HIGH BLOOD PRESSURE

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞིའི་སྐོར།

རང་རེ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་རང་གི་སྲོག་ལ་མི་གཅེས་པ་དང་ན་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་འཇིགས་མཁན་སུ་ཡང་མེད་སྐབས་ནད་རིགས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་ལ་མི་མང་ཚང་མས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ དེར་བརྟེན་དོ་སྣང་བྱེད་སའི་གཞི་རྟེན་ལྟ་བུར་ནད་གཞི་འདིའི་སྐོར་ལས་འབྱུང་རྐྱེན་ནད་གཞིའི་ཉེན་ཁ་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གི་ཐབས་སོགས་ལ་ཚང་མས་དོ་སྣང་གནང་རོགས་གནང་།

WHAT IS BLOOD PRESSURE ?

ཁྲག་ཤེད་ཞེས་པ་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

ཁྲག་ཤེད་ཞེས་པ་ནི་ཁྲག ཁྲག་རྩའི་ནང་རྒྱུགས་པའི་སྐབས་ཁྲག་གིས་ཁྲག་རྩའི་ལྦུབས་ལྡེབས་ལ་བཟོས་པའི་གནོན་ཤུགས་དེར་ཁྲག་ཤེད་ཟེར་གྱི་ཡོད།

WHEN IS A BLOOD PRESSURE READING CONSIDERED HIGH BLOOD PRESSURE?

ཁྲག་ཤེད་གྲངས་ཚད་མཐོ་ཤོས་འདི་ག་དུས་འཛུལ་ཚད་ནང་གསལ་གྱི་ཡོད་དམ།

སྤྱིར་ཁྲག་གནོན་ཟེར་བ་ལུས་པོའི་འགུལ་བསྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་འཕར་རྩའི་ཁྲག་གནོན་ཡིན་པས་ སྙིང་ཁམས་སྡུད་སྐུམ་བྱེད་པའི་སྐབས་འཕར་རྩའི་ཁྲག་གནོན་གྲངས་ཚད་མཐོ་ཤོས་སུ་སླེབས་པ་དེར་སྡུད་སྐུམ་གནོན་ཤུགས་ཟེར་ མི་དར་མ་ཞིག་གི་སྡུད་སྐུམ་གནོན་ཤུགས་གྲངས་ཚད་(mmHg) དངུལ་ཆུའི་ཀ་བ་ ༩༠ནས་༡༤༠ ཡིན་ཞིང་ སྙིང་ཁམས་ལྷོད་འབྱེད་བྱེད་དུས་འཕར་རྩའི་ཁྲག་གནོན་གྱི་གྲངས་ཚད་མར་ཆགས་ནས་དམའ་ཤོས་སུ་སླེབས་པ་དེར་ལྷོད་འབྱེད་གནོན་ཤུགས་ཟེར་ལ་ མི་དར་མའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལྷོད་འབྱེད་གནོན་ཤུགས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་(mmHg)དངུལ་ཆུའི་ཀ་བ་ ༥༠ནས་༩༠ ཡིན་ གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་ཁྲག་ཤེད་གྲངས་ཚད་༡༤༠\༩༠འམ་ཡང་ན་དེ་ལས་མཐོ་བ་སླེབས་ཡོད་ཚེ་མི་དེ་ཁྲག་ཤེད་གནོན་ཤུགས་གྲངས་ཚད་མཐོ་བའི་གྲས་སུ་བརྩི་བ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ མི་ཞིག་ལ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་གྲངས་ཚད་དགོས་ངེས་ཏེ་ ༡༣༠\༨༠ ཡིན།

WHAT CAUSES HIGH BLOOD PRESSURE ?

