་ འདི་གིས་སྐྱེ་ ཆབ་གསལ་དང་འབྲེལ་བའི་ན་ཚ་དང་ སྐྱེ་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་
བའི་ན་ཚ་ལ་སོགས་པའི་ རྣམ་གཞི་ཡང་ཐོབ་ཞིའི་ཉམ་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ ལམ་
སྐྱེ་རྒྱུ་ལཱ་གཙང་སྐྱུའི་མཁོ་ཆས་དང་ ཚུའི་མཐུན་རྐྱེན་བར་ཤབ་སོར་ཞིའི་དོན་ལཱ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ས་གོ་
གཡོག་གཡོག་ཚར་བའི་བར་ཤབ་རྒྱ་བཀོ་སའི་ས་གོ་ དེ་ལས་བར་ཤབ་དེ་གོ་ལ་ལས་བཟོ་མི་ལག་
ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ འདི་རྒྱ་རྒྱ་འཕྲུལ་ དང་སྐྱམ་སའི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱ་ དེས་པར་དུ་དགོཔ་ལག་ཆེ།

རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན།

- ལམ་སྐྱེ་རྒྱུ་གིས་རང་གིས་གསལ་གནས་འདི་ ལཱ་རྟག་ར་རྒྱ་འཕྲུལ་སྐྱེ་གཙང་སྐྱུ་དང་ལྷན་པའི་
སྐྱོ་ལས་བཞག་དགོཔ་མ་ཚད་ རྣམ་གྱོན་གྱོན་ཆས་རྒྱ་ཡང་ འཕྲེལ་འཕྲེལ་སྐྱེ་སོར་ཉེ་གྱོན་
དགོཔ་ཡིན།
- བར་ཤབ་ཚར་འཛིན་བའི་ཤུལ་ལས་ ལག་པ་སྐྱང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་རྒྱ་འཕྲུལ་དགོ།
- གཟུགས་འཕྲེལ་འཕྲེལ་སྐྱེ་རྒྱ་འཕྲུལ་དགོཔ་དང་ དེའི་སྐབས་ལཱ་ལྷན་པར་དུ་ གསལ་གནས་
འདི་ དེས་པར་དུ་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་འཕྲུལ་དགོ།
- ཆབ་གསལ་རྒྱུ་བསྐྱུས་གཉིས་ བཏང་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ དུས་རྒྱུན་གསལ་གནས་འདི་
འཕྲེལ་ཤོག་གིས་འཕྲེལ་པ་ད་ གདོད་ཕྱོགས་ལས་ བར་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་འཕྲེལ་དགོ།
གསལ་གནས་རྒྱ་འཕྲུལ་ད་ རྒྱ་གདུང་ལས་རྒྱའི་ཤུགས་ཐད་ཀར་དུ་གསལ་གནས་ལཱ་
སྟོར་བ་ ལག་པ་གིས་སྐྱེ་འཕྲུལ་དགོ།

གཙང་སྐྱུའི་མཁོ་ཆས།



གཡོག་བཀོལ་ཚར་བའི་གཙང་སྐྱའི་བར་ཤབ་ཚུ་བཀོ་ཐངས།

གཙང་སྐྱའི་བར་ཤབ་དང་ གོ་ལའི་བར་ཤབ་གཅིར་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་ འདི་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་གྱི་གོ་
ལས་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་སྟེ་ བཀོ་དགོལ་གལ་ཆེས་ལས་ གཡོག་བཀོལ་ཚར་མི་བར་ཤབ་ཚུ་ཆབ་
གསང་ནང་ལུ་དང་ ས་གནས་གཞི་དམ་བཀོ་བར་ ཤོག་གུ་ཅིག་གིས་སྐྱར་ཏེ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ས་
གནས་ཁར་བཀོ་དགོ། རྒྱུད་ར་གཙང་སྐྱ་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ལུ་སྐྱོད་ཐབས་དང་ ལྷབས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་
ནི་འདི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བར་ཤབ་འདི་འབྲལ་འབྲལ་སྟེ་སོར་ཏེ་བཅུགས་དགོལ་ཨིན།
གོ་ལའི་བར་ཤབ་འདི་ ལོག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ གཡོག་བཀོལ་ཚར་མི་བར་ཤབ་ཚུ་ གླང་
ལེབ་བཏབ་སྟེ་ཚུ་འབྲུ་སྟེ་ ཉིམ་འདི་ནང་སྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་ ས་གོ་གཙང་ཏོག་ཏོ་དང་སྐྱམ་ས་ནང་ ལེགས་
ཤོམ་སྟེ་བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་བཞག་དགོ།

གཡོག་བཀོལ་ཚར་མི་ གཙང་སྐྱའི་བར་ཤབ་དང་ གོ་ལའི་བར་ཤབ་ཚུ་ གཅིར་ཨིན་
རུང་ཆབ་གསང་ནང་མ་བཀོ།

