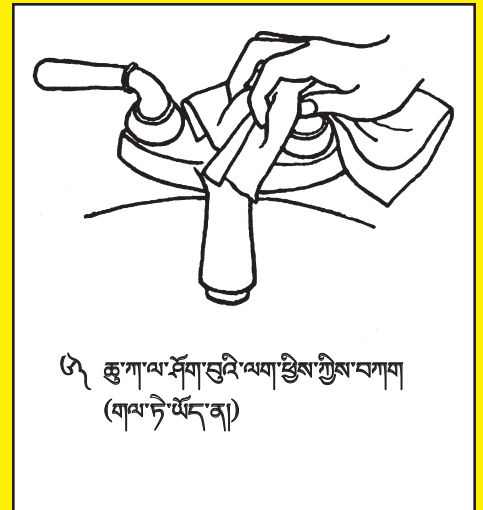
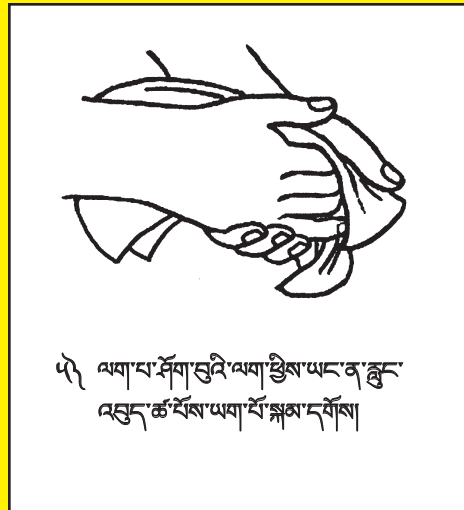
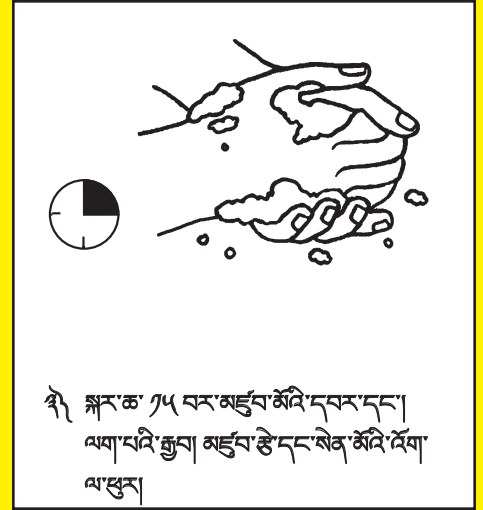
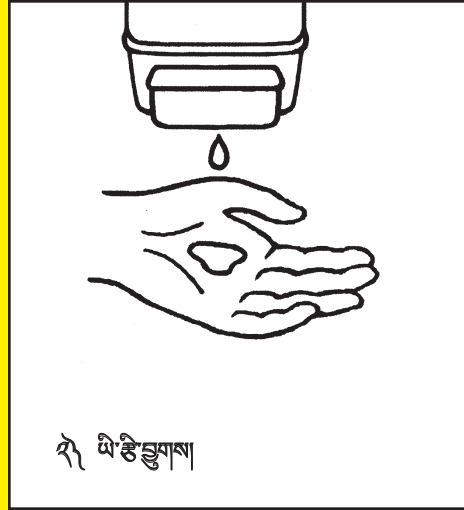


# ལག་པ་གཙང་ལྷུང་།



## ནད་འཁུ་འཕེལ་འགོག་ལྱོགས།

### དུས་ཉིན་ལྷུང་ལག་པ་ལྷུང་།

#### གཤམ་གསལ་ཆེས་ལ།

- ཉལ་མྱིང་། མོ་དང་མ་ལྷིས།
- གསང་ལྷུང་ལ་ལྷིན་པ་དང་ལྷུང་གདན་བཅེས་པ།
- གད་སྟེགས་གཙང་བཅོ།
- ལྷི་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་བ།