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞི་འབྱུང་རྐྱེན།

༡༽ བོད་ཇ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཇ་རིགས་གར་པོ་འཐུང་བ།
༢༽ ཁོང་ཁྲོ་སོགས་ཀྱིས་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་རླུང་དྲག་པོ་ལངས་པ།
༣༽ སེམས་འཁྲལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ།
༤༽ ཆང་དང་ཨ་རག་གི་རིགས་མང་པོ་འཐུང་བ།
༥༽ ཐ་མག་མང་པོ་འཐེན་པ།
༦༽ ཁ་ལག་གི་ནང་དུ་ཚྭ་དང་ཞག་རྩི་མང་དྲགས་པ།
༧༽ གཟུགས་པོར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་མ་བྱུང་བ།
༨༽ ལོ་ཚད་དང་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་ལ་གཞིགས་པའི་སྤྱིར་བཏང་ལྗིད་ཚད་ཆེ་བ།
༩༽ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་མི་རིགས་འགའ་ཤས་དང་རིགས་བརྒྱུད་ནས་ཀྱང་ཡོང་སྲིད་པ་བཅས་ཡིན།

DANGERS OF HIGH BLOOD PRESSURE

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞིའི་ཉེན་ཁ།

༡༽ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་གཞིས་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་གློ་བུར་དུ་ཚེ་སྲོག་ལ་བར་ཆད་ཡོང་བ་དང་།
༢༽ ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྙིང་དང་མཁལ་མར་ནད་དྲག་པོ་བཟོ་སྲིད་ལ།
༣༽ བརྒྱལ་གྲིབ་དང་མིག་ལོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད།

WHAT ARE THE SYMPTOMS ?

ནད་གཞིའི་མངོན་རྟགས།

ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་གཞི་ནི་དངོས་གཞིའི་ན་ཚ་མ་བྱུང་གོང་ན་ཚ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་མངོན་རྟགས་གཏན་འཁེལ་བ་ད་ལྟའི་བར་གང་ཡང་མེད་ནའང་སྐབས་རེ་སྣ་ཁྲག་འདོན་པ། དུས་ཚོད་ངེས་མཚམས་མེད་པའི་སྙིང་དབྱུག་པ། མགོ་ཡང་ཡང་ན་བ། མགོ་ཡུར་འཁོར་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ནའང་ གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་མངོན་རྟགས་དེ་རིགས་མེད་ནའང་སྣང་མེད་དུ་བཞག་ན་མི་འགྲིགས།

CAN HIGH BLOOD PRESSURE BE CURED?

ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་བཅོས་ཐབས་ཡོད་དམ།

ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་གཞིར་བཅོས་ཐབས་ཡོད་ནའང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་ན་ཚ་མ་བྱུང་གོང་ན་ཚ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་སྔོན་རྟགས་གཏན་འཁེལ་བ་ད་ལྟའི་བར་གང་ཡང་མེད་སྐབས་ན་ཚ་དེ་རང་གི་སྟེང་དུ་མ་སླེབས་བར་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་བཞག་ན་འགྲིགས་ཐབས་མེད་པས་དེ་བཞིན་སྐབས་རེ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་ནས་བྱ་ཐབས་བྲལ་བ་ལྟ་བུ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་པས་སྔོན་ཚུད་ནས་ཁྲག་ཤེད་ཆེ་ཆུང་བརྟག་དཔྱད་ཡང་ཡང་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སྐྱེས་པ་ཕོ་མོ་སུམ་བཅུ་བརྒལ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཚ་མང་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ངེས་པར་སེམས་ལ་བཅངས་དགོས།

BLOOD PRESSURE CONTROL CHECKLIST

དམིགས་བསལ་ཐུགས་སྣང་།

༡༽ ཞིང་རྟོག་དང་སྔོ་ཚལ་གྱི་རིགས་གང་མང་བཟའ་དགོས།
༢༽ སྨན་པས་གནང་བའི་སྨན་རྣམས་དུས་ཐོག་བཟའ་དགོས་པ་དང་

དེ་བཞིན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱང་ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས།

༣༽ རང་གི་ལོ་ཚད་དང་གཟུགས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཚད་དང་ལྡན་པ་དགོས།

༤༽ རང་ལོ་སུམ་བཅུ་ཡན་གྱིས་རྒྱུན་གཏན་ནས་ལོ་གཉིས་རེའི་མཚམས་སུ་སྨན་པ་བསྟེན་ཏེ་ཁྲག་ཤེད་ཆེ་ཆུང་ངེས་པར་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས།