གཙང་སྤྱི་མཁོ་ཆས་ཀྱི་རིགས་དང་ འདྲིའི་ཁེ་སན་དང་གནོད་སྦྱོན།

མཁོ་ཆས།	ཁེ་སན།	གནོད་སྦྱོན།
གཙང་སྤྱི་བར་ཤབ།	<ul style="list-style-type: none"> ● ག་རྟེ་ལས་ཡང་ཐོབ་ཚུགས། ● དཔྱེ་ནམ་དང་ཆེ་ཆུང་ག་བཟུམ་ཡང་ཐོབ་ཚུགས། ● ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་སྤྲུབས་བདེ་རྟོག་རྟོལ་ད། 	<ul style="list-style-type: none"> ● ལག་ལེན་འཐབ་མི་མང་ཤོས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ གོང་མཐོ་དྲགས། ● བར་ཤབ་ཚུ་གིས་ རྒྱགས་སྤྱིགས་ལེ་ཤ་ ཐོན་དོལ་དཔ་ལས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་གནོད་ཉེན་ཅན། ● མཐའ་བྱུར་གྱི་ས་གནས་ཁར་ཐོབ་མི་ཚུགས།
ཀ་བལ་དུམ་རིལ་། (ཀྱིམ་པོ་ནམ།)	<ul style="list-style-type: none"> ● ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་སྤྲུབས་བདེ་ རྟོག་རྟོལ་ད། 	<ul style="list-style-type: none"> ● ས་གནས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ ཐོབ་མི་ཚུགས། ● ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མང་ཤོས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ གོང་མཐོ་དྲགས། ● བར་ཤབ་ཚུ་གིས་རྒྱགས་སྤྱིགས་ལེ་ཤ་ ཐོན་དོལ་དཔ་ལས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་གནོད་ཉེན་ཅན། ● ཀ་བལ་དུམ་རིལ་འདྲིགས་དག་ནས་ནང་ལུ་ བརྩུགས་བཞག་དགོས་ལས་ ན་གཞོན་བུམོ་ཚུ་ལེ་དོན་ལུ་ ལས་སྤོལ་གྱི་འོས་འབབ་དང་མ་མཐུན། ● གསལ་གནས་ནང་ལུ་བརྩུགས་དགོས་ལས་ ལགས་འཇུ་ཞི་དོན་ལུ་ཚུད་ཐུང་ལེབ་ ལ་སོགས་པའི་གཙང་སྤྱི་མཐུན་ཆུང་ཆུང་ དེས་པར་དུ་དགོས། ● ལག་ལེན་ཚུལ་མཐུན་འཐབ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ར་ཚོ་ཐོབ་ནི་ཉེན་ཁ་ལོད།
ཀ་བལ་ལས་བཟོ་བའི་ གོ་ལའི་བར་ཤབ།	<ul style="list-style-type: none"> ● འཇམ་རྟོང་རྟེ་སྤྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ བཟོ་ཚུགས། ● གོང་ཚད་ཉུང་བའི་ཁར་ལོག་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ། ● མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་ཉེན་སྤང་ཅན། 	<ul style="list-style-type: none"> ● བར་ཤབ་ཚུ་འཇུ་ནི་དང་ གླམ་ཞི་དོན་ལུ་ ཚུད་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་དགོས། ● ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆམ་ཉམ་ལུ་ སྤྲུབས་བདེ་རྟོག་རྟོལ་མེད།
ནང་གྲོན་དོར་མ།	<ul style="list-style-type: none"> ● ལག་ལེན་འཐབ་གོ་བདེ་རྟོག་རྟོལ་ད། ● གསལ་གནས་འཕྲོད་བཞེན་དང་ལུན་སྤྱི་ བཞག་ཚུགས་པའི་ཁེ་སན། 	<ul style="list-style-type: none"> ● ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ལེ་དོན་ལུ་ གོང་མཐོ་དྲགས་འོད། ● གོང་ཆུང་ཀུ་དང་བསྐྱར་སྤྲུམ་འབད་བཏུབ་པའི་རིགས་ཚུ་མཁྱེགས་པ་མེད་པ་འགྲོམ་ཅིན།

འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན།

- གཙོང་སྐྱ་དང་མ་ལྷན་པའི་བར་ཤབ།
- བར་ཤབ་འཕྲལ་འཕྲལ་སླེ་སོར་མ་རྒྱགས་པ།
- གཙོང་སྐྱ་དང་མ་ལྷན་པའི་ ཀ་བལ་དུམ་རིལ་ ོ་གེམ་ཤོན་སི། གསང་གནས་ནང་
བཅུགས་ནི།
- རྒྱ་ཁྲག་ཉུང་སུ་ཅིག་ལས་གལ་མ་ཐོན་པའི་སྐྱབས་ ཁྲག་ལེ་ཤ་སིམ་བདུབ་པའི་ ཀ་བལ་
དུམ་རིལ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- རྒྱ་ཁྲག་མ་འོང་པའི་བསྐྱང་ལུ་ ལུ་བ་སིམ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཀ་བལ་དུམ་རིལ་ལག་ལེན་འཐབ་
ནི།
- ཚབ་གསང་རྒྱས་བསྐྱས་གཉིས་ བཏང་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ གསང་གནས་འདི་ འཕྲག་
ཤོག་གིས་འཕྲག་པ་དྲ་ རྒྱབ་སྤྱོད་ལས་གདོང་སྤྱོད་ལུ་འཕྲག་ནི།
- གཡོག་བཤོལ་ཚར་མི་གཙོང་སྐྱའི་བར་ཤབ་རྒྱ་ རྒྱལ་དང་མ་མཐུན་སླེ་བཤོལ་ནི།
- བར་ཤབ་ཚར་ཤོར་བའི་ཤུལ་ལས་ ལག་པ་མ་འཕྲུ་བ་སྤྲོད་ནི།

ཟས་བཅུད།

རྒྱ་ཁྲག་འོང་བའི་སྐྱབས་སུ་སྤྲོད་པའི་འཚོ་བཅུད་ ལྷགས་རྣམས་ཨིན་སྐྱད་ནང་ (Iron) ཟེར་མི་ལ་
སོགས་པ་ ཐོན་འགྲོ་དེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ དེ་བསྐྱང་འཚོ་བཅུད་དང་ལྷན་པའི་བཞེས་སློ་དང་ཟས་རྒྱ་
བཟའ་དགོས་འདི་ལྷག་པར་དུ་གལ་ཆེ། རྒྱ་ཁྲག་འོང་བའི་སྐྱབས་ལུ་ ཁྲག་མང་མ་སླེ་འཐོན་འགྲོ་མ་དྲ་
ཁྲག་ནང་ཡོད་པའི་ལྷགས་རྣམས་ (Iron) ཟེར་མི་འདི་ཐོན་འགྲོ་དེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ བཞེས་སློ་ ཁ་
སྤྲོད་འབད་དགོས་མེད་མ་ཚད་ ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་དང་ ཚོད་བསྟེ་ཉོན་མ་གྱི་རིགས་རྒྱ་ མང་སུ་སླེ་
བཟའ་དགོས་དང་ ལུ་བའི་རིགས་རྒྱ་ཡང་མང་སུ་སླེ་འབྲུང་དགོ།

ལུ་བའི་རིགས་མང་སུ་སླེ་ འབྲུང་མ་ལས་བརྟེན་ ཁྲག་མང་སུ་སླེ་འཐོན་མ་མེད།

རྒྱ་ཁྲག་ཚད་མཚམས།

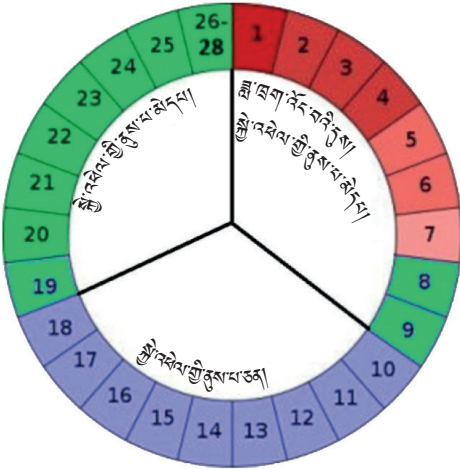
སྤྱིར་བཏང་ཨུམ་སུ་སྤྱི་ལོ་ ༥༥ ལས་༥༥ འི་ནང་འཁོད་ལུ་ གཏན་འཇགས་ལུ་རྒྱ་ཁྲག་འོང་ནིའི་ རྒྱན་
ཚད་པའི་མཚམས་ཨིན།

