

# HIGH BLOOD PRESSURE

## ཁྲུ་ལྷན་པའི་ནད་གཞིའི་སློབ།

རང་རེ་ལྷན་ལྷན་ཡིན་ཏེ་རང་རང་གི་སྲོག་ལ་མི་གཅེས་པ་དང་  
ན་བའི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་པའི་འཛིགས་མཁན་སྐྱེད་པའི་སྐྱུ་ག་ལྷན་པའི་ནད་རིགས་  
སྤྱི་དང་ཕྱི་བྱུང་ཁྲུ་ལྷན་པའི་ནད་གཞིའི་སློབ་ལ་མི་མང་ཚད་མས་  
དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་  
དེར་བརྟེན་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་ལྷན་པའི་ནད་གཞི་འདིའི་སློབ་ལས་  
འབྲུང་རྒྱུ་ནད་གཞིའི་ཉེན་ཁ་ ནད་གཞི་སྤོང་འགོག་གི་ཐབས་སོགས་  
ལ་ཚང་མས་དོ་སྣང་གནང་རོགས་གནང།

### WHAT IS BLOOD PRESSURE ?

#### ཁྲུ་ལྷན་ཞེས་པ་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

ཁྲུ་ལྷན་ ཞེས་པ་ནི་ཁྲུ་ ཁྲུ་ཚའི་ནད་རྒྱུགས་པའི་སྐྱབས་ཁྲུ་གིས་  
ཁྲུ་ཚའི་སྐྱབས་སྐྱབས་ལ་བརྩོན་པའི་གནོད་འབྲུགས་དེར་ཁྲུ་ལྷན་ཟེར་གྱི་  
ཡོད།

### WHEN IS A BLOOD PRESSURE READING CONSIDERED HIGH BLOOD PRESSURE?

#### ཁྲུ་ལྷན་གྲངས་ཚད་མཐོ་ཤོས་འདི་ག་དུས་འདྲམ་ཚད་ནད་གསལ་གྱི་

#### ཡོད་ནམ།

སྤྱིར་ ཁྲུ་ལྷན་གནོད་ ཟེར་བ་ལྷུས་པོའི་འགྲུལ་བརྒྱུད་སྐྱབས་ཀྱི་འཕར་ཚའི་  
ཁྲུ་ལྷན་གནོད་ཡིན་པས་ སྤྱིང་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བྱེད་པའི་སྐྱབས་འཕར་ཚའི་  
ཁྲུ་ལྷན་གནོད་གྲངས་ཚད་མཐོ་ཤོས་སྤྱིང་ཁམས་པ་དེར་སྤྱིང་སྤྱིང་གནོད་འབྲུགས་  
ཟེར་ མི་དར་མ་ཞིག་གི་སྤྱིང་སྤྱིང་གནོད་འབྲུགས་གྲངས་ཚད་(mmHg)  
དུལ་ཚུའི་ཀ་བ་ ༡༠ནས་༡༤༠ ཡིན་ཞིང་ སྤྱིང་ཁམས་སྤྱིང་འབྱེད་  
བྱེད་དུས་འཕར་ཚའི་ཁྲུ་ལྷན་གནོད་ཀྱི་གྲངས་ཚད་མང་ཆགས་ནས་དམའ་ཤོས་

སྤྱིང་ཁམས་པ་དེར་སྤྱིང་འབྱེད་གནོད་འབྲུགས་ཟེར་ལ་ མི་དར་མའི་རྒྱན་རྒྱན་  
གྱི་སྤྱིང་འབྱེད་གནོད་འབྲུགས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་(mmHg) དུལ་ཚུའི་  
ཀ་བ་ ༡༠ནས་༡༠ ཡིན་ གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་ཁྲུ་ལྷན་གྲངས་ཚད་  
༡༤༠/༡༠༠མ་ཡང་ན་དེ་ལས་མཐོ་བསྐྱབས་ཡོད་ཆོ་མི་དེ་ཁྲུ་ལྷན་གནོད་  
འབྲུགས་གྲངས་ཚད་མཐོ་བའི་གས་སྤྱིང་བ་ཡིན།  
སྤྱིར་བཏང་ མི་ཞིག་ལ་རྒྱན་གཏན་གྱི་ཁྲུ་ལྷན་གྲངས་ཚད་དགོས་དམ་  
ཏེ་ ༡༡༠/༧༠ ཡིན།