#### གཤམ་གསལ་སྒྲོན་ལ།

- ཁ་ལག་བཅོས་པ་དང་བཟམ་པ།
- མ་ཁ་སོགས་ལ་ལག་པ་འཚང་བ།

ཕྱི་ལྗོངས་བཅུ་གཉིས།

༡ རན་འཁྱུ་འཕེལ་གོལ་བྱིས། ལག་པ་གཙང་མ་ཉར།

ཅིའི་ཕྱིར་ལག་པ་གཙང་མ་ཉར་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ཡིན་ནམ།

ལག་པ་སྐྱོད་འཁྱུ་འཕྱུར་བ་དང་བྱ་བ་སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལག་པ་དང་པོ་མ་འཁྱུ་སྐྱོན་ལ་མིག་དང་ཁ་སྐྱོ་སོགས་ལ་འཚང་བ་ ཡིན་ན་གཞུགས་པོའི་ནང་ལ་རན་འཁྱུ་འཕྱུར་སྲིད་པ་ཡིན། ལག་པ་འི་ནང་ལ་ཉལ་སྐྱོད་དང་སྐྱོ་བརྒྱབ་ནས་ཅ་དངོས་སྐྱོ་ལུང་ དང་རི་ལིའི་ལྷགས་ཉེད། ཁ་པར་སོགས་ལ་ལག་པ་འཚང་བའི་རྒྱུ་ལྷིས་རན་འཁྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་མི་ གང་ཞིག་གིས་ཅ་དངོས་དེ་རིགས་ལ་ལག་པ་འཚང་བ་དང་། དེ་རྗེས་ལག་པ་མ་འཁྱུ་སྐྱོན་རང་གི་མིག་དང་ཁ་སྐྱོ་སོགས་ལ་ ལག་པ་འཚང་ན་རན་འཁྱུ་འཕྱུར་བྱེད།

ངས་ག་དུས་ལག་པ་ཚུ་དང་ཡི་ཚེས་འཁྱུ་དགོས་ཤིང།

ལག་པ་རྗེས་པོ་མཐོང་གསལ་དང་།

གཤམ་གསལ་གྱི་རྗེས་ལ།

- ཉལ་སྐྱོད་དང་སྐྱོ་བརྒྱབ་པ། ལྷ་ཕྱིས།
- གསང་སྐྱོད་ལ་ཕྱིན་པ།
- གད་སྐྱེགས་གཙང་བཟོ།
- སྤུ་གུའི་ཚུ་གདན་བརྗེས་པ།
- ཁ་ལག་རྗེས་པོ་ལག་སྐྱོད་བྱེད་པ།

གཤམ་གསལ་གྱི་སྐྱོན་རྗེས་ལ།

- ཁ་ལག་བཟོས་པ་དང་བཟས་པ།
- མ་ཁ་སོགས་ལ་ལག་པ་འཚང་བ།
- མིག་དང་ཁ་སྐྱོ་ལ་ལག་པ་འཚང་བ།

ལག་པ་ཚུ་དང་ཡི་ཚེས་འཁྱུ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལག་ཤོས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།

ཚུ་དྲོན་མོ་ལ་ལག་པ་སྐྱོད་ནས་ཡི་ཚེ་སྐྱོད་དགོས།

ལག་པ་གཉིས་སྐར་ཆ་ ༡༥ ཙམ་མཉམ་དུ་སྐྱོད་དགོས།

ལག་པ་ཡོངས། ལག་པའི་རྒྱབ་དང་མཇུག་མའི་དབར། སེན་མའི་འོག་སོགས་སྐྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

ཚུ་གཤམ་ལག་པོ་བཏང་ནས་ལག་པ་སྐྱོད་དགོས། (མཉམ་སྐྱོད་གསང་སྐྱོད་ལ་ཚར་གཅིག་བེད་རྒྱུའི་ལག་ཕྱིས།) ཡང་ན་སྐྱོ་ སྐྱོག་བེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས། དགོས་གལ་ཡིན་ན། ཚུ་གཤམ་ཁ་ལ་བཀག་ཆེད་ལག་ཕྱིས་བེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

ངས་ག་དུས་ཚུ་དང་ཡི་ཚེས་འཁྱུ་ཚབ་ལ་ལག་པའི་སེ་ནི་ཤེ་ཚེ་ལེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