ཉམས་ཚུལ།

- ལྷ་ལྷག་རྒྱུ་ཆད་ནི།
- གཟུགས་ལུ་རྒྱུ་བར་ཏེ་ གདོང་དམར་པོ་ཐལ་ནི་དང་ ལུབ་མོ་རྩལ་ནག་ཐོན་ནི།
- མོ་མཚན་སྐམ་ཀྲོག་ཀྲོ་ཐལ་ཏེ་ གཡལ་འཛི་དང་རྩལ་བརྒྱབ་ནི་དེ་ལས་ འདོད་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་མ་བདེ་ལག་ཁ་ཚོར་ནི།
- མགུ་ཏོ་ན་ནི།
- སེམས་ཁམས་ལུ་ སྐབས་མ་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་ སེམས་སྐྱོ་ནི་ ཚབ་འཚུབ་བཏང་ནི་ ལུ་སྦྱུག་ནི་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ནི།
- ཉལ་མི་རྒྱལ་ནི།

ཉམས་སྲུང་ཅན་གྱི་དུས་དང་ ཨ་ལོ་ཆགས་ནི་གོ་སྐབས་ཡོད་པའི་དུས།

སྦྱིར་བཏང་ ལྷ་ལྷག་འཁོར་རིམ་འདི་ ཉམས་ཡུལ་གྱི་ནང་འཁོད་ཨིན་པ་ཅིན་ ལྷ་ལྷག་ འོང་བའི་ཉམས་ལས་འགོ་བཙུགས་ཉམས་གྲངས་༡༥ པའམ་ལུ་ སྦྱོང་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་སོན་གསལ་པ་ ལུ་སོན་རྒྱལ་སའི་ལམ་ཁར་བཏོན་མ་ཨིན། སྦྱོང་སོན་གསལ་པ་ ལུ་སོན་རྒྱལ་སའི་ལམ་ཁར་ མ་བཏོན་པའི་ཉེ་མ་དང་བཏོན་ཚར་བའི་ལུ་ལས་ ཉམས་གྲངས་དག་པ་ ཅིག་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ ཨ་ལོ་ཆགས་ནི་འགོ་སྐབས་མང་སུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་དུས་ཚོད་འདི་ དཔེ་ལྷན་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཆགས་ནི་འགོ་སྐབས་ཀྱི་ དུས་ཚོད་སྟེ་རིམ་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད།



དཔེ་ལྷན་ ཉམས་སྲུང་ཅན་གྱི་དུས་དང་ ཨ་ལོ་ཆགས་ནི་གོ་སྐབས་ཡོད་པའི་དུས།

ཡང་ལས་ཡང་དུ་ འདྲི་སྒོལ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་རྒྱ།

༡. གཅི་སྡེ་ མོ་སྐྱེས་ལུ་ ལྷ་ཁག་མ་འོང་པར་ ལམ་སྲུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་འོང་མ་ཞིན་ནེ་?

ལམ་སྲུ་དང་མོ་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱི་ སྐྱེ་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ཤས་འདྲི་སོ་སོ་སྡེ་ཡོད་པ་ཞིན། ལམ་སྲུ་རྒྱུ་ལུ་ སྐྱེ་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ཤས་ནང་ ལྷ་རིམ་བཞིན་དུ་ སྐྱོད་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོད་དོ་རེ་རེ་ ལུ་སོན་རྒྱུགས་སའི་ལམ་ཁར་བཏོན་མ་དུ་ ལུ་ ལུ་ཚང་གི་ནང་ཤབས་ལོག་ཏེ་རང་སྤྱད་པག་པ་འགྲོ་སྟེ་ སྐྱོད་སོན་རྒྱུ་ལེན་ནི་ གྲ་སྐྱིག་འབད་མ་ ཞིན། གཞུགས་ཁར་ཨ་ལོ་ མ་ཚགས་པ་ལས་བརྟེན་ མེད་པ་ཤལ་སའི་སྐྱོད་སོན་དང་ ལུ་ཚང་གི་ནང་ ཤབས་ བོག་འགྲོ་མི་འདྲི་ ལྷག་གི་རྣམ་པར་ ལྷ་ཁག་སྡེ་ཐོན་མ་ཞིན།

༢. དགིས་ ལྷ་ཁག་དང་པ་འདྲི་ག་དེ་སྟེ་ འཛིན་སྐྱོད་འཐབ་དགོ་པ་ཞིན་ནེ་?

- རང་གི་དོར་མ་གུར་ ལྷག་ཤལ་མཐོང་ནི་འདྲི་ འདྲོག་མི་སི་གི་གནས་སུ་དམ་ཅིག་སྟེ་ ཚོར་མ་ཞིན་རུང་ དེ་རྒྱུ་སྐྱེར་བཏང་གི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཞིན་མ་ལས་ རོ་ཚོ་ནི་དང་ འདྲོག་བྱེལ་འཐབ་དགོ་པ་མེད།
- ལྷ་ཁག་འོང་མ་དང་ རྒྱུད་ཀྱིས་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ སྐན་ཤོས་མ་ རྒྱུད་རའི་ཨའི་ ཨ་ཞེ་མོ་ ཨ་ཞེ་ ཨེང་རྒྱས་ དང་ཚོར་གས་ལ་སོགས་པ་ ལམ་སྲུ་ གཞན་རྒྱུ་དང་ སྐྱོས་བསྐྱུན་འབད་དེ་ བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ།
- རྒྱུད་སྐོབ་སྐྱུག་ཞིན་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རའི་སུམོ་བདག་འཛིན་འབད་མི་སྐོབ་དཔོན་དང་ ལམ་སྲུ་ སྐོབ་དཔོན་རྒྱུ་ལུ་ སྐོས་བསྐྱུན་འབད་དགོ།
- ལྷ་ཁག་འོང་མི་འདྲི་ རྒྱུད་རེ་ན་གཞོན་ཅིག་སྟེ་ སྐོམ་འགྲོ་བའི་ རྟགས་མཚན་ཞིན་མ་ ལས་ དཔའ་ཉམས་བསྐྱེད་དགོ།

༣. ལྷ་ཁག་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ རྒྱུད་རའི་གཞུགས་ཁམས་གཅོང་སྲུ་ག་དེ་སྟེ་བཞག་ནི་ སྟེ་?