### WHAT CAUSES HIGH BLOOD PRESSURE ?

#### ཁྲུ་ལྷན་པའི་ནད་གཞི་འབྲུང་རྒྱུ།

- ༡། བོད་རྒྱལ་གྲོང་ཁུངས་ལྷན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་གས་གས་པོ་འབྲུང་བ།
- ༢། ཁོང་ཁོ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ལྷན་ཏེ་རྒྱུང་བྱུང་པོ་ལངས་པ།
- ༣། སེམས་འཁྲུལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ།
- ༤། ཚང་དང་ཨ་རག་གི་རིགས་མང་པོ་འབྲུང་བ།
- ༥། བ་མག་མང་པོ་འབྲུང་བ།
- ༦། ལ་ལག་གི་ནད་དུ་ཚུ་དང་ཞག་ཚེ་མང་བྱགས་པ།
- ༧། གཞུགས་པོར་དགོས་དེས་ཀྱི་ལུས་ཚུལ་མ་བྱུང་བ།
- ༨། ཡོ་ཚད་དང་གཞུགས་པོའི་རིང་ཚད་ལ་གཞིགས་པའི་སྤྱིར་བཏང་  
སྤྱིང་ཚད་ཆེ་བ།
- ༩། ཁྲུ་ལྷན་གྱི་མི་རིགས་འགའ་ཤས་དང་རིགས་བརྒྱུད་ནས་ཀྱང་ཡོད་  
སྤྱིང་པ་བཅས་ཡིན།

### DANGERS OF HIGH BLOOD PRESSURE

#### ཁྲུ་ལྷན་པའི་ནད་གཞིའི་ཉེན་ཁ།

- ༡། ཁྲུ་ལྷན་གྱི་ནད་གཞིས་རྒྱུ་ལྷན་ཏེ་སྤྱིང་དུ་ཆོ་སོག་ལ་བར་ཚད་

ཡོད་བ་དང།

- ༡། ཁྲུ་ལྷན་པའི་ནད་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱིང་དང་མཁལ་མར་  
ནད་བྱུང་པོ་བརྩོན་ལ།
- ༢། བརྒྱུ་གྱི་དང་མིག་ལོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད།

### WHAT ARE THE SYMPTOMS ?

#### ནད་གཞིའི་མངོན་སྲོལ།

ཁྲུ་ལྷན་གྱི་ནད་གཞི་ནི་དངོས་གཞིའི་ན་ཚ་མ་བྱུང་གོང་ན་ཆ་དེ་ཡོད་གི་ཡོད་  
པའི་མངོན་སྲོལ་གཏན་འཁེལ་བ་ད་ལྟའི་བར་གང་ཡང་མེད་ནའང་སྐབས་  
རེ་སྤྱི་ཁྲུ་ལྷན་འདོན་པ། དུས་ཚོད་དེས་མཚམས་མེད་པའི་སྤྱིང་དུལ་ལ། མགོ་  
ཡང་ཡང་ན་བ། མགོ་ལྷུང་འཁོར་བ་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད་ནའང་ གལ་  
ཏེ་བྱེད་ལ་མངོན་སྲོལ་དེ་རིགས་མེད་ནའང་སྤྱིང་མེད་དུ་བཞག་ན་  
མི་འགྲིགས།

### CAN HIGH BLOOD PRESSURE BE CURED?

#### ཁྲུ་ལྷན་གྱི་ནད་གཞི་ལ་བཅོས་ཐབས་ཡོད་ནམ།

ཁྲུ་ལྷན་གྱི་ནད་གཞིར་བཅོས་ཐབས་ཡོད་ནའང་ཁྲུ་ལྷན་གྱི་ནད་གཞིའི་  
ན་ཚ་མ་བྱུང་གོང་ན་ཆ་དེ་ཡོད་གི་ཡོད་པའི་སྤོང་སྤོང་གཏན་འཁེལ་བ་ད་  
ལྟའི་བར་གང་ཡང་མེད་སྐབས་ན་ཆ་དེ་རང་གི་སྤྱིང་དུ་མ་སྐྱབས་བར་དོ་སྣང་  
དེ་ཅུ་ཡང་མེད་པར་བཞག་ན་འགྲིགས་ཐབས་མེད་པས་དེ་བཞིན་སྐབས་  
རེ་ཁྲུ་ལྷན་པའི་ནད་གཞི་སྤོང་དུ་བྱུང་ནས་བྱུ་ཐབས་བྲལ་བ་ལྟ་བུ་  
ཡང་འབྲུང་སྤྱིང་པས་སྤོང་རྒྱུད་ནས་ཁྲུ་ལྷན་ཆེ་རྒྱུ་བརྒྱུད་ཡང་ཡང་  
བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སྤྱིང་པ་པོ་ལོ་སྤུས་བརྒྱ་བརྒྱུ་བའི་  
ཁྲིའི་དུ་ཁྲུ་ལྷན་གྱི་ན་ཚ་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་པའི་དེས་པར་སེམས་ལ་བཅངས་  
དགོས།

