༄༅།། མིག་དང་ཞལ་ལག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར།།

FOOD AND EYES

༄༅།། །།སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འཚོ་གནས་ཐུབ་པའི་གཙོ་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི་རྒྱུན་དུ་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་ཞལ་ལག་རེད། ང་ཚོའི་ཞལ་ལག་གང་འདྲ་ཞིག་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱང་དེའི་ནང་ཟས་བཅུད་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཁྲོད་ཆོས་རྣམས་འཛོམས་དགོས། དཔེར་ན། སྤྱི་དཀར། (Protein) མངར་མོའི་ཟས་བཅུད། (Carbonhydrate) སྣུམ་དང་། ཞག་རྩི་ཅན། (Fats) དང་། སྨན་རྫས། (Minerals) སོགས་ང་ཚོའི་ཉིན་ལྟར་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཞལ་ལག་ནང་འཛོམས་ཡོད། སྤྱི་དཀར་ཟེར་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གཟུགས་པོར་སྟོབས་ཤུགས་སྤྲོད་"ཀྱི་ཡོད། འོ་མ་དང་། ཞོ། ཤ་ དྷ་ལི་བཅས་ཀྱི་ནང་སྤྱི་དཀར་ཟས་བཅུད་ཡོད། (Carbonhydrate) མངར་མོའི་ཟས་བཅུད་དེས་གཟུགས་པོར་ཤུགས་ནུས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། མངར་ཟས་བཅུད་ལྡན་རིགས་ནི་འབྲས་དང་། ཞོ་ཁོག། སྣུམ། མར། ཤིང་མར་སོགས་ནང་ཡོད་པ་རེད། འགོས་ནད་དང་ནད་རིགས་གཞན་འདྲ་མིན་ལས་སྲུང་སྐྱོབས་ཆེད་བཅུད་ལྡན་སྟོབས་རྒྱས་སྨན་དང་། དེ་མིན་བཅུད་རྫས་སྨན་རིགས་ལྡན་པའི་ཟས་སྤྱོད་གང་མང་མཆོད་དགོས། དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་བབས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དམིགས་བསལ་གྱི་བུད་མེད་གཟུགས་པོ་འཁོར་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཞལ་ལག་ཚད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མཆོད་དགོས། ཨ་མའི་ཟས་སྤྱོད་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་བ་དེ་མངལ་ནང་ལ་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུ་དེའི་ཚར་ལོངས་ལ་ཕན་ནུས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་སྦྲུམ་མ་འཁོར་བའི་བུད་མེད་ཀྱི་ཞལ་ལག་མཆོད་སྟངས་ལ་ཐུགས་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་དགོས། དེ་མ་ཟད་ཕྲུ་གུ་སྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་འང་ཟླ་བ་བཞི་རིང་ལྟོ་ཆས་ལ་ཨ་མའི་འོ་མ་ཁོན་སྤྲོད་དགོས། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་ཚར་མ་ཐག་ཏུ་ཨ་མའི་འཐོན་ཐེངས་དང་པོ་ (Co-lostrum) དེ་ཕྲུ་གུ་ལ་སྤྲད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འོ་མའི་འཐོན་ཐེངས་དང་པོའི་ནང་དུ་ཟས་བཅུད་འདྲ་མིན་གྱི་བཅུད་ལྡན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེའི་ནང་ཟས་བཅུད་སྟོབས་སྨན་ "A" མང་པོ་ཡོད་རེད། ཕྲུ་གུ་ཟླ་བ་བཞི་ཙམ་ལོན་པའི་རྗེས་སུ་དྭ་ལི་དང་སྒོ་ཚལ་སོགས་ཀྱི་ཁུ་བ་ལྷུར་ལྷུར་བཟོས་ནས་སྤྲད་པ་ཡིན་ན་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། གཟུགས་སྟོབས་ལ་ཤུགས་སྐྱེད་ཆེད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཕྲུ་གུ་ཆུང་དུས་ཟས་བཅུད་གང་ཞིག་ཐོབ་པར་གཞི་བཞག་ནས་ཕྲུ་གུའི་གཟུགས་པོ་འཚར་ལོང་ཡོང་གི་ཡོད།

མིག་ལའང་ཟས་བཅུད་དགོས་པ།

EYES TOO NEED NUTRITION.