- ཉིན་ལྟར་ རྒྱུད་རའི་གསང་གནས་འདྲི་ རྟོ་པ་ཚར་མེ་དང་ བྱི་རུ་ཚར་མེ་ རྒྱུ་འབྱུ་ནི།
- གསང་གནས་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་ གོ་ལ་གིས་འཕྲག་སྟེ་སྐྱམས་བཅུག་སྟེ་ བར་ཤབ་ གསང་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- བར་ཤབ་འཕྲལ་འཕྲལ་སོར་ནི།
- དུས་རྒྱུན་ཆབ་གསང་ རྒྱས་བསྐྱུས་གཉིས་བཏང་བའི་ཤལ་ལས་ འཕྲག་ཤོག་གི་ འཕྲག་པ་ད་ གདོད་ཕྱོགས་ལས་ རྒྱབ་ཕྱོགས་ལུ་འཕྲག་ནི།

- གསང་གནས་ཚུ་འཇུག་དང་ཚུ་གཤམ་ལས་ཚུ་འུགས་ཐང་ཀར་དུ་གསང་གནས་ལུ་མ་སྟེར་བ་ལགས་གིས་སྐྱེ་འཇུག་གོ།
- གཡོག་མ་བཀོལ་བའི་གཙམ་སྐྱེ་བར་ཤབ་དང་གོ་ལ་ཚུ་ལུ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་གཙམ་ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་ཚུ་ཤོག་ནང་བཅུགས་ཏེ་བཞག་ནི།

༤. གཙམ་སྐྱེ་བར་ཤབ་དང་གོ་ལའི་བར་ཤབ་ཚུ་ག་དེ་སྐྱེ་བཀོལ་ནི་ཨིན་ནེ་?

- གཡོག་བཀོལ་ཚར་བའི་གོ་ལའི་བར་ཤབ་འདི་ལོག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ཚུ་མ་འཇུག་ཚུ་ཚོད་ཀྱི་རིང་ཚུ་ཤོག་ནང་བཅུགས་ཏེ་བདག་འཛིན་འབད་ནི་དང་སྐང་ལེབ་བཏབ་སྐྱེ་འཇུག་ཚར་བའི་ལུ་ལས་ཉེན་མར་སྐྱེ་བཅུག་ནི་དང་ཡང་ཅིན་དབུར་ཏེ་བརྐབ་ནི།
- གཡོག་བཀོལ་ཚར་བའི་གཙམ་སྐྱེ་བར་ཤབ་དང་ཡང་ཅིན་གོ་ལའི་བར་ཤབ་ཚུ་བཀོལ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་མ་བཀོལ་བའི་ཉེན་མ་ཤོག་གུ་ནང་སྐྱེ་རྒྱུ་ལ་མཐུན་གྱི་ས་ཁང་བཀོལ་ནི།

༥. རྒྱ་ཁྲག་འོང་མ་ད་ཐོད་མ་ཚུགས་པའི་ན་བླུག་བརྐབ་འོང་ག་?

རྒྱ་ཁྲག་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་བླུག་ཨ་ཙོ་རེ་བརྐབ་མི་འདི་སྐྱིར་བཏང་གི་རང་བཞིན་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་སྐྱེན་བཅོས་འབད་དགོཔ་མེད། ཅན་གཞོན་བུམ་དང་ཨམ་སྐུ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་རྒྱ་ཁྲག་འོང་ནི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་དང་ཡང་ཅིན་རྒྱ་ཁྲག་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་མོ་ཅུམ་དང་སྐྱེད་པ་ན་ནི་ཡོད་པ་དང་སྐྱིར་བཏང་གི་ན་བླུག་འདི་ལུས་སྐྱིང་འབད་བཅིན་སངས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ལུས་སྐྱིང་རན་ཏོག་ཏོ་དབྱེ་འབད་བཅིན་ལམ་འགྲོ་ནི་དང་འབད་རྐྱེན་ས་བརྐབ་ནི་མཚོང་ཐག་ཅེད་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབད་བཟུ་དགོ། ཅན་བླུག་སངས་ནི་དོན་ལུ་ཚུ་འོ་གི་སྐྱེད་ནང་ཚུ་ཚོ་ཏོ་མ་རྒྱགས་ཞེན་མ་ལས་མོ་ཅུམ་དང་སྐྱེད་པ་གུར་བཀལ་བཞག་རུང་ཕན་ཐོག་འོང་ན་བླུག་འདི་ལུགས་སྐྱེ་ར་བརྐབ་པ་ཅིན་ཉེ་འདབས་གི་གསོ་བའི་སྐྱེན་ཁང་ནང་འགྲོ་སྐྱེ་གསོ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ།

༦. ག་ཅི་འབད་མཇུག་དུ་བུམོ་ཚུ་རྒྱ་ཁྲག་གི་སྐྱོར་ལས་ཤོག་ཏར་/དུང་འཚོ་འཕྱད་པར་འགྲོ་དགོཔ་སྟེ་? བམ་དང་སྐྱོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཁོང་རའི་ཨུ་ལོ་དང་སྐྱོབ་འཕྱུག་ན་གཞོན་བུམོ་ཚུ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི་དོན་ལུ་སྐྱེན་ཁང་ནང་འཁྲིད་འོང་དགོཔ་པའི་གནས་སྐབས་ཚུ་ཡང་:

- ཅན་གཞོན་བུམོ་ཚུ་སྐྱེ་ལོ་རུ་མ་ལང་པའི་ཉེ་མ་ལས་རྒྱ་ཁྲག་འོང་བཅིན།

- བ་གཞོན་བུམོ་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༦ ལང་སོ་རུང་ རྒྱ་ཁྲག་འོང་ནི་འགོ་མ་བཅུ་གསུམ་པ་ཅིན།
- རྒྱ་ཁྲག་གི་ན་ལྷག་གིས་ རོང་མ་རྒྱུགས་པར་ དུས་རྒྱུན་གྱི་ལྷ་དང་བྱ་བ་ལུ་ ཐོ་སོག་ པ་ ཅིན།
- ཁྲག་ལེ་ཤ་ཐོན་ པའི་རྒྱུན་གྱིས་ མཁུ་ལུ་འཁོར་ནི་ སྤྱིད་ལུག་ཐལ་ནི་དང་ ལུ་སྤྱག་ནི་ལ་ སོགས་པའི་སྤྱབས་མ་བདཱེ་ཐོན་པ་ཅིན།
- རྒྱ་ཁྲག་མ་འོང་པར་ རྒྱུ་གཉིས་དེ་ཅིག་ལྷག་སོང་པ་ཅིན།

༢. ཨམ་སྤུ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཁྲག་འོང་ནི་དུས་ཚོད་ གཏན་གཏན་མེད་པ་ ཉ་ཕྱི་བྱུང་དགོ་པའི་ རྒྱ་རྒྱུན་ག་ ཅིར་སྤྱོད་?