༥༽ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཚ་ཤུགས་ཆེ་ཡོད་ཚེ་ཉུང་མཐར་བདུན་རེའི་ཐེངས་རེར་ངེས་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

༦༽ ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཚ་ཤུགས་ཆེན་པོ་རང་མེད་ནའང་ཉུང་མཐར་ཟླ་བ་རེར་ངེས་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

FOOD THAT CONTROLS HIGH BLOOD PRESSURE

བཟས་སྐོམ་བསྟེན་ཚུལ།

ལྟུགས་བཅུད་རྫས་རིགས་ POTASSIUM, MAGNESIUM, CALCIUM ལྡན་པའི་བཟས་རིགས་ དཔེར་ན་ སྤྲི་མ་ཁ་གཡབ་ཟིན་པའི་འོ་མ་དང་ཞོ་རྒྱ་སྲན་གསེར་པོ་ (SOYA BEAN) གྲོ་ཐུག་ནས་ཀྱི་ཕྱེ་རྩམ། ཞོ་ཁོག་ པོའོ་ཚལ་ ཤིང་ཏོག་ཀུ་ཤུ་ ངང་ལག་ཚ་ལུམ་མ་ གྲོ་མ་གྲོ་ ལ་ཕུག་དམར་མོ་ ཉ་ཤ་ སྔུག་ཚལ་ འབྲུ་རིགས། མངར་ཁམ་ ལོ་འཁོར་པད་ཚལ་སོགས་བཟས་དེའི་རིགས་བསྟེན་དགོས།

LISTEN TO GAWEYLON RADIO PROGRAMME ALSO ON YOUTUBE

དགའ་བའི་ལོན་བོད་སྐད་རླུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཞུམ་གསལ་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ཞུ།།

དགོང་དྲོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་ ༥ཿ༣༠ ནས་ ༦ཿ༠༠ བར།
བལ་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥ཿ༤༥ ནས་ ༦ཿ༡༥ བར།
འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༦ཿ༠༠ ནས་ ༦ཿ༣༠ བར།
རང་ཡུལ་བོད་ནང་ཚོད་ ༨ཿ༠༠ ནས་ ༨ཿ༣༠ བར།

འོལ་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༩ ཐོག་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་གསན་རྒྱུ་མ་བསྐྱིལ་པ་གནང་རོགས།

འདི་ག་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་ཚད་ཉམས་སྦྱོང་སོགས་དམན་པའི་དབང་གིས་ལེགས་ཚད་མ་ལོན་པའི་སྐྱོན་ཆ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཇི་སྙེད་ཅིག་མཆིས་ངེས་པས་མཁྱེན་ལྡན་མངའ་བ་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་སྐོར་དགོངས་འཆར་ཟོལ་མེད་ལྷུར་ལེན་ཡོང་བ་ཞུ།

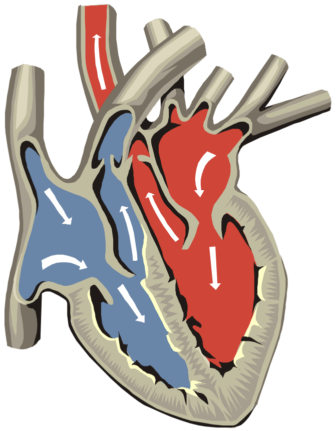
ཐུགས་སྣང་།

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

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞིའི་སྐོར།

Are your living habits leading to

HIGH BLOOD PRESSURE



Prepared in the interest of the public by

GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO.286
DEHRADUN GPO-248001
UTTARAKHAND
INDIA

E-mail- gaweylon@gmail.com
Website-www.gaweylon.com
Phone +91 7417065068
Send your SMS at +91 7417065068

LISTEN TO GAWEYLON
EVERY SUN, MON, TUE, AT
5:30 P.M. INDIA TIME
5:45 P.M. NEPAL TIME
6:00 P.M. BHUTAN TIME
8:00 P.M. TIBET TIME

IN THE 19 METER BAND SHORT WAVE