མིག་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོའི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་ནི་བརྗོད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་དང་འདྲ་མཚུངས་མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ལེགས་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་དེ་ལ་ཟས་བཅུད་འདྲ་མིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟར་ཡང་དཔེར་ན་ གུང་ལ་ཕུག ༼ལ་ཕུག་དམར་པོ༽ ཕར་ཤི་གསེར་པོ། ཀྲོ་མ་ཀྲོ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས། དཔེར་ན་ ཤིང་ཏོག་ཨ་མྲ་དང་། པ་པ་ཡའི་ནང་དུ་ཡོད་རེད།

(VITAMIN "A" DEFICIENCY DISORDERS)

ཟས་བཅུད "A" ཉུང་སྐྱོན་གྱི་རྐྱེན་འཕྲད་པའི་མིག་ནད།

༡༽ སྲོད་རྟུབ་ལོང་བ ***(NIGHT BLINDNESS)*** ཟས་བཅུད། "A" མ་གཏང་བའི་རྐྱེན་གྱི་མིག་ལ་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་སྲོད་རྟུབ་ལོང་བའང་མིག་ནད་ཚབས་ཆེན་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། མིག་ནད་འདིའི་སྐབས་སུ་ཕྲུ་གུར་གསལ་མེད་པའི་འོད་གདངས་འོག་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ན་ཉིན་ལ་མཐོང་རྒྱུའི་དཀའ་ངལ་མེད་ཀྱང་དགོངས་མོ་མི་མཐོང་བ་ཡོང་བ་གལ་སྲིད་དེ་འདྲའི་སྔོན་རྟགས་དེ་བྱུང་ཚེ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་སྨན་ཁང་དུ་ངེས་པར་སྟོན་དགོས།

༢༽ མིག་གི་ལིང་ཏོག། ***(BITOT SPOT)*** དུས་ཡུན་རིང་པོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལག་ནང་ཟས་བཅུད་སྟོབས་སྨན་ "A" གྱི་ཆ་ཚད་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ་ཁྱེད་རང་གི་མིག་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་མིག་གི་སྤྲིན་སྐྱི ༼མིག་ཤྲིབས་དང་མིག་རིལ་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱི་ཤུན་སྲབ་མོ༽ ལ་ཁེབས་གཡོག་མཁན་གྱི་སྐྱི་མོ་དཀར་པོ་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་བཞིན། སྤྲིན་སྐྱི་སྟེང་དུ་སྨུ་ཏིག་ཆེ་ཆུང་གི་ཐིག་ལེ་རྫོ་སྐྱ་འཐོན་གྱི་རེད། ཐིག་ལེ་རྫོ་སྐྱ་དེ་ཚོ་ལ་ལིང་ཏོག་འམ་དབྱིན་སྐད་དུ་ (BITOT SPOT) ཟེར། ལིང་ཏོག་དེ་མིག་གི་སྤྲིན་སྐྱི་སྟེང་དུ་འཐོན་གྱི་ཡོད།

༣༽ མིག་གིས་མཐོང་ཤུགས་ནྲག་པ། ***(LOSS OF SIGHT)*** མིག་ནད་འདི་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཚེ་སྨན་པར་ལམ་སེང་སྟོན་དགོས། མིག་ནད་འདི་ཚབས་ཆེན་དུ་གྱུར་ན་མིག་གི་ངལ་མོའི་ངོས་ཀྱི་དྭངས་གསལ་སྒྲིབ་མེད་ཀྱི་སྐྱི་ཤུན་སྲབ་མོ་ལ་གནོད་སྐྱོན་བྱུང་ནས་མིག་ཐ་གཅིག་ཏུ་ཞར་བ་ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་ལྔམན་ཆད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ལ་མིག་ནད་འདི་བྱུང་བའི་རྐྱེན་གྱི་ཞར་ར་ཆགས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད། མིག་ནད་འདི་ཁ་ལག་ནང་དུ་སྤྱི་དཀར་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་བཅུད་ལྡན་རིགས་ཉུང་དྲགས་པ་དང་མི་གཞན་ནས་མིག་ནད་དགོས་པའི་རྐྱེན་གྱི་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕྲུ་གུ་སྐྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཨ་མ་དང་ཕྲུ་གུ་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཨ་མའི་ཞལ་ལག་མཆོད་སྟངས།

(DIET OF EXPECTANT AND NURSING MOTHERS.)