ཨམ་སྤུ་ཚུ་ལུ་རྒྱ་ཁྲག་འཁོར་རིམ་ ཉ་ཕྱི་འོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཚུ་ཡང་ ག་ཤམ་གསལ་ལྟར་ཨིན།

- ཚ་གྲང་དང་མེམས་སྤྱག་ (ཚོས་རྒྱུགས་གི་ཚ་གྲང་དང་ ལུ་གྱི་ལུར་བྱེལ་)
- རྒྱ་ཁྲག་འཁོར་རིམ་ རྒྱ་རིམ་བཞིན་དུ་དུས་ཚོད་ཁར་ འོང་ནི་འོ་དོན་ལུ་ རང་གི་གཞུགས་ ལུ་ ཟས་བཅུད་གི་གནས་རིམ་ སྤྱིད་སྤྱིད་དགོ་པ་ལས་ བཞེས་སྤོ་བཟའ་བའི་སོམས་ ག་ཤེས་ལུ་རག་ལས་པ་ཨིན།
- བ་གཞོན་གཞུགས་སྤོབས་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རྒྱགས་ཉོ་རིལ་རི་དང་ ཡང་ན་ གཞུགས་ སྤོབས་ གནམ་མེད་ས་མེད་ བྱ་སི་སི་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཁྲག་ཕྱི་སྤྱོད་འོང་མ་ཨིན།
- བ་གཞོན་ལུས་རྩལ་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཁྲག་ཕྱི་སྤྱོད་འོང་མ་ཨིན།
- བསེལ་ས་ལས་ཚ་སར་འགྲོ་ནི་དང་ ཚ་སར་ལས་བསེལ་སར་འགྲོ་སྤྱོད་ བསེལ་དྲོད་ གནས་སྤངས་གི་འགྲུར་བ་ལུ་བརྟེན་ རྒྱ་ཁྲག་ཕྱི་སྤྱོད་འོང་མ་ཨིན།

༣. བ་གཞོན་བུམོ་ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ རྒྱ་ཁྲག་མ་འོང་པའི་རྟེ་མ་ ག་ཤེར་ལུ་གཅི་སྤྱོད་ཐོན་མ་ཨིན་ན་?

བ་གཞོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཁྲག་མ་འོང་པའི་རྟེ་མ་ རྒྱ་ཁྲག་འོང་ནི་དུས་ཚོད་རན་པའི་རྟེ་གསུམ་མཚན་ལུ་ ཨམ་ སྤུ་འི་གཞུགས་ཁར་ ཨེ་ལོ་ཚགས་ནི་གྲ་སྤྱིག་འགྲོ་བའི་སྐབས་ སྤོབས་སྤྱིད་དུངས་མའི་ཤར་ལུགས་ གྱིས་ བུ་ཚང་གི་རྩ་རྟེན་ནང་ལས་ག་ཤེར་ལུ་ 'ལྷ་བ་བཟུམ་འཐོན་ནི་ཡོད་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་གི་རང་ བཞིན་ཨིན་མ་ལས་ ཚང་གྲང་ཡང་དགོ་པ་མེད།

༤. བ་གཞོན་བུམོ་ལ་ལུ་ཅིག་ རྒྱ་ཁྲག་མ་འོང་པའི་རྟེ་མ་ ཨོམ་ན་ལུག་གཅི་སྤྱོད་བཞུབ་ཨིན་ན་?

ཨམ་སྤུ་ལ་ལུ་ཅིག་རྒྱ་ཁྲག་མ་འོང་པའི་རྟེ་མ་ སྤོབས་སྤྱིད་དུངས་མའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་ རྒྱ་ཁྲག་འོང་ནི་འོ་

རྟུགས་མཚན་སེམས་འཚུབ་ནི་ ལ་སོགས་པ་སེམས་ཁམས་ལུ་སྟབས་མ་བདཱེ་ཨ་ཙོ་རེ་འབྲུང་མ་
ཨིན། སྟོབས་སྐྱོད་དངས་མ་འདྲི་གིས་ ཨོམ་སྐྱོམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཨོམ་ལུ་ལྷག་ཡང་ཨ་ཙོ་རེ་
བརྒྱབ་ནི་འདྲི་ སྐྱེར་བཏང་གི་རང་བཞིན་ཨིནམ་ལས་ཚ་གྲང་ལང་དགོཔ་མེད་རུང་ ཅེ་ལྷག་འདྲི་ལྷགས་
སྐྱེར་བརྒྱབ་པ་ཅིན་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་གསོ་བའི་སྐྱེན་ཁང་ནང་འགྲོ་སྟེ་ གསོ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ།

༡༠. ཅེ་གཞོན་བུམོ་ཚུ་ལྷག་ཁོང་ལའི་ཉེ་མ་ དྲངས་བྱེམ་ (Pimples) ག་ཅི་སྟེ་ཐོནམ་ཨིན་
ན་?

ཨོམ་སྐྱེ་ཚུ་ལུ་ལྷག་ཁོང་ནི་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ སྟོབས་སྐྱོད་དངས་མ་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་རྒྱ་
རྒྱུན་གྱིས་ ལྷག་ཁོང་རན་པའི་རྟུགས་མཚན་ལུ་ གདོང་ཁར་དྲངས་བྱེམ་ལ་སོགས་པ་ཐོན་འོང་།
དེ་བསྐྱང་སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ་ ལག་ཚེ་ཤོས་ཅིག་པའི་དྲི་ རང་གི་གདོང་གཅོང་སྐྱེ་དང་ལྷན་སྟེ་
བཞག་ནི་དང་ ལག་པར་ནད་འབྱུབ་པ་སྟེ་ ལེ་ཤ་འོང་སྟེ་ནི་ཨིནམ་ལས་ གདོང་ཁར་ལག་པ་གིས་
བཟུང་ནི་དང་དྲངས་བྱེམ་བཅོང་ནི་ ལ་སོགས་པ་འཛུམ་དགོ། དྲངས་བྱེམ་མང་ཤོས་རང་ དུས་ཚོད་དང་
བསྟུན་ ཁོ་ར་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་རུང་ དྲངས་བྱེམ་ཚུ་ལེ་ཤ་སྐྱེ་འཕེལ་འགྲོ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ གདོང་ལུ་མ་
སྐྱོན་འབྲུང་པ་ཅིན་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ གསོ་བའི་སྐྱེན་ཁང་ནང་འགྲོ་སྟེ་ གསོ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོ།

༡༡. ཅེ་གཞོན་བུམོ་ལ་ལུ་ཅིག་ ཅེ་ཚོད་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱང་ལས་རང་ ལྷག་ཁོང་ནི་འགོ་བཅུགས་མི་
འདྲི་ གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ན་?

