

DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་སྒྲོར་།

ནད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེ་འཛོལ་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་དང་། ཁོར་ལུག་སོགས་ལས་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་ཞིང་རང་རེ་སྤྱི་ལོ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་རང་རང་གི་སྤྱི་གཞི་ལ་མི་གཅེས་པ་དང་ན་བའི་སྤྱི་གཞི་ལ་མི་འཛིགས་པ་སྤྱི་ཡང་མེད་སྤྱབས་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ནས་དངོས་སྤྱི་དང་ཐོག་འགོག་བྱུང་པའི་རྩས་པ་ཡོངས་སྤྱི་ཆང་ཡོད་ནའང་དེ་དག་ལྟོད་གཡེང་ཤོར་བ་ལས་ནད་དངོས་གཞི་དེ་དག་བྱུང་སྤྱབས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་སྒྲོར་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱུགས་སྤྱང་དགོས་པའི་ནད་ཀྱི་གཞི་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ནད་གཞི་འདིའི་སྒྲོར་ལས་དོན་གཞི་འབྱུང་རྒྱུ་དང་ནད་གཞིའི་ཉེན་ཁ་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གི་ཐབས་བཅས་ལ་ཆང་མས་དོ་སྦྱང་གནང་རོགས་ལྟ།

WHAT IS DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི།

“DIABETES” ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདི་གཞུགས་པའི་ནད་རྩིས་སྒྲུར་བྱ་ལས་ལ་བྱས་ཤོར་བྱུང་བའམ་གཞོན་སྒྲིན་ཤོར་བའི་གནས་སྤངས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་གོ་བདེ་བར་བརྗོད་ན་ ང་ཆོའི་གཞུགས་པའི་ནད་གཅིན་སྒྲི་སོགས་མངར་མོ་ཅན་གྱི་ཟས་སྒོམ་ཞུ་བ་དང་འབྲུ་བར་བྱེད་ཆེད་དུ་ PANCREAS གཤེར་མིན་དབང་པོ་དེས་ INSULIN ཞེས་པའི་གཤེར་ཁུ་ཞིག་སྒྲོད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ གཤེར་ཁུ་དེས་ཁོག་པའི་ནད་ཡོད་པའི་མངར་མོ་ནམས་ཐེད་སྔོད་བྱས་ཏེ་གཞུགས་པའི་ཁུ་ཆུད་དབང་པོ་ཆང་མ་ལ་འབྲེམས་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ ཡིན་འང་ སྤྱབས་རེ་གཞུགས་པའི་ནད་མངར་མོ་མང་བྲགས་པའམ་ཡང་ན་ INSULIN གཤེར་ཁུ་ཉུང་བྲགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུགས་པའི་ནད་ཡོད་པའི་མངར་མོ་ཡོད་པ་ནམས་ཐེད་སྔོད་བྱེད་བྱུང་གྱི་མེད་ དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ལུས་པོའི་ནད་མངར་མོ་ཡོད་པ་ནམས་ཐེད་མེད་སྤྱི་གཞི་སྔོད་པ་

ནམས་ཁྲག་གི་ནད་འདྲིས་འགྲོ་བ་ཡིན། དེས་རིམ་པས་ནད་དྲགས་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་སྒྲོག་ཡོང་གི་ཡོད་ དེ་ལ་ “DIABETES” འམ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད།

TWO MAIN TYPES OF DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་མི་འདྲ་བ་ཁག་གཉིས།

༡༽ དེ་ཡང་ (IDDM) ཞེས་པ་དེ་ནི་(INSULIN)གཤེར་ཁུ་གཞུགས་པའི་ནད་ཉུང་བྲགས་པ་ལ་བརྟེན་མངར་མོ་མང་པོ་ཞིག་གཞུགས་པའི་ནད་སྤྱི་གཞི་སྔོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་དེ་རིམ་པས་ཁྲག་དང་མཉམ་བཅུས་བྱུང་སྤྱི་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་འདི་བཟོ་བ་ཡིན་ གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་འདིའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཁག་ནམས་ནི་

༡༽ གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་འདི་ཙམ་པའི་སྤྱི་གཞི་དང་ལོ་ན་གཞོན་པའི་ནད་པས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མཁན་ཆོར་སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞུགས་གཞི་སྒྲུལ་པོ་དང་སྤྱི་ཆང་ཆུང་ཆུང་ལས་མི་ཡོང་། དེ་བཞིན་ནད་པ་ཆོད་མིགས་བསལ་གྱི་ནད་རིགས་གཞན་འགོས་ལས་དང་ནད་འབྲས་གཉིན་ཁ་བྱ་རྒྱུར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནད་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་པ་ཡོད་པའི་ནད་ནས་བརྒྱ་ཆ་༧༠ཙམ་ཞིག་ནད་རིགས་འདི་ཡིན་པ་རེད།