ཕྲུ་གུ་ལ་བཅུད་ལྡན་སྟོབས་སྨན་དེ་ལྟར་ཐོབ་ཡོད་མེད་ནི་སྦྲུམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཨ་མའི་ཞལ་ལག་གང་ཞིག་མཆོད་པ་དེ་ལ་རག་ལུས་ཀྱི་ཡོད། གཟུགས་པོ་འཁོར་བའི་སྐབས་སུ་ཨ་མའི་སྔོ་ཚལ་རིགས་གང་མང་མཆོད་དགོས། དཔེར་ན་ པད་ཚལ་དང་། གུང་ལ་ཕུག། དབྱུགས་རྩི་དབྱིན་སྐད་དུ་ (Drumstick leaves) ཤིང་འབྲས་རིགས། དཔེར་ན་ པ་པ་ཡ། ཨ་མྲ་སོགས་མཆོད་དགོས་པ་དང་དེ་མིན་འོ་མ་དང་འོ་མ་ནས་འཐོན་པའི་ཟས་རིགས་གཞན་མཆོད་དགོས། གལ་སྲིད་གཟུགས་པོ་འཁོར་བའི་ཨ་མའི་ཟས་བཅུད་སྟོབས་སྨན་ "A" ཡོད་པའི་ཞལ་ལག་གང་མང་ཞིག་མཆོད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཨ་མ་དེ་དག་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་མངལ་དུ་འཚར་ལོང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཕྲུ་གུ་ལ་མིག་ཡག་པོ་མཐོང་བའི་ནུས་ཤུགས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེབ་ཆུང་འདིའི་ནང་མཐའ་མར་བྲིས་པའི་གནས་དོན་འདིའི་གཟུགས་པོ་འཁོར་བའི་བུད་མེད་དང་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་ཕྱོགས་ཨ་མའི་ཉིན་ལྟར་ཞལ་ལག་མཆོད་སྟངས་སྐོར་ཡིན།

དང་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་གཅིག་སྐྱོང་བྱེད་ཕྱོགས་ཨ་མའི་ཉིན་ལྟར་ཞལ་ལག་མཆོད་སྟངས་སྐོར་ཡིན།

བྱིས་པར་ཁ་ལག་སྤྲོད་སྟངས་སྐོར།

ཕྲུ་གུ་དམར་བྱར་ལ་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་ནི་ཨ་མའི་འོ་མ་དེ་རེད། ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ཨ་མའི་འོ་མའི་འཐོན་ཐེངས་དང་པོ་Colostrum ཟེར་བ་འདིའི་ནང་ཟས་བཅུད་ "A" མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་ལ་འོ་མའི་འཐོན་ཐེངས་དང་པོ་འདི་སྤྲད་དགོས་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཨ་མ་ཕལ་ཆེ་བའི་འོ་མའི་འཐོན་ཐེངས་དང་པོ་འདི་ཕྲུ་གུ་དེས་ལས་སླ་པོ་འཇུ་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ནང་ཞེ་སྣང་ཡོད། ལ་ལས་འོ་མའི་འཐོན་ཐེངས་དང་པོ་འདི་གཙང་མ་མིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་རྐྱེན་གྱི་ཕྲུ་གུ་ཕལ་མོ་ཆེར་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཟས་བཅུད་ "A" ཡི་"རྒྱུ་ཆ་གཙོ་བོ་ Colostrum ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ཕྲུ་གུ་ལོ་གཅིག་མ་ལོན་གོང་ནས་ཨ་མའི་འོ་མ་མཚམས་འཇོག་བྱེད་རྒྱུ་མེད། ཟླ་བ་དྲུག་ལོན་པའི་རྗེས་སུ་ཕྲུ་གུར་ཟས་རིགས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་སྤྲད་རྒྱུ་འགོ་འཛུགས་ཆོག་གི་རེད། ཕ་མ་ཕལ་ཆེར་གྱི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྲུ་གུར་སྔོ་ཚལ་རིགས་སྤྲད་ན་ཕལ་སྐྱུག་གི་ནད་རིགས་ཡོང་སྲིད་པའི་ཞེ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་མ་སྤྲད་པའི་རྐྱེན་གྱི་ཕྲུ་གུར་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་དང་མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེ་མ་ཟད་ཆུང་དུས་ནས་སྔོ་ཚལ་རིགས་མ་ཐོབ་པའི་རྐྱེན་གྱི་ཕྲུ་གུ་དེ་དག་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་སུའང་སྔོ་ཚལ་རིགས་ལ་མ་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་ཕྲུ་གུ་དེར་ཟས་བཅུད་ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་ཟླ་བ་དྲུག་ལོན་པའི་རྗེས་སུ་ཁ་ཟས་ནང་སྔོ་ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་གསེར་པོའི་རིགས་ལྷུར་ལྷུར་བཟོས་ནས་སྤྲོད། ཡང་ན་དེ་དག་གི་ཁུ་བ་སྤྲད་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གལ་སྲིད་ཕྲུ་གུ་དེས་ཟ་འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་སྔོང་ཡང་སྤྲད་ཆོག ལྷག་པར་གཟུགས་པོ་འཕེར་བའི་ཨ་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་སྤྲད་པ་དང་ཕྲུ་གུ་སྐྱེད་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་དེ་དག་གི་ཁ་ལག་སྤྲོད་སྟངས་ལ་དོ་སྣང་གནང་བ་ཡིན་ན་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ལེགས་པོ་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