ང་བཅས་རའི་ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ ལོ་གྲངས་ཚསྟོམས་ཀྱི་དབང་ལུ་བཏང་པ་ཅིན་ བུམོ་ཚུ་སྐྱེམ་ལོ་ ༡༢ དང་
༡༥ ལས་ ལྷག་ཁོང་ནི་འགོ་བཅུགས་པ་ཨིན་རུང་ ལྷག་ཁོང་ནི་ལོ་ཚད་ཉ་ཕྱི་འདྲི་ རང་སོའི་
བཟུང་ཚད་དང་མི་རིགས་ཀྱིས་ཡང་ བྱུང་པར་ཆགས་པ་ཨིན། དེང་སང་དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་བསྟུན་
སྟེ་ བུམོ་ཚུ་ལོ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུད་པ་ཅིག་ སྐྱེམ་ལོ་ ༨ དང་ ༡༠ ལས་རང་ ལྷག་ཁོང་ནི་འགོ་བཅུགས་
མི་འདྲི་ མི་སྟེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གཞུང་སྟངས་ བོང་འཕེལ་འགྲོ་སྟེ་དང་གཅིག་ཁར་ བཟུང་འབྲུང་བཅུད་
ཅན་ཐོབ་རྒྱུགས་པའི་ཁར་ གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ལས་བརྟེན་སྟེ་ ཨིནམ་སྟེ་ཆགས་
བཞག་པ་ཨིན། དེ་འབདཱ་ལས་ཅེ་ཚོད་མ་ལྷག་པ་ལས་ ལྷག་ཁོང་རུང་ བུམོ་དེ་ཚུ་ལུ་སེམས་སྐྱོ་
ནང་དང་ ཚ་གྲང་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཁམས་ལུ་ སྟབས་མ་བདཱེ་མེད་པ་ཅིན་ཚ་གྲང་ལང་དགོཔ་
མེད།

༡༢. བོ་སྐྱེས་ཚུ་ལྷན་ཁྲིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ནང་ གལ་གཏོགས་འབད་ནི་ ག་དེམ་ཅིག་ཁག་ཚེམ་ཨིན་ནེ་?

ལྷན་ཁྲིམ་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་བོ་སྐྱེས་ཚུ་གིས་ ཨམ་སྲུའི་གནས་སྟངས་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷན་ཁྲིམ་འོང་བའི་ཨམ་སྲུ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཚེ། དེ་འབད་མཁའ་ཁོང་ཚུ་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱིན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཨ་པ་ བོ་རྒྱན་མ་ སློབ་དཔོན་ བདག་འཛིན་པ་ ཨ་ཞང་ མཉམ་རིག་ ལ་ སོགས་པའི་འགན་ཁག་འབག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལྷན་ཁྲིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་དགོཔ་གལ་ཚེ།

MENSTRUAL HYGIENE GUIDE

REPRODUCTIVE HEALTH PROGRAM
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
MINISTRY OF HEALTH

1st edition
February 2014

Acknowledgement

Ministry of Health would like to acknowledge following officials in shaping and working towards finalizing this menstrual guidebook.

1. Dr. Nidup Gyeltshen, OBGYN, JDWNRH
2. Dr. Cheni Zangmo, OBGYN, JDWNRH
3. Dr. Pelgay Jamyang, Family Medicine Specialist
4. Deki Pem, Lecturer, RIHS
5. Sangay Pem, Asso. Lecturer, RIHS
6. Karma Tshering, National Project Officer, UNFPA, Thimphu
7. Ugyen Zangmo, Sr. Program Officer, RH program
8. Namgay Dhendup, Teacher, Motithang Higher Secondary School
9. Ganga Das, Teacher, Yangchenphu High Secondary School
10. Khina Maya, Sr. Program Officer, RH program
11. Sonam Wangdi, Program Officer, RH program
12. Dipsika Rai, Clinical Nurse, JDWNRH
13. Sonam Buthi, Staff Nurse, JDWNRH
14. Tashi Peldon, Staff Nurse, JDWNRH
15. Tashi Tshomo, Asst. Program Officer, RH

Special thanks to Dr. Dorji wangchuk, Director General, Department of Public Health for his immense contribution to this guide. He has guided the reproductive health program in developing and finalizing the menstrual guide booklet.

Our gratitude also goes to Dr. Phurb Dorji, Head of Department, Department of Gyne & Obstr. JDWNRH and Dr. Sonam Gyamtsho, OBGYN, Mongar Regional Referral Hospital for their contribution in the making of this guide.

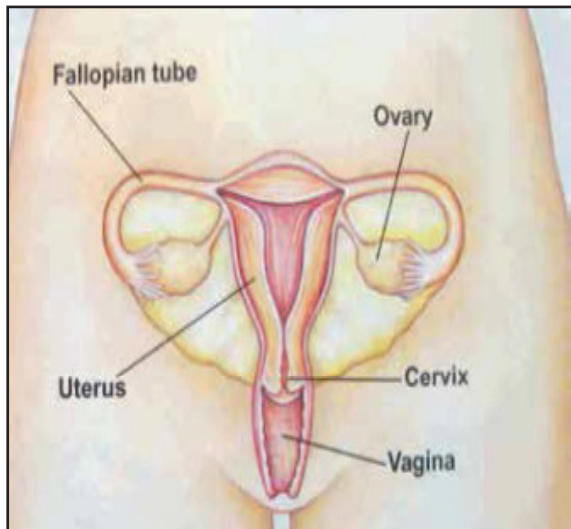
We would also like to thank UNFPA country office for the financial support in the development of the menstrual guide.