༢༽ གཅིན་སྒྲིའི་ནད་རིགས་གཞན་འདི་ནི་(NDDM)གཞུགས་པའི་ནད་(INSULIN)གཤེར་ཁུ་འདྲང་ངེས་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་གཞུགས་པོས་དེ་ནམས་ཐེད་སྔོད་བྱེད་པའི་བྱུང་པའི་གནས་སྤངས་ཀྱིས་རྒྱུས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་སྤྱབས་སྤྱི་གཞི་སྔོད་ཀྱིས་ནད་མངར་མོ་ནམས་རྩིས་སྒྲུར་བྱེད་པའི་བྱུང་པར་བརྟེན་མངར་མོ་ནམས་གསོག་འཛོག་ཐེབས་ཏེ་མང་པོ་སྤྱི་གཞི་སྔོད་པ་དང་ཆབས་གཅིག་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་རིགས་སྔོད་གི་ཡོད།

༣༽ ནད་རིགས་འདིའི་དམིགས་བསལ་བྱུང་ཆོས་ཁག་ནི་

༡༽ གཅིན་སྒྲིའི་ནད་རིགས་འདི་ནི་གཙོ་ཆེ་བ་ལོ་ན་ནས་པའི་ཁོད་དུ་པས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

༣༽ ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མཁན་ནད་པ་ཆོ་སྤྱིར་བཏང་གི་གཞུགས་པ་ཆོལ་ཅན་དང་སྤྱི་ཆང་ཆེན་པོ་གི་ཡོད།

༤༽ ནད་གཞི་འདི་རིགས་བརྒྱད་ཐོག་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་པའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།

༥༽ ནད་རིགས་འདི་གསོ་ཐབས་སྤྱི་ཟུར་སྒྲོད་སྤྱི་ཆང་སྤྱི་ཆུ་ལ་ཅེ་བ་སྤྱན་གཏོང་རྒྱ་བཅས་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་གསོ་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན།

༦༽ ནད་རིགས་འདི་འབྱུང་སྤྱབས་ནད་པ་དེ་བཟོ་མེད་དུ་གྱུ་ལ་བ་དེ་འདྲ་ཡང་སེ་ཡོང་གི་ཡོད་པས་འཛམ་གླིང་ནད་དུ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་པའི་ནད་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མཁན་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཙམ་ཡིན་པ་རེད།

CAUSES OF DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་འབྱུང་རྒྱུ་།

༡༽ རིགས་བརྒྱུད་ནས་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་འདི་འབྱུང་བཟུལ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ནི་དཔེར་ན་ གལ་སྲིད་པ་མ་གཉིས་ཀ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་རང་གི་སྤྱི་གཞི་དུ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་ཡོད་རྒྱ་བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ཟེས་པ་ཡིན་ཡང་ ས་དང་མ་གཉིས་གང་རུང་ཞིག་ལ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱི་གཞི་འགོ་རྒྱ་ཉེན་ཁ་བརྒྱ་ཆ་༥༠ཙམ་ཞིག་ཟེས་པ་ཡིན།

༢༽ གཞུགས་པ་ཆོལ་ཅན་དང་ཟས་སྒྲོད་བྲགས་མཁན་བཅས་ལ་གཞུགས་པོས་(INSULIN) གཤེར་ཁུ་ཐེད་སྔོད་བྱ་རྒྱུར་འགོ་གཞུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་ཡོད་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡིན།

༣༽ རས་རྒྱུན་དུ་གཞུགས་པོར་ལུས་ཅལ་སྔོད་ཐེད་མེད་མཁན་དང་ལུས་པོར་བཟུལ་གསུམ་གང་ཡང་མེད་པའི་ལས་རིགས་བཅས་ལ་འབྱུང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད།

༤༽ མེས་ཁ་ཁམས་མི་བདེ་བར་མེས་ཁ་ནད་དང་ངས་སྒྲག་དང་མེས་ཁ་ཁམས་ཁམས་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལས་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

༥༽ སྤྱན་པས་ལམ་སྤྱན་མེད་པའི་སྤྱན་རིགས་གང་འབྱུང་དུ་ཡང་སེ་སྔོད་མཁན་ཆོལ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་འབྱུང་སྤྱི་གཞི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྤྱན་ཁ་ཤས་

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་སྒྲོང་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་།

༤༽ ནམ་རྒྱུན་ཐམ་སྒོམ་སྒྲོད་སྒྲུབ་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ནོར་བ་དང་མངར་མོ་རིགས་
མང་ཐལ་དུ་སྒྲོད་པ་ལས་ཀྱང་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་འབྱུང་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

SYMPTOMS OF DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་སྤྱིར་བཏང་གི་མངོན་ཏན་གས་ཆེ་ཁག