**BLOOD PRESSURE CONTROL CHECKLIST**

**དམིགས་བསལ་རྒྱགས་སྒྲིག་**

- ༡༽ བྱིན་པ་དང་སྐྱོ་ཚེས་ཀྱི་སྲིབ་པ་དང་མང་བཟའ་དགོས།
- ༢༽ སྐྱུ་ཕུ་མ་གནང་བའི་སྐྱུ་ཕུ་མ་དུས་ཚོར་བཟའ་དགོས་པ་དང་དེ་བཞིན་བརྟུག་དུད་ཀྱང་ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས།
- ༣༽ རང་གི་ལོ་ཚད་དང་གཞུགས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་གཞུགས་པོའི་སྒྲིབ་ཚད་དང་སྐྱུ་ཕུ་མ་དགོས།
- ༤༽ རང་ལོ་སྐྱུ་ཕུ་མ་ཡན་གྱིས་རྒྱན་གཏན་ནས་ལོ་གཉིས་འཕྲི་མཚམས་སྐྱུ་ཕུ་མ་བསྐྱེན་ཏེ་བྲག་ཤེད་ཆེ་ཚུང་རེས་པར་དུ་བརྟུག་དུད་བྱ་དགོས།
- ༥༽ བྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཚ་ལྷགས་ཆེ་ཡོད་ཆེ་ཉུང་མཐར་བཟུན་རེའི་ཐེངས་རེ་རེས་པར་བརྟུག་དུད་བྱེད་དགོས།
- ༦༽ བྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཚ་ལྷགས་ཆེན་པོ་རང་མིང་ནའང་ཉུང་མཐར་ཟླ་བ་རེ་རེས་པར་བརྟུག་དུད་བྱེད་དགོས།

**FOOD THAT CONTROLS HIGH BLOOD PRESSURE**

**བཟས་སྐོམ་བསྐྱེན་ཚུལ།**

ལྷགས་བཅུད་རྩེ་སྲིབ་པ་ POTASSIUM, MAGNESIUM, དང་ CALCIUM ལྷན་པའི་བཟས་སྲིབ་པ་ དཔེར་ན་ སྐྱེ་མ་ཁ་གཡལ་བ་ཟེན་པའི་ལོ་མ་དང་ཞོ། རྒྱ་སྐྱུ་ཕུ་མ་པོ་(SOYA BEAN) རྒྱ་ལྷགས་ནས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚུལ། ཞོ་ཁོག་ པོ་ཚེས། བྱིན་པ་ཀྱུ་བྱ་ དང་ལག་ཆ་ལུ་མ་ལ། རྒྱ་ལྷགས་ རྒྱ་ལྷགས་ ལོ་མ་ལྷོ་ ལ་ལྷགས་དམར་ལོ། ཉེ་གྲ་ ལྷགས་ཚེས། འབྲུ་སྲིབ་པ། མང་པ་ལ། ལོ་ལྷོ་ར་པད་ཚེས་བཅས་བཟས་དེའི་སྲིབ་པ་བསྐྱེན་དགོས།

དགའ་བའི་ལོ་མ་ལོད་རྒྱ་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་སེམ་གཤམ་གསལ་དུས་ཚོད་ རོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།།

**དམིང་རྒྱ།**

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར།  
 བཟ་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར།  
 འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར།  
 རང་ཡུལ་འོད་ནང་ཚོད་ ༧:༠༠ ནས་ ༧:༣༠ བར།  
 འོ་ལ་ཚད་ལྷང་ཐངས་ ༡༧ རོག་ང་ཚོའི་ལས་སེམ་གསན་རྒྱ་མ་བསྐྱེས་པ་གནང་རོགས།

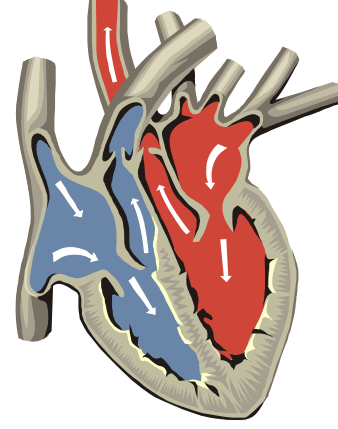
འདི་ག་ལས་ཀྱི་དཔེ་ཤེས་ཚད་ཉམས་ཕྱོད་མོགས་དམན་པའི་དབང་གིས་ལེགས་ཚད་མ་ལོན་པའི་སྐྱོན་ཆ་དང་ཕྱོད་འབྲུལ་རྒྱུ་ལྷོད་ཅིག་མཆིས་པའི་པས་མཁྱེན་སྐྱེན་མང་འབྲུལ་ལ་བཟོད་གསོལ་ལྷོ་རྒྱ་དང་ཆབས་ཅིག་སྒྲིབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྲོལ་སྐོར་དགོངས་འཆར་ཐོལ་མེད་ལྷུར་ལེན་ཡོད་པ་ལྟ།།

**ལྷགས་སྒྲིག་**

འཕྲོད་བརྟེན་དེབ་ཚུང་འདི་དང་གཞན་ཡང་ སྐྱེན་འབྲུ་འབྲུགས་པའི་ནད་གཞི་ལོད་ལེ་ འི་སྲིབ་པ་དགའི་ ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་ མཚིན་ཚད་ལ་སྐྱེ་ དང་ཀ་སྐྱེ་ ཉལ་ཐག་གི་གཞོད་སྐྱོན་ འཕོ་བའི་ནད་གཞི་ ཐ་མག་གི་གཞོད་སྐྱོན་ དང་ གཅིན་སྐྱེའི་ནད་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དཔ་ཚུང་ལྷགས་འདོད་ཡོད་སྲིབ་པ་ནས་ འདི་ག་གནས་གྲིས་ཡོད་པ་ལྟ།།

**བྲག་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  
 DAILY 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