Introduction

In Bhutan around 65% of the female population (PHC 2005) is in the reproductive age group (15-49years). Most of these women will menstruate each month for two to seven days. Menstruation is a natural part of the reproductive cycle. As in many other countries, women do not talk openly about menstruation which has many negative cultural attitudes associated with it, including the idea that menstruating girls/women are “contaminated”, “dirty” and “impure”. Therefore, this menstrual guide is being developed with the purpose to provide a comprehensive resource on menstrual hygiene, to understand more on the anatomy and physiology of the female reproductive organs and their functions. We hope that this guide book will help to increase knowledge of our girls, women and general public on fertility and menstrual hygiene thereby contributing to healthier lives of our girls and women. We also hope this book will have a wider audience and encourage men to read it too and support girls and women by understanding the natural physiological phenomenon that takes place during menstruation.

Menstruation is a natural and monthly bleeding linked to the reproductive cycle of girls and women. It occurs every month and this marks the girl's child bearing age. This first menstrual cycle is called Menarche. When a young girl attains puberty (9-14yrs of age), certain biological and psychosocial changes occurs which are caused by hormones.

Female Reproductive organs and their functions



- Uterus:** It is also called as a womb. It is a hollow pear shaped organ with a muscular wall and a lining, which protects and nourishes a developing baby.
- Fallopian tubes:** They are two narrow tubes on either side of the uterus extending to the ovaries.
- Ovaries:** Where the eggs and hormones are produced.
- Cervix:** It is the lower segment of the uterus that opens into the vagina.
- Vagina:** It is a tube like organ which connect uterus to the outside of the body.

Menstruation cycle:

It occurs every 28 days but it can vary from 21 to 35 days. Each cycle involves the release of an egg (ovulation) which moves into the uterus through the fallopian tubes. Tissues and blood starts to line the walls of the uterus for fertilization. If fertilization (meeting of ovum and sperm) does not occur the lining of the uterus is shed through the vagina along with blood which is called menstruation or period. The cycle is often irregular for first few years after menarche.

“Menstruation is not a sickness”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 st	2 nd	3 rd	4 th
5 th	6 th	7 th	8 th	9 th	10 th	11 th
12 th	13 th	14 th	15 th	16 th	17 th	18 th
19 th	20 th	21 st	22 nd	23 rd	24 th	25 th
26 th	27 th	28 th	29 th	30 th	31 st	

How will I know when my menstruation is due?

Keep a diary of when your period starts and finishes.

Make a small personal calendar like the one show nor

You might have a diary that you can use.

You can decide how you mark the days. You could put a small mark

like a circle on the days when you are having your period. Work out when your next period will start by counting 28 days from the first day of your last period. If you know when your next period is due you can be well prepared.

Duration of bleeding is between 2 to 7 days.

Average blood loss during each period is about 20-80 ml. Average number of pad used is up to 10-25 pads per cycle depending on the menstrual flow and the type of pad used.

Variations

Normally a period starts after every 28 days and lasts about 2-7 days but in some cases, it fluctuates and may last for a longer or shorter duration. Cycle length is between 21-35 days. This means that the duration between the first day of bleeding between two periods is minimum of 21 days and maximum of 35 days.

Pain for a few hours on the first day of bleeding is normal. Can also experience emotional and psychological changes (*eg heightened feelings of sadness, irritability or anger*) due to hormonal changes. If the pain persists more than a day and not tolerable, you should seek medical help. Avoid self medication at any time.

What happens if we do not have regular monthly period?

After the menarche it is normal to experience few irregular periods. However, there are other reasons why menstruation may be irregular in young girls such as pregnancy, mental stress, poor nutrition, anemia or any other severe illness.

“You can carry on with your day to day activities without any restrictions during your periods”

Discharges:

Small amount of discharges not associated with foul smell (unusual smell), pain, itchiness, and irritation are normal during pre-post menstrual cycle. Some of the discharges could be due to poor hygiene (e.g. fungal infection) while others can be associated with sexually transmitted infections.

Menstruation hygiene

Menstruation is a natural process; however, if not properly managed it can result in urinary and/or reproductive tract infections and other illnesses. It is essential that females have access to water and sanitation. They need private places to change, clean water for washing and facilities for safely disposing of used pads or a place to dry them if reusable (cloth pads).

Personal hygiene

- Private parts or genitals should be washed daily and undergarments changed regularly.
- Wash hands with soap and water after every changing of pads.
- Take bath frequently. Pay special attention to the genital areas.
- Always wipe from front to back after every urinations and defecation
- Never douche (a method of washing inside vagina with water).

“Bathing will NOT make you bleed more. ”

Sanitary materials:

There are many sanitary materials available such as sanitary pads, tampons, cloth pads (reusable), and panties/underwear.

Sanitary pads:

Sanitary pads are available in many places except in some remote places of Bhutan. They are safe and easy to use and they need to



be disposed off carefully. Most sanitary pads have adhesive on the back of the pads that sticks to the underwear to hold them in place as shown herewith.

Cloth pads:

Cloth pads are made locally if sanitary pads are not available readily. It can be made from various types of clothes (e.g any old cotton cloth, baby diaper clothes, etc).

These cloth pads can be folded in a desired thickness depending on your menstrual flow and worn it with your underwear or with string support. These cloth pads can be washed, sundried or dried in the open air and can be reused.



Disposal of sanitary materials:

If you use sanitary pads/clothes, you must dispose them carefully. Wrap them in paper and dispose them. Do not flush them into the toilet or throw in the open space. It is recommended to change your pads frequently to keep yourself clean and comfortable.

If you are reusing cloth pads, wash with soap and water and dry them in the sun/open air. Store the cloth pads in a dry and clean place.

Do Not Flush Any Sanitary Or Cloth Pads Into The Toilet

Advantages and disadvantages of various sanitary materials available.

Materials	Advantage	Disadvantages
Sanitary pads	<ul style="list-style-type: none"> • Often available • Range of sizes & types available. • Convenient & comfortable to use. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cost is prohibitive to many potential users. • Generate a lot of waste to dispose, not so environmentally-friendly. • Not available in remote places
Tampons	<ul style="list-style-type: none"> • Convenient and comfortable to use. 	<ul style="list-style-type: none"> • Not available in many places. • Cost is prohibitive to many potential users. • Generates a lot of waste to dispose, not so environmentally-friendly. • May not be culturally appropriate, particularly for adolescent girls, as it needs to be inserted into the vagina. • Hygiene and availability of water and soap for hand-washing are particularly important, as it needs to be inserted into the vagina. • Causes infection if not properly used.
Cloth Pads	<ul style="list-style-type: none"> • Can be made locally and easily • Cost effective and are re-usable. • More environment friendly 	<ul style="list-style-type: none"> • Needs place to wash and dry the pads. • Not convenient to all the users
Panties	<ul style="list-style-type: none"> • Useful for keeping a sanitary material in place. • Good for keeping the genital area hygienic. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cost may be prohibitive to potential users. • Cheap elastic can wear out relatively quickly.