ལག་པའི་སེ་ནི་ཤེ་ཚེ་ལེད་དེ་ཚུ་དང་ཡི་ཚེ་མེད་དུས་དཔེ་ཕན་ཐོག་པོ་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དེ་ཙམ་རྗེས་པོ་མེད་ན། གཞི་རྗེས་ཨ་རག་ (ཉུང་མཐར་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠) གཞི་ལ་ཡོད་པའི་སེ་ནི་ཤེ་ཚེ་ལེད་དང་ཇེལ་ (Jel) སོགས་ཀྱིས་འཁྱུ་ཉུང་དུ་ གཏོང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་ལག་པ་རྗེས་པོ་ཡིན་ན་ཚུ་དང་ཡི་ཚེས་འཁྱུ་དགོས། ཁ་ལག་ག་སྐྱེག་གནང་མཐར་གྱི་མི་ཡིན་ན་ལག་ པ་ཚུ་དང་ཡི་ཚེས་འཁྱུ་དགོས། སེ་ནི་ཤེ་ཚེ་ལེད་ཀྱིས་འཁྱུ་མི་རུང་།

**ངས་ལག་པའི་སེ་ནི་ཤམ་ཇི་ལྟར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སམ།**

སེ་ནི་ཤམ་ཇི་ལྟར་གཟེ་རྒྱས་གཞི་ (ཉུང་མཐར་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠) ཡོད་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། ཉུང་ཉུང་ཞིག་བྱུག་ནས་སེ་ནི་ཤམ་ཇི་ལྟར་དེ་ལག་པ་ཡོངས་དང་མཚུབ་མོའི་ཚེ་དང་སེན་མོ་ལ་ཁྱབ་པ་ཡག་པོ་ཕྱར་དགོས། ཇི་ལྟར་སྐྱམ་སྐྱམ་བར་ལག་པ་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་ ༡༥ ཕྱར་བདར་བྱེད་དགོས།

**ལག་པའི་སེ་ནི་ཤམ་ཇི་དེ་སྤྱོད་བྱེད་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།**

འགྲིག་གི་རེད། སྤྱ་སྤྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོས་སེ་ནི་ཤམ་ཇི་ལྟར་བེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ངེས་གཏན་བཟུང་ཉན་གནང་དགོས།

**ལག་པ་གཙང་འཇུག་རྒྱུ་ལ་བྱུག་སྐྱམ་ (lotion) བེད་སྤྱོད་བྱེད་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།**

འགྲིག་གི་རེད། ལག་པ་ཡང་སེ་འཇུག་སྐབས། ལྷག་པར་དུ་དགུན་དུས་སུ་ཤི་བགས་པ་སྐྱམ་པོ་ (dry skin) ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཤ་བགས་སྐྱམ་པོ་དེ་གས་པ་ཡིན་ན། རང་འབྱུག་གཞུགས་པོའི་ནང་ཡོང་སའི་ཞུགས་སྒོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཤ་བགས་སྐྱམ་པོ་ཆགས་ཀྱི་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་ལ་ཡི་ཚེ་ཡང་ན་བྱུག་སྐྱམ་ཡོད་པའི་གཟེ་རྒྱས་གཞི་ཡོད་ལག་པའི་སེ་ནི་ཤམ་ཇི་ལྟར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། ཡང་ན་བྱུག་སྐྱམ་ (ཆུ་གཞི་ལ་ཡོད་པ། water based) ལག་པ་བཀྱས་ཚར་རྒྱུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

**ང་ལ་འདྲིའི་ཐོག་གནས་རྒྱུ་འཕར་མ་ག་ནས་ཐོབ་ཀྱི་རེད།**

འོ་རོན་འོ་འཕྲོན་བསྐྱེན་འབྲེལ་ལམ། ༤༡༦-༣༣༤- ༡༦༠༠ TTY ༤༡༦-༣༣༤-༠༦༥༥ ལ་ཁ་པར་གནང་རོགས། དེ་མིན་ང་ཚོའི་དྲ་གནས་ལ་གཞིགས་རོགས་ཞུ། [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

Tibetan