༡༽ ཁ་ཡང་མེ་སྒྲུལ་པ་དང་སྒོམ་འདོད་ཏེ་ཅང་སྒྲིམ་པ།

༢༽ མོ་པ་ཡང་མེ་སྒོགས་པ།

༣༽ གཅིན་པ་ཡང་ཡང་ཕོ་བ།

༤༽ གཟུགས་པོའི་ཁྱེད་ཚད་རིམ་བཞིན་ཉམས་པ་དང་།

༥༽ ལུས་པོར་རྩ་མུག་ཉམས་པ།

༦༽ མིག་ཤེས་ཀྱི་རྩ་མུག་ཉམས་པ།

༧༽ འབྲིག་སྒྲོད་ཀྱི་རྩ་མུག་པ་དང་འདོད་པ་བརྒྱག་པ།

༨༽ ཐང་ཆད་སྒྲུབ་དང་།

༡༠༽ གཟུགས་པོར་ཐ་འཕུག་ལངས་པ།

༡༡༽ རྩོ་ཆས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ།

༡༢༽ རྒྱན་རིང་པགས་ནད་འབྱུང་པ།

༡༤༽ ཀྱང་པར་ཡུན་རིང་དུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་ཕྱ་འཐོན་པ་སོགས་དྲགས་མཚན་

དེ་དག་མངོན་གི་ཡོད་།

TREATMENT FOR DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་གསོ་ཐབས།

སྤྱིར་བཏང་གི་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིར་ཐམ་སྒོམ་སྒྲོད་སྒྲུབ་མཁུན་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་

བས་དྲག་དུ་ཐམ་སྒོམ་སྒྲོད་སྒྲུབ་འདོན་རིམ་པར་དགོས་པ་ དཔེར་ན་

མངར་ཤས་ཆེ་བའི་བཟའ་རིགས་འབྱུང་རྒྱུ་མངར་མོ། བྱེ་མ་ཀར་། ཤིང་ཏོག་

གི་བྱུགས་རིགས་(Jam) ལྷགས་ཀྱིན་ནད་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་མངར་མོའི་རིགས་

དང་ཆང་རག་ལ་སོགས་སྒྲོད་རྒྱ་མེད་ལ་ཞག་ཅི་ཅན་དང་ཕྱོད་ལྷགས་རྩ་མུག་སྒོ་
ཆས་སྒྲུབ་པའི་རིགས་དཔེར་ན་ འབྲས་། ཨ་ཤོམ་། མོ། ཞོ་གོག་། ཨ་མ་།
ཀྲུ་མུ། ཀེ་ལ་སོགས་ལ་འདྲེམས་ཆ་བྱེད་དགོས་ ཐང་བ་ན་ཆ་ཡོད་པ་ཚོར་འཆར་
སྒོམས་བཅུད་རྩ་མུག་ཆེ་ཡོད་པའི་སྒོ་ཆས་ སྒོ་ཆ་ལ་སྒྲུབ་རིགས་དང་། ཐུན་
མའི་རིགས་། སྒོར་། ཉེ་ག་སོགས་ཐ་དགོས་པ་ཡིན།

དགའ་བའི་མོན་མོད་སྐད་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཤམ་གསལ་དུས་

ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།།

དགོང་ཕྱི་

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༥:༠༠ བར་།

བལ་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༥:༡༥ བར་།

འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥:༠༠ ནས་ ༥:༣༠ བར་།

རང་ཡུལ་མོད་ནང་ཚོད་ ༩:༠༠ ནས་ ༩:༣༠ བར་།

འོ་ལ་ཆད་ཨང་གངས་ ༡༩ ཐོག་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་གསན་རྒྱུ་མ་

བསྐྱེལ་པ་གནང་རོགས།།

འདི་ག་ལས་བྱེད་པའི་ཤེས་ཚད་ཉམས་སྒྲོང་སོགས་དམན་པའི་དབང་གིས་ལེགས་
ཚད་མ་ལོན་པའི་སྒྲོན་ཆ་དང་ནོར་འབྲུལ་རི་སྒྲིབ་ཅིག་མཆིས་ངེས་པས་མཁྱེན་
ཐུན་མངའ་བ་རྣམས་ལ་བཞོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐད་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་སྒྲིགས་སྒོར་དགོངས་འཆར་ཆོལ་མེད་ལྷུང་ལེན་ཡོང་བ་ལྟ།།

Write to:

Gaweylon

Tibetan Radio Programme

POST BOX NO.286

DEHRADUN GPO-248001

UTTARAKHAND

INDIA

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་སྒྲོང་།

LIVE WELL
WITH YOUR
DIABETES

Prepared in the interest of the public by

GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME

LISTEN EVERY SUN, MON, TUE, AT 5:30 P.M. INDIA

TIME

IN THE 19 METER BAND, SHORT WAVE

LISTEN TO GAWEYLON RADIO
PROGRAMME ALSO ON YOUTUBE

E-mail- gaweylon@gmail.com

Website-www.gaweylon.com

Phone +91 7417065068

Send your SMS at +91 7417065068