Faulty practices leading to health risk

- Unclean sanitary pads/materials
- Changing pads infrequently
- Insertion of unclean material (tampons) into vagina
- Using highly absorbent tampons during a time of light blood loss
- Use of tampons when not menstruating (e.g. to absorb vaginal secretions/discharges)
- Wiping from back to front following urination or defecation
- Unsafe disposal of used sanitary materials.
- Lack of hand-washing after changing a sanitary/cloth pads

Nutrition:

Nutritional requirements during *menstruation or periods* increases especially due to loss of micronutrient such as iron. It is advised to take higher intake of fruits, green leafy vegetables and fluid during the periods. No diet restriction during periods.

MORE FLUID INTAKE DOES NOT CAUSE MORE BLEEDING

Menopause:

Permanent cessation of menstrual flow. This usually occurs between 45-55 years.

Symptoms:

- Cessation of menstruation
- Hot flushes and night sweat
- Vaginal dryness and pain, itching or discomfort during sex
- Headache
- Mood changes such as depression, anxiety or tiredness
- Sleeping problems.

Safe period and fertile period:

In a normal 28 days menstrual cycle, ovulation occurs on the 14th day from the start of menstruation. Few days prior to ovulation and few days after ovulation the chances of pregnancy are more likely. This period is called the fertile period as depicted in the diagram.

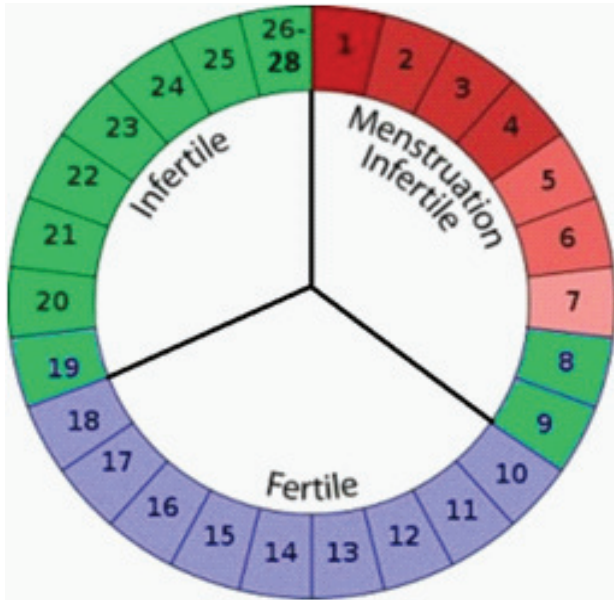


Fig. Safe and fertile period

Frequently Asked Question (FAQ)

1. Why do only girls/women menstruate and not boys?

Female and male reproductive organs are different. Every month a single egg is released from the ovaries and the uterus prepares to receive a fertilized ovum. When fertilization does not occur then menstruation starts.

2. How do I manage my first period?

- Don't be shy or afraid. It can be scary to see the blood on your underwear, but it is normal and natural.
- Talk to other girls and women, such as your mother, sister, aunt, grandmother, female friend or an older woman in your community.
- If you are at school, tell the matron, a female teacher or a fellow student.
- Feel proud! Your body is developing into that of a young woman.

3. How to keep yourself clean during menstruation?

- Every day (morning and evening) wash your genitals with water.
- Dry the area by patting with cloth and use a fresh pad.
- Change pad frequently
- Always wipe from front to back after defecation.
- Never douche (a method of washing inside vagina with water).
- Keep unused clothes and pads clean (wrapped in tissue or plastic bag) for next use

4. How to dispose of the sanitary and cloth pads?

- If you are re-using a cloth, put it into a plastic bag until you can wash it with water and soap and then dry it in the sunshine or iron it.
- If you are using a sanitary pad, or want to dispose off your cloth pad, wrap it before disposal.

5. Are periods painful?

The pain experienced during menstruation is usually mild and does not require any treatment. Some of the young girls and women suffer pain or ache during periods or just before a period starts. Usually the pain is in the lower abdomen or in the lower back. Exercise usually stops the pain. You could try some simple exercises such as walking, running, skipping or playing games.

A hot water bag on the lower abdomen and back will make you feel better. If the pain is very severe visit the nearest health facility.

6. When should the girls come to see a doctor for period problems?

It is recommended that parents or teachers should bring or send the girls for check up

- If they have period before 8 years of age.
(confirm the age)
- If they have no period by 16 years of age.
- Persistent pain hampering normal activities.
- Excessive bleeding causing giddiness, lethargy and tiredness
- If they miss period for more than 2 months.

7. What are the common factors that can affect the onset of period?

Period may come early or may be delayed by the following factors:

- Anxiety or stress (e.g. examinations or busy work schedule)

- Diet habits. Nutritional status of body should be healthy for regular periods.
- Period may be delayed in fat girls and very thin girls.
- Athletes may have delayed periods
- Change in climate.(moving from warm to cold place vice versa)

8. Why does discharge come before menstruation for some girls?

Before menstruation (premenstrual period), the glands of the uterus under the influence of hormones secrete mucous which prepares for the implantation of the fertilized ovum. This discharge is normal.

9. Why do some young girls have pain in the breast before menstruation?

Some women suffer from premenstrual symptoms/tension, which is due to excess of hormones before menstruation. This hormone also causes breast engorgement and pain. This is normal. If the pain is severe, visit nearest health facilities.

10. Why do girls get pimples before menstruation?

During the premenstrual phase, the pimples may get aggravated due to hormonal excess. The important thing is to keep your face clean and avoid touching your face with your fingers. Fingers carry many germs and it can only aggravate the pimple. Most pimples subside with time; in case the pimples are severe or infected, please visit your nearest health facilities.

11. Some girls start menstruating at an early age, is it due to poor health?

The onset of menstruation varies with race and in families. The average age of menstruation for most girls in our part of the world is from 12 to 15 years of age. Nowadays, period can start as early as 8-10 years; this early onset of menstruation is believed to be due to improved nutrition and good health. If there are no signs of depression and stress, it is usually nothing to worry about.

12. How important is men and boy's involvement in menstruation hygiene?

Men and boys need to understand and support the females during their menstruation/period. They need to be educated to play an important role as a father, brothers, teachers, guardian, uncles, peers or colleagues.