སྔོ་ཚལ་གྱི་བཅུད་ཚང་མ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྔོ་ཚལ་མཆོད་སྟངས།

(TIPS TO GET BEST FROM VEGETABLES)

༡། ཤིང་འབྲས་གསོས་པའི་རིགས་ཁོ་ན་མཆོད་དགོས།

༢། ཤིང་འབྲས་དང་ཚལ་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མ་མཆོད་གོང་ལེགས་པོ་བྱེད་ནས་འཁྲུ་དགོས། དེ་མིན་ཤིང་འབྲས་དང་སྔོ་ཚལ་སྟེང་དུ་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་མཁྱེར་མཁན་གྱི་མིག་གི་མཐོང་མ་ཐུབ་པའི་ནད་འབུ་ཕྲ་མོའི་རིགས་ཡོད་རེད།

༣། སྔོ་ཚལ་མ་གཏུབ་པའི་སྔོན་དང་མ་བཙོས་པའི་སྔོན་དུ་ངེས་པར་དུ་འཁྲུ་དགོས།

༤། ཚལ་གཏུབ་མཚར་བའི་རྗེས་སུ་ནམ་ཡང་འཁྲུ་རྒྱུ་མེད། གལ་སྲིད་ཚལ་གཏུབ་པའི་རྗེས་སུ་འཁྲུས་པ་ཡིན་ན་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བཅུད་དང་བཅུད་སྨན་རྣམས་ཆུ་མཉམ་དུ་དལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

༥། ཟས་རིགས་ལེགས་པོ་ཆོད་པའི་ཆེད་དུ་ཟས་རིགས་དེ་དག་བཙོས་པའི་སྐབས་སུ་དེའི་ནང་ཕྱེ་སྨན་གྱི་རིགས་ནམ་ཡང་བླུགས་རྒྱུ་མེད། ཕྱེ་སྨན་གྱི་ཟས་རིགས་གནང་དུ་ཡོད་པའི་བཅུད་སྨན་གྱི་ནུས་པ་མེད་པ་བཟོས་ཀྱི་ཡོད།

༦། ག་དུས་ཡིན་རུང་ཆུ་ཉུང་ཙམ་ཞིག་གི་ནང་ཚལ་རིགས་བཟོས་དགོས། སྔོ་ཚལ་བཙོས་པའི་ཆུ་ནམ་ཡང་ཤོལ་རྒྱུ་མེད།

༧། སྔོ་ཚལ་བཟོས་པའི་སྐབས་སུ་དང་པོ་ཆུ་ཁྲོད་པ་སྐོལ་དགོས། ཆུ་འཁོལ་བའི་རྗེས་སུ་སྔོ་ཚལ་གཏུབ་པ་རྣམས་ཆུ་སྐོལ་མའི་ནང་དུ་བླུག་དགོས།

༨། སྔོ་ཚལ་བཙོས་ཡུལ་གྱི་སྣོད་ཆས་ཀྱི་ཁ་བས་ལེགས་པོ་བྱེད་ནས་རྒྱབ་དགོས།

༩། རྒྱུན་དུ་སྔོ་ཚལ་གསོས་པ་རྣམས་བཙོས་ནས་མཆོད་དགོས།

ཐུགས་སྣང་།

འཕྲོད་བསྟེན་དེབ་ཆུང་འདི་དང་གཞན་ཡང་ སྲིན་འབུ་འཁྲུགས་པའི་ནད་གཞི་ཨེ་ཊས་ ཊི་བིའི་ནད་གཞི་ ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་ མཆིན་ཚད་ཁ་སྐྱ་ དང་ཀ་སྐྱ་ ཉལ་ཐག་གི་གནོད་སྐྱོན་ འཕོ་བའི་ནད་གཞི་ ཐ་མག་གི་གནོད་སྐྱོན་ དང་ གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དེབ་ཆུང་ཐུགས་འདོད་ཡོད་རིགས་ནས་ འདི་ག་གནས་བྲིས་ཡོད་པ་ཞུ།

ༀ༎ མིག་དང་ཞལ་ལག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར༎

FOOD AND EYES

Prepared in the interest of the public by
Write to:

GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO.286
DEHRADUN GPO-248001
UTTARAKHAND
INDIA
E-mail- gaweylon@gmail.com
Website-www.gaweylon.com
You can call
or
send your SMS at +91 7417065068

LISTEN TO GAWEYLON RADIO PROGRAMME ALSO ON YOUTUBE